



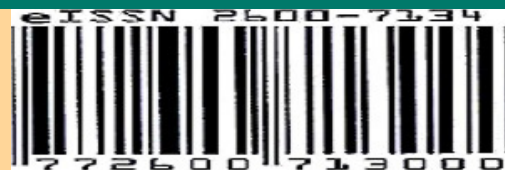
AKADEMI PENGAJIAN BAHASA
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

e-Lingua

Academy of Language Studies
UiTM Gawangan Pulau Pinang

January 2024

Table of Content



<u>Chief Editor's Desk</u>	<u>2-5</u>
<u>News & Reports</u>	<u>6-19</u>
<u>Language Club News & Reports</u>	<u>20-24</u>
<u>Self-love First</u>	<u>25-32</u>
<u>Travel & Leisure</u>	<u>33-41</u>
<u>Home Garden</u>	<u>42-45</u>
<u>Teaching & Learning</u>	<u>46-54</u>
<u>Lecturer's Contribution</u>	<u>55-72</u>
<u>Creative Corner</u>	<u>73-83</u>
<u>The Team</u>	<u>84</u>

from the

LECTURERS



Tossing Yee Sang

58

Mastering the art of netball

59

My Switzerland trip

61

Harga sebutir "painkiller"

62

Noël

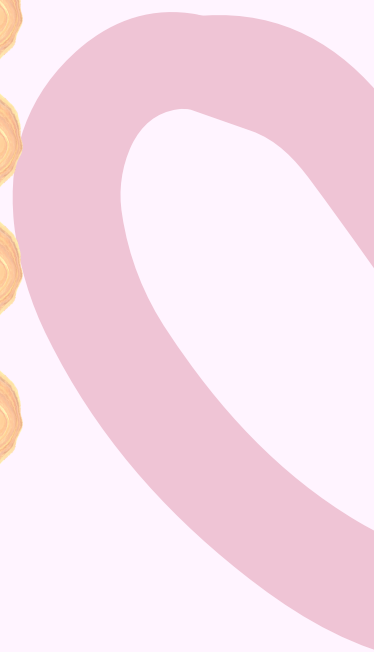
65

Kembara karomah

66

Menangani tekanan di kalangan ibu bekerja

71





MENANGANI TEKANAN DI KALANGAN IBU BEKERJA

Wanita memainkan peranan penting dalam masyarakat kita sebagai pekerja. Lebih 55% daripada wanita di Malaysia bekerja, ini bermakna mereka banyak menyumbang kepada pembangunan negara (Mohamad, 2023). Namun, menurut kajian yang dijalankan oleh NHS Digital, wanita yang bekerja lebih terdedah kepada tekanan berbanding lelaki. Kajian itu turut menyatakan bahawa wanita yang bekerja sekurang-kurangnya 55 jam seminggu adalah 7.3% lebih berkemungkinan mengalami gejala kemurungan berbanding mereka yang bekerja 35 hingga 40 jam. Di samping itu ia juga melaporkan bahawa, 19% wanita bekerja mengalami gangguan mental pada satu ketika dalam hidup mereka, terutamanya kebimbangan atau kemurungan (Hasan, 2023). Tekanan di kalangan wanita adalah lebih tinggi memandangkan wanita yang bekerja sering menanggung bebanan yang berlebihan terutamanya jika wanita tersebut telah berkahwin dan bergelar ibu. Cabaran besar yang dihadapi oleh wanita-wanita ini ialah mencari keseimbangan antara menguruskan kerjaya, rumah tangga dan juga kesihatan mental bagi mengelakkan tekanan. Artikel ini bertujuan untuk memberi beberapa panduan kepada ibu yang bekerja bagi mengurangkan tekanan di dalam menghadapi tugas harian.

Seorang ibu yang bekerja memerlukan perancangan dan keutamaan yang teliti untuk mengelakkan tekanan. Mengenal pasti punca tekanan dan mencari penyelesaian bagi mengurangkan tekanan adalah sangat penting. Contohnya, sekiranya anda mendapati bahawa perkara seperti memasak kepada keluarga pada hari bekerja adalah punca tekanan anda perlu merancang untuk menyediakan beberapa hidangan pada hujung minggu dan menyimpan makananan tersebut untuk dimakan pada hari-hari bekerja. Anda juga boleh memilih untuk membeli makanan untuk dimakan bersama keluarga pada hari bekerja tanpa perlu bersusah payah di dapur sehingga menimbulkan tekanan dan kepenatan yang melampau. Apabila punca tekanan dapat ditangani, anda akan merasa tenang dan tidak dibebani oleh perkara yang boleh menjuruskan kepada ketidak stabilan emosi.

Anda juga perlu sentiasa berkomunikasi dengan suami kerana dengan berkongsi masalah, suami dapat memahami cabaran dan tekanan yang dihadapi oleh anda. Suami adalah sebahagian daripada sokongan emosi yang penting. Berkongsi masalah dengan suami memberikan anda perasaan bahawa anda tidak sendirian dan mempunyai seseorang yang memahami dan menyokong anda. Anda dan pasangan dapat bekerjasama mencari penyelesaian bersama. Suami mungkin membawa perspektif yang berbeza atau idea yang dapat membantu mengatasi cabaran yang dihadapi oleh anda. Perkongsian bebanan dalam tugas harian amat penting bagi menjamin kestabilan emosi anda di samping mengelakkan perasaan terbeban dengan urusan rumah tangga dan anak-anak. Bebanan emosi dan ketidakpuasan hati dalam menguruskan rumah tangga boleh menjurus kepada tekanan perasaan yang melampau. Sehubungan dengan itu anda dan pasangan perlu bijak memainkan peranan masing-masing dalam urusan rumahtangga. Komunikasi yang baik dan pembahagian tugas dalam rumahtangga amat penting bagi mengelakkan konflik yang akan membawa kepada tekanan.



Oleh Muriatul Khusmah Musa



Anda juga perlu melibatkan anak-anak dalam tugas membantu mengurangkan beban kerja di rumah. Dengan melibatkan anak-anak dalam tugas-tugas di rumah anda akan dapat fokus kepada tugas lain yang mungkin memerlukan perhatian lebih khusus. Walaubagaimanapun melibatkan anak-anak dalam tugas harian perlulah disesuaikan dengan tahap kemahiran dan usia mereka. Di samping itu berkongsi tugas bersama anak-anak dapat membantu mereka memahami pentingnya tanggungjawab dan sifat tolong menolong di dalam keluarga. Ia juga dapat membuka peluang kepada anda untuk menikmati lebih banyak masa berkualiti bersama keluarga. Ia akan dapat mengurangkan beban kerja harian dan anda akan rasa lebih tenang dan tidak tertekan serta dapat menikmati waktu bersama keluarga tanpa merasa terlalu penat.

Ibu yang bekerjaya juga perlu menetapkan satu masa istimewa atau 'me time' pada diri sendiri. Mengambil masa untuk beristirahat sebentar setelah penat berkerja dan menguruskan rumahtangga akan membuatkan anda merasa lebih bermotivasi dan bersemangat untuk mengharungi tugas harian. Menghabiskan masa untuk diri sendiri memberi masa pada anda untuk berfikir, merehatkan fikiran serta menghilangkan stres. Anda boleh melakukan aktiviti yang anda suka seperti meminum secawan kopi di dapur berseorangan, menonton rancangan kegemaran di TV atau Netflix ataupun sekadar berehat di ruang tamu tanpa gangguan dari sesiapa. Untuk ibu yang mempunyai anak-anak yang masih bayi atau kecil mungkin agak sukar untuk mencari 'me time' kerana anak-anak masih memerlukan perhatian anda sepenuhnya. Namun anda akan dapat menikmati 'me time' sekiranya anda merancang dengan baik. Contohnya berehat sebentar ketika bayi atau anak-anak telah tidur. Anda juga boleh meminta bantuan suami untuk menguruskan anak-anak sebelum mereka tidur agar anda mempunyai masa untuk diri sendiri. Walaupun 'me time' yang anda nikmati cuma satu tempoh yang singkat (kira-kira 15 ke 20 minit), ia dapat membantu anda untuk mencapai keseimbangan mental dan merehatkan fikiran.

Kesimpulannya, sebagai wanita yang bekerja anda perlu mencari keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan peribadi. Anda perlu membuat keputusan bijak tentang apa yang menjadi keutamaan tertinggi dalam hidup anda. Ini melibatkan menetapkan keutamaan dan fokus pada aspek-aspek yang paling penting dalam kehidupan anda. Di samping itu komunikasi yang baik dengan pasangan dan ahli keluarga penting untuk memastikan semua pihak memahami tanggungjawab masing-masing. Sekiranya anda dapat menguruskan rumah tangga dengan bijak, anda akan dapat mencapai keseimbangan yang diperlukan untuk kesihatan fizikal dan mental.

Rujukan:

Hassan, M. S. (2023, October 27). Stres 'beban berganda' Harian Metro. <https://www.hmetro.com.my/WM/2023/10/1024039/stres-beban-berganda>

Mohamad, H. F. (2023, June 23). Jumlah tenaga kerja wanita Malaysia antara terendah di ASEAN. Berita Harian. <https://www.bharian.com.my/bisnes/lain-lain/2023/06/1117964/jumlah-tenaga-kerja-wanita-malaysia-antara-terendah-di-asean>

