

TEKANAN

buat pekerja hilang fokus

AKHIR-AKHIR ini, graduan sering mengeluh sukar mendapat pekerjaan sesuai mengikut 'jiwa' dan apa yang dipelajari ketika menuntut di institusi pengajian tinggi (IPT) kerana berasakan pasaran kerja dalam negara yang semakin terhad.

Atas alasan itu, ramai tidak kisah memilih pekerjaan di luar bidang pengajian dan taraf kerana yang penting mereka mempunyai pendapatan bagi menampung kos sara hidup yang semakin tinggi selain diperlukan untuk membayar pinjaman.

Sebenarnya tidak susah mencari pekerjaan jika anda tidak terlalu memilih kerana banyak iklan jawatan kosong disiarkan dalam akhbar dan laman web. Tidak salah anda menceburi bidang pekerjaan di luar pengajian kerana mungkin ia mampu memberi kepuasan dan masa depan yang cerah sekiranya anda melaksanakan tugas dengan cemerlang.

Anda tidak perlu buntu. **1Klassifieds** banyak menyiar-

kan iklan majikan yang mencari pekerja. Cuma anda perlu memilih dan membuat perbandingan untuk mencari syarikat stabil dengan gaji yang setimpal sebagai jaminan masa depan.

Apa pun jenis pekerjaan dilakukan, itu bukan perkara pokok kerana apa yang perlu ditekankan bagaimana seseorang yang baru mula bekerja ataupun sudah lama, menghadapi tekanan ketika di tempat kerja mereka. Tekanan bekerja boleh berlaku apabila individu kurang jelas dengan objektif dan struktur organisasi yang dinaunginya selain tidak berpuas hati dengan perkembangan kerjaya, status dan gaji ditawarkan.

Selain itu, tugas membosankan dipercayai mampu menjadi punca seseorang 'stress' dan perkara itu tidak dapat dinafikan kerana memang naluri semula jadi manusia tidak menggemari sesuatu yang menimbulkan jemu. Oleh itu, carilah pekerjaan yang sesuai dengan jiwa anda agar anda dapat melaksanakan tugas dengan



yakin dan ikhlas.

Konflik interpersonal seperti membabitkan perhubungan antara lain menjadi penyumbang kepada tekanan di tempat kerja apabila individu hilang fokus untuk terus melaksanakan tanggungjawabnya dan melihat semua perkara membebankan.

Bagaimanapun, tekanan di tempat kerja mampu dielakkan jika kita bijak menanganinya termasuk tahu cara terbaik menghiburkan diri apabila berasa diri berada dalam keadaan tertekan.

Langkah pertama yang boleh dilakukan ialah meningkatkan sokongan sosial di tempat kerja iaitu menjalin persahabatan

sesama rakan sekerja dan berkongsi masalah dengan mereka yang boleh dipercayai.

Selepas itu, cuba praktikkan pemikiran yang rasional dan positif kerana pemikiran negatif hanya menyebabkan timbul salah faham antara kita dan pihak lain seperti rakan dan mungkin juga majikan.

Untuk itu apabila keadaan itu berlaku, jangan sesekali biarkan salah faham 'menjejaskan' perasaan dan tindakan serta gantikan pemikiran yang tidak rasional dan negatif tadi dengan ketenangan lebih munasabah.

Selain itu, komunikasi juga memainkan peranan penting dalam menangani

tekanan kerana komunikasi yang baik membolehkan kita meluahkan pendapat dengan jelas, tepat dan tegas selain menggunakan fakta, bukan mengikut perasaan.

Seterusnya, bagi mengelakkan tekanan, cuba tangani setiap kritikan dengan baik kerana melalui cara itu kita sebenarnya berusaha mengubah diri daripada cepat melenting kepada seorang lebih terbuka dan 'cool'.

