

Perkahwinan jarak jauh jejas kesejahteraan?

KECEKAPAN dan keteguhan sesebuah negara banyak bergantung kepada kekuatan jentera perkhidmatan awam.

Namun, pendedahan terbaharu MyPsych mencetuskan kebimbangan apabila lebih 40,000 penjawat awam di Malaysia dilaporkan berada dalam zon berisiko tinggi mengalami masalah kesihatan mental.

Pelbagai faktor sering dikaitkan dengan keadaan ini, termasuk beban tugas yang berat, sasaran petunjuk prestasi utama (KPI) yang ketat serta tekanan persekitaran kerja.

Dalam membincangkan isu ini, terdapat satu lagi faktor yang wajar diberi perhatian, iaitu perkahwinan jarak jauh (PJJ). Walaupun tidak semestinya menjadi punca tunggal tekanan emosi, namun keadaan tersebut boleh menambah beban kepada penjawat awam yang terpaksa berjauhan daripada pasangan dan keluarga untuk tempoh yang panjang.

Perkhidmatan awam sememangnya menuntut kesediaan anggota untuk ditempatkan di mana-mana lokasi mengikut keperluan organisasi. Namun, tuntutan tersebut kadangkala menguji ketahanan rumah tangga apabila suami dan isteri terpaksa tinggal di negeri atau daerah berbeza.

Situasi ini lazim berlaku dalam sektor pendidikan, kesihatan, keselamatan dan pentadbiran awam.

Bagi pasangan yang mempunyai anak, pihak yang tinggal bersama keluarga terpaksa menguruskan hampir keseluruhan keperluan harian.

Urusan persekolahan, kesihatan, keselamatan dan hal rumah tangga perlu ditangani seorang diri tanpa sokongan fizikal pasangan. Keadaan ini boleh mencetuskan keletihan berpanjangan yang akhirnya menjejaskan emosi dan kesihatan mental.

Pada masa sama, pasangan yang tinggal sendirian di tempat bertugas juga berdepan kesunyian dan keterasingan.

Jarak yang jauh menghadkan masa bersama keluarga serta mengurangkan

peluang untuk berkongsi tekanan, menyelesaikan masalah dan memberi sokongan emosi secara langsung.

Beban kewangan turut menambahkan tekanan. Perjalanan pulang setiap hujung minggu atau secara berkala memerlukan kos tiket penerbangan, bahan api, tol dan penyelenggaraan kenderaan.

Perbelanjaan berganda ini boleh menjejaskan simpanan keluarga serta mencetuskan ketegangan dalam rumah tangga. Tekanan tersebut akhirnya boleh mengganggu tumpuan ketika menjalankan tugas.

Kesukaran mendapatkan pertukaran mengikut pasangan juga menjadi cabaran besar. Kekosongan jawatan dan keperluan perkhidmatan sering membataskan peluang untuk menyatukan kembali keluarga.

Tekanan berpanjangan boleh menjejaskan produktiviti, meningkatkan kecenderungan mengambil cuti sakit dan mengurangkan keupayaan memberikan perkhidmatan terbaik kepada masyarakat.

Justeru, isu PJJ dalam kalangan penjawat awam perlu dilihat sebagai persoalan kebajikan dan pengurusan sumber manusia yang lebih luas.

Program kesejahteraan seperti Bekerja Dengan Gembira serta perkhidmatan kaunseling psikologi wajar diteruskan. Pada masa sama, kerajaan perlu meneliti dasar pertukaran pasangan dan perancangan penempatan secara lebih fleksibel serta berasaskan pertimbangan kemanusiaan.

Mengukuhkan perkhidmatan awam tidak seharusnya mengorbankan kesejahteraan mereka yang menggerakkannya.

Usaha membantu keluarga yang terpisah kerana tuntutan tugas bukan sahaja dapat mengurangkan tekanan emosi, malah mampu melahirkan penjawat awam yang lebih tenang, produktif dan berdedikasi dalam memberikan khidmat kepada negara.

DR. LUQMAN MAHMUD
Universiti Utara Malaysia (UUM)



MEMBANTU keluarga yang terpisah kerana tuntutan tugas dapat mengurangkan tekanan emosi serta melahirkan penjawat awam yang lebih tenang, produktif dan berdedikasi.