

Sindrom *burnout*, jangan biarkan ia berlarutan

Kegagalan mencapai keseimbangan dalam pekerjaan dan kehidupan peribadi akan menjadikan seseorang individu berasa tertekan yang boleh menjejaskan produktiviti serta kualiti hidup.

KEBELAKANGAN ini terdapat banyak tekanan yang diberikan kepada orang ramai dalam usaha untuk mencapai keseimbangan menerusi pekerjaan dan kehidupan peribadi. Hal ini kerana, ramai individu yang sukar mengimbangi antara kerjaya dan kehidupan peribadi lalu menjejaskan produktiviti hidup mereka. Ramai pekerja di negara ini dikatakan berdepan sindrom *burnout* dan kemurungan teruk yang dikaitkan dengan bebanan

kerja yang berlebihan. Ia seterusnya mengganggu pekerjaan dan kehidupan peribadi seseorang itu. Bagi mendapatkan penjelasan lanjut tentang isu tersebut, wartawan *Kosmo! Ahad*, ZURAINI MOHD. KHALID menemu bual Pensyarah Kanan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan Universiti Putra Malaysia, Dr. Ng Yee Guan di pejabat beliau yang terletak di Serdang, Selangor baru-baru ini.

KOSMO! AHAD: Boleh Dr. jelaskan secara terperinci apakah yang dimaksudkan dengan sindrom *burnout*?

NG YEE GUAN: Baru-baru ini, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menetapkan sindrom *burnout* sebagai salah satu sindrom stres yang kronik. Sindrom *burnout* bermaksud stres berkaitan pekerjaan. Ia berlaku apabila seseorang individu merasa letih atau penat secara fizikal dan emosi apabila pekerjaan yang dilakukan tidak berjalan seperti yang diinginkan. Ia juga boleh berlaku apabila seseorang pekerja menerima arahan yang tidak henti-henti daripada pihak atasan dan gagal memenuhinya. Ia lazimnya dipandang sebagai satu masalah biasa namun sindrom *burnout* sebenarnya cukup berbahaya apabila

dibiarkan dalam tempoh yang lama. Ia menyebabkan seseorang individu itu kehilangan minat terhadap pekerjaan dan produktiviti kerja menurun. Mereka juga akhirnya hanya akan meneruskan kerja dalam keadaan terpaksa dan perlu sentiasa mencari motivasi untuk terus bekerja. Selain menjejaskan produktiviti pekerjaan, *burnout* juga boleh menjejaskan kehidupan peribadi contohnya menyebabkan seseorang itu mudah marah terhadap anak atau pasangan dan mudah jatuh sakit.

Apakah yang menyebabkan terjadinya *burnout* yang bukan sahaja menjejaskan produktiviti kerja malah mengganggu kehidupan peribadi?

Stres atau tekanan di tempat kerja telah dilaporkan secara meluas bukan sahaja di Malaysia, tetapi di pelbagai negara maju dan membangun seperti negara-negara di Barat, Korea Selatan dan Jepun yang popular dengan tindakan membunuh diri serta. Keseriusan atau kepincangan masalah stres di tempat kerja lantas dijadikan tema bagi Hari Sedunia Bagi Keselamatan Dan Kesihatan Di Tempat Kerja (World OSH Day) 2016 oleh Pertubuhan Buruh Antarabangsa. Sebenarnya, terdapat pelbagai sumber tekanan di tempat kerja seseorang itu. Antara faktor-faktornya adalah melibatkan penyelia atau pengurus, keclaruan dalam tanggungjawab dan perkembangan kerjaya seperti peluang kenaikan pangkat atau gaji. Selain itu, keselamatan kerja dan hubungan interpersonal dengan rakan sekerja juga menjadi faktor tekanan.

Adakah masalah *burnout* tercetus disebabkan kurangnya penghargaan daripada majikan?

Seperti yang saya katakan tadi, tekanan di tempat kerja juga boleh berpunca disebabkan kurangnya penghargaan daripada majikan. Penghargaan ini datangnya dalam



KEGAGALAN menguruskan masa menjadi penyumbang utama pada ketidakseimbangan pekerjaan dan kehidupan peribadi seseorang itu. - Gambar hiasan

pelbagai bentuk dan dilihat secara berbeza bagi setiap individu.

Misalnya, pujian merupakan bentuk penghargaan yang paling asas manakala anugerah, hadiah atau ganjaran seperti bonus adalah penghargaan yang memberikan impak besar dan mempunyai kesan jangka masa yang panjang.

Apabila majikan gagal memberikan penghargaan kepada pekerja, persepsi bahawa pekerja tidak dihargai boleh terbentuk lantas menyebabkan pekerja merasakan tiada erti pemilihan terhadap tugas mereka atau lebih besar lagi kepada organisasi mereka.

Secara tidak langsung, produktiviti kerja boleh menurun atau berkurangan apabila mereka beranggapan bahawa tidak perlu bertungkus lumus atau berusaha mencapai sasaran kerja, jualan atau tarikh akhir projek.

Bagaimanakah tekanan di tempat kerja ini boleh diatasi?

Terdapat pelbagai langkah yang boleh diambil oleh banyak pihak bagi mengawal tekanan di tempat kerja. Antaranya adalah melalui pemikiran positif. Persepsi terhadap sesuatu situasi adalah berbeza bagi setiap individu.

Misalnya, apabila seorang pekerja diberikan sesuatu tugas tambahan berserta tarikh akhir, maka terpulung kepada individu itu sendiri untuk melunaskan tugas tersebut dengan jayanya.

Jika pemikirannya negatif, maka pekerja itu akan mempersoalkan mengapa kerjanya ditambah atau bilakah kerjanya akan siap dalam keadaan merungut, dengan perasaan tidak

puas hati atau marah dan pada akhirnya menjadi tekanan kepada dirinya sendiri.

Sebaliknya, jika kerja tersebut diterima secara positif dan pekerja tersebut menganggap kerja tambahan itu dapat membantu atau memberikannya pengalaman pembelajaran, ataupun sebagai peluang untuk menunjukkan kebolehan bagi tujuan kenaikan pangkat, maka tekanan tersebut dapat dikawal dengan baik oleh pekerja itu sendiri.

Apakah langkah terbaik dalam mencapai keseimbangan pekerjaan dan kehidupan peribadi?

Pengurusan masa amat penting. Hal ini berikutan kemajuan infrastruktur pada zaman ini yang mana seseorang pekerja itu dibanjiri oleh maklumat secara berterusan melalui pelbagai platform media sosial yang berbeza, sekali gus pekerja itu terganggu daripada menyiapkan tugasannya.

Kegagalan untuk membahagikan masa peribadi dan kerja juga boleh menyebabkan seseorang itu tertekan di tempat kerja. Dia merasa kerjanya tidak habis walaupun selepas waktu pejabat. Kesihatan fizikal juga merupakan komponen yang penting dalam pengurusan stres.

Pelbagai kajian telah menunjukkan keberkesannya dalam mengurangkan tekanan. Menerusi kajian-kajian, senaman atau aktiviti sukan yang meningkatkan kadar metabolisme seseorang boleh mengurangkan tekanan selain pengambilan gizi yang seimbang serta berhenti

merokok atau pengambilan alkohol. Dalam sesetengah kajian pula, tekanan secara mudahnya dapat dikurangkan jika seseorang itu mengambil rehat yang secukupnya.

Apakah langkah terbaik untuk meningkatkan kesihatan serta kesejahteraan di tempat kerja?

Majikan juga berperanan penting dalam memastikan tekanan di tempat kerja terkawal. Hal ini penting bagi memastikan produktiviti kerja pekerja mencapai tahap optimum.

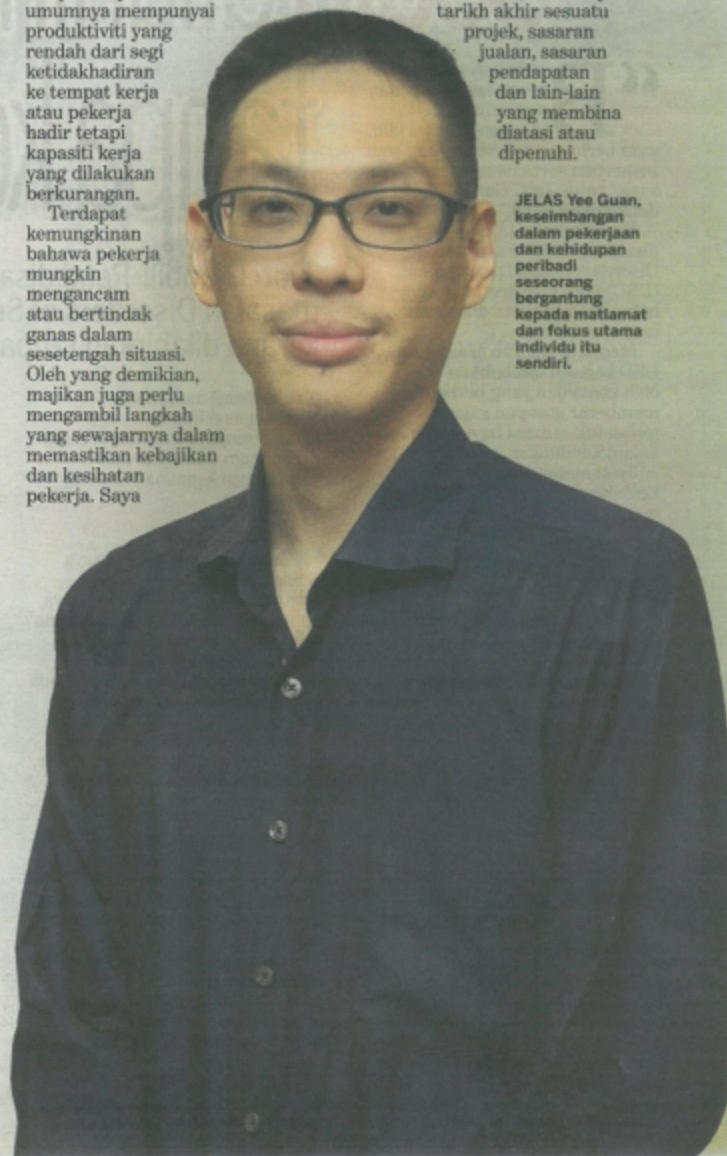
Sebagai contoh, pekerja yang mengalami tekanan di tempat kerja secara umumnya mempunyai produktiviti yang rendah dari segi ketidakhadiran ke tempat kerja atau pekerja hadir tetapi kapasiti kerja yang dilakukan berkurangan.

Terdapat kemungkinan bahawa pekerja mungkin mengancam atau bertindak ganas dalam sesetengah situasi. Oleh yang demikian, majikan juga perlu mengambil langkah yang sewajarnya dalam memastikan kebajikan dan kesihatan pekerja. Saya

mencadangkan majikan mengambil pendekatan Richard Branson dalam ungkapan beliau yang mahsyur iaitu, 'Pelanggan tidak datang terlebih dahulu. Pekerja datang dahulu. Jika anda menjaga pekerja anda, mereka akan menjaga pelanggan'.

Walaupun bagaimanapun, perlu difahami bahawa tidak semua tekanan adalah negatif. Tekanan pada batas dan kadar yang tertentu (*positive stress*) adalah diperlukan untuk memacu motivasi dalam diri seseorang untuk mengatasi cabaran dan seterusnya membentuk keyakinan, pembelajaran berterusan serta kepuasan apabila cabaran atau sasaran tersebut, contohnya tarikh akhir sesuatu projek, sasaran jualan, sasaran pendapatan dan lain-lain yang membina diatasi atau dipenuhi.

JELAS Yee Guan, keseimbangan dalam pekerjaan dan kehidupan peribadi seseorang bergantung kepada matlamat dan fokus utama individu itu sendiri.



EKSTRA

Dr. Ng Yee Guan

- Berumur 33 tahun
- Berasal dari Klang, Selangor
- Menerima pendidikan dalam bidang Kesihatan Persekitaran dan Pekerjaan daripada Universiti Putra Malaysia
- Gemar menghabiskan masa lapang dengan berenang

MENURUT Yee Guan, tekanan di tempat kerja boleh diatasi sekiranya seseorang itu bijak mengawal tekanan dan melihatnya dari sudut positif.