

KONFLIK KERJA DAN KELUARGA: PERANAN ISLAM DALAM KESEJAHTERAAN MENTAL WANITA BEKERJA

¹Sakinah Salleh, ²Alwi Mohd Yunus

¹Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

²Universiti Teknologi Mara, Malaysia

*Correspondent Emails: sakinah.salleh@fsk.upsi.edu.my & alwiyunus@uitm.edu.my

Published: 27 December 2023

To cite this article (APA): Salleh, S., & Mohd Yunus, A. (2023). Konflik kerja dan keluarga: Peranan Islam dalam kesejahteraan mental wanita bekerja. *Firdaus Journal*, 3(2), 75–85. <https://doi.org/10.37134/firdaus.vol3.2.7.2023>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/firdaus.vol3.2.7.2023>

ABSTRAK

Pembina struktur kekeluargaan yang baik sangat penting dalam pembangunan masyarakat sesebuah negara. Dunia hari ini semakin mencabar apabila wanita zaman kontemporari bila wanita terpaksa bekerja bagi mencari nafkah. Kajian mendapati wanita berkerjaya sering berhadapan dengan konflik dalam menimbangi antara kerjaya dan keluarga: kesan terhadap kesejahteraan mental dalam kalangan wanita bekerja dan kaedah penyelesaiannya. Konflik kerja-keluarga didapati menjadi punca tekanan dan telah dikaitkan dengan kesan negatif seperti peningkatan risiko kesihatan, keibubapaan yang kurang berkesan, produktiviti menurun, kelewatan, ketidakhadiran, sikap dan moral yang lemah, kepuasan hidup yang berkurangan, dan kesihatan mental yang lebih rendah. Oleh itu, amat penting bagi wanita mengetahui kaedah dan penyelesaian yang boleh dilakukan bagi mengurangkan konflik peranan yang dihadapi serta mendapatkan sokongan sosial serta mencari strategi daya tinfak yang berkesan yang boleh meningkatkan tahap kesejahteraan emosi mereka. Komitmen dan sokongan keluarga amat diperkukan agar wanita mampu melakukan tugas secara seimbang. Wanita juga memerlukan daya pendorong dan motivasi bagi memastikan momentum untuk bekerja penuh dengan semangat dan dedikasi, serta dalam masa yang sama memastikan pengurusan keluarga yang baik agar kerjaya dan keluarga mencapai keseimbangan.

Kata kunci: *Konflik kerja, keluarga, kesejahteraan mental, wanita bekerja*

PENGENALAN

Pembinaan struktur kekeluargaan yang baik sangat penting dalam pembangunan masyarakat sesebuah negara. Keluarga didokong oleh wanita yang menjadi sumber pembangunan keluarga yang bahagia, harmoni dan stabil. Peranan wanita amat penting dalam mencorakkan hala tuju sesebuah keluarga yang akan menyumbang

kepada kesejahteraan masyarakat. Kesejahteraan dalam masyarakat amat berkait rapat dengan pembinaan individu dalam institusi keluarga yang berkualiti menurut Islam (Adawiyah Ismail, 2011). Dunia hari ini semakin mencabar apabila wanita kontemporari tidak hanya mengurus keluarga bahkan mereka terpaksa bekerja bagi membantu suami dalam mencari nafkah (Nobaya Ahmad dan Haslinda Abdulla, 2013). Ini menjadikan tugas wanita semakin bertambah. Apabila wanita terpaksa berdepan dengan dwiperanan, terdapat segelintir mereka yang berada dalam dilema apabila tugas di rumah terabai. Anak-anak tidak mendapat perhatian yang sewajarnya sedangkan ekonomi keluarga perlu dijana bagi membantu suami. Ini menyumbang kepada konflik kerja dan keluarga.

Kajian Penduduk dan Keluarga Malaysia Kelima (KPKM-5), 2014 yang dijalankan oleh Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) mendapati bahawa hampir satu perlima iaitu 18.7 peratus wanita yang sedang bekerja menghadapi masalah dalam mengimbangi peranan antara kerjaya dan keluarga. Antara masalah utama adalah disebabkan oleh kurang masa bersama keluarga (51.9 peratus), masalah penjagaan anak (13.0 peratus), kurang masa untuk diri sendiri (11.9 peratus) dan bebanan tugas di tempat kerja (11.2 peratus). Banyak kajian yang dilakukan oleh para sarjana dalam bidang kekeluargaan mendapati wanita berkerjaya sering berhadapan dengan konflik dalam mengimbangi antara kerjaya dan keluarga (Zaidi, & Lee, 2020). Konflik atau cabaran ini berlaku disebabkan wanita berdepan dwi peranan (Ramizu, 2021) yang perlu digalas seperti menguruskan anak-anak, komitmen sebagai pekerja dan pelbagai lagi. Menurut Siti Rafiah & Sakinah (2013), tekanan yang dihadapi oleh wanita yang bekerja adalah kerana mereka terpaksa berdepan dengan beban tugas yang banyak, memiliki masa yang terhad, mempunyai masalah dengan majikan, tanggungjawab di rumah dan pengurusan anak-anak. Keadaan ini memerlukan wanita mempunyai kemahiran dalam mengurus keluarga dan dalam masa yang sama memberi fokus kepada kerjaya agar tidak terabai. Sebahagian daripada wanita ini juga dilaporkan mengalami tekanan disebabkan oleh masalah keluarga (Amin, et al. 2016). Implikasi yang berlaku menyebabkan wanita berdepan isu kesihatan mental dan kesejahteraan psikologi mereka merosot (Ibrahim & Zaimah, 2021).

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), masalah kesihatan mental telah dikenalpasti oleh sebagai penyakit keempat terbesar yang menyumbang kepada penyakit global (global disability) yang dialami oleh manusia di seluruh dunia pada ketika ini (Salleh et, al. 2022). Statistik masalah kesihatan mental global memperlihatkan satu keadaan yang makin membimbangkan kerana ia mampu melumpuhkan jiwa seseorang individu. Di Malaysia ketika ini, kadar penyakit ini adalah sebanyak dua peratus dalam kalangan masyarakat. Ia adalah dua kali lebih tinggi dalam kalangan wanita berbanding lelaki. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2017) lagi, dari segi gender golongan wanita mencatatkan kadar kelaziman gangguan mental masalah kesihatan mental paling tinggi iaitu 5.1 peratus; berbanding lelaki 3.6 peratus (WHO, 2017). Berdasarkan statistik ini, ia menunjukkan masalah kesihatan mental adalah lebih tinggi serta wanita dilihat lebih terkesan atau sensitif dengan apa terhadap tekanan atau konflik dalam keluarga berbanding lelaki. Oleh itu wanita perlu mempersiapkan diri agar kesan yang negatif seperti masalah kesihatan mental akan dapat dikawal agar mereka dapat memastikan pengurusan keluarga dan kerja dapat dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab. Berdasarkan ini, komitmen dan sokongan keluarga amat diperlukan agar wanita yang mampu

melakukan tugas ini secara seimbang. Justeru objektif penulisan ini adalah bertujuan mengupas konflik kerja dan keluarga dan implikasi terhadap kesejahteraan mental dalam kalangan wanita bekerja serta cara mengatasi.

KAJIAN LITERATUR

Konflik Kerja Dan Keluarga

Ramai wanita yang berjaya di menara gading dan menduduki jawatan penting dalam organisasi. Semakin tinggi jawatan maka dan pastinya banyak cabaran yang terpaksa dihadapi. Menurut Nobaya Ahmad dan Haslinda Abdullah (2013), wanita kontemporari perlu mengimbangi pelbagai peranan pada suatu masa yang sama di mana peranan asas wanita kini adalah sebagai isteri, ibu dan juga pekerja. Kajian menunjukkan bahawa ibu yang bekerja mengalami konflik peranan sebagai ibu dan peranan sebagai pekerja ini kerana kebanyakan wanita yang bekerja mengalami masalah stres kerana mereka merasa tidak dapat memenuhi peranan sebagai ibu sepenuh masa (Martin & Redshaw, 2010).

Menurut Ibrahim et. al, (2021), konflik kerja-keluarga didapati menjadi punca tekanan dan telah dikaitkan dengan kesan negatif seperti peningkatan risiko kesihatan, keibubapaan yang kurang berkesan, produktiviti yang menurun, kelewatan, ketidakhadiran, sikap dan moral yang lemah, kepuasan hidup yang berkurangan, dan kesihatan mental yang lebih rendah (Akbar, 2017). Berdasarkan kajian tinjauan yang dibuat oleh LinkedIn Learning terhadap 2,843 responden golongan wanita profesional menunjukkan bahawa 49 peratus daripada mereka dilaporkan mengalami tekanan dalam pekerjaan mereka (Nor Asmah Zakaria, 2020).

Kebanyakan wanita juga dilaporkan mempunyai penghargaan sendiri yang rendah dan jangkakan orang lain terhadap mereka boleh mempengaruhi semua aspek kehidupan yang menyumbang kepada kekeliruan peranan. Perasaan ini wujud kerana berlakunya konflik dalam memenuhi peranan penjagaan anak dan keperluan untuk memperolehi pendapatan untuk menampung kehidupan Siti (Rafiah Hamid & Sakinah Salleh, 2013). Kajian ini mendapati antara faktor utama tekanan di tempat kerja adalah kesukaran dalam mencapai keseimbangan antara kerja dan kehidupan serta tertekan dengan bebanan kerja. Manakala sokongan moral yang kurang daripada suami seperti pembahagian kerja dalam keluarga iaitu memasak, mengemas dan menguruskan rumah, menjaga anak dan tugas-tugas domestik lain turut menyumbang kepada masalah ini. Selain cabaran dwi peranan tugas, wanita juga berdepan cabaran dalam mengurus dan membesarkan anak-anak (Ramizu, 2021). Ini kerana wanita terpaksa memberikan fokus yang lebih dalam mengurus keluarga, di era globalisasi dan pemodenan anak-anak mudah terdedah kepada pengaruh negatif.

Anak-anak yang sedang membesar memerlukan perhatian dan didikan yang lebih. Kegagalan dalam memastikan tanggungjawab sebagai ibu akan menyebabkan anak-anak mudah terjebak dengan gejala sosial. Namun dalam masa yang sama di tempat kerja, golongan wanita bekerja ini, diharapkan untuk komited bekerja dan memastikan keperluan pengembangan diri serta kemahiran profesional secara berterusan. Ini menambahkan tekanan yang sedia ada hingga membawa kepada masalah kesejahteraan mental dalam kalangan wanita. Walaupun terdapat pelbagai

kaedah yang boleh digunakan untuk membantu mereka mengurangkan tahap tekanan tersebut, namun ia masih tidak dapat diselesaikan dengan baik.

Kesejahteraan Mental Dalam Kalangan Wanita Bekerja

Masalah kesejahteraan mental berkait dengan kecerdasan emosi dan pengurusan emosi secara positif. Menurut Salovey dan Mayer (1990), kecerdasan emosi adalah keupayaan untuk mengawal perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, membezakan antara mereka serta menggunakan maklumat tersebut untuk memimpin tindakan dan pemikiran seseorang itu. Menurut Mayer dan Salovey kecerdasan emosi membenarkan individu untuk berfikir lebih kreatif dan menggunakan emosi bagi menyelesaikan masalah serta konflik yang berlaku. Ini merujuk kepada kebolehan wanita untuk memastikan perasaan dan emosi sendiri serta orang sekeliling. Bagi memastikan pengurusan emosi diurus dengan baik, ada pelbagai strategi yang boleh dilakukan. Wanita perlu mendapatkan sokongan sosial serta mencari strategi daya tindak yang berkesan yang boleh meningkatkan tahap kesejahteraan emosi mereka (Zakaria et, 2018).

Oleh itu bagi mengawal emosi, ada beberapa aspek penting yang perlu diberi perhatian oleh wanita iaitu, antaranya wanita perlu berupaya mengenal pasti emosi mereka dengan betul agar mereka berupaya untuk mengenal pasti dengan betul bagaimana perasaan mereka sendiri dan juga orang sekeliling (Goleman, 1998). Oleh kerana emosi adalah perasaan yang kuat dan pelbagai jenis (kasih sayang, kegembiraan, benci, takut, cemburu, keseronokan atau gangguan pada perasaan) maka kebolehan wanita mengenalpasti emosi diri sendiri dan orang lain sekelilingnya akan dapat membantunya mengurangkan konflik yang ada.

Apabila sistem hubungan emosi dalam otak terjejas/rosak, manusia tidak berupaya membuat keputusan walaupun ia satu perkara yang mudah. Bagi mengurus emosi satu cara yang boleh dilakukan adalah dengan menentukan batasan, iaitu apabila rasa tidak selesa dengan perlakuan seseorang, emosi akan memberi isyarat. Jika percaya dengan emosi dan yakin dapat menyatakan perasaan, maklumkan apa dirasa atau apa yang tidak selesa. Tindakan ini akan dapat membantu wanita menetapkan batasan untuk menjaga kesejahteraan mental dan kesihatan fizikal. Apabila dapat mengenalpasti emosi dan mengintegrasikan perasaan ke dalam bentuk pemikiran mereka akan memahami punca-punca emosi. Apabila punca dapat dikenalpasti, maka wanita akan berkeupayaan untuk memikirkan strategi berkesan serta menggunakan emosi bagi membantu mencapai matlamat.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Wanita sebagai ibu adalah asas kepada pembentukan keluarga menjadi peneraju utama dalam menyediakan persekitaran yang sihat dalam sesebuah keluarga yang telah dibina. Kesejahteraan keluarga adalah hasil dari keupayaan ibu bekerja dalam menyesuaikan diri dengan dwi peranannya (Rahmawati, 2019). Oleh itu, bagi menangani isu konflik kerja dan kerjaya, wanita perlu bijak menguruskan konflik (Ramizu, 2021). ini agar dapat mencapai kecemerlangan serta kesempurnaan dalam kerjaya dan rumah tangga (Rashid, 2006). Wanita perlu mengetahui kaedah dan penyelesaian yang sesuai bagi mengurangkan konflik peranan yang dihadapi. Banyak

kajian yang melaporkan bahawa wanita berdepan konflik dwi-peranan berganda berbanding kaum lelaki yang berstatus suami dan bapa. Ini kerana dwi peranan yang dipikul oleh wanita memerlukan mereka memastikan tugas di tempat kerja dan apabila kembali ke rumah mereka perlu melakukan kerja-kerja domestik pula (Siti Rafiah Hamid & Sakinah Salleh, 2013).

Cabaran dalam mengimbangi dan memastikan peranan sebagai ibu dan pekerja menjadikan mereka tertekan kerana masa yang ada amat terhad. Wanita bukan hanya perlu memastikan pekerjaan disiapkan, namun pengurusan anak-anak juga menyukarkan untuk mereka untuk mendapatkan rehat yang cukup. Oleh kerana konflik dwi peranan sering berkait dengan beban tugas yang banyak maka wanita perlu mengamalkan work-life balance atau keseimbangan antara kerja dengan kehidupan. Schermerhorn (2012:314) mendefinisikan work life balance sebagai "is a broad concept including proper prioritizing between "work" (career and ambition) on the one hand and "life" (health, pleasure, leisure, family and spiritual development) on the other". Keseimbangan kehidupan boleh memberi kesan positif kepada kesejahteraan wanita dan mengekalkan kemampuan prestasi kerja serta komitmen terhadap keluarga (Saleh et al, 2021). Oleh itu, wanita berkeluarga dan berkerjaya perlu belajar bagaimana untuk menetapkan kepentingan setiap kerja dengan memisahkan isu kerja dari keluarga dengan cara meninggalkan apa yang berkaitan dengan kerja di tempat kerja. Bagi memastikan keseimbangan ini, banyak cara yang boleh dilakukan, antaranya merehatkan minda dengan melakukan hobi yang disukai, membuat senaman pernafasan dan relaksasi otot, meningkatkan ibadah serta berfikir secara positif (Eksari et al, 2019). Selain itu, teknik relaksasi minda dengan memperuntukkan masa untuk diri sendiri juga akan dapat membantu wanita melegakan tekanan yang dihadapi (Hussin, et. al, 2022).

Daya tahan dapat dibina dengan adanya fikiran yang positif dan optimis dengan cabaran sekeliling. Sifat daya tahan biasanya lahir dari kepercayaan, latar belakang sosial dan pendidikan yang dimiliki oleh wanita (Charon & Vigilant, 2006). Kesemua ini mempengaruhi kebolehan sendiri wanita. Bahkan jenis sokongan yang diterima daripada keluarga serta sekeliling akan membantu wanita untuk mempunyai daya tahan yang baik bagi mengatasi masalah (Gupta & Srivastava, 2020). Menurut Walsh (2002), ketahanan keluarga melibatkan lebih daripada menguruskan keadaan tekanan, memikul beban dan mengharungi ujian. Pemikiran negatif memberi kesan kepada self esteem seseorang. Ia banyak dipengaruhi oleh tanggapan diri terhadap perkara yang orang fikirkan mengenai diri individu. Apabila bersikap negatif dengan konflik yang berlaku maka sukar bagi wanita mengembangkan potensi dirinya. Ramai wanita mempunyai keupayaan dan kebolehan yang boleh digilap namun tidak berkembang hanya kerana dipengaruhi oleh pendapat negatif. Justeru daya tahan amat penting ada dalam diri wanita bagi mereka yakin dan wujud kepercayaan untuk mencari penyelesaian. Ini akan menjadi sumber kekuatan, untuk menguruskan kesukaran, dan membina mekanisme serta strategi penyelesaian masalah. Menurut Rozita Ibrahim & Zaharah Hassan (2009), wanita sebegini akan meminta bantuan dan sokongan kepada keluarga dan rakan-rakan dalam perkara yang mereka tidak mampu.

Cabaran kerja dan keluarga juga boleh diatasi dengan mendapatkan motivasi apabila menghadapi stres kerja atau kesibukan mengurus keluarga. Setiap individu akan mengalami emosi naik turun bila berada dalam konflik. Motivasi serta semangat

yang naik turun yang boleh menyebabkan fizikal menjadi letih dan lesu, sukar untuk mendapat tidur mencukup, kurang motivasi diri terutamanya bila kurang mendapat sokongan daripada rakan sekerja, majikan dan keluarga. Apabila wanita bekerja berdepan situasi sebegini solusi perlu dicari agar wanita dapat mengembalikan semula semangat dan motivasi untuk bekerja dan mengurus keluarga dengan baik. Salah satu motivasi yang boleh diperoleh adalah dengan melihat semula kepada matlamat bekerja ini kerana setiap perkara ada cabarannya. Firman Allah yang bermaksud,

“Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang yang beriman akan melihat apa yang kamu kerjakan; dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang Maha Mengetahui perkara-perkara yang ghaib dan yang nyata, kemudian Dia menerangkan kepada kamu apa yang kamu sudah kerjakan.”

(Surah al-Taubah: 105)

Motivasi merupakan dorongan minda dalam mencapai matlamat, aspirasi, hasrat atau cita-cita. Motivasi diri seseorang dapat membantu wanita maju ke hadapan. Ia dapat memberi rangsangan dan pemangkin keberanian yang boleh diraih dengan pelbagai cara baik secara dalaman diri sendiri dan ada yang memperoleh secara luaran (Sudirman, 2016). Motivasi juga boleh diperoleh dengan mengenal pasti sistem sokongan yang ada di sekeliling, contohnya. pasangan, rakan sekerja atau pun ahli keluarga (Sakinah Salleh, 2015). Sistem sokongan boleh menjadi tempat bagi berkongsi masalah dan menyalurkan tekanan yang dialami.

REFLEKSI KAJIAN

Bila berdepan isu menguruskan keluarga, ramai wanita yang sibuk hingga tiada rehat yang cukup menyebabkan mereka bukan hanya keletihan fizikal, tetapi keletihan mental. Ini kerap kali berlaku kepada wanita yang kurang mendapat sokongan dari pasangan atau keluarga. membawa kepada isu penyakit mental. Ia boleh diatasi dengan berkomunikasi dengan ahli keluarga. Komunikasi amat penting dalam mengurus emosi kerana emosi akan membantu wanita bagi berkomunikasi dengan orang lain. Wanita perlu berkomunikasi baik dengan majikan, rakan sekerja mahupun bersama ahli keluarga agar mereka dapat melepaskan perasaan yang ada dalam diri. Kajian melaporkan bahawa wanita yang mendapat sokongan yang lebih besar, sama ada daripada keluarga, rakan atau daripada sumber luar, akan mempunyai peluang yang lebih besar untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi secara baik (Arfianto,2020; Rozita & Zaharah, 2009).

Sumber sokongan dalaman pada asasnya adalah keluarga termasuk sedar-mara dan kawan rapat. Hubungan sesama ahli keluarga didapati kaedah terbaik untuk menghilangkan tekanan. Wanita yang mendapat sokongan keluarga mendapati mereka lebih mudah mengimbangi kerja dan keluarga serta dapat mengatasi konflik yang ada antara keduanya (Dharatun Nissa, 2017), ini kerana keluarga berfungsi sebagai sumber sokongan sosial yang kuat (Rozita Ibrahim & Zaharah Hassan, 2009). Selain itu berinteraksi sesama keluarga, komitmen masa, sokongan keluarga dan sokongan komuniti adalah pembolehubah utama, yang boleh membawa kepuasan, baik di rumah mahupun di tempat kerja. Ini kerana tabiat wanita yang berkongsi perasaan dan beban hidup dengan mereka akan membantu mengembangkan cara yang 'telus' untuk 'menunjukkan perasaan yang selaras dan tindak balas yang jujur',

terutamanya dalam situasi sedih dan traumatik dan masa kesusahan. Bahkan banyak kajian yang melaporkan perkongsian dan komunikasi terbuka bersama ahli keluarga atau kawan rapat akan memberi kesan positif kepada fungsi dan kesejahteraan keluarga terutamanya wanita yang berkongsi pengalaman hidup mereka dengan wanita bekerja yang lain. Pengalaman sosial juga penting dalam meramalkan kesejahteraan setiap orang, bermula dari zaman kanak-kanak, sehinggalah ke peringkat dewasa (Cohen & Willis, 1985). Selain itu, ini juga boleh diaplikasikan kepada setiap orang dalam masyarakat, yang boleh bertindak sebagai pemberi sokongan sosial, iaitu sesiapa sahaja, yang boleh membawa persekitaran yang positif dan pengukuhan kepada individu terutamanya individu dalam kalangan keluarga mereka.

Perkongsian sesama ahli membantu wanita merangka semula perspektif mereka sendiri tentang fungsi keluarga, keibubapaan, kerjaya dan isu kritikal lain. Selain itu, wanita juga berpeluang untuk berkongsi kebimbangan berkait isu keibubapaan dengan orang dewasa lain mungkin meningkatkan keyakinan dan kebolehan mereka, untuk menghadapi pelbagai cabaran yang dinyatakan sebelum ini. Berdasarkan ini, sokongan dari saudara terdekat dan kawan rapat, dilihat sangat bermanfaat untuk wanita mengatasi konflik kerja dan kerjaya. Sokongan berbentuk nasihat dan juga pandangan yang bernas baik dari sumber dalam mahupun luaran, seperti komuniti dan pemimpin agama, akan dapat akan meningkatkan kekuatan mental wanita yang bekerja. Jika strategi yang digunapakai tidak berkesan, maka solusi yang boleh digunakan adalah dengan memastikan wanita diberi pendedahan kepada diri mereka dalam program pembangunan diri yang berbentuk pendidikan serta strategi dalam penyelesaian masalah. Proses mengatasi konflik atau masalah boleh menjadi lebih mudah, hanya dengan mempunyai seseorang untuk bercakap dengan, tentang masalah mereka, untuk memberikan kasih sayang dan sokongan tanpa syarat, atau mungkin memberikan penyelesaian. Wanita boleh merujuk masalah mereka kepada yang pakar seperti meminta bantuan profesional seperti kaunselor.

Melalui perkhidmatan kaunseling, masalah sebenar dapat dikenalpasti. Sebagai contoh, kaunseling kelompok boleh menyediakan platform untuk berkongsi dan mengenal pasti jenis sokongan dan inisiatif penyelesaian masalah yang diperlukan (Dharatun Nissa, 2017). Walsh (2002) mendapati bahawa kaunseling kelompok boleh berfungsi sebagai instrumen untuk berkongsi dan menyahut cabaran, memberi aspirasi tentang keluarga yang ideal dan membantu wanita bagi mengatasi rasa kekurangan tentang keluarga dan kerjaya mereka. Kaunseling kelompok boleh dianggap sebagai pendekatan yang wajar dipertimbangkan, untuk menggalakkan kesejahteraan di kalangan wanita yang bekerja dan ahli keluarga mereka, kerana ia menyediakan platform untuk berkongsi, dan melegakan individu daripada masalah psikologi dan emosi (Corey, 2011). Selain itu ia juga didapati mampu membantu individu dalam proses interpersonal, yang menekankan pemikiran, perasaan dan tingkah laku sedar. Malah, ini kerana ia dapat menggalakkan pendedahan sendiri di kalangan wanita agar membantu sebagai memudahkan perbincangan matang mengenai pelbagai isu pendidikan, vokasional, sosial atau peribadi, di kalangan ahli kumpulan.

REKOMENDASI KAJIAN

Kajian mendapati bahawa melalui kaunseling kelompok, wanita akan dapat memahami dengan lebih baik jenis sokongan, sama ada sokongan sosial, moral, mental, ekonomi atau sokongan lain yang diperlukan oleh mereka. Melalui sesi kaunseling kelompok wanita akan dapat mengaitkan pengalaman orang lain dalam perbincangan kumpulan serta dapat menjadi sebagai satu modaliti perbincangan dan penyelesaian yang sangat berkesan. Selain kaunseling dan perundingan, sokongan kebajikan yang disediakan oleh pelbagai NGO, organisasi agama dan badan kerajaan, boleh menjadi sebahagian daripada kumpulan sumber yang tersedia kepada wanita dalam mengatasi konflik. Program, aktiviti dan seminar yang dianjurkan oleh pelbagai agensi boleh disertai bagi membolehkan wanita mendapat pendedahan agar mereka dapat mengetahui cara untuk membantu meningkatkan nilai diri mereka. Program pembangunan diri seperti sokongan pendidikan adalah satu cara yang boleh membantu wanita menjadi mengenai keibubapaan dan pembangunan anak, menyelesaikan konflik keluarga kerja, meningkatkan kemahiran pekerjaan, pengurusan kewangan, maklumat kesihatan dan pemakanan, dan cara untuk menghadapi perubahan (Robbins & McFadden, 2003).

Secara tidak langsung, ia dapat meningkatkan kecekapan dalam penyelesaian masalah serta mendorong wanita untuk melengkapkan diri dengan lebih baik dengan kemahiran yang pelbagai seperti kemahiran pengurusan kehidupan, pengurusan masa organisasi dan kemahiran belanjawan dan lain-lain. Majikan juga boleh memainkan peranan dalam membantu wanita memperkasakan diri mereka melalui program-program yang dijalankan di tempat kerja yang bertujuan membantu pekerja wanita yang berdepan konflik keluarga dan kerja. Bahkan pihak kerajaan juga sentiasa menyeru pihak majikan untuk sentiasa mempertimbangkan pelbagai keperluan dan pilihan pekerja, untuk menangani keperluan ibu bekerja bagi meningkatkan kesejahteraan keluarga sebagaimana yang diawarkan dalam slogan keluarga Malaysia.

Bagi memastikan kesejahteraan mental, wanita perlukan jiwa yang kuat dan mudah memaafkan agar rasa marah dan dendam mudah dihapuskan, sekaligus memberikan rasa yang tenang dan damai pada diri sendiri. Justeru, pendekatan terapi spiritual dalam Islam adalah bersifat holistik dan dinamik dalam membentuk perasaan seseorang yang positif dalam semua situasi (Dharatun Nissa, 2017). Ini adalah kerana apabila wanita dalam keadaan kronik yang memerlukan mereka menggunakan pemikiran mereka, keupayaan kognitif dan kebijaksanaan untuk menilai perkara dengan adil, dengan itu menyeimbangkan tuntutan diri mereka sendiri fizikal, kestabilan mental, kesejahteraan keluarga mereka dan masyarakat dengan berpandukan iman. Ia merangkumi empat perkara yang penting iaitu; kepercayaan kepada Allah, doa dan harapan yang jitu hanya pada Allah, bersyukur kepada Allah dan mengamalkan syariat agama. Masalah yang tidak ditangani dengan baik akan membawa kepada stres dan kemurungan.

Pendekatan terapi Islam atau spiritual dengan mendekati diri kepada Allah, melakukan amalan yang disuruh serta meninggalkan perkara yang dilarang serta cara hidup yang melalaikan mampu membina keyakinan diri seseorang dalam menghadapi setiap cabaran yang dihadapi (Ramizu, 2021). Islam amat menggalakkan umatnya supaya menjadi generasi yang cergas, cerdas dan bersemangat untuk menghadapi

ragam kehidupan yang semakin mencabar. Kekuatan yang ada pada diri perlu dibentuk dengan melengkapkan keperluan fisiologi dan mentalitinya. Selain merawat aspek batiniyah, aspek lahiriah juga perlu dijaga dengan melakukan beberapa kaedah. Antaranya ialah menjaga kesihatan diri melalui pemakanan dan senaman secara rutin. Selain itu, menjaga kebersihan diri dan persekitaran juga amat penting bagi mengelakkan penyakit dan gangguan syaitan. Gaya hidup perlu diubah dengan mengelakkan diri mengambil makanan yang boleh memudaratkan diri dan menjejaskan kesihatan diri serta akal. Menurut AlGhazali (2007), bagi memperoleh kebahagiaan dan cinta dalam hidup adalah melalui ibadat. Semakin banyak ibadat yang dilakukan berfungsi sebagai cara di mana individu dapat berkomunikasi dengan Allah untuk mencari bantuan dan bantuan pada masa-masa kesulitan.

KESIMPULAN

Walau apa sekalipun faktor yang menjuruskan wanita, isteri dan ibu keluar bekerja, tanggungjawab dan pembahagian masa antara keluarga dan kerjaya perlulah seiringan agar tidak mengabaikan mana-mana pihak. Wanita yang bekerja perlu memastikan keperluan keluarga dan tanggungjawab sebagai isteri dan ibu perlu dilaksanakan sebaik mungkin walaupun mereka terpaksa bekerja pada siang harinya dan ketika di pejabat mereka juga perlu memberikan komitmen yang penuh untuk melunaskan tugas yang diberikan kepada mereka. Wanita perlu menghargai kepercayaan yang diberikan oleh suami kepada mereka dan perlu menjaga nama baik suami dan keluarga ketika berada diluar dan pihak suami sewajarnya memberi perhatian dan panduan serta bimbingan sekiranya isteri mereka memerlukan pendapat dan tempat untuk meluahkan masalah kerana sifat tolak ansur dan tolong-menolong ini mampu melahirkan keluarga yang aman bahagia. Kecemerlangan dan kejayaan dalam kerjaya akan menjadi sangat bermakna apabila ia dapat memberi manfaat kepada semua dan tidak memberi mudarat kepada orang sekeliling. Ini bermakna seseorang wanita yang merupakan seorang ibu yang bekerjaya maka kecemerlangannya bukan hanya dibanggakan ditempat kerja, tetapi kecemerlangan tercipta juga di rumah sebagai seorang ibu yang mampu mendidik dan memberi contoh terbaik kepada anak-anaknya. Dalam masa yang sama wanita yang bergelar isteri yang bekerjaya mampu memberikan yang terbaik kepada suaminya, buka semata menumpu kepada kerjaya tetapi masa untuk keluarga diperuntukkan dengan terbaik.

BIBLIOGRAFI

- Abd Hamid, S. R., & Salleh, S. (2013). Exploring single parenting process in Malaysia: Issues and coping strategies. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1154-1159.
- Adawiyah Ismail (2011). Konsep keluarga berkualiti menurut Islam. *Al-Hikmah* 3 121-144.
- Arfianto, M. A., Mustikasari, M., & Wardani, I. Y. (2020). Apakah Dukungan Sosial Berhubungan Dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu Pekerja ?. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(4), 505-514.

- Amin, A. S., Manap, J., & Akhir, N. M. (2016). Peranan keluarga dalam kehidupan kanak-kanak kurang upaya Malaysia. *Akademika*, 86(1), 21-30.
- Akbar, D. A. (2017). Konflik peran ganda karyawan wanita dan stres kerja. *An Nisa'a*, 12(1), 33-48.
- Bandura, A. 1997. *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Charon, M. V. and Vigilant (2006). *Social Problems; Readings with Four Questions* (2nd ed.). USA: Thomson Wadsworth
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Dharatun Nissa, P. M. K. (2017). *Strategi daya tindak dalam kalangan ibu tunggal kematian pasangan/Dharatun Nissa Puad Mohd Kari* (Doctoral dissertation, University of Malaya).
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. *Wineka Media*.
- Frone, M. R. (2000). Work-family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 888-895.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gupta, P., & Srivastava, S. (2020). Work-life conflict and burnout among working women: a mediated moderated model of support and resilience. *International Journal of Organizational Analysis*.
- Hussin, N. Y. C., Wahab, M. N. A., & Yusof, N. (2022). Mental Health and Covid-19: Tafakur As Self Care Technique During Pandemic. *Jurnal Al-Sirat*, 1(20), 91-100.
- Ibrahim, S. H., & Zaimah, R. (2021). Konflik kerja-keluarga dalam kalangan penjawat awam wanita. *Geografia-Malaysian Journal of Society and Space*, 17(1), 140-154.
- Jabatan Perangkaan Malaysia pada 2019, 13 Disember. Diambil dari <https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/pdfPrev&id=QlJXcmY1TUy1VDcvL0Q2U2Zod3Q3Zz09>
- Lockwood, N. R. (2003). *Work/life balance. Challenges and Solutions*, SHRM Research, USA, 2(10).
- Norbaya Ahmad & Haslinda Abdullah. 2013. Malaysian Women and Their Role as the Sandwiche Generation. *PERTANIKA* 21(147-162)
- Nor Asmah Zakaria. (2020). *Realiti-dan-Cabaran-Wanita-Bekerjaya-1.pdf* PERSPEKTIF. 31. Mei.2020. Terengganu Strategic & Integrity Institute (TSIS)
- Rashid, A. R. A. (2006). *Krisis dan konflik institusi keluarga*. Utusan Publications.
- Ramizu, N. A. (2021). Pengamalan Kerohanian Wanita Bekerja Dalam Menghadapi Cabaran Mengurus Kerjaya Dan Rumah Tangga [Spiritual Practices of Working Women In Facing The Challenges Of Managing A Career And Household]. *QALAM International Journal of Islamic and Humanities Research*, 1(3), 101-113.
- Rahmawati, A. N. (2019). Kesejahteraan Keluarga pada Ibu yang Bekerja sebagai Perawat. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, 11.
- Robbins, L. R., & McFadden, J. R. (2003). Single mothers: The impact of work on home and the impact of home on work. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 21(1).
- Saleh, N. S., Rosli, M. S., Rahman, R., & Ali, A. M. (2021). Peranan Wanita dalam Keseimbangan Kerja-Keluarga berdasarkan Perspektif Islam: Sebuah Kajian

- Literatur Sistematis: The Role of Women in Work-Family Balance According to the Islamic Perspective: A Systematic Study of Literature. *Journal of Quranic Sciences and Research*, 2(1), 8-17
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. Mengatasi Masalah Kesehatan Mental Melalui Pendekatan Psiko Spiritual. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, Volume 7 Issue 47 (September 2022) PP. 601615
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence: Imagination, Cognition and Personality, 9: 185- 211.
- Sudirman, D. (2016). Kontribusi dan Motivasi Pekerja Wanita dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga. *AL-ULUM: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2).
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family relations*, 51(2), 130-137.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. World Health Organization. Geneva. Tarikh capaian: Dimuat turun dari http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/.
- Zaidi, N. F., & Lee, M. F. (2020). Ulasan Elemen Kesehatan Mental Pekerja Wanita Sektor Perusahaan Kecil & Sederhana Malaysia melalui Kaedah Analisis Matrik. *Online Journal for TVET Practitioners*, 5(1), 43-50.
- Zakaria, S. M., Sarnon, N., Omar, F. I., Hoesni, S. M., & Shafuridin, N. S. (2018). Hubungan Antara Konflik Peranan, Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Emosi Wanita dwiPeranan di Lembah Klang: Relationship between Role Conflict, Social Support and Emotional Wellbeing among Dual-Role Women in Lembah Klang. *The Sultan Alauddin Sulaiman Shah Journal (JSASS)*, 5(2), 77-88.