

*Kunci kesihatan dan kesejahteraan mental*

# KESEIMBANGAN KEHIDUPAN & KERJAYA



**PROFESOR MADYA DR ZAFIR KHAN MOHAMED MAKBUL**

Timbalan Dekan  
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan  
Universiti Kebangsaan Malaysia

**E**ntah mengapa hari itu Amir terpaksa berhempas pulas menyiapkan kerjanya di pejabat hingga hari sudah lewat petang. Rutin ini bukanlah asing bagi Amir yang terlalu komited dengan tugas dan perkembangan kerjayanya. Sebenarnya, sejak akhir-akhir ini beliau sering termenung dan resah memikirkan tentang organisasi dan komitmen tugas yang sepatutnya dilaksanakan.

Petunjuk prestasi utama yang semakin meningkat menuntut usaha dan ketekalan untuk mencapainya. Perjalanan pulanginya lewat petang itu terasa agak lain daripada biasa. Dalam kenderaan, Amir berasa pening kepala dan sakit yang mencucuk-cucuk di bahagian dada. Kesakitan itu terasa semakin bertambah dengan kesesakan lalu-lintas yang tidak pernah berpenghujung.

Dalam benak fikiraninya ketika itu, perjalanan harus diteruskan dan sangkaannya itu adalah masalah biasa yang akan hilang apabila berehat selepas pulang ke rumah nanti. Sampai sahaja di rumah, Amir terasa persekitarannya berpusing dan ngilu yang amat di bahagian dada. Peluhnya keluar mencurah-curah. Pandangannya semakin kabur dan akhirnya beliau rebah di lantai.

Pernahkah anda membaca, mendengar atau menonton senario sebegini? Cerita di atas mungkin terhasil daripada khayalan penulis, namun ia sememangnya mampu berlaku dalam kehidupan di dunia sebenar. Apa yang menyebabkan Amir mengalami masalah sebegini? Sebenarnya, Amir mengalami keadaan stres berpanjangan yang akhirnya membawa kemurungan dan depresi.

**S/H: KESEIMBANGAN KEHIDUPAN**

Fenomena yang berlaku pada Amir bukanlah asing bagi sesetengah individu, bahkan boleh berlaku kepada sesiapa jua yang memandang ringan terhadap isu stres dan tekanan mental. Masalah ini menjadi parah jika ia ditambah dengan pengabaian aspek keseimbangan dalam kehidupan dan kerjaya. Keseimbangan ini amat penting untuk dicapai, apatah lagi apabila berdepan cabaran Revolusi Perindustrian ke-4 (Industri 4.0) yang berasaskan teknologi pengkomputeran dan automasi.

Justeru, keperluan keseimbangan antara kehidupan dan kerjaya mula dilihat kepentingannya oleh organisasi dalam usaha menyejahterakan modal insan dalam era perubahan persekitaran. Keseimbangan kehidupan dan kerjaya sebenarnya merupakan konsep yang merangkumi keutamaan antara kerja dan gaya hidup (waktu

senggang, keluarga, kesihatan, nadah dan seumpamanya). Pencapaian keseimbangan kehidupan dan kerjaya berlaku apabila individu memperuntukkan sumber mental, fizikal dan emosi dengan cara yang boleh memenuhi matlamat peribadi dan profesional.

Hakikatnya, keseimbangan kehidupan dan kerjaya mampu menambah baik kesihatan mental masyarakat Malaysia dan meminimumkan stres pekerjaan.

Dalam satu perbandingan yang dibuat ke atas dapatan kajian kesihatan dan morbiditi kebangsaan tahun 1996, 2006 dan 2015 didapati bahawa statistik bagi kes gangguan kesihatan mental di Malaysia sentiasa meningkat saban tahun.

Pada tahun 1996, kajian mendapati hanya terdapat 10.7 peratus kes gangguan kesihatan mental di Malaysia. Pada tahun 2006, ia meningkat sedikit kepada 11.2%. Tahun 2015 kepada 29.2 peratus. Daripada angka ini, kita tidak boleh menafikan bahawa sememangnya rakyat Malaysia berhadapan dengan masalah kesihatan mental seperti stres pekerjaan yang teruk. Hasil keputusan kajian pada tahun 2015 berasaskan ciri-ciri sosio-demografik diringkaskan dalam jadual berikut:

Keputusan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan oleh Institut Kesihatan Awam, Kementerian Kesihatan Malaysia bagi Tahun 2015 menyimpulkan bahawa prevalen kesihatan mental di Malaysia menunjukkan trend yang meningkat. Peningkatan ini adalah sesuatu yang tidak kita ingini berlaku.

Secara puratanya, 1 daripada 3 orang di Malaysia mengalami gangguan kesihatan mental dalam pelbagai bentuk seperti kemurungan, kecelaruan personaliti, personaliti bipolar dan sebagainya, dengan majoriti kumpulan berikut sebagai penghidapnya:

1. Wanita
2. Individu berumur 16 - 24 tahun (remaja dan awal dewasa)
3. Individu dewasa daripada kumpulan berpendapatan rendah

**PUNCA KEMEROSOTAN KESIHATAN MENTAL**

**1** Masalah kewangan  
Walaupun dikatakan wang bukanlah segala-galanya dalam kehidupan dan wang tidak boleh membeli semua perkara, kita masih memerlukan wang untuk kelangsungan hidup. Masalah

kewangan yang meruncing menyebabkan individu kadangkala bertindak di luar batas kemamajuan.

**2** Ketidadaan pekerjaan  
Sesetengah individu dewasa beresara dan tidak mempunyai keupayaan sekiranya mereka tidak mempunyai pekerjaan. Individu yang tidak pekerjaan mungkin ditaboi sebagai seseorang yang gagal dalam kehidupan. Individu yang tidak pekerjaan akan mengalami kemerosotan kesihatan mental yang semakin parah jika tidak mempunyai wang atau tidak sekomfort kewangan daripada orang di sekelilingnya.

**3** Stres pekerjaan  
Pekerjaan menyumbang kepada gangguan kesihatan mental apabila individu mengalami pelbagai perkara yang ditanggapinya sebagai negatif di tempat kerja. Antara perkara negatif tersebut termasuklah kekeliruan peranan dalam organisasi, ketidapan kewangan dan keseronokan bekerja. Tugasan antara perorang yang tidak baik dengan rakan sekerja atau dengan penyelia, buli di tempat kerja, gangguan seksual di tempat kerja dan suasana tempat kerja yang tidak ergonomik.

**4** Masalah keluarga  
Ia berpunca daripada pelbagai faktor seperti hubungan yang renggang dengan pasangan. Perceraian juga boleh meruncit stres bukan sahaja kepada pasangan bercerai tetapi kepada orang terdekat seperti anak-anak. Pasangan yang berkahwin pada usia muda dan mempunyai anak pula kadangkala berasa stres kerana mereka masih kurang bersedia untuk memikul tanggungjawab sebagai ibu dan bapa. Akhirnya, gangguan mental dalam kalangan individu berkeluarga boleh dicetuskan oleh keganasan rumah tangga seperti penceraian anak-anak atau pasangan.

**5** Penyalahgunaan bahan terlarang  
Pengambilan bahan seperti tembakau, alkohol dan dadah boleh menjadi penyebab gangguan kesihatan mental yang serius. Apabila diambil secara berlebihan, bahan-bahan ini menyebabkan ketagihan kepada penggunaannya. Individu yang berada di bawah pengaruh bahan terlarang ini mampu melakukan apa jua keganasan termasuk membunuh.

**6** Persekitaran  
Persekitaran makro seperti penguncupan ekonomi, perubahan teknologi, bencana alam dan peperangan adalah kejadian yang berada di luar kawalan kita. Penguncupan ekonomi misalnya mungkin menyebabkan organisasi perniagaan gulung tikar dan individu kehilangan sumber pendapatan. Bencana alam pula memusnahkan harta benda dan mengakibatkan kehilangan nyawa.

CIRI-CIRI SOSIODEMOGRAFIK	PERATUS PREVALEN
<b>Jantina</b>	Lelaki 27.6
	Wanita 30.8
<b>Kumpulan Umur</b>	16 - 19 tahun 34.7 (tertinggi)
	65 - 69 tahun 19.6 (terendah)
<b>Kumpulan Etnik</b>	Malayu 28.2
	Cina 24.2
	India 28.9
	Lain-lain Bumiputera 41.1
	Lain-lain Etnik 33.2
<b>Negeri</b>	Sabah dan Labuan 42.9 (tertinggi)
	Wilayah Persekutuan (Kuala Lumpur) 39.8 (ke-2 tertinggi)
	Kelantan 39.1 (ke-3 tertinggi)
<b>Lokasi Kediaman</b>	Bandar 28.8
	Luar Bandar 30.3
<b>Status Perkahwinan</b>	Bujang 32.1
	Berkahwin 27.5
<b>Tahap Pendidikan</b>	Batu/Janda/Duda 29.3
	Sekolah Menengah 30.9 (tertinggi)
<b>Kumpulan Pekerjaan</b>	Tiada Pendidikan Formal 23.8 (terendah)
	Tiada Pekerjaan 30.5 (tertinggi)
<b>Pendapatan Bulanan (RM)</b>	Pesara 26.4 (terendah)
	< 1000 31.9 (tertinggi)
	7000 - 7999 24.2 (terendah)

Sumber: Institute for Public Health (2016). National Health and Morbidity Survey 2015, Vol. 2: Non-Communicable Diseases, Risk Factors & Other Health Problems, Kementerian Kesihatan Malaysia