

Stres telah menjadi isu biasa dan sering diperkatakan dalam kehidupan masa kini. Bukan hanya golongan dewasa yang mengalami stres pekerjaan, kos kehidupan, sosial dan jalan raya, malahan kanak-kanak dan remaja juga dibelenggu dengan masalah stres.

Setiap makhluk di atas muka bumi ini pasti menghadapinya dan tiada siapa boleh mengelak daripadanya. Stres boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengambil kira siapa, di mana bekerja, dan apa pekerjaan dilakukan. Pendek kata, stres telah menjajah dan menjarah dunia serta isi di dalamnya.

Perubahan persekitaran dan cabaran hidup menjadikan stres sebagai suatu lumrah. Walaupun stres menjadi lumrah kehidupan masa kini, ini tidak bermakna ia harus dipandang ringan apatah lagi ia merupakan masalah global yang memberi impak besar terhadap produktiviti organisasi dan negara.

ISU GLOBAL

Kajian menunjukkan bahawa stres telah menjadi isu global masa kini yang dihadapi oleh semua organisasi di seluruh dunia termasuk Malaysia. Walaupun Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan tahun 2017 (KKMK 2017) menunjukkan isu stres dalam kalangan remaja di Malaysia menurun berbanding KKMK 2012, isu kemurungan dan kebimbangan berpunca daripada stres menunjukkan peningkatan.

Statistik ini amat membimbangkan kerana realiti generasi masa kini merupakan gambaran generasi

yang akan dilahirkan pada masa hadapan. Penemuan kajian lain menunjukkan stres pekerjaan merupakan isu utama yang menjejaskan produktiviti di negara-negara seperti United Kingdom, Amerika Syarikat, Kanada, Hungary, Hong Kong, Jepun, Taiwan, Germany, Ireland Utara, Italy dan Singapura.

Negara yang berdepan isu stres pekerjaan paling ketara adalah Hong Kong. Kajian Morbiditi Mental Hong Kong 2014 menunjukkan bahawa 25% pekerja di Hong Kong mengalami kemurungan dan tidak bersemangat untuk meneruskan kehidupan akibat stres pekerjaan.

Kajian lain menunjukkan stres pekerjaan dalam kalangan pekerja di Amerika Syarikat menyumbang kepada 90% masalah gangguan kesihatan. Isu stres pekerjaan di Amerika Syarikat telah menyebabkan kos kerugian sebanyak \$19.4 bilion di mana, \$15 bilion

daripadanya adalah berhubung dengan masalah ketidakhadiran yang disebabkan oleh stres pekerjaan.

Fenomena ini telah memberikan implikasi kewangan yang amat besar dalam kalangan industri-industri utama di Amerika Syarikat. Di England dan Wales pula, stres merupakan antara 3 kategori penyakit terbesar yang disebabkan oleh pekerjaan. Ia meliputi 100,000 kes dalam tempoh 12 bulan.

Tuntutan pampasan yang berkaitan dengan stres pekerjaan dan kecederaan di United Kingdom juga menunjukkan peningkatan. Kesemua masalah yang melibatkan stres pekerjaan ini telah mengakibatkan ekonomi United Kingdom kerugian £7 bilion kesan daripada kekurangan pengeluaran, bayaran perubatan dan caj kesihatan.



PROFESOR
DR ZAFIR KHAN
MOHAMED MAKHUL

Timbalan Dekan
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan
Universiti Kebangsaan Malaysia

STRES MENJARAH DUNIA!

INFO

Keputusan kajian stres pekerjaan di Jerman

1. Tangan berasa sejuk
2. Gatal tekak
3. Kulit kering
4. Senak perut
5. Debaran jantung
6. Sakit kepala
7. Mudah dipengaruhi oleh cuaca
8. Mudah rasa gementar.

KESAN BURUK PADA KESIHATAN

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengenal pasti bahawa stres pekerjaan memberi implikasi buruk terhadap kesihatan yang mana ia mengganggu kesihatan fizikal, mental dan kesejahteraan sosial. WHO menjangkakan bahawa stres akan menjadi ancaman utama kepada tahap kesihatan manusia menjelang tahun 2020.

Secara global, lebih 450 juta individu di seluruh dunia mengalami gangguan mental, penyakit neurologi dan penyalahgunaan substans yang menyumbang kepada 13% daripada beban penyakit global. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menganggarkan 1 dalam 4 individu mengalami gangguan mental pada satu-satu masa dalam kehidupan mereka.

Kajian di Taiwan dan United Kingdom menunjukkan stres pekerjaan memberi impak ke atas kesihatan seperti kesakitan mata, telinga berdengung, batuk yang teruk, masalah perut, sakit kepala dan ketidakselesaan muskuloskeletal.

Di Israel, stres pekerjaan menyebabkan seseorang kehabisan tenaga (burnout) dan menjejaskan tahap kesetiaan pekerja terhadap organisasi.

Penemuan kajian menunjukkan pelbagai sebab yang menimbulkan stres pekerjaan. Penyelidikan yang dijalankan dalam kalangan pekerja di England, Scotland dan Wales menunjukkan tempoh masa bekerja yang panjang dan beban kerja melampau telah menyebabkan stres pekerjaan.

Kajian di Thailand pula mendapati bahawa masalah stres pekerjaan disebabkan oleh kurangnya penglibatan dalam perancangan dan pembuatan keputusan.

Petunjuk stres pekerjaan (OSI) dalam kajian di Athens, menunjukkan kemudahan umum yang diabaikan (makan, tidur dan interaksi sosial) serta waktu bekerja yang panjang menjadi penyumbang utama kepada stres pekerjaan.

Kajian di Malaysia menunjukkan beban tugas, keadaan persekitaran tempat kerja dan perhubungan di tempat kerja adalah aspek utama yang boleh menyebabkan stres pekerjaan.

Melihat kepada impak dan penyebab stres pekerjaan, ia bukanlah masalah pekerjaan yang boleh diabaikan. Stres pekerjaan yang berpanjangan boleh menyebabkan kemurungan serta mencetuskan pelbagai penyakit berbahaya seperti tekanan darah tinggi, sakit jantung dan melemahkan sistem pertahanan badan terhadap penyakit.