

UUM/AA87/UM/13.6.2026/P:31(1)

Jangan diam terhadap tekanan di tempat kerja

TEKANAN kerja melampau, budaya toksik, ugutan dan manipulasi di tempat kerja kini bukan lagi isu peribadi yang perlu dipendam. Keadaan ini boleh menjadi punca gangguan mental dan fizikal, malah pekerja yang terjejas mempunyai hak untuk membuat aduan rasmi kepada Jabatan Tenaga Kerja (JTK) dan Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan (JKKP).

Masalah kesihatan mental dalam kalangan pekerja disalah tafsir sebagai kelemahan diri. Hakikatnya, persekitaran kerja yang toksik turut diiktiraf sebagai risiko pekerjaan yang boleh mencetuskan kemurungan, gangguan kebimbangan dan serangan panik. Jika tidak dikawal, boleh membawa implikasi lebih serius termasuk kecenderungan mencederakan diri.

Seorang pekerja swasta yang enggan berkongsi pengalaman mengalami tekanan melampau akibat ugutan dan penghinaan berterusan oleh penyelia.

"Saya mula 'hilang' tidur, jantung berdebar dan akhirnya disahkan mengalami tekanan melampau," katanya.

Peguam buruh yang hanya mahu dikenali sebagai Sarah Anis, menjelaskan Akta Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan 1994 mewajibkan majikan memastikan persekitaran kerja yang selamat, termasuk aspek mental. Majikan boleh dipertanggungjawabkan jika tekanan kerja berpunca daripada buli, eksploitasi atau beban kerja tidak munasabah.

Sarah Anis turut menegaskan pekerja perlu membuat aduan dengan jelas sebelum membuat aduan. Antara langkah penting termasuk mendapatkan diagnosis doktor, menyimpan bukti seperti mesej atau emel, serta merekod kronologi kejadian secara terperinci.

Pekerja juga boleh mengemukakan aduan rasmi kepada JTK, JKPP atau Pertubuhan Keselamatan Sosial (Perkeso) melalui saluran bertulis atau dalam talian. Laporan perlu disertakan dengan bukti perubatan dan kronologi lengkap bagi memudahkan siasatan.

Contohnya, tekanan boleh direkodkan secara berperingkat seperti peningkatan beban kerja, ugutan berulang, gangguan tidur, serangan panik dan akhirnya diagnosis perubatan.

Walaupun ramai pekerja takut untuk bersuara kerana bimbang kehilangan pekerjaan, namun tindakan berdiam diri hanya akan memburukkan keadaan. Tekanan berpanjangan boleh merosakkan kesihatan mental dan menjejaskan kehidupan seharian.



Saya mula 'hilang' tidur, jantung berdebar dan akhirnya disahkan mengalami tekanan melampau."

DR. LUQMAN MAHMUD

Pensyarah Kanan Pengurusan Sumber Manusia,
 Pusat Pengajian Pengurusan Pemiagaan, **Universiti**
 Utara Malaysia (UUM)