



The Malaysian Medical Gazette

GENERAL/UMUM, HEALTH EDUCATION, OCCUPATIONAL HEALTH/KESIHATAN PEKERJAAN

Stres di Tempat Kerja (Bahagian 1): Apa yang Anda Perlu Tahu – Dr Fa'iza Abdullah

by Hidayah • November 9, 2021 • 0 Comments

PENGENALAN



Di mana-mana sahaja seseorang itu berada, setiap individu adalah pekerja, samada sebagai surirumah, bekerja sendiri, makan gaji atau sebagai majikan. Oleh sebab itu setiap individu tidak dapat lari daripada tekanan kerja, sama ada ianya ringan, sederhana atau berat. Artikel ini membincangkan berkaitan dengan tekanan di tempat kerja yang merangkumi faktor-faktor penyebab tekanan, akibat daripada tekanan dan langkah-langkah yang boleh di ambil oleh setiap individu (yang juga merupakan pekerja) untuk mengurangkannya.

Pandemik Covid-19, menambahkan lagi impak psikologi kepada individu yang bekerja, sama ada daripada pihak pekerja itu sendiri atau majikan. Beban kerja dan kesukaran

bekerja menjadi faktor utama penyebab stres atau tekanan dan jika tidak dikawal ianya akan menjejaskan kesihatan mental sehingga berlakunya gejala kemurungan, kerisauan dan stres.

Apa itu stres atau tekanan?

Dalam istilah mudah stres atau tekanan ditakrifkan sebagai sesuatu yang dirasakan tidak enak dan membebankan, diikuti dengan perasaan yang tidak menggembirakan. Dalam konteks kesihatan, stres adalah faktor fizikal, mental, atau emosi yang menyebabkan ketegangan tubuh atau mental.

Stres atau tekanan boleh datang dari dalam diri individu sendiri; ianya dipanggil "faktor dalaman" yang seringkali dipengaruhi oleh perwatakan individu tersebut. Perwatakan atau personaliti individu yang boleh menyebabkan senang mendapat stress atau tekanan adalah seperti personaliti jenis A yang sentiasa ingin menjadi nombor satu dalam setiap keadaan dan merasakan dirinya sentiasa terbaik, rasa diri betul dan iri hati sekiranya tidak tercapai apa yang dikehendaki. Situasi lain adalah seperti sedang meghadapi masalah kesihatan atau menjalani prosedur perubatan, kelemahan berkomunikasi, dan sentiasa berfikir negatif.

Manakala "faktor luaran" adalah daripada persekitaran, keadaan di tempat kerja, hubungan sosial, kewangan atau kejadian yang traumatik.

Jadual 1: STRESOR LUAR/ FAKTOR LUARAN

Persekitaran Fizikal	Interaksi Sosial	Organisasi	Peristiwa Yang Traumatik
<ul style="list-style-type: none">• Kebisingan• Haba dan kepanasan• Ruang Terhad	<ul style="list-style-type: none">• Hubungan tidak menyenangkan di tempat kerja• Konflik – antara rakan sekerja• Keagresifan oleh orang lain• Buli di tempat kerja	<ul style="list-style-type: none">• Peraturan – Peraturan tidak menasabah• Keadaan kerja – terlalu banyak, pekerjaan yang berulang dan membosankan atau lambakan tuntutan kerja.• Kekurangan komunikasi	<ul style="list-style-type: none">• Kematian• Kehilangan pekerjaan• Perubahan status perkahwinan• Masalah kewangan

PREMIUM E-BOOK

HARGA: RM 20

[BORANG TEMPAHAN](#)

SOCIAL MEDIA

CATEGORIES

- #ForMedicalStudents
- #HealthyRamadhan

JENIS STRESS

Menurut Persatuan Psikologi Amerika (APA), terdapat 3 jenis tekanan yang berbeza – mengikut tempoh masa stres atau tekanan, iaitu tekanan akut (acute stress), tekanan akut episodik (episodic acute stress) dan tekanan kronik (chronic stress).

Tekanan Akut – Contohnya ialah seperti terlibat dalam pertengkar, masalah kesihatan yang akut, peristiwa kematian atau perpisahan boleh mengakibatkan tekanan akut, yang boleh menyebabkan gangguan emosi (cepat marah, sedih, kebimbangan) dan gangguan fizikal (ketegangan otot, sakit kepala, sakit gastrik).

Tekanan Akut Episodik – Individu yang bekerja dalam organisasi yang besar boleh mengalami tekanan akut yang episodik. Sebagai contoh apabila mereka diberikan banyak tanggungjawab secara episodik untuk dilakukan dalam jangka masa tertentu, dan akhirnya tidak boleh bertahan dengan tuntutan begitu banyak dalam satu masa yang menyebabkan mereka rasa tertekan yang telah berkumpul lama. Individu-individu ini berada dalam tekanan yang berlebihan dalam jangka masa tersebut.

Tekanan Kronik – Tekanan yang dialami secara berterusan dan berpanjangan sebagai contoh, masalah kemiskinan, masalah kesihatan kronik, penyalahgunaan bahan terlarang, masalah rumah tangga yang berpanjangan, dan persekitaran di tempat kerja yang sentiasa tidak kondusif dan tidak memuaskan.

Tekanan-tekanan ini jika tidak diuruskan dengan baik menimbulkan ancaman terhadap kesihatan pekerja dan seterusnya terhadap kesihatan organisasi.

KOMPLIKASI STRES

Stres atau tekanan boleh menyebabkan mental kita memulakan tindak balas samada 'berdepan untuk mengatasi' nya atau 'lari daripadanya'. Kedua dua tindak balas ini akan memberi impak kepada kita samada secara positif atau negative. Seterusnya hal ini akan mempengaruhi kesihatan mental atau kesihatan fizikal.



Stres atau tekanan adalah perlu dan bukan semua stres membawa keburukan. Stres menjadi pemangkin untuk bermotivasi melakukan yang lebih baik dan dapat habiskan kerja pada waktu yang ditetapkan. Stres membawa keburukan bilamana individu tidak dapat menguruskan stres dengan baik, menjadi begitu tertekan. Stres yang berlebihan tanpa cara yang betul untuk mengatasinya akan menjejaskan kesihatan mental, kesihatan fizikal, gangguan emosi dan perubahan tingkah laku.

Jadual 2: Gejala – gejala akibat stres

Kesihatan Mental	Gangguan Emosi	Perubahan Tingkah Laku	Kesihatan Fizikal
<ul style="list-style-type: none"> • Kerisauan • Ketidaktentuan • Pemikiran yang bercelaru • Kemurungan • Kegelisahan • Serangan panik 	<ul style="list-style-type: none"> • Kebencian, Kerengsaan, Kegelisahan dan Kemurungan, • Cepat Marah • Tidak Sabar • Ketegangan 	<ul style="list-style-type: none"> • Penyalahgunaan bahan terlarang • Kurang selera makan • Insomnia • Kemosotan dalam hubungan baik dengan pekerja-pekerja lain • Kurang cekap dan tiada konsentrasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Keletihan • Sakit kepala, migrain • Tegang otot • Pedih ulu hati, gastrik. • Kitaran haid yang tidak teratur. • Tekanan darah tinggi • Denyutan jantung makin laju • Palpitasi jantung • Insomnia

Salah satu kenyataan dari Tan Sri Lee Lam Thye dalam akhbar 'The Star' mengatakan depresi akan menjadi penyakit kesihatan mental utama di kalangan rakyat Malaysia pada masa akan datang kerana lebih ramai akan mengalami peningkatan dalam tekanan atau stress disebabkan tekanan kerja dan keluarga (rujukan). Sebilangan besar pekerja sukar menangani masalah yang mereka hadapi di tempat kerja dan menyebabkan tekanan kerja, dan keadaan menjadi lebih sukar apabila seseorang menghadapi masalah dengan ahli keluarga dan tidak mendapat sokongan emosi.

BAGAIMANA MENGURUS STRES DI TEMPAT KERJA

Cara menangani stress atau tekanan adalah datangnya sama ada dari individu itu sendiri atau dari pihak pengurusan atau majikan. Artikel ini akan mengupas cara-cara individu menguruskan stres ditempat kerja agar gejala-gejala stres dapat dibendung dari awal lagi.

SECARA UMUM – Apakah yang patut kita lakukan untuk menangani stres di tempat kerja?

Setiap orang mempunyai persepsi dan reaksi yang berbeza terhadap tekanan kerja. Tidak ada satu tahap tekanan yang optimum dan menghasilkan reaksi yang sama untuk semua orang. Sesuatu peristiwa boleh menjadikan seseorang itu merasa terancam atau terangsang, memberi galakan atau menyebabkan penolakan, gembira atau sedih; bergantung kepada sejauh mana seseorang itu sendiri memahami dan menerima situasi stress.

Sebagai seorang pekerja, tanggungjawab utama untuk membendung gejala tekanan adalah dengan mengenali sumber tekanan negatif – sama ada stressor atau tekanan tersebut berpunca dari dalaman atau luaran. Tindakan seterusnya adalah merancang langkah-langkah untuk mengatasinya yang dipanggil strategi pengurusan stress.

- #MsiaEndsDengue
- #SmokeFreeMY
- Allied Health/Kesihatan Bersepadu
- Back to School
- Breast Cancer Awareness
- Cancer/Barah
- COVID-19
- Dental/Pergigian
- Dermatology/Dermatologi
- DoctorOnCall
- DoctorOnCall
- Early Career Psychiatric Chapter (ECP)
- Editorials
- Emergency Medicine/Perubatan Kecemasan
- ENT/Telinga, Hidung & Tekak
- Feature Articles
- Floods & Health
- General/Umum
- Health Education
- Heart Awareness Month
- Infectious Diseases/Penyakit Berjangkit
- Internal Medicine/Perubatan Dalaman
- Kejururawatan/Nursing
- Letters To Editor
- Lifestyle/Gaya Hidup
- Medical & Literature
- Medication/Ubat-ubatan
- Medicine & Law/Undang-Undang Perubatan
- Men's Health/Kesihatan Lelaki
- Ministry of Health/Kementerian Kesihatan Malaysia
- News & Announcements
- Non-communicable Disease/Penyakit Tidak Berjangkit
- Obstetric/Obstetri
- Occupational Health/Kesihatan Pekerja
- Opinions
- Ophthalmology/Mata
- Ophthalmology/Ophthalmologi
- Optometri/Optomety
- Orthopaedics/Ortopedik
- Paediatrics/Pediatriks
- Physiotherapy/Fisioterapi
- Psychiatry/Psikiatri
- Public Health/Kesihatan Awam
- Research/Kajian Saintifik
- Sonography/Sonografi
- WNTD2014
- Women's Health/Kesihatan Wanita
- World Breastfeeding Week 2014
- Young Columnists Program
- Your story

OWNED BY



Pengurusan Stres atau Tekanan

Strategi Awal:

- A – 'Awareness' Kesedaran – Apakah penyebab tekanan atau stresor dan bagaimana reaksi anda terhadap tekanan?
- B – 'Balance' Imbangan – Cari keseimbangan antara kesan positif atau negatif. Berapa banyak yang dapat anda hadapi sebelum menjadi negatif?
- C – 'Control' Kawalan – Apa yang boleh anda lakukan untuk menolong diri anda dalam menghadapi kesan negatif tekanan sebelum ianya menyebabkan gejala-gejala akibat tekanan?

Strategi Pengurusan Tekanan:

1. **Ubah Pemikiran Anda** – Merangka semula pemikiran anda – ubah cara melihat sesuatu agar berasa lebih baik tentang sesuatu tekanan dipanggil pemikiran positif. Fokus pada kekuatan anda, mencari peluang untuk berjaya dan berubah dengan cara yang positif.
2. **Ubah Tingkah Laku Anda** – Bersikap tegas pada keadaan yang memerlukan (tegas dengan komunikasi yang halus). Lakukan pekerjaan dengan teratur dengan mengikut keutamaan dalam jadual hidup anda. Alihkan gangguan stres dengan humor, luangkan masa untuk diri sendiri, bertenang dan berfikir secara logik.
3. **Ubah Gaya Hidup Anda** – Pemakanan sihat, tidak merokok atau minum alkohol, melakukan senaman secara berkala, corak tidur yang sihat dan bersantai adalah antara contoh-contoh gaya hidup sihat.

Ubah Gaya Hidup

Antaranya:

- Penjagaan kesihatan diri – seperti melakukan pemeriksaan kesihatan berkala bagi pengesanan awal dan mengubati penyakit-penyakit kronik atau akut yang boleh menjadi faktor pencetus tekanan.
- Melakukan aktiviti fizikal yang berkala seperti senaman 3-5 kali seminggu selama 30 – 60 minit satu sesi.
- Menjaga kesejahteraan mental seperti tidur yang cukup, meditasi atau melakukan terapi minda.

Antara terapi minda adalah seperti berzikir, membaca al-Quran, bermeditasi dengan membayangkan anda berada di tempat yang aman dan indah sambil menikmati bunyi-bunyian yang mendamaikan seperti kicauan burung, air terjun, bunyi ombak.

Teknik Pernafasan Mendalam (Deep Breathing Technique) dan Therapy Pengecutan dan Relaksasi Otot (Muscles contraction and relaxation therapy) adalah juga antara langkah-langkah untuk mengawal stres.

- Berjumpa dengan kaunselor untuk berbincang – Jika terdapat sebarang tekanan yang berlebihan dan mengganggu aktiviti harian adalah di nasihatkan untuk berjumpa kaunselor atau supervisor untuk berbincang dan mendapat resolusi.
- Mengamalkan cara hidup sihat dengan tidak merokok, tidak mengambil alkohol atau penggunaan dadah rekreasi dan menjaga diet sihat adalah antara strategi 'diri' yang penting untuk setiap individu untuk menangani stres.

Pekerja Malaysia dilihat mempunyai tabiat yang kurang memuaskan kerana mengikut satu tinjauan 2018 bilangan pekerja yang merokok meningkat 11.1% berbanding dengan purata 7.5% di negara lain (seperti Australia, Hong Kong dan Thailand). Pekerja-pekerja di Malaysia juga direkodkan tidak mengamalkan pemakanan sihat – 91.7% tidak makan diet yang seimbang termasuklah buah-buahan, sayur-sayuran, dan bijirin; dan di samping itu, 16.6% pekerja Malaysia yang dikaji adalah gemuk. (Rujukan)

- Adalah penting untuk setiap individu menjaga keharmonian di tempat kerja dan di rumah. Ini boleh dicapai dengan menanam sikap tolaq ansur, jujur, santun, menghormati rakan sekerja.

Bagaimana pula pihak pengurusan atau majikan dapat mengurangkan tekanan di tempat kerja. Artikel bahagian ke-2 akan datang akan membincangkan pula peranan pihak majikan untuk membantu pengurusan stres di kalangan pekerja.

KESIMPULAN

Stres di tempat kerja akan memberi impak psikologi yang boleh menjejaskan kesihatan mental dan fizikal individu. Berbagai faktor dasar dan jenis-jenis stres yang boleh menyumbang kepada stres atau tekanan di tempat kerja.

Jika tidak ditangani dengan baik, stres atau tekanan di tempat kerja akan menyebabkan gejala – gejala yang tidak sihat, seterusnya menjejaskan produktiviti individu dan organisasi.

Pengurusan 'stres' adalah tanggungjawab setiap individu pekerja dan pihak majikan juga dapat memainkan peranan untuk membantu mengurangkan atau membendung situasi stres di tempat kerja.

RUJUKAN

STRESS ... At Work. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) – Centers for Disease Control and Prevention (CDC). <https://www.cdc.gov/niosh/docs/99-101/default.html>

Stress – LifeStance health – for Healthcare Providers. <https://www.mygbhp.com/condition/stress/>

Acute, Episodic and Chronic Stress – What's the difference? – In Equilibrium. <https://www.in-equilibrium.co.uk/acute-episodic-and-chronic-stress-whats-the-difference/>

TheStar News on Sunday, 05 Aug 2018 4:27 AM MYT. Retrieved at <https://www.thestar.com.my/news/nation/2018/08/05/lee-lam-thye-more-msians-will-suffer-from-depression-by-2020-due-to-stress/#JLvHbfgheuf6WidI.99>

62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities at PositivePsychology.com. Retrieved at <https://positivepsychology.com/stress-management-techniques-tips-burn-out/>

DISCLAIMER

The Malaysian Medical Gazette (PPM-007-12-13092013) formed under Malaysian Integrated Medical Professionals Association is an informational website featuring news, issues and medical facts written by specialists, doctors and healthcare professionals.

It is not a substitute for medical consultation.

All facts written were authenticated by the respective authors and true at the time of publication.

MIMPA/MMG VOLUNTEER FORM

<https://forms.gle/eknioER5JaNK2HDt6>

TheStar News on Sunday, 05 Aug 2018 4:27 AM MYT. Retrieved at <https://www.thestar.com.my/news/nation/2018/08/05/lee-lam-thye-more-msians-will-suffer-from-depression-by-2020-due-to-stress/#JLvHbfgheuf6WidI.99>

62 Stress Management Techniques, Strategies & Activities at PositivePsychology.com. Retrieved at <https://positivepsychology.com/stress-management-techniques-tips-burn-out/>

Dr Fa'iza Abdullah,

Family Medicine Department,

Kulliyah of Medicine,

IIUM, Kuantan Campus.