

MENANGANI KELESUAN UPAYA IBU BAPA (*PARENTAL BURNOUT*) DI MUSIM PANDEMIK COVID-19

Ila Nursalida Ali Amran

Calon Doktor Falsafah, Akademi Tamadun Islam,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Teknologi Malaysia, 54100 Kuala Lumpur.
Emel: *ilanursalida@yahoo.com*

Zilal Saari

Pensyarah kanan, Akademi Tamadun Islam,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Teknologi Malaysia, 54100 Kuala Lumpur.
Felo Penyelidik, Pusat Penyelidikan Fiqh Sains dan Teknologi (CFIRST),
Ibnu Sina Institute For Scientific And Industrial Research (ISI-SIR),
Universiti Teknologi Malaysia, 81310 Johor Bahru, Johor
Emel: *zilal@utm.my*

Corresponding Author's Email: ilanursalida@yahoo.com

Article history:

Received : 15 April 2021

Accepted : 28 May 2021

Published : 31 October 2021

ABSTRAK

Penularan wabak COVID-19 telah menukar lanskap tugas wanita terutamanya ibu. Penutupan sekolah, pusat pengajian dan pusat penjagaan menyebabkan beban tugas ibu meningkat. Keberadaan anak-anak di rumah sepanjang masa dan kelangsungan pembelajaran atas talian menyukarkan ibu untuk menjalankan tugas kerjaya dan tugas rutin harian disamping membantu pembelajaran anak atas talian dalam masa yang sama. Beban tugas yang hanya tertumpu kepada ibu sahaja mendatangkan tekanan yang kronik sehingga menyebabkan kelesuan upaya (*burnout*). Pendekatan kaedah bantuan profesional dan kaedah bantuan sendiri dicadangkan bagi menangani kesan sampingan akibat gejala kelesuan upaya dari aspek diri sendiri, pasangan dan anak-anak berlaku.

Kata Kunci: Covid-19, Kelesuan Upaya Ibu Bapa, Tekanan Ibu Bapa, Bantuan Professional, Bantuan Kendiri

DEALING WITH PARENTAL BURNOUT IN THE COVID-19 PANDEMIC SEASON

ABSTRACT

COVID-19 pandemic has changed the task landscape of women especially mothers. The closure of schools, colleges and child care centres has caused mothers' workload to increase. The presence of children at home all day long and the continuity of online learning programme brings challenges for mothers to carry out their career assignments and daily routine tasks while helping children online learning at the same time. The workload that merely focused on mothers causes chronic stress that led to parental burnout. Professional help and self care help approach were recommended to avoid occurrences of side effects due to burnout symptoms from the aspect of self, spouse and children.

Keywords: Covid-19, Parental Burnout, Parental Stress, Professional Help, Self Care Help

PENGENALAN

Hampir setahun yang lalu dunia digemparkan dengan kemunculan satu irus yang dikenali sebagai COVID-19. Penyebaran virus ini sangat cepat dan kesan serius yang dihadapi oleh individu dijangkiti boleh menyebabkan kematian. Ia adalah sebuah wabak yang merisaukan dan membawa kebimbangan barisan pengamal kesihatan dan masyarakat keseluruhannya. Persatuan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mewartakan situasi pandemik berikutan penularan wabak ini.

Sistem politik negara, ekonomi dan sosial terjejas teruk akibat pandemik yang melanda dunia (Abdul Rashid Abdul Aziz et al., 2020). Ianya turut menjejaskan kesihatan dalaman dan kesejahteraan diri anak-anak dan keluarga. Ini berikutan kesan daripada penutupan pusat penjagaan, sekolah dan intitusi pendidikan. Sekolah dan pusat pendidikan bukan sahaja menjadi medan menimba ilmu malah sebagai tempat anak-anak bergaul dan bersosial (Fontanesi et al., 2020 ; Abdul Rashid Abdul Aziz et al., 2020).

LATAR BELAKANG

Pandemik telah menukar lanskap tugas wanita. Tugas yang selama ini dibawah tanggungan pihak ekonomi berbayar "*paid economy*" kini dikembalikan kepada pihak penjaga ekonomi "*care economy*" (Power, 2020) iaitu ibu dan keluarga. Sebelum ini, anak-anak di bawah jagaan sementara pihak ekonomi berbayar "*paid economy*" seperti sekolah dan pusat penjagaan anak sewaktu ibu bapa keluar bekerja. Namun, ekoran penutupan pusat penjagaan anak dan pusat pengajian serta sekolah disebabkan pandemik COVID-19, anak-

anak kembali di bawah pemerhatian ibu bapa walaupun ibu bapa terpaksa meneruskan pekerjaan seperti biasa.

Penutupan sekolah yang menyebabkan anak-anak tidak ke sekolah dan para bapa yang bekerja di rumah menambah beban tugas wanita lebih dari biasa. Bagi wanita yang bekerjaya, mereka terpaksa bergelut menyelesaikan tugas pejabat dan tugas di rumah dalam satu masa (Bharathi et al. (2020). Wanita memastikan kebajikan setiap isi rumah terjaga dari segi makanan dan pakaian, seterusnya membantu pembelajaran atas talian dan juga terpaksa memastikan emosi dan mental semua ahli keluarga kekal stabil dan terjaga. Namun begitu, mengajar anak-anak sendiri di rumah adalah tugas yang sangat mencabar dan tidak semua ibu bapa mampu menjadi guru (Fontanesi et al., 2020). Perkara ini sesungguhnya memberi beban dan tekanan kepada ibu bapa terutama ibu. 80 peratus daripada responden kajian yang dijalankan oleh Bharathi et al. (2020) melaporkan, wanita mempunyai bebanan tugas yang lebih di musim pandemik berbanding hari-hari biasa sebelumnya. Menyeimbangkan antara tugas di rumah dan di luar rumah ditambah pula dengan bebanan tugas yang lain ekoran krisis pandemik ini, nyata memberi kesan bebanan emosi yang berat kepada ramai wanita (Bharathi et al., 2020; Handayani, 2020; Power, 2020).

Bagi wanita suri rumah pula mereka dianggap mempunyai kurang tekanan dan keresahan berbanding wanita bekerjaya (Ahmad & Khan, 2018 ; Bharathi et al., 2020; Hassim & Mustafa, 2010). Ini adalah kerana ramai penyelidik melihat suri rumah mempunyai kurang beban tugas berbanding wanita bekerjaya. Tugas mereka hanya tertumpu kepada tugas di rumah sahaja. Namun Sumra dan Schillaci (2015), menegaskan tugas sebagai suri rumah itu sendiri sudah banyak dan sangat kompleks. Sorotan kajian lampau menyatakan suri rumah mempunyai tugas lain selain menguruskan hal ehwal rumah tangga semata-mata seperti menjaga ahli keluarga yang sakit (Tomescu-Dubrow et al. 2019; Zhou, 2019) dan membantu meningkatkan ekonomi keluarga (Damanik, 2014). Beban sedia ada yang ditanggung suri rumah adalah berat sehingga boleh menyumbang kepada tekanan kesihatan mental dan fizikal (Sumra & Schillaci, 2015). Dalam keadaan pandemik ini Yamamura dan Tsustsui (2021), melaporkan penutupan sekolah dan pusat penjagaan anak turut memberi beban kepada suri rumah. Dari perspektif lain, suri rumah yang sebelum ini dapat meluangkan masa lari dari rutin domestik di rumah dengan keluar menghantar anak ke sekolah menjadi terbelenggu di rumah ekoran penutupan sekolah dan pusat pengajian.

PENYATAAN MASALAH

Berdasarkan pembentangan data-data di atas, dapatlah disimpulkan isu yang menjadi cabaran kepada wanita pada musim pandemik ini ialah beban tugas yang meningkat sepanjang berlakunya pandemik. Ini terjadi kerana berlakunya ketidakseimbangan tugas antara ibu dan bapa dalam mengendalikan pengurusan anak-anak (Peck, 2020; Whiley et al., 2021; Yamamura & Tsustsui, 2021). Ibu-ibu mendominasi dalam memainkan peranan di rumah berbanding bapa. Ini

adalah kerana bidang tugas yang berkaitan hal ehwal rumah tangga dan penjagaan anak-anak lebih tertumpu kepada ibu berbanding bapa. Perkara ini dikukuhkan dengan sebuah kajian di Jepun yang melaporkan ibu bekerja yang mempunyai anak bersekolah rendah berkecenderungan untuk bekerja dari rumah sepanjang musim pandemik bagi mengasuh dan memantau pembelajaran anak-anak (Yamamura & Tsutsui, 2021).

Permasalahan yang dihadapi oleh ibu sepertimana yang dibincangkan di atas mendatangkan kesan psikologi dan menjejaskan kesihatan mental ibu-ibu. Secara biologi manusia yang bersifat tergesa-gesa berkecenderungan untuk mengalami tekanan apabila berhadapan dengan situasi yang menekan dan menghimpit (Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari, 2019). Sebagaimana yang disebutkan di dalam Al-Quran,

خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ ٣٧

Terjemahan: "*Manusia telah dijadikan (bertabiat) tergesa-gesa. Kelak akan Aku perlihatkan kepadamu tanda-tanda azab-Ku. Maka janganlah kamu minta kepada-Ku mendatangkannya dengan segera*" (Quran 21; 37).

Dalam ayat ini Allah menjelaskan tentang penciptaan manusia yang secara semulajadinya inginkan sesuatu itu berlaku dengan cepat. Hal ini membuatkan manusia terburu-buru dengan apa yang diinginkan. Ibu bapa yang masih dalam proses adaptasi dengan cara kehidupan norma baharu ini cenderung mendapat tekanan kerana tidak dapat bersabar dan bertoleransi dengan keadaan yang menghimpit dan memberi tekanan kepada mereka.

Tekanan keibubapaan (*parental stress*) dan kelesuan upaya ibubapa (*parental burn out*) adalah faktor yang menjejaskan kesihatan mental ibu-ibu kesan daripada pandemik COVID-19 (Griffith, 2020 ; Peck, 2020). Tekanan keibubapaan wujud kesan daripada tekanan yang dialami apabila menjalankan peranan sebagai ibubapa. Peranan yang berganda sepanjang pandemik ini memberi kesan negatif terhadap hubungan ibubapa dan anak-anak (Chung et al., 2020). Lantas ibubapa mempunyai kecenderungan mengaplikasikan jenis keibubapaan kasar "*harsh parenting*" yang mana anak-anak akan dilayan dengan ganas termasuk pukulan dan tengkingan.

KELESUAN UPAYA IBU BAPA (PARENTAL BURN OUT)

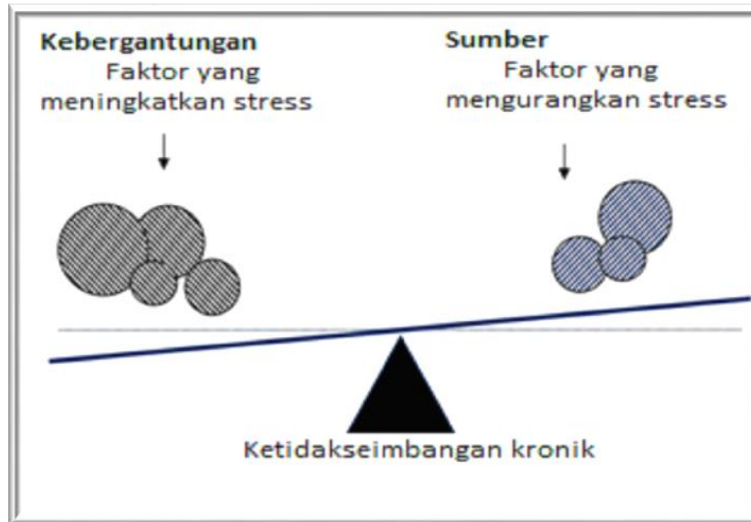
Kelesuan upaya ibu bapa (*parental burnout*) menjelaskan keadaan ibu bapa yang mengalami tekanan keibubapaan (*parental stress*) yang kronik (Mikolajczak et al., 2017). Ianya ditakrifkan sebagai keletihan yang melampau dalam melaksanakan peranan sebagai ibu bapa sehingga merasa hambar terhadap anak-anak dan meragui kemampuan diri sendiri menjadi ibubapa yang baik (Mikolajczak et al., 2019). Secara ringkasnya, kelesuan upaya ibubapa terdapat dalam tiga dimensi iaitu i) kepenatan dalam menjalankan tanggungjawab sebagai ibubapa, ii) merasa jauh dan tidak berminat untuk

berinteraksi dengan anak-anak dan iii) merasakan diri tidak berguna sebagai ibubapa (Mikolajczak et al., 2017). Ketiga-tiga dimensi ini menggambarkan simptom yang dihadapi oleh ibu bapa sebagai kelesuan upaya (Tremolada et al., 2018). Menurut Tremolada et al. (2018), simptom ini adalah bercanggah dengan pemahaman tentang keibubapaan (parenting) sebenar yang diimani sebelum berlakunya kelesuan upaya ibu bapa.

Kelesuan upaya ibu bapa wujud akibat ketidakseimbangan antara pergantungan anak terhadap ibu bapa dengan sumber yang mampu disalurkan oleh ibu bapa kepada anak-anak (Mikolajczak et al., 2017). Sebagai contoh, anak kecil memerlukan ibubapa untuk memberi sepenuh perhatian kepada mereka (pergantungan), namun ibubapa tidak mampu memberi penumpuan kepada anak oleh kerana bebanan tugas yang banyak (sumber). Sama juga sekiranya anak-anak tidak dapat melakukan apa yang ibu bapa harapkan (pergantungan) namun ibu bapa yang mempunyai sifat terlalu inginkan kesempurnaan "*perfectionist*" mengharap anak dapat melakukannya dengan baik (sumber). Pergantungan ini adalah risiko yang akan meningkatkan tekanan kepada ibu bapa manakala sumber pula dapat menurunkan tekanan mereka.

Apabila ketidakseimbangan ini berlaku dengan ketara dan berlanjutan, ia meningkatkan kebarangkalian kelesuan upaya ibu bapa terjadi. Samaada pergantungan kepada ibu bapa meningkat, atau sumber menjadi berkurangan atau kedua-duanya sekali meningkat dan berkurangan ianya menjadi faktor terdedahnya kepada bahaya kelesuan mental ibubapa (Mikolajczak et al., 2017). Perkara ini jelas diperincikan dalam teori Kesimbangan Antara Risiko dan Sumber "*The Balance Between Risks and Resources (BR2)*" (Tremolada et al., 2018). Teori ini menjawab persoalan kenapa sebilangan ibubapa mengalami kelesuan mental namun sebilangannya yang tidak, walaupun terkait oleh faktor yang sama. Tremolada et al., (2018) menjelaskan, faktor kebergantungan meningkatkan tekanan ibu bapa manakala sumber adalah perkara yang boleh merendahkan tahap tekanan yang dihadapi. Rajah 1.0 menunjukkan neraca antara kebergantungan dan sumber. Apabila kedua-duanya sangat tidak seimbang, berlakulah ketidakseimbangan kronik yang menyebabkan kelesuan upaya ibubapa.

Untuk mencapai tahap keseimbangan yang setara antara kedua-dua faktor adalah sukar. Ini adalah kerana hidup pastinya penuh dengan cabaran dan rintangan. Namun, kelelahan upaya ibu bapa boleh ditangani dengan meminimumkan risiko yang menjadi faktor peningkatan stress. Namun begitu, perlulah diketahui faktor kebergantungan dan sumber yang dilalui oleh setiap ibubapa itu unik bagi diri mereka sendiri. Ia bergantung kepada tahap bagaimana faktor itu terbentuk dari segi sejarah dan proses ia berlaku (Tremolada et al., 2018).



Rajah 1: Neraca Ketidakseimbangan Antara Kebergantungan Dan Sumber

Pandemik COVID-19 menjadi saksi berlakunya kelelahan upaya ibubapa terutamanya wanita sebagai ibu apabila mereka dibebani dengan pelbagai tugas di rumah dan di pejabat dengan masa yang sangat padat tanpa mendapat peluang untuk merasa bebas demi kepentingan dan kesenangan dirinya sendiri. Apabila faktor yang menyumbang kepada tekanan tidak dapat dilepaskan dengan cara yang sebaiknya, anak-anak berkemungkinan menjadi mangsa ekoran tekanan tersebut. Telah banyak kajian yang dijalankan membuktikan bahawa kelelahan upaya ibu bapa mendorong kepada berlakunya pengabaian dan keganasan terhadap kanak-kanak (Chung et al., 2020; Mikolajczak et al., 2019; Sorkkila & Kaisa Aunola, 2020; Tremolada et al., 2018). Justeru, kepentingan untuk mengawal dan menangani kelesuan upaya berdasarkan teori Kesimbangan Antara Risiko dan Sumber "*The Balance Between Risks and Resources (BR2)*" (Tremolada et al., 2018) adalah amat diperlukan.

OBJEKTIF KAJIAN

Gejala kelesuan upaya boleh mendatangkan kesan psikologi yang akan menjejaskan kehidupan manusia. Kesan psikologi seperti keresahan dan dipresi diramal akan berlaku sekiranya gejala ini dibiarkan tanpa rawatan pencegahan (Syazwani Aniyah Manja et al., 2020). Justeru, kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti kaedah menangani kelesuan upaya ibu bapa dalam era pandemik COVID-19. Mudah-mudahan, para ibubapa dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan emosi dalam berdepan dengan cabaran di musim yang getir ini.

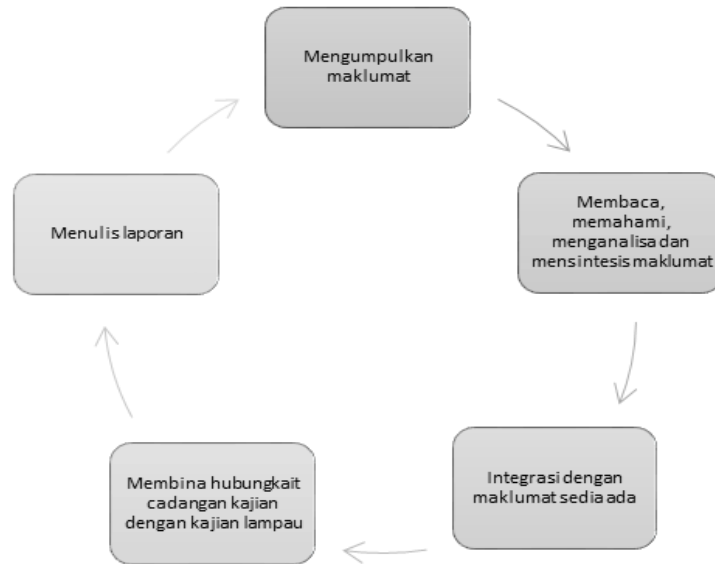
JURANG KAJIAN

Kajian ini dijalankan bagi mengisi kelompongan kajian lampau yang kurang menjelaskan secara terperinci mengenai cara menangani kelesuan upaya ibu bapa rentetan dari pandemik COVID-19. Kajian yang dijalankan oleh Abdul Rashid Abdul Aziz et al., (2020) membincangkan cara menguruskan kesihatan mental dalam era pandemik ini secara umum. Kajian tersebut tidak memfokuskan secara khusus terhadap jenis kesihatan mental yang tertentu dan tidak juga memfokuskan kepada mana-mana golongan kumpulan sasaran. Kajian yang dijalankan oleh Mikolajczak et al., (2019) membicarakan perihal kelesuan upaya ibu bapa dari segi penjelasan konsep dan punca ia berlaku. Pengkaji tidak membincangkan cara menangani kelesuan upaya ibubapa dengan terperinci.

Beban dan tanggungan berat yang ditanggung oleh wanita akibat pandemik ini disorot oleh Power, (2020). Namun pencerahannya adalah lebih tertumpu kepada pembangunan dan masa depan ekonomi sektor penjagaan (*care economy*) di musim pandemik. Seterusnya terdapat kajian yang mengenalpasti kelesuan upaya ibubapa sepanjang tempoh perintah kawalan pergerakan dan faktor-faktor berlakunya kelesuan upaya ibu bapa (Syazwani Aniyah Manja et al., 2020). Namun kajian tersebut tidak menumpukan terhadap cara menangani kelesuan upaya ibubapa secara terperinci dan jelas. Oleh sebab itu, ianya adalah keperluan yang penting bagi kajian ini untuk dijalankan. Kajian ini dapat membantu ibu bapa yang mengalami kelesuan upaya menangani gejala tersebut agar impaknya dapat dikurangkan.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan metod kepustakaan bagi mengenalpasti kaedah menangani kelesuan upaya ibubapa dalam era pandemik yang mencabar ini. Sumber sekunder digunakan untuk mendapatkan maklumat dan informasi seperti buku, jurnal, artikel akhbar dan informasi daripada laman sesawang rasmi jabatan kerajaan dan bukan kerajaan. Teknik analisis kandungan digunakan bagi mencapai matlamat kajian penyelidikan literatur. Ianya bermula dengan mengumpulkan bahan yang berkaitan dengan latar belakang kajian. Bahan yang dikumpulkan dibaca, difahami, dianalisa dan disintesis. Bahan tersebut kemudian diintegrasikan dengan maklumat sedia ada. Akhirnya laporan penuh dibuat dengan membina hubungkait antara cadangan kajian dengan penyelidikan lampau bagi menghasilkan dapatan kajian ini dalam mengenalpasti kaedah menangani kelesuan upaya ibu bapa. Rajah 2.0 di bawah menerangkan proses teknik analisis kandungan yang dijalankan berpandukan Abdul Rashid Abdul Aziz et al., (2020).



Rajah 2: Proses Analisis Kandungan

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Pandemik COVID-19 telah membataskan pergerakan segenap lapisan masyarakat. Penutupan pusat keriang, pusat komuniti, pusat penjagaan kesihatan seperti spa dan gymnasium, rumah ibadah dan lain-lain yang berkaitan menyebabkan seluruh isi rumah terkurung di rumah 24 jam sehari, 7 hari seminggu (Abdul Rashid Abdul Aziz et al., 2020). Akibat pengurangan sumber ini, tugas ibu khususnya menjadi lebih bertambah sehingga mereka tidak dapat memberi penumpuan kepada diri sendiri (Whiley et al., 2020). Mereka juga tidak mendapat peluang untuk berinteraksi sosial (Griffith, 2020) dengan sanak saudara dan sahabat handai sehingga meningkatkan potensi kelesuan upaya ibu bapa.

Dari segi jantina, wanita khususnya ibu lebih mudah terkesan dengan kelesuan upaya ibubapa (Mikolajczak et al., 2017 ; Mousavi, 2020). Ini adalah kerana, tugas keibubapaan dan rumahtangga banyaknya terletak di bahu wanita sebagai ibu. Kebergantungan yang tinggi terhadap ibu untuk pelbagai perkara dalam rumahtangga menyebabkan ibu menghadapi tahap tekanan yang kronik. Ditambah pula dengan tugas menyantuni anak lebih kecil (bawah usia 6 tahun) yang memerlukan dambaan dan perhatian sepenuh masa (Mikolajczak et al., 2017). Keadaan ibu yang menyusukan anak menambah beban kebergantungan terhadap ibu dalam keluarga. Ini termasuklah tugas memastikan anak-anak cukup keperluan makan dan pakaian, serta memantau pembelajaran anak-anak khususnya bagi anak yang bersekolah rendah.

Bagi ibu bekerja, selain menyelesaikan tugas-tugas domestik mereka juga terikat dengan tanggungjawab tugas-tugas yang berkaitan dengan kerjaya. Samaada perlu bekerja dari rumah atau keluar ke pejabat, beban tugas yang

terpaksa ditanggung ditambah dengan faktor lain yang mendorong kelesuan upaya seperti ketidaksatbilan kewangan (Fontanesi et al., 2020 ; Griffith, 2020), personaliti kesempurnaan “perfectionism” (Sorkkila & Kaisa Aunola, 2020), tahap kecerdasan mengurus emosi (Lebert-Charron et al., 2018), bersendirian mengendalikan rumah tangga (contohnya ibu tunggal atau perhubungan jarak jauh) (Mikolajczak et al., 2017) menyebabkan tangki emosi mereka kekeringan akhirnya mengakibatkan rasa putus asa terhadap diri sendiri dalam menjalankan tugas sebagai ibu bapa (Tremolada et al., 2018 ; Sorkkila & Kaisa Aunola, 2020).

Bagi mencapai objektif kajian ini iaitu kaedah menangani kelesuan upaya ibubapa di era pandemik COVID-19, dua kaedah utama telah dikenalpasti. Kaedah tersebut adalah mendapatkan bantuan daripada golongan profesional kesihatan mental (*professional help*) dan melalui bantuan sendiri (*self help*). Intervensi ini adalah perlu bagi mengelakkan kesudahan yang buruk terhadap diri sendiri, pasangan (Mikolajczak et al., 2018) dan anak-anak (Chung et al., 2020). Berbeza dengan kelesuan upaya pekerjaan, pekerja boleh memilih untuk bercuti atau berhenti kerja apabila mengalami tekanan yang sangat berat (Mikolajczak et al., 2018). Ianya sama sekali berbeza dengan ibu bapa, mereka tiada cara untuk berhenti menjadi ibu bapa atau bercuti dari memainkan peranan sebagai penjaga kepada anak-anak.

KAEDAH BANTUAN PROFESIONAL KESIHATAN MENTAL

Berdasarkan sorotan literatur yang dijalankan rata-rata penyelidik mencadangkan intervensi kaunseling sebagai solusi bagi gejala kelesuan upaya (Abdul Rashid Abdul Aziz et al., 2020 ; Chung et al., 2020 ; Griffith, 2020 ; Mikolajczak et al., 2017 ; Syazwani Aniyah Manja et al., 2020). Solusi ini memberi ruang kepada klien (ibu bapa) untuk membincangkan dan berkongsi permasalahan yang berlaku dalam mengendalikan pengurusan anak-anak dan keluarga. Secara spesifiknya di Malaysia, terdapat banyak servis kaunseling dan rawatan ditawarkan oleh pihak berwajib bagi menangani masalah kelesuan upaya akibat perintah kawalan pergerakan yang dikuatkuasakan (Syazwani Aniyah Manja et al., 2020). Antaranya ialah Pusat Kesihatan Mental Masyarakat (MENTARI) yang dikuasakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. MENTARI menyediakan servis kaunseling, psikoterapi dan pendidikan kesihatan mental. Maklumat lanjut mengenai khidmat yang ditawarkan oleh MENTARI boleh didapati di laman sesesawang <https://www.mhinnovation.net/organisations/mentari-malaysia>.

Selain daripada itu, melalui kenyataan media yang dibuat oleh Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM) pada 14 April 2020, bilik gerakan MYCareCov19 telah ditubuhkan (Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM), 2020). Inisiatif ini disediakan bagi menawarkan sokongan emosi dengan menyediakan platform untuk berkongsi rasa, khidmat nasihat dan bimbingan kepada golongan yang terkesan dan terjejas dengan perintah kawalan pergerakan akibat pandemik yang melanda. Ianya dikendalikan oleh 8 orang petugas dan 20 orang kaunselor yang bertugas setiap hari. Dalam masa yang

sama JAKIM juga menyediakan kaunseling syarie, terapi psikospiritual Islam dan rawatan Islam bagi menangani masalah-masalah berkaitan kekeluargaan dan kerohanian.

Tidak ketinggalan, kenyataan media Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM) juga telah mewujudkan inisiatif serupa bagi memberi sokongan psikologi kepada masyarakat yang terkesan dengan penularan wabak COVID-19 (Kementerian Pembangunan Wanita Keluarga dan Masyarakat (KPWKM), 2020). Capaian khidmat ini boleh didapati dalam talian dengan Talian Khas Kaunseling Covid-19 yang diberi nama Talian Kasih. Seramai 528 kaunselor yang berdaftar di bawah Lembaga Kaunselor Malaysia terlibat dalam perkhidmatan tele-kaunseling ini. Ianya bertujuan bagi menjamin kesihatan mental masyarakat pada tahap yang stabil dan terkawal. Sebagai tambahan, sukarelawan daripada agensi-agensi seperti MERCY Malaysia dan pelbagai organisasi bukan kerajaan (NGO) lain juga menawarkan khidmat kaunseling kepada golongan sasaran yang terjejas (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021).

Walaupun dalam kebanyakan literatur mencadangkan bantuan profesional sebagai kaedah utama menangani kelesuan upaya ibu bapa, namun kesedaran masyarakat Malaysia mengenai kepentingan mendapatkan bantuan khidmat kaunseling masih rendah. Mereka mempunyai persepsi negatif berkaitan khidmat kaunseling dengan beranggapan kaunseling adalah khusus buat individu yang mempunyai penyakit mental (Mastura Mahfar et al., 2018). Stigma ini menjadi penghalang untuk mendapatkan khidmat bantuan kaunseling dan keberkesannya turut terjejas (Anoi & Abu Bakar, 2019). Selain daripada itu, faktor malu untuk meluahkan perasaan, menafikan kebenaran yang berlaku, takut individu lain iaitu kaunselor mempunyai tanggapan negatif terhadap klien menyebabkan individu yang terjejas enggan menjadikan kaunseling sebagai salah satu bentuk rawatan pencegahan kesihatan mental (Mastura Mahfar et al., 2018). Salina Nen dan Khairul Azmi Ibrahim, (2018) pula menyatakan faktor kepercayaan terhadap orang terdekat seperti keluarga dan rakan-rakan berbanding kaunselor menjadi punca khidmat kaunseling tidak menjadi pilihan sebagai solusi gangguan kesihatan mental. Namun, disebabkan perintah kawalan pergerakan, perhubungan dengan keluarga dan rakan-rakan pula terbatas menyebabkan perkongsian dan sesi luahan perasaan juga tidak dapat dijalankan.

Dari segi jantina, kajian yang dijalankan oleh Zaida Nor Zainudin et al., (2021) mendapati wanita mempunyai kepuasan yang lebih tinggi melalui kaunseling bersemuka berbanding kaunseling atas talian atau E-Kaunseling. Ini adalah kerana wanita mendapatkan khidmat kaunseling untuk membina hubungan sosial yang baik bagi meringankan beban kesihatan mental mereka. Berbeza dengan lelaki, kepuasan kaunseling atas talian lebih tinggi kerana identiti mereka dapat disembunyikan tanpa menjejaskan harga dirinya (Zaida Nor Zainudin & Yusni Mohamad Yusop, 2018). Oleh kerana golongan wanita khususnya ibu lebih cenderung mendapat kelesuan upaya, maka khidmat kaunseling atas talian barangkali tidak dapat membantu para ibu untuk mengawal kesihatan mental mereka sepenuhnya. Kekangan semasa akibat

pandemik COVID-19 membataskan kaunseling secara bersemuka diadakan. Oleh sebab itu, penyelidik mencadangkan kaedah kedua bagi mengangani kelesuan upaya ibubapa dengan cara bantuan sendiri (*self care help*).

KAEDAH BANTUAN KENDIRI (*SELF CARE HELP*)

Bantuan sendiri adalah kemampuan individu untuk membangunkan kesihatan diri sendiri tanpa sokongan penyelia kesihatan dalam menghadapi masa sukar seperti tekanan, dipresi dan kelesuan upaya (World Health Organization. Regional Office for South-East Asia, 2014). Bantuan sendiri adalah salah satu bentuk terapi jangka pendek yang efektif bagi memberdaya individu untuk bangkit dalam mendepani kesulitan yang dihadapi (Elena Gutiérrez-Hernández et al., 2021). Bantuan sendiri ini bertepatan dengan berfirman Allah SWT dalam surah Ar Ra'd ayat 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ

Terjemahan: “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga mereka mengubah diri mereka sendiri*” (Quran 13: 11).

Ayat ini memberi saranan kepada individu untuk keluar daripada masalah yang dihadapi dengan usaha sendiri. Berpegang dengan janji Allah, bahawasanya Allah akan membantu insan yang berusaha untuk mengubah kehidupannya kepada yang lebih baik.

Sorkkila dan Kaisa Aunola, (2020) mencadangkan adaptasi kemahiran rahmah sendiri (*self-compassion*) sebagai bantuan sendiri untuk membantu mengurangkan simptom kelesuan upaya ibu bapa. Pendekatan ini menjadi kaedah alternatif tambahan kepada khidmat kaunseling. Kekangan kaunseling bersemuka disebabkan perintah kawalan pergerakan dan faktor penghalang lain seperti stigma, malu meluahkan perasaan dan takut persepsi negatif dari kaunselor boleh diatasi dengan bantuan sendiri melalui kemahiran rahmah sendiri. Sekalipun individu yang mempunyai masalah kelesuan upaya mahu dan sedia untuk menggunakan khidmat rundingan kaunseling, namun ianya mungkin mengambil sedikit masa untuk mendapatkan temujanji khusus bersama kaunselor. Jadi, sementara menunggu masa temujanji adaptasi kemahiran rahmah sendiri boleh diaplikasikan.

RAHMAT KENDIRI

Rahmah sendiri adalah sebuah bentuk belas kasihan kepada diri sendiri dengan cara memahami, menjiwai dan merasai segala keperitan, kesakitan dan kegagalan yang dialami oleh diri sendiri tanpa sebarang kritik yang menyakitkan (K. D. Neff, 2003b). Rahmah sendiri adalah strategi untuk mengawal emosi yang boleh digunakan untuk melatih kemahiran untuk menghadapi kenyataan dan daya tahan perasaan (Elena Gutiérrez-Hernández et

al., 2021). Ibu bapa yang mengalami tekanan kronik didapati sangat penat dan lesu. Melalui konsep rahmah sendiri, ibu bapa menjadikan rasa belas kasihan dan empati kepada diri sama seperti layanan belas ihsan dan kasihan kepada orang lain. Ibu bapa harus mengenal pasti kesulitan dan kesengsaraan yang dihadapi supaya tindakan rahmah dan ihsan boleh dimainkan sewajarnya.

Rahmah sendiri adalah seperti analogi panduan pemakaian topeng oksigen di dalam kapal terbang ketika berlaku kecemasan. Penumpang disaran agar memakai topeng oksigen sendiri terlebih dahulu sebelum membantu memakaikannya kepada orang lain. Dalam konteks krisis kesihatan yang melanda dunia pada masa kini ibu bapa disaran berlaku rahmah terhadap diri sendiri terlebih dahulu sebelum mengurus anak-anak dengan lebih efektif. Sepertimana yang dinyatakan oleh Lindsay dan Creswell, (2014) kita tidak dapat untuk menyayangi orang lain selagimana kita tidak menyayangi diri sendiri.

Ini bertepatan dengan hadis ke 13 daripada 40 kumpulan hadis Imam Nawawi (Nawawi, 2009) tentang persaudaraan sejati menyebutkan Rasulullah SAW bersabda "*Tidaklah beriman salah seorang di antara kalian sebelum ia mencintai saudaranya sepertimana ia mencintai dirinya sendiri*". Hadis ini membuat unjuran supaya seseorang itu mencintai dan menyayangi dirinya sendiri. Setiap individu tidak akan mampu mengasihi orang lain selagimana dia tidak mengasihi dan menyayangi dirinya sendiri. Barokah, (2019) membuktikan ibu bapa yang mempunyai rahmah sendiri yang tinggi kebiasaannya mempunyai tekanan keibubapaan yang rendah. Tingkat tekanan yang rendah memungkinkan ibu bapa untuk berlaku ihsan dan rahmah kepada anak-anak sekaligus mengelakkan berlakunya keganasan terhadap anak-anak dan menjamin keharmonian rumahtangga. Kajian yang dijalankan oleh Lindsay dan Creswell, (2014) menyatakan, peningkatan rahmah sendiri dapat mempengaruhi keadaan rahmah terhadap orang lain. Rahmah sendiri yang tinggi juga dilaporkan membawa kesejahteraan psikologi yang baik (K. D. Neff, 2003a).

Rahmah sendiri dipelopori oleh seorang ahli psikologi Dr. Kristin Neff. Beliau telah mendefinisikan rahmah sendiri secara praktikal dalam tiga unsur. Unsur tersebut terdiri daripada a) berbuat baik terhadap diri sendiri (*self kindness*), b) sifat manusia sejagat (*common humanity*) dan c) kepekaan (*mindfulness*) (K. D. Neff, 2003a ; K. Neff, 2003). Ketiga-tiga unsur ini membantu ibu bapa untuk memahami diri mereka sendiri seterusnya menerima kekurangan diri mereka sama seperti manusia lain dan sedar tentang apa yang berlaku dalam kehidupan (Salina Mokhtar, 2018). Rahmah sendiri mampu membantu ibu bapa menyeimbangkan ketidakseimbangan kronik antara sumber dan kebergantungan yang menyebabkan berlakunya kelesuan mental ibu bapa.

BERBUAT BAIK TERHADAP DIRI SENDIRI (*SELF KINDNESS*)

Apabila ibu bapa mengalami sebarang bentuk tekanan yang menyakitkan, mereka memahami kesakitan tersebut (K. Neff, 2003). Mereka berkelakuan baik terhadap diri dengan cara tidak mengkritik kesalahan yang dilakukan. Ibu bapa

melayan nilai yang ada pada diri mereka dengan baik seperti mana mereka menganggap nilai tersebut wujud kepada orang lain. Ibu bapa disarankan mengamalkan penegasan terhadap diri sendiri bagi mempraktikkan rahmah kendiri. Penegasan kendiri dapat membantu meningkatkan perasaan kasih sayang serta perhubungan yang baik dengan diri sendiri (Lindsay & Creswell, 2014).

Pernyataan berikut seperti yang dinyatakan dalam soal selidik Skala Rahmah Kendiri (*Self-Compassion Scale*) (K. D. Neff, 2003a) boleh dijadikan praktis untuk bertegas dengan diri sendiri bagi menggambarkan kelakuan baik terhadap diri. “*Saya melayan diri sendiri dengan baik apabila melakukan kesilapan*” atau “*Saya memahami dan sabar dengan perangai-perangai saya yang tidak saya gemari*”. Secara kontras, pernyataan seperti “*Saya merasa rendah diri melihat aspek diri saya yang tidak saya gemari,*” atau “*Saya tidak suka dan tidak sabar terhadap diri saya sendiri berkaitan keperibadian yang saya tidak gemari*” menunjukkan kritikan yang dilakukan oleh ibu bapa terhadap diri mereka sendiri. Kritikan kepada diri sendiri ini memberi pengaruh negatif kepada kesihatan mental ibu bapa (K. Neff, 2003). Justeru ibu bapa disarankan membaca doa dari surah Al-Kahfi ayat 10 yang berbunyi;

رَشَدًا أَمْرًا مِن لَّنَا وَهَيْبِي رَحْمَةً لَّدُنكَ مِن ءَاتِنَا رَبَّنَا

Terjemahan: “*Wahai Tuhan kami! Kurniakanlah kami rahmat dari sisiMu, dan berilah kemudahan-kemudahan serta pimpinan kepada kami untuk keselamatan agama kami*” (Quran 18:10).

Melalui ayat ini, ibu bapa jelas menunjukkan mereka menyayangi dan mengasihi diri sendiri dengan sentiasa memohon petunjuk, rahmat dan keselamatan daripada Allah SWT.

SIFAT MANUSIA SEJAGAT (*COMMON HUMANITY*)

Perlu juga difahami, masalah dan keperitan yang ibu bapa alami akibat dari tekanan yang kronik turut sama dialami oleh manusia lain. Ianya adalah sifat biasa semua manusia. Setiap individu juga mengalami dan merasai kesakitan, keperitan dan kelemahan yang serupa. Ibu bapa seharusnya melihat setiap keperitan pengalaman yang dilalui itu sebagai satu konteks besar yang dilalui oleh semua orang bukannya hal terpencil yang hanya dialami oleh diri sendiri sahaja (K. D. Neff, 2003a). Pernyataan soal selidik dalam Skala Rahmah Kendiri (*Self-compassion Scale*) (K. D. Neff, 2003a) seperti “*Sewaktu saya merasakan segala kekurangan diri, saya mengingatkan diri bahawa kekurangan ini turut dikongsi oleh kebanyakan orang dan kekurangan ini adalah sebahagian daripada sifat umum manusia*” menggambarkan ibu bapa memahami bahawa keperitan yang dialaminya adalah bersifat umum dan sejagat. Namun pernyataan seperti “*Saya adalah satu-satunya manusia paling lemah dan gagal di dunia ini sebagai ibu bapa*” memberi gambaran bentuk

pengasingan yang dibuat oleh ibu bapa yang boleh menjejaskan kesihatan mental mereka. Memahami bahawa keperitan yang dirasakan adalah situasi global yang dilalui oleh ramai orang dapat menghilangkan rasa kesepian dan keserongan yang dihadapi ibu bapa akibat kelesuan upaya (Elena Gutiérrez-Hernández et al., 2021).

Ibu bapa yang ihsan dan rahmah kepada diri sendiri menganggap kesilapan dan kesalahan boleh dilakukan oleh sesiapa jua. Sekalipun Allah berfirman dalam Surah At-Tin ayat yang bermaksud "*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*" (95: 4) namun hadis daripada Nabi SAW juga ada menyebutkan bahawa "*Setiap anak Adam pasti berbuat salah dan sebaik-baik orang yang berbuat kesalahan adalah orang yang bertaubat*". (HR Tirmidzi 2499, Shahih at-Targhib 3139). Ini menunjukkan perbuatan salah ibu bapa bukanlah sesuatu yang terpencil. Apa yang perlu dilakukan hanya memohon ampun kepada Allah atas kesilapan yang dilakukan.

KEPEKAAN (*MINDFULNESS*)

Ibu bapa yang mengamalkan sifat rahmah sendiri lebih peka dengan perasaan kesulitan dan keperitan yang dihadapinya. Keadaan peka dan sedar ini membolehkan ibu bapa menyeimbangkan antara berfikiran positif tentang perasaan pedih dan sulit yang dihadapi dengan melebih-lebihkan pemikiran tentang perkara tersebut (K. D. Neff, 2003a). Kepekaan dalam rahmah sendiri adalah membina kesedaran sendiri dan hubungan yang seimbang antara jasad dan emosi.

Sebagai contoh, pernyataan seperti "*Ketika saya merasa sedih, saya cuba merungkai dan mengenalpasti permasalahan yang berlaku*" menggambarkan ibu bapa peka dan sedar perasaan yang sedang mereka lalui dan cuba meneroka perasaan tersebut. Sebagai tambahan, mereka mengenalpasti apakah punca permasalahan itu berlaku, kemudian mencari jalan keluar dari belenggu kesulitan itu. Ibu bapa mengakui permasalahan yang terjadi dan tidak sewenang-wenangnya menyalahkan diri sendiri atau orang lain secara berlebihan dan terbawa-bawa perasaan kepedihan itu sehingga menjejaskan kehidupan seharian.

Kepekaan dalam rahmah sendiri memungkinkan ibu bapa berada dalam keadaan mental yang waras dan stabil. Keadaan mental yang stabil dikendalikan oleh akal yang sihat. Dengan keupayaan akal ini, ibu bapa berupaya mensyukuri segala nikmat yang dikurniakan Allah. Walaupun mengalami kesusahan dan kesulitan, ibu bapa secara sedar mampu mengawal emosi mereka dengan baik.

Secara kesimpulannya, ibu bapa yang mempunyai sifat rahmah sendiri lebih mengasihi dirinya sendiri tanpa berlebihan mengkritik kesilapan yang dilakukan. Dalam masa yang sama ibu bapa dapat menerapkan rasa empati, bertoleransi dengan masalah dan peka terhadap permasalahan yang berlaku dalam menjalankan peranan sebagai ibu bapa (Salina Mokhtar, 2018). Sehubungan dengan itu, ibu bapa dapat membina hubungan baik dengan diri

mereka sendiri, pasangan dan anak-anak walaupun ditekan dengan tugas yang pelbagai dan beban yang berat.

KESIMPULAN

Walau apa halangan sekalipun, tidak kira wanita bekerjaya atau suri rumah segala tugas yang dipertanggungjawabkan akan mereka jalankan dengan sepenuh usaha dan tenaga. Wanita menerima anggapan bahawa tugas tradisi wanita seperti mengurus rumahtangga dan mengasuh anak-anak adalah sebagai tugas utama mereka walaupun mereka mempunyai kerjaya lain di luar rumah. Sekalipun tugas tradisi wanita adalah tugas yang sangat menekan dari segi masa dan tenaga, namun ianya dikira sebagai satu kepuasan tugas bagi wanita (Noraini M. Noor, 2003).

Peranan sebagai ibu bapa yang sememangnya sulit dan sukar telah disukarkan lagi dengan penularan virus COVID-19 (Mikolajczak et al., 2018). Walaupun wanita terutamanya ibu mempunyai sifat daya tahan yang tinggi, akan tetapi keadaan kawalan pergerakan yang sangat terhad dan kurangnya sistem sokongan yang baik, menyebabkan mereka mengalami tekanan dan bebanan emosi yang teruk (Fontanesi et al., 2020). Kaedah pencegahan bagi mengatasi tekanan seperti praktis rahmah sendiri adalah disaran demi menjamin kesejahteraan diri, pasangan dan anak-anak. Allah berfirman di dalam surah Maarij ayat 19-22.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)
وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (٢٢)

Terjemahan: *“Sesungguhnya manusia itu diciptakan bersifat gelisah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan solat”* (Quran 70:19-22).

Ayat ini memberi gambaran tentang sifat manusia yang ditimpa ujian. Mereka digambarkan dengan sifat berkeluh kesah dan gelisah ketika ditimpa ujian dalam kehidupan. Perasaan bimbang menyelubungi kerana merasakan tidak mampu menanggung ujian yang di datangkan oleh Allah SWT (Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari, 2019). Namun ayat terakhir dalam petikan surah Maarij iaitu ayat 22 mendatangkan solusi dan jalan keluar dari kebimbangan dan keresahan tersebut dengan mengerjakan solat. Sayyid Qutub dalam Tafsir Fi Zilal Al-Quran menerangkan solat adalah salah satu bentuk perhubungan dengan Allah melalui jalan keimanan (Qutb, n.d.). Sebagai ibu bapa Muslim yang beriman, mohonlah petunjuk dan jalan keluar daripada Allah sewaktu menghadapi ujian getir sepanjang musim pandemik COVID-19 ini. Sesungguhnya ibu bapa yang redha dengan ujian dan ketentuan daripada Allah akan mendapat ketenangan jiwa dan dan memperolehi pertolongan daripada Allah SWT (Norhafizah Musa & Che Zarrina Sa'ari, 2019).

Kajian ini terikat dengan limitasi yang tertumpu kepada kajian kepustakaan sahaja dalam mengenalpasti kaedah menangani kelesuan upaya ibu bapa. Dapatan sumber primer daripada hasil kajian lapangan adalah perlu bagi meneroka kaedah yang bersesuaian bagi ibu bapa dengan menjadikan ibu sebagai subjek utama dalam menangani kelesuan upaya di musim pandemik COVID-19.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor, & Nor Hamizah Ab Razak. (2020). Wabak COVID-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156–174.
<http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr/article/view/11594/5554>
- Ahmad, M., & Khan, A. (2018). Quality of Life Among Married Working Women and Housewives Reliability of Module Emotional Intelligence for Children: Building Positive Emotions of Malaysian Children View project Academic Advising in Malaysian Public Universities View project Quality of. In *researchgate.net*.
<https://www.researchgate.net/publication/326584124>
- Anoi, N. Z., & Abu Bakar, A. Y. (2019). Teachers' Perception Towards the Needs of Guidance and Counseling Services in Rural Primary Schools. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 277–283. <https://doi.org/10.35631/ijepc.4310024>
- Barokah, I. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Parenting Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Universitas Negeri Semarang.
- Bharathi, D., Radha, R., & Murugan, K. R. (2020). Mental Health Issues among Working Women during COVID-19 Pandemic : A Mental Health Issues among Working Women during COVID-19 Pandemic : A Web-Based Psychological Survey. *Sambodhi Journal (UGC Care Journal)*, 45(December). <https://www.researchgate.net/publication/346651187%0A>
- Chung, G., Lanier, P., & Wong, P. Y. J. (2020). Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during Coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>
- Damanik, G. T. Y. (2014). *Studi komparatif konsep diri antara ibu rumah tangga tidak berwirausaha dan ibu rumah tangga berwirausaha Maleber Utara*. Universitas Padjadjaran Jatinangor.
- Elena Gutiérrez-Hernández, M., Fernanda Fanjul, L., Díaz-Megolla, A., Reyes-Hurtado, P., Francisco Herrera-Rodríguez, J., del Pilar Enjuto-Castellanos, M., Peñate, W., Nishi, D., & Sho, T. (2021). COVID-19 Lockdown and mental health in a sample population in Spain: The role of self-compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042103>

- Fontanesi, L., Marchetti, D., Mazza, C., Giandomenico, D. S. D., Roma, P., & Verrocchio, M. C. (2020). The effect of the COVID-19 lockdown on parents: A call to adopt urgent measures. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), 79–81. <https://doi.org/10.1037/tra0000672>
- Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Handayani, R. (2020). Multi peran wanita karir pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kajian Gender Dan Anak*, 04(1), 1–10.
- Hassim, N. I., & Mustafa, J. (2010). Stres dalam kalangan penduduk dewasa luar bandar, daerah Hulu Langat, Selangor. In *Journal of Community Health* (Vol. 16, Issue 1). <https://core.ac.uk/download/pdf/11489482.pdf>
- Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM). (2020). *Kenyataan Media JAKIM Mengenai Inisiatif MyCareCovid19*. <https://www.islam.gov.my/en/media-statement/451-kenyataan-media-jakim-mengenai-inisiatif-mycarecovid19>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021). *Inisiatif perkhidmatan kesihatan mental dan sokongan psikososial KKM*. <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/inisiatif-perkhidmatan-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-mhps-kkm>
- Kementerian Pembangunan Wanita Keluarga dan Masyarakat (KPWKM). (2020). *Kenyataan Media: Talian Kasih 15999 Mewujudkan Talian Khas Kaunseling COVID-19*. [https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/KenyataanMedia/2020 /Final Kenyataan Media Talian Kasih 15999 mewujudkan Talian Khas Kaunseling COVID-19.pdf](https://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/KenyataanMedia/2020/Final%20Kenyataan%20Media%20Talian%20Kasih%2015999%20mewujudkan%20Talian%20Khas%20Kaunseling%20COVID-19.pdf)
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: contextual and psychological associated factors. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2014). Helping the self help others: Self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors. *Frontiers in Psychology*, 5(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00421>
- Mastura Mahfar, Nur Liyana Idrus, Nur Iffah Mohd Sabri, & Nur Najwa Farhana. (2018). Keinginan mendapatkan perkhidmatan kaunseling: perspektif pelajar UTM berdasarkan model Cramer. *Jurnal Kemanusiaan*, 16(1), 21–32.
- Mikolajczak, M., Elena, M., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child Abuse & Neglect*, 80, 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What is it, and why does it matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319–1329.
- Mikolajczak, M., Raes, M.-E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2017). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent related, parenting and

- family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2), 602–614.
- Mousavi, S. F. (2020). Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout in Iranian parents: The effect of home quarantine during COVID-19 outbreaks. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553880>
- Nawawi, I. (2009). *Syarah araba'in nawawiyah: Petunjuk Rasulullah SAW dalam mengharungi kehidupan* (Muhammad Hirdan Makesen (ed.)). Akbar Media.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003a). Development and Validation of a Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2(October 2012), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion ccale. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Noraini M. Noor. (2003). Work, family and well-being: Comparing Malaysian and British samples of employed women. In Zeenath Kausar & Zaleha Kamaruddin (Eds.), *Social issues in Malaysia: Muslim women's perspective (Work, law, Politics and Education)* (pp. 1–29). Ilmiah Publishers Sdn Bhd.
- Norhafizah Musa, & Che Zarrina Sa'ari. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Journal of Usuluddin*, 47(1), 1–34. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol47no1.1>
- Peck, J. A. (2020). The disproportionate impact of COVID-19 on women relative to men: A conservation of resources perspective. *Gender, Work and Organization*. <https://doi.org/10.1111/gwao.12597>
- Power, K. (2020). The COVID-19 pandemic has increased the care burden of women and families. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 16(1), 67–73. <https://doi.org/10.1080/15487733.2020.1776561>
- Qutb, S. (n.d.). *Tafsir fi zilal Al-Quran Al-Maarij-Melayu*.
- Salina Mokhtar. (2018). *Model kesejahteraan psikologi berasaskan ihsan sendiri, sokongan sosial dan kesejahteraan spiritual dalam konteks guru pendidikan khas masalah pembelajaran*. Universiti Sains Malaysia.
- Salina Nen, & Khairul Azmi Ibrahim. (2018). Persepsi pelajar terhadap perkhidmatan kaunseling di Universiti Kebangsaan Malaysia. *E-BANGI: Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 13(4), 93–103.
- Sorkkila, M., & Kaisa Aunola, •. (2020). Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 648–659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sumra, M. K., & Schillaci, M. A. (2015). Stress and the multiple-role woman: Taking a closer look at the “superwoman.” *PLoS ONE*, 10(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120952>

- Syazwani Aniyah Manja, Iylia Mohamad, Hazhari Ismail, & Nurul Izzah Yusof. (2020). COVID-19: The investigation on the emotional parental burnout during movement control order in Malaysia. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(2), 4912–4929. https://ejmcm.com/article_3110_aa98bb339b711c8a45010528ba7f9554.pdf%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emexb&NEWS=N&AN=2010483087
- Tomescu-Dubrow, I., Dubrow, J. K., Kiersztyn, A., Andrejuk, K., Kołczyńska, M., Slomczynski, K. M., Tomescu-Dubrow, I., Dubrow, J. K., Kiersztyn, A., Andrejuk, K., Kołczyńska, M., & Slomczynski, K. M. (2019). Becoming a housewife. *The Subjective Experience of Joblessness in Poland*, 81–92. https://doi.org/10.1007/978-3-030-13647-5_6
- Tremolada, M., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR 2). *Frontiers in Psychology | Www.Frontiersin.Org*, 1, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Whiley, L. A., Sayer, H., & Juanchich, M. (2020). Motherhood and guilt in a pandemic: Negotiating the “new” normal with a feminist identity. *Gender, Work and Organization*. <https://doi.org/10.1111/gwao.12613>
- Whiley, L. A., Sayer, H., & Juanchich, M. (2021). Motherhood and guilt in a pandemic: Negotiating the “new” normal with a feminist identity. *Gender, Work and Organization*. <https://doi.org/10.1111/gwao.12613>
- World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. (2014). *Self care for health*. WHO Regional Office for South-East Asia.
- Yamamura, E., & Tsustsui, Y. (2021). The impact of closing schools on working from home during the COVID-19 pandemic: evidence using panel data from Japan. *Review of Economics of the Household*. <https://doi.org/10.1007/s11150-020-09536-5>
- Zaida Nor Zainudin, Siti Aishah Hassan, Nor Aniza Ahmad, Yusni Mohamad Yusop, & Wan Norhayati Wan Othman. (2021). Faktor jantina dan kepuasan klien dalam perkhidmatan E-Kaunseling. *Sains Insani*, 6(1), 52–58. <https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol6no1.238>
- Zaida Nor Zainudin, & Yusni Mohamad Yusop. (2018). Client’s satisfaction in face-to-face counselling and cyber counseling approaches: A comparison. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(3), 702–710. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i3/3992>
- Zhou, Y. (2019). Poverty and income polarization of married stay-at-home mothers in Japan Part I: Historical Perspectives of Japanese Full-time Housewives. *Japan Labor Issues*, 3(16). <https://www.jil.go.jp/english/jli/documents/2019/015-02.pdf>