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 2025 - 21 April 2026

Kaedah:
Polling Dalam Talian (iGREAT IYRES)

Demografi Responden

n=1,053

Jantina

Lelaki 40.1% | Perempuan 59.9%

Status Perkahwinan

Berkahwin 30.9% | Bujang 69.1%

Lokaliti

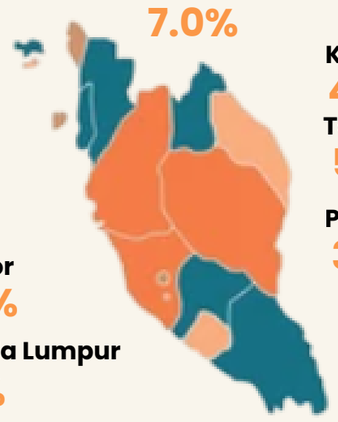
Bandar 73.8% | Luar Bandar 26.2%

Kategori Umur

18 - 24 Tahun 40.4%

25 - 30 Tahun 59.6%

Negeri



Kedah 7.0%
Perlis 0.9%
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%
Pahang 3.6%
Terengganu 5.5%
Kelantan 4.8%
Sabah 5.5%
Sarawak 3.4%
WP Labuan 0.9%

Status Pekerjaan

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

	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

	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

	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 Lokaliti

	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 Lokaliti

	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 Lokaliti

	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%

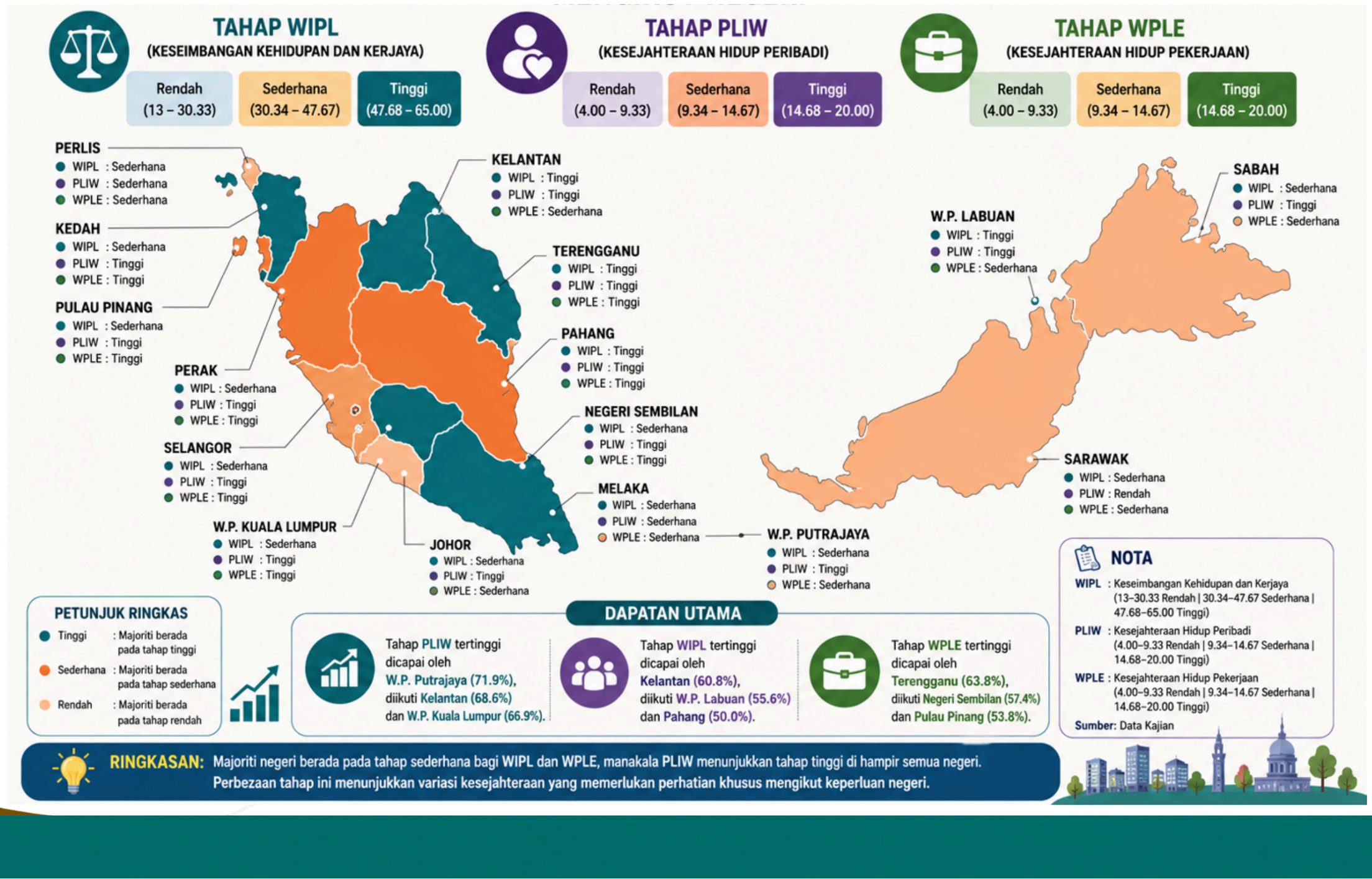
KPMK Mengikut Kategori Status Perkahwinan

	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



SYOR KESEIMBANGAN KEHIDUPAN PERIBADI DAN PEKERJAAN

1 PENGURUSAN MASA & *WORK-LIFE BALANCE*



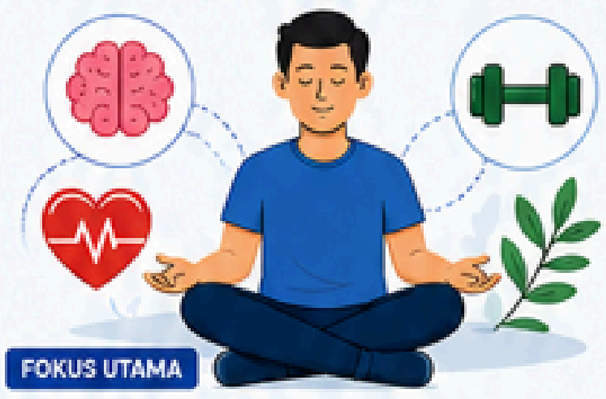
FOKUS UTAMA

- Bahagikan masa antara kerja, keluarga, rehat & diri sendiri.
- Rancang jadual dan buat pnoriti 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

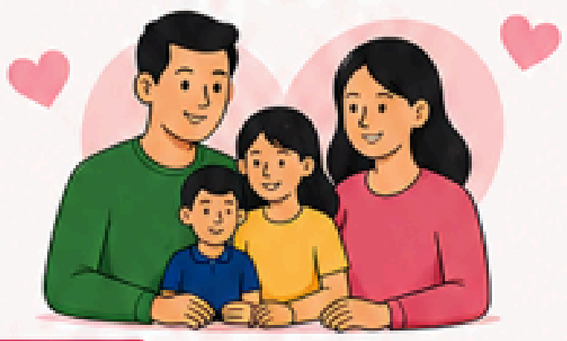
FOKUS UTAMA

- 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, huburgan 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.