**SDG**

24/07/2023 / Nurshahira Ibrahim



PAHANG, 15 Julai 2023 – Dalam dunia yang serba pantas dan berdaya saing pada hari ini, tempat kerja sering berhadapan dengan pelbagai cabaran yang boleh memberi kesan kepada kesejahteraan dan produktiviti pekerja. Meningkatkan kesejahteraan tempat kerja bukan sahaja memberi manfaat kepada pekerja, tetapi ia juga menyediakan organisasi dengan kelebihan daya saing. Pekerja yang mengalami tahap kesejahteraan yang lebih tinggi berkemungkinan besar untuk kekal bekerja dalam sesebuah organisasi, mempunyai kesihatan keseluruhan yang lebih baik, melakukan pekerjaan dengan baik dan mempunyai kepuasan kerja yang lebih tinggi.

Demi memperkukuhkan kesejahteraan pekerja di tempat kerja, Lembaga Penduduk Dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) Negeri Pahang dengan kerjasama Akademi Pengajian Islam Kontemporari (ACIS) UiTM Pahang telah menganjurkan Bengkel Terapi Minda pada julung kalinya. Program ini melibatkan 50 orang peserta yang terdiri daripada staff UiTM Cawangan Pahang, Guru Sekolah Menengah Agama Ma'ahad As-Sultan Ahmad Shah Ad-Dini (Maahad SAS) Jengka, Staff Politeknik Sultan Haji Ahmad Shah (POLISAS), Staff UNIPSAS, Pelajar Antarabangsa – Universitas Negeri Malang & Institut Perguruan Dan Ilmu Pendidikan Indonesia (IKIP) dan peserta luar untuk memberi pendedahan tentang cara pengurusan emosi, kerja dan keluarga yang sihat dan positif.



Program Bengkel Terapi Minda ini bertujuan untuk memperkasakan kemahiran rakyat Malaysia dalam menguruskan tekanan dengan berkesan, sekaligus meningkatkan daya tahan, produktiviti kerja dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan menggabungkan pendekatan psikoterapeutik yang menumpukan pada minda, badan dan emosi, program ini juga menyediakan alat yang boleh membantu peserta untuk menavigasi cabaran yang mereka hadapi dalam kehidupan peribadi dan profesional. Keberhasilan program ini dilihat dapat memberi ilmu kepada peserta bagaimana untuk menangani dan mengurus faktor-faktor yang boleh menyumbang kepada tekanan seperti lambakan kerja yang banyak dan perlu mencapai performance indicator (Penunjuk Prestasi) yang telah ditetapkan. Pekerja yang berjaya mengatasi cabaran dalam kehidupan akan dapat menyumbang kepada peningkatan prestasi organisasi. Sebaliknya, pekerja yang menghadapi pelbagai rintangan dan cabaran dalam pekerjaan seperti bebanan tugas yang berlebihan akan berhadapan dengan kualiti pekerjaan dan kepuasan kerja yang rendah. Kesan stress menyebabkan bebanan yang tinggi ke atas organisasi dan ketidakpuasan bekerja. Meskipun pencapaian organisasi lebih diutamakan tetapi saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia perlu diberi perhatian untuk mewujudkan tempat kerja yang sihat serta menggalakkan dan melindungi kesihatan, keselamatan dan kesejahteraan semua pekerja.

Sekiranya tiada program sokongan dibuat untuk memulihkan persekitaran kerja yang negatif. Ini secara tidak langsung boleh membawa individu kepada penyakit fizikal dan mental. Justeru, program ini merupakan salah satu inisiatif bagi mewujudkan persekitaran kerja yang sihat dan menyokong kerana kesejahteraan dan kebajikan perlu dijaga untuk mereka kekal gembira dan bertenaga di tempat kerja. Akhirnya akan membawa kepada peningkatan motivasi, kepuasan kerja, dan tahap produktiviti yang lebih tinggi. Di samping itu, penjagaan kesejahteraan pekerja adalah selaras dengan prinsip dan objektif yang digariskan dalam Pelan Tindakan Kesihatan Mental WHO 2013-2030, yang menekankan keperluan untuk mengutamakan kesihatan mental dan kesejahteraan dalam semua aspek kehidupan, termasuk tempat kerja.

Diharap pelaksanaan program ini sedikit sebanyak dapat memberi input atau maklumat kepada pekerja khususnya guru dan pensyarah dalam menangani isu-isu dalam diri, tekanan dan cabaran yang terpaksa dihadapi kerana kesan tekanan yang tinggi boleh mengakibatkan kualiti hidup dan tingkah laku pekerja akan terjejas. Dengan terlaksananya Bengkel Terapi Minda ini, diharapkan ia mampu memberi kesedaran kepada peserta bahawa setiap masalah ada jalan penyelesaiannya. Apa yang penting ialah kematangan individu dalam mentafsirkan masalah yang mereka hadapi. Secara tidak langsung peserta dapat menjadi lebih positif dan produktif dalam melaksanakan tanggungjawab yang diamanahkan. Semoga input-input yang diberikan dapat dijadikan panduan bagi mereka untuk menjadi seorang pekerja yang cemerlang di samping dapat menjalankan peranan lain dengan berkesan serta membantu mereka menjadi lebih tabah dalam menempuh cabaran pada masa akan datang.

Share Share Post

Tags: Guru, Kesejahteraan, Pensyarah, Produktiviti, Terapi Minda