# TINJAUAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN BEKERJA

## *(Work Life Balance)* Dalam Kalangan Belia Malaysia

## Pengenalan

**Objektif:** Mendapatkan pandangan generasi belia Malaysia yang sedang bekerja terhadap keseimbangan kehidupan dan pekerjaan pada masa kini.

**Sampel:** 18 tahun -30 tahun (Belia Malaysia bekerja)

**Tempoh:** Tempoh: 6 Mei 2026 - 21 April 2026

**Kaedah:** Polling Dalam Talian (iGREAT IYRES)

## Demografi Responden

n=1,053

**Jantina**

| Lelaki | Perempuan |
|---|---|
| 40.1% | 59.9% |

**Status Perkahwinan**

| Berkahwin | Bujang |
|---|---|
| 30.9% | 69.1% |

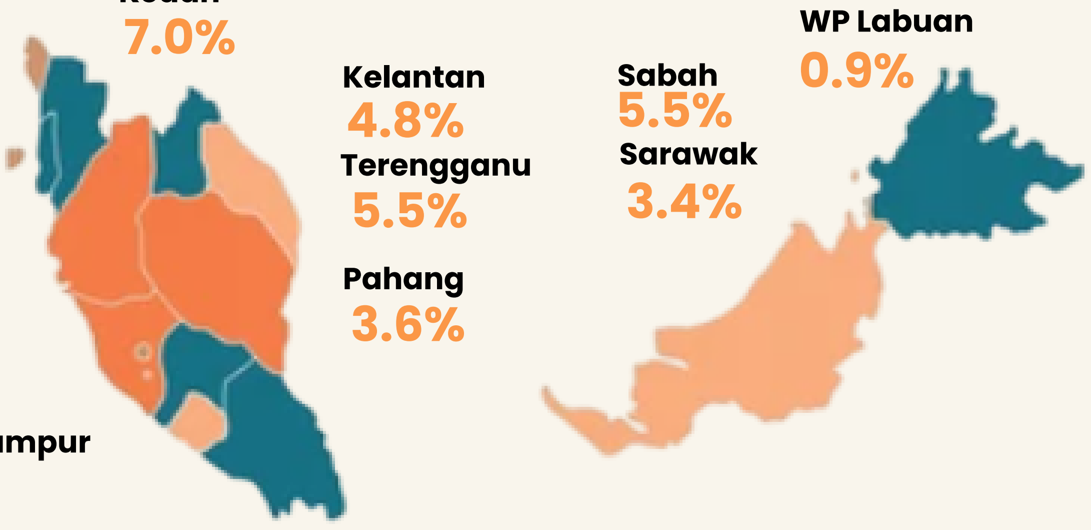
**Lokaliti**

| Bandar | Luar Bandar |
|---|---|
| 73.8% | 26.2% |

**Kategori Umur**

| 18 - 24 Tahun | 25 - 30 Tahun |
|---|---|
| 40.4% | 59.6% |

**Negeri**



| Negeri | % |
|---|---|
| Perlis | 0.9% |
| Kedah | 7.0% |
| Pulau Pinang | 4.9% |
| Perak | 7.2% |
| Selangor | 23.6% |
| WP Kuala Lumpur | 13.2% |
| WP Putrajaya | 33.0% |
| Melaka | 2.8% |
| Negeri Sembilan | 4.5% |
| Johor | 9.1% |
| Kelantan | 4.8% |
| Terengganu | 5.5% |
| Pahang | 3.6% |
| Sabah | 5.5% |
| Sarawak | 3.4% |
| WP Labuan | 0.9% |

**Status Pekerjaan**

| Status | % |
|---|---|
| Bekerja Sendiri | 15.2% |
| Bekerja Sementara/ Kontrak | 15.7% |
| Pekerja Keluarga Tanpa Gaji | 1.6% |
| Pekerja Swasta | 31.7% |
| Penjawat Awam | 21.3% |
| *Lain-lain | 14.5% |

*Personal Mystep, Pelajar Latihan Industri, Pelajar bekerja sambilan, Pekerja Barbershop/ salon.

## Dapatan Utama

### Pemahaman dan Pengetahuan

**Situasi 1:** Seorang eksekutif menggunakan masa hujung minggu untuk aktiviti seperti berkelah bersama keluarga, mendaki, atau membaca buku kegemaran tanpa gangguan kerja seperti mesej atau e-mel dari pejabat.

**Tahu = 95.3%**

**Situasi 2:** Sebuah syarikat menyediakan waktu rehat khas, ruang santai, dan program kesihatan seperti senaman ringan atau konsultasi psikologi bagi membantu pekerja mengurus tekanan kerja dengan lebih baik.

**Tahu = 94.3%**

**Situasi 3:** Seorang jurutera memilih untuk tidak mengambil projek tambahan pada waktu malam kerana ingin menjaga hubungan dengan pasangannya dan meluangkan masa untuk berehat secukupnya.

**Tahu = 92.2%**

**Situasi 4:** Seorang pegawai perlu menyiapkan laporan penting setiap hari hingga lewat malam dan tetap datang awal ke pejabat esoknya. Situasi ini menyebabkan keletihan kronik dan kurang masa bersama keluarga.

**Tahu = 82.6%**

**Situasi 5:** Seorang akauntan mengalami migrain dan tekanan darah tinggi akibat beban kerja yang tidak terkawal dan kurang tidur, tetapi tetap bekerja kerana takut kehilangan pekerjaan.

**Tahu = 83.7%**

### Tahap Keseimbangan Kehidupan dan Pekerjaan

**Kerja Mengganggu Kehidupan Peribadi (KMKP)**

| Rendah (13.00 - 30.33) | Sederhana (30.34 - 47.67) | Tinggi (47.68 - 65.00) |
|---|---|---|
| 10.6% | 48.5% | 40.9% |

**Kehidupan Peribadi Mengganggu Kerja (KPMK)**

| Rendah (4.00 - 9.33) | Sederhana (9.34 - 14.67) | Tinggi (14.68 - 20.00) |
|---|---|---|
| 13.0% | 29.3% | 57.7% |

**Keseimbangan Kerja dan Kehidupan Peribadi (KKKP)**

| Rendah (4.00 - 9.33) | Sederhana (9.34 - 14.67) | Tinggi (14.68 - 20.00) |
|---|---|---|
| 5.2% | 44.8% | 50.0% |

### Tahap Keseimbangan Kehidupan dan Pekerjaan Mengikut Demografi

**KMKP Mengikut Kategori Umur**

| Umur | Rendah (13.00 - 30.33) | Sederhana (30.34 - 47.67) | Tinggi (47.68 - 65.00) |
|---|---|---|---|
| 18 - 24 Tahun | 8.0% | 59.3% | 32.7% |
| 25 - 30 Tahun | 12.4% | 41.1% | 46.5% |

**KPMK Mengikut Kategori Umur**

| Umur | Rendah (4.00 - 9.33) | Sederhana (9.34 - 14.67) | Tinggi (14.68 - 20.00) |
|---|---|---|---|
| 18 - 24 Tahun | 13.4% | 36.9% | 49.6% |
| 25 - 30 Tahun | 12.7% | 24.2% | 63.1% |

**KKKP Mengikut Kategori Umur**

| Umur | Rendah (4.00 - 9.33) | Sederhana (9.34 - 14.67) | Tinggi (14.68 - 20.00) |
|---|---|---|---|
| 18 - 24 Tahun | 4.7% | 49.9% | 45.4% |
| 25 - 30 Tahun | 5.6% | 41.4% | 53.0% |

# TINJAUAN KESEIMBANGAN KEHIDUPAN BEKERJA

## *(Work Life Balance) Dalam Kalangan Belia Malaysia*

### KMKP Mengikut Kategori Jantina

| | Rendah 13.00 - 30.33 | Sederhana 30.34 - 47.67 | Tinggi 47.68 - 65.00 |
|---|---|---|---|
| Lelaki | 11.8% | 53.1% | 35.1% |
| Perempuan | 9.8% | 45.4% | 44.8% |

### KPMK Mengikut Kategori Jantina

| | Rendah 4.00 - 9.33 | Sederhana 9.34 - 14.67 | Tinggi 14.68 - 20.00 |
|---|---|---|---|
| Lelaki | 15.9% | 32.0% | 52.1% |
| Perempuan | 11.1% | 27.6% | 61.3% |

### KKKP Mengikut Kategori Jantina

| | Rendah 4.00 - 9.33 | Sederhana 9.34 - 14.67 | Tinggi 14.68 - 20.00 |
|---|---|---|---|
| Lelaki | 5.0% | 44.1% | 50.9% |
| Perempuan | 5.4% | 45.3% | 49.3% |

### KMKP Mengikut Kategori Lokasi

| | Rendah 13.00 - 30.33 | Sederhana 30.34 - 47.67 | Tinggi 47.68 - 65.00 |
|---|---|---|---|
| Bandar | 12.0% | 46.8% | 41.2% |
| Luar Bandar | 6.9% | 52.9% | 40.2% |

### KPMK Mengikut Kategori Lokasi

| | Rendah 4.00 - 9.33 | Sederhana 9.34 - 14.67 | Tinggi 14.68 - 20.00 |
|---|---|---|---|
| Bandar | 13.4% | 28.0% | 58.6% |
| Luar Bandar | 12.0% | 33.0% | 55.0% |

### KKKP Mengikut Kategori Lokasi

| | Rendah 4.00 - 9.33 | Sederhana 9.34 - 14.67 | Tinggi 14.68 - 20.00 |
|---|---|---|---|
| Bandar | 5.4% | 45.2% | 49.4% |
| Luar Bandar | 4.7% | 43.8% | 51.5% |

### KMKP Mengikut Kategori Status Perkahwinan

| | Rendah 13.00 - 30.33 | Sederhana 30.34 - 47.67 | Tinggi 47.68 - 65.00 |
|---|---|---|---|
| Bujang | 10.2% | 51.1% | 38.7% |
| Berkahwin | 11.7% | 42.5% | 45.8% |

### KPMK Mengikut Kategori Status Perkahwinan

| | Rendah 4.00 - 9.33 | Sederhana 9.34 - 14.67 | Tinggi 14.68 - 20.00 |
|---|---|---|---|
| Bujang | 12.5% | 29.9% | 57.6% |
| Berkahwin | 14.2% | 28.0% | 57.8% |

### KKKP Mengikut Kategori Status Perkahwinan

| | Rendah 4.00 - 9.33 | Sederhana 9.34 - 14.67 | Tinggi 14.68 - 20.00 |
|---|---|---|---|
| Bujang | 6.3% | 45.9% | 47.8% |
| Berkahwin | 2.7% | 42.5% | 54.8% |

## Keseimbangan Kehidupan Peribadi & Pekerjaan mengikut Negeri

### TAHAP WIPL
(KESEIMBANGAN KEHIDUPAN DAN KERJAYA)

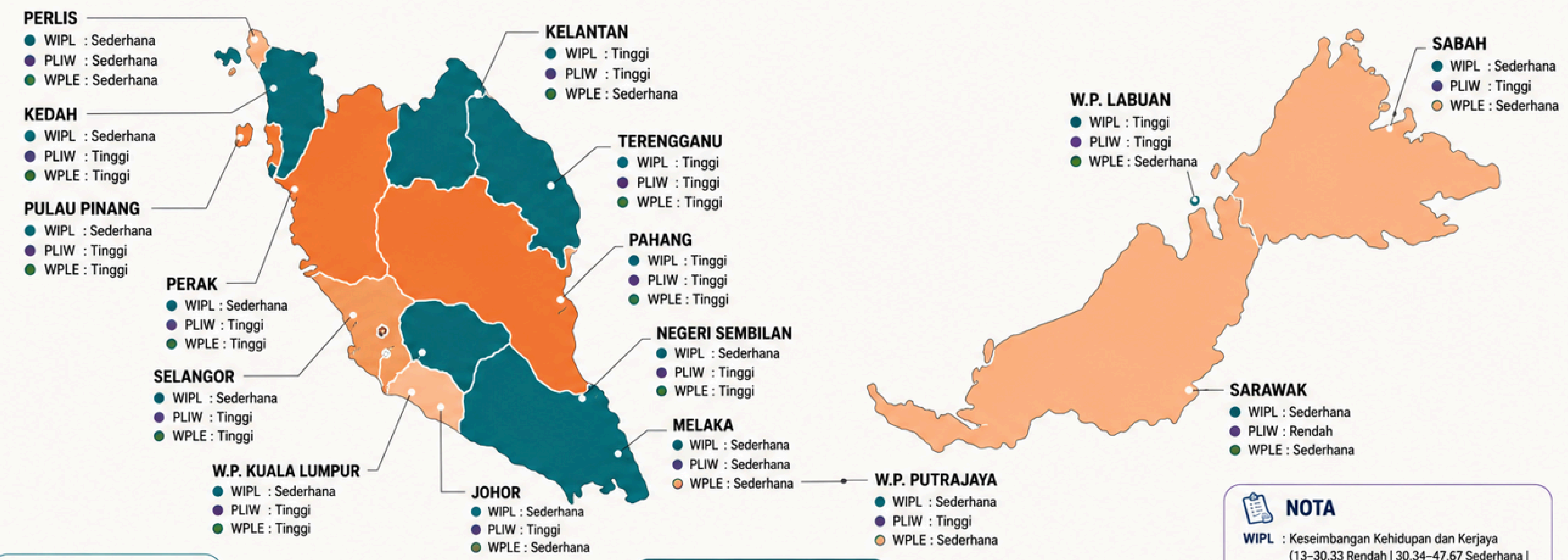
| Rendah | Sederhana | Tinggi |
|---|---|---|
| (13 – 30.33) | (30.34 – 47.67) | (47.68 – 65.00) |

### TAHAP PLIW
(KESEJAHTERAAN HIDUP PERIBADI)

| Rendah | Sederhana | Tinggi |
|---|---|---|
| (4.00 – 9.33) | (9.34 – 14.67) | (14.68 – 20.00) |

### TAHAP WPLE
(KESEJAHTERAAN HIDUP PEKERJAAN)

| Rendah | Sederhana | Tinggi |
|---|---|---|
| (4.00 – 9.33) | (9.34 – 14.67) | (14.68 – 20.00) |




### PETUNJUK RINGKAS

- Tinggi : Majoriti berada pada tahap tinggi
- Sederhana : Majoriti berada pada tahap sederhana
- Rendah : Majoriti berada pada tahap rendah

### DAPATAN UTAMA

Tahap PLIW tertinggi dicapai oleh W.P. Putrajaya (71.9%), diikuti Kelantan (68.6%) dan W.P. Kuala Lumpur (66.9%).

Tahap WIPL tertinggi dicapai oleh Kelantan (60.8%), diikuti W.P. Labuan (55.6%) dan Pahang (50.0%).

Tahap WPLE tertinggi dicapai oleh Terengganu (63.8%), diikuti Negeri Sembilan (57.4%) dan Pulau Pinang (53.8%).

### NOTA

**WIPL** : Keseimbangan Kehidupan dan Kerjaya (13–30.33 Rendah | 30.34–47.67 Sederhana | 47.68–65.00 Tinggi)

**PLIW** : Kesejahteraan Hidup Peribadi (4.00–9.33 Rendah | 9.34–14.67 Sederhana | 14.68–20.00 Tinggi)

**WPLE** : Kesejahteraan Hidup Pekerjaan (4.00–9.33 Rendah | 9.34–14.67 Sederhana | 14.68–20.00 Tinggi)

**Sumber:** Data Kajian

**RINGKASAN:** Majoriti negeri berada pada tahap sederhana bagi WIPL dan WPLE, manakala PLIW menunjukkan tahap tinggi di hampir semua negeri. Perbezaan tahap ini menunjukkan variasi kesejahteraan yang memerlukan perhatian khusus mengikut keperluan negeri.

# SYOR KESEIMBANGAN KEHIDUPAN PERIBADI DAN PEKERJAAN

## 1 PENGURUSAN MASA & *WORK-LIFE BALANCE*

**FOKUS UTAMA**

- Bahagikan masa antara kerja, keluarga, rehat & diri sendiri.
- Rancang jadual dan buat prioriti tugasan.
- Elakkan kerja berlebihan dan bawa kerja pulang.
- Gunakan cuti & rehat dengan sebaik mungkin.

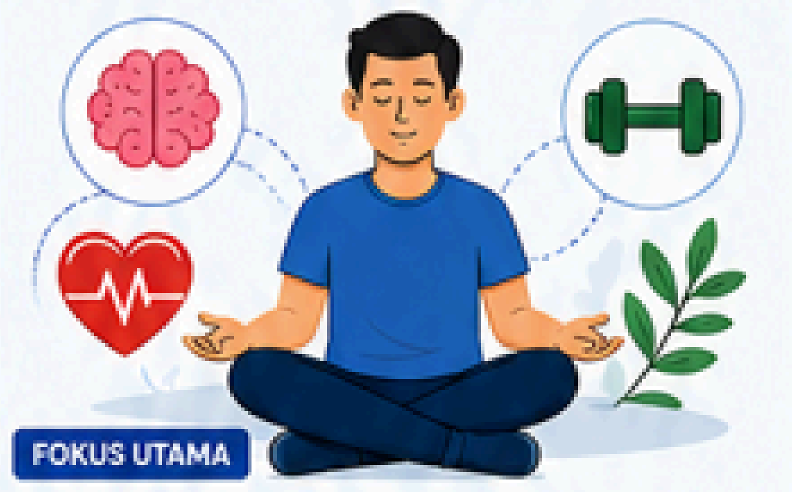
**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Bahagikan masa dgn bijak antara kerja dan kehidupan peribadi supaya kedua2 seimbang.”

“Balance your working and yourlife. Jadualkan aktiviti dengan baik.”

“Balik kerja on time. Jangan overtime.”

## 2 KESIHATAN MENTAL DAN FIZIKAL



**FOKUS UTAMA**

- Amalkan gaya hidup sihat: pemakanan seimbang, senaman & tidur yang cukup.
- Urus stres & emosi dengan baik.
- Ambil cuti / rehat apabila perlu.
- Dapatkan sokongan jika tertekan.

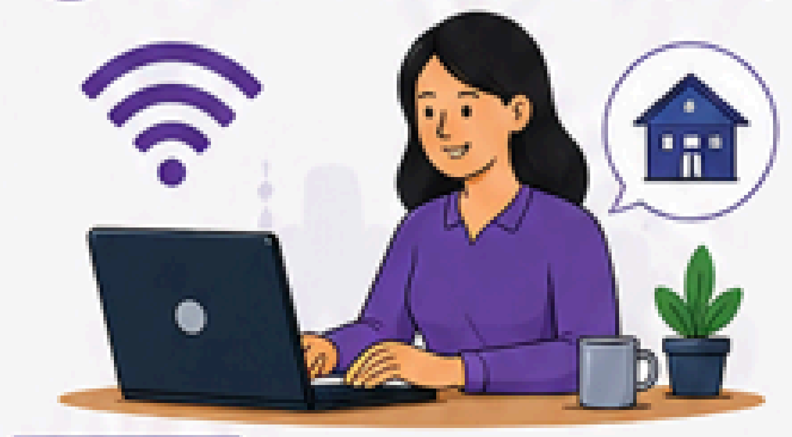
**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Amalkan gaya hidup sihat seperti makan makanan seimbang, bersenam, dan tidur yang cukup.”

“Ambil masa untuk rehat seketika ketika bekerja bagi mengelakkan stres berpanjangan.”

“Jika tertekan, jangan ragu dapatkan sokongan.”

## 3 FLEKSIBILITI KERJA & BEKERJA DARI RUMAH (BDR)



**FOKUS UTAMA**

- Amalkan kerja hibrid atau BDR sekurang-kurangnya 1–2 kali sebulan.
- Fleksibiliti waktu masuk/keluar jika boleh.
- Gunakan teknologi (MC digital, tele-medicine) untuk memudahkan urusan.

**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Sistem Kerja Hibrid: Cadangkan BDR sekurang-kuramgnya 1–2 kali sebulan.”

“MC Digital (Tele-Medicine): Tak perlu beratur di klinik jika sekadar demam ringan.”

“Fleksibiliti waktu masuk kerja membantu urus masa dengan lebih baik.”

## 4 PERANAN MAJIKAN

- Pemimpin yang baik & adil
- Sediakan ruang istirehat yang selesa
- Arahan jelas & mudah dicapai
- Layanan pekerja dengan adil
- Permudahkan urusan pertukaran lokasi

**FOKUS UTAMA**

- Majikan memainkan peranan penting dalam menyokong kesejahteraan pekerja.
- Beri sokongan, kepercayaan & komunikasi yang jelas.
- Tanggap terhadap keperluan pekerja & seimbangkan dasar.

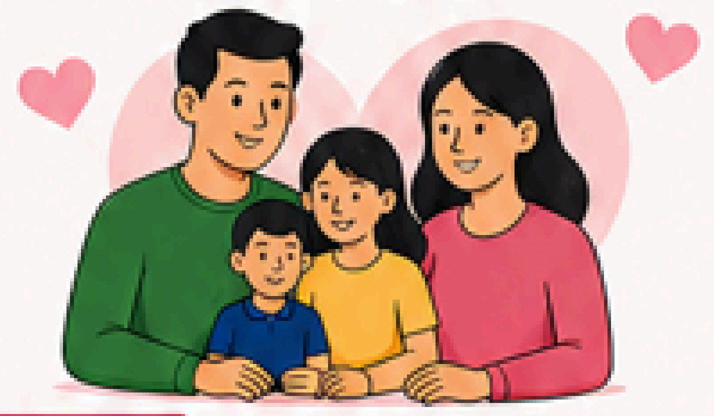
**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Atasan perlu memainkan peranan yang baik dan adil.”

“Adakan ruang istirehat yang selesa untuk pekerja.”

“Permudahkan urusan pertukaran bagi yang memerlukan.”

## 5 HUBUNGAN KELUARGA DAN SOSIAL



**FOKUS UTAMA**

- Luangkan masa berkualiti bersama keluarga.
- Kekalkan hubungan harmoni untuk keseimbangan emosi & motivasi kerja.
- Interaksi sosial membantu mengurangkan stres dan meningkatkan kebahagiaan.

**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Banyakkan masa berkualiti bersama keluarga.”

“Pastikan kehidupan peribadi yang harmoni dengan segala perhubungan kita.”

“Banyak interaksi sosial bersama kawan pejabat.”

## 6 BEBAN KERJA

**FOKUS UTAMA**

- Beban kerja diagihkan secara adil dan seimbang.
- Elakkan kerja berlebihan (overwork).
- Utamakan kerja penting (urgent) dan rancang dengan baik.
- Balik kerja tepat pada waktu yang ditetapkan.

**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Beban kerja seimbang sangat penting.”

“Perlu tahu bezakan antara kerja yang penting (urgent) dan tidak urgent.”

“Balik kerja pada masa yang ditetapkan. Jangan overtime.”

## 7 GAJI & KEBAJIKAN PEKERJA

**FOKUS UTAMA**

- Gaji setimpal dengan jawatan & kelayakan.
- Manfaat seperti cuti, perubatan & kebajikan pekerja.
- Fleksibiliti waktu & polisi mesra pekerja.
- Permudahkan urusan pertukaran bagi yang memerlukan.

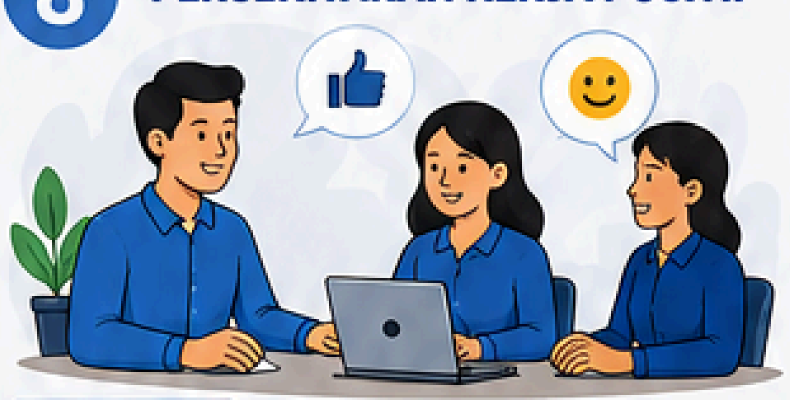
**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Bagi gaji yang setimpal dengan jawatan serta education level.”

“Ambil cuti tahunan secara berkala untuk berehat bersama keluarga dan memulihkan tenaga.”

“Beri pemberian / bonus atas prestasi yang baik.”

## 8 PERSEKITARAN KERJA POSITIF



**FOKUS UTAMA**

- Budaya kerja positif, saling menghormati & menyokong.
- Komunikasi terbuka antara pekerja & atasan.
- Ruang kerja selesa & selamat.
- Wujudkan semangat kerjasama & kekitaan.

**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Budaya kerja positif dan semangat antara satu sama lain.”

“Adakan ruang istirehat yang selesa untuk pekerja.”

“Wujudkan persekitaran selamat, amanah, jujur dan adil.”

## 9 PEMBANGUNAN DIRI

**FOKUS UTAMA**

- Terus belajar dan bangunkan kemahiran diri.
- Sertai aktiviti produktif (volunteer, sukan, membaca, kursus, travel).
- Kekalkan motivasi dan disiplin.
- Fokus pada perkembangan kerjaya tanpa mengabaikan kesihatan.

**CONTOH PETIKAN RESPONDEN**

“Waktu muda perlu dihabiskan untuk develop skill & build career.”

“Amalkan disiplin, rajin belajar, dan jaga emosi.”

“Join volunteer program, hiking, running, camping even travelling.”

## RUMUSAN KESELURUHAN

Keseimbangan kehidupan dan kerjaya dicapai apabila terdapat keseimbangan antara pengurusan masa, kesihatan, fleksibiliti kerja, sokongan majikan, hubungan harmoni, beban kerja seimbang, kebajikan yang adil, persekitaran kerja positif dan pembangunan diri berterusan.

**Keseimbangan ini akan meningkatkan produktiviti, kebahagiaan dan kualiti kehidupan secara menyeluruh.**