

STRES DI KALANGAN KAUM IBU DI LUAR BANDAR SABAH

20 Oktober 2008, Utusan Borneo, m/s. 10.

Oleh *Jakaria Dasan*

Negeri Sabah adalah antara negeri di Malaysia yang masih lagi mempunyai jumlah penduduk yang tidak sepadat beberapa buah negeri lain khususnya di Semenanjung. Selain disebabkan keadaan kawasannya yang masih luas, taburan kependudukan masyarakat di negeri ini yang seragam dominasinya baik di kawasan darat dan air turut menyumbang kepada keselesaan penempatan para penduduk. Kepelbagaian etnik yang melebihi 30 suku kaum di negeri Sabah, turut menjurus kepada amalan cara hidup yang penuh bersusila disamping adat yang menjurus kepada pentingnya institusi keluarga dalam hidup bermasyarakat. Senario kehidupan ini, baik di bandar mahu pun di kawasan luar bandar, masih tidak begitu ketara bezanya. Justeru itu, tanpa ada suatu kajian yang mendalam, masyarakat tidak akan sedar bahawa dalam diam, wujud fenomena stres di kalangan kaum ibu di luar bandar.

Sebenarnya proses pembesaran mereka (kaum ibu/masyarakat di luar bandar) yang masih kaya dengan adat dan budaya menyebabkan mereka tidak menunjukkan reaksi, melalui raut wajah atau pertuturan yang boleh menampakkan seolah mereka berada dalam keadaan stres. Kaedah popular yang biasa digunakan dalam melepaskan perasaan yang ditekan oleh stres ialah dengan melepaskan marah dalam nada suara yang tidak begitu serius. Ungkapan yang biasanya digunakan adalah seperti "*bah, sampai malam lah kamu mandi (sungai), orang bilang naik, tidak juga mahu naik. Kamu ingat banyak duit bapa kamu mahu kasih (beri) makan kita.*" Selain itu, ungkapan lain yang biasa didengar ialah "*kalau mahu kenyang, makan..! Jangan pilih-pilih lauk. Ingat banyak duit kita mahu*

makan daging hari-hari." Itu adalah antara beberapa ungkapan kata yang disebut dengan nada sedikit keras tetapi secara bersahaja. Kesulitan ekonomi adalah faktor utama yang menyebabkan berlakunya kejadian sedemikian. Secara langsung, dengan berada di bawah paras kemiskinan, menyebabkan tahap stres yang dialami kian meningkat.

Prof. Dr. Rosnah Ismail, Timbalan Naib Canselor Penyelidikan dan Inovasi UMS, telah mengadakan beberapa siri penyelidikan berkaitan dengan beberapa orang penyelidik lain dari Unit Penyelidikan Psikologi dan Kesihatan Sosial sebelum ini. Secara khususnya, kajian beliau mendapati bahawa, kaum ibu di kawasan luar bandar turut mengalami stres dalam meniti kesulitan ekonomi yang menghimpit kehidupan seharian. Kajian beliau dilakukan ke atas penempatan penduduk di beberapa buah kawasan pedalaman di Sabah. Populasi kajian adalah dari kalangan kaum ibu dari tiga etnik utama Sabah iaitu Kadazan-Dusun, Bajau dan Melayu-Brunei.

Prof Dr. Rosnah Ismail merupakan antara ahli akademik wanita dari UMS yang bergiat aktif dalam hal-hal berkaitan wanita dan kaum ibu di peringkat negeri dan kebangsaan. Fokus kajian beliau banyak menjurus kepada aspek-aspek berkaitan. Dalam kajian beliau bertajuk "*The Relationships between Economic Hardship and Maternal Stress on Child Cognitive Development in Sabah,*" sedikit sebanyak mendapati berlakunya serangan stres secara senyap yang boleh meninggalkan kesan kepada pembesaran anak. Hasil kajian secara umumnya mendapati bahawa dari aspek psikologi, kesulitan ekonomi boleh mengakibatkan individu mengalami penyakit mental, kemurungan, konflik diri dan krisis keluarga. Kesulitan ekonomi yang dialami oleh keluarga turut memberi kesan

kepada penjagaan anak, kefungsi-an kognitif, pencapaian akademik, perkembangan sosial, emosi, fizikal, tingkah laku dan mental kanak-kanak. Kesulitan ekonomi juga memberi kesan negatif kepada kesihatan mental ibu dan anak dan kecenderungan ibu mendisiplinkan anak secara keras. Kesulitan ekonomi bukan sahaja merujuk kepada hasil pendapatan yang rendah tetapi merangkumi distres psikologi yang mengakibatkan perwatakan negatif ibu sekaligus menghalang perkembangan sosial, biologikal, emosi dan kognitif kanak-kanak.

Kesulitan ekonomi adalah sumber stres yang berpanjangan. Stres yang wujud akibat kesulitan ekonomi memberi impak yang besar terhadap keharmonian keluarga dan perkembangan anak. Kajian lepas tentang wanita dan pembangunan di Sabah Fasa II dan III menunjukkan bahawa wanita di kawasan pedalaman Sabah masih berada di tahap rendah dari aspek ekonomi, pendidikan, sosial, kekeluargaan dan kesihatan. Ibu di kawasan pedalaman yang berada di tahap sosio ekonomi yang rendah tidak menyedari tentang kesan stres yang negatif dan implikasinya kepada perkembangan kognitif kanak-kanak. Kajian yang dibuat akhirnya membuktikan bahawa kesulitan ekonomi dan stres ibu turut mempengaruhi perkembangan kognitif kanak-kanak.

Sepertimana contoh dua ungkapan yang digunakan tadi. Pertama, maksud si ibu ialah agar si anak yang ditegur supaya segera naik ke rumah (perkampungan masyarakat bajau di atas air) daripada terus bermandi-manda, demi untuk melaksanakan suatu arahan si ibu yang ada hubungkaitnya dengan membantu melakukan suatu kerja yang mungkin diarah oleh siibu sejak dari tadi. Kesan kognitif yang negatif kepada anak ialah kemungkinan bahawa kata-kata ibu beliau itu juga ditafsir secara negatif. Anak

yang berfikiran sedemikian akan terus leka dan membuang masa bermandi-manda bersama-sama kawan-kawannya yang lain. Kedua, disebabkan oleh kesulitan ekonomi, maka variasi lauk tidak berlaku di kalangan masyarakat yang dibelengu kemiskinan. Walaupun masyarakat hari ini tidak lagi hidup “kais pagi, makan pagi, kasi petang, makan petang,” akan tetapi stres yang menimpa, menyebabkan ungkapan sedemikian (kedua) dikeluarkan oleh si ibu. Kesan kognitif mungkin positif tetapi lebih terarah kepada negatif jika disuarakan dengan nada yang keras.

Walaupun hasil kajian menunjukkan perkaitan yang positif antara stres ibu dengan perkembangan kognitif anak-anak, namun masalah perkembangan kognitif kanak-kanak di dalam konteks kajian ini bukanlah berada di peringkat yang membimbangkan. Perkembangan kanak-kanak merupakan proses yang amat penting dan perlu diberi perhatian terutama dalam suasana pertumbuhan dan perkembangan kanak-kanak yang dibelunggu masalah kesulitan ekonomi serta keadaan ibu yang dilanda stres. Pihak kerajaan dan bukan kerajaan yang terbabit dalam program pembangunan masyarakat luar bandar perlulah menyediakan ruang pembangunan yang khusus untuk golongan ibu, bukan sahaja ke arah membentuk ekonomi ibu yang lebih progresif dan tahap kesihatan fizikal yang lebih baik, namun perlu juga menekankan usaha untuk meningkatkan tahap kesihatan mental ibu.

Penyelidik di akhir kajian telah mencadangkan satu modul yang boleh membantu meningkatkan ketahanan ibu di luar bandar bagi menangani stres yang dinamakan **Model Pengurusan Stres**. Modul ini dipercayai dapat membantu kaum ibu dalam menangani stres yang dihadapi akibat kesulitan ekonomi dan seterusnya

membantu meningkatkan lagi proses ketahanan mereka. Model ini boleh diguna pakai oleh badan kerajaan dan bukan kerajaan yang bertanggungjawab terhadap pembangunan wanita atau masyarakat desa amnya dalam merancang program-program yang dapat meningkatkan ketahanan diri kaum ibu di luar bandar ke arah pembangunan insan yang seimbang dari aspek jasmani, emosi, rohani, dan minda dan jasmani.

Pada dasarnya, kesulitan ekonomi dan stres ibu adalah sangat membimbangkan dalam perkembangan kognitif kanak-kanak. Namun begitu, dapatan kajian ini tidak mencerminkan kesulitan ekonomi dan stres ibu sebagai penyumbang utama kepada masalah perkembangan kognitif kanak-kanak walaupun secara korelasinya terdapat hubungan yang signifikan. Hakikatnya, faktor kesulitan ekonomi dan stres ibu tidak boleh dipandang ringan khususnya di kawasan pedalaman selaras dengan misi RMK-9 untuk meningkatkan kualiti hidup dan pembangunan modal insan. Oleh itu, satu modul pengurusan stres dibina khusus untuk wanita di luar bandar bagi tujuan meningkatkan ketahanan diri ibu dan kesejahteraan anak dalam proses perkembangan sendiri secara total ke arah pencapaian wawasan 2020.