



TABULA RASA | Profesor Dr. Zafir Khan Mohamed Makhbul
Dekan, Pusat Pengajian Siswazah Perniagaan (UKM-GSB), Universiti Kebangsaan Malaysia.

Penerima Anugerah Tokoh Akademik Bahasa Melayu 2021, Kementerian Pendidikan
Tinggi dan Anugerah Penulis Prolifik Terbaik MAPIM-KPT.

BAGAI TELUR

Dihujung Tanduk

Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengambil kira siapakah dia, di manakah dia bekerja dan apakah pekerjaan yang dilakukan?

Menghayati isu stres yang membelenggu kehidupan pada masa ini sehinggakan ada dalam kalangan masyarakat memendam rasa dan berdukacita secara dalam diam.

Jika keadaan ini berlaku, stres boleh menjadi berpanjangan dan menyebabkan kemurungan. Situasi ini diibaratkan "bagai telur di hujung tanduk", yang tentunya setiap individu dapat membayangkan impaknya apabila sebutir telur diletakkan di hujung tanduk. Tentunya telur ini tidak stabil dan berada dalam keadaan yang amat membimbangkan. Peribahasa ini menggambarkan situasi yang sangat genting, berisiko dan memerlukan perhatian yang serius. Begitulah situasi yang diumpamakan apabila berbicara tentang stres dalam kehidupan dan kerjaya.

Seperti yang diutarakan dalam kolom sebelum ini, isu stres tidak boleh dipandang ringan tanpa ada usaha untuk menanganinya. Stres yang berpanjangan membawa pelbagai implikasi buruk dari segi kesihatan fizikal, mental dan emosi seperti yang pernah penulis ketengahkan di dalam beberapa penulisan sebelum ini. Maka itu, stres mesti ditangani

dan diurus secara bijak dan berkesan.

Dalam kolom Tabula Rasa bulan ini, suka penulis mengajak pembaca *Dewan Masyarakat* menelusuri beberapa pendekatan untuk menangani stres sama ada oleh individu mahupun organisasi. Pendekatan menangani stres yang dihuraikan boleh diaplikasikan satu persatu atau secara gabungan. Pendekatan ini secara amnya berada dalam lokus kawalan dalaman diri masing-masing. Maksudnya, pendekatan ini adalah sesuatu yang boleh dilakukan oleh individu mengikut pilihan dan kesesuaian situasi masing-masing.

Berfikiran Positif

Sama ada sesuatu stresor atau penyebab stres akan memberikan impak kecil atau besar kepada diri seseorang bergantung kepada individu yang menanggung stresor tersebut. Jika berfikiran positif, sesuatu stresor yang dirasakan berat bagi orang lain mungkin menjadi ringan kepada diri sendiri. Hal ini boleh dijayakan apabila seseorang melakukan meditasi dalaman terhadap diri sendiri, iaitu mengakui setiap sesuatu kejadian bukanlah berlaku secara kebetulan, tetapi diiringi dengan pelbagai hikmah di sebaliknya.

Kuncinya bermula di dalam otak minda masing-masing. Sikap positif dan bersangka baik mampu menangani stres dengan cekap dan berkesan. Fikiran positif juga dapat membantu individu supaya mudah menerima sesuatu kejadian yang berlaku dengan fikiran yang terbuka. Tanpa fikiran positif, individu sentiasa berdepan dengan masalah dan isu stres akan berlaku secara berterusan. Fikiran positif juga bakal melahirkan aura diri yang berkeyakinan dan mengupayakan seseorang melihat peluang dan ruang penambahbaikan.

Kenali Diri

Individu boleh membuat senarai semak semua perkara yang menjadi kekuatan dan kelemahan diri. Kaedah ini dapat membantu individu untuk mengenal pasti perkara yang boleh menjadi stresor kepada diri masing-masing. Oleh itu, seseorang itu lebih mudah merancang strategi menangani stres yang tepat apabila berdepan dengan stresor. Selain itu, senarai semak sendiri ini antara lain memberitahu kepada diri masing-masing tentang aspek diri yang perlu ditambah baik. Sebagai contoh, jika sukar berkomunikasi dengan orang lain dalam bahasa asing dan sekiranya diminta berbuat demikian, sudah tentu individu tersebut akan berasa panik dan cepat stres. Sebagai jalan penyelesaian, individu perlu mengikuti kursus berbahasa asing tersebut. Hasilnya, individu berasakan penguasaan bahasa bukanlah sesuatu yang sukar dan menjadi punca stres lagi selepas berjaya menguasai bahasa asing tersebut.

Belajar Berkata "Tidak!"

Seseorang individu perlu mengetahui saat dan waktu yang sesuai untuk berkata tidak. Hal ini disarankan kepada seseorang supaya tidak terlalu mudah untuk menerima semua perkara yang diletakkan di atas bahu individu tertentu. Ada ketikanya, seseorang suka menanggung di air yang keruh, iaitu mengambil kesempatan atas kebaikan atau kelemahan orang lain.

Dalam konteks ini, seseorang penyelia akan mudah mengumpulkan tugas kepada individu yang bersikap

positif dan pantas melakukan tugas. Umpukan demi umpukan diberikan atas alasan lebih selesa memberikan tanggungjawab kepada individu tersebut.

Tambahan pula, tiada bantahan atau sebarang rungutan yang dikemukakan oleh individu terbabit. Kesannya, situasi ini menimbulkan stres berpanjangan dalam diri individu tersebut. Sekiranya seseorang tidak mampu memikul tanggungjawab atau amanah yang diberikan, beranikan diri untuk berkata tidak.

Berkata tidak bukanlah menunjukkan seseorang lemah atau suka membantah. Pada hakikatnya, memberikan gambaran individu tersebut hanyalah seorang manusia biasa yang mempunyai kemampuan terhad dan kelemahan diri.

Mengurus Masa dengan Berkesan

Masa merupakan faktor kritikal dalam mencetuskan stres dalam diri individu. Individu berasa stres kerana gagal mengurus masa secara cekap dan berkesan. Cara paling mudah mengurus masa dengan melakukan perancangan. Selain itu, aktiviti yang akan dilakukan perlu disusun mengikut tahap kepentingan dan kesegeraan perlu dilaksanakan. Sebagai contoh, aktiviti atau perancangan boleh disusun mengikut keutamaan seperti berikut:

- ▶ Aktiviti penting dan segera merupakan perkara yang perlu dilakukan sekarang tanpa menundanya.
- ▶ Aktiviti penting, tetapi tidak segera akan dilaksanakan selepas aktiviti yang penting dan segera telah selesai dilakukan.
- ▶ Aktiviti segera, tetapi tidak penting amat memerlukan sedikit penangguhan dan boleh dilaksanakan apabila wujud kelapangan.
- ▶ Aktiviti tidak segera dan tidak penting menunjukkan bahawa aktiviti tersebut perlu ditangguhkan atau diabaikan sahaja.

Pengurusan masa berdasarkan susunan perancangan dapat meminimumkan rasa stres dalam diri individu. Kuncinya, teratur dan sistematis menjadikan pengurusan kehidupan lebih teratur dan individu berasa lebih yakin mendepani

perubahan persekitaran yang mencabar.

Senyum dan Ketawa

Menjadi kelaziman bagi individu yang tertekan memaparkan memek muka yang sedih dan muram. Perawakan dan tabiat ini boleh diubah kepada menjadi lebih positif seperti senyum dan ketawa. Senyum dan ketawa merupakan antara strategi terbaik yang dapat membantu meminimumkan stres yang dialami. Ketawa secara saintifik mampu menurunkan kadar kortisol, iaitu hormon penyebab stres. Ketawa juga menyebabkan tubuh merembeskan endorfin yang membantu dalam menstabilkan emosi seseorang. Selain itu, belajar menikmati kehidupan ini dengan perasaan yang gembira perlulah dipupuk. Wujudkan sifat humor dalam diri. Jika seseorang secara semula jadi bukan mempunyai sifat humor, maka bangunlah sifat itu. Hal ini boleh dipelajari melalui pelbagai media seperti video humor, majalah humor dan lain-lain.

Berpandukan pada lima strategi yang diuraikan di atas, kaedah ini dapat memberikan panduan dalam usaha meminimumkan stres dalam kehidupan dan kerjaya. Stres yang minimum boleh menyebabkan prestasi kerja meningkat, merangsang kreativiti dan menggalakkan ketekunan. Inilah impak positif daripada stres yang amat diharapkan dalam kehidupan. Usaha meningkatkan keupayaan mental dan mempelajari strategi daya tindak terhadap stres boleh meminimumkan risiko stres yang berpanjangan.

Semua pihak, bermula daripada rakyat marhaen hinggalah kepada kepimpinan tertinggi negara perlu menggembleng tenaga dan fikiran bagi mengesahkan masalah stres daripada menjadi bertambah parah kerana dikhuatiri boleh menghalang pembangunan sesebuah organisasi dan negara.

