

Ulasan Elemen Kesihatan Mental Pekerja Wanita Sektor Perusahaan Kecil & Sederhana Malaysia melalui Kaedah Analisis Matrik

Zaidi, N.F.^{1*} & Lee, M. F.²

^{1,2}Faculty of Technical and Vocational Education

Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, 86400, Parit Raja, Batu Pahat, Johor, MALAYSIA

*Corresponding Author

DOI: <https://doi.org/10.30880/ojtp.2020.05.01.007>

Received 10th December 2019; Accepted 28th February 2020; Available online 31th March 2020

Abstract: Mental health is defined as a state of well-being where an individual is aware of his or her own abilities, able to overcome the stress of life well, can work productively and contribute to the community. However, if these health problems are not properly addressed, it is not possible for these health issues to be at an alarming level and may affect the individual and other community members. Therefore, this article aims to review the mental health of female workers in the Small & Medium Enterprises (SMEs) sector in Malaysia. The objectives of this study were to explore the elements of mental health, explore the elements of dominant factors contributing to mental health problems, and to explore elements of effective methods for addressing mental health problems as part of a comprehensive set of instruments to assess the mental health of working in the SMEs sector. This study used matrix analysis methods to review the elements of mental health problems, factors contributing to mental health and effective ways of addressing the mental health problems of working women in Malaysian SMEs. A total numbers of 20 articles were reviewed to assess women's mental health problems, 12 articles on factors contributing to mental health and 12 articles on effective methods. Findings show that mental health problems are stress, anxiety, depression, fear and anxiety; the key factor to mental health problems among SME sector women workers is family-work conflict, while effective ways to address mental health problems among SME sector women workers are counseling guidance.

Keywords: Elements of Mental Health Issues, Factors, Female Workers, Small & Medium Enterprises, Matrix Analysis

Abstrak: Kesihatan mental merupakan keadaan sejahtera dimana seseorang individu itu menyedari kebolehannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup dengan baik, boleh bekerja secara produktif dan mampu memberi sumbangan kepada masyarakat. Namun begitu, sekiranya masalah kesihatan ini tidak diberi perhatian yang sewajarnya, tidak mustahil jika isu mengenai kesihatan ini akan berada pada tahap yang membimbangkan serta boleh mempengaruhi seseorang individu itu serta ahli masyarakat yang lain. Justeru itu, artikel ini bertujuan untuk mengulaskan kesihatan mental pekerja wanita sektor Perusahaan Kecil & Sederhana (PKS) di Malaysia. Objektif kajian ini adalah meneroka elemen kesihatan mental, meneroka elemen faktor dominan yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental, serta meneroka elemen kaedah yang efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental bagimembina satu set instrument yang komprehensif untuk menilai kesihatan mental wanita bekerja di sektor (PKS). Kajian ini menggunakan kaedah analisis matriks untuk membuat ulasan terhadap elemen masalah kesihatan mental, faktor yang menyumbang ke arah kesihatan mental serta kaedah efektif yang dapat mengatasi masalah kesihatan mental wanita berkerja di PKS Malaysia. Sebanyak 20 artikel dinilai untuk mengulaskan masalah kesihatan mental wanita, 12 artikel tentang faktor yang menyumbang ke arah kesihatan mental dan 12 artikel tentang kaedah efektif. Dapatan menunjukkan masalah kesihatan mental adalah tekanan, kebimbangan, kemurungan, takut dan cemas; faktor utama kepada masalah kesihatan mental dalam kalangan pekerja wanita sektor PKS adalah konflik kerja-keluarga, manakala kaedah efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental dalam kalangan pekerja wanita sektor PKS adalah bimbingan kaunseling.

Kata kunci: Elemen Masalah Kesihatan mental, Faktor, Pekerja wanita, Perusahaan Kecil & Sederhana, Analisis Matrik

*Corresponding author: hb180087@siswa.edu.my

1.0 Pengenalan

Industri Perusahaan Kecil dan Sederhana (PKS) ini dibahagikan kepada dua sektor iaitu sektor pembuatan dan sektor perkhidmatan dan lain-lain. Kedua-dua sektor ini ditakrifkan berdasarkan daripada jumlah jualan tahunan dan bilangan pekerja sepenuh masa. Bagi sektor pembuatan, PKS didefinisikan sebagai firma yang mempunyai jualan tahunan tidak melebihi RM50 juta atau bilangan pekerja sepenuh masa tidak melebihi 200 orang. Manakala bagi sektor perkhidmatan dan sektor lain-lain, PKS ditakrifkan sebagai firma yang mempunyai jualan tahunan tidak melebihi RM20 juta atau bilangan pekerja sepenuh masa tidak melebihi 75 orang. Sektor lain-lain adalah merujuk kepada tiga aktiviti ekonomi utama iaitu pertanian, pembinaan serta perlombongan dan pengkuarian. Tambahan lagi, PKS di Malaysia ini dikategorikan dalam tiga kategori, iaitu mikro, kecil dan sederhana (SME Corporation Malaysia, 2019).

Perusahaan Kecil & Sederhana (PKS) merupakan tulang belakang kepada ekonomi negara Malaysia. Oleh itu, golongan wanita kini semakin ramai yang mula menceburkan diri dengan bekerja dalam industri PKS berdasarkan kepada perubahan sosial dan ekonomi negara yang semakin kian membangun dan seterusnya memperluaskan peranan kaum wanita daripada menjadi isteri mahupun ibu kepada peranan baru sebagai seorang pekerja. Tambahan lagi, statistik menunjukkan bahawa PKS menyumbang kepada 98.5 peratus bagi pertubuhan perniagaan dalam negara Malaysia dan sebanyak 20.6 peratus golongan wanita yang menceburkan diri dalam industri PKS ini memiliki perusahaan sendiri (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2016). Dengan demikian, membuktikan bahawa martabat wanita dalam sosiologi kehidupan telah banyak berubah dan wanita juga turut memberi sumbangan kepada ekonomi negara.

Selain itu, menyedari hakikat ini, kerajaan telah menggubal Dasar Wanita Negara (DWN) pada tahun 1989. Penggubalan dasar ini memperjelas kesungguhan kerajaan dalam usaha untuk membantu penyertaan wanita dalam arus pembangunan negara dengan lebih bermakna. Di samping itu, kerajaan juga telah mewujudkan semula Kementerian Pembangunan Usahawan (MED) pada 2 Julai 2018 yang bermatlamat untuk menerajui usaha pembangunan keusahawanan negara yang terancang dan bersepadu seterusnya merealisasikan hasrat untuk menjadikan Malaysia sebagai sebuah negara keusahawanan yang unggul dalam Dasar Keusahawanan Nasional 2030. Dengan demikian, usaha kerajaan bagi membantu dan menarik minat golongan wanita untuk menyertai bidang keusahawanan tidak dapat disangkal lagi. Penglibatan wanita dalam sektor Perusahaan Kecil dan Sederhana (PKS) kini semakin meningkat dan ianya merupakan satu bentuk perkembangan yang positif dalam membantu menyumbang kepada pembangunan sosioekonomi dan produktiviti negara. Selain itu, penglibatan wanita dalam bidang keusahawanan ini juga dapat meningkatkan pendapatan isi rumah, daya saing negara serta taraf hidup seseorang individu dan mewujudkan lebih banyak peluang pekerjaan. Ini kerana, pekerjaan merupakan titik permulaan bagi menentukan status dan taraf kehidupan seseorang tanpa memilih jantina (Rahman, Kashim, & Pitchan, 2017). Tambahan lagi, keusahawanan juga menjadi titik permulaan kepada golongan wanita yang mahu meningkatkan pendapatan (Mohamed, 2015).

Secara amnya, peranan wanita secara tradisi adalah suri rumahtangga iaitu menguruskan suami dan anak-anak tetapi seiring dengan arus pemodenan kini wanita telah menceburi bidang keusahawanan dan mula bersaing bersama lelaki walaupun lelaki menggalas tanggungjawab sebagai pencari nafkah yang utama untuk keluarga. Oleh itu, wanita bukan sahaja memainkan peranan utama dalam pembentukan generasi akan datang malah merupakan sumber ekonomi yang penting kepada diri sendiri, ahli keluarga dan juga negara. Walaupun begitu, terdapat perbezaan peranan antara golongan wanita yang belum berkahwin dengan yang berkahwin. Hal ini demikian, tuntutan bagi golongan wanita yang berkahwin adalah sedikit kompleks berbanding yang belum berkahwin sama ada dari segi tanggungjawab mahupun kitaran reproduktif mereka (Ahad & Abdullah, 2018). Ini kerana golongan wanita yang berkahwin mempunyai tanggungjawab yang luas terhadap suami, anak-anak serta kerjayanya. Sehubungan itu, mereka hendaklah bijak dalam pembahagian masa iaitu masa dengan keluarga dan juga kerja. Peranan yang berganda ini menyumbang kepada beban kerja dan seterusnya akan mengganggu emosi golongan wanita yang bekerja dan menjurus kepada konflik iaitu konflik kerja keluarga. Penyataan ini disokong oleh kajian Sitimin, Fikry, Ismail, & Hussein (2017) yang menyatakan bahawa konflik kerja keluarga ini terdedah kepada keletihan emosi dan merupakan faktor yang akan mempengaruhi prestasi kerja.

Masalah kesihatan mental yang dihadapi oleh wanita yang bekerja ini adalah apabila mereka gagal menyeimbangkan masa bagi kedua-dua komitmen tersebut iaitu komitmen antara kerja dan juga komitmen keluarga (Panatik & Badri, 2012). Dengan demikian, wanita bekerja ini akan mengalami masalah kesihatan mental seperti tekanan dan kemurungan yang disebabkan oleh bebanan kerja berlebihan yang melebihi kemampuan seseorang individu tersebut. Selain itu wanita bekerja ini juga mengalami masalah seperti masalah di tempat kerja dan juga di rumah. Tambahan lagi, kajian yang dilakukan oleh Bakar, Ali, Omar, Som, & Muktar (2007) juga turut melibatkan masalah pengurusan kerja dan keluarga dalam kalangan wanita bekerja. Berdasarkan daripada kajian terdahulu dan sorotan pembacaan pengkaji mendapati bahawa wanita bekerja ini lebih terdedah kepada masalah yang melibatkan pengurusan keluarga dan juga kerja. Oleh itu, secara tidak langsung wanita bekerja ini akan mudah menghadapi masalah kesihatan mental seperti mengalami kemurungan, kebimbangan dan juga tekanan. Namun begitu, sehingga kini masih tiada satu set instrumen yang dapat membantu mengukur masalah kesihatan mental, serta faktor dan kaedah atasi kesihatan mental khas untuk wanita bekerja di sektor perusahaan kecil dan sederhana. Sehubungan dengan itu, analisis matrik telah dilakukan sebagai langkah pertama untuk membina instrumen ini. Antara objektif kajian ini adalah:

- a) Meneroka elemen masalah kesihatan mental wanita bekerja di sektor Perusahaan Kecil & Sederhana.
- b) Meneroka elemen faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental wanita bekerja di sektor Perusahaan Kecil & Sederhana.
- d) Meneroka elemen kaedah yang efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental wanita bekerja di sektor Perusahaan Kecil & Sederhana.

2.0 Metodologi kajian

Dalam konteks kajian ini, penyelidik menggunakan kaedah analisis matriks untuk mengulas semua sorotan kajian yang berkaitan dengan masalah kesihatan mental, faktor yang menyebabkan kesihatan mental, seta kaedah yang berkesan untuk mengatasi kesihatan mental khas untuk pekerja wanita sektor PKS di Malaysia. Matriks ditakrifkan sebagai satu set nombor atau istilah yang diatur dalam baris dan lajur; yang mana satu dalamnya atau dari mana sesuatu itu berasal, membentuk atau membangunkannya (Agnes, 2000). Analisis matriks telah digunakan pada abad yang lalu dalam pelbagai disiplin untuk merumuskan aspek-aspek kompleks dalam menjana pengetahuan dan dalam memberikan perspektif mata helang mereka (Lubbe & Klopper, 2012). Analisis matriks telah muncul dalam pelbagai aplikasi akademik dan programatik (Averill, 2002).

Sebanyak 20 artikel berkaitan dengan masalah kesihatan mental telah dinilai; manakala 12 artikel berkaitan dengan faktor yang menyumbang ke arah kesihatan mental telah disemak dan 12 artikel telah dikupas untuk kaedah yang efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental. Proses pelaksanaan analisis matriks diterangkan secara terperinci dalam sub topik berikut.

2.1 Menggabungkan Analisis Matrik dan Pengetahuan Kesihatan Mental semasa Sorotan Pembacaan

Kaedah matriks mula digunakan oleh Raven (1940) untuk mengukur keupayaan mental seseorang kanak-kanak dari segi umur dalam penyelidikan berkenaan dengan kesihatan mental. Beliau berbuat demikian dengan memastikan keupayaan yang diukur dapat ditentukan dengan jelas. Beberapa ujian telah dibuat secara lisan sepenuhnya dan juga bukan lisan serta ada yang direka untuk mengukur kadar mental seseorang kanak-kanak yang berbeza umur bekerja dan selebihnya hanya mengukur ketepatan pemikiran seseorang kanak-kanak itu. Walaubagaimanapun, setiap kaedah mempunyai kelebihan dan juga batasan. Kaedah matriks ini digunakan apabila seseorang penyelidik mahu lebih memahami sifat, dimensi, kesan, kejadian dan sebagainya dengan masalah, apabila mahu untuk mengasingkan masalah dan mengasingkannya daripada apa yang berfungsi atau berjalan dengan baik (Razak, 2010).

Kaedah matriks ini disesuaikan untuk membolehkan para penyelidik membuat analisis matriks daripada sorotan pembacaan bagi menambahkan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai sesuatu kajian yang sedang dikaji serta mengelakkan para penyelidik daripada membuat andaian mengenai sesuatu kajian yang dikaji berdasarkan hanya satu sumber dalam satu masa. Tambahan lagi, para penyelidik juga akan memahami dengan lebih jelas dan terperinci mengenai apa yang hendak dikaji olehnya. Oleh itu, dalam konteks kajian ini pengkaji menggunakan kaedah matriks bagi membolehkan pengkaji lebih jelas akan kajian yang dilakukannya.

2.2. Menyelaraskan Masalah Kajian, Matlamat dan Persoalan Kajian

Pekerja wanita yang terlibat dalam bidang keusahawanan ini terpaksa berdepan dengan pelbagai masalah dan cabaran. Antaranya berkaitan dengan masalah kewangan, konflik antara tanggungjawab kerja dan keluarga, cabaran rangkaian sosial, kekurangan pengetahuan dan kemahiran pengurusan, kurangnya sokongan kewangan, perspektif jantina, masalah keluarga, kurang yakin serta takut pada kegagalan. Kesan daripada permasalahan tersebut, wanita bekerja ini akan menghadapi masalah kesihatan mental seperti mengalami kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kehidupan sehariannya.

Matlamat pengkaji berdasarkan kajian ini adalah untuk mengkaji kesihatan mental pekerja wanita sektor Perusahaan Kecil & Sederhana (PKS) dalam pelbagai jenis pekerjaan. Faktor-faktor yang menyumbang kepada kesihatan mental juga akan dikenal pasti. Kemudian, kaedah penyelesaian yang paling sesuai akan dicadangkan untuk mengatasi permasalahan tersebut. Di akhir kajian ini, satu profil kesihatan mental pekerja wanita akan dibangunkan.

Bagi mencapai objektif kajian, pengkaji menggariskan empat persoalan kajian iaitu:

- a) Apakah elemen kesihatan mental wanita bekerja di sektor Perusahaan Kecil & Sederhana?
- b) Apakah elemen faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental wanita bekerja di sektor Perusahaan Kecil & Sederhana?
- c) Apakah elemen kaedah yang efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental wanita bekerja di sektor Perusahaan Kecil & Sederhana?

2.3 Penulisan Berdasarkan Konsep Matrik

Matrik dalam Rajah 1 boleh diperluaskan lagi dengan meneroka apakah masalah dan bukan masalah dengan memberi respon kepada tiga soalan tersebut dan mengisi dalam matriks itu dengan sewajarnya. Empat soalan tersebut melibatkan apa, di mana, bila dan sejauh mana (bagaimana besar) masalah (Razak, 2010). Rajah 1 merupakan contoh konsep matrik yang memberi tumpuan mengenai prestasi kerja seseorang.

Contoh: Seseorang pekerja yang sedang mengalami masalah prestasi ...		
Soalan	Masalah adalah ...	Masalah bukanlah ...
Apakah masalah?	Lewat untuk tarikh akhir	Kualiti beliau - yang hanya baik
Di manakah masalah berlaku?	Dengan projek yang melibatkan orang lain	Dengan projek di mana dia bekerja sendiri
Bilakah masalah berlaku? Berapa kerap ia berlaku?	Lepas dua minggu setiap bulan	Dua minggu pertama setiap bulan
Sejauh mana (bagaimana besar / luas) masalah ini?	Kira-kira 60 peratus daripada projek	Kira-kira 40 peratus daripada projek

Rajah 1 - Contoh Konsep Matrik diadaptasi daripada Razak (2010)

3 Konsep Matrik bagi Masalah Kesihatan Mental, Faktor Kesihatan Mental dan Keadah Atasi Efektif

Jadual 1 menunjukkan elemen masalah kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS di Malaysia, Jadual 2 menunjukkan faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS di Malaysia dan Jadual 3 menunjukkan kaedah efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS di Malaysia.

Jadual 1 - Analisis Matrik Elemen masalah kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS

SUMBER	Elemen Kesihatan Mental											
	Kemurungan	Kebimbangan	Tekanan	Takut	Cemas	Fobia	Seram	Gentar	Runsing	Risau	Gelisah	Khuatir
Hassan (2019)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Rose & Mustafa (2018)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Mental Health Disparities: Women's Mental Health Gender (2017)	/	/	/	/	/	/	x	x	x	x	x	x
Suaibah, Aisyah, Azlah & Maisarah (2017)	/	/	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
American Psychiatric Association (2017)	/	/	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x
WHO (2017)	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Agarwal & Lenka (2015)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Azami, Shamsuddin & Akmal (2015)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Panigrahi & Padhy (2014)	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Amir & Mahmud (2014)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ya'acob (2013)	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kamarudin (2013)	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Idris (2013)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Panatik & Badri (2012)	/	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hamjah & Ismail (2012)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hamjah (2011)	x	/	/	/	/	x	/	/	/	/	/	/
George (2010)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ismail, Rashid, Ishak & Wahab (2010)	/	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Pirottondo, Kincaid, & Carlson (2003)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Abdullah (1985)	x	x	/	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Menurut *American Psychiatric Association* (2017) dalam *Mental Health Disparities: Women's Mental Health Gender* menyatakan bahawa laporan jurang masalah kesihatan mental berkenaan wanita dan juga lelaki yang melibatkan masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan, tekanan, takut, cemas dan juga fobia yang dialami oleh pesakit wanita adalah lebih tinggi daripada lelaki. Berdasarkan daripada Jadual 1, pengkaji mendapati bahawa kemurungan, kebimbangan, tekanan, takut, cemas, fobia, seram, gentar, rusing, risau, gelisah dan kluatir merupakan elemen yang diteroka pengkaji melalui sorotan pembacaan dan diterjemahkan dalam bentuk Analisis Matrik.

Jadual 2 - Analisis Matrik Faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS

FAKTOR -FAKTOR	SUMBER											
	Rose & Mustafa (2018)	Abu Bakar, Panatik, Ali, Saat (2017)	Aazami, Akmal, & Shamsuddin (2015)	Hamid & Salleh (2013)	Hamjah & Ismail (2012)	Panatik & Badri (2012)	Bakar (2012)	Ismail, Rashid, Ishak & Wahab (2010)	Rotondo et al. (2003)	Kim & Ling (2001)	Glass & Fujimoto (1994)	Abdullah (1985)
Desakan atau tuntutan diri individu	/	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Bebanan kerja yang tinggi	X	/	X	X	X	/	X	X	X	X	X	X
Konflik kerja	X	/	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Konflik kerja keluarga	X	/	/	X	X	/	X	X	/	/	X	X
Konflik keluarga kerja	X	/	X	X	X	/	X	X	X	/	X	X
Konflik peranan	X	X	X	X	X	X	/	X	X	X	/	/
Kepelbagaian peranan	X	X	X	X	X	X	X	/	X	X	/	/
Tuntutan persekitaran	X	X	X	X	/	X	X	X	X	X	X	X
Peranan berganda	X	X	X	/	X	X	X	X	X	X	X	X

Berdasarkan daripada kesemua faktor yang telah diteroka melalui sorotan pembacaan, pengkaji merumuskan bahawa konflik kerja-keluarga merupakan faktor utama kepada masalah kesihatan mental dalam kalangan pekerja wanita sektor PKS. Penyataan ini juga disokong oleh kajian Aazami, Akmal, & Shamsuddin (2015) yang menyatakan bahawa para penyelidik kini telah mengenal pasti bahawa Work-family conflict (konflik kerja-keluarga) merupakan salah satu petanda kepada kesihatan dan kesejahteraan yang kurang baik dalam kalangan pekerja.

Jadual 3 - Analisis Kaedah efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS

KAEDAH MENGATASI	SUMBER											
	Rose & Mustafa (2018)	Lasemang (2017)	Agarwal & Lenka (2015)	Nadzri, Shamsudin, & Sabri (2014)	Hamid & Salleh (2013)	Ya'acob (2013)	Bakar (2012)	Hamjah (2011)	Kementerian Kesihatan Malaysia (2006)	Rotondo et al. (2003)	Kim & Ling (2001)	Abdullah (1985)
Mengamalkan cara hidup sihat	X	X	X	X	X	/	X	X	/	X	X	X
Berfikiran positif	X	/	X	X	X	X	X	X	/	/	X	X
Buat keputusan secara bijak	X	/	X	X	X	X	X	X	/	X	X	X
Mencari kawan	X	/	X	X	X	X	X	X	/	/	X	X
Menguruskan masa dengan baik	X	X	/	X	X	X	X	X	/	X	/	/
Meluangkan masa bersama	X	X	/	X	X	X	X	X	/	X	X	X
Perkhidmatan Psikoterapi	/	X	X	X	X	/	X	X	/	X	X	X
Bimbingan kaunseling	/	X	X	X	/	/	/	/	/	X	X	X
Sokongan dalaman ahli keluarga, rakan-rakan dan persekitaran	X	X	X	X	/	X	X	X	/	X	X	X
Sokongan luaran seperti agensi kerajaan, institusi kebajikan dan rangkaian komuniti	X	X	/	/	/	X	X	X	/	X	X	X
Memperbaiki kelemahan diri	X	X	X	X	X	X	X	X	/	X	X	X
Berkongsi masalah	X	X	X	X	X	/	X	X	/	X	X	X
Belajar untuk menjadi diri sendiri	X	/	X	X	X	X	X	X	/	X	X	X

Berjumpa dengan seseorang yang pakar adalah amat diperlukan oleh seseorang individu yang mengalami masalah kesihatan mental. Ini kerana individu tersebut memerlukan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling supaya segala masalah yang dialaminya menemui jalan penyelesaian. Penyataan ini disokong oleh kajian Rose & Mustafa (2018) yang menyatakan bahawa bimbingan dan kaunseling iaitu pendekatan secara kaunseling ini adalah klien sebagai individu yang positif dan mampu menyelesaikan masalah sendiri. Namun begitu, klien memerlukan bimbingan dan sokongan kerana kemampuan itu dihalang oleh pemikiran yang negatif. Oleh itu, klien dan kaunselor mempunyai komunikasi yang interaktif dalam sesi kaunseling. Berdasarkan daripada kesemua kaedah yang telah diteroka pengkaji melalui sorotan pembacaan, pengkaji mendapati bahawa kaedah efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental dalam kalangan pekerja wanita sektor PKS adalah bimbingan kaunseling.

4. Perbincangan

Dalam konteks kajian ini, pengkaji menggunakan Analisis Matrik untuk meneroka dan mengenal pasti secara jelas dan terperinci masalah kesihatan mental, faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental dan kaedah efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS di Malaysia. Berdasarkan daripada Analisis Matrik yang dilakukan oleh pengkaji, didapati bahawa terdapat beberapa elemen masalah kesihatan mental yang menjurus kepada pekerja wanita sektor PKS di Malaysia. Contohnya kemurungan, kebimbangan, tekanan, takut, cemas, fobia, seram, gentar, runsing, risau, gelisah dan khuatir. Masalah kesihatan mental dalam kajian ini adalah berlandaskan DASS yang melibatkan tiga elemen iaitu kemurungan (*depression*), kebimbangan (*anxiety*) dan tekanan (*stress*). Dengan demikian, daripada kesemua elemen yang telah diteroka dan dikenal pasti, pengkaji merumuskan bahawa kemurungan (*depression*), kebimbangan (*anxiety*) dan tekanan (*stress*) merupakan pencetus utama kepada masalah kesihatan mental dalam kalangan pekerja wanita sektor PKS di Malaysia. Walaubagaimanapun, didapati tekanan merupakan masalah utama yang akan menjejaskan kesihatan mental dalam kalangan pekerja wanita sektor PKS di Malaysia ini.

Penemuan utama yang menyumbang kepada isu-isu kesihatan mental pekerja wanita sektor PKS di Malaysia ini timbul apabila mereka terpaksa menggabungkan peranan tradisional mereka sebagai seorang isteri dan juga ibu dan dalam masa yang sama dengan peranan baru sebagai seorang pekerja yang dikenali sebagai kepelbagaian peranan. Kepelbagaian peranan ini akan mengakibatkan konflik peranan dalam kalangan wanita bekerja.

Pernyataan ini juga disokong oleh kajian Abu Bakar (2012) yang menyatakan bahawa wanita bekerja yang menghadapi konflik peranan akan mengalami percanggahan antara obligasi terhadap keluarga dan obligasi terhadap pekerjaan. Dengan demikian, para penyelidik kini telah mengenal pasti bahawa *Work-family conflict* (konflik kerja-keluarga) merupakan salah satu petanda kepada kesihatan dan kesejahteraan yang kurang baik dalam kalangan pekerja (Aazami, Akmal, & Shamsuddin, 2015). Berdasarkan daripada kesemua faktor yang telah diteroka oleh pengkaji menggunakan Analisis Matrik, pengkaji merumuskan bahawa konflik kerja-keluarga merupakan faktor utama kepada masalah kesihatan mental dalam kalangan wanita bekerja.

Oleh itu, terdapat beberapa kaedah efektif yang boleh digunakan untuk mengatasi masalah kesihatan mental wanita bekerja dalam sektor PKS ini. Antaranya seperti mengamalkan cara hidup sihat, berfikiran positif, membuat keputusan dengan bijak, mencari kawan, menguruskan masa dengan baik, meluangkan masa bersama keluarga, perkhidmatan psikoterapi, bimbingan kaunseling, sokongan dalaman ahli keluarga, rakan-rakan dan persekitaran, sokongan luaran seperti agensi-agensi kerajaan, institusi kebajikan dan rangkaian komuniti, memperbaiki kelemahan diri, berkongsi masalah dan belajar untuk menjadi diri sendiri. Berdasarkan daripada kesemua kaedah yang telah diteroka oleh pengkaji secara terperinci menggunakan Analisis Matrik, pengkaji merumuskan bahawa kaedah efektif untuk mengatasi masalah kesihatan mental dalam kalangan wanita bekerja adalah melalui kaedah bimbingan kaunseling.

5. Kesimpulan

Secara kesimpulannya, kesihatan mental seseorang individu itu memainkan peranan penting dalam kehidupan sehariannya. Secara umumnya, definisi kesihatan mental menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2014), adalah keadaan sejahtera dimana seseorang individu itu menyedari kebolehnya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup dengan baik, boleh bekerja secara produktif dan mampu memberi sumbangan kepada masyarakat. Sehubungan itu, wanita bekerja yang mempunyai tahap kesihatan mental yang rendah akan menyebabkan prestasi kerja mereka itu terjejas. Tambahan lagi, golongan wanita bekerja dalam sektor PKS ini terdedah kepada beberapa konflik dan terpaksa berdepan dengan pelbagai cabaran. Cabaran yang dihadapi oleh wanita bekerja kini dan pada masa hadapan semakin meningkat berikutan oleh perkembangan teknologi yang semakin berkembang pesat. Cabaran yang terpaksa dihadapi mereka bukan sekadar di tempat kerja malah di rumah juga mereka terpaksa berdepan dengan cabaran terutamanya golongan wanita bekerja yang sudah berumah tangga. Dengan demikian, golongan wanita bekerja ini selalunya berhadapan dengan isu kesihatan mental yang melibatkan konflik kerja keluarga.

Berdasarkan daripada sorotan pembacaan, dapat dilihat bahawa isu kesihatan mental dalam kalangan wanita yang bekerja dalam sektor PKS ini perlu diberi perhatian dan kesedaran yang khusus. Ini kerana, sekiranya isu ini tidak ditangani dan dikaji dengan lebih mendalam ianya akan memberi kesan kepada diri individu serta prestasi kerja pekerja wanita sektor PKS dan juga pembangunan negara. Oleh itu, setiap pekerja wanita sektor PKS ini perlu mengamalkan gaya hidup yang sihat dalam kehidupan sehariannya untuk memastikan agar mereka sihat dari segi fizikal dan juga mental dalam menjalankan tanggungjawab sebagai seorang pekerja dan dalam masa yang sama tanggungjawab berkeluarga.

Penghargaan

Penulis mengucapkan jutaan terima kasih kepada Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia atas geran FRGS (no.Vote H098) dan RMC UTHM atas geran GPPS (no.Vote H438) yang dianugerahkan bagi menjayakan kajian ini.

Rujukan

- Aazami, S., Akmal, S., & Shamsuddin, K. (2015). A model of work-family conflict and well-being among Malaysian working women. *Work*, 52(3), 687-695. <https://doi.org/10.3233/WOR-152150>
- Ahad, N., & Abdullah, R. (2018). Islam dan Hak Kesihatan Reproduksi Wanita Berkahwin: Satu Sorotan Literatur Islam and Married Women's Reproductive Rights: A Literature Review. *Journal of Shariah Law Research*, 3(1), 65-88.
- American Psychiatric Association. (2017). Mental Health Disparities: Women's Mental Health Gender, 1-3.
- Bakar, N. R. A. (2012). Wanita bekerja dan pengurusan keluarga. *Malaysia Journal of Society and Space*, 8(7), 155-162. Retrieved from <http://core.ac.uk/download/pdf/11494530.pdf>
- Bakar, T. A., Ali, A. M., Omar, R., Som, H. M., & Muktar, S. N. (2007). Penglibatan Kaum Wanita Dalam Aktiviti Keusahawanan Di Negeri Johor : Kajian Terhadap Faktor-Faktor Kritikal Kejayaan (Women ' S Involvement in Entrepreneurship in Johor : a Study About Critical Factors in Achievement and Failure in Handling Business) P. Tesis, 183.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2016). No Title. Retrieved from <http://www.smecorp.gov.my/index.php/en/policies/2015-12-21-09-09-49/sme-statistics>
- Mohamed, N. C. (2015). Wanita dan Pemerkaaan: Satu Kajian Kes Penglibatan Isteri Nelayan Dalam Persatuan Kunita Sinar Mutiara Di Pulau Pinang.
- Panatik, S. A., & Badri, S. K. Z. (2012). Konflik Kerja-keluarga , Kesihatan Mental dan Kecenderungan Tukar. *Teknologi (Social Sciences)*, 59(1998), 51-56.
- Rahman, S. N. H. A., Kashim, M. I. A. M., & Pitchan, M. A. (2017). Peranan Wanita Dalam Institusi Kekeluargaan: Perbincangan Dari Perspektif Islam. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 12(3).

- Razak, A. A. (2010). Intervensi Pembangunan Strategi Membangunkan Profesionalisme.
- Rose, N. N., & Mustafa, M. Y. (2018). Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerja : Khidmat Bantu Kaunseling Menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi Abstrak Stress Among Working Women : Counselling Services Using the Lazarus Stress Theory and the Practice of Solu. *Asian Social Work Journal*, 3(1), 28-34. Retrieved from <http://link.springer.com/10.1007/s10897-018-0236-6>
- Sitim, S. A., Fikry, A., Ismail, Z., & Hussein, N. (2017). Work-Family Conflict among Working Parents of Children with Autism in Malaysia. *Procedia - Procedia Computer Science*, 105(December 2016), 345-352. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.01.232>
- SME Corporation Malaysia. (2019). Definisi PKS. *Laman Rasmi SME Corp Malaysia*. Retrieved from <http://www.smecorp.gov.my/index.php/my/polisi/2015-12-21-09-09-49/sme-definition>