

The image is a vertical composition. The top half shows a family of three (a man, a woman, and a child) in silhouette, celebrating joyfully in a room with large windows. The man is lifting the child, and the woman has her arms raised. The bottom half shows a person in silhouette working at a desk in an office. The desk has a computer monitor, a keyboard, and a lamp. The person is leaning over, writing or reading. The background of the office is also visible through the windows.

# **KESEIMBANGAN KERJA KEHIDUPAN TRANSFORMASI ORGANISASI**

**SHHRUL ANUAR MOHAMED  
NORLIAH KUDUS  
MAHADI ABU HASSAN**

# KESEIMBANGAN KERJA KEHIDUPAN TRANSFORMASI ORGANISASI

*Keseimbangan Kerja Kehidupan Transformasi Organisasi* ialah buku komprehensif yang menyelidiki persoalan penting antara sumber manusia dan keseimbangan kerja-kehidupan untuk kejayaan organisasi. Dalam pelaksanaan kerja yang pantas dan cepat pada hari ini, mencapai keseimbangan kerja-kehidupan telah menjadi cabaran mendesak yang mesti ditangani oleh organisasi untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja, produktiviti dan prestasi organisasi secara keseluruhan. Buku ini meneroka kuasa transformatif menyepadukan amalan keseimbangan kerja-kehidupan ke dalam strategi sumber manusia. Ia memberikan pemahaman yang mendalam tentang kepentingan inisiatif keseimbangan kerja-kehidupan dan kesannya terhadap penglibatan, kepuasan dan pengeluaran pekerja dalam sesebuah organisasi.



**SHAHRULANUAR MOHAMED** memperoleh Sarjana Muda Pengajian Islam (SmPI) dari Universiti Kebangsaan Malaysia (Pengajian Dakwah dan Kepimpinan). Beliau kemudian meneruskan pengajian peringkat sarjana dalam Sarjana Pengajian Islam (SPI) Universiti Kebangsaan Malaysia (Pengajian Dakwah dan Kepimpinan) dan melengkapkan Ph.D (Pengajian Islam) di Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaysia. Merajwal jawatan pensyarah kanan di Jabatan Pembangunan Kemahiran Insan, Pusat Pembelajaran Bahasa, UTeM dari tahun 2001 hinggalah sekarang. Bidang kepakaran beliau adalah Dakwah dan Kepimpinan Etika dan Moral dan Pembangunan Insan. Terlibat dalam bidang penulisan yang berkaitan dengan pengajian Islam dan juga pembangunan Insan seperti Siri Penulisan Tokoh MUBARAK (2007) Datuk Ahmad bin Janed, Perfeksanaan Kemahiran Insaniah di UTeM (2008), Kemahiran Insaniah: 7 Kompetensi Unggul (2008), Hukum Merokok Daripada Perspektif Islam (2009), Etika

Pelbagai Dimensi (2019), Remaja Pemerikasaan Etika dan Moral (2024). Selain itu terdapat juga sumbangan beliau dalam penulisan bab dalam buku dan penulisan jurnal dalam bidang yang berkaitan dengan kepataran beliau.



**NORLIAH KUDUS** ialah Pensyarah Kanan di Institut Pengurusan Teknologi dan Keusahawanan, Universiti Teknikal Malaysia Melaka (UTeM). Beliau berkelulusan PhD dalam Pembangunan Sumber Manusia dan Latihan dan Universiti Malaysia (UM). Beliau telah dianugerahkan Anugerah Dakam daripada Fakulti Sains Sosial dan Kemahiran (FSKK) di UKM sebanyak enam kali dan menerima Anugerah Buku semasa Istiadat Konvokesyen UKM pada tahun 1997. Selain tanggungjawab mengajar, Norliah terlibat secara aktif dalam bidang penulisan, penyelidikan dan aktiviti perundingan, termasuk pembentangan di peringkat kebangsaan dan antarabangsa. Beliau adalah seorang penulis yang gemar dan berkhidmat sebagai Penulis Tamu untuk akhbar rasmi kerajaan Melaka, "Melaka Hari Ini" (MHI), sejak 2007. Beliau sering dijemput sebagai Perunding Motivasi dan Penceramah Pakar untuk menyumbang kepada kejayaan kursus seperti sebagai Penceramah Jawat Awam Berdaraf Dunia, Kursus Budaya Kerja Cemerlang, dan Kursus Induksi Umum dan Khas. Norliah telah menerima beberapa anugerah berprestij untuk penerbitan bukunya, termasuk Anugerah Buku Negara 2019 dan Anugerah Penerbitan Buku 2019 di Majlis Anugerah Akademik Universiti pada 2018. Sumbangan beliau dalam bidang penulisan dan penyelidikan telah mendapat pengiktirafan meluas, seterusnya memastikakan beliau sebagai seorang pengarang dan ahli akademik yang terbilang.



**MAHADI ABU HASSAN** merupakan Pensyarah Kanan di Pusat Pembelajaran Bahasa Universiti Teknikal Malaysia Melaka (UTeM). Telah berkhidmat di UTeM sejak tahun 2003. Berkelulusan Doktor Falsafah (PhD) dalam bidang Pemikiran Islam, Universiti Malaysia (2013). Memiliki Sarjana Sains Pendidikan (2006) dan Ijazah Sarjana Muda (Dakwah dan Kepimpinan), Universiti Kebangsaan Malaysia (1997). Berpengalaman luas dan aktif dalam aktiviti penyelidikan, penyelesaian pascasiswazah, perundingan, khidmat masyarakat, penerbitan buku dan jurnal berindeks serta pembentangan di peringkat antarabangsa dan kebangsaan. Dalam khidmat organisasi dan komuniti, beliau juga merupakan Ahli Lembaga Pengarah Universiti Melaka (UNIMEL) dan Ahli Lembaga Pemegang Amanah Kelab Ibu Bapa dan Guru Islam Melaka (KIBGIM). Buku yang pernah diterbitkan bersama rakan akademik yang lain ialah Tmadun Islam dan Tamadun Asia (2006-McGraw Hill); Tun Ghafer Baba: Tokoh Pejuang Bangsa dan Negara

Ulung (2007); Peranan Sains dan Teknologi dalam Pembinaan Tamadun (2007); Kemahiran Insaniah: 7 Kompetensi Unggul Mahasiswa (2007); Modul Falsafah Sains dan Teknologi (2007); Modul Pengajian Islam (2008- KKTMM, MARA); Modul Pengajian Malay (2008-KKTMM, MARA); Hukum Merokok Dari Perspektif Islam (2009); Modul Refleksi Kecemerlangan Pelajar (2012); Menggala Kecemerlangan Akademik Profesor Ulung (2014); Bulli Di Tempat Kerja (2019); Refleksi Kecemerlangan: Jom Audit Diri (2020); Pembongok Ibu: Menyentap Hati dan Fikirku (2020); Himpunan 100 Tazkirah dan Mutiara Kata (2020); Falsafah dan Isu Semasa (2021).



**PENERBIT**  
**UTeM**  
**Press**

ISBN 978-629-7741-12-3



03400

Laman Sesawang : <https://penerbit.utm.edu.my>

Kedai Buku Dalam Talian : <https://utembooks.utm.edu.my>

Emel : [penerbit@utm.edu.my](mailto:penerbit@utm.edu.my)

© Universiti Teknikal Malaysia Melaka

ISBN: 978-629-7741-12-3

CETAKAN PERTAMA 2025

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan dalam sebarang bentuk menggunakan sebarang alat sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada pihak Penerbit UTeM Press, Universiti Teknikal Malaysia Melaka.

Ahli Majlis Penerbitan Ilmiah Malaysia (MAPIM)  
Ahli Persatuan Penerbit Buku Malaysia (MABOPA)  
Ahli Clarivate Analytics

**Penyunting dan Pembaca Prof**

Nor Azilah Ahmad

**Editor Naskhah**

Rahizah Abdul Rahman

**Pereka Kulit dan Pengatur Huruf**

Ahmad Masmuliyadi Mohd Yusof

**Diterbitkan dan Dicetak di Malaysia oleh**

Penerbit UTeM Press

Universiti Teknikal Malaysia Melaka

Hang Tuah Jaya, 76100 Durian Tunggal, Melaka, Malaysia.

Phone: +606 270 1241 Fax: +606 270 1038



Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Perpustakaan Negara Malaysia

Rekod katalog untuk buku ini boleh didapati  
dari Perpustakaan Negara Malaysia

ISBN 978-629-7741-12-3

# ISI KANDUNGAN

PERPUSTAKAAN Universiti Teknikal Malaysia Melaka	
No. Aksesan <b>87519343</b>	No. Panggilan 40 58-8 553 2025 05
Tarikh <b>07 NOV 2025</b>	rah/071125

Prakata .....vii

Penghargaan .....xi

**Bab 1: Pengenalan ..... 1**

Pendahuluan ..... 1

Definisi Keseimbangan Kerja Kehidupan ..... 2

Elemen-Elemen Keseimbangan Kerja Kehidupan ..... 3

Kepentingan Keseimbangan Kerja-Kehidupan dalam

Persekitaran Kerja Hari Ini ..... 8

Menjaga Kesihatan Fizikal dan Mental Pekerja..... 9

Meningkatkan Produktiviti dan Kualiti Kerja..... 10

Memperkuat Hubungan Keluarga dan Sosial..... 11

Meningkatkan Kepuasan dan Kesejahteraan Pekerja..... 11

Mencipta Budaya Kerja Positif dan Inklusif ..... 12

Permasalahan Sumber Manusia dan Keseimbangan

Kerja-Kehidupan..... 14

Transformasi Sumber Manusia dalam Organisasi..... 16

Strategi Sumber Manusia..... 16

Teknologi dan Sistem..... 17

Pembangunan Kemahiran Pekerja .....	17
Budaya Organisasi .....	18
Kecekapan Operasi .....	18
Rumusan .....	19
<b>Bab 2: Konsep dan Teori Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....</b>	<b>21</b>
Pengenalan .....	21
Konsep dan Teori Keseimbangan Kerja-Kehidupan.....	22
Konsep Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....	22
Waktu yang Seimbang .....	22
Perancangan Masa.....	23
Fleksibiliti dalam Jadual Kerja.....	23
Kualiti Waktu Bersama Keluarga.....	23
Aspek Kesejahteraan Emosi dan Fizikal .....	24
Fleksibiliti Pekerjaan .....	24
Jadual Kerja yang Anjal .....	25
Kerja dari Rumah (WFH) .....	25
Jadual Fleksibel .....	26
Cuti Tanpa Gaji atau Cuti Panjang.....	27
Perancangan Kerja yang Bersifat Jangka Panjang.....	27
Tumpuan dan Produktiviti .....	27
Kesedaran Diri dan Keperluan Peribadi .....	29
Sokongan dari Majikan dan Organisasi.....	30
Garis Pemisah Pekerjaan yang Jelas.....	31
Teori Keseimbangan Kerja Kehidupan .....	32
Faedah Imbangan Kerja-Kehidupan untuk Organisasi dan Pekerja .....	34
Perspektif Islam tentang Keseimbangan Kerja-Kehidupan.....	35
Rumusan .....	38

<b>Bab 3: Dimensi Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....</b>	<b>41</b>
Pengenalan .....	41
Susunan Kerja Fleksibel: Strategi dan Pelaksanaan .....	42
Pengurusan Masa Berkesan untuk Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....	43
Teknik Pengurusan Tekanan dan Peranannya dalam Keseimbangan Kerja Kehidupan .....	45
Definisi Tekanan dan Teknik Pengurusan Tekanan .....	45
Mengapa Tekanan adalah perkara yang penting dalam kehidupan sehari-hari? .....	47
Faktor-Faktor yang Menyebabkan Tekanan di Tempat Kerja .....	48
Teknik Pengurusan Tekanan di Tempat Kerja .....	50
Peranan Organisasi dalam Menyokong Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....	52
Cabaran dalam Pengurusan Tekanan dan Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....	53
Amalan Terbaik dalam Pengurusan Tekanan .....	55
Mempromosikan Kesejahteraan Pekerja: Program dan Inisiatif .....	56
Program Kesihatan Fizikal .....	57
Inisiatif Kesejahteraan Emosi .....	57
Program Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan .....	57
Kemudahan Kesejahteraan Sosial .....	57
Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....	58
Program Pembangunan Profesional dan Pendidikan .....	58
Program Penghargaan dan Pengiktirafan .....	58
Rumusan .....	58
<b>Bab 4: Integrasi Keseimbangan Kerja-Kehidupan dalam Strategi Transformasi Sumber Manusia .....</b>	<b>61</b>
Pengenalan .....	61
Peranan Profesional Sumber Manusia dalam Memacu Inisiatif Imbangan Kerja- Kehidupan .....	62

Pemahaman Terhadap Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....	63
Peranan Profesional Sumber Manusia .....	64
Pembangunan Dasar dan Prosedur.....	65
Komunikasi dan Kesedaran .....	66
Pemantauan dan Penambahbaikan .....	67
Membangunkan Dasar dan Amalan yang Menyokong Keseimbangan Kerja-Kehidupan.....	68
Melaksanakan Program Keseimbangan Kerja-Kehidupan:	
Amalan dan Cabaran Terbaik .....	70
Reka Bentuk Program.....	71
Komunikasi Efektif .....	72
Pengurusan Fleksibiliti.....	72
Sokongan Kesihatan dan Kesejahteraan .....	73
Pembangunan Budaya Organisasi.....	74
Misi dan Matlamat .....	75
Iklim.....	76
Elemen Orientasi Pelanggan.....	76
Interaksi dalam Kalangan Ahli.....	76
Rumusan .....	76
<b>Bab 5: Cabaran dan Halangan .....</b>	<b>79</b>
Pengenalan .....	79
Impak Keseimbangan Kerja-Kehidupan Terhadap Produktiviti Pekerja dan Prestasi Organisasi .....	80
Produktiviti Individu .....	81
Kualiti Kerja .....	82
Kehadiran dan Ketidakhadiran Bekerja .....	84
Kepuasan Pekerja .....	85
Keseimbangan dalam Organisasi .....	86
Panduan dan Cadangan Kepada Organisasi untuk Meningkatkan Keseimbangan Kerja Kehidupan .....	87
Polisi dan Prosedur.....	88

Program Kesejahteraan Pekerja .....	88
Pendidikan dan Latihan .....	89
Budaya dan Kesedaran Organisasi.....	90
Sokongan Teknologi .....	90
Cabaran Masa Depan .....	91
Pemahaman Terhadap Jurang Generasi .....	91
Integrasi Keseimbangan Kerja-Kehidupan .....	92
Penerapan Teknologi .....	92
Pembangunan Modal Insan.....	93
Polisi dan Amalan yang Berkualiti .....	94
Penutup .....	94
Rujukan.....	97
Indeks.....	107