

## CIRI-CIRI TEKANAN DAN KAEDAH PENGURUSAN TEKANAN DALAM KELUARGA

*Suhaiza Zainuddin,<sup>1</sup> Akmalunnisak Md Salleh,  
<sup>2</sup> Syed Mohamed Shafeq Bin Syed Mansor*

Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia,  
Skudai 81310 Johor Bahru

<sup>1</sup>Lunn\_pooh19@yahoo.com, <sup>2</sup>utmkaunseling@yahoo.com

### ABSTRAK

Tekanan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja yang hidup berkeluarga. Dengan mengenali bentuk serta ciri-ciri tekanan ini maka kita dapat menentukan kaedah yang paling efektif untuk menangani atau menguruskannya. Terdapat beberapa faktor yang dikenalpasti menjadi penyebab berlakunya tekanan keluarga antaranya kurangnya interaksi antara anggota keluarga dalam menangani masalah, konflik nilai dan sikap ahli-ahlinya, faktor latar belakang dan sosioekonomi keluarga. Ciri-ciri mereka yang menghadapi tekanan pula antaranya ialah seseorang itu akan berasa letih, mempunyai masalah untuk tidur dan makan, sakit kepala atau rasa ingin pitam. Disamping itu mereka tidak dapat memberi tumpuan terhadap tugas yang dibuat atau berhadapan dengan masalah, daya ingatan juga akan terganggu dan mempunyai masalah untuk mengingat kembali ahli-ahli keluarga dan tempat-tempat yang biasa dikunjungi. Seseorang itu juga akan berasa bersalah terhadap pengalaman lama dan berasa tidak upaya dan akan bersifat sensitif. Ia akan bermula dengan seseorang itu berasa ragu atau sangsi terhadap permilihan dan sikapnya akan berubah menjadi garang dengan emosi yang sering terganggu (Allen, 1998). Oleh itu beberapa kaedah telah dicadangkan untuk menguruskan tekanan keluarga. Pertama sekali ialah cuba untuk mengetahui masalah yang di hadapi oleh keluarga dan cuba mencari jalan penyelesaian yang terbaik dengan mencari masalah yang paling utama menerusi teknik berunding atau berbincang. Seterusnya belajar untuk mengatakan "tidak" bagi aktiviti yang kita tidak dapat laksanakan, mengamalkan cara hidup sihat seperti bersenam, makan makanan yang berkhasiat serta mengelakkan pengambilan alkohol.

### PENGENALAN

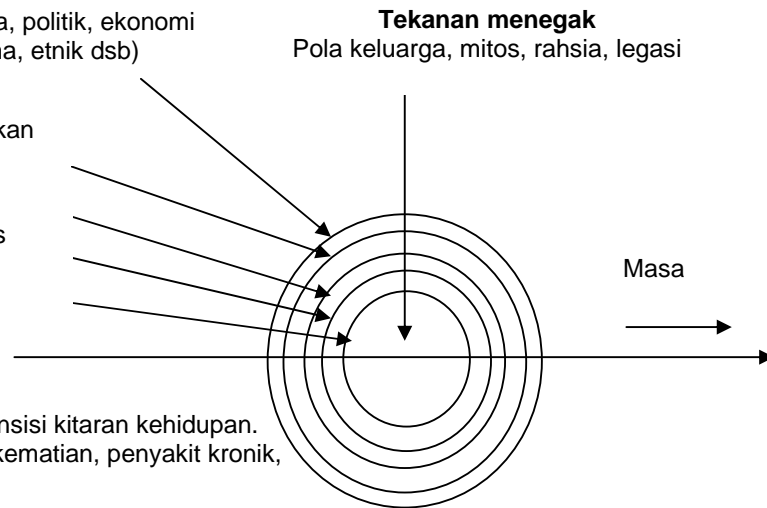
Tekanan merupakan sebahagian daripada kehidupan setiap keluarga. Ada individu dalam sesebuah keluarga cuba menghalang tekanan daripada berlaku. Individu berkenaan lebih matang dan lebih sihat di kalangan ahli-ahli yang lain. Yang sangat penting ialah sebuah keluarga itu telah siap sedia dan tahu bagaimana cara menangani tekanan yang datang tanpa disedari di dalam keluarga. Carter dan McGoldrick (1988) mengkategorikan tekanan dalam keluarga kepada dua jenis iaitu tekanan menegak dan tekanan mendatar. Tekanan menegak dikaitkan dengan corak kekeluargaan, mitos, kerahsiaan, dan hal-hal warisan keluarga. Tekanan menegak diwarisi oleh sesebuah keluarga daripada generasi yang lalu. Sementara itu, tekanan mendatar pula dikaitkan dengan hal-hal semasa, contohnya, perkembangan keluarga atau perubahan kitaran kehidupan keluarga. Contoh tekanan mendatar yang lain ialah tekanan yang disebabkan oleh kemalangan, atau trauma yang tidak dijangkakan yang dialami oleh ahli keluarga. Rajah 1 memaparkan contoh tekanan menegak dan mendatar.

### Tahap Sistem

- Sosial, budaya, politik, ekonomi (jantina, agama, etnik dsb)
- Komuniti, pekerjaan, rakan
- Keluarga luas
- Keluarga asas
- Individu

### Tekanan Mendatar

Perkembangan–Transisi kitaran kehidupan.  
Tidak dijangkakan–kematian, penyakit kronik, kemalangan



Rajah 1 : Tahap Sistem dan Tekanan

Keluarga secara amnya, dapat menjangkakan tekanan yang tertentu dalam kehidupan mereka. Pada waktu yang sama, keluarga adalah satu sistem yang unik. Semua keluarga dalam dunia sudah pasti merancang untuk perkembangan keluarga mereka seperti bila mereka inginkan anak, berapa jumlah bilangan anak, perancangan persekolahan, masa anak untuk melanjutkan pelajaran pada tahap yang lebih tinggi dan bila anak sepatutnya mendirikan rumah tangga. Menerusi perancangan yang sedemikian, keluarga sekurang-kurangnya telah membuat persediaan, untuk menjangkakan apa-apa jua bentuk tekanan, yang mungkin mereka hadapi dan bersedia apabila tekanan berlaku.

### LATAR BELAKANG MASALAH

Tekanan keluarga berlaku disebabkan pelbagai punca antaranya ialah kurangnya interaksi antara anggota keluarga dalam menangani masalah. Dalam usahanya untuk menghadapi krisis ini, banyak keluarga mengalami kesulitan menanganinya kerana kurangnya pengetahuan, kemampuan, dan fleksibiliti untuk berubah. Menurut seorang kaunselor yang berpengalaman, keluarga yang mengalami kesulitan seringkali menghadapi halangan-halangan yang ada dalam keluarga iaitu sikap dan tingkahlaku yang menghambat fleksibiliti dan menghalangi penyesuaian kembali dengan situasi yang baru. Jenis halangan-halangan tersebut muncul dalam keadaan yang berbeza-beza seperti halangan dalam komunikasi timbul jika masing-masing anggota keluarga tidak tahu bagaimana mereka harus membahagikan perasaan mereka dengan anggota keluarga lainnya atau bagaimana mengungkapkan perasaan mereka dengan jelas (Collins, 1998).

Di samping memenuhi keperluan psikologi, perkahwinan juga mestilah memenuhi keperluan ekonomi. Dengan kata lain, di samping memberi kasih sayang kepada isteri, seorang suami juga berkewajipan memberi nafkah kepada isteri dan anak-anaknya. Terdapat beberapa masalah dari aspek ekonomi yang sering mencetus tekanan rumah tangga seperti suami yang sememangnya tidak mampu menyediakan nafkah yang mencukupi, suami yang sengaja cuai menyediakan nafkah yang mencukupi, sikap isteri yang sentiasa meminta sesuatu yang sememangnya tidak dapat diadakan oleh pihak suami, sikap suami yang memeras harta isteri manakala jika kedua suami isteri sama-sama bekerja, terdapat pula sikap berkira di antara keduanya di dalam menguruskan ekonomi rumah tangga. Masalah ini juga menyebabkan berlakunya masalah tekanan keluarga (Siti Zulaikha Hj Mohd. Noor, 2003).

Tekanan dalam keluarga juga timbul disebabkan oleh konflik nilai dan sikap ahli-ahlinya. Pandangan ahli tradisional dan moden amat berbeza tentang institusi kekeluargaan. Pada satu pihak, ahli tradisional menekankan tentang kepentingan persekitaran keluarga yang

stabil untuk menjaga dan mengasuh anak-anak, menolak perceraian, mempercayai bahawa perhubungan seksual yang intim adalah di kalangan pasangan yang sah perkahwinannya, mempercayai bahawa kaum lelaki mengetuai rumah tangga, dan perhubungan yang tiada ikatan perkahwinan adalah tidak sah. Di satu pihak lagi, ahli modenis mempercayai bahawa kegembiraan peribadi adalah matlamat yang penting dalam hidup, mempercayai anak-anak akan merana dalam keluarga yang porak-peranda, memperjuangkan kebebasan seksual, mengutuk sikap tradisional, dan memperjuangkan hak yang sama di antara jantina. Pandangan yang berbeza dan sentiasa berkonflik ini dapat menjadi sumber permasalahan dan sekaligus memberi tekanan dalam keluarga (Lily Mastura Harun dan Ramlan Hamzah, 2007).

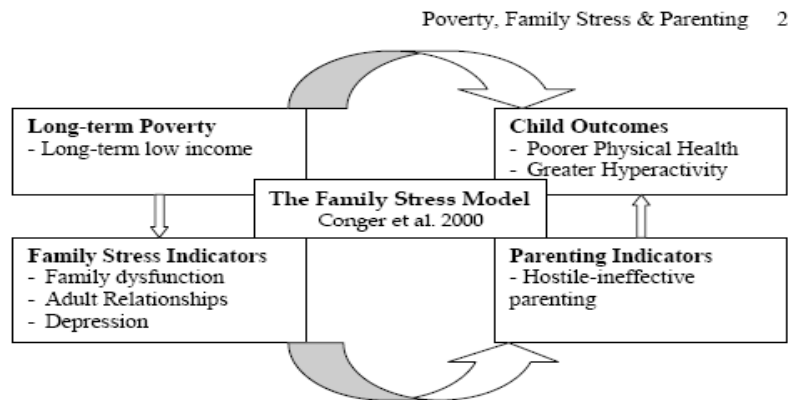
## OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian ini ialah:

- i. Mengenalpasti punca-punca berlakunya tekanan dalam keluarga
- ii. Mengenalpasti ciri-ciri tekanan dalam keluarga.
- iii. Mengenal pasti kaedah pengurusan tekanan dalam keluarga.

## PUNCA TEKANAN

Salah satu punca tekanan yang dikenalpasti adalah latar belakang keluarga. Keluarga daripada kelas sosio ekonomi rendah menjangkakan peredaran yang cepat dalam kitaran kehidupan keluarga mereka. Anak-anak daripada kelas sosioekonomi rendah jarang dapat melanjutkan pelajaran mereka di tahap yang lebih tinggi. Lantaran itu, keluarga dapat menjangkakan tekanan dan peristiwa yang berlaku berbanding dengan keluarga daripada kelas sosioekonomi tinggi. Keadaan yang sedemikian, memberi persediaan mental dan fizikal kepada keluarga untuk berhadapan dengan perubahan atau kegagalan yang mungkin berlaku. Rajah 2 memaparkan keadaan ini menerusi 'Family Stress Model' (Conger et al. 2000).



**Rajah 2:** Model Tekanan Keluarga (Conger et.al., 2000)

Secara keseluruhannya terdapat tiga kesan daripada kekurangan di dalam keluarga di antara ibu bapa dan anak-anak (McClelland, 2000). Berikut merupakan perbincangan mengenainya.

### Bekerja Keras Dan Tekanan

Masalah ini timbul apabila terdapat konflik antara ibu bapa dan anak-anak disebabkan kekurangan pendapatan ibu bapa untuk menampung nafkah keluarga untuk mendapatkan makanan, pendidikan, kesihatan, keperluan dan mereka cuba untuk menseimbangkan permintaan dengan keperluan. Bagi anak-anak, mereka akan menghadapi tekanan dan tidak berasa gembira, baik secara terus atau selindung terhadap ibu bapa mereka, sama ada ditunjukkan dari segi pengalaman atau tingkahlaku.

### **Penyisihan Dan Penyingkiran**

Kekurangan yang terdapat di tempat kediaman ditambah dengan pendapatan ibu bapa yang kurang menyebabkan kehidupan di dalam rumah menjadi sukar dan membosankan. Ibu bapa sebagai model terbaik telah dilindungi oleh kekurangan yang dialami oleh keluarga tersebut. Kebanyakan golongan yang miskin ini bekerja secara sendiri. Menurut Taylor & Macdonald (1998) kanak-kanak yang berusia enam tahun dalam golongan keluarga yang mempunyai pendapatan rendah, akan lebih berasa terasing berbanding kanak-kanak lain yang hidup berjiran dengan baik, bermain dengan rakan-rakan sekolah, terlibat dengan sukan dan muzik, terlibat dalam formal aktiviti dan pergi bercuti.

### **Kesan Jangka Panjang**

Keluarga yang mempunyai kekurangan dari aspek sosio ekonomi akan menunjukkan pencapaian yang kurang baik dari aspek akademik di sekolah. Golongan muda yang berasal dari keluarga susah ini lebih ramai yang meninggalkan sekolah pada usia yang muda. Mereka yang mempunyai pencapaian akademik yang rendah akan merasa sukar untuk mendapatkan pekerjaan (McClelland et al., 1998). Pada kebiasaannya bagi ibu bapa yang mempunyai sosio ekonomi yang tidak baik mereka lebih terdedah menggalakkan anak-anak mereka melakukan kerja-kerja yang berisiko seperti seksual dan penderaan fizikal.

### **CIRI-CIRI TEKANAN**

Dalam kehidupan kita kadangkala kita akan merasa diri berada dalam keadaan luar kawalan. Tekanan boleh berlaku dalam keadaan yang positif seperti perkahwinan atau mendapat pekerjaan yang baru. Dari aspek negatif pula tekanan boleh berlaku apabila berhadapan dengan masalah seperti masalah kurangnya pendapatan di dalam keluarga dan terdapat ahli keluarga yang sakit. Apa keadaan sekalipun baik dari aspek positif atau negatif, ia akan memberi kesan terhadap diri dan juga keluarga. Pada peringkat permulaan krisis tekanan ini, ia membuatkan individu sukar untuk menghadapinya, tetapi akhirnya individu dapat berhadapan dengan situasi itu. Berikut terdapat beberapa perubahan yang terdapat dalam diri disebabkan krisis tekanan. Antaranya ialah seseorang itu akan berasa letih, mempunyai masalah untuk tidur dan makan, sakit kepala atau rasa ingin pitam. Tidak dapat memberi tumpuan terhadap tugas yang dibuat atau berhadapan dengan masalah, daya ingatan juga akan terganggu, dengan mempunyai masalah untuk mengingat kembali ahli-ahli keluarga dan tempat-tempat yang biasa dikunjungi. Seseorang itu juga akan berasa bersalah terhadap pengalaman lama dan berasa tidak upaya dan lebih bersifat sensitif. Ia akan bermula dengan seseorang itu berasa ragu atau sangsi terhadap permilihan, dan ia akan merubah sikap seseorang menjadi lebih garang dan mengalami emosi yang sering terganggu (Allen, 1998).

### **PENGURUSAN TEKANAN DALAM KELUARGA**

Pelbagai masalah yang sering dihadapi yang mana terdapat juga jalan penyelesaian yang mudah. Pertama sekali cuba untuk mengetahui masalah yang di hadapi oleh keluarga dan cuba mencari jalan penyelesaian yang terbaik. Banyak masalah yang dapat dikurangkan bergantung bagaimana seseorang itu mencari jalan penyelesaian kepada masalah-masalah yang mereka hadapi (atau bagaimana ahli keluarga mereka berbincang bersama dalam menangani masalah itu). Secara asasnya membuat keputusan dari perbincangan dan teknik penyelesaian masalah akan mengurangkan banyak masalah daripada berlaku dan dapat mengurangkan pelbagai lagi masalah yang besar dan sekaligus dapat mengurangkan tekanan yang di hadapi oleh keluarga.

Antara kaedah dan konsep yang berikut dapat mengurangkan masalah di dalam keluarga sekaligus dapat mengurangkan tekanan keluarga. Antara konsep-konsep berikut ialah dengan menyatakan dua atau tiga perkara yang perlu dibincangkan, yang mana ianya dapat membantu dalam menyelesaikan masalah diri dan keluarga. Tanya diri sendiri samada perkara itu yang utama. Cuba cari masalah yang paling utama. Gunakan teknik berunding atau berbincang, jemput ahli keluarga untuk sama-sama berkumpul dan membincangkan isu-isu penting yang menjadi masalah dalam keluarga. Ini merupakan salah satu jalan penyelesaian yang berkesan untuk mencari jalan penyelesaian terhadap masalah itu. Perkara yang perlu diingat ialah dalam membuat keputusan terdapat beberapa tahap atau kekuatan yang perlu terlibat antaranya ialah "kekuatan keseimbangan di dalam keluarga" ia

termasuklah kreativiti dan logik pemikiran. Ia termasuk juga perubahan (sesuatu yang menakutkan) yang akan melibatkan secara keseluruhan hubungan kekeluargaan. Cuba mencari alternatif bersama yang akan dapat membantu dalam mencari penyelesaian. Jangan sesekali memanipulasi perkara yang dibincangkan, dengar dengan teliti, mengikuti isu yang dibincangkan, bersabar dan mendengar dengan baik dan jangan berjanji sesuatu yang tidak dapat dilaksanakan. Kita tidak akan dapat semua yang diinginkan. Perundingan yang baik ialah ianya dapat memberi sumbangan dan dapat kebaikan dari hasil perundingan tersebut.

Komunikasi memberi maksud perkataan yang menyifatkan perbezaan untuk setiap orang. Komunikasi yang baik akan meningkatkan kefahaman yang baik antara ahli keluarga. Andaian berhati-hati dengan jangkaan yang boleh menyebabkan orang lain mengetahui apa yang kita sedang jangkakan. Cuba cari masa yang terluang untuk bertukar-tukar idea termasuklah menerima idea-idea luar yang dapat merapatkan lagi sistem kekeluargaan. Kuasa dan hak autoriti bagi keluarga yang mempunyai struktur kekeluargaan yang baik dapat membantu dalam menyelesaikan masalah, membenarkan perbincangan sepenuhnya dan memastikan berlaku kesaksamaan antara ahli keluarga. Dengan berfikiran terbuka, kebanyakan ahli keluarga akan melakukan yang terbaik apabila berhadapan dengan konflik idea (seperti menentang apabila berhadapan dengan konflik) dan mereka takut untuk berhadapan dengan ugutan daripada perselisihan faham. Hasil yang terbaik, untuk mendapatkannya, ahli keluarga mestilah bekerjasama antara satu sama lain. Tanpa keseimbangan kepercayaan antara ahli keluarga akan menyebabkan berlakunya pertelingkahan. Elakkan daripada tidak mempercayai antara ahli keluarga untuk kebaikan keluarga yang harmonis.

Tekanan sukar untuk ditakrifkan, kerana ia mempunyai maksud yang berbeza-beza oleh setiap orang. Secara umumnya, terlalu banyak tekanan akan mengakibatkan perasaan yang negatif. Tekanan juga boleh menyebabkan masalah kesihatan seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi, tidak boleh tidur dan sentiasa mengalami tekanan peristiwa lampau. Bagi mengurangkan masalah tekanan ini setiap individu dalam ahli keluarga mestilah ingat bahawa ia memerlukan masa dan komitmen yang baik antara ahli keluarga untuk mendapatkan sesuatu perubahan berlaku. Kenalpasti tekanan dalam kuantiti yang banyak dalam menangani tekanan, dan jangan sekali membenarkan tekanan melebihi keupayaan kita untuk menanganinya. Belajar untuk mengatakan "tidak" bagi aktiviti yang kita tidak dapat laksanakan. Lakukan yang terbaik yang mampu kita lakukan, bukan semua orang dapat melakukan sesuatu yang terbaik. Cari sesuatu yang boleh dilakukan setiap hari.

Salah satu caranya ialah cuba menyenaraikan perkara yang ingin dilakukan, dan kemudian cuba lihat hasil dari tugas yang telah dilakukan itu. Ia sekaligus dapat membantu dalam meningkatkan potensi diri. Pastikan otot-otot sentiasa bergerak, cuba lakukan aktiviti fizikal untuk 30 minit sekurang-kurangnya 3 hari sekali dalam seminggu. Selain aktiviti kecergasan, pastikan makan makanan yang mempunyai nutrisi, pengambilan makanan yang seimbang adalah penting untuk tubuh badan. Ia termasuklah mengambil sekurang-kurangnya lima jenis buah dan sayur-sayuran setiap hari, kurangkan kuantiti gula dan makanan yang boleh menyebabkan kegemukkan. Kurangkan pengambilan kafein, alkohol dan tembakau. Pastikan mendapat tidur yang mencukupi iaitu 7-8 jam untuk setiap malam. Bercakap dengan kawan dan ahli keluarga sekiranya mengalami masalah tekanan. Banyakkan ketawa kerana dengan ketawa ini dapat membantu dalam mengalami apa jua keadaan. Jadikan masa yang terluang dengan melaksanakan hobi atau aktiviti yang menggembirakan diri. Belajar untuk berubah atau mengurangkan tekanan dan anggap situasi itu bukan suatu yang mustahil. Cuba jadi seseorang yang fleksibel dalam berhadapan dengan sebarang masalah yang mendatang. Akhir sekali sekiranya tekanan yang dialami terlalu kritikal dan tidak dapat ditangani oleh diri sendiri, berjumpalah dengan doktor atau sebarang pakar kesihatan yang dapat membantu dalam mengurangkan tekanan yang sedang dialami (Allen, 1998).

**KESIMPULAN**

Setiap individu berpotensi untuk menghadapi tekanan. Walau bagaimanapun, tekanan boleh diatasi menerusi pengurusan yang efektif. Terdapat pelbagai teknik pengurusan tekanan termasuklah tekanan di kalangan keluarga. Kertas kerja ini telah membincangkan beberapa teknik pengurusan tekanan yang menjurus kepada tekanan yang dialami oleh keluarga. Diharapkan maklumat yang dibincangkan boleh dikongsi dan digunakannya bagi kebaikan semua.

**RUJUKAN**

Allen, R. (1998). Dealling With Stress University of Minnesota Extension Service.

Axmaker, L. & Hall, D. R. (1996). Stress Management-Well assured Guide to Managing Stress

Carter, B. & McGoldrick, M. (eds), The Expanded Family Life Cycle (3<sup>rd</sup> ed.,pp.249-273). Boston: Allyn & Bacon

Lily Mastura Harun & Ramlan Hamzah. (2007). Asas Kaunseling Keluarga. Shah Alam : Universiti Teknologi Mara