

## **GEJALA TAK TAHU NAK BUAT APA**

Prof Madya Dr Huzili Hussin

Kolumnis Sinar

Sinar Harian, 20 April 2019

**SAYA** percaya kita semua pernah mengalami situasi di mana kita berasa terlalu bosan dan jemu sehingga tidak tahu apa yang hendak dibuat.

Kadangkala sikap sedemikian datang sekali-sekala dan ada ketikanya berlaku acap kali. Apabila tidak tahu apa yang hendak dibuat, menyebabkan kita banyak menghabiskan masa tanpa sedar dengan melakukan pelbagai perkara di mana kita sendiri pun tidak dapat memberi fokus kepadanya.

Ada kalanya, kita cuba untuk menonton pelbagai program dalam televisyen, namun tidak sedikit pun teruja dengan program tersebut.

Ada ketikanya, kita keluar untuk mengambil angin di luar rumah, namun minda masih tidak dapat memberi jawapan kepada gejala bosan dan jemu yang melanda diri.

Sebetulnya gejala tak tahu nak buat apa ini tidak mendatangkan mudarat pada peringkat awal. Namun jika berterusan, mudaratnya akan jadi semakin melebar.

Maka tidak hairanlah jika kita melihat kepelbagaian tingkah laku individu yang menjengkelkan.

Ada yang tidak rasa segan dan bersalah menghadap permainan dam berjam-jam lamanya di kedai kopi sehingga larut malam. Ada juga yang menghabiskan masa dengan melepak dan merempit di sana-sini tanpa apa-apa tujuan.

Terdapat juga kelompok yang sudah ketagih berjaga malam dengan melayari internet sehingga menjejaskan tugas harian mereka. Malah, ada juga sekelompok individu yang ponteng dan tidur semasa bekerja.

Apa yang paling ditakuti, semakin ramai sudah tak tahu nak buat apa dengan kerja hakiki mereka sehinggakan beralih memberi fokus kepada kerja-kerja lain yang bersifat peribadi.

Menurut pakar psikologi, gejala jemu dan bosan ini boleh dikaitkan dengan istilah psikologi iaitu boredom yang bermaksud tidak tahu apa yang hendak dibuat.

Bagi individu yang menghadapi masalah ini, boleh menyebabkan mereka kurang berminat untuk melakukan sesuatu aktiviti atau pekerjaan serta sering mengalami masalah untuk memberi fokus terhadap apa yang dilakukannya.

Sebahagian dapatan kajian oleh pakar-pakar psikologi menunjukkan golongan remaja lebih terdedah dengan gejala ini berbanding kelompok orang dewasa.

Hasil kajian juga menunjukkan golongan lelaki lebih terdedah kepada gejala tersebut berbanding wanita. Maka tidak peliklah jika kita dapati ramai remaja hari ini yang sudah tersasar arah tujuan hidup dengan mengutamakan hiburan dan keseronokan lebih daripada segala-galanya.

Begitu juga dengan kelompok lelaki dewasa yang semakin ramai 'lari' daripada tanggungjawab sebagai ketua keluarga dan mencetus kepada kerenggangan dan keretakan rumah tangga.

Sebetulnya, terdapat banyak punca yang menyebabkan gejala ini berlaku. Antaranya ialah, masalah keletihan mental atau mental fatigue kerana banyak melakukan kerja secara rutin dan berulang sehingga menjejaskan minat serta fokus terhadap pekerjaan.

Beban kerja yang terlalu banyak dalam sesuatu masa dan kurang diberikan tugas berkaitan dengan kemahiran serta kepakaran mereka juga mendorong gejala bosan dan jemu ini melanda diri.

Bagi individu yang sering mencari kelainan dan cabaran dalam pekerjaan juga mudah terdedah dengan gejala ini kerana menganggap pergerakan dunia ini terlalu perlahan.

Gejala tak tahu nak buat apa juga sering dikaitkan dengan masalah psikologi seperti mahukan perhatian, tidak tahu meletakkan keutamaan dalam perancangan hidup, suka terpengaruh dengan rakan-rakan, menghadapi masalah harga diri yang rendah, suka membuat perbandingan dengan orang lain serta masih mencari-cari watak yang sesuai dengan diri mereka untuk menjadi insan berperibadi hebat.

Selain itu, gejala ini juga boleh berlaku kepada individu yang mempunyai sifat ego tinggi, sukar untuk ditegur kerana berasa diri mereka sudah hebat dan sempurna.

Jika tidak berubah, mereka berkemungkinan akan dijauhkan petunjuk dan hidayah daripada ALLAH sehingga tidak lagi berupaya membezakan antara kebenaran dan kebatilan.

Sedarlah, kita ada tanggungjawab yang besar dalam kehidupan ini. Jika kita tak tahu nak buat apa atas muka bumi ini, bermakna kita telah lari jauh daripada tujuan asal kita diciptakan.

Berkaitan hal ini, ALLAH telah berfirman, "Adakah kamu fikir bahawa kami menciptakan kamu main-main tanpa ada maksud dan bahawa kamu tidak akan dikembalikan kepada kami." (*QS Al-Mu'minun, 23:115*).

Semoga kita terlindung daripada gejala tak tahu nak buat apa.

*\* Prof Madya Dr Huzili Hussin ialah Dekan Pusat Pengajian Pembangunan Insan dan Teknokomunikasi Universiti Malaysia Perlis*