

ASPIRASI FPP

EDISI 1, 2025

ISSN 2735-0525

FAKULTI PENGURUSAN DAN PERNIAGAAN
UITM CAWANGAN NEGERI SEMBILAN
KAMPUS SEREMBAN

<https://nsembilan.uitm.edu.my>

CABARAN

RAKAN SEKERJA

TOKSIK

KESAN BRICS
KEPADA EKONOMI
DUNIA

MENGUASAI DUNIA COKLAT:
KEJAYAAN PENGUSAHA
CHOCODAP'S

MENILAI KESAN
PENGUNAAN AI
TERHADAP
PEMBANGUNAN
INTELEKTUAL
PELAJAR
UNIVERSITI



PEMBANGUNAN DIRI - MOTIVASI

CABARAN RAKAN SEKERJA TOKSIK: STRATEGI UNTUK MENGEKALKAN PRODUKTIVITI DAN KESEJAHTERAAN DIRI

DR. JAMILAH MOHD MAHYIDEEN, NURHANANI AFIZAN MUHAMAD RUSLI, HAFISAH YAAKOB
& PROF. MADYA DR. WAN NORMILA MOHAMAD

PENGENALAN

MOTIVASI adalah elemen penting dalam mencapai kejayaan di tempat kerja. Namun, mengekalkan motivasi boleh menjadi satu cabaran apabila berada dalam persekitaran yang dikelilingi rakan sekerja *toksik*. Rakan sekerja yang toksik boleh mencipta suasana kerja yang negatif, membawa kepada tekanan, penurunan produktiviti, dan bahkan keletihan emosi.

Harian Metro bertarikh 9 Oktober 2024 melaporkan terdapat lebih 40,000 kakitangan awam di negara ini berisiko tinggi mengalami isu kesihatan psikologi berikutan kegagalan menangani tekanan di tempat kerja. Menurut Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam (KPPA), Tan Sri Wan Ahmad Dahlan Abdul Aziz, angka itu diperoleh menerusi dapatan Sistem Profiling Digital Kesihatan Psikologi Pegawai Perkhidmatan Awam (MyPsyD) yang dilaksanakan mulai 1 Mac hingga September 2024. Beliau berkata, sepanjang pelaksanaan secara berperingkat membabitkan semua kementerian dan agensi seluruh negara, hampir sejuta kakitangan awam melengkapkan profil MyPsyD itu.

Kebimbangan terhadap peningkatan masalah tekanan rakan sekerja toksik semakin meruncing. Situasi ini boleh mengganggu kesejahteraan mental dan fizikal pekerja, mengakibatkan suasana kerja yang tidak sihat dan menurunkan produktiviti.



Kita perlu memberi perhatian serius kepada tanda-tanda awal masalah ini dan berusaha untuk mencipta persekitaran yang positif dan menyokong. Terdapat beberapa strategi yang boleh diamalkan untuk memelihara motivasi, sekali gus memastikan perkembangan diri dan prestasi kerja yang berterusan.

MEMAHAMI PERILAKU TOKSIK DI TEMPAT KERJA

Rakan sekerja toksik sering menunjukkan tingkah laku yang negatif, seperti mengkritik tanpa alasan yang kukuh, menabur fitnah, manipulasi emosi, atau mewujudkan konflik yang tidak perlu.

Tingkah laku ini bukan sahaja menjejaskan hubungan kerja, malah boleh menghakis semangat dan tenaga individu lain. Memahami bahawa masalah tersebut berpunca daripada perilaku toksik rakan sekerja dan bukannya kelemahan diri adalah langkah awal yang penting dalam mengekalkan motivasi.

STRATEGI UNTUK MENGEKALKAN MOTIVASI

1. Menetapkan Sempadan yang Jelas

Langkah utama dalam menghadapi rakan sekerja toksik adalah dengan menetapkan sempadan yang jelas. Hadkan interaksi dengan individu-individu ini dan lindungi masa serta ruang peribadi kita. Sikap tegas tetapi profesional dalam komunikasi boleh membantu menghalang tingkah laku toksik daripada mempengaruhi prestasi kerja. Sebagai contoh, mengelak daripada terlibat dalam gosip atau perbualan negatif adalah cara yang berkesan untuk melindungi diri daripada terperangkap dalam dinamika toksik.

2. Fokus kepada Matlamat Peribadi dan Kerjaya

Menetapkan matlamat peribadi dan profesional yang jelas boleh menjadi sumber motivasi yang kuat. Apabila berhadapan dengan rakan sekerja toksik, adalah mudah untuk kehilangan fokus. Namun, dengan sering mengingatkan diri tentang matlamat dan impian kita, ianya dapat mengekalkan motivasi dan arah tuju. Kita boleh menggunakan kaedah seperti membuat papan visi (vision board) atau jurnal untuk membantu kekal terhubung dengan matlamat jangka panjang.

3. Membina Sokongan Sosial Positif

Selain mengelakkan rakan sekerja toksik, penting juga untuk membina jaringan sokongan yang positif di tempat kerja. Hubungan dengan rakan sekerja yang bersikap positif dan saling menyokong dapat memberikan dorongan emosi dan motivasi yang diperlukan. Jaringan ini bukan sahaja membantu mengurangkan tekanan, malah boleh menjadi tempat untuk berkongsi pengalaman, mendapatkan nasihat, dan memulihkan semangat yang mungkin terjejas.

4. Mengutamakan Penjagaan Diri

Menjaga kesejahteraan diri adalah kunci dalam menghadapi tekanan daripada persekitaran kerja yang toksik. Mengamalkan gaya hidup sihat seperti bersenam, makan makanan seimbang, tidur yang cukup, dan melakukan aktiviti relaksasi seperti meditasi dapat membantu menguruskan stres dengan lebih berkesan. Selain itu, meluangkan masa untuk melakukan aktiviti yang menyenangkan di luar waktu kerja boleh memberi tenaga baharu dan meningkatkan mood kita.

5. Membangunkan Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengurus emosi sendiri serta emosi orang lain. Dengan membangunkan kecerdasan emosi, kita dapat menangani tingkah laku toksik dengan lebih tenang dan bijaksana. Sebagai contoh, apabila berhadapan dengan provokasi, kita boleh mengawal reaksi kita dan tidak membiarkan diri terpengaruh oleh emosi negatif. Empati juga merupakan komponen penting dalam kecerdasan emosi, di mana memahami latar belakang dan motivasi rakan sekerja toksik boleh membantu kita mencari pendekatan yang lebih konstruktif dalam menangani mereka.

6. Teruskan Perkembangan Profesional

Melibatkan diri dalam program pembelajaran dan pembangunan profesional bukan sahaja meningkatkan kemahiran kerja, tetapi juga dapat memberikan suntikan motivasi baharu. Apabila fokus adalah untuk memperbaiki diri, kita menjadi lebih yakin dan kurang terkesan dengan sikap toksik di tempat kerja. Selain itu, menghadiri kursus, seminar, atau acara rangkaian profesional boleh membuka peluang untuk berkenalan dengan individu di luar persekitaran kerja yang toksik, sekali gus memperluaskan rangkaian sokongan.

KESIMPULAN

Menjaga motivasi di tempat kerja yang dipenuhi rakan sekerja toksik memerlukan kesabaran dan strategi yang berkesan. Dengan menetapkan sempadan, memberi fokus kepada matlamat, membina sokongan positif, menjaga diri, membangunkan kecerdasan emosi, dan terus berkembang secara profesional, anda dapat mengekalkan produktiviti serta kesejahteraan diri. Akhirnya, kejayaan anda di tempat kerja bergantung kepada keupayaan anda untuk mengatasi cabaran persekitaran yang negatif dan terus berusaha mencapai matlamat peribadi dan kerjaya.



RUJUKAN

Kawi,Mohd Roji. (2024, Oktober 1). Lebih 40,000 penjawat awam berisiko hadapi tekanan mental. Harian Metro.
<https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2024/10/1139733/lebih-40000-penjawat-awam-berisiko-hadapi-tekanan-mental>

Jenkins, M. (2024). Now What Can Individuals Do to Manage or Live With a Toxic Colleague?. In Toxic Humans: Combatting Poisonous Leadership in Boards and Organisations (pp. 149-166). Emerald Publishing Limited.

