

# Psikologi Wanita di Malaysia

Psikologi wanita dalam buku ini meliputi isu, pengalaman dan cabaran wanita yang dikupas melalui pelbagai aspek penyelidikan dalam memahami perubahan kehidupan seorang wanita dan keluarga. Buku ini membahaskan 11 bab merangkumi psikologi wanita di Malaysia dari aspek strategi daya tindak, daya tahan, dilema wanita pasca perceraian, spiritualiti wanita setelah kehilangan tempat bergantung hidup, wanita menanggung ekonomi keluarga, cabaran nenek yang menjaga cucu, cabaran wanita menghadapi bencana banjir dan peranan kaunselor melalui pendekatan sedar akal merawat wanita yang berpenyakit disfungsi seksualiti dan sebagainya. Pembangunan keluarga cemerlang terletak di tangan wanita yang mempunyai psikologi yang positif dan sanggup mengharungi ketakutan untuk seiring dengan hasrat membina negara maju dan makmur. Keunikan psikologi wanita mampu mempengaruhi orang lain bagi mencapai matlamat dan kebijaksanaan dalam membangun serta memajukan sesebuah negara. Wanita berilmu dan berkemahiran dapat menyerlahkan kejayaan secara domestik dan awam. Wanita mampu memimpin kesejahteraan keluarga, maka tidak salah jika wanita juga mampu menjadi seorang pemimpin negara.

KHADIJAH ALAVI, PhD. Prof. Madya di Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Mempunyai kepakaran dalam bidang gerontologi, kerja sosial dan penuaan, pembangunan keluarga dan komuniti dan pendidikan teknikal dan latihan vokasional. SALINA NEN, PhD. Pensyarah Kanan di Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Mempunyai kepakaran dalam Kaunseling Kerjaya dan Keluarga. NUR SAADAH MOHAMAD AUN, PhD. Pensyarah Kanan di Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. Mempunyai kepakaran dalam bidang penjagaan sosial dan kerja sosial.



<http://ukmpress.ukm.my>



Psikologi Wanita di Malaysia

Khadijah Alavi • Salina Nen • Nur Saadah Mohamad Aun

PENERBIT  
UKM PRESS



# Psikologi Wanita di Malaysia

Khadijah Alavi  
Salina Nen  
Nur Saadah Mohamad Aun

# Psikologi Wanita di Malaysia

PENERBIT UKM

# Psikologi Wanita di Malaysia

Khadijah Alavi  
Salina Nen  
Nur Saadah Mohamad Aun

PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA  
BANGI • 2021  
<http://ukmpress.ukm.my>

Cetakan Pertama / *First Printing*, 2021  
Hak Cipta / *Copyright* Universiti Kebangsaan Malaysia, 2021

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Penerbit UKM terlebih dahulu.

*All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Penerbit UKM.*

Diterbitkan di Malaysia oleh / *Published in Malaysia by*  
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA  
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA  
<http://ukmpress.ukm.my>  
e-mel: [penerbit@ukm.edu.my](mailto:penerbit@ukm.edu.my)

Penerbit UKM adalah anggota / *is a member of the*  
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA/  
*MALAYSIAN SCHOLARLY PUBLISHING COUNCIL*  
PERSATUAN PENERBIT BUKU MALAYSIA/  
*MALAYSIAN BOOK PUBLISHERS ASSOCIATION*  
No. Ahli/ *Membership No.* 198302

Atur huruf oleh / *Typeset by*  
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA  
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA

Dicetak di Malaysia oleh / *Printed in Malaysia by*  
UKM CETAK SDN BHD  
Aras Bawah, Bangunan Penerbit UKM  
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan /  
*Cataloguing-in-Publication Data*

Khadijah Alavi, 1966-

*Psikologi Wanita di Malaysia* / Khadijah Alavi, Salina Nen,  
Nur Saadah Mohamad Aun.

1. *Self-management (Psychology) for women*--Malaysia.
2. *Women--Psychology.* 3. *Women--Mental health.*
4. *Government publications*--Malaysia.

I. Salina Nen, 1978-. II. Nur Saadah Mohamad Aun, 1981-. III. Judul.  
155.333

ISBN 978-967-251-277-6

# Kandungan

---

*Senarai Jadual & Rajah ... 7*

*Prakata ... 9*

BAB 1 Psikologi Wanita di Malaysia ... 11

*Khadijah Alavi*

BAB 2 Kesejahteraan Wanita Pasca Perceraian ... 19

*Salina Nen*

BAB 3 Risiko Tekanan dalam Kalangan Ibu Tunggal ... 48

*Siti Marziah Zakaria, Noremy Md Akhir & Jamiah Manap*

BAB 4 Tekanan Penjagaan Tidak Formal dalam Kalangan  
Wanita ... 59

*Nur Saadah Mohamad Aun*

BAB 5 Spiritualiti Wanita dalam Menghadapi Kematian Insan  
Disayangi ... 73

*Salasiah Hanin Hamjah*

BAB 6 Suami Suri Rumah: Dilema dan Cabaran Wanita  
Milinieu ... 88

*Khadijah Alavi dan Nur Nadia Mohamad*

BAB 7 Strategi Daya Tahan Nenek yang Menjaga Cucu ... 110

*Doris Dagang dan Khadijah Alavi*

- BAB 8 Strategi Daya Tindak Mangsa Banjir dalam Kalangan Wanita ... 127  
*Noremy Md. Akhir, Azlinda Azman & Adi Fahrudin*
- BAB 9 Pengaruh Daya Tahan dan Strategi Daya Tindak Wanita Dewasa Awal yang Berkerjaya ... 140  
*Ummul Aiman Hj. Abdul Sani & Arena Che Kasim*
- BAB 10 Stres pada Wanita dan Keluarga Sebelum Penceraian ... 150  
*Hatta Sidi, Chong Sheau Tsuey & Luke Woon Sy-Cherng*
- BAB 11 Pendekatan Ketara Sedar (Mindfulness) dan Peranan Kaunseling dalam Perawatan Disfungsi Seksual Wanita ... 163  
*Chong Sheau Tsuey, Hanieza Fadzlina Yahya & Hatta Sidi*
- Rujukan ... 177*  
*Senarai Penyumbang ... 197*  
*Indeks ... 201*

## Senarai Jadual & Rajah

---

- JADUAL 3.1 Latar belakang demografi informan ... 51
- JADUAL 6.1 Profil Informan ... 92
- JADUAL 7.1 Profil informan ... 114
- RAJAH 4.1 Kemahiran Pengurusan Tekanan oleh Pengurus Penjagaan Sokongan dan Penjaga Tidak Formal Wanita ... 65
- RAJAH 7.1 Strategi daya tahan nenek ... 124
- RAJAH 10.1 Perkembangan kekeluargaan dari dua manusia yang berbeza (dari segi personaliti, latar belakang dan sikap) membentuk keluarga. Terdapat pelbagai faktor yang memainkan peranan sebelum penceraian, iaitu fasa pra-penceraian ... 153
- RAJAH 10.2 Faktor yang berkaitan dengan permasalahan tekanan jiwa pra-penceraian ... 154
- RAJAH 10.3 Pertelingkahan yang berlaku secara terang-terangan pra-penceraian memberi impak bukan sahaja pada pasangan, tetapi juga anak-anak ... 154
- RAJAH 10.4 Pertelingkahan di antara pasangan memberi kesan emosi yang membebankan kepada semua ahli keluarga yang terlibat. Antara gejala yang dialami termasuklah insomnia (gangguan tidur) dan perasaan mood yang rendah ... 155
- RAJAH 10.5 Pertelingkahan di antara pasangan sebelum penceraian juga memberi kesan negatif terhadap emosi, terutamanya anak-anak yang sedang membesar. Mereka juga terdedah kepada kemurungan dan perasaan rendah diri ... 155
- RAJAH 10.6 Antara faktor-faktor penyumbang kepada masalah ekonomi dalam kalangan wanita yang berhadapan dengan penceraian ... 157
- RAJAH 10.7 Faktor-faktor risiko dan pelindung diringkaskan di dalam rajah ini ... 159
- RAJAH 11.1 Teori Segi-tiga Percintaan ... 166
- RAJAH 11.2 Rawatan Psikologi Berasaskan kepada Kaunseling 'Ketara Sedar' (atau ada kalanya disebut sebagai 'Sedar Akal' ) Psikoseksual kepada Klien ... 168

## Prakata

---

Buku ini adalah untuk membicarakan tentang psikologi wanita daripada perspektif strategi daya tahan, strategi daya tindak, tekanan dan cabaran wanita dalam mengharungi pelbagai suka dan duka dalam kehidupan harian mereka. Pada awal tahun 60-an, isu psikologi wanita yang dikemukakan oleh teori feminisme ialah ketidaksamarataan gender, hak asasi, wanita sebagai masalah dan kajian tentang pembahagian tugas dan pembuatan keputusan dalam rumah tangga. Seterusnya, kajian fokus kepada wanita mengupas persoalan wanita dalam pembangunan, wanita dan ekonomi, wanita dan penglibatan dalam kerjaya, wanita dan politik, wanita dan media massa, wanita daripada perspektif agama, kepimpinan wanita dan isu kesihatan wanita. Psikologi wanita daripada pelbagai peringkat umur ini amat kurang dibicarakan dan dibuat kajian berskala besar di Malaysia. Buku ini boleh memberi landasan kepada penyelidik universiti awam dan swasta meneroka isu dan cabaran berkaitan psikologi wanita abad ke-21. Isu dan masalah wanita merangkumi ibu tunggal cerai mati atau cerai hidup, wanita yang mempunyai suami tetapi tidak bekerja, wanita sebagai penjaga tidak formal dan perkhidmatan kaunseling untuk wanita yang mempunyai penyakit kronik.

Buku ini dapat memberi maklumat baharu melalui fakta dan konsep pengalaman psikologi wanita di Malaysia daripada aspek strategi daya tahan dan daya tindak berhadapan dengan masalah dan cabaran di era millenium. Antara bab yang dibincangkan ialah kesejahteraan wanita pasca perceraian yang memberi kupasan mengenai persepsi kebahagiaan dan matlamat baharu dalam menjalani kehidupan selepas perceraian. Risiko tekanan dalam kalangan ibu tunggal yang bercerai hidup atau bercerai mati akan turut dirungkai dalam bab seterusnya. Wanita berstatus ibu tunggal menghadapi pelbagai cabaran sosial, ekonomi dan emosi yang perlu ditangani segera. Seterusnya tekanan penjagaan tidak formal dalam kalangan wanita sebagai penjaga utama ahli keluarga terutama yang mempunyai penyakit kronik. Ketabahan wanita juga dikupas melalui spiritualiti wanita dalam menghadapi kematian insan tersayang dicadangkan beberapa langkah dan nasihat dalam mengharungi kehilangan dalam kalangan wanita. Dilema dan cabaran wanita yang mempunyai



suami berpenyakit kronik dan tidak bekerja juga memberikan kesan psikologi, emosi dan kesihatan kerana terlalu letih menanggung beban penjagaan dan pengurusan ekonomi rumah tangga. Begitu juga dengan nenek yang menjaga cucu berhadapan dengan pelbagai cabaran dan bab ini membincangkan strategi daya tahan nenek terpaksa menjaga cucu dalam usia tua mereka. Nenek menjaga cucu ini disebabkan membantu ibu bapa muda untuk terus terlibat dalam pekerjaan dan pendidikan tinggi. Manakala bab seterusnya menghuraikan pengaruh daya tahan dan strategi daya tindak wanita dewasa yang bekerjaya mengharungi tekanan dan cabaran dwi kerjaya. Bab akhir mengulas tentang pendekatan sedar akal dan peranan kaunselor dalam perawatan wanita yang bertarung dengan penyakit disfungsi seksualiti.

Buku ini adalah hasil daripada pelbagai geran penyelidikan dan dana pembangunan penyelidikan UKM. Penulis mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Kebangsaan Malaysia terutamanya Fakulti Sains dan Kemanusiaan, Fakulti Perubatan dan Fakulti Pengajian Islam kerana telah memberi peluang dan ruang untuk menerbitkan buku ini.

Khadijah Alavi  
Salina Nen  
Nur Saadah Mohamad Aun

## Bab 8

---

# Strategi Daya Tindak Mangsa Banjir dalam Kalangan Wanita

Noremy Md. Akhir, Azlinda Azman & Adi Fahrudin

### Pengenalan

Salah satu bencana alam yang kerap kali berlaku di Malaysia adalah banjir yang kerap melanda negara pantai timur seperti Kelantan. Kesan psikologikal kepada mangsa banjir ini memberi impak yang berbeza terhadap kefungsi kognitif (mental), afektif (emosi) dan tingkah laku khususnya terhadap golongan wanita. Masalah psikologikal yang dialami oleh mangsa banjir boleh dilihat melalui tindak balas mental, emosi dan tingkah laku yang ditunjukkan. Oleh itu, terdapat empat strategi daya tindak utama yang digunakan oleh mangsa banjir dalam kalangan wanita iaitu strategi daya tindak berfokuskan masalah, daya tindak berfokuskan emosi, daya tindak berasaskan keagamaan dan daya tindak maladaptif. Mangsa banjir dalam kalangan wanita yang menggunakan strategi daya tindak yang berkesan seperti daya tindak berfokuskan masalah, berfokuskan emosi dan daya tindak berasaskan agama secara positif telah meningkatkan daya tahan dan seterusnya membantu mereka dalam mencapai kesejahteraan fizikal dan psikososial selepas banjir. Walau bagaimanapun, mereka yang menggunakan strategi daya tindak maladaptif dan daya tindak berasaskan pendekatan agama secara negatif dilihat mempunyai ciri daya tahan yang rendah dan seterusnya mengalami ketidakfungsi sosial serta mengganggu kesejahteraan hidup selepas banjir.

### Kesan Psikologikal Akibat Banjir

Bencana banjir yang berlaku pada 2014 di Kelantan merupakan bencana luar jangka yang memberi kesan bukan sahaja dari segi kemusnahan

fizikal malah mangsa banjir yang terlibat turut berhadapan dengan masalah psikologikal yang membimbangkan. Hal ini secara tidak langsung telah menjejaskan kesejahteraan fizikal dan psikososial terutamanya dalam kalangan wanita. Impak fizikal daripada kejadian banjir yang berlaku telah menyumbang kepada impak sosial dan psikologikal di mana kemusnahan dan kerosakan fizikal yang dialami secara tidak langsung telah memberi kesan emosi dan psikologi kepada mangsa banjir. Ternyata kesan daripada bencana banjir yang berlaku telah menimbulkan pelbagai permasalahan yang melibatkan isu keperluan, kewangan, keselamatan dan kesihatan selepas banjir (Noremy et al. 2017b). Malah kebanyakan maklumat yang diperolehi turut membuktikan wujud hubungan antara masalah psikologikal dan bencana dalam kalangan mereka yang terlibat secara langsung dengan kejadian bencana terutamanya mangsa bencana itu sendiri. Terdapat tiga tindak balas dari aspek mental, emosi dan tingkah laku yang ditunjukkan oleh mangsa banjir kesan daripada bencana banjir yang berlaku (Noremy et al. 2019b).

### Tindak Balas Mental

Antara tindak balas mental yang sering dialami oleh mangsa banjir wanita merangkumi gangguan fikiran, kemurungan dan juga mengalami trauma. Hal ini menyebabkan mereka mengalami gangguan tidur serta tekanan dan menunjukkan peningkatan kebimbangan yang ketara. Mereka sering menimbulkan kebimbangan terhadap keperluan dan masa depan ahli keluarga, rasa tidak berkemampuan untuk memenuhi keperluan keluarga, sentiasa mempunyai perasaan rendah diri, sering berputus asa dan tertekan dengan apa yang berlaku ke atas diri mereka. Malah Revell dan McCurry (2010), menyatakan dalam keadaan tertentu ada juga mangsa bencana yang mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Ia merupakan gangguan tekanan kronik kesan trauma akibat daripada situasi kritikal yang mengancam kehidupan mangsa bencana.

Selain daripada itu, golongan wanita yang terlibat dengan bencana turut menunjukkan tindak balas mental seperti fobia dengan kejadian banjir yang berlaku. Malah kebanyakan mereka fobia dengan hujan yang lebat kerana merasakan seolah-olah banjir akan berulang kembali dan mudah berasa cemas apabila hujan turun tanpa henti terutamanya pada waktu malam hingga menyebabkan mereka sukar untuk tidur. Mangsa banjir dalam kalangan wanita yang mempunyai pengalaman banjir akan

sentiasa berada dalam keadaan tertekan, bimbang dan cemas. Kesannya kehidupan seharian mereka sentiasa berada dalam keadaan berjaga-jaga dan mereka sentiasa bimbang sekiranya kejadian banjir berulang kembali.

Selain itu, tindak balas mental yang sering dialami oleh mangsa banjir wanita adalah fikiran sering mereka terganggu kerana bimbang dengan masa depan kerana tiada haluan dan hilang arah tujuan dalam kehidupan selepas banjir. Ia selaras dengan apa yang dinyatakan oleh Division Mental Health (2008) yang turut menyenaraikan antara tindak balas mental yang dialami oleh mangsa bencana adalah gangguan fikiran, kemurungan, trauma, mengalami gangguan tidur, peningkatan kebimbangan dan mudah berputus asa.

Selain daripada itu, kebanyakan mangsa banjir wanita ini turut menyuarakan kebimbangan tentang nasib yang bakal diterima oleh diri dan anak-anak apabila kehilangan tempat perlindungan. Mereka sering termenung dan tertekan kerana kejadian tersebut berlaku secara mengejut. Merujuk kepada Davidson (2004), kaum wanita berpotensi mengalami masalah mental sebanyak dua kali ganda berbanding lelaki ketika menghadapi bencana. Hal ini kerana menurut Mastern dan Narayan (2012), wanita mengalami pengalaman dan simptom PTSD yang lebih teruk berbanding lelaki. Malah terdapat juga perbezaan di antara simptom yang ditunjukkan oleh wanita dan lelaki yang terlibat dengan bencana di mana wanita lebih banyak menunjukkan simptom dalaman (reaksi emosi dan mental) sedangkan lelaki banyak menunjukkan simptom luaran (perubahan tingkah laku).

Kebanyakan mangsa banjir wanita tidak boleh melupakan peristiwa banjir yang dialami kerana menganggap ia sebagai pengalaman pahit dalam kehidupan mereka. Keadaan ini berlaku disebabkan oleh mereka melihat sendiri keadaan banjir yang berlaku sehingga menyebabkan mereka menjadi terlalu takut dan trauma dengan apa yang dilaluinya. Pendedahan terhadap peristiwa trauma dilihat mempengaruhi secara langsung tahap keseriusan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang dialami kerana mereka menyaksikan sendiri kemusnahan yang berlaku. Malah masalah psikologikal yang dialami akan menjadi lebih buruk sekiranya peristiwa tersebut berlarutan. Oleh itu, antara tindak balas mental yang sering dihadapi oleh mangsa banjir dalam kalangan wanita adalah seperti kurang daya tumpuan, suka berfikir dan berkhayal, sukar membuat keputusan secara rasional, putus asa dan tiada harapan, tidak bersemangat untuk melakukan sesuatu, sering mengimbas kembali bencana yang dialami,

hilang kawalan diri, trauma dan yang paling teruk adalah mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

### Tindak Balas Emosi

Antara tindak balas emosi wanita yang terlibat dengan bencana termasuklah kesedihan, kebimbangan dan ketakutan. Ketakutan merupakan antara perasaan normal yang akan dirasai oleh mangsa bencana. Perasaan takut ini disebabkan oleh pengulangan memori yang dirasai oleh mangsa apabila mereka berada dalam keadaan sedar. Ia juga boleh berlaku ketika mangsa sedang tidur, kerana takut sekiranya bencana berulang kembali dan merosakkan harta benda dan kehidupan mereka.

Kebiasaannya, mangsa banjir wanita akan berasa sedih apabila rumah yang didiami menjadi rosak atau musnah akibat banjir. Hal ini kerana rumah berkenaan mempunyai memori tersendiri kepada mereka. Menurut Nasir, Zainah dan Khairudin (2012), kebanyakan mangsa banjir terpaksa berhadapan dengan kesan psikologikal seperti berasa sedih atas kehilangan harta benda yang mempunyai nilai sentimental dan simbolik yang tidak boleh ditukar ganti.

Selain itu, penempatan sementara di pusat pemindahan banjir tanpa melakukan sebarang aktiviti telah menyebabkan mangsa banjir khususnya golongan wanita mengalami tekanan emosi. Mereka sering memikirkan rumah, barang dan perniagaannya yang musnah akibat banjir. Tekanan emosi yang dialami mereka adalah kesan daripada mereka telah kehilangan punca dan arah tujuan hidup sehingga tidak tahu apa yang harus dilakukan selepas banjir. Keadaan lebih memeritkan apabila mereka berada di pusat pemindahan banjir, mereka hanya boleh menunggu tanpa melakukan aktiviti yang boleh menggalakkan mereka untuk bangkit akibat daripada bencana alam. Tindakan ini dikenali sebagai daya tindak maladaptif. Menurut Carver et al. (1989), daya tindak maladaptif ini berpotensi untuk menghalang keupayaan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan tertentu dan berpotensi untuk berlakunya ketidakfungsian sosial.

Selain itu, perasaan tertekan, putus asa, kesedihan yang tidak terkawal dan emosi marah juga merupakan antara tindak balas emosi yang sering dialami oleh wanita yang terlibat dengan bencana. Perasaan marah sering berlaku apabila seseorang itu berada dalam situasi tertekan. Dalam kebanyakan kes, wanita sering mengarahkan kemarahan mereka kepada ahli keluarga, rakan, jiran dan individu yang rapat dengan mereka.

Kadangkala kemarahan tersebut juga turut dilemparkan kepada pihak pemberi bantuan sekiranya keperluan mereka tidak dipenuhi dengan sebaiknya. Malah ada juga di antara mereka, menyalahkan diri hingga memudaratkan diri seperti mencederakan diri mereka sendiri. Golongan wanita sering meluahkan emosi negatif terhadap pengalaman negatif yang dialami, yang seterusnya mendedahkan mereka kepada risiko kemurungan yang tinggi.

Selain itu, kesan lain yang dialami oleh mereka adalah perasaan terkejut dan takut akibat melihat dan menyaksikan sendiri kemusnahan teruk daripada banjir yang berlaku. Antara tindak balas emosi yang sering dihadapi adalah sedih, mudah kecewa, cepat marah, kesunyian, rasa kehilangan, rasa bimbang dan takut keterlaluan serta kecelaruan emosi.

### Tindak Balas Tingkah Laku

Dalam kebanyakan kes bencana, selain tindak balas emosi dan mental, wanita yang terlibat dengan banjir turut menunjukkan tindak balas terhadap tingkah laku seperti menangis, gelisah, panik serta menunjukkan perlakuan antisosial seperti tidak ceria, suka menyendiri dan mengelak daripada berjumpa dengan orang lain. Gangguan tingkah laku mangsa banjir dalam kalangan wanita ini dapat dilihat dari tahap kebimbangan yang ditunjukkan dan ketidakfungsian dalam keluarga dan masyarakat. *American Academy of Pediatrics, Work Group on Disasters* (2009) menyenaraikan antara simptom tindak balas tingkah laku yang sering ditunjukkan oleh mangsa bencana adalah menangis, gelisah, bimbang, mendiamkan diri atau kurang bercakap. Malah ada yang mengalami masalah seperti peningkatan konflik dengan individu lain, kurang selera makan dan sering keletihan.

Selain itu, mangsa banjir wanita yang berada dalam keadaan tertekan sering menunjukkan tingkah laku seperti tidak bermotivasi, tidak fokus, bertingkah laku negatif dan tidak ceria. Manakala tindak balas fizikal yang sering dialami oleh kebanyakan mangsa banjir adalah seperti sakit dada, pening atau sakit kepala, badan terasa letih dan lesu, kurang selera makan, pasif atau mendiamkan diri, sukar tidur atau mengalami gangguan tidur (insomnia), sistem imunisasi rendah dan mengasingkan diri serta mengelak daripada berjumpa orang ramai.

Menurut Kar (2000), selepas kejadian bencana, kebanyakan mangsa bencana dilihat menangis secara tiba-tiba tanpa sebab. Ada juga yang semakin kurang bercakap dan ada yang terus mendiamkan diri. Terdapat

juga segelintir daripada mereka yang banyak bercakap tetapi bercakap dengan diri dan dunia mereka sendiri. Malah ada dalam kalangan mangsa yang menunjukkan tingkah laku yang tidak terkawal, tekanan yang melampau sehingga ada juga yang sanggup membunuh diri dalam kes tertentu. Menurut Fernando (2002), kejadian bunuh diri berlaku kerana emosi yang terlalu menyalahkan diri sendiri kesan daripada bencana yang berlaku.

Dalam kebanyakan kes bencana yang berlaku, hampir separuh daripada peristiwa tekanan akibat bencana banjir yang disenaraikan oleh lelaki dan wanita adalah berbeza. Wanita dilihat lebih kerap melaporkan masalah yang berkaitan dengan isu kesihatan, keluarga dan peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu lain dalam persekitaran mereka. Sebaliknya golongan lelaki cenderung untuk melaporkan masalah yang berkaitan dengan isu kerja dan kewangan (Matud 2004). Perbincangan dalam bab ini terfokus kepada mangsa banjir dalam kalangan wanita berdasarkan pengalaman mereka terlibat dalam peristiwa banjir besar pada Disember 2014 di Kelantan. Jika dilihat dari segi budaya masyarakat tempatan di negeri Kelantan, ternyata wanita dilihat lebih dominan dari aspek ekonomi berbanding golongan lelaki di mana majoriti golongan wanita di Kelantan berperanan sebagai penyumbang utama kepada pendapatan ekonomi keluarga. Hal ini jelas menunjukkan mangsa banjir dalam kalangan wanita lebih terkesan akibat banjir yang berlaku disebabkan oleh tanggungjawab dan komitmen yang dipikul. Menurut Ballesecas (2013), wanita adalah golongan yang perlu diberi bantuan khusus sama seperti warga emas, OKU dan kanak-kanak. Walau bagaimanapun, menurut Noremy et al (2019a), strategi daya tindak yang digunakan oleh mangsa banjir merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi daya tahan (resilience) individu untuk bangkit dan pulih selepas bencana banjir serta dapat melindungi mangsa banjir daripada berhadapan dengan masalah psikologikal yang lebih kritikal. Dengan menggunakan strategi daya tindak yang berkesan akan membantu golongan wanita yang terkesan akibat bencana ini untuk menangani masalah psikologikal yang dihadapi.

## Strategi Daya Tindak Wanita Ketika Banjir

Strategi daya tindak adalah tindakan khusus yang dilakukan oleh individu secara kognitif mahupun tingkah laku sama ada sedar mahupun tidak dengan tujuan mengurangkan atau menghilangkan situasi tekanan atau

ancaman yang terhasil daripada interaksi antara individu dengan sistem persekitarannya (Chaplin 2004). Sekiranya individu menggunakan strategi daya tindak yang berkesan, ia akan membolehkan individu tersebut mengawal tekanan emosi dengan baik, menyelesaikan masalah dan seterusnya memandu individu ke arah pencapaian matlamat dalam menangani krisis yang dihadapi. Berdasarkan penyelidikan yang dijalankan oleh Noremy dan Azlinda (2018), terdapat empat jenis strategi daya tindak yang digunakan oleh wanita yang terkesan akibat banjir iaitu daya tindak berfokuskan kepada emosi, daya tindak berfokuskan kepada masalah, daya tindak berasaskan agama secara positif dan negatif serta daya tindak maladaptif.

### Daya Tindak Berfokuskan Kepada Emosi

Daya tindak berfokuskan kepada emosi merujuk kepada individu yang berjaya mengurus emosi negatif dari terus menguasai diri mereka dan mengelak daripada memikirkan masalah yang dihadapi (Millar et al. 1999). Malah Khoshtinat (2012) turut mempersetujui walaupun diakui ianya tidak mampu untuk mengurangkan atau menyelesaikan masalah yang dihadapi namun ianya mampu membantu individu untuk menafsirkan tekanan dengan cara yang lebih positif sehingga mampu memandu seseorang individu untuk terus kekal resilien dalam menangani masalah selepas bencana banjir. Selain itu, ada juga individu yang menggunakan daya tindak berfokuskan emosi dengan cara mengelak diri daripada memikirkan kesedihan dan tekanan emosi yang dihadapi akibat bencana. Penafian terhadap situasi yang menekankan adalah bertujuan untuk meminimalkan kesan tekanan yang dihadapi (Carver et al. 1989). Berdasarkan penyelidikan terdahulu, golongan lelaki akan lebih cenderung untuk menggunakan pendekatan daya tindak yang berfokuskan kepada masalah di mana ia menjurus kepada penyelesaian punca permasalahan dengan mengubah sumber tekanan. Sebaliknya, wanita lebih cenderung untuk menggunakan strategi daya tindak yang berfokuskan kepada emosi di mana mereka cenderung untuk mengurus tekanan emosi dan bukan menyelesaikan masalah yang dihadapi (Billings & Moos 1984; Ptacek, Smith & Dodge 1994).

Kebanyakan mangsa banjir dalam kalangan wanita menafikan situasi yang menekankan dirinya dengan memastikan mereka sentiasa berada dalam keadaan sibuk bagi mengelakkan emosi negatif seperti sedih dan



tertekan daripada menguasai dirinya. Sekiranya mereka sibuk melakukan pelbagai kerja, mereka tidak sempat untuk berfikir tentang kehilangan dan kemusnahan yang dialami kesan daripada banjir yang berlaku. Kesedihan yang berpanjangan tidak akan dapat mengembalikan rumah mereka yang musnah akibat banjir. Oleh itu, mangsa banjir dalam kalangan wanita cenderung untuk mengelak daripada berada dalam emosi yang menekankan. Menurut Carver, Scheier dan Weintraub (1989), penafian terhadap situasi yang menekankan adalah bertujuan untuk meminimumkan kesan tekanan yang dialami oleh wanita.

### Daya Tindak Berfokuskan Kepada Masalah

Mangsa banjir yang mempunyai ciri kecekapan sendiri yang tinggi cenderung untuk menggunakan strategi daya tindak yang berfokuskan kepada masalah dalam menangani masalah yang dihadapi selepas banjir. Mangsa banjir yang menggunakan pendekatan ini akan membuat pertimbangan dan penilaian tentang masalah yang dialami selepas banjir, misalnya mangsa banjir dalam kalangan wanita mendapati kewangan adalah merupakan masalah utama yang dihadapi selepas banjir. Oleh itu, mereka mengambil inisiatif mengurangkan masalah dan tekanan yang dihadapi dengan menjual makanan yang siap dimasak bagi meneruskan kelangsungan hidup. Walaupun mengakui keuntungan yang diperoleh daripada hasil jualan tidak memberi keuntungan yang besar namun itu adalah penyelesaian terbaik bagi meneruskan kehidupan selepas banjir. Tambahan pula bukan mudah untuk mencari pekerjaan baharu selepas banjir kerana kebanyakan mangsa banjir dalam kalangan wanita di Kelantan mengakui tidak mempunyai latar belakang pendidikan yang tinggi. Namun, perniagaan menjual makanan yang dilakukan itu mampu menyelesaikan masalah utama yang dihadapi dan seterusnya dapat menampung perbelanjaan harian kehidupan keluarga mereka selepas banjir.

Keadaan ini menunjukkan bahawa mereka berjaya memikirkan keputusan yang mampu mengubah sumber tekanan yang dihadapi dan seterusnya mengambil tindakan bagi mengatasi masalah yang dihadapi. Menurut Chao (2011), strategi daya tindak yang berfokuskan kepada masalah mempunyai kaitan dengan tekanan dan kesejahteraan hidup di mana sekiranya seseorang individu itu mempunyai daya tindak berfokuskan kepada masalah yang tinggi, ia akan membantu individu

tersebut untuk mengekalkan kesejahteraan hidup walaupun berada dalam keadaan tertekan.

Sungguhpun begitu, sekiranya individu mempunyai strategi daya tindak yang berfokuskan kepada masalah yang rendah, maka ia akan memberi kesan secara negatif terhadap perkaitan tersebut. Sarid, Anson, Yaari dan Margalith (2004) turut menyatakan wujud hubungan yang positif antara strategi daya tindak yang berfokuskan kepada masalah dengan kesejahteraan hidup. Individu yang menggunakan daya tindak yang berfokuskan kepada masalah adalah cenderung untuk menjadi lebih optimistik. Hal ini kerana, individu yang berada dalam keadaan tertekan akan cuba sedaya upaya untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi untuk mengekalkan kesejahteraan hidupnya. Oleh itu, jelas menunjukkan keupayaan untuk mencapai kesejahteraan hidup seseorang individu amat bergantung kepada penggunaan strategi daya tindak yang berfokuskan kepada masalah yang dipraktikkan dalam kehidupan hariannya.

### Daya Tindak Berasaskan Pendekatan Agama

Dalam menangani tekanan akibat banjir, terdapat mangsa banjir wanita menggunakan strategi daya tindak berasaskan pendekatan agama (religious coping). Menurut Matthews, Conti dan Sireci (2001), agama merupakan sokongan emosi dan ruang untuk mentafsir semula sesuatu peristiwa yang berlaku secara positif iaitu dengan mempercayai bahawa wujud hikmah di sebalik kejadian yang berlaku (Husni et al. 2014). Namun, Carver et al. (1989) tidak bersetuju dengan menganggap agama sebagai cara yang tidak berkesan. Terdapat dua jenis daya tindak berasaskan pendekatan agama yang digunakan oleh wanita yang terkesan akibat bencana iaitu daya tindak berasaskan pendekatan agama secara positif dan daya tindak berasaskan pendekatan agama secara negatif.

### Daya Tindak Berasaskan Pendekatan Agama Secara Positif

Mangsa banjir dalam kalangan wanita yang menggunakan daya tindak berasaskan pendekatan agama secara positif menjadikan agama sebagai sokongan kerohanian dalam mencari hikmah dan makna di sebalik kejadian banjir yang berlaku. Individu yang menggunakan pendekatan

ini akan menerima sesuatu perkara yang berlaku sebagai ketentuan oleh pencipta (tuhan). Ada mangsa banjir dalam kalangan wanita yang mengakui selepas kejadian banjir berlaku mereka lebih mendekati Allah SWT. Mereka mencari kekuatan diri dengan mengunjungi masjid dan berdoa kepada Allah SWT. Dengan cara itu, mereka mengakui bahawa mereka menjadi lebih dekat dengan Allah SWT kerana dapat mengadu kesusahan hidup dan meluahkan rasa kesedihan yang dialami. Antara aktiviti yang dilakukan mereka ialah menunaikan solat hajat pada waktu malam, membaca al-Quran dan sentiasa berdoa kerana yakin Allah SWT akan sentiasa bersama orang-orang yang bersabar dan mengingati-Nya.

Menurut Ano dan Vasconcelles (2005), individu yang menggunakan strategi daya tindak berasaskan pendekatan agama secara positif akan mengambil pandangan konstruktif tentang agama sebagai pegangan dan sokongan utama sewaktu mengalami peristiwa yang menekankan seperti banjir. Wanita yang menggunakan daya tindak berasaskan pendekatan agama secara positif akan melakukan aktiviti spiritual seperti berdoa dan memohon ketenangan daripada Allah SWT. Mangsa banjir dalam kalangan wanita percaya jika manusia menjaga hubungan dengan penciptanya (Allah SWT) pasti akan diberi ketenangan dalam kehidupan terutamanya apabila seseorang individu itu berhadapan dengan situasi krisis seperti banjir. Keadaan ini selari dengan pendapat Husni et al. (2014) yang menyatakan penganut agama Islam percaya bahawa penyembuhan hanya bermula dengan menumpukan kekuatan iman seseorang kepada Allah SWT. Dengan keyakinan dan kepercayaan yang kuat kepada Tuhan, akan wujud kuasa luar biasa yang dapat menghalang individu daripada mengalami masalah tekanan psikologikal yang boleh mengganggu jiwa mereka apabila berhadapan dengan situasi krisis seperti bencana banjir.

### Daya Tindak Berasaskan Pendekatan Agama Secara Negatif

Menurut Ano dan Vasconcelles (2005), individu yang menggunakan daya tindak berasaskan pendekatan agama secara negatif adalah apabila individu tersebut mempunyai perasaan sangsi dan ragu terhadap kepercayaan agama yang dipegang dengan mengkritik, mempersoalkan dan menunjukkan rasa tidak berpuas hati terhadap apa yang berlaku ke atas dirinya. Malah menurut Exline dan Rose (2005), individu yang menggunakan daya tindak ini dilihat menunjukkan tingkah laku yang agresif namun sebenarnya bertindak

secara maladaptif (pasif) kerana percaya Tuhan yang mengawal keadaan dan individu tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Keadaan ini selari dengan Noremy et al. (2019a) yang menyatakan terdapat mangsa banjir mempertikaikan kenapa dan mengapa Tuhan memusnahkan rumah yang menjadi perlindungan utama buat keluarganya. Terdapat sebahagian daripada mangsa banjir yang terdiri daripada wanita merasakan seolah-olah Tuhan berlaku kejam terhadap mereka. Mereka menyatakan bencana banjir yang berlaku telah menambahkan lagi kesusahan dan penderitaan hidup mereka. Akibatnya mereka telah mengalami masalah penyesuaian serta menunjukkan simptom psikologikal yang membimbangkan di samping menunjukkan daya tindak yang maladaptif.

### Daya Tindak Maladaptif

Ada dalam kalangan wanita yang terkesan akibat bencana menghadapi situasi krisis dengan menggunakan strategi daya tindak maladaptif. Mereka yang menggunakan daya tindak ini cenderung untuk mengurangkan tekanan yang dihadapi namun menghasilkan sesuatu kesan yang tidak produktif serta berpotensi untuk mengalami ketidakfungsian sosial (Carver et al. 1989). Golongan wanita ini mengakui sering berangan dan berharap akan berlaku sesuatu keajaiban dalam kehidupannya di mana segala masalah akibat banjir yang berlaku akan dapat diselesaikan seperti diberikan kenderaan baharu, rumah baharu, kehidupan baharu serta modal perniagaan untuk meneruskan kehidupan selepas banjir dan seterusnya menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu, ada juga dalam kalangan mangsa banjir berharap agar segala tekanan dan masalah yang dialami akan berakhir sebaik sahaja mereka sedar dari tidur. Namun, ternyata ia tidak berlaku seperti mana yang diharapkan.

Dalam keadaan tertentu tingkah laku maladaptif mampu menghalang keupayaan seseorang individu untuk menyesuaikan diri. Ia mampu menghalang wanita yang terkesan akibat bencana mengatasi tekanan kehidupan dengan baik. Strategi daya tindak jenis ini sering digunakan oleh mereka untuk mengurangkan kebimbangan yang dialami namun tingkah laku maladaptif boleh menyebabkan tingkah laku yang tidak produktif. Hal ini kerana mereka yang menggunakan strategi daya tindak ini dilihat mampu untuk mengurangkan kebimbangan dan kegelisahan dalam jangka masa pendek tetapi tidak untuk jangka masa yang panjang. Golongan wanita dalam kes ini sebenarnya tidak melakukan apa-apa

tindakan yang proaktif yang boleh mengurangkan tekanan dan masalah yang dihadapi. Oleh itu, Kanel (2007) dalam Teori Intervensi Krisis mencadangkan perlunya penghapusan tingkah laku maladaptif sebagai fokus utama intervensi krisis dalam meningkatkan kesejahteraan wanita yang terkesan akibat bencana banjir.

## Rumusan

Terdapat kesan psikologikal daripada impak fizikal yang berlaku akibat bencana banjir. Mangsa banjir dalam kalangan wanita cenderung untuk menunjukkan tindak balas secara mental, emosi dan tingkah laku. Oleh itu, bagi menangani isu psikologikal yang dihadapi, terdapat empat jenis strategi daya tindak yang digunakan wanita yang terkesan akibat bencana iaitu daya tindak berfokuskan emosi, daya tindak berfokuskan kepada masalah, daya tindak berasaskan pendekatan agama (secara positif dan negatif), dan daya tindak maladaptif. Kemahiran daya tindak yang digunakan oleh wanita yang terkesan akibat bencana sebenarnya amat penting dalam menangani situasi krisis seperti banjir. Krisis adalah persepsi terhadap situasi atau peristiwa sukar yang dialami individu dan ia membatasi daya tindak dan sumber yang dimiliki oleh individu. Oleh itu, wanita perlu mengubah persepsi kognitif terhadap peristiwa yang berlaku dalam kehidupan seperti mana yang dibincangkan dalam Teori Intervensi Krisis. Sekiranya mereka melihat peristiwa banjir (krisis) yang berlaku sebagai satu peluang maka ini akan meningkatkan lagi kemahiran daya tindak individu tersebut dalam menangani krisis pada masa hadapan dengan lebih efektif dan berkesan. Selain itu, mangsa banjir dalam kalangan wanita yang menggunakan strategi daya tindak berfokuskan emosi, strategi daya tindak yang berfokuskan kepada masalah dan daya tindak yang berasaskan pendekatan agama secara positif dilihat mempunyai daya tahan (resilien) yang tinggi di mana mereka mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan lebih berkesan berbanding dengan mangsa banjir yang menggunakan daya tindak berasaskan pendekatan agama secara negatif serta daya tindak maladaptif.

Ternyata strategi daya tindak merupakan faktor daya tahan yang dapat melindungi mangsa banjir daripada berhadapan dengan masalah psikologikal yang lebih kritikal dan penerapan daya tahan dalam kalangan mangsa banjir adalah antara intervensi terbaik dalam merawat isu psikologikal (Noremy et al. 2017a). Kesimpulan dengan menggunakan

strategi daya tindak yang berkesan maka ia akan membolehkan wanita yang terkesan akibat bencana mengawal tekanan emosi dengan baik, menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan lebih efektif dan seterusnya memandu mereka ke arah pencapaian matlamat dalam mengatasi krisis yang berlaku. Dengan cara ini, ia akan mampu meningkatkan kesejahteraan fizikal dan psikososial wanita yang terkesan akibat bencana banjir.

PENERBIT UKM