Experts

# Pentingnya Membina Ekologi Kerja yang Sihat dan Harmoni

Wed, 05/13/2026 - 12:42

Pernahkah anda melangkah masuk ke pejabat lalu tiba-tiba berasa sesak dan tertekan, bukan kerana kekurangan oksigen, tetapi disebabkan suasana kerja yang ‘toksik’ atau beban tugas yang tidak berkesudahan? Jika pernah mengalaminya, ini bermakna anda sedang berhadapan dengan isu ekologi kerja.

**Takrifan Ekologi Kerja**

Secara ilmiahnya, ekologi kerja boleh ditakrifkan kepada hubungan timbal balik antara manusia dengan persekitaran tempat bekerja. Ia bukan sekadar berkaitan susunan meja, pencahayaan atau hiasan ruang pejabat semata tetapi melibatkan keseluruhan aspek fizikal, psikologi dan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan, motivasi serta prestasi seseorang. Dalam kata lain, tempat kerja yang sihat bukan hanya menghasilkan pekerja yang produktif, tetapi juga manusia yang lebih seimbang dari segi emosi dan kehidupan.

Dalam dunia pekerjaan moden hari ini, konsep keselamatan dan kesihatan pekerjaan (OSH) tidak lagi terhad kepada pemakaian topi keselamatan atau kasut but di tapak bina. Selaras dengan prinsip yang digariskan dalam Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994, perhatian kini semakin tertumpu kepada ancaman kepada kesihatan pekerjaan yang boleh disifatkan sebagai ‘halimunan’ yang mana mampu memberi kesan besar dalam jangka panjang.

Cuba perhatikan cara anda duduk ketika membaca rencana ini. Adakah bahu anda membongkok? Adakah kedudukan skrin komputer terlalu rendah atau kerusi tidak menyokong postur badan dengan baik? Perkara yang kelihatan kecil ini sebenarnya boleh membawa kepada gangguan muskuloskeletal kronik seperti sakit belakang, ketegangan leher dan kecederaan sendi jika dibiarkan berpanjangan. Inilah realiti ekologi fizikal yang sering diabaikan demi mengejar tugasan kerja.

**Cabaran Besar dalam Ekologi Kerja Masa Kini**

Namun begitu, cabaran terbesar dalam ekologi kerja masa kini bukan hanya melibatkan tubuh badan, tetapi juga kesejahteraan psikososial pekerja. Beban kerja yang tidak realistik, tekanan untuk sentiasa mencapai sasaran, kurangnya penghargaan daripada pihak pengurusan dan budaya kerja yang terlalu kompetitif boleh menyebabkan tekanan emosi yang serius. Dalam keadaan stres berpanjangan, tubuh manusia akan menghasilkan hormon kortisol secara berlebihan yang akhirnya menjejaskan sistem imun, emosi dan fungsi kognitif seseorang.

Kesannya bukan sahaja dirasai oleh pekerja, malah organisasi turut menerima impaknya. Produktiviti akan menurun, boleh menyebabkan kadar ketidakhadiran pekerja meningkat dan suasana kerja menjadi semakin tidak harmoni. Lebih membimbangkan, ramai diantara kita memilih untuk terus memendam tekanan sehingga mengalami burnout tanpa disedari.

**Pentingnya Membina Suasana Kerja Sihat**

Oleh itu, membina ekologi kerja yang sihat memerlukan perubahan cara fikir daripada semua pihak. Keseimbangan antara kerja dan kehidupan (*work-life balance)* perlu dijadikan keutamaan, bukannya sekadar slogan organisasi. Majikan bukan sahaja bertanggungjawab menyediakan tempat kerja yang selamat dari sudut fizikal, tetapi juga perlu menjaga kesejahteraan emosi pekerja. Penyediaan ruang santai, waktu kerja yang fleksibel, sokongan kesihatan mental dan komunikasi yang lebih empati merupakan antara langkah progresif yang mampu mewujudkan suasana kerja yang lebih positif.

Hakikatnya, pekerja yang berasa dihargai, didengari dan selamat secara psikologi akan lebih bersemangat, kreatif serta setia terhadap organisasi. Mereka bukan sahaja bekerja untuk memenuhi tanggungjawab, tetapi turut menyumbang dengan hati yang lebih tenang dan bermakna.

Kesimpulannya, ekologi kerja ialah sebuah ekosistem yang sangat penting dalam kehidupan manusia moden. Kesihatan dan keselamatan pekerjaan bukan lagi sekadar pematuhan terhadap undang-undang, tetapi merupakan pelaburan jangka panjang terhadap pembangunan modal insan yang berkualiti. Kita perlu sedar bahawa manusia bekerja untuk meneruskan kehidupan, bukannya mengorbankan kehidupan demi pekerjaan semata-mata.

Dalam dunia pekerjaan yang semakin mencabar, majikan dan pekerja perlu berganding bahu bagi memastikan budaya kerja yang seimbang dan lestari dapat diwujudkan. Tekanan kerja, beban tugas yang berlebihan dan kurangnya perhatian terhadap kesihatan mental tidak boleh dipandang ringan kerana kesannya boleh menjejaskan kehidupan individu, keluarga dan juga organisasi. Hakikatnya, manusia bekerja untuk meneruskan kehidupan, bukannya mengorbankan kehidupan demi pekerjaan semata-mata. Oleh itu, keseimbangan antara kerjaya dan kehidupan peribadi perlu diberi perhatian agar pekerja dapat menikmati kehidupan yang lebih sihat dan bermakna.

**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).**

**Oleh: Dr. Abdul Hadi Samsi**
**E-mel:** hadisamsi@umpsa.edu.my

- 84 views

View PDF