

Headline **Kerjaya, keluarga mana lebih penting?**
 Date **26. Feb 2008** Language **MALAY**
 Media Title **Berita Harian** Page No **B5**
 Section **Citra** Article Size **691** cm2
 Circulation **217991** Frequency **Daily**
 Readership **762968** Color **Full Color**



Kerjaya, keluarga mana lebih penting?

Dua isu utama dihadapi wanita dalam mencari keseimbangan laksana tanggungjawab

Oleh Nor Affizar Ibrahim

MENCARI titik keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga memerlukan keputusan yang bijak dan ia tidak akan berlaku dengan sendiri ataupun dalam sekelip mata saja, sebaliknya ada beberapa perkara serta aspek perlu difikirkan dan diperhalusi.

Hakikatnya, mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga adalah satu proses berterusan sehingga membolehkan seseorang itu mampu mengimbangi tanggungjawab terhadap pekerjaan dan memenuhi keperluan keluarga.

Pensyarah dari Jabatan Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Pembangunan Malaysia (UPM), Dr Siti Aishah Hassan, berkata mencari keseimbangan juga adalah satu proses berterusan yang perlu dilakukan dengan sedar.

Beliau berkata, dengan memahami keadaan itu ia akan mengurangkan masalah dan membantu seseorang itu agar bertindak dengan lebih rasional. Bagaimanapun, kunci kepada kejayaan adalah dengan menganalisis dari semasa ke semasa keadaan pekerjaan dan keluarga.

"Memperseimbangkan tanggungjawab antara kerja dan keluarga menjadi isu utama yang diperbincangkan pada masa ini. Hal itu tidak dapat dielakkan kerana Malaysia kini menyaksikan peningkatan wanita yang memberangsangkan di dalam sektor pekerjaan.

"Jika tahun 1970 hanya mencatatkan, 37.2 peratus wanita terlibat dalam sektor pekerjaan tetapi jumlah itu meningkat kepada 46.8 peratus pada 1995 dan seterusnya mencapai 51.6 peratus (2005). Peningkatan perangkaan itu bukanlah sesuatu yang mustahil kerana semakin bertambah pendidikan wanita maka semakin ramailah yang menceburi di pelbagai sektor pekerjaan," katanya ketika membincangkan kertas kerja bertajuk, Keseimbangan Kerja dan Keluarga pada Bengkel Kaunseling Peringkat Kebangsaan Ke-25 di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) di Bangi, baru-baru ini.

Bengkel dua hari bertema, Memperkasa Modal Insan Melalui Kaunseling Keluarga dianjurkan oleh Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, UKM bersama mahasiswa Diploma Psikologi Kaunseling Sesi 2007/2008.

Dr Siti Aishah berkata, perubahan senario serta cabaran mencari keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga turut membuatkan wanita hari ini lebih berhati-hati dalam membuat keputusan untuk mendirikan



TEKUN: Sebahagian peserta yang menyertai Bengkel Kaunseling Peringkat Kebangsaan Ke-25 di Universiti Kebangsaan Malaysia di Bangi, baru-baru ini.

rumah tangga, berbanding wanita dulu. Lebih-lebih lagi kegagalan mencari keseimbangan antara rumah tangga dan kerjaya menyebabkan kes kecurangan pasangan semakin hebat serta kerapnya berlaku keretakan rumah tangga.

"Dalam mencari keseimbangan itu antara patut dibuat ialah mencatat matlamat dalam keluarga yang ingin dicapai. Keluarga memerlukan perubahan dari semasa ke semasa. Peluang untuk beramah mesra bersama keluarga tidak akan ada untuk selamanya. Untuk itu, tentukan perkara penting yang ingin dicapai. Tentukan juga jangka masa bagi matlamat itu dan berusaha untuk mencapainya dengan sekeluarga," katanya.

Beliau berkata, terdapat beberapa langkah yang boleh diambil dan dapat memudahkan tugas mengimbangi pekerjaan dan keluarga. Pertama, seseorang itu mesti berpegang pada prinsip. Meskipun kadangkala, amat sukar untuk membuat keputusan antara pekerjaan dengan keluarga tetapi dengan berpegang pada prinsip,

ia dapat membantu membuat pilihan yang sukar menjadi lebih mudah.

"Contoh paling mudah, di tempat kerja jika ketua meminta anda melakukan kerja lebih masa, tidak semestinya kita perlu sentiasa setuju dengan arahan itu terutama jika ada keperluan lebih penting yang perlu dilakukan bersama keluarga dan kerja itu boleh ditangguhkan. Oleh itu, anda perlulah tegas mengatakan "tidak" dan berpegang kukuh dengan prinsip," katanya.

Bagaimanapun, Dr Siti Aishah berkata, mengetahui bahawa kadangkala ketidakseimbangan mungkin akan berlaku dalam keluarga maka penting untuk menyedari ada ketika tanggungjawab terhadap pekerjaan sememangnya lebih penting dan patut diutamakan.

"Kita juga perlu melihat kembali jadual yang sudah ditetapkan. Apabila jadual berubah dari semasa ke semasa, mungkin akan ada ruang yang boleh diisi dengan meluangkan masa bersama keluarga.

Selain itu, kita perlu mengenali kebaikan mencapai keseimbangan

kerana ia akan membantu kita berusaha mencapai keseimbangan berkenaan," katanya.

Beliau berkata, pada masa sama seseorang itu perlu bijak menguruskan gangguan dan lencongan yang menggugat keseimbangan. Misalnya, bekerja terlalu lama mungkin akan menyebabkan rasa tertekan, malah jika bekerja 12 jam sehari, adakah kita benar-benar bekerja dengan sepenuhnya. Untuk itulah hindarkan diri daripada gangguan dan lencongan ketika bekerja sebaliknya, carilah waktu lebih untuk bersama keluarga kerana ketenangan itu mungkin boleh ditemui apabila adanya orang dikasihi di keliling.

Membincangkan tanggungjawab dalam keluarga tidak boleh diketepikan katanya, kerana apabila salah seorang ahli keluarga menanggung terlalu banyak tanggungjawab, kemarahan akan timbul. Hanya dengan berbincang ia mampu memberi seseorang itu kesedaran untuk memikirkan memilih mana satu sama ada peluang pekerjaan atau pun bersama keluarga.