

FPP BizNewz

January - May 2025

MANAGEMENT • INVESTMENT • ECONOMICS • ENTREPRENEURSHIP • TECHNOLOGY

DIGITAL MARKETING
in a digital age

**MENTAL
HEALTH**

PK
LULUT
UNING

BUBU NAGA

Sekat Rezeki Nelayan Tradisional

HUTANG
Kawan atau Lawan?

Unik tapi Benar
KANTUNG MADU KELULUT BERBEZA

RINTANGAN INSULIN

Punca, Risiko dan Hubungannya dengan Diabetes

BRAIN DRAIN

A Point of View in Malaysia

Bagaimanakah Penularan

**PLANKTON
MERBAHAYA**

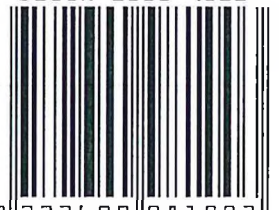
*Memberi Kesan kepada
Usahawan Persisiran Pantai*

**PERANAN
MAJIKAN
DALAM
MENANGANI
TEKANAN KERJA
PEKERJA**

**MOTIVATING
MINDS**

*How Lecturers Can Use Positive
Reinforcement to Boost*

eISSN 2600-9811



9 772600 981003

Publication Date

1 June 2025



Nur Shafini Mohd Said, Siti Rapidah Omar Ali
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Terengganu, Malaysia.
Emel koresponden: nurshafini@uitm.edu.my

PERANAN MAJIKAN DALAM MENANGANI TEKANAN KERJA PEKERJA



Tekanan kerja adalah masalah yang semakin meningkat di seluruh dunia yang tidak hanya mempengaruhi kesihatan dan kesejahteraan pekerja, tetapi juga produktiviti organisasi. Tekanan kerja berlaku apabila tuntutan kerja pelbagai jenis dan kombinasi melebihi keupayaan dan kemampuan individu untuk menghadapinya. Tekanan kerja adalah penyakit/cedera yang kedua paling biasa mendapat pampasan di sesetengah negara dunia, selepas gangguan muskuloskeletal. Keadaan kesihatan kronik yang dialami pekerja bukan sahaja memberi kesan kepada kesejahteraan pekerja, tetapi juga menyebabkan kerugian besar dalam produktiviti bagi majikan. Salah satu keadaan tersebut, tekanan kerja kronik, adalah penyumbang utama kepada kesejahteraan pekerja yang teruk (terutamanya dalam industri perhotelan – O'Neill dan Davis, 2011), dengan kira-kira satu pertiga daripada tenaga kerja terjejas olehnya. Ini membawa kepada penurunan produktiviti, ketidakhadiran, kadar pusing ganti pekerja, serta kos insurans, perundangan dan perubatan yang menyebabkan kerugian lebih dari \$300 bilion setahun kepada industri di Amerika Syarikat (American Psychological Association, 2020). Akibat daripada tekanan kerja bukan sahaja menelan kos ribuan dolar setiap tahun bagi setiap pekerja, tetapi juga memberi kesan kewangan dan kesihatan yang signifikan kepada pekerja individu (Lister, 2018).

Tekanan di tempat kerja adalah faktor risiko utama global terhadap kesihatan pekerja, yang menyebabkan pekerja kurang bermotivasi dan kurang produktif. Organisasi mempunyai keupayaan untuk memberi kesan positif dan negatif terhadap kesejahteraan pekerja melalui impaknya terhadap tekanan kerja.

Punca-punca tekanan berkaitan kerja

Beberapa faktor yang biasa menyebabkan tekanan berkaitan kerja termasuk:

Jam kerja yang panjang	Kekurangan autonomi	Kekurangan peralatan	Beban kerja yang berat
Kerja yang membosankan	Ketidakpastian pekerjaan	Perubahan dalam organisasi	Pengawasan bertebih
Gangguan	Tarikh akhir yang ketat	Perubahan dalam tugas	Diskriminasi
Insiden krisis, seperti rompakan bersenjata atau kematian di tempat kerja.		Peluang kenaikan pangkat yang sedikit	
Hubungan yang buruk dengan rakan sekerja atau bos		Persekitaran kerja yang tidak mencukupi	
Kekurangan sumber yang sesuai		Kemahiran yang tidak mencukupi untuk kerja	



Sokongan ketika menghadapi tekanan kerja adalah sangat penting kerana ia memberikan kesan positif terhadap kesejahteraan mental dan fizikal seseorang. Berikut adalah beberapa kepentingan sokongan ketika tekanan kerja:

1. Mengurangkan Beban Emosi
 - Ketika mengalami tekanan kerja, hendaklah berbincang dengan seseorang yang memahami atau mendapat sokongan daripada keluarga, rakan, atau pakar bagi mengurangkan perasaan tertekan. Ia memberi peluang untuk meluahkan perasaan dan mendapatkan pandangan yang baru.
2. Meningkatkan Kesejahteraan Mental
 - Sokongan sosial berfungsi mengurangkan perasaan cemas atau tertekan yang sering berlaku ketika seseorang sedang mengalami tekanan kerja. Sokongan dapat membantu menenangkan fikiran dan memberi keyakinan bahawa kita tidak keseorangan dalam menghadapi masalah.
3. Meningkatkan Keupayaan Mengatasi Masalah
 - Apabila menghadapi situasi tertekan, berbincang dengan orang lain memberi perspektif yang berbeza mengenal masalah yang dihadapi. Ini meningkatkan kemampuan kita untuk membuat keputusan dan mengatasi cabaran dengan lebih baik.
4. Meningkatkan Kesejahteraan Fizikal
 - Tekanan kerja yang tidak ditangani dengan baik boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan fizikal, seperti meningkatkan tekanan darah dan mengurangkan sistem imun. Sokongan sosial dapat membantu mengurangkan kesan tekanan kerja terhadap tubuh, meningkatkan kesihatan fizikal secara keseluruhan.
5. Memberi Rasa Ketenangan dan Keyakinan dalam Pekerjaan
 - Dengan mendapat sokongan, seseorang lebih merasa yakin bahawa mereka lebih tenang untuk menghadapinya. Ini memberi ketenangan dan keyakinan untuk terus menghadapi cabaran.
6. Meningkatkan Sokongan
 - Mendapat sokongan daripada orang lain memberikan rasa dihargai dan diterima yang memberi motivasi untuk menghadapi masalah dengan lebih positif.
7. Meningkatkan Daya Ketahanan
 - Sokongan yang diterima dapat membantu memperkukuhkan daya ketahanan seseorang terhadap tekanan kerja, membolehkan mereka pulih dengan lebih cepat dan bertahan lebih lama dalam situasi yang sukar.
8. Mengelakkan Berseorangan
 - Ketika seseorang merasa tertekan, mereka mungkin cenderung untuk mengasingkan diri. Mendapatkan sokongan sosial membantu mengelakkan perasaan kesepian yang dapat menambahkan keburukan tekanan kerja.



Peranan Pengurusan bagi Mengatasi Tekanan Kerja Pekerja

Adalah penting bagi majikan untuk mengenalpasti tekanan kerja yang dianggap sebagai isu kesihatan dan keselamatan yang signifikan. Organisasi harus mengambil langkah-langkah untuk memastikan bahawa pekerja tidak dibebani dengan tekanan kerja termasuklah;

1. Menjamin persekitaran kerja yang selamat.
2. Memastikan semua pekerja dilatih dengan betul untuk kerja mereka.
3. Menghapuskan stigma terhadap stres berkaitan kerja dengan mengiktirafnya secara terbuka sebagai masalah yang sebenar.
4. Membincangkan isu dan aduan dengan pekerja, dan mengambil tindakan yang sesuai apabila boleh.
5. Merangka polisi pengurusan stres dengan perbincangan bersama pekerja.
6. Menggalakkan persekitaran di mana pekerja mempunyai lebih banyak suara mengenai tugas, peluang kenaikan pangkat, dan keselamatan mereka.
7. Mengatur untuk mempunyai pengurus sumber manusia.
8. Mengurangkan keperluan untuk kerja lebih masa dengan menyusun semula tugas atau mengambil pekerja tambahan.
9. Mengambil kira kehidupan peribadi pekerja dan mengiktiraf bahawa tuntutan rumah tangga kadang-kadang akan bertembung dengan tuntutan kerja.
10. Mencari nasihat daripada profesional kesihatan, jika perlu.

Secara keseluruhan, sokongan ketika tekanan kerja adalah penting untuk membantu kita mengatasi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan, serta memastikan kita dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan seharian.

Rujukan

- American Psychological Association. (2020). The impact of stress on health and work. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress>
- Lister, K. (2018). The impact of job stress on employee productivity and health costs. HealthAdvocate. <https://www.healthadvocate.com/stress-impacts>
- O'Neill, J. W., & Davis, K. W. (2011). Workplace stress and well-being in the hospitality industry. International Journal of Hospitality Management, 30(3), 349-357. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.06.013>

Nazlin Emieza Ngah, Nur Shafini Mohd Said, Amiruddin Mohd Zani, Suzila Mat Salleh, Siti Fatimah Mardiah Hamzah, Siti Rapidah Omar Ali
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Terengganu
Malaysia
Emel Koresponden: nazlin5316@uitm.edu.my

Program Kasih Ramadan

Ramadan merupakan bulan penuh keberkatan bagi umat Islam. Selain bulan untuk meningkatkan ibadah dan keimanan, bulan ini juga merupakan waktu yang sesuai untuk memperkukuh aktiviti kebajikan sosial melalui program kemasyarakatan. Peluang ini turut diambil oleh kami, para pensyarah Jabatan Pengurusan dan Teknologi Pejabat untuk turut sama menyumbang kepada golongan memerlukan melalui inisiatif penganjuran Program Kasih Ramadan.

Selain fokus utama membantu golongan memerlukan, khususnya di kalangan warga jabatan dan pelajar, pelaksanaan program ini turut dirancang berteraskan beberapa objektif utama. Pertama, ia bertujuan untuk menyediakan bantuan kepada pelajar terpilih dari golongan asnaf seperti fakir miskin, anak yatim, dan individu kurang upaya. Kedua, program ini bertujuan untuk menyemai nilai-nilai kemanusiaan di kalangan para pensyarah dan pelajar Jabatan Pengurusan dan Teknologi Pejabat. Ketiga, program ini juga berfungsi sebagai platform untuk meningkatkan ukhuwah dan perpaduan antara pelajar dan pensyarah Jabatan Pengurusan dan Teknologi Pejabat, UITM Cawangan Terengganu. Melalui program ini, bantuan berupa keperluan harian dan kewangan akan disalurkan kepada yang memerlukan. Rasulullah SAW bersabda: "Orang yang memberikan makanan untuk berbuka puasa kepada seorang yang berpuasa, maka baginya pahala seperti orang yang berpuasa itu tanpa dikurangi sedikit pun daripada pahalanya." (Hadis Riwayat Tirmidzi, Ibn Majah dan Ahmad). Hadis ini menunjukkan betapa besar ganjaran bagi mereka yang membantu golongan memerlukan, selari dengan objektif Program Kasih Ramadan.

Aktiviti Program Kasih Ramadan bermula dengan kunjungan kami ke rumah seorang pelajar Diploma Pengurusan Teknologi Pejabat, Nur Camelia Ezzati Mohd Noraidi pada 3 Mac, 2025. Perjalanan dari Dungun ke Hulu Terengganu mengambil masa lebih kurang satu jam tiga puluh minit sebelum tiba di kediaman beliau yang terletak Kampung Chapu, Kuala Berang. Nur Camelia Ezzati merupakan anak sulung dari tiga orang adik beradik. Adik perempuannya kini menuntut di pusat matrikulasi di Kelantan, manakala adik bongsunya merupakan pelajar tahun 6 di Sekolah Kebangsaan Kuala Ping.

Nur Camelia Ezzati menghadapi ujian berat baru-baru ini apabila kedua ibu bapanya iaitu Encik Noraidi bin Mohd Mukti dan Puan Yusmawati binti Jusoh telah terlibat dalam kemalangan jalan raya. Akibat dari kemalangan ini, bapanya mengalami cedera parah dan koma selama tujuh belas hari di Unit Rawatan Rapi, Hospital Sultanah Nur Zahirah, Kuala Terengganu. Manakala ibunya Puan Yusmawati turut mengalami kecederaan di bahagian bahu dan rusuk. Sehingga tarikh kunjungan kami, kedua ibu bapanya masih belum pulih dan pergerakan mereka masih terhad. Menceritakan kejadian malang yang berlaku, Encik Noraidi berkata, beliau dan isteri dalam perjalanan untuk mendapatkan rawatan di klinik berdekatan kerana demam, apabila kereta yang mereka naiki terbabas dan terjatuh ke dalam kolam ikan. Beliau menambah, kejadian tersebut berlaku semasa hujan lebat, kira-kira 50 meter sahaja dari rumah beliau. Akibat kemalangan tersebut, beliau mengalami patah tulang belakang yang menyebabkan pergerakan beliau terbatas. Walaupun telah lebih kurang tiga bulan berlalu dan kesihatan beliau semakin pulih, namun masih banyak prosedur rawatan yang perlu dilakukan serta masih perlu berulang alik ke hospital untuk pemantauan kesihatan.



Pensyarah Jabatan Pengurusan dan Teknologi Pejabat bersama keluarga Nur Camelia Ezzati.



BizNewz 2025
Faculty of Business and Management
Universiti Teknologi MARA Cawangan Terengganu, Kampus Dungun
Sura Hujung, 23000 Dungun, Terengganu, MALAYSIA
Tel: +609-8400400
Fax: +609-8403777
Email: biznewzuitm@gmail.com