



TANPA rasa seronok dan bermakna, kerja mudah menjadi rutin melelahkan, sekali gus menjejaskan kesihatan, hubungan dan kualiti hidup.

Bagaimana untuk kekalkan keseronokan bekerja?

CABARAN sebenar dalam dunia kerja hari ini bukan sekadar mencapai prestasi tinggi, tetapi mengekalkan keseronokan dan kewarasan dalam bekerja. Tanpa rasa seronok dan bermakna, kerja mudah menjadi rutin melelahkan, sekali gus menjejaskan kesihatan, hubungan dan kualiti hidup.

Langkah pertama untuk mengekalkan keseronokan bekerja ialah dengan mencari makna di sebalik setiap tugas. Kerja dilakukan berulang kali boleh terasa kosong jika kita hanya melihatnya sebagai kewajipan. Sebaliknya, apabila kita menukar perspektif dan bertanya siapa mendapat manfaat daripada kerja kita iaitu pelanggan, rakan sekerja, pelajar atau masyarakat, tugas harian mula mempunyai tujuan. Makna inilah menjadi sumber motivasi dalaman lebih tahan lama berbanding ganjaran luaran semata-mata.

Dalam masa sama, keseronokan bekerja sukar dikekalkan tanpa sempadan jelas antara kerja dan kehidupan peribadi. Menjaga keseimbangan kerja dan kehidupan bukan bermaksud mengurangkan komitmen, tetapi memastikan kerja tidak mengambil alih seluruh ruang hidup. Rehat mencukupi, masa untuk diri sendiri dan masa bersama keluarga bukan satu kemewahan. Sebaliknya, keperluan asas untuk kesihatan mental dan emosi. Pekerja mementingkan keseimbangan lazimnya lebih fokus, tenang dan produktif.

Keseronokan bekerja juga boleh dipupuk dengan meraikan kemenangan kecil setiap hari. Tidak semua hari dipenuhi pencapaian besar, namun kemajuan kecil seperti menyelesaikan tugas mencabar, menerima maklum balas positif atau membantu rakan sekerja wajar dihargai. Amalan ini membantu minda melihat usaha sebagai satu perjalanan. Ia bukan tekanan berterusan untuk mencapai kesempurnaan. Apabila kemenangan kecil diraikan, motivasi akan kekal hidup.

Faktor hubungan di tempat kerja pula tidak boleh dipandang ringan. Membina "gendang positif" di pejabat menjadikan suasana kerja lebih menyeronokkan. Ini boleh diwujudkan dengan rakan sekerja yang

saling menyokong, memahami dan mampu berkongsi tekanan dengan cara yang sihat. Apabila wujud sokongan sosial, tekanan kerja terasa lebih ringan dan konflik dapat ditangani dengan lebih matang. Hubungan baik di pejabat sering menjadi sebab utama seseorang kekal bermotivasi untuk datang bekerja setiap hari.

Rutin harian memainkan peranan penting dalam mengekalkan kesihatan mental. Mempunyai rutin memulakan kerja dan rutin menutup hari membantu otak berfungsi dengan lebih teratur. Rutin pagi memberi isyarat fokus dan kesiapsiagaan, manakala rutin menutup kerja menandakan masa untuk berehat dan beralih kepada kehidupan peribadi. Tanpa rutin penutup jelas, minda mudah terbawa-bawa tekanan kerja hingga ke rumah.

Akhir sekali, keseronokan bekerja juga bergantung kepada pertumbuhan diri. Menetapkan resolusi untuk menaik taraf sekurang-kurangnya satu kemahiran secara berkala membantu seseorang kekal relevan dan yakin. Proses belajar sesuatu baharu bukan sahaja meningkatkan nilai diri. Ia malah memberi rasa segar dan harapan dalam kerjaya. Individu berkembang lazimnya lebih tahan tekanan dan lebih bersedia menghadapi perubahan.

Resolusi tahun baharu yang berkesan bukan tentang bekerja lebih keras, tetapi bekerja dengan lebih sedar, seimbang dan bermakna.

Apabila makna kerja difahami, sempadan dijaga, kemajuan kecil diraikan, hubungan diperkukuh, rutin diurus dan kemahiran ditingkatkan, keseronokan bekerja dapat dikekalkan. Inilah asas kepada kehidupan bekerja sihat dan berpanjangan dalam dunia yang sentiasa berubah.

**PROFESOR MADYA
DR. MOHD. HAFIZ ZULFAKAR**

Pensyarah Kanan
Jabatan Teknologi dan Pengajian Rantaian
Bekalan, Fakulti Pengurusan dan Perniagaan
UiTM Kampus Puncak Alam