'Ramai pekerja Asia Tenggara ada masalah mental'

Oleh ADLINAHANI KHALIL
adlinahani.khalil@mediamulia.com.my

RAMAI sangka tekanan di tempat kerja berpunca daripada lambakan tugasan atau tarikh akhir yang mengejar. Hakikatnya, faktor terbesar yang menyumbang kepada kesihatan mental pekerja bukanlah kerja itu sendiri, sebaliknya hubungan dengan ketua atau penyelia.

Kesihatan mental di tempat kerja kini bukan lagi isu yang boleh dipandang ringan. Jika dahulu syarikat lebih memberi tumpuan kepada prestasi dan produktiviti semata-mata, kini semakin banyak organisasi mula menyedari kesejahteraan emosi pekerja turut memainkan peranan besar dalam menentukan kejayaan sesebuah syarikat.

Bagi Ketua Pegawai Eksekutif Naluri, Azran Osman-Rani, fokus utama syarikat itu adalah menyediakan perkhidmatan kesihatan kepada kakitangan, khususnya dalam aspek kesihatan mental.

Menurutnya, ketika ini Naluri yang merupakan syarikat kesihatan digital menyediakan perkhidmatan kepada sejuta pekerja di enam negara Asia Tenggara, iaitu Malaysia, Indonesia, Singapura, Thailand, Filipina dan Vietnam. Daripada jumlah itu, hampir separuh merupakan pekerja di Malaysia.

"Isu yang paling banyak mendapat perhatian masih berkisar tentang kesihatan mental. Namun, kebanyakan pekerja yang mendapatkan bantuan sebenarnya belum berada pada tahap memerlukan rawatan hospital atau ubat-ubatan.

"Sebaliknya, mereka berdepan tekanan, keresahan dan keletihan emosi yang berpunca daripada cabaran di tempat kerja sehingga memerlukan bimbingan, sesi kaunseling atau latihan untuk meningkatkan daya tahan diri dalam menghadapi tekanan harian," katanya ketika ditemui baru-baru ini.

Apabila ditanya apakah faktor utama yang mendorong seseorang pekerja mengalami tekanan, Azran tanpa berselindung mengakui hubungan dengan penyelia atau ketua merupakan antara penyumbang terbesar.

Katanya, cara seseorang ketua berkomunikasi, memberi arahan atau mengurus pasukan mampu memberi kesan besar terhadap kesejahteraan mental pekerja. Namun, tegasnya, tekanan itu bukan berpunca daripada ketua semata-mata kerana terdapat pelbagai faktor lain yang turut memainkan peranan.

Bagi golongan muda khususnya Generasi Z yang baru melangkah ke alam pekerjaan, tekanan kewangan menjadi antara cabaran terbesar. Gaji permulaan sederhana, kos sara hidup yang semakin meningkat serta komitmen hutang menyebabkan ramai mula berasa terbeban walaupun baru memulakan kerjaya.

Dalam masa sama, mereka juga perlu menyesuaikan diri dengan budaya kerja baharu. Ada yang masih tercari-cari rentak, malah tidak kurang juga yang merasakan mereka kurang mendapat tunjuk ajar daripada pengurus atau penyelia sehingga menimbulkan rasa tertekan.

Azran berkata, golongan pengurus juga tidak terkecuali daripada tekanan. Mereka 'tersepit' apabila perlu memenuhi sasaran tinggi pihak atasan, namun dalam masa sama berdepan pekerja yang memerlukan sokongan dan bimbingan.

Katanya, tekanan itu menjadi lebih mencabar apabila ramai pengurus turut memikul tanggungjawab sebagai anak dan ibu bapa dalam keluarga. Gabungan tekanan di tempat kerja dan komitmen di rumah akhirnya memberi kesan kepada kesihatan mental mereka.

Jelas Azran, keadaan itu menunjukkan isu kesihatan mental bukan lagi masalah individu tertentu, sebaliknya cabaran yang boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira jawatan, umur atau latar belakang.

Azran menjelaskan kebanyakan individu sebenarnya mampu mengawal tekanan mereka sendiri. Menurutnya, kira-kira 80 peratus pekerja yang mengalami tekanan atau keresahan boleh pulih melalui sokongan keluarga, rakan-rakan dan rutin penjagaan diri yang sihat.

"Setiap orang ada cara untuk *reset* emosi. Ada yang bersenam, berehat, tidur secukupnya atau melakukan perkara yang digemari," katanya.

Namun, beliau mengingatkan terdapat 20 peratus pekerja yang memerlukan bantuan profesional kerana simptom dialami sudah mula mengganggu kehidupan harian seperti sukar tidur, hilang selera makan, perubahan emosi ketara, cepat letih dan hilang motivasi untuk bekerja.

Katanya, pekerja berusia antara 20 hingga 29 tahun didapati mengalami tekanan mental hampir dua kali ganda lebih tinggi berbanding mereka yang berumur 40 tahun ke atas.

Selain itu, industri seperti teknologi maklumat (IT), perkhidmatan profesional, perakaunan, guaman, sektor kesihatan dan syarikat yang mengamalkan kerja syif turut mencatatkan tahap tekanan lebih tinggi.

Terdapat satu lagi kumpulan yang semakin memerlukan perhatian majikan iaitu wanita berusia antara 45 hingga 55 tahun.

Pada usia itu, ramai berada di kemuncak kerjaya sebagai ketua atau individu paling berpengalaman dalam organisasi, namun dalam masa sama melalui fasa menopaus yang boleh memberi kesan kepada emosi, kesihatan dan prestasi kerja.

Katanya, perubahan hormon wanita tidak boleh dipandang remeh, justeru, rakan sekerja dan majikan, khususnya lelaki, perlu memahami yang perubahan tersebut adalah proses semula jadi yang memerlukan empati, bukannya prejudis.

"Kalau pekerja wanita mengambil cuti kerana mengalami senggugut yang teruk atau simptom lain berkaitan hormon, jangan terus anggap mereka sengaja mencari alasan.

"Sama seperti kesihatan mental, ada keadaan yang memang memerlukan seseorang itu berehat supaya mereka dapat kembali bekerja dengan lebih produktif," katanya.



AZRAN OSMAN-RANI