Experts

Hari Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Sedunia: Memperkukuh Persekitaran Kerja Psikososial yang Sihat

Fri, 04/24/2026 - 09:13

World Day for Safety and Health at Work merupakan inisiatif tahunan yang dianjurkan oleh International Labour Organization (ILO) pada setiap 28 April bagi meningkatkan kesedaran global terhadap kepentingan keselamatan dan kesihatan di tempat kerja. Hari ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran global mengenai kepentingan pencegahan kemalangan dan penyakit pekerjaan di tempat kerja. Ia juga menekankan kepentingan mewujudkan persekitaran kerja yang selamat dan sihat melalui amalan keselamatan yang baik serta pengurusan risiko yang berkesan. Sambutan ini turut berperanan sebagai peringatan kepada semua pihak bahawa usaha melindungi pekerja daripada kemalangan dan penyakit pekerjaan memerlukan komitmen berterusan serta pendekatan yang menyeluruh.

Setiap tahun, satu tema khusus akan diperkenalkan bagi memberi fokus kepada isu-isu semasa dalam bidang keselamatan dan kesihatan pekerjaan (KKP). Pada tahun ini, tema Let’s Ensure a Healthy Psychosocial Working Environment telah dipilih bagi memberi penekanan kepada kepentingan kesihatan psikososial dalam persekitaran kerja. Fokus ini amat bertepatan dengan keadaan semasa yang menyaksikan peningkatan tekanan di tempat kerja, beban tugas yang semakin tinggi, serta ketidakseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan peribadi yang kian ketara. Perubahan landskap pekerjaan yang dipacu oleh pendigitalan dan evolusi corak pekerjaan masa kini turut menyumbang kepada cabaran baharu dalam dunia pekerjaan. Kesemua faktor ini, sama ada secara langsung atau tidak langsung, memberi kesan yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosi pekerja, sekali gus menuntut perhatian yang lebih serius dalam usaha mewujudkan persekitaran kerja yang sihat.

Kesihatan psikososial merujuk kepada interaksi antara faktor psikologi dan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja. Persekitaran kerja yang tidak sihat dari segi psikososial boleh membawa kepada stres kronik, keletihan emosi (burnout), gangguan kebimbangan, dan kemurungan. Dalam jangka masa panjang, kesan ini bukan sahaja menjejaskan individu, malah memberi impak kepada produktiviti organisasi, kadar ketidakhadiran, serta peningkatan risiko kemalangan di tempat kerja. Sehubungan itu, majikan memainkan peranan penting dalam memastikan persekitaran kerja yang selamat dan menyokong kesejahteraan mental pekerja. Isu kesihatan psikososial bukan lagi perkara sampingan, sebaliknya menjadi sebahagian daripada agenda utama dalam pengurusan KKP di tempat kerja. Kebanyakan organisasi kini mula menyedari bahawa kesejahteraan mental pekerja berkait rapat dengan prestasi dan kelangsungan operasi. Justeru, pendekatan yang lebih proaktif diperlukan bagi mengenal pasti dan mengurus risiko psikososial di tempat kerja.

Antara langkah yang boleh diambil termasuklah mengenal pasti risiko psikososial di tempat kerja, menyediakan sokongan kesihatan mental, menggalakkan komunikasi terbuka, serta membina budaya kerja yang inklusif dan saling menghormati. Selain itu, pengurusan beban kerja yang lebih sistematik, penetapan jangkaan kerja yang realistik, serta pengiktirafan terhadap sumbangan pekerja

boleh membantu mewujudkan suasana kerja yang lebih positif. Kepimpinan yang prihatin dan responsif terhadap keperluan pekerja akan memberi kesan besar dalam membentuk suasana kerja yang sihat dari segi psikososial. Pelaksanaan dasar dan program berkaitan kesejahteraan pekerja juga perlu diperkukuh selaras dengan peruntukan undang-undang KKP. Pendekatan bersepadu antara pihak kerajaan, majikan, dan pekerja amat penting bagi memastikan isu ini ditangani secara sistematik dan berkesan.

Di samping itu, pekerja juga perlu diberi kesedaran dan kemahiran untuk mengurus tekanan kerja dengan lebih berkesan. Latihan berkaitan pengurusan stres, keseimbangan kerja dan kehidupan seharian, serta kemahiran komunikasi boleh membantu meningkatkan daya tahan individu dalam menghadapi cabaran pekerjaan. Institusi pendidikan dan latihan turut memainkan peranan dalam melahirkan tenaga kerja yang bukan sahaja kompeten dari segi teknikal, tetapi juga peka terhadap aspek KKP termasuk di dalam isu berkaitan psikososial. Pendekatan holistik dalam pendidikan bidang KKP akan membantu membentuk generasi pekerja yang lebih bersedia menghadapi cabaran dunia pekerjaan moden.

Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP) juga turut menekankan kepentingan terhadap bidang psikososial dengan memperkenalkan Garis Panduan Penilaian dan Pengurusan Risiko Psikososial di Tempat Kerja 2024 (PrisMA). Garis panduan ini bertujuan untuk memberikan panduan kepada majikan berkaitan saringan dan penilaian risiko psikososial serta tindakan kawalan bagi mengurangkan dan meminimumkan risiko tersebut di tempat kerja. Pelaksanaan garis panduan ini juga adalah selaras dengan keperluan perundangan di bawah Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 (AKKP).

Di bawah Seksyen 18B, setiap majikan, orang yang bekerja sendiri atau prinsipal diwajibkan menjalankan penaksiran risiko terhadap keselamatan dan kesihatan mana-mana individu yang mungkin terjejas akibat aktiviti di tempat kerja. Sekiranya penaksiran tersebut menunjukkan keperluan kawalan risiko, maka langkah kawalan hendaklah dilaksanakan bagi menghapuskan atau mengurangkan risiko berkenaan. Kegagalan mematuhi peruntukan ini boleh membawa implikasi undang-undang, di mana Seksyen 19 memperuntukkan bahawa mana-mana pihak yang melanggar Seksyen 18B adalah melakukan suatu kesalahan dan boleh dikenakan denda tidak melebihi lima ratus ribu ringgit. Oleh itu, pengenalan PrisMA bukan sahaja membantu organisasi mengurus risiko psikososial secara sistematik, malah menyokong pematuhan terhadap kehendak undang-undang serta meningkatkan kesejahteraan pekerja secara menyeluruh.

Secara keseluruhannya, tema tahun ini mengingatkan kita bahawa keselamatan dan kesihatan di tempat kerja tidak terhad kepada aspek fizikal semata-mata, tetapi turut merangkumi kesejahteraan mental dan sosial pekerja. Komitmen berterusan daripada semua pihak termasuk majikan, pekerja, institusi, dan pembuat dasar, amat diperlukan bagi memastikan persekitaran kerja yang selamat, sihat dan mampan untuk semua. Sempena sambutan ini, marilah kita bersama-sama memperkukuh usaha ke arah mewujudkan persekitaran kerja yang menyokong kesejahteraan psikososial demi masa depan tenaga kerja yang lebih sihat dan produktif.

Penulis ialah Ketua Jabatan (Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan) Fakulti Sains dan Teknologi Industri (FSTI) Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) dan Pensyarah FIST UMPSA.



Oleh: Dr. Mohd Shahril Abu Hanifah
E-mel: shahrilhanifah@umpsa.edu.my

- 55 views

View PDF