Experts

Krisis Psikologi Halus dalam Budaya Sibuk

Tue, 01/27/2026 - 10:15

Dalam dunia yang semakin pantas bergerak, kesibukan sering dianggap lambang kejayaan. Jadual yang padat, mesej yang tidak putus-putus, mesyuarat bertindih, dan tuntutan kerja tanpa henti menjadi rutin harian kebanyakan individu. Namun, di sebalik kesibukan yang dipuja ini, semakin ramai sebenarnya sedang kehilangan sesuatu yang jauh lebih berharga iaitu ketenangan jiwa.

Fenomena ‘sibuk sehingga terlupa jiwa’ kini bukan lagi isu terpencil, malah telah menjadi realiti sosial yang membimbangkan. Ramai individu kelihatan berfungsi dengan baik secara luaran, tetapi hakikatnya mengalami keletihan emosi, kekosongan makna hidup, dan tekanan psikologi yang berpanjangan.

Sibuk Tidak Sama dengan Sejahtera

Kesibukan yang berlebihan sering disalah tafsir sebagai produktiviti. Hakikatnya, produktiviti tanpa keseimbangan emosi hanya membawa kepada keletihan mental (burnout). Individu mungkin mencapai sasaran kerja, namun dalam masa yang sama kehilangan hubungan dengan diri sendiri, keluarga, dan nilai kehidupan.
Kajian psikologi menunjukkan bahawa tekanan kronik akibat beban kerja dan kekurangan rehat emosi boleh mencetuskan keresahan, kemurungan, gangguan tidur, dan penurunan motivasi hidup. Lebih membimbangkan, ramai yang tidak menyedari simptom ini kerana telah terlalu lama ‘menormalkan’ keletihan jiwa.

Apabila Jiwa Tidak Lagi Didengari

Antara tanda awal krisis jiwa ialah rasa kosong walaupun sibuk, hilang keseronokan terhadap perkara yang dahulunya membahagiakan, mudah marah, dan keletihan yang tidak pulih walaupun selepas berehat. Jiwa yang terabai akan mula ‘bersuara’ melalui emosi yang tidak stabil dan kesihatan mental yang merosot.

Namun, budaya masyarakat yang memuja kesibukan menyebabkan ramai memilih untuk diam. Mengaku letih emosi dianggap lemah, sedangkan hakikatnya kesedaran terhadap keadaan jiwa adalah satu bentuk kekuatan.
Kembali Menyantuni Diri

Kesibukan tidak dapat dielakkan, tetapi pengabaian jiwa adalah satu pilihan. Menyantuni diri tidak memerlukan perubahan besar, sebaliknya bermula dengan kesedaran kecil dengan meluangkan masa untuk bernafas, berehat tanpa rasa bersalah, memperlahankan langkah, dan mendengar keperluan emosi sendiri. Malah, menyantuni diri dengan memberi ruang berfikir sejenak tentang diri dan rasa akan mebuahkan sebuah jiwa yang segar.
Amalan refleksi diri, sokongan sosial, aktiviti kerohanian, dan bantuan profesional seperti kaunseling perlu dinormalisasikan sebagai sebahagian daripada penjagaan kesihatan, bukan tanda kegagalan.

Mencari Makna di Sebalik Kesibukan

Hidup bukan sekadar untuk dikejar, tetapi untuk dirasai. Kesibukan yang tidak disertai makna hanya akan menjadikan manusia mesin yang letih, bukan insan yang sejahtera. Sudah tiba masanya masyarakat menilai semula definisi kejayaan bukan sekadar sejauh mana kita mampu bertahan dalam kesibukan, tetapi sejauh mana kita mampu menjaga jiwa dalam perjalanan hidup ini. Persoalan yang paling penting yang hendak diletakkan adalah ke mana arah tuju kita dan apa yang kita cari selama ini?

Kerana pada akhirnya, kejayaan sebenar bukanlah hidup yang paling sibuk, tetapi jiwa yang paling tenang sperti firman Allah SWT dalam surah al-Fajr yang bermaksud “Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan reda dan diredai. Maka masuklah engkau dalam kalangan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam syurga-Ku.”



Oleh: Dr. Norizan Yusof
E-mel: norizanyusof@umpsa.edu.my
Penulis ialah Pensyarah Kanan, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

- 69 views

View PDF