

# → MUKA SEPULUH

## DARI KACA MATA

**Prof Dr Zafir Khan  
Mohamed Makhbul**  
Timbalan Dekan Fakulti  
Ekonomi dan Pengurusan  
Universiti Kebangsaan Malaysia



# Sakit jantung, stres 'musuh' ahli politik



**PRU14**  
#jomundi



Isu stres dalam kalangan ahli politik juga sering dikaitkan dengan kegagalan mengimbangi kehidupan dan kerjaya. Bagi kebanyakan ahli politik, sokongan masyarakat menjadi keutamaan dalam meneruskan kelangsungan kerjaya politik mereka.

**B**erat mata memandang, berat lagi bahu memikul; 'besar kapal, besar pula gelombang' atau 'bagai sumbu pelita menerangi orang lain dengan membakar diri'. Mungkin itulah antara kata bidalan yang sesuai diungkapkan bagi menghurai tugas seorang pemimpin bergelar ahli politik. Semakin tinggi kedudukan seseorang pemimpin, semakin besarlah peranan dan tanggungjawab dalam menentukan hala tuju masyarakat, institusi dan negara.

Namun, semakin besar tanggungjawab yang dipikul, semakin tertekanlah kehidupan mereka kerana bukan mudah untuk menjadi seorang ahli politik.

Kebertanggungjawaban dan amanah yang diberikan oleh rakyat semestinya memaksa ahli politik menyerahkan dirinya kepada masyarakat.

Hal ini menjadi semakin berat, mencabar dan serius kerana setiap pemimpin akan dipertanggungjawabkan pada masa hadapan akan kepemimpinannya.

Cabaran mendepani gelombang Revolusi Perindustrian 4.0 (IR 4.0) dan tuntutan mensejahterakan masyarakat dalam menuju Transformasi Nasional 2050 (TN50) menjadikan tugas dan tanggungjawab serta stres yang dirasakan ahli politik semakin mencabar.

Tempas IR 4.0 yang dirasai bahangnya oleh masyarakat adalah satu agenda besar kepada ahli politik kerana ia boleh mengubah lanskap pengalaman kehidupan manusia.

Keadaan ini menjadikan isu

stres pekerjaan amat sinonim dengan tugas sebagai pemimpin dan ahli politik masa kini berbanding suatu ketika dahulu.

**Terdedah serangan jantung**  
Tidak menghairankan apabila kita sering diberitakan bahawa beberapa kes kematian ahli politik dikaitkan dengan serangan jantung dan hipertensi.

Stres dalam konteks kerjaya ahli politik, sebenarnya merujuk kepada tanggapan ahli politik terhadap memenuhi keperluan tugas, masyarakat dan persekitaran yang tidak sepadan dengan kebolehan dan keupayaan yang ada pada mereka.

Kegagalan pepadanan ini telah mewujudkan ketidakseimbangan di antara psikologi dan fisiologi individu dengan persekitaran yang membawa kepada stres pekerjaan.

Pengalaman stres yang dialami ahli politik pula boleh mencetuskan ketegangan yang memberi impak negatif terhadap kesihatan dalam jangka panjang.

Apabila ahli politik mengalami stres, ia menyebabkan simptom yang boleh menjejaskan fisiologi, psikologi dan tingkah laku.

Justeru, stres boleh memberi impak terhadap kesihatan, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, gangguan muskuloskeletal dan masalah psikologi.

Kita tidak dapat menyanggah bahawa seorang ahli politik berperanan besar memastikan keharmonian dan kesejahteraan masyarakat sehingga terpaksa melepaskan banyak perkara da-

lam hidupnya.

Persoalannya, adakah kehidupan peribadi ahli politik itu harmoni dan sejahtera jika stres sering menghantu mereka?

Isu stres dalam kalangan ahli politik juga sering dikaitkan dengan kegagalan mengimbangi kehidupan dan kerjaya.

Bagi kebanyakan ahli politik, sokongan masyarakat menjadi keutamaan dalam meneruskan kelangsungan kerjaya politik mereka.

**Tiada istilah rehat**

Mendalami dan menghayati bait-bait lirik lagu *Duri YB* dendangan ND Lala dapat memberi gambaran kepada kita betapa seorang ahli politik, apatah lagi bergelar Yang Berhormat bekerja hampir 24 jam sehari, tujuh hari seminggu! Pendek kata tiada istilah rehat.

Kesibukan memenuhi tuntutan keperluan masyarakat kadangkala menyebabkan mereka mengabaikan masa untuk kehidupan serta sosial dan kegagalan ini akhirnya boleh menjejaskan kesejahteraan mental.

Oleh yang demikian, keperluan keseimbangan di antara kehidupan dan kerjaya perlu dilihat kepentingannya dalam usaha mensejahterakan kehidupan ahli politik dalam era perubahan persekitaran.

Hanya individu yang tegar mental, emosi dan fizikal mampu menangani arus perubahan persekitaran masa kini.

Keseimbangan kehidupan dan kerjaya sebenarnya konsep yang merangkumi keutamaan di antara kerja dan gaya hidup, iaitu waktu senggang, keluarga, kesihatan, riadah dan seumpamanya.

Pencapaian keseimbangan kehidupan dan kerjaya berlaku apabila ahli politik 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 ahli politik dan meminimumkan stres dalam kalangan mereka. Dapat disimpulkan bahawa ahli politik adalah golongan yang mudah terdedah kepada stres dalam kerjaya mereka.

Hakikat yang perlu diterima oleh semua ahli politik adalah daripada masyarakat kerjaya mereka terbentuk dan akan berakur la kedengaran pahit untuk ditelan, namun itulah hakikat yang harus diterima mengapa kehidupan ahli politik dan masyarakat menjadi satu.

**Berpada pada abdi diri**

Bagaimanapun, harus diingat bahawa khidmat kepada masyarakat bukanlah segala galanya dalam hidup seorang ahli politik.

Kesihatan, kebahagiaan, ketenangan dan kasih sayang tidak boleh dibeli dengan wang ringgit. Oleh itu, berpada padalah apabila mengabdikan diri kepada kerjaya demi ringgit dan sen.

Carilah titik keseimbangan di antara kehidupan peribadi dan kehidupan berkerjaya sebagai ahli politik. Keseimbangan yang dicapai oleh seorang pemimpin bergelar ahli politik dalam kehidupan dan kerjaya dapat menambah baik kesihatan mental dan seterusnya meningkatkan produktiviti organisasi dan negara.

Keupayaan ahli politik merangka strategi daya tindak menangani stres, menggambarkan kekuatan mereka dalam meneruskan kelangsungan kuasa politik masing-masing.

(FOTO: BEASANI)



Pengalaman stres yang dialami ahli politik boleh memberi impak negatif terhadap kesihatan dalam jangka panjang.