



EKSPRESI *PSIKOLOGI*

BURNOUT DI ALAM KERJA:

Apa itu *Burnout* dan bagaimana menanganinya?

Burnout merupakan satu istilah yang menunjukkan tahap keletihan yang melampau yang dirasakan dan mampu dikesan dari sudut fizikal, emosi, mental dan psikologikal seseorang individu itu.

Burnout boleh terjadi apabila seseorang itu terdedah dengan suasana tekanan yang tinggi dan akhirnya hilang kawalan serta motivasi untuk aktiviti harian. Sekiranya perkara ini berlarutan, tumpuan kerja tidak lagi dapat diberikan dan akhirnya akan menyebabkan hilang semangat untuk bekerja. Kesannya, produktiviti organisasi menjadi lemah kerana kebanyakan pekerja yang mengalami *burnout* ini akan mempunyai sikap bekerja yang rendah nilainya tidak ubah seperti 'melepaskan batuk di tangga'.

Anda berkemungkinan mengalami *burnout* sekiranya:

- setiap hari bekerja dirasakan adalah hari yang buruk;
- melihat pekerjaan sebagai satu bentuk pembaziran tenaga dan hanya datang bekerja untuk memenuhi jam bekerja sahaja. 'Ah! asalkan aku datang kerja cukuplah!' merupakan mentaliti individu yang mula mengalami *burnout*;
- berasa letih walau pun telah berehat dan tidur secukupnya;
- berasa bosan hampir sepanjang masa di tempat kerja; dan
- masa yang digunakan untuk menyiapkan kerja semakin panjang dan tidak bermutu.

ST+P NURSE
BURNOUT



Anda sedang mengalami *burnout* jika:

- Secara fizikalnya:** anda berasa penat sepanjang masa, kerap demam selesema, sakit badan, pening dan sakit belakang serta corak tidur mulai terganggu dan selera makan mulai berubah;
- Secara emosinya:** anda berasa diri sebagai seorang yang gagal dan sentiasa meragui diri sendiri dan kerap berfikiran negatif sehingga mempengaruhi kualiti kerja dan kepuasan bekerja; dan
- Dari sudut tingkahlaku:** anda mulai lari daripada tanggungjawab, mengasingkan diri dari orang lain dan mengambil masa yang lebih lama untuk menyiapkan sesuatu tugas daripada sepatutnya.



Antara strategi yang boleh digunakan untuk mengurangkan *burnout* anda adalah:

Strategi 1: SLOW DOWN

Anda perlu memaksa diri anda untuk berehat. Cuba melepaskan komitmen yang membebankan buat seketika dengan melakukan aktiviti sihat seperti bersenam, tidur, mendengar lagu dan sebagainya. Setelah mendapat rehat yang cukup, anda boleh kembali menyambung tugas seperti biasa.

Strategi 2: DAPATKAN SOKONGAN

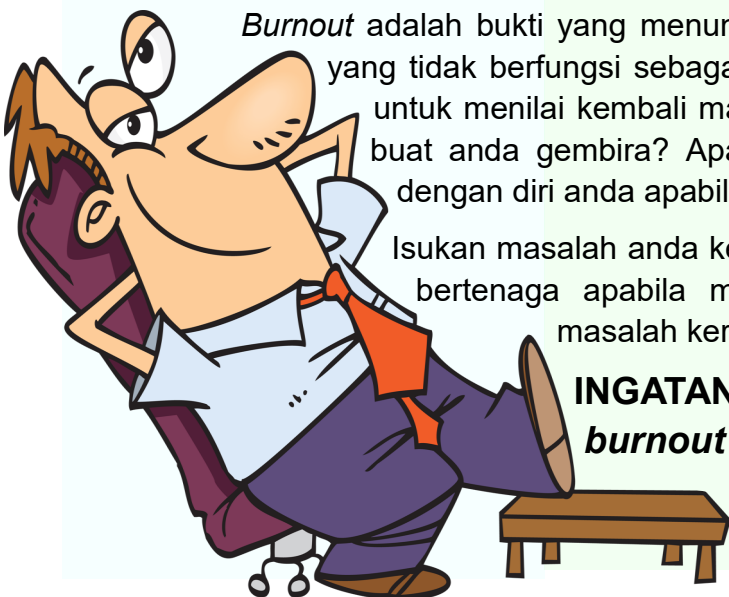
Apabila mula mengalami *burnout*, seseorang individu itu mula mengasingkan diri. Sokongan keluarga, sahabat dan organisasi adalah kritikal pada masa ini. Berkongsi masalah dengan seseorang mampu meringankan beban. Jadi jangan malu atau segan bertemu dengan kaunselor profesional untuk membantu menghadapi masalah yang membelenggu diri anda.

Strategi 3: MELAKUKAN PENILAIAN SEMULA OBJEKTIF DAN MATLAMAT HIDUP ANDA

Burnout adalah bukti yang menunjukkan **WUJUDNYA** aspek dalam kehidupan anda yang tidak berfungsi sebagaimana anda mahukan. Ambil masa anda sekarang untuk menilai kembali matlamat anda mahukan dalam kehidupan. Apa yang buat anda gembira? Apa yang telah hilang dalam kehidupan anda? Jujur dengan diri anda apabila menanyakan soalan ini dalam diri.

Isukan masalah anda kepada organisasi. Anda akan merasa lebih lega dan bertenaga apabila mengambil sesuatu langkah untuk menyelesaikan masalah kerja anda.

INGATAN: Memulihkan diri daripada mengalami *burnout* adalah tanggungjawab individu itu sendiri



PEMENTORAN PERKHIDMATAN AWAM: SEBUAH PENGENALAN

Pementoran merupakan sebuah pendekatan yang berfokuskan bimbingan, sokongan dan bantuan profesional oleh mentor bagi membangunkan diri mentee. Pendekatan ini melibatkan aktiviti perhubungan, pemindahan kemahiran peribadi dan profesional seorang pegawai dalam jangka masa yang ditetapkan.



Melalui Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 18 Tahun 2005: Panduan Aplikasi Psikologi Dalam Pengurusan Sumber Manusia Sektor Awam, KPT telah melaksanakan Program Pementoran setiap tahun bermula tahun 2011. Pementoran Perkhidmatan Awam memfokuskan kepada perkembangan dan peningkatan kompetensi di kalangan pegawai baharu dalam perkhidmatan awam atau pegawai yang baharu dinaikkan pangkat.

Berdasarkan Kajian Impak Pementoran KPT pada tahun 2015 hingga 2017 mendapati purata 91.2% peserta mentor dan mentee telah mendapat faedah daripada program yang telah dilaksanakan.

82.5% pasangan mentor dan mentee berpandangan latihan dan pendedahan dalam Program Pementoran adalah mencukupi



Gambar: Antara peserta yang melibatkan diri dalam Program Pementoran bagi Tahun 2017

Mentee akan digandingkan dengan seorang mentor yang diiktiraf cemerlang oleh Ketua Jabatan untuk membantu dalam memberi bimbingan dan motivasi kepada mentee, berkongsi pengalaman dan seterusnya melibatkan diri secara langsung dalam membentuk karakter mentee terutamanya di dalam aspek pembangunan, pemantapan kompetensi, sosial, profesional dan budaya kerja sihat. Interaksi yang berlangsung sepanjang tempoh enam bulan program diharap mampu melahirkan pegawai yang kompeten di samping memupuk pemimpin yang berkebolehan.



ENCIK ZHARIF NAQUIDDIN BIN ABDUL MUNIT
AJK KOMPETENSI AKRAB KPT



AKRAB DI KPT : SALAM PENGENALAN

Apa itu AKRAB

AKRAB merujuk kepada Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam yang terdiri dari kalangan pegawai dalam Kementerian yang dilantik selaras Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 18 Tahun 2005. Ia merupakan satu bentuk kelompok sokongan yang diwujudkan di dalam sektor awam yang terlatih dan bertauliah untuk menjadi perantara di antara rakan sekerja dengan pegawai psikologi atau pegawai sumber manusia di Kementerian atau Jabatan.



Gambar: Ahli AKRAB Kementerian Pendidikan Tinggi

Keperluan AKRAB di KPT

Fokus utama Kerajaan adalah mewujudkan dan melaksanakan budaya kerja kelas pertama dalam perkhidmatan awam. Oleh yang demikian, AKRAB dilihat sebagai agen penggerak bagi membantu Kerajaan mencapai matlamat ini. Dengan kewujudan AKRAB di KPT, warga kerja di KPT dapat berkongsi idea, meluahkan perasaan, serta mendapatkan bimbingan agar potensi diri dapat dipertingkatkan.

Kelayakan menjadi ahli AKRAB

Secara ringkasnya, semua ahli AKRAB diwajibkan menjalani dua Program PraAKRAB iaitu Tahap I dan Tahap II. Modul AKRAB Tahap I memberi penekanan kepada pemahaman mudah untuk calon AKRAB mengenai perkhidmatan kaunseling, bimbingan bersesuaian dengan perkhidmatan awam manakala Modul Tahap II pula memberi pendedahan dan pemahaman berhubung perkhidmatan kaunseling dengan lebih menyeluruh dan spesifik seperti kaunseling kelompok, kaunseling keluarga, minda sihat, kesihatan mental, pengurusan bakat dan kerjaya serta latih amal kaunseling kelompok. Setelah mengikuti kedua-dua tahap ini, calon AKRAB selanjutnya akan menjalani satu penilaian dan perlu lulus dengan jayanya sebelum ditauliahkan sebagai ahli AKRAB oleh Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA).

KAJIAN *MEASURING HAPPINESS* WARGA KPT

Idea yang paling asas dalam bidang ekonomi ialah wang membuatkan orang bahagia (Gardner & Oswald, 2001). Veehoven (1991,1993) menggambarkan kebahagiaan sebagai sebuah penilaian seseorang terhadap keseluruhan kualiti kehidupan mengikut acuan yang diinginya. Dengan adanya wang, segala yang diinginkan mudah dipenuhi. Secara teori, kebahagiaan akan dapat dicapai dengan mudah apabila segala keinginan dipenuhi. Berdasarkan pemahaman ini, manusia banyak menghabiskan masa mencari seberapa banyak wang demi mencapai kebahagiaan hakiki. Ramai percaya akan pentingnya usaha mendapatkan kekayaan dengan menonjolkan status dan kedudukan demi mendapatkan pengiktirafan ahli masyarakat yang lain. Secara tidak langsung, manusia semakin terjerumus di dalam gaya hidup materialistik dan semakin terdesak untuk memenuhi keinginan duniawi bagi tujuan menyempurnakan imej diri tersebut.



Kajian *Measuring Happiness* Warga Kementerian KPT dilaksana berdasarkan *Theory of Symbolic Self-Completion* yang dibangunkan oleh Wicklund & Gollwitzer (1981) dengan tujuan untuk mengukur tahap sikap materialisme mempengaruhi kebahagiaan hidup serta hubungan kait kedua-dua aspek ini terhadap kesejahteraan hidup warga KPT. Wicklund (1981) percaya bahawa manusia mahu menyempurnakan takrifan diri (*self-defining*) dengan menonjolkan status bagi mendapat pengiktirafan daripada masyarakat umum. Nilai materialistik secara langsung menonjolkan status dan mengangkat kedudukan diri di kalangan ahli masyarakat melalui pembelian barangan berjenama dan mewah. Dengan itu, kajian ini memberi fokus mengkaji dan menganalisa sikap materialisme di kalangan warga KPT serta hubungan antara materialisme dengan kebahagiaan hidup, berdasarkan tiga komponen materialisme iaitu;

- a) pemilikan melalui pemusatan (*centrality*);
- b) pemilikan sebagai sumber dan usaha mencapai kejayaan (*pursuit of happiness*); dan
- c) pemilikan pengukur kejayaan (*possession-defined success*).

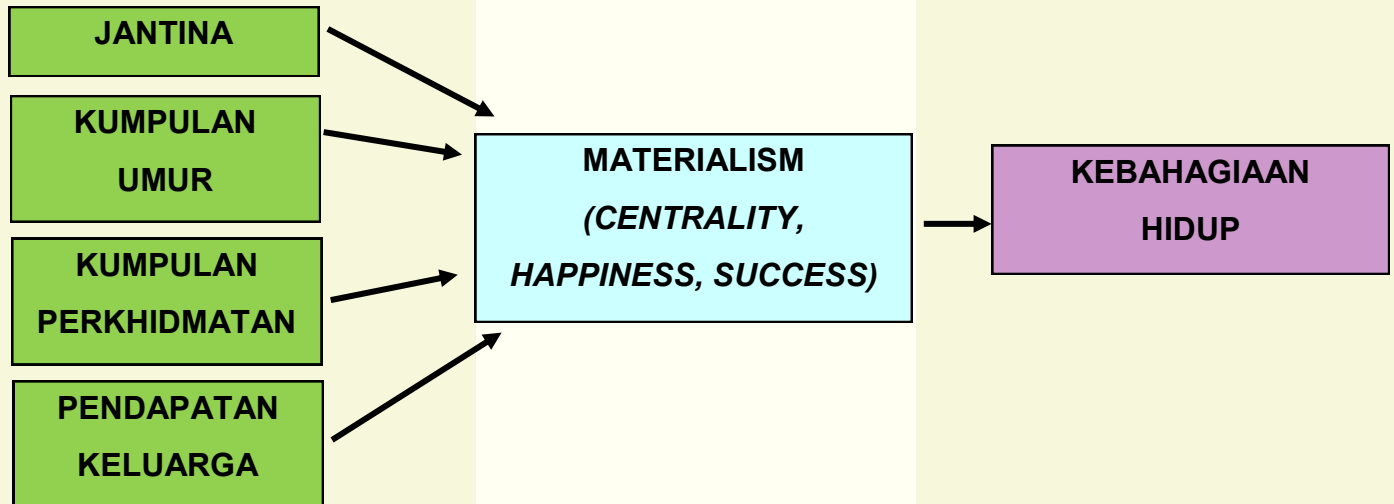
OBJEKTIF

Objektif kajian ini adalah untuk:

- a) mengkaji hubungan di antara komponen materialisme dengan kebahagiaan hidup; dan
- b) menganalisa perbezaan komponen materialisme di kalangan warga KPT berdasarkan kedudukan demografi seperti jantina, kumpulan umur, kumpulan perkhidmatan, tempat bertugas dan pendapatan kasar keluarga.

METODOLOGI

Kajian kuantitatif ini menggunakan kaedah pensampelan mudah (*convenient sampling*) iaitu seramai 656 orang warga telah melibatkan diri secara sukarela. Kajian ini dijalankan secara atas talian di mana borang soal selidik dimuatnaik menggunakan *Google Forms* dan dihebahkan kepada warga melalui emel. Reka bentuk kajian adalah seperti berikut:



PERBINCANGAN

Tujuan penyelidikan ini dilaksanakan adalah untuk membantu Unit Pengurusan Psikologi, KPT merangka dan melaksanakan program pada masa akan datang berdasarkan keperluan semasa Kementerian. Penyelidikan berkaitan pengurusan kewangan ini merupakan sahutan kepada seruan Kerajaan agar rakyat Malaysia menjadi pengguna yang lebih berhemah semasa berbelanja memandangkan masyarakat kini berdepan dengan peningkatan kos sara hidup yang semakin tinggi.

Hasil dapatan kajian mendapati bahawa kebahagiaan hidup dengan materialisme mempunyai perkaitan yang rapat antara satu sama lain. Secara amnya, Warga KPT melihat materialisme adalah sesuatu yang perlu ada bukan sahaja demi meneruskan kelangsungan hidup, tetapi untuk mencapai kesejahteraan hidup yang optimum. Namun demikian, penekanan melampau dalam aspek materialisme semata-mata juga boleh menjejaskan kesejahteraan hidup terutamanya kegagalan mengawal desakan dan keinginan untuk menyempurnakan imej diri (*desired self*). Lebih memburukkan lagi sekiranya seseorang pegawai itu memiliki literasi pengetahuan dan kemahiran yang lemah dalam pengurusan kewangan.

RUMUSAN

Hasil dapatan kajian mendapati bahawa kebahagiaan dan materialisme mempunyai perkaitan yang rapat antara satu sama lain. Secara amnya, Warga KPT memiliki pandangan yang kukuh bahawa pemilikan harta benda adalah penting dalam menentukan kebahagiaan hidup. Semakin kukuh kedudukan kewangan seseorang, semakin tinggi keinginan pemilikan harta benda dalam kehidupan. Dalam hal ini, program-program berbentuk pendidikan pengurusan kewangan hendaklah dianjurkan dari semasa ke semasa agar pengetahuan asas mengenai pengurusan kewangan dapat dipelajari oleh warga. Selain itu, bagi memastikan keperluan warga di antara materialisme dan kebahagiaan hidup dapat diseimbangkan, diharapkan agar kursus/ seminar berbentuk kerohanian turut dianjurkan.

RUJUKAN

Gardner, J. & Oswald, A. (2001). Does money buy happiness? A longitudinal study using data on windfalls. *The Economic & Social Research Council*. Department of Economics: Warwick University: United Kingdom.

Wicklund, R.A. (1981). Symbolic self-completion, attempted influence and self-deprecation. *Basic & Applied Social Psychology* 1981, 2(2), 89-114.

PUISI MOTIVASI

**Selamat tinggal masa lalu
Selamat datang masa depan
Selamat meraih masa harapan
Terus meraih cita dan cinta
Jangan ragu untuk terus berjalan
Kobarkan semangat baru**

- YAYAN PONCOWATI



ANDA DAN INTERNET: ADAKAH ANDA SUDAH **KETAGIH?**

Ujian saringan ini membantu anda dalam menentukan bentuk hubungan anda dengan Internet. Mari cuba!

ARAHAN: SILA BACA SETIAP SOALAN DAN BULATKAN PENILAIAN ANDA MENGIKUT SKOR MARKAH YANG DITETAPKAN. SETELAH SELESAI MENJAWAB SEMUA SOALAN, JUMLAHKAN SKOR ANDA DAN LENGKAPKAN DI KOTAK JUMLAH DI BAWAH.

TIDAK SAMA SEKALI

SANGAT KERAP

Bil	Soalan	Skor		
		1	2	3
1	Saya mendapati diri saya semakin lama menggunakan Internet	1	2	3
2	Saya lebih tertarik melayari internet daripada berbual dengan pasangan saya	1	2	3
3	Saya mengabaikan kerja rumah kerana banyak bermain internet	1	2	3
4	Pekerjaan saya terganggu kerana saya asyik melayari Internet	1	2	3
5	Saya memiliki ramai sahabat dalam talian (<i>online</i>)	1	2	3
6	Ramai sahabat/ pasangan/ keluarga mengadu tidak puas hati kerana banyak habiskan masa di Internet	1	2	3
7	Saya menjadi defensif/ perahsia apabila orang bertanya aktiviti yang saya lakukan dalam Internet	1	2	3
8	Saya menyedari produktiviti kerja/ rumah saya menurun kerana kekerapan aktiviti saya dalam Internet	1	2	3
9	Saya kerap memeriksa emel sebelum melakukan apa-apa pekerjaan	1	2	3
10	Saya mudah naik angin apabila diganggu semasa melayari internet	1	2	3
11	Saya ternanti-nanti waktu saya boleh <i>online</i> kembali	1	2	3
12	Saya bimbang kehidupan saya menjadi bosan jika Internet tidak lagi wujud dalam dunia ini	1	2	3
13	Saya kurang tidur akibat asyik dengan Internet	1	2	3
14	Saya memilih untuk melayari Internet berbanding menghabiskan masa	1	2	3
15	Saya cuba untuk mengurangkan waktu saya di Internet tetapi tidak berjaya	1	2	3
16	Saya berasa gelisah/ murung/ bimbang sekiranya saya tidak <i>online</i>	1	2	3

INTERPRETASI SKOR

30 KE ATAS = ANDA SUDAH MENGALAMI KETAGIHAN INTERNET

20-29 = ANDA CENDERUNG MENGALAMI KETAGIHAN INTERNET

19 KEBAWAH = PENGGUNAAN INTERNET MASIH DI TAHAP TERKAWAL

JUMLAH SKOR: _____