

TUNTUTAN untuk mewujudkan ekosistem kerjaya yang selesa serta kondusif bagi membolehkan setiap golongan pekerja di negara ini menikmati keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan (*work-life balance*) dilihat semakin meningkat mutakhir ini.

Situasi kerja yang tidak diuruskan dengan baik boleh menyumbang kepada masalah tekanan mental yang serius kepada pekerja, justeru perkara ini tidak harus dipandang ringan oleh mana-mana organisasi.

Natijahnya, isu kesihatan mental menjadi antara punca utama yang menjejaskan kesejahteraan fizikal dan sosial seseorang individu yang akhirnya menjejaskan kehidupan keluarga. Hakikatnya isu membabitkan kesihatan mental pekerja atau 'kelesuan pekerja' dilihat semakin meningkat dan sebagai sebuah negara membangun, Malaysia juga tidak terkecuali daripada masalah itu.

Kelesuan pekerja ditakrifkan sebagai sejenis kemurungan atau depresi berkaitan kerja, iaitu keletihan melampau fizikal atau emosi. Beban tugas yang semakin bertambah sehingga pekerja tidak dapat memenuhi tuntutan majikan termasuk terpaksa melayan pelbagai karenah majikan di luar waktu bekerja menyebabkan kesejahteraan hidup pekerja terus terganggu.

Dalam konteks ini, penulis tertarik dengan saranan agar kerajaan mewujudkan peraturan untuk memberi hak kepada pekerja tidak menjawab panggilan, mesej atau emel daripada majikan di luar waktu kerja yang dijadualkan sekali gus menetapkan sempadan yang jelas antara pekerjaan dan waktu berehat. Ini termasuk tidak mengaktifkan diri dalam kumpulan WhatsApp berkaitan syarikat atau pekerjaan pekerja terbabit di luar waktu kerja.

Menurut Presiden Kongres Kesatuan Sekerja Malaysia (MTUC), Mohd Effendy Abdul Ghani, langkah sedemikian dapat membantu menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja dan peribadi serta melindungi pekerja daripada tekanan berlebihan.

Idea ini tercetus apabila Australia dilaporkan akan memperkenalkan undang-undang yang memberi hak kepada pekerja untuk mengabaikan panggilan dan mesej tidak munasabah daripada majikan mereka di luar waktu kerja tanpa penalti. Malah, undang-undang itu juga



SUDAH tiba masanya pihak kerajaan memandang serius keperluan untuk melindungi dan memperjuangkan kesejahteraan pekerja. - UTUSAN/AMIR KHALID

Pekerja hari ini umpama bekerja tujuh hari seminggu

“Wujudkan peraturan memberi hak kepada pekerja tidak menjawab panggilan, mesej, atau emel daripada majikan di luar waktu kerja.”

berkemungkinan mengenakan denda bagi majikan yang melanggar peraturan.

Terma 'hak untuk memutuskan sambungan' adalah sebahagian daripada perubahan kepada undang-undang perhubungan industri yang dicadangkan oleh kerajaan persekutuan di bawah rang undang-undang Parlimen. Ia dikatakan akan melindungi hak pekerja dan membantu memulihkan keseimbangan kehidupan kerja. Menariknya, undang-undang serupa yang memberi pekerja hak untuk mematikan peranti sudah pun dilaksanakan di Perancis, Sepanyol dan negara lain di Kesatuan Eropah (EU).

Kerja dan duit bukanlah segala-galanya dalam kehidupan kita. Walaupun kita memerlukan kerja dan gaji untuk meneruskan kelangsungan hidup namun apa guna semua itu andai kita tidak dapat menjalani sebuah kehidupan yang sejahtera, tenang, sihat dan bahagia bersama keluarga.

Sudah tiba masanya pihak kerajaan memandang serius keperluan untuk melindungi dan memperjuangkan kesejahteraan pekerja sekali gus menegakkan hak asasi pekerja selari dengan agenda membangun Malaysia Madani khususnya memenuhi tuntutan rukun kesejahteraan, hormat dan ihsan terhadap golongan pekerja di negara ini.

Kita memerlukan undang-undang yang tegas dan jelas supaya dapat melindungi pekerja daripada segelintir majikan yang mementingkan diri dan keuntungan syarikat semata-mata tanpa mempedulikan hak dan kesejahteraan pekerja.

Hakikatnya, majoriti pekerja pada hari ini umpama bekerja tujuh hari seminggu apabila ada sahaja keperluan untuk melayan pelbagai arahan dan kemahuan majikan pada hari

cuti atau selepas waktu pejabat khususnya melalui panggilan telefon, mesej dalam kumpulan WhatsApp pejabat atau emel. Ini seolah-olah sudah menjadi suatu amalan yang biasa apabila majikan tidak lihat ini sebagai satu kesalahan kerana mencerooboh dan mengganggu ruang dan masa privasi pekerja.

Situasi tekanan kerja yang berlebihan sehingga melarat ke waktu luar pejabat dan hari cuti boleh menyumbang kepada masalah kesihatan mental yang sangat serius kerana boleh membawa pekerja ke sindrom *burnout* yang merupakan satu keadaan berlakunya keletihan yang ketara dari segi fizikal, emosi dan mental beserta perasaan ragu tentang keupayaan diri serta nilai pekerjaan seorang individu.

TEKANAN

Ketika ini, pekerjaan sudah dilihat bukan sahaja menjadi punca pendapatan dan sara hidup seseorang, tetapi ia juga boleh menjadi punca tekanan serta menjejaskan kesihatan mental sekiranya tidak dikendalikan dengan baik. Untuk itu, kita memerlukan kerjasama semua pihak seperti kerajaan, majikan dan pekerja itu sendiri.

Tatkala kita berharap pihak kerajaan meneliti keperluan mewujudkan undang-undang yang berkaitan seperti 'hak untuk memutuskan sambungan', para majikan diminta bersikap lebih prihatin dan bertanggungjawab dengan mengutamakan kesejahteraan hidup pekerja secara menyeluruh supaya dapat membantu mewujudkan keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan.

Misalnya, sudah tiba keperluan mendesak untuk majikan 'melabur dalam kesejahteraan sosial' pekerja dengan tidak mengganggu di luar waktu bekerja. Sikap prihatin majikan membolehkan pekerja menjalani kehidupan yang lebih seimbang sekali gus membolehkan mereka lebih tenang dan seronok untuk bekerja. Hasilnya nanti sudah pasti boleh meningkatkan sumbangan bermakna kepada organisasi terutamanya dalam konteks membantu meningkatkan produktiviti atau mencapai sasaran dan Petunjuk Prestasi Utama (KPI) yang ditetapkan.

Percayalah, pencapaian prestasi organisasi yang hebat dalam situasi pekerja tertekan dan dipaksa dengan beban tugas tinggi terutamanya melalui gangguan di luar waktu pejabat tidak akan kekal untuk jangka masa panjang. Bermakna, lama-kelamaan pekerja akan mula rasa kesan tertekan dan *burnout* sekali gus menyebabkan prestasi pekerja dan produktiviti organisasi akan terus jatuh menjunam secara drastik.

Justeru, diharapkan dalam keadaan ekonomi yang tidak menentu yang memberikan tekanan besar kepada pekerja akibat kenaikan kos sara hidup, janganlah para majikan mengeruhkan lagi keadaan dengan menambah beban dan tekanan pekerja mereka. Jangan lupa tekanan yang berlebihan boleh membawa kepada masalah kemurungan sehingga ada yang boleh mengambil pelbagai tindakan tidak normal termasuk cuba untuk membunuh diri.

Disarankan majikan dan pekerja sentiasa berbincang supaya dapat mencari titik keseimbangan antara kehidupan dan pekerjaan dalam situasi menang-menang. Tuntasnya, kita mahu pekerja seronok bekerja dan dapat menikmati gaya hidup yang seimbang bersama keluarga, manakala majikan juga dapat menikmati peningkatan produktiviti yang lestari dan positif.