

# CARA TERBAIK MENGURUSKAN TEKANAN DI TEMPAT KERJA DAN SASARAN TERHADAP PIHAK YANG BERTANGGUNGJAWAB DALAM MENINGKATKAN TAHAP KUALITI PENGURUSAN TEKANAN DI PASUKAN

Oleh 1170774 KPL MOHD FADLIEE BIN RADUAN

Rejimen Askar Melayu DiRaja

---

Perkembangan organisasi dalam semua sektor pada era globalisasi ini mendapat cabaran yang tinggi bagi seseorang pekerja untuk menangani dan berhadapan dengannya. Zaman kini yang makin canggih dan penuh dengan kepelbagaian dan inovasi idea dalam sesebuah organisasi yang memerlukan semua pihak termasuklah dalam sumber manusia. Hal ini disebabkan oleh untuk meningkatkan produktiviti dengan harapan dapat mengurangkan kos keseluruhan organisasi. Oleh yang demikian, akan berlaku dan bertambah isu permasalahan berkaitan dengan gejala sosial seseorang dan akan mengakibatkan peningkatan kes-kes dalam negeri mahupun negara. Sebagai contohnya, kes bunuh diri, kes mencuri, kes merompak, kes kematian dan sebagainya.

Apa itu tekanan perasaan? Tekanan perasaan **ditakrifkan sebagai sesuatu perasaan yang dirasai sebagai tidak enak serta membebankan diri kita, diikuti dengan pelbagai perasaan yang tidak menggembirakan dan tidak menyenangkan.** Tekanan perasaan juga dijustifikasikan sebagai **suatu tindakbalas fizikal, mental dan emosi ke atas situasi yang mengganggu keadaan stabil individu.** Tekanan berlebihan yang berlaku di tempat kerja boleh menyebabkan masalah kesihatan pekerjaan yang kronik dialami oleh sumber manusia organisasi. Isu tekanan perasaan di tempat kerja bukan sahaja menjadi masalah individu tetapi merupakan masalah organisasi dan negara keseluruhannya. Apabila pekerja mendapat kecederaan kesan daripada tekanan perasaan ia boleh menjejaskan prestasi kerja dan memberi impak terhadap produktiviti organisasi dan negara. Apabila pekerja berasa tertekan dan ia terus berulang semasa melakukan tugas, maka kecenderungan mereka mendapat kecederaan atau kemalangan adalah tinggi. Masalah CTD dalam dunia pekerjaan hari ini juga boleh disebabkan

oleh tekanan yang dialami di tempat kerja. CTD bermaksud *kerusakan trauma kumulatif*. CTD boleh berlaku kepada sesiapa jua tanpa mengambilkira jenis pekerjaan dan ia menjadi penyebab utama peningkatan ketidakhadiran ke tempat kerja, pusing ganti pekerja, tuntutan pampasan, dan kos penjagaan kesihatan. Dan ini akan menyebabkan menurunnya produktiviti dan bagi sesebuah organisasi. Tekanan perasaan juga terdapat satu perkara yang bagus terhadap seseorang tentera. Hal ini kerana tekanan mampu membuat satu motivasi atau matlamat untuk seseorang mengubah nasib mereka kepada yang lebih baik. Tetapi, terlampaunya tekanan perasaan akan mendorong kepada kemusnahan dan kehancuran kepada seseorang

Organisasi ketenteraan merupakan **satu organisasi dan pekerjaan yang berisiko tinggi**. Hal ini kerana tentera akan berhadapan dengan musuh pada bila-bila masa. Tentera juga harus disediakan untuk bekerja di mana-mana untuk menjaga keamanan negara. Mereka juga harus rela meninggalkan keluarga yang tersayang dalam jangka masa yang panjang demi negara. Seseorang tentera mempunyai ciri-ciri fizikal dan mental yang cukup tinggi dan mantap. Sihat dari segi jasmani dan mempunyai didikan rohani serta memiliki jiwa yang patriotik iaitu cinta akan negara sendiri. Mengabdikan diri dan sanggup mempertaruhkan nyawa kepada bangsa dan negara. Malahan pekerjaannya juga 24jam dan tiada *over time* atau elaun tambahan. Tekanan yang berlaku didalam bidang tentera ini mampu terjadi sedikit dan mungkin banyak. **Ia bergantung kepada pengurusan sesebuah pasukan tersebut dalam menangani isu tekanan perasaan dalam kalangan anggota tentera dan mahupun bergantung kepada sikap anggota untuk menjalaninya dengan baik atau buruk.**

Dalam pekerjaan tentera ini banyak keperluan yang dipenuhi dengan mencabar dalam tempoh masa yang singkat. Oleh itu, **sebagai seorang anggota tentera, diharuskan mereka mempunyai sifat yang positif atau berprasangka baik sebilang masa**. Berfikir dapat diertikan sebagai suatu aktiviti keperibadian yang bertujuan untuk memecahkan masalah yang berada difikiran (Dakir, 1999,68). Berfikir juga mampu dipersembahkan melalui dengan cara

kelakuan mereka. Dengan cara tersebut, kita boleh mengenalpasti sifat keperibadian seseorang itu. Hal ini berkaitan dengan psikologi manusia untuk menerima segala cabaran, rintangan dan permasalahan dengan sikap terbuka. Kajian mengatakan, manusia yang berfikiran positif atau terbuka dan husnuzon ini mampu berfikir hal yang baik-baik, **yang mampu menyahut semangat mereka untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik.** Dalam islam juga, diharuskan mereka untuk bersikap terbuka kepada sesiapa sahaja dan mampu untuk mengawal perasaan mereka agar dapat menghindari dari tekanan perasaan yang melampau.

بَعْضًا بَعْضُكُمْ يَغْتَابُ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا ۖ إِنَّ الظَّنَّ بَعْضُ ۖ إِنَّ الظَّنَّ مِّنْ كَثِيرٍ اجْتَنِبُوا ءَامِنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا  
رَحِيمٍ تَوَّابٌ اللَّهُ إِنَّ ۖ اللَّهُ وَاتَّقُوا ۖ فَكِرْتُمْوه مَيْتًا أَخِيهِ لَحْمٍ يَأْكُلُ أَنْ أَحَدُكُمْ يُحِبُّ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain.

( Ayat Al hujarat : 12 )

Ayat diatas memberikan penjelasan tentang larangan buruk sangka dan hendaknya berbaik sangka (husnuzon) dalam menghadapi segala sesuatu. Karena **husnuzon tergolong dalam akhlak yang baik yang timbul dari hati yang tenteram dan tenang**, serta menerima segala yang telah ditetapkan oleh Allah Swt yang sentiasa mendorong seseorang untuk berprasangka baik kepada Allah, kepada orang lain maupun kepada lingkungan sekitar. Sehingga orang tersebut tidak perlu khawatir atau cemas terhadap ketetapan Allah Swt. Selain itu, sebagaimana yang dijelaskan oleh Ibrahim Elfky bahawa berfikir positif, dalam apa jua hal-hal yang negatif, husnuzon itu akan melahirkan sebuah keyakinan dimana seluruh kenikmatan dan kebaikan yang diperoleh bersumberkan dari Allah Swt, sedangkan kesulitan serta keburukan yang diterima manusia itu berasal dari perbuatan dosa-dosa di masa lalu. Hal ini, pihak yang bertanggungjawab untuk melahirkan perasaan dan sikap ini adalah pihak keagamaan iaitu Kor

Keagamaan Angkatan Tentera (KAGAT) dan Kor Perkhidmatan Am (Pendidikan). Pihak mereka boleh mengadakan atau memasukkan pelajaran ini ke dalam silibus PIFA atau PMET. Langkah ini adalah pelaksanaan arahan yang menjadikan Kursus Fardhu Ain (PIFA) dan Kursus Pendidikan Moral dan Etika Tentera (PMET) sebagai syarat kenaikan pangkat dalam perkhidmatan (Markas ATM, 2013). Hal ini demikian, sedikit sebanyak mampu mengurangkan permasalahan yang mungkin akan mengancam dalam kehidupan seharian mereka. Mereka juga mampu dan mudah untuk mengawal kestabilan emosi mereka walau dirintangi cabaran yang berliku

Selain daripada itu, cara untuk tangani permasalahan tekanan perasaan ini di tempat pekerjaan **adalah dengan berehat sebentar selepas bertungkus lumus dengan pekerjaan.** Berehat dalam konteks ini merujuk kepada merehatkan minda dan badan agar dapat membuat pembaharuan perubahan terhadap kehidupan dan persekitaran kearah yang baru. Adalah seperti mana yang kita tahu, waktu pekerjaan askar ini adalah 24jam, dan banyak tugas-tugas dan cabaran yang dihadapi dalam seharian kerja. Dalam setahun ada 12 bulan, satu bulan ada 4 minggu, dan satu minggu ada 7 hari. Tidak jadi permasalahan sekiranya anggota mengambil cuti tahun untuk berehat dan melapangkan minda. Hal ini juga dapat memberikan satu motivasi kepada anggota untuk diberikan kepercayaan dan melahirkan pekerja yang berkualiti. Kehidupan pada zaman sekarang ternyata tidak mudah bagi semua orang. Tekanan dalam hidup yang datang dari kiri dan kanan, depan dan belakang adakalanya menyesak dada. Dalam Al-quran ada menyebut tentang waktu siang untuk kita bekerja dan waktu malam adalah waktu untuk kita beristirehat. Sebagai contoh :

*Dialah yang menjadikan **untuk** kalian **malam** sebagai pakaian) yakni yang menutupi bagaikan pakaian (dan...tidur **untuk** istirahat) bagi tubuh setelah selesai dari **bekerja** (dan Dia menjadikan **siang** **untuk** bangun...berusaha) kalian bangun di waktu itu **untuk** mencari rezeki dan melakukan pekerjaan-pekerjaan lainnya.*

(Al Furqan Ayat 47)

Dari ayat diatas itu, jelaslah bahawanya waktu siang dan malam itu mempunyai fungsinya yang tersendiri. Waktu siang tu digunakan untuk melaksanakan kerja dan tugas masing-masing. Manakala, waktu malam itu menurut al-quran digunakan dalam dua perkara iaitu berehat atau beribadah. Berehat ini juga **boleh dimaksudkan dapat kualiti tidur yang cukup dan bagus** . Tidur yang cukup mampu mendorong seseorang itu kearah yang lebih baik, bertenaga, bersemangat dan mampu memberikan impak yang besar kepada kehidupan seseorang itu. Tidur dan emosi mempunyai kaitan yang rapat, kekurangan tidur boleh menyebabkan emosi terganggu dan tekanan,. Sementara mengekalkan corak tidur yang sihat dapat membantu meningkatkan kesejahteraan emosi. Insomnia yang kronik boleh meningkatkan risiko gangguan emosi, seperti kebimbangan dan kemurungan. Tidur yang mampu memberikan satu semangat kepada pekerja untuk menambahbaik untuk keesokan harinya. Kualiti kerja dapat dizahirkan kerana mempunyai pemikiran yang positif.

Tentera dikatakan mempunyai hubungan yang bagus di antara mereka sendiri. Mereka saling hormat-menghormati, berdisiplin, bekerjasama dan saling bersatu hati dalam apa jua keadaan. Mereka mampu mengubah tekanan perasaan itu melalui cara ini. **Perbaiki sistem komunikasi supaya lebih efisien**. Di dalam pasukan, disarankan mereka adakan saluran yang bagaimana sekiranya anggota mahu meluahkan perasaan atau tempat untuk melepaskan semua tekanan mereka. Sedikit sebanyak, permasalahan yang banyak dan terbelenggu di dalam fikiran boleh dikurangkan untuk menampung permasalahan di tempat kerja. Cara tersebut ia bukan bertujuan untuk mengadu, tetapi ia untuk berkongsi pelan menguruskan tekanan dan pendapat yang berkesan, supaya kita dapat melakukan pekerjaan kita dengan lebih baik di masa akan datang. Kualiti kerja pun akan terzahir sekiranya kita menggunakan sikap ini di dalam organisasi. Saluran yang betul dapat mengurangkan jurang di antara pemimpin di atas dan yang di bawah. Maka, lehirilah satu sikap atau nilai murni yang baik di dalam diri anggota tentera.

Masing berjauhan dengan keluarga, dari situ kita sebagai pemimpin di atas dapat mejadi sebahagian daripada keluarga mereka. Sesebuah organisasi itu Berjaya disebabkan mempunyai pemimpin yang bagus dan mempunyai anggota atau anak buah yang mampu mengikut arahan. Maka terjadilah satu organisasi yang kuat dan susah untuk dihancurkan. Sikap ini diertikan “ *Bagai aur dengan tebing*” mampu membuatkan organisasi itu kukuh.

Selain itu, pihak atasan perlu **membuat satu penyelidikan tentang tahap tekanan yang dialami oleh anggotanya**. Daripada kajian ini dapatlah kita membuat strategi yang seterusnya untuk menangani isu tekanan perasaan di tempat kerja. Sekiranya terdapat ramai anggota yang mengalami isu tekanan ini, pihak yang berwajib perlu mengadakan satu sesi kaunseling di antara mereka. Dari sini kita boleh melihat kecekapan pihak tertentu dalam menangani isu tekanan perasaan. Sesi kaunseling ini boleh diakan secara ramai atau perseorangan. Mereka perlu bekerjasama dengan pihak yang berkaitan untuk menyelesaikan permasalahan ini. Dalam tentera mereka mempunyai pakar kaunseling, sedikit sebanyak kita dapat menggunakan perkhidmatan mereka untuk menangani isu sesama anggota mereka. Daripada cara ini juga dapat mengurangkan kos untuk membiayai seseorang itu untuk satu seminar. Selain itu juga, **ditetapkan atau diperkenalkan satu pakar kaunseling kepada satu pasukan, unit, battalion atau divisyen** pun mempengaruhi dalam menangani isu tekanan perasaan. Hal ini demikian kerana, mereka boleh menyusun, merancang dan mengadakan satu aktiviti dan merencanakan aktiviti itu untuk melicinkan lagi pentadbiran organisasi untuk mengurangkan masalah anggota yang tertekan. Pihak tersebut mungkin dapat menyiasat punca permasalahan dan akan mengemukakan kepada pihak atas untuk dibuat satu inisiatif yang baru menangani permasalahan tersebut. Sebagai contoh, mereka boleh menganjurkan satu ceramah atau seminar yang berkaitan dengan psikologi seseorang. Anggota yang terbabit perlulah bersikap terbuka untuk menerima segala nasihat yang ada dalam konteks ceramah atau seminar tersebut dan mempraktikkan langkah-langkah yang diberikan.

Selain daripada itu, **rancang penjadualan kerja dan susun tugas mengikut kepentingan** juga dapat menghindarkan diri dari terjerumus ke dalam isu tekanan perasaan. Hal ini kerana isu yang mereka hadapi dalam cabaran untuk menyelesaikan sesuatu tugas itu dalam waktu yang singkat. Maka dengan ini, mereka perlu mengimbangi atau menyusung atur balik di mana membuat jadual susun atur kerja yang perlu disiapkan dengan cepat dengan kerja yang boleh dilambatkan. Penjadualan ini juga mampu memberikan impak yang besar terhadap seseorang itu berfikir dengan betul dan mematangkan fikiran mereka. Hal ini kerana, mereka membuat dan memikirkan satu idea atau masalah yang mereka mungkin boleh hadapi. Sebagaimana yang kita tahu, tekanan perasaan juga mempunyai satu alur yang boleh membuat manusia atau seseorang itu kearah yang kebaikan. Dengan ini, masalah itu dapat memberikan satu motivasi bagi mereka untuk terus maju ke hadapan dengan kehidupan yang baru. Jadual kerja yang fleksibel memberi manfaat kepada pekerja kerana ia memberi mereka kebebasan yang meningkat untuk mengatur kerja mereka di sekitar kehidupan mereka, bukan sebaliknya malah mereka bebas untuk menentukan cara bentuk kerja mereka tersendiri.

Sebagai kesimpulannya, terdapat banyak cara menghilangkan tekanan perasaan yang boleh dilakukan bagi mengatasi tekanan itu. Ia adalah perasaan semula jadi yang ada pada setiap individu dan pelbagai faktor yang menyumbang kepada desakannya terhadap seseorang individu. Kepentingan individu tersebut untuk menentukan tahap masalah mereka juga satu cara permulaan kerana mereka yang menentukan diri sendiri. Dengan kesedaran masyarakat dan pihak yang bertanggungjawab yang semakin baik terhadap perkara ini, ramai pihak seharusnya menggembeng tenaga bagi memperkenalkan mekanisme kawalan terhadap tekanan yang dihadapi oleh anngotanya. Perkara ini boleh diputar menjadi sumber motivasi seseorang untuk mencapai segala bentuk kejayaan dalam perkara yang mereka ceburi. Kita hanya memerlukan kepakaran dan kajian yang telus supaya dapat membantu golongan yang terkesan serta untuk mengetahui kaedah terbaik kerana mencegah lebih baik daripada merawat.

Semoga segala inisiatif dan cara menghilangkan stres yang diatur dapat memangkin sifat mahmudah dalam diri setiap anggota seterusnya melahirkan komuniti yang hidup sejahtera, aman dan harmoni untuk bangsa dan negara.

( 2146 Patah Perkataan )