

Oleh Mahairura Abd
Malik
mahairura@hmetro.com.my

Kuala Lumpur

Lazimnya istilah *burnout* digunakan dalam konteks keletihan di tempat kerja namun penemuan terbaharu Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) mendedahkan gejala itu juga boleh berlaku kepada seseorang jika tidak berupaya melakukan rutin harian biasa dibuat.

Pensyarah Kanan Program Psikologi Klinikal dan Kesihatan Tinglah Laku UKM, Dr Shazli Ezzat Ghazali berkata, pihaknya mengesan gejala *burnout* melalui kesan negatif persekitaran dilahi penuntut institusi pengajian tinggi (IPT).

Katanya, kajian khas itu dilakukan ke atas 159 responden yang terperangkap di kampus ketika Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) menggunakan alat yang dibangunkan mengikut kesesuaian situasi terbaharu.

"Kajian menunjukkan penuntut mengalami empat ciri yang menyumbang kepada gejala berkemauan seperti pesimisme (bersangka buruk) terhadap kolej kediaman atau institusi pengajian tinggi, keletihan disebabkan aktiviti atau tugasan diutamakan, perasaan tidak mencukupi serta masalah dialami ketika melalui tempoh PKP."

Hasil kajian menunjukkan 37.6 peratus daripada 159 penuntut yang terperangkap ketika PKP dikesan mengalami gejala *burnout*.

Dalam bidang psikologi, *burnout* bukan konsep rasmi, namun beberapa dekad ini, ia dirujuk sebagai rasa letih dan ketidakupayaan melakukan perkara rutin.

Walaupun penggunaan gejala *burnout* lebih dominan dialami di tempat kerja, konsep ini boleh diperluas-



Dalam bidang psikologi, *burnout* bukan konsep rasmi, namun beberapa dekad ini, ia dirujuk sebagai rasa letih dan ketidakupayaan melakukan perkara rutin"

Dr Shazli Ezzat Ghazali

GEJALA 'BURNOUT'

Kajian UKM dedah 37.6% daripada 159 penuntut terperangkap ketika PKP 'terganggu'



kan ke persekitaran lain seperti situasi dialami penuntut IPT," katanya.

Selain itu katanya, hasil kajian bermula Mac hingga April lalu ke atas responden berusia antara 20 hingga 25 tahun itu mendedahkan kumpulan penuntut itu mengalami isu psikologikal lain.

"Kesan lain dialami termasuk masalah kesihatan mental seperti psikosomatik, kerisauan, insomnia, ketidakfungsian sosial dan kemurungan sebanyak 24 peratus serta kesunyian (64 peratus).

"Susulan kajian itu, beberapa intervensi dilakukan menyelidik untuk mengatasi masalah psikologi ini termasuk menggunakan teknologi dalam mewujudkan proses sosialisasi mengikut normal baharu.

"Misalnya mewujudkan kumpulan WhatsApp bagi meluahkan rasa tekanan, sunyi dan keletihan disebabkan proses *burnout* tadi.

"Selain itu, perancangan dalam mewujudkan aktiviti yang mematuhi SOP juga dibangunkan untuk me-

ngurangkan isu kesunyian seperti berkumpul dengan jarak sosial satu meter ketika pengagihan makanan serta keperluan harian pelajar," katanya.

Kes 1:

Kesunyian tinggal keseronangan di kolej kediaman, menyebabkan Aini, 22, mengalami satu daripada gejala masalah kesihatan mental.

Aini berkata, rasa sunyi yang mendalam membuatkan dirinya kerap teringatkan keluarga di kampung halaman.

"Saya rasa sangat sunyi apatah lagi ramai kawan sudah balik kampung. Saya selalu menangis apabila teringatkan keluarga.

"Sampai satu tahap, saya rasa macam putus asa dan gemar menghabiskan masa dengan tidur sahaja.

"Situasi berulang kali setiap hari membuatkan saya hilang rasa seronok dan keletihan melampau (*burnout*)," katanya.

Anak kelahiran utara itu ditemui dalam biliknya dengan keadaan tidak bermaya selepas dikesan tidak mengambil makanan di kafe-teria.

Situasi Aini disedari me-

lalui inovasi sistem data yang dibangunkan pihak pentadbiran kolej tempat penuntut itu belajar dan selepas gagal dihubungi menerusi telefon pintar.

Keadaan penuntut itu bertambah stabil dan normal selepas pihak pentadbiran kolej memberikan perhatian dan menyediakan kaunseling khas.

Kes 2:

Tidak dapat melakukan aktiviti diminati sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) menyebabkan sekumpulan penuntut lelaki ini kemurungan dan *burnout*.

Pelajar, Amran, 20, berkata, sebelum PKP dia dan tiga rakannya aktif ke gimnasium.

"Semasa PKP, pergerakan kami terhad membuatkan lebih banyak masa dalam bilik dan mengikuti aktiviti ditetapkan pihak pentadbiran.

"Pada mulanya kami buat aktiviti itu dengan terbuka, namun apabila kerap mengulangi perkara sama setiap hari, emosi dan mental kami keletihan.

"Lama-kelamaan kami hilang seronok, tidak bermaya, resah dan marung," katanya.

Katanya, gejala dialami dia dan rakannya dikenal pasti ketika mereka menyertai satu sesi luahan dalam kumpulan WhatsApp.

"Sepanjang sesi itu, kami dilatih cara menstabilkan semula emosi dan mental kami.

"Saya tidak sedar, rupanya gejala *burnout* juga boleh berlaku kepada saya dan rakan," katanya.