

Adakah anda menyedari kemurungan dalam hidup?



BICARA KAMPUS

Oleh ZAITON MOHAMAD
zaitonmohamad@yahoo.com

UB 27/7/2011 84

DALAM menjalani kehidupan sebagai manusia di dunia ini pelbagai cabaran dan dugaan perlu dilalui. Cabaran tersebut merupakan satu perkara yang perlu diatasi dengan penuh semangat dan kerelaan hati. Ini disebabkan corak pemikiran manusia adalah tidak sama dan juga keupayaan mengatasi cabaran juga adalah berbeza. Lantaran itu apabila cabaran demi cabaran tidak berjaya diatasi lama kelamaan ia akan dipendamkan dalam diri, dan apabila sampai kepada satu tahap yang tidak lagi boleh menerima cabaran, maka ketika itulah akan berlaku penolakan pada diri. Justeru itu akan terjadilah histeria, pangsang, masalah mental dan yang paling teruk ialah membunuh diri.

Pendaman di dalam diri akan menyebabkan berlakunya sikap

murung dan pendiam. Lama-kelamaan ia boleh menyebabkan masalah penyakit mental kerana perasaan (mood) seseorang individu menjadi menurun. Penyakit ini melibatkan badan, perasaan dan juga mental. Pada ketika itu ia akan menjejaskan kehidupan harian individu tersebut, termasuklah pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraannya. Sekiranya tidak ditangani secara efektif, ianya boleh mendorong kepada tindakan membunuh diri.

Kemurungan ini bukan bersifat sementara, bukan boleh dihilangkan dalam sekelip mata kerana ia tidak dapat pulih dengan sendiri sebaliknya memerlukan rawatan daripada pakar dan juga terapi yang bersesuaian. Penyakit ini boleh berlaku dalam tempoh beberapa bulan malah bertahun-tahun lamanya. Mengikut DSM V, simptom penyakit ini boleh dikenali dalam tempoh dua minggu seperti rasa tidak berguna, gangguan pada tidur, emosi dan juga mudah penat.

Lantaran itu dalam hidup kita perlu lebih fleksibel dan bersedia untuk mencuba sesuatu yang baru supaya corak pemikiran juga lebih terbuka. Sekiranya setiap masa kita sentiasa memikirkan tugas pejabat yang sentiasa tidak pernah habis sudah tentu akan memberikan tekanan yang hebat. Tekanan tersebut apabila tidak diluahkan sama ada kepada rakan-rakan, pasangan, ataupun berjumpa dengan kaunselor lama-kelamaan anda akan berubah menjadi seorang yang murung. Mengikut kajian wanita di Malaysia berada di tangga ke-16 di dunia mengalami tekanan dalam hidup.

Adalah tidak mengejutkan kerana keadaan ekonomi semasa dan juga faktor globalisasi menjadi punca kepada berlakunya tekanan dalam hidup. Ada sesetengah penjawat awam mengeluh kerana terpaksa bekerja 24 jam sehari dan tujuh hari seminggu kerana tugas dan tanggungjawab yang dipikul. Mengikut pengalaman penulis perkara tersebut sudah menjadi satu kebiasaan

kerana semenjak diterima bekerja dan dilantik, cuti dan rehat tidak ada dalam kamus. Malah cuti hujung minggu jarang dinikmati bersama keluarga. Ini disebabkan semangat yang membara untuk membantu masyarakat, negara dan juga universiti. Malah pelbagai aktiviti dilakukan dalam memodal insankan manusia yang bergelar mahasiswa. Pelbagai aktiviti telah diadakan untuk memastikan para mahasiswa mendapat soft skill sebagai bekalan pada masa hadapan. Selain daripada itu dapat membantu masyarakat pribumi memberikan sinar cahaya ilmu kerana dengan ilmu sahaja manusia akan dihormati dan lebih bertamadun. Justeru itu sudah tentu pelbagai tekanan yang dihadapi namun sekiranya aktiviti dan tugas tersebut dilakukan dengan penuh tanggungjawab ia akan menjadi satu kepuasan dalam hidup. Ini adalah kerana segala penat lelah tidak pun dibayar dengan wang ringgit tetapi akan terbayar sekiranya mendapat impak yang

positif daripada masyarakat, malah ada juga pelajar yang berjaya memasuki universiti seluruh Malaysia melebihi daripada 60 orang sekaligus.

Justeru itu adalah lebih baik sekiranya anda mengalami simptom seperti merasakan hidup ini sesuatu yang kosong dan tidak bermakna, sering mengeluh dan termenung sendiri, anda sepatutnya segera mendapatkan pertolongan daripada seseorang yang boleh mendengar permasalahan yang dihadapi. Ini disebabkan sekiranya anda melakukan sesuatu perkara dengan tanpa kerelaan anda tidak akan gembira, lama kelamaan perkara yang anda pendamkan akan memakan diri anda sendiri. Apatah lagi sekiranya mempunyai ketua yang memerah keringat dan tidak pandai berterima kasih kepada kakitangan akan menambahkan tekanan dalam kerja. Ramai penjawat awam yang jujur dalam bekerja mengeluh kerana tidak dilayan secara adil oleh ketua, malah orang yang pandai bermuka-muka akan hidup lebih mudah

dan diberikan layanan yang istimewa oleh ketua. Malah kenaikan pangkatnya juga tidak perlu disekat-sekat. Berbanding dengan pekerja yang jujur menjalankan tugas tidak mengharap balasan dalam bentuk kewangan sama ada bekerja hujung minggu mahupun sampai malam; berbeza dengan pekerja yang suka membodek dan bermuka-muka, sudah tentu dengan mudahnya mendapat apa yang diinginkan tanpa perlu bekerja keras seperti orang lain. Justeru itu akan berlakunya krisis di tempat kerja, tekanan emosi, tidak dapat bekerjasama, bermusuh dan berdendam dengan ketua dan sebagainya. Lama-kelamaan makin ramai yang menderita kemurungan, malah kemungkinan yang terkorban kerana diserang tekanan jantung dan darah tinggi juga akan bertambah. Maka siapa yang patut dipersalahkan ketua atau pekerja?

Oleh yang demikian adalah disarankan agar dalam hidup ini kita memudahkan semua perkara dan tidak perlu

menahan atau menghalang apa yang sepatutnya diberikan kepada kakitangan sama ada anda sebagai penjawat awam mahupun swasta. Dengan cara tersebut semua orang akan mengalami win-win situation dan tekanan dapat dikurangkan. Malah dapat membahagiakan semua orang adalah lebih berguna daripada menyusahkan orang lain. Ini disebabkan jasa dan pengorbanan akan sentiasa dikenang hingga akhir hayat berbanding dengan hidup yang selalu menyusahkan orang dan memillih bulu dalam memberikan pangkat dan anugerah. Doa orang yang ramai dan rasa teraniaya dan dikhianati lebih dimakbulkan berbanding dengan doa yang bermuka-muka dan berpura-pura rajin dalam bekerja di depan ketua. Kebiasaannya orang sebegitu akan cepat lupa jasa bosnya. Jadi pilihlah yang mana satu anda mahu?

* Penulis adalah Pegawai Psikologi, Bahagian Kaunseling dan Bimbingan Kerjaya, JHEP UMS