

Info

Kenali tekanan

- **Wanita** yang mengalami tekanan biasanya sedih secara tiba-tiba.
- **Jiwa** mereka terasa kosong.
- **Mengalami** gangguan atau sukar tidur.
- **Cepat** letih.
- **Tidak** selera makan.
- **Putus** asa.

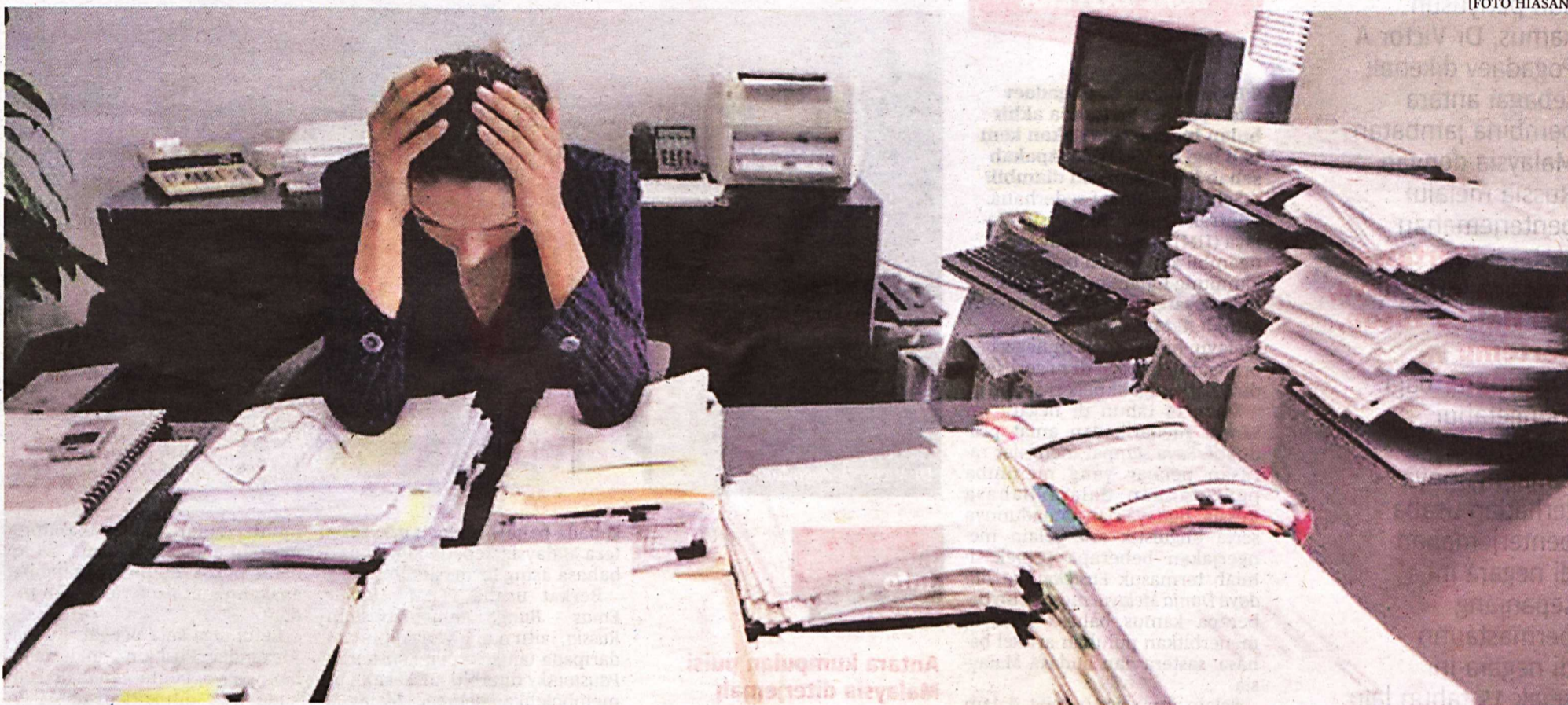


→ **Wanita** berkerjaya menghadapi dilema dalam membahagikan tugas di pejabat dan menguruskan rumah tangga.

→ **Wanita** juga terpaksa memikul beban kerja dan kesuntukan masa untuk melakukan semua tanggungjawab sebagai suri rumah.



[FOTO HIASAN]



Wanita yang mengalami tekanan gagal fokus terhadap tugas di pejabat kerana keletihan.

Konflik peranan cetus tekanan emosi

→ Wanita berkerjaya dilema urus keluarga, kerja dalam satu masa

Oleh **Nor Hatina Shuib**
hatina@bh.com.my

▀ Kuala Lumpur

Wanita berkerjaya berusia 30 tahun ke atas dikenal pasti paling ramai mengalami tekanan emosi disebabkan kesibukan mengurus keluarga, kerjaya dan kehidupan dalam satu masa.

Kajian dilakukan sebuah universiti, sebelum ini mendapati wanita berkerjaya menghadapi dilema dalam membahagikan tugas di pejabat dan menguruskan rumah tangga.

Hasil kajian juga mendapati wanita terpaksa memikul beban kerja dan kesuntukan masa untuk melakukan semua tanggungjawab sebagai suri rumah.

Mereka perlu bijak membahagikan masa untuk memastikan ia



Konflik peranan ialah situasi wanita memikul segala tugas dan peranan"

Dr Siti Fatimah Abdul Ghani,
Kaunselor Berdaftar dan Perunding Psikologi Kanak-Kanak, Remaja dan Dewasa, UPM

berjalan lancar.

Di alam kerjaya pula, mereka menghadapi beberapa masalah seperti prosedur kenaikan pangkat yang tidak adil, jurang gender dan kerenah persekitaran pejabat.

Beban tanggungjawab wanita berkahwin

Kaunselor Berdaftar dan Perunding Psikologi Kanak-Kanak, Remaja dan Dewasa, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Siti Fatimah Abdul Ghani, berkata lazimnya wanita berkahwin mempunyai lebih banyak tanggungjawab keluarga berbanding wanita bujang.

Katanya, tekanan emosi wujud pada usia berkenaan apabila wanita mengalami konflik peranan.

"Konflik peranan ialah situasi wanita memikul segala tugas seperti wanita berkerjaya, ibu, isteri, jiran, anak dan peranan lain dalam masyarakat," katanya ketika dihu-

bungi, semalam.

Siti Fatimah berkata, di samping menguruskan perihal rumah, rutin kehidupan wanita terpaksa membahagi masa untuk mencari nafkah menambah perbelanjaan keluarga turut dicatatkan sebagai penyumbang terbesar kepada masalah ini dalam kalangan mereka.

Katanya, disebabkan tugas yang pelbagai, wanita mula rasa tidak cukup masa dan penat yang melampau sehingga mereka hilang fokus terhadap tanggungjawab dalam kerjaya.

Masalah itu sewajarnya ditangani untuk mengelak risiko lebih parah sehingga boleh menjejaskan kualiti kehidupan termasuk kerukunan rumah tangga.

"Kegagalan hanya dialami wanita yang gagal mengenali diri dan kurang fleksibel dalam menguruskan diri, memperincikan peranan dan membahagikan masa," katanya.