

Dr
Mohd Yahya Mohd Ariffin



(Profesor Madya dan Timbalan Dekan, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia)

Memupuk rasa gembira di tempat kerja

Baru-baru ini media massa memaparkan hasil kaji selidik JobStreet.com mengenai kepuasan bekerja dalam kalangan pekerja di Malaysia. Dapatan menunjukkan bahawa 78 peratus daripada 1,145 responden tidak gembira dengan pekerjaan semasa mereka.

Kajian itu mendapati, ketidakpuasan dengan skop pekerjaan ialah sebab utama ramai menyatakan tidak gembira untuk bekerja. Faktor lain ialah hubungan yang dingin dengan penyelia terdakat atau ketua masing-masing serta gaji yang rendah.

Bagaimanapun, penulis ingin menarik perhatian mengenai cara pekerja ingin berasa gembira di tempat kerja khususnya graduan yang baru bekerja.

Berdasarkan kajian itu, 22 peratus responden berasa gembira dengan pekerjaan mereka dengan tiga faktor utama yang mempengaruhi kegembiraan masing-masing.

Faktor itu ialah gembira dengan pengalaman bekerja dan cabaran bekerja, suka dengan ketua mereka yang menghargai dan menilai produktiviti masing-masing serta gembira kerana persahabatan dengan rakan sekerja.

Anda boleh memilih untuk bergembira di tempat bekerja melalui usaha proaktif anda. Panduan berikut mungkin boleh membantu anda berasa gembira di tempat kerja.

Membina hubungan profesional

Kebanyakan pekerja baharu sukar menyesuaikan diri dengan persekitaran kerja kerana suasana yang masih baharu kepada mereka. Anda perlu berhadapan dengan ketua, pegawai, penyelia dan pekerja yang baharu dikenali dalam menjalankan tugas setiap hari.

Maka, berfikirlah secara positif dengan meminggirkan perasaan malu tidak bertempat, tidak mahu bertanya atau hanya menyendiri tanpa bergaul dengan pekerja lain.

Cuba mulakan hubungan profesional dengan pegawai atau pekerja yang paling anda berasa selesa. Berbual dan bertanyalah tentang tugas kerana mereka lebih berpengalaman di situ. Seterusnya, lakukan perkara yang sama dengan pegawai atau pekerja lain.

Anda mungkin dapat menyesuaikan diri dalam tempoh yang singkat seterusnya dapat bekerja dengan baik dan menyeronokkan.

Jauhi pengaruh negatif

Memilih untuk berasa gembira di tempat kerja bermaksud menghindari pekerja yang suka berbual mengenai perkara negatif seperti gosip dan mengumpat mengenai orang lain. Adakah anda berasa gembira jika mengumpat orang lain dengan bercerita mengenai keburukan mereka?

Anda juga harus mengelak daripada bergaul dengan pekerja yang tidak berasa gembira di tempat kerja. Hal ini demikian kerana pekerja seperti itu boleh mempengaruhi anda untuk melakukan perkara negatif seperti malas bekerja atau lambat menye-

lesaikan sesuatu tugas yang diarahkan.

Dengan menjauhi pengaruh ini, anda mampu meningkatkan rasa gembira seterusnya seronoh dengan pekerjaan semasa.

Bersahabat dengan rakan pejabat

Carilah sahabat baik di tempat kerja. Bersahabatlah dengan pegawai atau pekerja yang berakhlak dan berbudi pekerti mulia serta menyenangkan hati. Menyukai dan menikmati keunggulan daripada sahabat yang baik ialah pengalaman yang menggembirakan ketika bekerja serta mampu mengurangkan stres akibat tekanan kerja.

Luangkan masa untuk mengenali rakan anda itu. Misalnya, mengajak mereka bersama-sama makan tengah hari atau minum petang selepas waktu pejabat. Persahabatan di tempat kerja memberikan anda sokongan, hormat-menghormati, motivasi selain mengambil tahu antara satu dengan lain.

Pengalaman bersama

dengan rakan sekerja mampu membentuk pemikiran dan keperibadian anda. Lantaran itu, mampu memberi kegembiraan dalam kehidupan berkerjaya.

Mengambil inisiatif untuk perkembangan kerjaya

Terdapat pekerja yang mengeluh dan ingin berpindah kerja kerana majikan dilihat kurang membantu dalam perkembangan kerjayanya. Persoalannya, siapakah yang harus bertanggungjawab dalam pengembangan kerjaya anda? Jawapannya ialah anda dan bukan ketua atau majikan.

Walaupun ketua boleh membantu daripada segi buah fikiran serta sokongan, namun andalah yang harus merancang perjalanan kerjaya sendiri. Oleh itu, fikirkan dengan sebaiknya jika berhasrat untuk meninggalkan pekerjaan semasa anda hanya kerana melihat kurangnya peluang berkaitan aspek perkembangan kerjaya.

Lakukan perkara yang disukai

Mungkin sering kali anda

mengalami perasaan yang tidak menggembirakan ketika bekerja. Perasaan itu mungkin menyumbang kepada stres. Cuba fikirkan sesuatu aktiviti yang boleh menggembirakan dan memberi manfaat kepada anda. Misalnya, jika bersenam di gimnasium mampu menggembirakan anda maka, lakukan setiap hari bersama dengan rakan sepejabat.

Kerja sebagai ibadat

Islam dengan jelas menekankan bahawa bekerja ialah ibadat selagi dilakukan kerana Allah. Al-Quran dalam beberapa surah seperti al-Jumuah ayat 10 dan at-Taubah ayat 105 serta beberapa hadis ada menyebut mengenai kerja yang dilakukan.

Kerja atau tugas mestilah dilaksanakan dengan berdisiplin, amanah, tekun, rajin serta beretika supaya mendapat keredaan Allah, selain disukai majikan serta rakan pejabat. Dengan demikian, barulah anda berasa seronok untuk bekerja.