

SOLUSI PENGURUSAN TEKANAN PSIKOLOGI WARGA TENTERA DARAT MALAYSIA

Oleh 1202699 BDR MOHAMAD SYAZWI BIN MOHD HAIR
Rejimen Artileri DiRaja

“**GAGAH SETIA**”. Cogan kata yang menjadi tonggak pegangan bagi setiap individu dalam keluarga Tentera Darat Malaysia (TDM). TDM diwujudkan pada 1 Mac 1933 berperanan untuk mempertahankan dan menjaga kepentingan negara daripada dicerobohi oleh anasir-anasir luar yang mampu mengangu-gugat kedaulatan tanahair tercinta disamping membantu agensi awam yang dalam menentukan keamanan dan kemakmuran negara sentiasa terpelihara. Bagi mencapai maksud di atas, adalah menjadi hasrat TDM adalah untuk mewujudkan Angkatan Tentera Darat yang moden, kebertanggungjawapan, seimbang, mampan dan bersedia melaksanakan tugas yang diamanahkan. Menurut Zulkifli dan Tengku Mohd (2010), sebagai sebuah organisasi terpenting, warga Angkatan Tentera Malaysia (ATM) perlu sentiasa mempersiapkan diri dari segi fizikal, mental dan rohani. Namun begitu, imej baik warga TDM juga tercalar apabila berlaku pelanggaran peraturan dan disiplin.

Berdasarkan kepada Laporan Kes Salahlaku Disiplin dikalangan anggota Tentera Darat diantara tahun 2003 hingga 2008, antara faktor yang dikenal pasti sebagai punca utama warga ATM melanggar peraturan dan disiplin adalah disebabkan oleh tekanan di tempat kerja. Justeru bagai menangani permasalahan ini, TDM telah mengambil inisiatif dengan membentuk Tim Nuklues Psikologi dan Kaunseling TD yang telah ditubuhkan dengan secara rasminya pada 17 April 2009. Tim Psikologi dan Kaunseling TD ini bertanggungjawab dalam menentukan tahap psikologi dan daya juang warga TD (Siti Nur Aliah Roslan, 2022). Terdapat beberapa pendekatan yang dicadangkan untuk mentadbir urus tekanan di tempat

kerja dan saranan juga terhadap pihak yang bertanggungjawab bagi meningkatkan tahap serta kualiti pengurusan tekanan di dalam pasukan.

Salah satu cara terbaik menguruskan tekanan di tempat kerja adalah dengan mengadakan program-program kesejahteraan sosial dan kesihatan mental di kalangan warga tentera darat seperti pelaksanaan Program Kesejahteraan Warga TD di Kem Kajang pada 29 Ogos 2022. Program yang dilaksanakan ini bertemakan “Pelestarian Kesejahteraan Warga” adalah seiring dengan Perintah Ulung PTD Ke-28: Tonggak Ketiga. Selain itu, Program Mental *WellBeing* Kementerian Pertahanan anjuran Cawangan Pengurusan Psikologi, MinDef yang dilaksanakan pada Mac 2020 juga bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran berkenaan kesihatan diri bagi mencapai kesejahteraan mental yang sempurna untuk melaksanakan tugas seharian. Program ini juga sebagai persediaan awal berkenaan pengurusan kesihatan mental yang baik dalam mencapai kesejahteraan hidup serta melahirkan anggota dan pegawai yang mempunyai tahap kesihatan mental yang baik, berkeyakinan seterusnya mampu menghasilkan mutu kerja yang terbaik kepada organisasi. Hal ini kerana dalam bidang ketenteraan, tahap tekanan pekerjaan yang tinggi akan memberikan impak yang negatif kepada kesihatan emosi dan fizikal anggota tentera dan secara tidak langsung ianya memberikan kesan terhadap pasukan (Pflanz dan Ogle, 2006). Demi memastikan usaha ini berjalan dengan lancar, pasukan boleh mewujudkan jawatankuasa kerja khas bagi meningkatkan tahap kerjasama diantara pemerintah dengan kaunselor yang dilantik supaya sama-sama dapat mengembeling idea dan tenaga dalam menganjurkan program-program yang memberi kesedaran kepada warga tentera tentang kepentingan menguruskan tekanan dengan baik.

Selain itu, pengurusan tekanan ini juga boleh diimplementasikan dengan memastikan setiap anggota pasukan mendapatkan nasihat daripada pihak bertanggungjawab pada bila-bila masa apabila menghadapi sebarang masalah yang dikhuatiri akan mengganggu-gugat prestasi kerja anggota. Menurut Misayanti Jabay (2001), khidmat kaunseling sangat diperlukan dalam ATM bagi mengelakkan berlakunya pelbagai kejadian yang tidak diinginkan akibat tekanan perasaan mahupun mental yang dihadapi anggota. Kaunseling boleh ditakrifkan sebagai satu proses yang sistematik berlandaskan prinsip psikologi yang profesional bagi menghasilkan perubahan, perkembangan dan penyesuaian peribadi pesakit secara menyeluruh untuk sepanjang hayat berlandaskan etika (UTM, 2017). Sebagai contoh, kes yang berlaku di Kem Majidee, Batu Pahat, Johor pada Ogos 2020 di mana Allahyarham Abdul Aziz Azham telah meninggal dunia akibat kecederaan parah di bahagian kepala dan badan selepas dipercayai terjun dari tingkat tiga bangunan kediaman beliau. Menurut Ketua Polis Johor pada ketika itu, kes berkenaan berkemungkinan besar berlaku disebabkan oleh tekanan psikologi yang dihadapi oleh Allahyarham semasa mengikuti latihan asas komando (Nurul Amanina Suhaini, 2020). Pemerintah sesebuah pasukan seharusnya memberikan perhatian yang sewajarnya perkara-perka sebegini bagi mengelakkan ianya terus berulang berlaku dikalangan warga tentera. Antara langkah proaktif yang boleh diambil adalah dengan menggalakkan anggota pasukan untuk mendapatkan khidmat nasihat berterusan adalah dengan membina *One Stop Crisis Centre* (OSCC) dan melantik atau meletakkan pegawai psikologi dan kaunselor bertauliah secara sepenuh masa. Dengan adanya OSCC ini, ianya dapat membantu anggota dalam mendapatkan nasihat, mengenalpasti punca masalah dan seterusnya mencari jalan penyelesaian yang difikirkan sesuai dan terbaik bagi setiap permasalahan yang dihadapi.

Selain daripada itu, setiap anggota pasukan perlu meningkatkan tahap ilmu pengetahuan serta kesedaran dalam aspek psikologi, kesejahteraan sosial dan kepentingan

dalam penjagaan kesihatan fizikal, mental dan juga kerohanian. Menurut Misayanti Jabay (2001), tanggungjawab yang tidak henti dan limpahan kerja yang diberikan meningkatkan tahap tekanan dalam diri anggota pasukan sehingga menjejaskan tingkah laku dan gerak geri mereka. Justeru, jika perkara sebegini dapat dibendung daripada peringkat awal lagi, jika anggota ataupun individu itu sendiri mempunyai tahap kesedaran yang tinggi. Dalam erti kata lain, mereka mampu mengesan tekanan yang berlebihan pada peringkat awal dan mampu mengawalnya sendiri.

Antara Langkah-langkah yang boleh diambil bagi meningkatkan tahap pengetahuan dan kesedaran anggota tentera adalah melalui pelaksanaan program-program motivasi. Pelaksanaan program motivasi ini dapat memberikan pendedahan kepada anggota tentera tentang tanda-tanda seseorang itu sedang mengalami tekanan berlebihan, punca berlakunya terkanan dan natijahnya terhadap kehidupan dan kerjaya. Di antara program motivasi yang pernah dianjurkan adalah Program Motivasi Diri Pekerja Cemerlang peringkat Kementerian Pertahanan yang diadakan bertujuan untuk melahirkan pekerja berwawasan dan mempunyai kesihatan mental yang baik sekaligus menyumbang dengan lebih produktif terhadap organisasi mahupun pasukan. Begitu juga dengan Program Motivasi Diri Pekerja Cemerlang yang dianjurkan oleh Cawangan Pengurusan Psikologi, BPSM, MinDef di mana objektif utama penganjuran program ini yang adalah untuk meningkatkan tahap motivasi diri sumber manusia yang terlibat demi kestabilan produktiviti pekerja. Di peringkat Pemerintahan Medan Barat Tentera Darat sendiri telah diadakan Seminar Pengurusan *Stress* untuk Pegawai di mana ianya bertujuan untuk memberi pendedahan kepada pegawai dalam menangani *stress* dan cara mengatasinya. Seminar yang berbentuk syarahan, ujian dan sesi soal jawab ini sudah pastinya dapat membantu para pegawai untuk lebih peka tentang pengurusan tekanan di tempat kerja serta membantu anggota dalam menguruskan tekanan di tempat kerja. Pendedahan sebegini

bukan sahaja hanya diberikan kepada seseorang individu tetapi seharusnya ianya haruslah bersifat inklusif dimana melibatkan pemerintah, pegawai, anggota dan keluarga juga agar sama-sama dapat menguruskan permasalahan tekanan ditempat kerja dengan lebih efektif dan secara langsung dapat melahirkan tenaga kerja yang lebih komited.

Sepertimana yang telah dinyatakan di atas tadi, tahap pengetahuan dan latihan bagi meningkatkan tahap kompetensi hendaklah sentiasa dilaksanakan sepertimana yang dianjurkan oleh Cawangan Pengurusan Psikologi, BPSM, MinDef pada Ogos 2023 iaitu *Psychological Wellness: Conflict Management* dan *Psychological Wellness: Workplace Bullying*. Program-program sebegini mampu memberi pengetahuan yang lebih mendalam kepada pegawai terlibat dalam menangani masalah tekanan berlebihan dalam kalangan anggota pasukan. Pegawai-pegawai ini boleh menawarkan perkhidmatan mereka secara menyeluruh sekiranya mereka mempunyai tahap pengetahuan yang luas. Bak kata pepatah, harta yang ada akan habis digunakan jika tidak mempunyai tetapi sebaliknya ilmu yang ada digunakan dengan sebaik mungkin ianya akan terus berkembang. Lantaran itu, ilmu pengetahuan adalah sememangnya penting khususnya dalam topik yang dibincangkan ini iaitu pengurusan tekanan di tempat kerja. Penganjuran kursus atau bengkel yang mampu menarik minat perhatian pegawai dan anggota untuk menyertainya adalah amat dialukan. Kursus mahupun bengkel yang diadakan boleh dianjurkan secara percuma agar tidak membebankan sasaran peserta.

Merujuk kepada Pusat Rujukan Persuratan Melayu (PRPM), definisi psikologi adalah sebagai satu kajian berkaitan dengan proses akal dan pemikiran, terutamanya perkara-perkara yang berhubungan dengan perlakuan manusia serta haiwan. Manakala kaunseling pula berdaraskan kepada takrifan PRPM membawa maksud satu tindakan yang dilaksanakan

secara teratur melibatkan perbincangan pengenalanpastian permasalahan yang dihadapi oleh seseorang dan bagaimanakah kaedah yang diambil untuk menyelesaikannya masalah tersebut. Berdasarkan kepada Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 1 Tahun 1999 iaitu Panduan Mewujudkan Perkhidmatan Kaunseling di Agensi Awam, pemilihan seseorang Kaunselor itu berdasarkan kepada lima perkara berikut iaitu yang pertama mempunyai tingkah laku yang menarik iaitu selesa dan mudah dihampiri. Kedua, mempunyai minat dalam melaksanakan tugas sebagai kaunselor, ketiga adalah individu tersebut pernah ada pengalaman dalam bidang kaunseling. Perkara Keempat adalah, individu tersebut harus ada sifat empati iaitu keupaaan untuk menilai dan mendalami perasaan orang lain dan akhir sekali adalah individu tersebut harus mempunyai sifat sabar, jujur, amanah dan boleh dipercayai serta boleh menjadi pendengar yang baik. Panduan yang diberikan ini amatlah lengkap bagi memastikan pegawai psikologi dan kaunselor yang ingin dilantik oleh pasukan itu merupakan individu terbaik sekaligus akan memberikan impak positif dalam pengurusan tekanan di tempat kerja. Selain itu, individu yang dilantik ini juga perlu diberi latihan yang bersesuaian dan berterusan. Di sini peranan ketua jabatan amatlah penting. Mereka perlu bertindak mencari peluang latihan yang boleh ditawarkan kepada pegawai lantikan dari pelbagai agensi sama ada pada peringkat asas, pertengahan mahupun lanjutan. Salah satu contoh latihan berkaitan adalah Bengkel Pegawai Kerja Kaunseling Tentera Darat yang dilaksanakan dalam bentuk syarahan dan Latihan Dalam Kumpulan (LDK). Bengkel turut dibimbing oleh seramai sepuluh orang penceramah dan fasilitator berpengalaman. Para peserta yang terlibat diberikan pendedahan bagi melaksanakan bimbingan dan intervensi awal berpandukan prinsip-prinsip kaunseling serta pengetahuan mengenai pengurusan kes-kes psikologi kritikal di dalam pasukan. Latihan sebegini sudah tentu bakal memantapkan lagi ilmu pengetahuan pegawai yang dilantik demi kemaslahatan bersama pasukan.

Tambahan lagi, cara terbaik yang difikirkan mampu membantu pengurusan tekanan di tempat kerja adalah dengan menggalakkan para pegawai dan Pegawai Tidak Tauliah Kanan yang mempunyai minat menyertai bidang ini untuk melanjutkan pengajian mereka di peringkat yang lebih tinggi. Usaha ini bertujuan untuk mendapatkan pengiktirafan dari Lembaga Kaunselor Malaysia (LKM) bagi melayakkan individu tersebut sebagai Kaunselor Berdaftar Pada masa kini, mudah untuk pegawai mahupun anggota yang ingin menyambung pendidikan di peringkat lebih tinggi kerana terdapat pelbagai kemudahan untuk pembiayaan yuran pengajian. Salah satunya adalah Lembaga Tabung Angkatan Tentera (LTAT) yang telah bebesar hati untuk memperkenalkan dua kemudahan baharu pada tahun 2022 kepada semua ahlinya. Satu daripada dua kemudahan tersebut adalah pengeluaran pendidikan di mana pencarum yang mengikuti pengajian peringkat tinggi seperti Diploma, Ijazah, Ijazah Sarjana atau PhD di Institusi Pengajian Tinggi tempatan boleh mengeluarkan wang caruman mereka dengan tidak melebihi RM3200 bagi tujuan pembayaran balik jumlah yuran pendaftaran. Perkara ini dilihat amat membantu memudahkan individu yang ingin menyambung pengajian.

Selain daripada itu, berdasarkan kepada kemudahan cuti belajar yang diberikan kepada penjawat awam iaitu yang dibahagikan kepada tiga kategori iaitu Cuti Belajar Bergaji Penuh (CBBP), Cuti Belajar Separuh Gaji (CBSG) dan Cuti Belajar Tanpa Gaji (CBTG). Kemudahan-kemudahan ini boleh dimohon oleh pegawai atau PTT Kanan yang ingin menyambung pengajian mengikut kesesuaian individu tersebut. Lantaran itu, tiada alasan yang patut diberikan bagi mereka yang ingin menyambung pengajian melainkan mempunyai masalah peribadi yang lain kerana di pihak jabatan mahupun pasukan semestinya akan mengalu-alukan mereka yang ingin melanjutkan pembelajaran mereka. Bak kata pepatah, kecil tapak tangan, nyiru ditadahkan. Dengan adanya Kaunselor Berdaftar dalam pasukan,

mereka dapat menyumbang dalam perkhidmatan dan akhirnya dapat meningkatkan daya juang anggota tentera darat secara menyeluruh.

Akhirnya, cara terbaik untuk menguruskan tekanan di tempat kerja khususnya di pasukan sendiri adalah dengan cara memastikan persekitaran tempat kerja yang kondusif dan selesa dengan segala kelengkapan yang diperlukan. Menurut Sukiman Mohamed Ghani (2011), pekerjaan yang menyumbang kepada tekanan ditempat kerja adalah pekerjaan di dalam bidang keselamatan seperti tentera dan polis. Reka bentuk persekitaran tempat kerja juga memainkan peranan penting untuk mengurangkan tekanan kerja (Zafir dan Durrishah, 2015). Kesan tekanan ditempat kerja boleh dilihat melalui tingkah laku, psikologi dan kemurungan seseorang individu itu manakala bagi organisasi pula ponteng kerja, menangguhkan kerja, prestasi kerja merudum dan permusuhan sesama pekerja. Mewujudkan persekitaran kerja yang kondusif adalah amat penting di dalam sesebuah organisasi. Diantara perkara-perkara yang boleh dilakukan adalah memasang pendingin hawa di pejabat bagi mengekalkan suhu selesa semasa melakukan tugas-tugas di pejabat serta penyediaan peralatan komputer dan mesin pencetak bagi memudahkan urusan anggota untuk menyediakan dokumen berkaitan. Justeru, anggota tidak perlu mengeluarkan wang poket sendiri untuk melaksanakan tugas.

Secara keseluruhannya, pengurusan tekanan amatlah penting untuk diberi perhatian secara menyeluruh. Semua peringkat bermula dari pihak atasan sehingga anggota bawahan perlu memainkan peranan masing-masing dalam memastikan setiap anggota dalam pasukan memiliki tahap kesihatan mental yang baik. Hal ini penting demi memastikan pasukan dapat menunjukkan prestasi kerja yang memuaskan dan membuatkan pasukan berada satu langkah ke hadapan dalam apa jua tugas mahupun misi ketenteraan yang dilaksanakan.

Pembudayaan pengurusan tekanan dan persekitaran tempat kerja yang selesa juga mampu meningkatkan tahap motivasi dan jati diri anggota untuk bekerja. Kerjasama dan sokongan daripada semua pihak amat diperlukan bagi penghasilan mutu kerja yang optimum. Bak kata pepatah, jika tidak dipecahkan ruyung manakan dapat sagunya. Tuntasnya, demi keamanan dan kemakmuran negara. Kita perlu memastikan barisan pertahanan negara khususnya anggota tentera sentiasa bersedia dan berada dalam keadaan yang memuaskan untuk berkhidmat. Segalanya bermula dari tempat kerja yang berkualiti.

(2,028 Patah Perkataan)