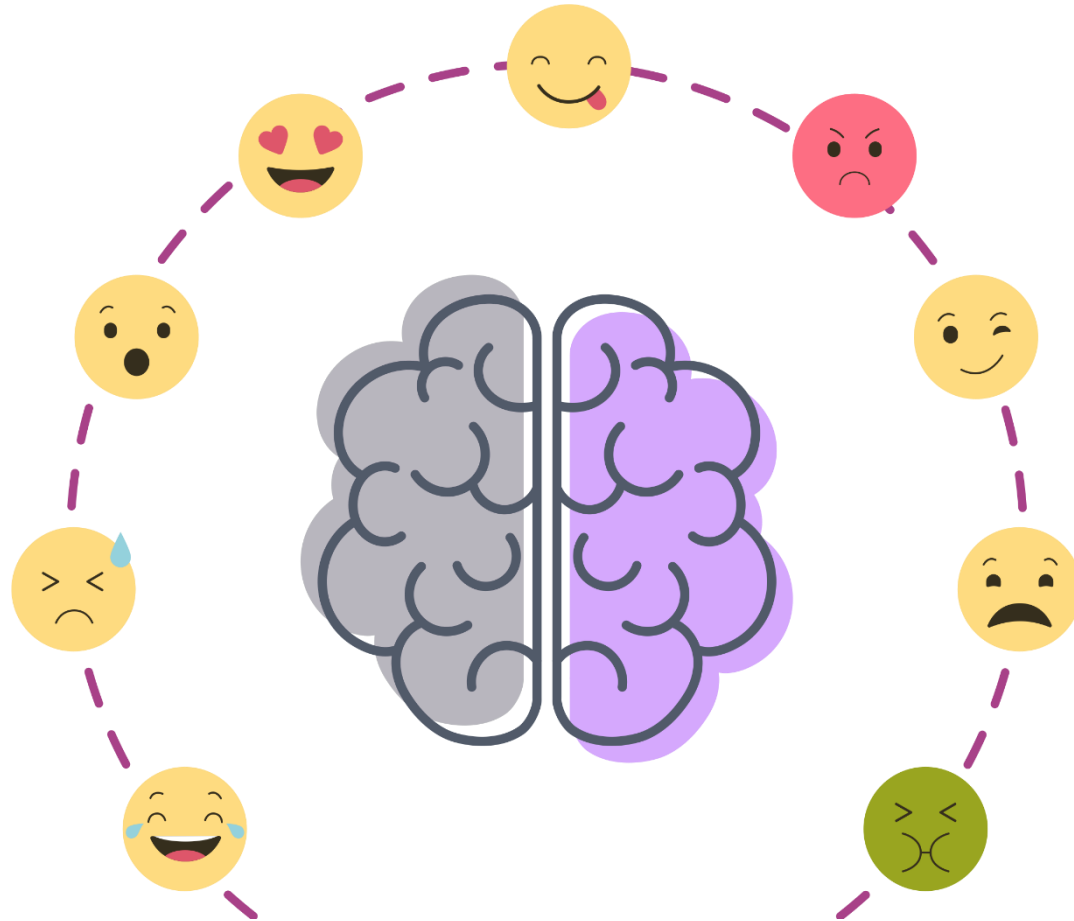


Pengurusan Emosi & Stress

BEKERJA DARI RUMAH (BDR) DALAM TEMPOH PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP)



Apakah emosi anda hari ini?

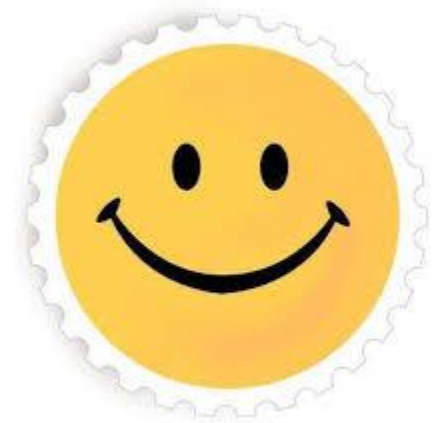


Apa itu Emosi?

Emosi sebagai satu perasaan yang kuat dan pelbagai jenis spt kasih sayang, keriang, kebencian, ketakutan, cemburu, keseronokan/gangguan.

Didefinisikan sebagai perasaan (feeling), pengaruh (affect), watak (disposition) atau/dan situasi minda (mood) (Moore & Oaksford, 2002; Gardner, 1985; George, 1991).

Kebanyakan sarjana psikologi membezakan bentuk emosi kepada dua jenis: perasaan emosi (felt emotion) dan persembahan emosi (displayed emosi) (King, 1998; Tsai & Chentsove-Dutton, 2003).



Apa itu Emosi?

Emosi merupakan satu ciri jiwa manusia yang mempamerkan perasaan yang kuat yang berpunca daripada sudut psikologi (mental) seseorang dan emosi boleh berlaku secara naluri bergantung kepada sesuatu situasi.

Sebagai contoh:

Emosi – suka, marah, sedih, takut dan bimbang



Jenis- jenis Emosi

1. Emosi Positif

Boleh diklasifikasikan sebagai perasaan yang positif. Menurut Fredrickson (2009) terdapat 10 emosi positif yang seringkali dirasakan oleh manusia iaitu *joy (gembira)*, *gratitude (syukur)*, *serenity (tenang)*, *interest (minat)*, *hope (harapan)*, *pride (bangga)*, *amusement (keseronokan)*, *inspiration (inspirasi)*, *awe (teruja)* and *love (cinta)*.

Jenis- jenis Emosi

2. Emosi Negatif

Dikenal pasti sebagai mana-mana perasaan yang menyebabkan diri untuk berasa sedih dan dukacita. Emosi ini membuatkan anda membenci diri sendiri dan orang lain dan menghapuskan keyakinan diri. Contohnya kebencian, marah, cemburu dan kecewa. Namun, emosi tersebut normal untuk dirasakan jika dalam konteks yang betul.

Kepentingan Emosi kepada Pekerja

- Emosi juga memberi kesan kpd sikap pekerja dan perlakuan mereka (Brockner & Higging, 2001) dan memberi kesan kpd kepuasan bekerja, motivasi & Pembuat keputusan.
- Emosi negatif memberi kesan terhadap pekerjaan & pekerja spt tekanan perasaan, rungutan & pencapaian diri yang rendah (Zapf, 2002).
- Emosi negatif membawa kepada tekanan kerja dan kepuasan kerja yang rendah (Briner, 1999)

Apa itu Stress?

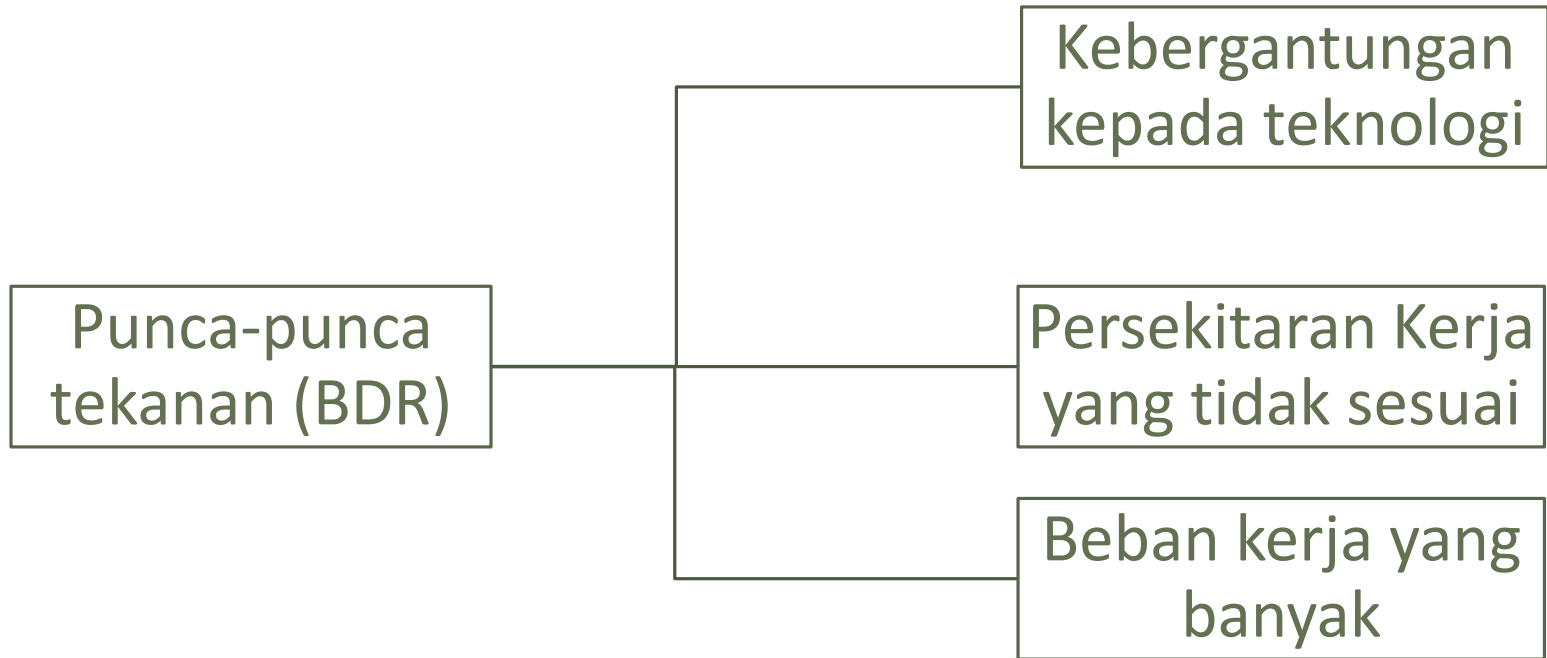
- Tekanan ialah faktor fizikal, mental atau emosi yang menyebabkan tekanan mental mahupun terhadap tubuh badan.
- Tekanan boleh disebabkan oleh faktor luaran (keadaan sekeliling dan persekitaran sosial) dan factor dalam (emosi dan kesihatan tubuh).
- Menurut Murdock dan Scutte (1993) tekanan kerja dapat didefinisikan sebagai suatu fenomena dimana ketidakpadanan di antara persepsi tuntutan atau desakan dengan persepsi keupayaan untuk menunaikannya telah berlaku.

Kajian Semasa mengenai BDR

- Menurut kajian yang dijalankan oleh United Nations pada 2017, pekerja yang bekerja dari rumah dilaporkan mempunyai tahap stress yang tinggi.
- Kajian yang melibatkan 15 negara seperti US, UK, Japan, India, Brazil, Argentina, Belgium, Finland, France, Germany, Hungary, Italy, the Netherlands, Spain and Sweden membuktikan bahawa 41% pekerja yang BDR mengalami tekanan yang lebih tinggi berbanding 25% oleh pekerja yang bekerja di pejabat.

Rujukan: Eurofound and the International Labour Office (2017), Working Anytime, Anywhere: The Effects on the World of Work, Publications Office of the European Union, Luxembourg, and the International Labour Office, Geneva.

Punca-punca Tekanan BDR



- Kebergantungan kepada teknologi

BDR memerlukan kelengkapan teknologi yang baik serta kebolehan untuk menggunakannya untuk melancarkan sesi BDR. Kesukaran untuk menggunakan teknologi dan capaian internet yang tidak baik menjadikan BDR satu beban, justeru, memberikan tekanan kepada pekerja.

- Persekitaran Kerja yang tidak sesuai

Gangguan dari orang di sekeliling atau suasana bising dan tidak selesa yang menyebabkan seseorang tidak dapat focus terhadap tugas

- Beban Kerja yang banyak

Kerja atau tugas yang tidak dapat diselesaikan pada waktu yang sepatutnya.

Tidak mempunyai komunikasi yang baik di antara rakan sejawat tentang tugas yang diberi.

Gejala-gejala Stress

- Tidak bermotivasi untuk melengkapkan tugas.
- Komunikasi dengan orang sekeliling terganggu.
- Senang mengalami emosi negatif seperti marah dan kecewa walaupun terhadap perkara kecil.
- Murung dan tidak mempunyai keyakinan terhadap diri.

Kesan stress terhadap emosi dan tingkah laku

- Sukar fokus terhadap sesuatu tugas
- Fikiran sering kali negatif
- Mudah dan terlalu risau walaupun perkara-perkara kecil.
- Rasa cemas kerana berfikir tentang ada kerja yang belum sempat diselesaikan.
- Emosi menjadi tidak stabil dan tidak mampu menyelesaikan masalah, walaupun masalah yang kecil saja.

Cara menguruskan emosi dan stress sewaktu BDR

- Semua manusia mengalami emosi negatif dan juga tekanan
- Amat penting untuk kita menguruskannya
- Pengurusan emosi tidak bermaksud kita menafikan kewujudannya namun, mengakuinya dan cuba mengawalinya.

Mengurus Emosi:

- Mengawal perasaan & tindak balas
- Memilih bagaimana untuk bertindak balas kepada sesuatu/kejadian dlm hidup seharian
- Dengan cara yang tidak menakutkan diri sendiri & mengancam orang lain

Teknik STOP, DROP & PROCESS

1. STOP

Langkah ini mungkin langkah yang paling sukar di mana anda memerlukan semangat (*will power*) yang tinggi. Apabila anda mengalami emosi atau perasaan yang melampau (*overwhelming*) dan menyebabkan anda melakukan sesuatu yang mungkin ada dikesal kemudian hari. Berhenti dan berfikir! Kenalpasti tanda-tanda dan fikiran yang menyebabkan anda berasa demikian.

2. DROP

Ketika ini, anda telah pun melalui fasa sukar, libatkan diri anda dengan perkara atau aktiviti yang anda dapat mententeramkan anda. Hal ini demikian, dapat menenangkan emosi negatif atau tekanan yang dihadapi.

3. PROCESS

Sekarang anda berada dalam keadaan yang lebih baik untuk membuat sebarang respons atau reaksi. Pertama, kenalpasti emosi yang sedang dihadapi. Penting untuk sentiasa sedar akan keadaan emosi diri. Apabila anda dapat mengenalpasti dengan tepat apa yang dirasakan, fikir tentang puncanya dan cari mengapakah anda mempunyai perasaan begitu. Apabila sudah mengenalpasti aspek-aspek tersebut, anda berada dalam keadaan terbaik untuk membuat keputusan.

Teknik Relaksasi

Bersenaman ringan dari atas ke bawah selama 10 -15 menit setiap hari. Hal ini demikian, membantu melegakan otot-otot yg regang.

Teknik *Imagery*

Rehatkan badan di kerusi malas, pejamkan mata dan bayangkan dalam pemikiran kita tentang suatu tempat yg cantik yg pernah kita pergi dan bayangkan keindahan, kenikmatan dan menyenangkan kita.

Teknik *Deep Breathing*

Caranya dengan menarik nafas panjang masuk ke dalam paru-paru terus menahannya seketika (5 saat) dan melepaskannya perlahan-lahan. Buatlah beberapa kali dalam setiap hari atau sewaktu ada mengalami emosi negatif atau tekanan.

Tip 10 Emosi Perlu Dipupuk Setiap Hari (Tony Robbins)

1. Cinta & keghairahan
2. Penghargaan & kesyukuran.
3. Rasa ingin tahu, maka anda boleh membesar dan belajar melalui kehidupan
4. Kegembiraan & semangat
5. Penentuan

6. Fleksibiliti

7. Keyakinan – melalui kuasa iman

8. Keriangan – terdapat perbezaan yang besar di dalam gembira, dan menunjukkan ia di luar. Ia meningkatkan harga diri, membuat kehidupan dan keseronokan yang lebih, sekaligus membuat orang lain gembira

9. kesihatan – jika anda tidak menjaga badan anda, ia sukar untuk menjaga emosi anda

10. Sumbangan

TERIMA KASIH

