

Hubungan *Burnout* Terhadap Stres, Kebimbangan dan Kemurungan Tentera Payung Terjun 8 RRD (Para), Kem Terendak, Melaka

(The Relationship Between Burnout, Stress, Anxiety, and Depression Among Paratroopers of 8 RRD (Para), Kem Terendak, Melaka)

Ahmad Tarmizi Mohd Eusoff^{1*} , Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip² 

¹Fakulti Pembangunan Manusia, Kampus Sultan Azlan Shah, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Proton City 35900, Perak, Malaysia.

Email: mz8277@gmail.com.my

²Fakulti Pembangunan Manusia, Kampus Sultan Azlan Shah, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Proton City 35900, Perak, Malaysia.

Email: aziz.shah@fpm.upsi.edu.my

ABSTRAK

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Ahmad Tarmizi Mohd Eusoff
(mz8277@gmail.com.my)

KATA KUNCI:

Burnout
Stres
Kebimbangan dan Kemurungan

KEYWORDS:

Burnout
Stress
Anxiety and Depression

CITATION:

Ahmad Tarmizi Mohd Eusoff & Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip. (2023). Hubungan Burnout Terhadap Stres, Kebimbangan dan Kemurungan Tentera Payung Terjun 8 RRD (Para), Kem Terendak, Melaka. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(10), e002549.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i10.2549>

Matlamat utama kajian ini adalah untuk meneroka hubungan burnout terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota payung terjun Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja, yang ditempatkan di Kem Terendak, Melaka. Kajian ini menggunakan alat psikometrik yang disahkan seperti Maslach Burnout Inventory (MBI) dan DASS-21 untuk mengukur burnout, stres, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan anggota. Seramai 371 orang anggota pasukan payung terjun menyertai kajian ini. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan korelasi positif dan signifikan antara burnout dengan stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota payung terjun Batalion ke-8 Rejimen Renjer Diraja. Berdasarkan ujian Maslach Burnout Inventory (MBI), anggota pasukan payung terjun menunjukkan mereka mengalami gejala burnout yang rendah. Manakala keputusan ujian DASS-21 menunjukkan anggota mengalami tahap stress yang normal, kebimbangan yang serdahana dan kemurungan yang ringan. Persekitaran dan bidang kerja yang berisiko mendorong kepada wujudnya tekanan secara fizikal dan mental dalam kalangan anggota tentera payung terjun. Seterusnya menyebabkan gejala burnout terjadi dan ia memberi kesan yang buruk kepada kesejahteraan psikologi anggota tentera payung terjun di Kem Terendak, Melaka. Kajian ini mendedahkan kepentingan pengesanan awal dan strategi intervensi untuk mengesan gejala burnout dalam kalangan pasukan payung terjun. Tambahan pula, penemuan mencadangkan keperluan untuk program kesihatan mental yang komprehensif dalam menghadapi cabaran psikologi yang dihadapi oleh pasukan payung terjun di Malaysia amnya.

ABSTRACT

The main objective of this study is to explore the relationship between burnout and stress, anxiety, and depression among members of the paratrooper unit of the 8th Battalion of the Royal Ranger Regiment, stationed at Camp Terendak, Melaka. This study utilized validated psychometric instruments such as the Maslach Burnout Inventory (MBI) and DASS-21 to measure burnout, stress, anxiety, and depression among the unit members. A total of 371 paratroopers participated in this study. The study findings revealed a significant positive correlation between burnout and stress, anxiety, and depression among the paratrooper members of the 8th Battalion of the Royal Ranger Regiment. Based on the Maslach Burnout Inventory (MBI), the paratroopers indicated low levels of burnout symptoms. Meanwhile, the results of the DASS-21 test indicated that the members experienced normal levels of stress, moderate anxiety, and mild depression. The high-risk work environment and nature of the job contribute to both physical and mental pressures among the paratrooper unit members. Consequently, burnout symptoms manifest, negatively impacting the psychological well-being of the paratrooper members at Camp Terendak, Melaka. This study underscores the importance of early detection and intervention strategies to identify burnout symptoms among paratrooper units. Furthermore, the findings suggest the need for comprehensive mental health programs to address the psychological challenges faced by paratrooper units in Malaysia as a whole.

Sumbangan/Keaslian: Sumbangan utama kajian ini ialah menawarkan gambaran yang tepat tentang korelasi antara *burnout* terhadap stres, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pasukan payung terjun di Malaysia dan menambah badan kesusasteraan akademik yang sedia ada dengan menekankan pengaruh *burnout* terhadap tahap disiplin yang diterapkan dalam tentera, khususnya dalam unit payung terjun.

1. Pengenalan

Burnout merupakan salah satu bentuk sindrom keletihan emosi dan depersonalisasi yang dihadapi oleh pekerja sehingga menyebabkan pencapaian peribadi pekerja menurun. Gejala *burnout* ini menjadi topik kajian utama dalam pelbagai sektor pekerjaan kerana ia memberi kesan buruk kepada pekerja dan majikan. Pada tahun 2019, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mencadangkan gejala *burnout* disenaraikan sebagai salah satu penyakit dalam Edisi ke-11 Klasifikasi Penyakit Antarabangsa (ICD-11). Hal ini jelas menunjukkan gejala *burnout* telah menjadi salah satu ancaman kepada kesihatan mental di peringkat global (WHO, 2018). Dalam dunia yang serba pantas dan menuntut hari ini, kesejahteraan mental semakin diteliti, dengan perhatian khusus diberikan kepada hubungan yang saling berkaitan antara *burnout*, stres, kebimbangan dan kemurungan. Keempat-empat aspek kesihatan mental ini sering dilihat dalam pelbagai kombinasi, masing-masing mempunyai mempengaruhi yang lain dengan cara yang kompleks.

Organisasi ketenteraan terkenal dengan persekitaran yang mencabar, latihan yang ketat, dan pendedahan kepada pengalaman traumatik, memberikan cabaran unik kepada kesejahteraan mental kakitangannya. Cabaran-cabaran ini mempengaruhi tahap *burnout*, stres, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan anggota. Gejala *burnout* dalam tentera boleh disebabkan oleh faktor persekitaran, tekanan dari sudut fizikal dan emosi (Maslach & Leiter, 2008). Ia berkait rapat dengan gejala masalah tekanan mental kronik, yang sering menjadi sebahagian daripada kehidupan tentera. Tekanan ini, jika tidak diurus dengan berkesan, boleh membawa kepada stres, kebimbangan dan kemurungan, serta mewujudkan rangkaian cabaran kesihatan mental yang kompleks. Hubungan antara faktor-faktor ini tidak semestinya dalam bentuk satu hala sahaja; ia boleh berinteraksi dalam pelbagai cara. Sebagai contoh, stres boleh menyebabkan *burnout*, yang seterusnya boleh menyebabkan kebimbangan dan kemurungan. Sebaliknya, kebimbangan atau kemurungan yang sedia ada boleh memburukkan lagi tahap stres dan mengundang gejala *burnout*.

Pemahaman tentang hubungan *burnout* terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam konteks ketenteraan tertentu, seperti pasukan payung terjun Tentera Darat Malaysia, masih belum diterokai sepenuhnya. Kesusasteraan sedia ada mengenai *burnout*, stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam ketenteraan banyak memberi tumpuan kepada institusi ketenteraan barat secara keseluruhan, dengan bukti besar yang menunjukkan kesan ketara *burnout*, stres, kebimbangan, dan kemurungan yang berkaitan dengan penempatan (Habibi & Abedi, 2019; Crane, et al., 2023; Ram et al., 2024), budaya organisasi (Archer & Alagaraja, 2021), dan komorbiditi dengan kesihatan mental yang lain gangguan (Capaldi et al., 2015). Walau bagaimanapun, aspek budaya, masyarakat dan organisasi yang unik dalam Tentera Darat Malaysia mungkin menunjukkan faktor yang berbeza yang menyumbang kepada *burnout*, stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota terutamanya dalam pasukan payung terjun dalam Tentera Darat Malaysia. Sebagai contoh, peranan kolektivisme dalam masyarakat Malaysia dan pengaruhnya terhadap persepsi *burnout*, stres, kebimbangan, dan kemurungan dan mekanisme mengatasi mungkin memainkan peranan yang penting. Tambahan pula, keadaan khusus yang berkaitan dengan ketenteraan Malaysia, seperti sifat dan tempoh penempatan, tuntutan fizikal dan psikologi, dan sistem sokongan di dalam dan di luar organisasi ketenteraan, memberi impak kepada hubungan *burnout*, stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota.

Walaupun banyak kajian telah menyiasat kesan pertempuran dan penempatan tentera terhadap kesihatan mental askar, hanya sedikit yang menyelidiki cabaran unik yang dihadapi oleh pasukan payung terjun, terutamanya Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja, yang ditempatkan di Kem Terendak, Melaka. Memandangkan peranan, latihan dan tanggungjawab khusus mereka, memahami tekanan psikologi yang mereka hadapi menjadi penting. Tambahan pula, walaupun gejala *burnout* itu sendiri adalah penanda masalah kesihatan mental yang ketara, interaksinya dengan penunjuk kesihatan mental yang lain seperti stres, kebimbangan dan kemurungan masih kurang diterokai dalam konteks ketenteraan khususnya dalam pasukan tentera payung terjun di Malaysia. Kajian ini bertujuan untuk merapatkan jurang pengetahuan ini dengan meneroka hubungan *burnout* terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota payung terjun Batalion ke-8 Rejimen Renjer Diraja, yang ditempatkan di Kem Terendak, Melaka. Oleh itu, penyelidikan setempat terhadap fenomena *burnout* dalam organisasi Tentera Darat Malaysia adalah wajar untuk membangunkan strategi pencegahan dan campur tangan yang berkesan yang disesuaikan dengan konteks ketenteraan khusus ini.

2. Sorotan Literatur

2.1. Burnout

Konsep *burnout* pada mulanya diperkenalkan oleh [Freudenberger \(1986\)](#), seorang ahli psikologi klinikal Amerika yang dihormati, pada tahun 1974. Beliau menjalankan kajian berkaitan gejala psikologi yang bersifat multidimensi, yang berkait rapat dengan tuntutan pekerjaan dan beliau juga mengkaji tindak balas selanjutnya yang terhasil daripada tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan dan tekanan interpersonal ([Freudenberger, 1986](#); [Lubbadeh, 2020](#)). Gejala *burnout* juga dikenali sebagai sindrom psikologi dan tekanan interpersonal. [Bayes, Tavella dan Parker \(2021\)](#) mentakrif *burnout* sebagai akibat daripada tekanan interpersonal yang berkekalan dan kronik di tempat kerja. Dalam bidang akademik, terdapat usaha yang berterusan dalam kalangan penyelidik untuk merungkai faktor-faktor yang menyumbang kepada gejala *burnout*. Dalam penyelidikan yang dijalankan oleh [Maslach dan Leiter \(2008\)](#), mereka telah mengkategorikan enam faktor utama pendorong *burnout* yang berkaitan dengan pekerjaan iaitu beban kerja, kawalan, ganjaran, komuniti sekerja, keadilan dan nilai, dianggap penting dalam memahami dinamik tempat kerja moden. Gejala *burnout*, yang dicirikan oleh keletihan emosi, depersonalisasi, dan pencapaian peribadi yang berkurangan, telah diiktiraf sebagai salah satu faktor ancaman yang berbahaya dalam pekerjaan menurut [Costa dan Pinto \(2017\)](#). Menurut [McEwen \(2007\)](#) pula, individu yang mengalami gejala *burnout* yang kronik boleh mengakibatkan perubahan dalam kedua-dua fungsi dan struktur otak. Kajian yang dijalankan oleh [Nash \(2022\)](#) menunjukkan gejala *burnout* boleh menyebabkan seseorang individu mengalami kesukaran untuk mengingat dan hilang ingatan (*memory problems and memory loss*) disebabkan oleh kegagalan *Hippocampus* untuk menyimpan memori. *Burnout* juga menyebabkan kerosakan amigdala dimana ia membesarkan setiap kali seseorang individu mengalami *burnout*. Hal ini menyebabkan individu sulit untuk membentuk memori baru terutamanya memori yang melibatkan emosi.

2.2. Stres, Kebimbangan dan Kemurungan

Hubungan antara stres, kebimbangan, dan kemurungan didokumentasikan dengan baik dalam bidang kesihatan mental, dengan setiap faktor ini mempengaruhi permulaan dan perkembangan yang lain ([Kendler et al., 2003](#)). Menurut [Cacha et al. \(2019\)](#), stres boleh disifatkan sebagai rangsangan sama ada secara fizikal atau psikologi yang membawa kepada gangguan keseimbangan badan atau minda. Stres yang kronik atau berlebihan boleh memberi kesan yang mendalam terhadap kesejahteraan mental, berpotensi mengakibatkan perkembangan masalah kesihatan mental yang lain seperti kebimbangan dan kemurungan ([Missmer, et al., 2007](#)).

Kebimbangan pula adalah keadaan psikologi yang dicirikan oleh rasa tidak senang dan takut yang berlebihan. Keadaan ini boleh muncul dalam bentuk yang berbeza, termasuk gangguan kebimbangan umum, gangguan panik, dan gangguan kebimbangan sosial ([Showraki, Showraki & Brown, 2020](#)). Menurut kajian yang dijalankan oleh [McLaughlin dan Nolen-Hoeksema \(2011\)](#), bukti empirikal menunjukkan bahawa pelbagai tekanan dalam kehidupan kerap menjadi pemangkin kepada kemunculan gangguan kebimbangan. Kemurungan pula, secara umumnya dirujuk sebagai gangguan emosi yang merenjat aktiviti harian seseorang. Individu yang kemurungan akan mengalami simptom-simptom seperti kurang melibatkan diri dalam aktiviti harian dan penglibatan yang berkurangan dalam aktiviti harian, gelisah berpanjangan, makan berlebihan atau kurang selera makan,

merasa sedih, cemas dan “kosong” berpanjangan, insomiasukar untuk memberi tumpuan dan banyak lagi tanda-tanda gejala kemurungan (Northoff, 2020). Kemurungan dalam pekerjaan boleh timbul daripada beberapa faktor berkaitan pekerjaan seperti permintaan pekerjaan yang tinggi (Hatch et al., 2019), kawalan kerja yang rendah (Tran et al., 2019), ketidakseimbangan kerja dan kehidupan (Lee et al., 2021), keadaan kerja yang buruk (Lopes et al., 2022), persekitaran kerja yang toksik (Rasool et al., 2019) dan nilai atau kemahiran yang tidak padan (McGuinness, Pouliakas, & Redmond, 2018).

2.3. Hubungan *burnout* terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam konteks pekerjaan

Hubungan antara *burnout*, stres, kebimbangan dan kemurungan adalah kompleks dan saling berkaitan. Individu yang mengalami stres yang berpanjangan, terutamanya disebabkan oleh faktor persekitaran kerja yang toksik dan beban kerja yang berlebihan akan membawa kepada perasaan keletihan atau *burnout* (McCormack et al., 2018). Stres biasanya dianggap sebagai pencetus kepada *burnout*, tetapi perhubungan itu boleh menjadi dua arah. Stres boleh menyebabkan *burnout*, dan *burnout* boleh menimbulkan stres yang berlanjutan. Kebimbangan dan *burnout* sering berlaku bersama-sama. Kebimbangan dan ketakutan yang berterusan boleh menyumbang kepada perasaan keletihan yang berkaitan dengan *burnout*. Sebaliknya, *burnout* pula boleh menimbulkan kebimbangan tentang prestasi kerja dan tanggungjawab lain (Nash, 2022). Hubungan ini boleh bertindak dalam keadaan dua hala juga di mana kebimbangan boleh menyumbang kepada *burnout*, dan *burnout* boleh memburukkan lagi kebimbangan seseorang individu. *Burnout* dan kemurungan juga berkait rapat, di mana pekerja yang mengalami *burnout* berpotensi untuk terdedah kepada kemurungan. Namun tidak semua individu yang mengalami *burnout* akan terdedah kepada kemurungan. Perasaan putus asa dan sedih yang berpanjangan menyebabkan peningkatan tahap *burnout* serta secara langsung menyebabkan atau meningkatkan lagi tahap kemurungan pekerja (Vojvodic et al., 2019). Hubungan simbiosis ini jelas terlihat di mana *burnout* boleh menyebabkan kemurungan, dan kemurungan yang sedia ada boleh memburukkan lagi tahap *burnout* pekerja.

3. Metod Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kajian tinjauan yang berbentuk kajian kuantitatif. Kaedah kajian tinjauan ini dipilih adalah untuk mengenal pasti atau menyiasat perhubungan antara pemboleh ubah melalui kaedah perkaitan. Sampel kajian ini adalah anggota tentera payung terjun Batalion ke-8 Rejimen Renjer Diraja, yang ditempatkan di Kem Terendak, Melaka. Seramai 371 anggota telah dipilih menjadi sampel dengan menggunakan jadual saiz sampel oleh Krejcie dan Morgan (1970). Untuk mengelakkan sebarang kemungkinan bias, pemilihan sampel dilakukan melalui prosedur rawak mudah. Borang kaji selidik diedarkan menggunakan kaedah atas talian dengan menggunakan kaedah *google form*. Ia bagi memudahkan responden untuk menjawab soalan kerana anggota boleh menjawab soalan kajian pada bila-bila masa dan pengkaji juga akan menerima soalan kajian secara terus selepas responden selesai menjawab soalan kajian tersebut.

Soalan kaji selidik ini mempunyai tiga bahagian sahaja. Bahagian pertama merangkumi soalan-soalan yang berkaitan; jantina, umur, tempoh perkhidmatan, taraf pendidikan, taraf perkahwinan, kategori unit dan pangkat. Bahagian kedua pula digunakan untuk mengukur tahap *burnout* anggota. Untuk kajian ini, pengkaji menggunakan instrumen soal selidik *Burnout/ Maslach Burnout Inventory (MBI)* bagi mengukur tahap *burnout*

anggota tentera payung terjun. Instrumen ini MBI mempunyai 22 item soalan daripada tiga dimensi iaitu kelesuan emosi, depersonalisasi dan pencapaian peribadi. Tahap *burnout* para anggota akan ditentukan berdasarkan tiga tahap skor iaitu rendah, sederhana dan tinggi untuk setiap dimensi. Anggota tentera payung terjun dianggap tidak mengalami gejala *burnout*, sekiranya ketiga-tiga dimensi mempunyai skor yang rendah. Bahagian terakhir dalam soal selidik ini menggunakan instrumen pengukur *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21) (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2022). Instrumen soal selidik ini digunakan untuk mengukur tahap stres, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan anggota tentera payung terjun. Instrumen soal selidik mempunyai tiga dimensi dan lima tahap skor iaitu normal, rendah, sederhana, tinggi dan sangat tinggi.

Kajian ini menggunakan penganalisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferens dengan menggunakan perisian SPSS versi 28. Teknik statistik deskriptif yang merangkumi nilai frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai akan digunakan untuk menganalisis bahagian karakteristik responden. Manakala, statistik inferens yang menggunakan *Korelasi Pearson Product Moment* untuk meneroka hubungan *burnout* terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota payung terjun Batalion ke-8 Rejimen Renjer Diraja.

4. Dapatan Kajian

4.1. Ciri Demografi Responden

Jadual 1 menunjukkan ciri-ciri demografi responden. Keseluruhan sampel kajian terdiri dari anggota lelaki hanya terdiri daripada responden lelaki seramai 369 orang dan hanya 2 orang sahaja anggota perempuan. Kajian ini mendedahkan bahawa sebahagian besar responden berumur dalam lingkungan 26 tahun ke 30 tahun dan seramai 126 orang anggota telah berkhidmat selama 6 tahun ke 10 tahun sebagai anggota tentera payung terjun. Dapatan kajian juga menunjukkan majoriti anggota telah berjaya memenuhi syarat pendidikan tamat sekolah menengah iaitu seramai 350 orang anggota memiliki kelayakan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Dalam kajian ini, pemeriksaan status perkahwinan dalam kalangan responden mendedahkan bahawa seramai 366 orang anggota didapati telah berkahwin. Responden dari Kompeni Bantuan seramai 85 orang anggota merupakan responden yang teramai terlibat dalam kajian ini.

Jadual 1: Ciri demografi responden

Pemboleh Ubah	Kekerapan (<i>n</i>)	Peratusan (%)
Jantina		
Lelaki	369	99.5
Perempuan	2	0.5
Umur		
20-25 tahun	104	28
26-30 tahun	123	33.2
31-35 tahun	73	19.7
36-40 tahun	62	16.7
41-50 tahun	9	2.4
Tempoh perkhidmatan		
Kurang dari 1 tahun	4	1.1
1 tahun ke 5 tahun	118	31.8

6 tahun ke 10 tahun	126	34
11 tahun ke 15 tahun	37	10
16 tahun ke 20 tahun	81	21.8
Lebih daripada 20 tahun	5	1.3
Tahap pendidikan		
SPM/ STPM	350	94.3
Diploma	2	0.5
Ijazah sarjana muda	8	2.2
Ijazah sarjana	2	0.5
Lain-lain	9	2.4
Status perkahwinan		
Bujang	1	0.3
Berkahwin	366	98.7
Duda/Janda	4	1.1
Penempatan tugas		
Markas Batalion	20	5.4
Kompeni Markas	28	7.5
Kompeni Bantuan	85	22.9
Kompeni Alpha	48	12.9
Kompeni Bravo	74	19.9
Kompeni Charlie	67	18.1
Kompeni Delta	49	13.2

Selain itu, berdasarkan ujian *Maslach Burnout Inventory* (MBI), anggota pasukan payung terjun menunjukkan mereka mengalami gejala *burnout* yang rendah. Manakala keputusan ujian DAAS-21 menunjukkan anggota mengalami tahap stres yang normal, kebimbangan yang sederhana dan kemurungan yang ringan.

4.2. Hubungan Antara *Burnout* dan Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan

Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan analisis *Korelasi Pearson Product Moment* untuk meneroka hubungan *burnout* terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota payung terjun Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja (Para). Keputusan, seperti yang dibentangkan dalam [Jadual 2](#), menunjukkan wujudnya hubungan korelasi positif antara *burnout* terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota payung terjun Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja (Para). Dapatan ini menunjukkan bahawa apabila tahap *burnout* meningkat, tahap stres, kebimbangan, dan kemurungan yang dialami oleh pasukan payung terjun dalam rejimen ini juga akan meningkat. Dapatan data yang dibentangkan dalam [Jadual 2](#) juga, menunjukkan *burnout* mempunyai hubungan positif yang kuat dengan stres, dengan pekali korelasi $r^s = 0.449^{**}$ dan nilai p yang signifikan secara statistik kurang daripada 0.001. Selaras dengan Peraturan Thumb Guilford, nilai r^s 0.449 menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kedua-dua pemboleh ubah. Kajian ini juga mengkaji perkaitan antara *burnout* dan dua keadaan kesihatan mental yang biasa berlaku bersama, iaitu kebimbangan dan kemurungan. Penemuan pengkaji mendedahkan wujudnya korelasi positif yang sederhana antara *burnout* dan kebimbangan dengan nilai pekali $r^s = 0.389^{**}$ dan nilai p yang signifikan kurang daripada 0.001. Begitu juga, korelasi positif sederhana dapat

diperhatikan antara *burnout* dan kemurungan dengan nilai $r^s = 0.419^{**}$ dan nilai p yang signifikan kurang daripada 0.001.

Jadual 2: Hubungan antara hubungan *burnout* terhadap stres, kebimbangan dan kemurungan.

Korelasi	<i>Burnout</i>		Interpretasi
	r_s	<i>Sig.</i>	
Stres	0.449	<0.001	Hubungan yang sederhana dan positif
Kebimbangan	0.389	<0.001	Hubungan yang sederhana dan positif
Kemurungan	0.419	<0.001	Hubungan yang sederhana dan positif

Nota: ¹ *** Ditandakan berbeza secara ketara pada $p < 0.001$

5. Perbincangan

Penemuan kajian ini memberikan bukti yang menyokong kajian yang dijalankan oleh [Shirom dan Ezrachi \(2003\)](#) dan [Sartang et al. \(2018\)](#) bahawa anggota tentera yang mengalami *burnout* lebih terdedah kepada manifestasi gejala yang berkaitan dengan stres, kebimbangan dan kemurungan. Hal ini selari dengan pandangan menerusi teori tuntutan sumber di mana *burnout* yang menyebabkan pekerja mengalami stres boleh berlaku apabila terdapat ketidakseimbangan antara permintaan dan sumber yang diperoleh daripada kerja ([Bakker & Demerouti, 2017](#)). Isu tuntutan kerja seperti beban kerja, tekanan masa atau konflik interpersonal merupakan aspek-aspek yang perlu diberikan perhatian kerana ia boleh menjadi punca utama kepada gejala *burnout* yang mendorong kepada stres khususnya dalam organisasi ketenteraan.

Selain itu, [Mark dan Smith \(2008\)](#) berpendapat, tuntutan kerja dan komitmen yang berlebihan juga menjadi faktor-faktor utama kepada peningkatan tahap kebimbangan seseorang individu. Dalam bidang ketenteraan, tuntutan kerja yang dihadapi oleh anggota tentera adalah tidak menentu. Komitmen berlebihan yang perlu digalas oleh anggota di mana mereka perlu bekerja lebih masa secara berterusan dan mengorbankan masa cuti mereka antara punca utama yang boleh meningkatkan kebimbangan dalam kalangan anggota. Kebimbangan ini berkemungkinan wujud kerana sekiranya anggota gagal untuk menyempurnakan tugas yang mereka terima, hal ini akan mengundang kepada tindakan disiplin atau memberi kesan kepada tahap pencapaian mereka. Dengan memiliki pencapaian yang tidak memberangsangkan, ia boleh menyebabkan isu-isu lain seperti hilang semangat untuk bekerja, menyebabkan mereka kurang mendapat peluang kenaikan pangkat dan lain-lain keistimewaan yang ditawarkan. Selain itu, desakan komitmen yang berlebihan ini menyebabkan anggota kurang masa bersama keluarga, hal ini boleh mengundang isu kekeluargaan terutamanya bagi anggota yang telah berumah tangga.

Dapatan kajian juga jelas menunjukkan peningkatan kadar *burnout* dalam kalangan anggota tentera payung terjun di Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja (Para) boleh mendorong peningkatan kadar kemurungan dalam kalangan anggota namun ia berlaku secara sederhana. Berdasarkan ujian DASS-21 kebanyakan anggota tentera payung terjun di Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja (Para) mengalami konflik emosi sehingga mendorong anggota sering berfikiran secara negatif. Sebilangan kecil dari mereka pula sering merasa tidak mempunyai makna dalam kehidupan mereka. Ini jelas menunjukkan

konflik emosi yang tidak dikendalikan dengan baik oleh anggota tentera payung terjun di Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja (Para), sekaligus menyebabkan mereka juga sukar untuk mengendalikan gejala *burnout* yang mereka terpaksa hadapi dalam menjalankan tugas mereka.

Forsythe dan Mongrain (2023) berpendapat kepercayaan bahawa kehidupan tidak bermakna, seringkali dikaitkan dengan pemikiran eksistensialisme atau nihilistik. Beberapa faktor boleh menyumbang kepada kepercayaan ini iaitu faktor persekitaran yang mempengaruhi persepsi individu terhadap nilai kehidupan faktor psikologi seperti kemurungan (mencetuskan rasa putus asa dan hilang arah tuju), rasa tidak puas hati dengan pencapaian peribadi, dan tiada tujuan boleh menyumbang kepada perasaan tidak bermakna, corak pemikiran kognatif yang lebih ke arah negatif.

Penemuan kajian ini mempunyai implikasi yang signifikan untuk kesejahteraan keseluruhan dan kesihatan mental pasukan payung terjun di Malaysia secara amnya. Dapatan kajian ini memberi manfaat kepada Cawangan Sumber Manusia (CSM) Tentera Darat Malaysia (TDM) di mana kajian ini telah mengenal pasti beberapa faktor risiko yang mendorong kepada masalah psikologi dalam kalangan anggota payung terjun. Pengenalpastian di peringkat awal ini boleh memberi peluang kepada pihak berwajib untuk merangka strategi pengurusan tekanan untuk pegawai dan anggotanya pada masa hadapan seperti melaksanakan *road tour* berkonsepkan syarahan/bengkel/seminar bagi menerangkan kegunaan dan kepentingan pelaksanaan ujian psikologi dalam pengurusan sumber manusia, mewujudkan jawatan pegawai psikologi dan kaunseling di peringkat MK Formasi/pasukan, Pemerksaan aktiviti psikologi dan kaunseling, dan melantik Pegawai Kerja Kaunseling (Peringkat Formasi dan Pasukan). Implikasi praktikal yang berpotensi ini boleh memberi impak yang besar kepada kesejahteraan dan keberkesanan pasukan payung terjun, meningkatkan kualiti hidup peribadi mereka dan sumbangan mereka kepada misi ketenteraan mereka.

6. Halangan dan Penyelidikan Masa Depan Berkaitan

Terdapat beberapa cabaran dalam menjalankan kajian ini. Yang pertama, mendapatkan akses kepada pasukan payung terjun untuk mengambil bahagian dalam penyelidikan boleh menjadi mencabar kerana jadual mereka yang padat, kitaran penempatan dan juga keperluan untuk kelulusan pihak atasan untuk terlibat dalam penyelidikan. Kedua, wujudnya stigma yang dikaitkan dengan isu kesihatan mental dalam konteks ketenteraan. Ini boleh mengakibatkan para anggota teragak-agak untuk mengakui atau membincangkan pengalaman stres, kebimbangan, kemurungan atau *burnout* yang mereka alami yang menyebabkan mereka kurang peka dengan isu tersebut dan kebolehubahan/daya tahan anggota dalam keadaan operasi di mana pasukan payung terjun boleh berkhidmat dalam pelbagai tetapan dan keadaan, dan variasi ini boleh memberi kesan kepada kesihatan mental mereka di mana mereka telah beradaptasi dengan masalah psikologi ini dan sukar untuk menterjemahkannya sekiranya mereka alaminya.

Kajian ini hanya tertumpu kepada penyelidikan terhadap pemboleh ubah *burnout* yang boleh mempengaruhi tahap stres, kebimbangan dan kemurungan anggota dalam pasukan payung terjun yang berkhidmat di Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja (Para). Beberapa cadangan kajian seperti melihat hubungan antara gejala *burnout* dan disiplin dan lain-lain faktor seperti kekurangan ganjaran kewangan, kekurangan bimbingan pembangunan kerjaya, kekaburan kerja, konflik peranan, kebosanan kerja, perubahan dalam organisasi,

perubahan yang disebabkan oleh kemajuan teknologi dan penempatan semula perlu diteroka dalam konteks ketenteraan di Malaysia. Kajian juga perlu diperluaskan lagi ke seluruh markas Tentera Darat bagi melihat paten gejala *burnout*, stres, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan anggota Tentera Darat di Malaysia. Dengan berbuat demikian, pemahaman yang lebih komprehensif tentang masalah psikologi seperti *burnout*, stres, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan anggota Tentera Darat di Malaysia dapat dikenal pasti dan seterusnya membangunkan strategi berasaskan bukti untuk pencegahan dan penambahbaikan dapat dijalankan dengan berkesan.

7. Kesimpulan

Penyelidikan yang dijalankan ke atas anggota pasukan payung terjun Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja, di Kem Terendak, Melaka, untuk meneroka hubungan *burnout* terhadap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan anggota payung terjun telah memberikan gambaran penting tentang kesihatan psikologi dalam kalangan anggota payung terjun tersebut. Menurut penemuan pengkaji stres, kebimbangan, dan kemurungan secara signifikan berkorelasi positif dengan *burnout* dalam kalangan anggota payung terjun di Kem Terendak, Melaka. Kajian ini jelas membuktikan gejala *burnout* yang di alami oleh anggota pasukan payung terjun mempengaruhi kesihatan mental para anggota. Walaupun tekanan kerja adalah norma dalam suasana ketenteraan, namun sekiranya ia tidak dikendalikan dan punca-punca yang boleh mencetuskan gejala-gejala masalah kesihatan mental seperti *burnout*, stres, kebimbangan dan kemurungan tidak mempunyai pemantauan secara berkala, ia pasti menjejaskan mutu kerja anggota serta memberi impak yang negatif kepada imej Tentera Darat Malaysia.

Sehubungan dengan itu, penambahbaikan program-program dan penilaian tahap kesihatan para anggota perlu dikemas kini dan diteliti bagi merangsang peningkatan yang ketara dalam kesejahteraan psikologi pasukan payung di Batalion Ke-8 Rejimen Renjer Diraja (Para) dan Tentera Diraja Malaysia secara keseluruhannya. Ia diharapkan boleh membantu para anggota mengatasi gejala *burnout*, stres, kebimbangan, dan kemurungan, dan mengukuhkan keupayaan mereka untuk menjalankan tugas ketenteraan mereka dengan berkesan dan optimum.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan UPSI. Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Sekalung penghargaan kepada penyelia projek di atas tunjuk ajar dan nasihat bimbingan yang diberikan sepanjang kajian ini dijalankan. Tidak lupa penghargaan kepada keluarga yang sentiasa sabar dan sentiasa memberi sokongan moral yang tinggi.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Tidak wujud sebarang konflik kepentingan kerana kajian ini hanya digunakan untuk memenuhi syarat bergraduat yang telah ditetapkan oleh pihak universiti dan telah mendapat kelulusan dari pihak pemerintah Tertinggi Angkatan Tentera Darat Malaysia.

Rujukan

- Archer, L. E., & Alagaraja, M. (2021). Examining burnout in the US military with a focus on US Air Force: A review of literature. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 33(4), 17-32.
- Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. (2021). The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 22(9), 686-698.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273.
- Cacha, L. A., Poznanski, R. R., Latif, A. Z., & Ariff, T. M. (2019). Psychophysiology of chronic stress: An example of mind-body interaction. *NeuroQuantology*, 17(07), 53-63.
- Costa, B., & Pinto, I. C. (2017). Stress, burnout and coping in health professionals: A literature review. *Journal of Psychology and Brain Studies*, 1(1: 4), 1-8.
- Crane, M. F., Hazel, G., Kunzelmann, A., Kho, M., Gucciardi, D. F., Rigotti, T. & Karin, E. (2023). An exploratory domain analysis of deployment risks and protective features and their association to mental health, cognitive functioning and job performance in military personnel. *Anxiety, Stress, & Coping*, 1-13.
- Capaldi, V. F., Kim, J. R., Grillakis, A. A., Taylor, M. R., & York, C. M. (2015). Insomnia in the military: application and effectiveness of cognitive and pharmacologic therapies. *Current psychiatry reports*, 17, 1-10.
- Freudenberger, H. J. (1986). The issues of staff burnout in therapeutic communities. *Journal of psychoactive drugs*, 18(3), 247-251.
- Forsythe, J., & Mongrain, M. (2023). The existential nihilism scale (ENS): Theory, development, and psychometric evaluation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-19.
- Hatch, D. J., Potter, G. G., Martus, P., Rose, U., & Freude, G. (2019). Lagged versus concurrent changes between burnout and depression symptoms and unique contributions from job demands and job resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(6), 617.
- Habibi, E., & Abedi, M. (2019). Relationship of Professional Burnout, Depression, Anxiety, and Stress with Circadian Rhythm in Military Personnel. *Journal of Police Medicine*, 8(1), 7-11.
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of general psychiatry*, 60(8), 789-796.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (2022). Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21). <https://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/1926> [13 Jun 2022].
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.

- Lee, D. W., Hong, Y. C., Seo, H. Y., Yun, J. Y., Nam, S. H., & Lee, N. (2021). Different influence of negative and positive spillover between work and life on depression in a longitudinal study. *Safety and health at work, 12*(3), 377-383.
- Lopes, M. C. C., Oliva, C. C. C., Bezerra, N. M. S., Silva, M. T., & Galvao, T. F. (2022). Relationship between depressive symptoms, burnout, job satisfaction and patient safety culture among workers at a university hospital in the Brazilian Amazon region: cross-sectional study with structural equation modeling. *Sao Paulo Medical Journal, 140*, 412-421.
- Lubbadeh, T. (2020). Job burnout: A general literature review. *International Review of Management and Marketing, 10*(3), 7.
- Mark, G., & Smith, A. P. (2012). Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses. *Br. J. Health Psychol., 17*, 505–521. doi: 10.1111/j.2044-8287.2011.02051.x
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology, 93*(3), 498.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873-904.
- McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O'Shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause (s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 9*, 1897.
- McGuinness, S., Pouliakas, K., & Redmond, P. (2018). Skills mismatch: Concepts, measurement and policy approaches. *Journal of Economic Surveys, 32*(4), 985-1015.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 49*(3), 186-193.
- Missmer, S. A., Tu, F. F., Agarwal, S. K., Chapron, C., Soliman, A. M., Chiuve, S. & As-Sanie, S. (2021). Impact of endometriosis on life-course potential: a narrative review. *International Journal of General Medicine, 9*-25.
- Nash, C. (2022). Enhancing hopeful resilience regarding depression and anxiety with a narrative method of ordering memory effective in researchers experiencing burnout. *Challenges, 13*(2), 28.
- Northoff, G. (2020). Anxiety disorders and the brain's resting state networks: from altered spatiotemporal synchronization to psychopathological symptoms. *Anxiety disorders: Rethinking and understanding recent discoveries, 71*-90.
- Ram, V., Bhakta, J. P., Roesch, S., & Millegan, J. (2023). Reducing Stress and Burnout in Military Healthcare Professionals Through Mind–Body Medicine: A Pilot Program. *Military Medicine, 188*(5-6), e1140-e1149.
- Rasool, S. F., Maqbool, R., Samma, M., Zhao, Y., & Anjum, A. (2019). Positioning depression as a critical factor in creating a toxic workplace environment for diminishing worker productivity. *Sustainability, 11*(9), 2589.
- Sartang, A. G., Ashnagar, M., Habibi, E., & Sadeghi, S. (2018). Investigation effect of shift work on job burnout and depression, anxiety, stress scale in military personnel. *Iranian journal of health, safety and environment, 5*(3), 1077-1081.
- Showraki, M., Showraki, T., & Brown, K. (2020). Generalized anxiety disorder: revisited. *Psychiatric Quarterly, 91*, 905-914.
- Shirom, A., & Ezrachi, Y. (2003). On the discriminant validity of burnout, depression and anxiety: A re-examination of the burnout measure. *Anxiety, stress & coping, 16*(1), 83-97.
- Tran, T. T. T., Nguyen, N. B., Luong, M. A., Bui, T. H. A., Phan, T. D., Tran, V. O., & Nguyen, T. Q. (2019). Stress, anxiety and depression in clinical nurses in Vietnam: a cross-sectional survey and cluster analysis. *International journal of mental health systems, 13*, 1-11.

- World Health Organization. (2018). The 11th revision of the International Classification of Diseases (ICD-11). *Geneva: World Health Organization*.
- Vojvodic, A. R., Dedic, G., & Dejanovic, S. D. (2019). Defense mechanisms and quality of life in military personnel with a burnout syndrome. *Vojnosanitetski pregled*, 76(3).