

# PENGARUH KESEIMBANGAN KERJA- KEHIDUPAN KE ATAS KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI POLIS DI RAJA MALAYSIA (PDRM) DI MUSIM PANDEMIK COVID-19

Hasryman Osman  
Mohd Dahlan A Malek  
Universiti Malaysia Sabah

\*Corresponding author's email: dahlanam@ums.edu.my

*Dihantar: 1 Dec 2024 / Diterima: 1 Dec 2024*

*Received date: 1 Dec 2024 / Accepted date: 1 Dec 2024*

*Published date: 18 Dec 2024*

**Abstrak.** Penyakit Covid-19 merupakan satu pandemik yang melanda seluruh dunia dengan kadar jangkitan yang amat membimbangkan. Penularan pandemik ini menyebabkan kerajaan perlu mengambil langkah-langkah yang drastik bagi membendung permasalahan ini daripada terus menjangkiti masyarakat. Sehubungan dengan itu, anggota Polis Diraja Malaysia (PDRM) merupakan agensi yang memainkan peranan yang penting dalam membantu kerajaan untuk menangani penularan pandemik Covid-19. Objektif kajian ini terbahagi kepada empat iaitu mengkaji hubungan keseimbangan kerja-kehidupan dan kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemi Covid-19, kesan pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemi Covid-19, mengenalpasti pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologi dalam kalangan PDRM dan mengkaji perbezaan antara gender tentang pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi sebagai anggota PDRM sepanjang Pandemi Covid-19. Penyelidikan ini berbentuk kuantitatif dengan menggunakan kaedah persampelan bukan kebarangkalian. Kumpulan populasi yang diambil bagi penyelidikan ini adalah anggota PDRM yang bertugas semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan di Malaysia. Hal ini demikian kerana, mereka yang terlibat secara langsung semasa PKP akan mengalami keadaan sebenar tentang situasi sebenar yang berlaku. Oleh itu, teknik persampelan yang digunakan adalah persampelan bertujuan. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 364 responden. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah menggunakan soalan soal selidik dan data di analisis menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Dapatan dalam penyelidikan ini adalah wujud hubungan dan pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan dengan kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang pandemik Covid-19 dan tidak wujud perbezaan secara signifikan antara golongan gender yang paling terkesan akibat pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi sebagai anggota PDRM sepanjang pandemik Covid-19. Oleh yang demikian, kajian-kajian melibatkan aspek keseimbangan kerja-kehidupan yang boleh mempengaruhi kesejahteraan psikologi manusia perlulah dikaji lebih mendalam dan diperluaskan lagi bagi membantu mewujudkan masyarakat yang sihat dan seimbang

Kata kunci: pengaruh, keseimbangan kerja-kehidupan, kesejahteraan psikologi, PDRM

**Abstract.** The COVID-19 disease is a pandemic that has affected the entire world with an alarming infection rate. The spread of this pandemic has required the government to take drastic measures to curb the problem from further infecting the population. In this regard, the Royal Malaysia Police (PDRM) has played a vital role in assisting the government to control the spread of COVID-19. The objectives of this study are fourfold: to examine the relationship between work-life balance and the psychological well-being of PDRM personnel during the COVID-19 pandemic, to assess the impact of work-life balance on the psychological well-being of PDRM personnel, to identify the most influential aspect of work-life balance affecting psychological well-being among PDRM personnel, and to investigate gender differences in the influence of work-life balance on psychological well-being during the COVID-19 pandemic. This study adopts a quantitative research design with a non-probability sampling method. The target population consists of PDRM personnel who were on duty during the implementation of the Movement Control Order (MCO) in Malaysia. This group was selected because they were directly involved and experienced the actual challenges during the MCO. The sampling technique used is purposive sampling, with a total sample size of 364 respondents. The instrument used in this study is a questionnaire, and the data were analyzed using the *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). The findings of this study reveal a significant relationship and impact between work-life balance and the psychological well-being of PDRM personnel during the COVID-19 pandemic. However, there is no significant difference between genders in the influence of work-life balance on psychological well-being among PDRM personnel. Therefore, further studies on work-life balance aspects that affect human psychological well-being should be explored more deeply and expanded to help create a healthy and balanced society.

## Pengenalan

Keseimbangan kerja dan kehidupan merupakan satu aspek yang semakin dititikberatkan dalam setiap lapisan masyarakat. Hal ini berkaitan dengan peningkatan dalam isu-isu berkaitan konflik antara kerja dan keluarga, tekanan, emosi dan sebagainya. Memandangkan beban tugas anggota Polis DiRaja Malaysia (PDRM) yang semakin meningkat disebabkan oleh penularan Covid-19 ini, menuntut kepada kepada kekuatan fizikal dan mental bagi memastikan setiap keputusan yang dibuat adalah tepat dan bijak. Malah kerjaya yang melibatkan aspek keselamatan dan pertahanan negara merupakan satu tugas yang sangat mencabar dan memerlukan ketahanan emosi yang amat tinggi. Oleh sebab itu, faktor keseimbangan tugas dan keluarga perlu dititikberatkan bagi memastikan anggota PDRM tidak mengalami gangguan ke atas kesejahteraan psikologi dalam kehidupan mereka. Isu ini amat penting diketengahkan memandangkan isu ini sedang dialami oleh anggota PDRM dalam mengimbangi kerja-kehidupan sekaligus menjaga keamanan negara dalam memerangi Pandemik Covid-19 ini agar tidak memberikan kesan dan pengaruh yang negatif kepada kesejahteraan psikologi mereka.

Cabaran yang melanda dunia secara mengejut apabila wabak Covid-19 tersebar diseluruh negara. Peningkatan kadar kematian dan jangkitan terhadap pandemik ini semakin hari semakin meningkat dan membimbangkan semua pihak. Badan beruniform polis merupakan sektor yang amat penting dalam menjaga undang-undang dan ketertiban masyarakat. Dalam memelihara undang-undang dan ketertiban ini menuntut tugas 24 jam yang tidak disadari oleh masyarakat sepenuhnya. Rutin yang sibuk ini menjadikan profesion ini sangat tertekan dan ada kalanya keadaan yang tidak menentu harus dihadapi, Keadaan ini menyumbang kepada ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan keluarga anggota-anggota PDRM ini. Sejak munculnya penyakit berjangkit iaitu Coronavirus-2019 (Covid-19) yang bermula di bandar Wuhan, China sehingga akhirnya telah tersebar ke seluruh negara. Wabak ini telah melanda 216 buah negara di dunia termasuklah lebih daripada sembilan juta kes yang disahkan oleh World Health Organization (WHO). WHO telah mengumumkan bahawa penyakit ini sebagai "Pandemik" iaitu penyebaran geografi dengan memberikan kesan ke sebuah negara atau seluruh negara dan memberi ancaman kepada semua negara termasuklah negara-negara membangun. Fenomena ini semakin teruk kerana belum menemui vaksin atau ubat bagi mengubati penyakit ini, hanya langkah-langkah keselamatan dilakukan bagi mencegah penularan penyakit ini seperti kerap membasuh tangan, menjaga jarak sosial dan sebagainya. Beberapa punca dilihat sebagai faktor menjadikan kes ini semakin meningkat, pertama kurangnya ujian saringan dilakukan pada peringkat awal termasuklah negara-negara maju seperti Amerika Syarikat, United Kingdom, Perancis dan Jerman. Kedua,

mangsa mengabaikan pemeriksaan yang tepat disebabkan persepsi mereka berkaitan dengan kos perbelanjaan yang perlu ditanggung. Ketiga, bagi negara-negara membangun mempunyai masalah dengan sistem sumber manusia menyebabkan kehadiran individu di tempat kerja diperlukan. Alasan-alasan lain adalah seperti sikap seseorang terhadap pandemik ini menjadikan punca kepada kenaikan kes jangkitan seperti tidak mengamalkan penjarakan sosial, bergejala dan tidak mematuhi arahan pihak berkuasa. Amalan baik yang dianggap berjaya dalam menangani krisis penularan ini ditunjukkan oleh negara China dengan melakukan pengasingan diri di rumah atau di hospital. Langkah ini akhirnya telah dicontohi oleh kebanyakan negara.

Pada 18 Mac 2020, bagi menangani penularan wabak ini kerajaan telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan dilanjutkan kepada Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) semasa statistik bagi penularan wabak ini di Malaysia menunjukkan penurunan. Walau bagaimanapun, pelaksanaan PKP ini kembali dilanjutkan apabila kes meningkat secara mendadak di seluruh negara menyebabkan pemerintah negara terpaksa mengambil langkah drastik dengan melaksanakan semula PKP di Malaysia (Kementerian Pertahanan Malaysia, 2020). Antara pihak yang turut terkesan daripada pandemik ini ialah anggota Polis Diraja Malaysia (PDRM). Hal ini demikian kerana, pasukan PDRM diarahkan dan dipertanggungjawabkan bagi menjaga keselamatan dan pematuhan masyarakat di Malaysia terhadap Prosedur Standard Operasi (SOP) yang telah dilaksanakan. Secara langsung ia turut memberikan kesan terhadap pasukan PDRM bukan sahaja disebabkan oleh ketidakpatuhan rakyat terhadap SOP yang dilaksanakan tetapi juga kepada tahap psikologi pasukan PDRM dalam menangani wabak ini seperti tekanan ditempat kerja dan menghadapi masyarakat dan kebimbangan terhadap wabak kepada diri sendiri dan keluarga. Di dalam dunia pekerjaan, individu akan menghadapi segala tanggungjawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, berhadapan dengan persekitaran dan menyesuaikan diri untuk bersosial di tempat kerja dan penguasaan alat-alat yang digunakan untuk bekerja. Pekerjaan telah menjadi tuntutan bagi setiap individu yang menyebabkan sebahagian besar daripada waktu adalah untuk bekerja dan sepertiga lagi adalah untuk dihabiskan selain daripada waktu bekerja. Oleh sebab itu, kesejahteraan yang dimiliki oleh seseorang pekerja dalam sesebuah organisasi itu akan mempengaruhi kesejahteraan seorang pekerja sebagai individu secara keseluruhan dalam pelbagai aspek kehidupan mereka. Kesejahteraan psikologi seseorang akan meningkat sesuai dengan seberapa besar ia dapat menerima dirinya, membentuk hubungan interpersonal yang baik, menyesuaikan diri dengan tekanan sosial, mampu mengawal persekitaran dalaman, memiliki erti kehidupan dan mampu merealisasikan potensi diri. Perkara ini selaras dengan

enam dimensi kesejahteraan psikologi yang diutarakan oleh Ryff (1995) dalam Wan Anor, Wan Nurfatini, Adi dan Mohd Dahlan, A.Malek, (2018) iaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam kehidupan dan perkembangan diri. Oleh itu, salah satu faktor yang dilihat mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang ialah keseimbangan kerja-kehidupan. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Issahaku, Nkyi & Dramanu (2020) mendapati bahawa terdapat korelasi positif antara fleksibiliti tempat kerja dan keseimbangan kerja-kehidupan dengan kesejahteraan psikologi.

Objektif dalam kajian ini adalah untuk mengkaji;

- i. Hubungan keseimbangan kerja-kehidupan dan kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.
- ii. Kesan pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.
- iii. Mengenaplasti pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologi dalam kalangan PDRM.
- iv. Melihat adakah terdapat perbezaan antara gender tentang pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi sebagai anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.

## METADOLOGI

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif dengan menggunakan soal selidik. Hipotesis kajian ialah seperti berikut:

H<sub>01</sub>: Tidak wujud hubungan keseimbangan kerja-kehidupan dengan kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.

H<sub>02</sub>: Tidak wujud kesan secara signifikan tentang pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.

H<sub>03</sub>: Tidak wujud perbezaan secara signifikan antara golongan gender yang paling terkesan akibat pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi sebagai anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.

## Instrumen

soal selidik yang dibina oleh pengkaji mempunyai tiga

bahagian iaitu Bahagian A (Demografi Responden), Bahagian B (Keseimbangan Kerja-Kehidupan) dan Bahagian C (Kesejahteraan Psikologi). Bahagian A mempunyai 7 item iaitu berkaitan tentang latar belakang responden seperti umur, jantina, bangsa, status perkahwinan, jawatan dalam PDRM, tempoh pengalaman dalam PDRM dan kadar pendapatan. Bahagian B pula, item yang digunakan dibahagikan kepada tujuh bahagian seperti berikut;

- i. Sikap ketua pegawai
- ii. Perasaan tentang pekerjaan
- iii. Nilai organisasi
- iv. Perasaan tentang organisasi
- v. Situasi keluarga
- vi. Perasaan tentang kehidupan keluarga
- vii. Kesejahteraan diri

Pembinaan bagi item B diambil daripada kajian yang dilakukan oleh Herlin (2010) yang mengkaji berkaitan *The Influence of Work-Life Balance Benefits on Family-Supportive Organisational*. Item dibina dalam kajian ini mendapati nilai Cronbach Alpha bagi setiap item adalah antara 0.84 -0.91. Ini menunjukkan nilai kebolehpercayaan bagi item-item yang dibina adalah sangat baik. Bahagian C pula merujuk kepada bahagian item soalan yang berkaitan dengan Kesejahteraan Psikologi. Soalan yang dibina merujuk kepada dimensi dalam teori RYFF (penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, penguasaan persekitaran, tujuan hidup dan pertumbuhan diri).

## Kaputusan

Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah anggota Polis Diraja Malaysia (PDRM). Seramai 364 responden telah dipilih dalam kajian ini. Dapatan menunjukkan bahawa 47.3 peratus atau 172 orang terdiri daripada golongan berusia 30 tahun ke atas, manakala sebanyak 27.2 peratus atau 99 orang pula terdiri daripada berusia 20 tahun ke atas. Usia 40 tahun ke atas mencatatkan 19.5 peratus atau 71 orang dan golongan yang berusia 50 tahun ke atas sebanyak 6 peratus atau 22 orang.

Terdapat sebanyak 17 jawatan dalam PDRM. Catatan tertinggi direkodkan oleh responden yang berjawatan sebagai Koperal iaitu 36 peratus atau 131 orang. Kedudukan kedua terdiri 52 daripada responden yang memegang jawatan sebagai Lans Koperal iaitu sebanyak 21.2 peratus atau 77 orang. Kedudukan ketiga pula, direkodkan oleh responden yang berjawatan Konstabel iaitu sebanyak 17.3 peratus atau 63 orang. Kedudukan keempat dan kelima merekodkan catatan yang sama iaitu sebanyak 9.6 peratus atau 35 orang. Kedudukan keenam direkodkan oleh responden yang berjawatan Asistan Superintenden Polis iaitu sebanyak 3.3 peratus atau 12 orang, manakala kedudukan ketujuh direkodkan oleh responden yang berjawatan Sarjan Mejar iaitu sebanyak 1.6 peratus atau 6 orang. Kedudukan kelapan terdiri daripada responden yang berjawatan Sub-inspektor iaitu sebanyak 0.5 peratus atau 2 orang. Bagi kedudukan seterusnya direkodkan dengan peratus yang sama iaitu sebanyak 0.3 peratus atau 1 orang sahaja, dimana jawatan responden terdiri daripada Inspektor

Jeneral Polis, Asisten Komisioner Polis dan Deputy Superintenden Polis. Terdapat enam jawatan yang tidak merekodkan sebarang nilai iaitu Deputy Inspektor Jeneral Polis, Komisioner Polis, Deputy Komisioner Polis, Senior Asisten Komisioner Polis, Superintenden Polis dan Inspektor Percubaan.

Dalam konteks keseimbangan kerja-kehidupan terdiri daripada tujuh bahagian iaitu  
viii. Sikap ketua pegawai  
ix. Perasaan tentang pekerjaan  
x. Nilai organisasi  
xi. Perasaan tentang organisasi  
xii. Situasi keluarga  
xiii. Perasaan tentang kehidupan keluarga  
xiv. Kesejahteraan diri

Oleh itu, bagi menguji hipotesis  $H_{01}$ , iaitu tiada hubungan keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19 dapat dirujuk melalui jadual 4.2.1. Sikap ketua pegawai menunjukkan nilai kolerasi yang sangat rendah iaitu 0.110, tetapi bagi nilai signifikan, terdapat signifikan terhadap sikap ketua pegawai dengan kesejahteraan psikologi dengan nilai signifikan kurang daripada 0.05 iaitu 0.037. Kemudian, untuk perasaan tentang pekerjaan juga menunjukkan hubungan kolerasi yang rendah iaitu 0.209. Bagi konteks nilai organisasi pula, menunjukkan hubungan kolerasi yang sederhana iaitu 0.418 dan terdapat hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologi. Hubungan antara perasaan tentang organisasi dengan kesejahteraan psikologi turut menunjukkan nilai hubungan kolerasi yang sederhana iaitu 0.483. Bagi hubungan kolerasi situasi keluarga dengan kesejahteraan psikologi pula, menunjukkan nilai sebanyak 0.291 iaitu hubungan yang rendah. Manakala hubungan antara perasaan tentang kehidupan keluarga dengan kesejahteraan psikologi menunjukkan hubungan kolerasi yang rendah dengan catatan 0.218. Dapatan kajian juga mendapati hubungan kesejahteraan diri dengan psikologi menunjukkan hubungan kolerasi yang rendah iaitu dengan nilai 0.290. Ini menunjukkan terdapat hubungan keseimbangan kerja-kehidupan dengan kesejahteraan psikologi anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.

Dapatan menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara perasaan tentang organisasi ke atas kesejahteraan psikologi PDRM atau sumbangan pengaruh perasaan tentang organisasi ini terhadap kesejahteraan psikologi adalah sebanyak 23.3 peratus. Kemudian, nilai organisasi juga menunjukkan nilai yang signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi dengan peratus sumbangan pengaruh ke atas kesejahteraan psikologi sebanyak 6.1 peratus. Seterusnya, situasi keluarga turut menyumbang kepada pengaruh sebanyak 4.7 peratus. Maka, situasi keluarga juga turut mempengaruhi kesejahteraan psikologi PDRM. Bagi perasaan terhadap situasi keluarga juga menunjukkan pengaruh ke atas kesejahteraan psikologi PDRM, dimana terdapat nilai signifikan iaitu sebanyak 0.003 atau peratus sumbangan terhadap pengaruh kesejahteraan psikologi sebanyak 2 peratus. Dapatan kajian juga mendapati, kesejahteraan diri menunjukkan pengaruh yang signifikan ke atas kesejahteraan psikologi PDRM dengan memperoleh nilai signifikan sebanyak 0.002 atau nilai peratus sumbangan pengaruh ke atas kesejahteraan

psikologi sebanyak 1.7 peratus. Dapatan juga menunjukkan perasaan tentang pekerjaan dan sikap ketua pegawai yang tidak signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologi PDRM. Oleh itu, hipotesis  $H_0$  bagi perasaan tentang organisasi, nilai organisasi, situasi keluarga, perasaan tentang kehidupan keluarga dan kesejahteraan diri ditolak iaitu terhadap pengaruh ke atas kesejahteraan psikologi. Sebaliknya, hipotesis  $H_0$  bagi perasaan tentang pekerjaan dan sikap ketua pegawai diterima iaitu tiada pengaruh ke atas kesejahteraan psikologi.

Dapatan kajian juga menunjukkan nilai min bagi setiap komponen dalam keseimbangan kerja-kehidupan yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologi dalam kalangan PDRM. Bagi analisis ini ujian deskriptif digunakan. Dapatan menunjukkan bahawa nilai min tertinggi adalah sikap ketua pegawai dengan nilai min sebanyak 5.3282 dan kedua adalah perasaan tentang kehidupan keluarga dengan nilai min sebanyak 5.1269. Seterusnya, nilai min ketiga dicatatkan oleh situasi keluarga sebanyak 4.5389, manakala bagi kedudukan keempat dicatatkan oleh perasaan tentang organisasi dengan nilai min sebanyak 4.4135. Dua kedudukan terakhir direkodkan dengan nilai min 3.84 dan 3.8198 bagi perasaan tentang pekerjaan dan kesejahteraan diri.

Dapatan kajian juga menunjukkan tiada wujud perbezaan gender yang paling terkesan akibat pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi dalam kalangan anggota PDRM sepanjang Pandemik Covid-19.

## Perbincangan

### **Wujud Hubungan dan Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Dengan Kesejahteraan Psikologi Anggota PDRM Sepanjang Pandemik Covid-19.**

Hasil dapatan pengkaji mendapati hipotesis nol yang pertama dan kedua ditolak kerana terdapat hubungan antara keseimbangan kerja-kehidupan dengan kesejahteraan psikologi anggota PDRM. Komponen bagi keseimbangan kerja-kehidupan yang diuji ke atas kesejahteraan psikologi terdapat tujuh bahagian iaitu sikap ketua pegawai, perasaan tentang kehidupan keluarga, situasi keluarga, perasaan tentang organisasi, nilai organisasi, perasaan tentang pekerjaan dan kesejahteraan diri. Bagi kedua-dua ujian analisis kolerasi dan regresi mendapati bahawa kedudukan pertama yang menunjukkan hubungan dan pengaruh yang signifikan adalah perasaan tentang organisasi dengan kesejahteraan psikologi PDRM.

### **Tidak Wujud Perbezaan Secara Signifikan Antara Golongan Gender Yang Paling Terkesan Akibat Pengaruh Keseimbangan Kerja-Kehidupan Ke Atas Kesejahteraan Psikologi Sebagai Anggota PDRM Sepanjang Pandemik Covid-19.**

Pengkaji mendapati dalam kajian ini hipotesis nol  $H_{03}$  diterima, dimana tidak wujud perbezaan secara signifikan antara golongan gender yang paling terkesan akibat pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi sebagai anggota PDRM sepanjang pandemic Covid-19. Ini membuktikan bahawa anggota polis

wanita mampu bergerak sama dengan anggota polis lelaki dalam menangani pandemik Covid-19 bersama-sama.

Kajian-kajian lalu turut membuktikan bahawa pegawai polis wanita mempunyai keunikan dan perbezaan pengalaman dalam kepolician berbanding pegawai polis lelaki dari hasil yang sering dikaitkan dengan hubungan gender. Hal ini demikian kerana, sering timbul pertikaian yang berlaku dimana wanita berhadapan dengan cabaran apabila berlaku peningkatan karier di dalam pekerjaan yang didominasi oleh lelaki, bukan hanya dari segi pandangan individu atau sosial tetapi juga dari sudut pelbagai perspektif teori seperti perwakilan birokrasi, teori feminisme dan gender, wanita dan kepimpinan, dan teori pengaruh sumber manusia dan amalan (Abdul Aziz, 2015). Keadaan ini akhirnya menyebabkan anggota polis wanita merasakan mereka perlu menyesuaikan imej mereka untuk lebih tampak berkeyakinan dan cekap terhadap rakan kerja yang terdiri daripada anggota polis lelaki. Ini membuktikan bahawa golongan lelaki dan wanita mampu menangani pekerjaan yang sama dengan berbagai kelebihan yang dimiliki oleh masing-masing individu lelaki mahupun wanita. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahawa tiada perbezaan yang wujud secara signifikan antara golongan gender yang paling terkesan akibat pengaruh keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi sebagai anggota PDRM

Hasil daripada dapatan kajian mendapati bahawa wujud hubungan dan pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan kerja-kehidupan ke atas kesejahteraan psikologi PDRM semasa pandemik Covid-19. Oleh sebab itu, perbadanan PDRM haruslah mengambil langkah-langkah dalam membantu anggotanya dalam menangani isu keseimbangan kerja-kehidupan agar memastikan keadaan kesejahteraan psikologi para anggota PDRM dalam keadaan yang baik. PDRM boleh meningkatkan atau mempelbagaikan program bimbingan dan kaunseling untuk membantu anggota polis untuk sentiasa memperoleh maklumat dan kawalan diri seperti pengurusan diri, pengurusan tekanan dan emosi dengan baik. Kawalan diri yang baik akan mampu meletakkan kesejahteraan psikologi anggota polis dengan baik, maka kes-kes yang melibatkan anggota polis dapat dikurangkan seperti mengurangkan kadar jenayah dalam PDRM atau masalah-masalah yang berpunca daripada kesejahteraan psikologi yang negatif seperti keinginan untuk membunuh diri, mencederakan orang lain, pengambilan dadah dan alkohol dan sebagainya. Selain itu juga, keseimbangan dalam pekerjaan PDRM perlulah dikaji semula agar dapat menghasilkan aturan dan sistem kerja yang baik. Sistem kerja yang teratur dan baik akan mewujudkan suasana organisasi yang positif. Hal ini demikian kerana, suasana organisasi yang baik akan menimbulkan rasa seronok dalam bekerja dan kepuasan kerja kerana melihat dalam dapatan kajian aspek paling utama yang mempunyai hubungan dan pengaruh ke atas kesejahteraan psikologi PDRM adalah perasaan mereka terhadap organisasi. Oleh yang demikian, PDRM perlu lagi mengkaji dan Menyusun semula sistem kerja seperti mengimbangi beban kerja, jadual kerja yang lebih teratur, dan mewujudkan suasana kerja yang lebih kondusif.

Bahagian Agama dan Kaunseling (BAKA) dalam PDRM ditubuhkan adalah bagi membantu anggota PDRM dalam

memperoleh perkhidmatan bimbingan dan kaunseling berkaitan agama dan kaunseling. Oleh itu, bahagian BAKA PDRM perlulah bergerak lebih aktif khususnya dalam suasana pandemik ini yang memberi kesan kepada kebanyakan anggota sehingga menyebabkan kesejahteraan psikologi mereka terganggu. BAKA PDRM perlu mempelbagaikan kaedah dan teknik dalam mendekati golongan anggota PDRM yang mempunyai masalah kesejahteraan psikologi akibat daripada ketidakseimbangan kerja-kehidupan ini agar dapat membantu mereka dalam menyesuaikan diri dan mampu menghadapi cabaran dalam kehidupan mereka. Bimbingan dan kaunseling serta penerapan agama dalam diri anggota PDRM ini secara langsung akan membantu mereka dalam mengawal kesejahteraan diri, emosi, tekanan ditempat kerja dan dirumah serta mampu meningkatkan lagi nilai-nilai murni dalam diri yang akhirnya memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi mereka. dan kaunseling serta penerapan agama dalam diri anggota PDRM ini secara langsung akan membantu mereka dalam mengawal kesejahteraan diri, emosi, tekanan ditempat kerja dan dirumah serta mampu meningkatkan lagi nilai-nilai murni dalam diri yang akhirnya memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi mereka.

## Kesimpulan

Keseimbangan kerja-kehidupan sebenarnya telah menjadi isu perbincangan dan tumpuan para ahli akademik dalam bidang pengurusan organisasi (Mohd Dahlan A.Malek, 2020). Keseimbangan kerja-kehidupan yang memberi kesan ke atas kesejahteraan psikologi manusia perlu terus dikaji dengan lebih dalam agar pelbagai jalan penyelesaian dapat dilakukan untuk membantu organisasi dalam melahirkan sumber manusia yang berkualiti dan sihat, terutamanya barisan hadapan seperti anggota PDRM. Penambahbaikan kualiti hidup dalam kalangan PDRM ini akan memastikan kesejahteraan psikologi mereka berada dalam keadaan yang baik. Hal ini demikian kerana, faktor keseimbangan kerja-kehidupan menjadi salah satu perkara yang signifikan dalam sesebuah organisasi yang secara langsung memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi mereka. Menurut Mohd Dahlan A. Malek (2019) hal ini terbukti daripada kajian-kajian terdahulu dimana keseimbangan kerja-kehidupan amat memainkan peranan yang penting dan memberikan kesan yang positif kepada kepuasan kerja, komitmen terhadap organisasi, mengurangkan tekanan kerja dan konflik, meningkatkan hubungan interpersonal, meningkatkan kestabilan, keharmonian dan kepercayaan.

Perkara-perkara ini secara langsung berhubung kait dan memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi seseorang, dimana jika semakin rendah konflik antara kerja dan keseimbangan, maka semakin positif kesejahteraan psikologi seseorang. Oleh sebab itu, keseimbangan kerja-kehidupan yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi anggota PDRM ini perlulah lebih banyak mendapat perhatian dan dikaji agar dapat membantu organisasi ini meningkatkan kualiti perkhidmatan mereka serta menjamin keselamatan dan pertahanan negara.

## Rujukan

- Abdul Aziz, A., 2015. Kualiti Kepimpinan Dalam Kalangan Pegawai Kanan Polis Wanita. Institusi Pengajian Sains Sosial, pp.1-139.
- Herlin, P. K. (2010). *The influence of work-life balance benefits on family-supportive organisational perception and work attitudes* (Master's thesis, University of Waikato). University of Waikato Research Commons. <https://hdl.handle.net/10289/4282>
- Issahaku, J., Nkyi K., A., & Dramanu Y, B. (2020, June). Impact of Work Life Balance on the Psychological Wellbeing of Employees in the University of Cape Coast. *Journal Of Psychology And Behavioral Science*, 8(1), 8-19.
- Mohd Dahlan A.Malek (2020). *Perniagaan Atas Talian: Dilema Semasa Pasca Covid-19. Perubahan Sosial Psikologi di Masa Pendemik Covid 19*, Bandung, Indonesia.
- Mohd Dahlan A. Malek (2019). *Mental Health and Social Work-The Islamic Perspective in Ow. R. & Abner P. (2019). Mental Health-The Islamic Perspective. Social Work and Mental Health. Palgrave Macmillan, Springer Nature*
- Wan Anor, W., Wan Nurfatini, W., Adi, F. and Mohd Dahlan, A.Malek, (2018, Julai). Kaunseling Kelompok Terapi Kognitif dalam Pengurusan Stress dalam Kalangan Polis. *Asian Social Work Journal (ASWI)*, 3(3), pp.29-37