

'Manjakan diri' terapi suri rumah ketika PKP

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) merubah rutin harian suri rumah. Umum tahu suri rumah terutama sepenuh masa, terdedah pelbagai peranan yang perlu dimainkan sebelum COVID-19 lagi.

Topi mereka pakai mungkin bersamaan atau lebih daripada jumlah topi pemikiran dicadangkan De Bono dalam bukunya *Six Thinking Hats*.

Mereka tutor peribadi, guru disiplin, pemandu, tukang cuci, jururawat, kaunselor, tukang masak dan banyak lagi peranan seakan tiada noktah.

Dengan kehadiran COVID-19 dan sekatan pergerakan, suri rumah secara tidak langsung bertindak sebagai ahli barisan hadapan bagi keluarga masing-masing.

Kesibukan mereka pasti meningkat secara eksponen! Dengan semua ahli keluarga berada di rumah, jumlah pakaian perlu dicuci, masakan dan kekerapan memasak juga perlu ditambah.

Jika ada ahli keluarga disahkan positif COVID-19 atau perlu dikuarantin di rumah, suri rumah yang sedia sibuk, pasti tidak menang tangan. Kesibukan ini menyebabkan mereka terdedah bahaya tekanan.

Dalam keadaan COVID-19 tidak diketahui bila akan berakhir, suri rumah perlu bersiap siaga dari segi mental dan fizikal berdepan situasi bukan kelaziman.

Masyarakat secara umumnya beranggapan hidup suri rumah sepenuh masa sangat ringkas, mudah, banyak masa lapang, 'tak ada kerja nak dibuat' dan tidak mung-



Suri rumah umpama petugas barisan hadapan ketika PKP perlu masa untuk diri sendiri elak tekanan. (Foto hiasan)

kin mengalami stres. Tanggapan ini tidak benar!

Suri rumah tetap bekerja meskipun tidak menerima pakej pampasan dan faedah sumber manusia seperti di organisasi lain. Mereka tidak diberi cuti tahunan dan mempunyai jadual waktu kerja tidak terhad seperti pekerja pejabat. Pendek kata, mereka bekerja sepanjang masa.

Sesuatu yang ironi mengenai suri rumah sepenuh masa yang dilihat mempunyai waktu lapang yang banyak. Semua waktu itu bukan untuk diri sendiri, sebaliknya bagi menguruskan keluarga dan rumah tangga.

Keadaan ini tidak baik bagi pembangunan diri seorang manusia, apatah lagi bagi wanita

yang acap kali dilabel berjiwa rapuh.

Bagi memelihara kesejahteraan tulang belakang keluarga, sumber manusia berharga ini perlu diberi ruang dan masa berkualiti untuk diri sendiri. Suri rumah yang bekerja juga mengalami masalah seperti rakan sepenuh masa mereka, malah keadaan suri rumah bekerja mungkin lebih parah.

COVID-19 membawa pelbagai cabaran kepada suri rumah bekerja, apatah lagi jika turut bekerja dari rumah ketika PKP. Mengurus rumah tangga dan kerjaya pada satu masa sudah pasti mencetuskan stres.

Jika strategi daya tindak mendepani stres tidak diambil, ia mampu menyebabkan kemuru-

ngan dan membawa impak negatif terhadap kesihatan.

Berada di rumah sepanjang hari melakukan pelbagai aktiviti sepanjang masa semasa PKP memang menimbulkan tekanan kepada suri rumah. Penat fizikal, mental dan emosi tidak dapat dihindar.

Suatu kelaziman yang mungkin dilakukan untuk meredakan tekanan adalah melampiaskannya kepada orang lain seperti mendera, mengamuk atau marah.

Harus diingat ia bukan cara terbaik meredakan tekanan, sebaliknya suri rumah disarankan memperuntukkan sedikit masa untuk diri sendiri. Kaunselor dan pakar psikologi sering merujuk masa untuk diri sendiri ini se-

bagai *me time*.

Masa ini boleh digunakan untuk melakukan aktiviti digemari tanpa kehadiran ahli keluarga. Satu hal sangat penting difahami suri rumah dan semua ahli keluarganya ialah *me time* perlu dinikmati tanpa rasa bersalah dan ia tidak semestinya mengambil masa lama.

Dengan kerjasama dan sokongan ahli keluarga, masa untuk diri sendiri ini akan menjadi terapi stres terbaik untuk suri rumah sepenuh masa dan yang bekerja.

Pelbagai aktiviti boleh dilakukan seperti tidur sekejap, membaca, bermain permainan dalam talian atau permainan menguji minda seperti Sudoku, beriadah dan bersenam, berurut, berborak di talian telefon dengan ibu, adik-beradik atau sahabat karib.

Masa untuk diri sendiri berupaya membantu suri rumah menghilangkan kepenatan fizikal, mental dan emosi serta memberi ruang kepada mereka caj semula tenaga mental dan fizikal yang digunakan.

Harus diingat suri rumah berperanan penting sebagai barisan hadapan dalam menjayakan PKP dan pasca COVID-19. Walaupun hanya berperanan di rumah masing-masing, tanggungjawab seorang suri rumah sangat berat.

Buat suri rumah, terima kasih atas pengorbanan dan jasa anda selama ini. Selamat Hari Ibu.

Dr Zafir Khan Mohamed Makhbul,
Universiti Kebangsaan Malaysia