

## → WANITA

# Hilang suami bukan pengakhiran hidup

→ Suri rumah perlu belajar urus kehidupan, elak tekanan emosi jika ditimpa musibah

Oleh **Norhafzan Jaafar**  
hafzan@bh.com.my

▀ Kuala Lumpur

**M**enjadi balu atau ibu tunggal bukan pengakhir kehidupan, sebaliknya ia seharusnya dijadikan pemangkin untuk bangkit memperbaiki diri.

Bagaimanapun, ramai suri rumah yang kehilangan suami sama ada disebabkan kematian, perceraian dan kecacatan kekal mengalami tekanan emosi paling tinggi berbanding wanita berkerjaya.

Ini berlaku disebabkan mereka kehilangan sokongan 100 peratus termasuk tempat bergantung, sumber kewangan dan mengurus anak.

Kaunselor Berdaftar dan Perunding Psikologi Kanak-Kanak, Remaja dan Dewasa, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Siti Fatimah Abdul Ghani, berkata sepanjang 13 tahun mengendalikan lebih 100 kes membabitkan suri rumah, mendapati golongan itu berhadapan dengan bebanan



Peranan ahli keluarga dan rakan terdekat amat diperlukan untuk mengatasi kurang keyakinan, murung dan emosi tidak stabil”

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

emosi paling hebat.

Katanya, wanita mengharapkan suami 100 peratus sehingga menyebabkan mereka mula mengasingkan diri; hilang fokus, murung dan tahap kesihatan terjejas.

“Keadaan itu juga menyebabkan tumpuan mereka terjejas dan mengabaikan tanggungjawab sebagai ibu kerana terlalu bersedih.

“Contohnya, ada satu kes yang saya uruskan, seorang wanita kehilangan suami selepas maut dalam kemalangan menyebabkan dia trauma teruk kerana selama ini semua diuruskan suami termasuk membayar bil dan membeli barang dapur,” katanya kepada BH.

### Kesan emosi lambat pulih

Siti Fatimah berkata, biasanya kesan emosi akibat kehilangan suami sukar dirawat dan memerlukan masa pemulihan terutama suri rumah sepenuh masa.

“Di sini, peranan ahli keluarga dan rakan terdekat amat diperlukan untuk mengatasi kurang keyakinan, murung dan emosi tidak stabil.

“Ada banyak kes saya tangani, wanita terbabit sukar merawat kesedihan kerana mereka tidak mempunyai kawan rapat.

“Ini kerana tanggungjawab sebagai suri rumah membuatkan mereka lupa bersosial dan lebih banyak menghabiskan masa di rumah membuat pelbagai kerja seperti memasak, membasuh dan menjaga anak,” katanya.

### Lengkapkan diri dengan ilmu

Siti Fatimah berkata, beliau mahu suri rumah sentiasa bersiap sedia dengan segala kemungkinannya supaya tidak mudah lemah semangat apabila ditimpa musibah.

“Peranan sebagai suri rumah adalah mulia. Cuma mereka perlu menambah kenalan dengan menyertai persatuan dan mencari kemahiran seperti menjahit atau menjual produk dalam talian untuk menjana pendapatan sendiri.

“Pelbagai aktiviti ini boleh mengurangkan trauma dan membantu mereka menerima hakikat mengenai kehilangan suami. Kehidupan perlu diteruskan dengan lebih positif,” katanya.