

**MOTIVASI**

# Kaedah tangani tekanan kerja ikut syariat

Dunia pekerjaan memberikan pengaruh cukup terkesan dalam kehidupan. Apa tidaknya, satu pertiga daripada kehidupan seharian dihabiskan di tempat kerja. Sering kali sebagai pekerja, kita berhadapan tekanan kerja yang mana jika bijak dikawal akan meningkatkan tahap produktiviti dan motivasi. Namun, jika sebaliknya, ia akan memberi impak negatif.

Tekanan disebabkan pekerjaan adalah interaksi kompleks antara persekitaran tempat kerja, personaliti dan reaksi tubuh badan serta mental seseorang.

## Persekitaran kerja beri tekanan

Persekitaran pekerjaan memberikan desakan dan tekanan tertentu yang merangsang tindak balas individu secara mental dan fizikal. Tugas terlalu banyak, hubungan dengan rakan sekerja yang tidak baik, ketua yang suka marah-marrah dan suasana kerja yang tidak selesa adalah contoh persekitaran kerja yang memberi tekanan negatif. Ia seterusnya memberi impak terhadap kesihatan psikologi dan fisiologi seseorang sekiranya tidak ditadbir dan tidak dikawal dengan metodologi tepat.

Banyak implikasi negatif berlaku apabila seseorang tidak dapat mengawal tekanan kerja. Kajian bertajuk *Job Stress: Causes, Impact and Interventions in the Health and Community Services Sector* dilaksanakan pengkaji University of South Australia mendapati panas baran, murung, gelisah, kelesuan, sentiasa rasa bersalah, ketakutan dan hilang tumpuan adalah antara kesan dialami pekerja yang tidak berjaya mengatasi tekanan kerja.

Hal yang demikian adalah benar di mana kadangkala, ada dalam kalangan kita mencari jalan singkat dan salah dalam mengatasi tekanan seperti ponteng ker-



Pekerja sabar, pegang syariat Islam mampu menangani tekanan di tempat kerja. [GAMBAR HILASAN]

ja, melakukan masalah disiplin di tempat kerja, merokok dan minum arak. Ada juga kes individu tertekan di tempat kerja melepaskan tekanan di rumah.

## Kaedah tangani tekanan kerja

Sebagai Muslim, kaedah terbaik menangani tekanan kerja adalah berpegang erat kepada ajaran dan syariat Islam. Islam mengingatkan seseorang yang menghadapi tekanan dan kesusahan perlu bersabar, tenang, sentiasa rasional dan yakin dengan ketentuan Allah SWT.

Allah SWT memberikan panduan terbaik dalam menangani tekanan melalui firman-Nya yang bermaksud: "Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasa) kelaparan, dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman. Dan berilah khabar gembira kepada orang yang sabar (iaitu) orang yang apabila mereka ditimpa oleh sesuatu kesusahan, mereka berkata: *Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada*

*Allah jualah kami kembali*" (Al-Baqarah, ayat 155-156).

Seperti ketentuan Allah SWT bahawa setiap yang ada di dunia ini berpasangan, begitu juga kesenangan lawannya kesukaran atau rahmat bersaing dengan dugaan. Kita harus menerima hakikat bahawa kehidupan manusia akan selalu diuji Allah SWT. Kita perlu meletakkan keyakinan bahawa ujian seperti tekanan kerja bertujuan memantapkan nilai keimanan, ketakwaan, kesyukuran dan rasa cinta kepada-Nya.

Banyak kaedah menghadapi tekanan kerja berlandaskan ajaran Islam untuk diamalkan. Pertama, menjaga solat fardu dan memperbanyakkan solat sunat. Pakar psikologi Barat sendiri memperakukan fadilat solat dalam memberi ketenangan jiwa. Kesimpulan beberapa kajian sarjana barat, secara saintifiknya solat adalah tempoh masa 'aman dan damai' di mana seluruh tubuh dan minda seseorang terfokus kepada sesuatu (Allah SWT).

Gerakan dan keadaan minda dalam solat berupaya mengha-

lang pengaliran keluar hormon seperti *Cortisol*, *Epinephrine* dan *Norepinephrine* daripada kelenjar adrenalin yang bertindak balas terhadap sebarang tekanan. Solat turut membantu memberi intervensi positif terhadap sistem pernafasan, aliran oksigen dalam badan, degupan jantung dan gelombang otak.

## Amalan mampu tenang jiwa

Kedua, dengan amalan zikir seperti bertakbir, bertahmid dan bertasbeeh. Ia adalah amalan yang mampu menenangkan jiwa sebagaimana jaminan Allah SWT dalam surah ar-Ra'd ayat 28 maksudnya: "(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan zikrullah".

Ketiga, mengamalkan mendengar, membaca dan menghayati tafsir al-Quran. Diriwatkan bahawa Rasulullah SAW pernah bersabda bahawa: al-Quran adalah penawar kepada kesakitan minda. (riwayat Bukhari). Membaca al-Quran memberikan ketenangan juga kepada sesiapa yang mendengarnya, apatah lagi jika ayat-ayat Allah SWT itu di-

## FORUM

Pembaca yang ingin menyuatkan pandangan berhubung isu semasa boleh menghantar sumbangan menerusi e-mel: [bhforum@bharian.com.my](mailto:bhforum@bharian.com.my)

fahami, dihayati dan dijadikan panduan dalam kehidupan.

Keempat, meletakkan keyakinan bahawa kehidupan dunia adalah sementara dan akhirat tempat yang kekal selama-lamanya. Dengan cara ini, jiwa akan terasuh untuk menyedari bahawa apa sahaja yang berlaku di dunia ini baik bersifat positif ataupun negatif adalah sekadar warna kehidupan dunia yang tidak kekal lama dan akan mendapat balasan setimpal di akhirat kelak. Tekanan dihadapi di tempat kerja akan menjadi sesuatu yang terlalu kerdil jika dibandingkan dengan apa yang akan dihadapi di Padang Mahsyar kelak.

Kelima, dengan berdoa, memohon keampunan dan menyerahkan segala apa diusahakan bagi mengatasi tekanan diri untuk ketentuan-Nya.

Kesimpulannya, sebesar manapun masalah atau kesukaran yang menyumbang kepada tekanan di tempat kerja, kita perlu sedar bahawa ia boleh dihadapi dengan jayanya jika tindak-tanduk kita menepati syariat Islam.

**Dr Khairunneezam Mohd Noor**,  
Fakulti Kepimpinan dan  
Pengurusan, Universiti Sains Islam  
Malaysia