

Berikut ialah **analisis ringkas dan padat** mengenai **kebaikan dan keburukan peralihan kepada minggu kerja empat hari**, lengkap dengan **data, contoh, dan rujukan**.

✓ **Kebaikan Minggu Kerja Empat Hari**

Kebaikan	Penjelasan & Data
Produktiviti meningkat	Kajian di Iceland (2015–2019) menunjukkan produktiviti kekal atau meningkat dalam kebanyakan sektor selepas peralihan ke minggu kerja 4 hari 1 .
Keseimbangan kerja-hidup	Pekerja melaporkan tahap tekanan yang lebih rendah dan lebih banyak masa untuk keluarga dan aktiviti peribadi 1 .
Menarik bakat muda	Generasi milenial dan Gen Z lebih tertarik kepada syarikat yang menawarkan fleksibiliti dan keseimbangan kerja-hidup 1 .
Penjimatan kos operasi	Syarikat dapat menjimatkan kos utiliti, makanan, dan pengangkutan dengan mengurangkan hari operasi 2 .
Kesihatan mental lebih baik	Masa rehat tambahan membantu mengurangkan keletihan dan meningkatkan kesejahteraan psikologi 1 .

✗ **Keburukan Minggu Kerja Empat Hari**

Keburukan	Penjelasan & Data
Tidak sesuai untuk semua industri	Sektor seperti kesihatan, perkhidmatan awam, dan pengangkutan memerlukan operasi 24/7 1 .
Beban kerja padat	Hari kerja mungkin menjadi lebih panjang untuk menampung jumlah jam kerja mingguan yang sama 2 .
Cabaran dalam penyelarasan pasukan	Sukar untuk menyelaraskan jadual kerja antara jabatan atau dengan pelanggan antarabangsa 2 .

Keburukan	Penjelasan & Data
Risiko penurunan produktiviti	Jika tidak diurus dengan baik, pemendekan minggu kerja boleh menyebabkan tekanan untuk menyelesaikan kerja dalam masa yang lebih singkat 2 .

Trade-Offs Utama

- **Kualiti vs. Kuantiti Masa Kerja:** Kurang hari bekerja boleh meningkatkan fokus, tetapi memerlukan pengurusan masa yang lebih cekap.
- **Fleksibiliti vs. Ketersediaan:** Pekerja lebih fleksibel, tetapi pelanggan mungkin menghadapi kekangan waktu perkhidmatan.
- **Kos vs. Produktiviti:** Penjimatan kos boleh berlaku, tetapi hanya jika produktiviti kekal atau meningkat.

Rujukan (Format APA 7th Edition)

Hypeabis.id. (2022, October 14). *Kelebihan & Kekurangan Konsep 4 Hari Kerja dalam Seminggu*. Retrieved from

<https://hypeabis.id/read/17427/kelebihan-kekurangan-konsep-4-hari-kerja-dalam-seminggu> [1](#)

Talenta. (2023). *Sistem 4 Hari Kerja: Keuntungan dan Potensinya di Indonesia*. Retrieved from <https://www.talenta.co/blog/sistem-4-hari-kerja/> [2](#)

Berikut ialah penjelasan mengenai **kajian minggu kerja empat hari di Iceland (2015–2019)** yang dirujuk sebagai salah satu eksperimen paling berjaya dalam reformasi masa kerja:

Latar Belakang Kajian

- **Tempoh Kajian:** 2015 hingga 2019
 - **Pelaksana:** Kerajaan Iceland dan Majlis Bandaraya Reykjavík
 - **Jumlah Peserta:** Lebih 2,500 pekerja ($\approx$ 1% daripada tenaga kerja negara)
 - **Sektor Terlibat:** Penjagaan kesihatan, pentadbiran awam, pendidikan, dan perkhidmatan sosial
 - **Jam Kerja:** Dikurangkan daripada 40 jam kepada 35–36 jam seminggu, **tanpa** pengurangan gaji [1](#).
-

Hasil Kajian

Aspek	Penemuan
Produktiviti	Kekal atau meningkat dalam kebanyakan tempat kerja 2 .
Kesejahteraan Pekerja	62% pekerja melaporkan lebih puas dengan jadual kerja mereka; 42% mengalami penurunan stres 1 .
Keseimbangan Kerja-Hidup	97% pekerja menyatakan lebih mudah menyeimbangkan kerja dan kehidupan peribadi 1 .
Kesihatan Mental	Pekerja melaporkan rasa lebih sihat, fokus, dan terlibat dalam kerja 1 .
Kesan Ekonomi	Ekonomi Iceland kekal kukuh dengan pertumbuhan 5% pada 2023 dan kadar pengangguran rendah (3.4%) 1 .

Impak Lebih Luas

- **86% pekerja Iceland kini bekerja dengan waktu yang lebih pendek** atau mempunyai hak untuk berunding waktu kerja yang fleksibel [2](#).
 - Kajian ini menjadi **model rujukan global** untuk negara-negara yang mempertimbangkan reformasi masa kerja.
-

Rujukan (Format APA 7th Edition)

CNBC Indonesia. (2024, October 28). *Terungkap Efek Dahsyat Rakyat Bekerja 4 Hari Seminggu di Islandia*. Retrieved from <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20241028110141-33-583529/terungkap-efek-dahsyat-rakyat-bekerja-4-hari-seminggu-di-islandia> 1

Kompas TV. (2021, July 13). *Islandia Coba Ubah Pola Kerja Jadi 4 Hari dalam Seminggu, Hasilnya Sukses*. Retrieved from <https://www.kompas.tv/internasional/192104/islandia-coba-ubah-pola-kerja-jadi-4-hari-dalam-seminggu-hasilnya-sukses> 2

Berikut ialah penjelasan lanjut mengenai **kajian minggu kerja empat hari di Iceland (2015–2019)** yang sering dirujuk sebagai salah satu eksperimen paling berjaya dalam reformasi masa kerja:

Latar Belakang Kajian

- **Tempoh Kajian:** 2015 hingga 2019
 - **Pelaksana:** Kerajaan Iceland dan Majlis Bandaraya Reykjavík
 - **Jumlah Peserta:** Lebih 2,500 pekerja ($\approx$ 1% daripada tenaga kerja negara)
 - **Sektor Terlibat:** Penjagaan kesihatan, pentadbiran awam, pendidikan, dan perkhidmatan sosial
 - **Jam Kerja:** Dikurangkan daripada 40 jam kepada 35–36 jam seminggu, **tanpa** pengurangan gaji [1](#).
-

Hasil Kajian

Aspek	Penemuan
Produktiviti	Kekal atau meningkat dalam kebanyakan tempat kerja 2 .
Kesejahteraan Pekerja	62% pekerja melaporkan lebih puas dengan jadual kerja mereka; 42% mengalami penurunan stres 1 .
Keseimbangan Kerja-Hidup	97% pekerja menyatakan lebih mudah menyeimbangkan kerja dan kehidupan peribadi 1 .
Kesihatan Mental	Pekerja melaporkan rasa lebih sihat, fokus, dan terlibat dalam kerja 1 .
Kesan Ekonomi	Ekonomi Iceland kekal kukuh dengan pertumbuhan 5% pada 2023 dan kadar pengangguran rendah (3.4%) 1 .

Impak Lebih Luas

- **86% pekerja Iceland kini bekerja dengan waktu yang lebih pendek** atau mempunyai hak untuk berunding waktu kerja yang fleksibel [2](#).
- Kajian ini menjadi **model rujukan global** untuk negara-negara yang mempertimbangkan reformasi masa kerja.

Rujukan (Format APA 7th Edition)

CNBC Indonesia. (2024, October 28). *Terungkap Efek Dahsyat Rakyat Bekerja 4 Hari Seminggu di Islandia*. Retrieved from <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20241028110141-33-583529/terungkap-efek-dahsyat-rakyat-bekerja-4-hari-seminggu-di-islandia> 1

Kompas TV. (2021, July 13). *Islandia Coba Ubah Pola Kerja Jadi 4 Hari dalam Seminggu, Hasilnya Sukses*. Retrieved from <https://www.kompas.tv/internasional/192104/islandia-coba-ubah-pola-kerja-jadi-4-hari-dalam-seminggu-hasilnya-sukses> 2

Jika anda mahu, saya boleh bantu sediakan **grafik ringkasan hasil kajian Iceland** atau **fail pembentangan**. Mahu saya bantu sediakan?

Table of Content

 Kebaikan Minggu Kerja Empat Hari	1
 Keburukan Minggu Kerja Empat Hari	1
 Trade-Offs Utama	2
 Rujukan (Format APA 7th Edition)	2
 Latar Belakang Kajian	3
 Hasil Kajian	3
 Impak Lebih Luas	3
 Rujukan (Format APA 7th Edition)	4
 Latar Belakang Kajian	5
 Hasil Kajian	5
 Impak Lebih Luas	5
 Rujukan (Format APA 7th Edition)	6

#Kesimpulan dan Keputusan boleh difikirkan bersesuaian perkembangan dunia terkini dengan matlamat implikasi ESG. *baca 2x = 5minit*