

Apa pengertian masa kualiti bersama keluarga?

DEWASA ini, ramai yang memperkatakan mengenai 'masa kualiti' bersama keluarga. Ini mungkin didasari kesedaran memperuntukkan masa yang minimum sewajarnya dengan pasangan, anak dan ahli keluarga yang lain memandangkan kesibukan harian masing-masing. Bagi pasangan bekerja, 'masa kualiti' penting dipraktikkan walau cuma lima minit dalam sehari atau sehari dalam seminggu kerana waktu sangat terhad bagi mereka. Keadaan ini secara tidak langsung menyebabkan kita kurang memberi perhatian terhadap diri sendiri serta perhubungan dengan pasangan serta ahli keluarga. 'Masa kualiti' diumpamakan seperti vitamin kepada badan yang sangat letih yang berupaya menyinari harian kita agar lebih ceria dan bersemangat memulakan hari baru.

Pun begitu, apakah sebenarnya yang dimaksudkan dengan 'masa kualiti'?

To most people, this means concentrated, uninterrupted time to spend with children, spouses or friends. It is believed that this time would make up in quality for what is missed in quantity. There are many expectations set up for quality time and many times the reality of life does not meet our expectations, thus resulting in feelings of guilt and resentment. One expectation of quality time may be that it will be relaxed and free of conflict. It is also expected that it will provide an opportunity to have meaningful conversations and do worthwhile things with our loved ones (Williams, 1995).

Ini juga termasuk kesediaan untuk bersama, mendengar dan memberi sokongan moral terhadap pasangan ketika dia menghadapi masa sukar. Keikhlasan dan kehadiran

pasangan serta kesediaan meluangkan masa dengan menyetepikan segala urusan lain bagi tujuan ini amat diperlukan dan kesempatan itu juga boleh diklasifikasikan sebagai masa kualiti.

Cuba bayangkan apa yang akan berlaku kepada pasangan bekerja yang tidak pernah memperuntukkan 'masa kualiti' bersama keluarga. Setiap hari dipenuhi dengan kesibukan mengejar pelbagai tuntutan kehidupan terutama berkaitan urusan pekerjaan. Bagi individu yang aktif berpersatuan pula, masa harian sudah pasti banyak dihabiskan dengan mesyuarat dan urusan lain. Bagi pengusaha dan peniaga pula, masa bekerja tidak menentu, bergantung jenis perniagaan. Yang pasti, masa santai bersama keluarga adalah tidak menentu dan amat terhad. Keadaan ini jika tidak diperuntukkan semula dengan masa untuk aktiviti bersama keluarga akan membawa kesan negatif kepada ahli keluarga itu sendiri. Kepuasan perkahwinan mustahil dinikmati jika melalui hari yang penuh dengan kesibukan.

Perkongsian hidup sekadar berkongsi rumah, kereta dan barang-barang lain yang berunsur material tanpa sesuatu yang dinamakan komunikasi berkesan. Bagi pasangan seperti ini rumahtangga yang dilayari mungkin stabil namun kosong dan tiada kepuasan dan persefahaman, kasih sayang cuma di bibir, tiada perhatian dan seolah-olah tidak penting di mata pasangan. Paling menekan hati dan perasaan adalah ketika menghadapi saat getir dan perlukan seseorang untuk mendengar, menyokong dan memberi pandangan, pasangan gagal menghadirkan diri, tidak mengambil tahu atau kurang

memandang penting. Jika ini berlaku, tidak bermakna lagi perkongsian hidup dalam rumahtangga.

Banyak pasangan yang menghabiskan masa bersama namun tetap mengadu tidak memiliki kepuasan perkahwinan. Ini kerana sesuatu yang dijalani bersama seperti sarapan pagi, pergi dan balik kerja, membeli barang keperluan, menjemput anak-anak, menziarahi kaum keluarga, makan malam atau menonton televisyen bersama tidak boleh dikategorikan sebagai masa kualiti kerana ia berunsur amalan rutin. Bagi menjadikannya kualiti ialah dengan perancangan dan niat yang sudah dipasang sejak awal lagi iaitu niat untuk memperuntukkan masa bersama keluarga, mengembirakan mereka, menunaikan harapan dan hajat keluarga dan disusuli dengan pelaksanaan yang penuh rela dan seikhlas hati tanpa rasa paksaan atau gangguan.

Seorang individu yang baik adalah mereka yang merupakan ahli keluarga yang baik terhadap ahli yang lain. Ini sudah disabdakan oleh baginda Rasulullah SAW. Ini termasuk menjadi pendengar yang baik terhadap ahli keluarga apabila diperlukan. Dewasa ini ramai mendapati diri adalah seorang ketua yang baik atau pekerja yang baik, tampil hebat di mata masyarakat tetapi gagal menjadi seorang pasangan yang baik atau ibu dan ayah yang baik yang berupaya memimpin keluarga ke arah kebaikan atau memahami dan memenuhi kehendak pasangan atau anak-anak. Dengan kata lain, komunikasi dalam keluarga hambar dan tawar. Anak-anak juga akan turut terkena tempias seperti berperasaan

dak dipedulikan, tiada perhatian dari ibu an ayah. Keadaan tambah parah jika ada pihak lain yang bersedia memperuntukkan 'masa kualiti' dan komunikasi berkesamsama, maka terjadilah orang ketiga dalam rumahtangga yang boleh meruntuhkan hubungan suami isteri. Anak juga akan mendekati diri mereka dengan individu lain yang bersedia memperuntukkan 'masa kualiti' bersama mereka. Ternyata betapa ahayanya rumahtangga yang tidak disinari komunikasi dan 'masa kualiti'.

ikirkankan perasaan anda apabila pulang ke rumah dalam keadaan penat selepas bertungkus lumus di tempat kerja dan mendapati pasangan anda memperuntukkan masa sepenuhnya, memberi perhatian terhadap rungutan dan kepenatan di pejabat, mendengar dengan tekun dan penuh perhatian, berkongsi kesedihan atau kekecewaan, seterusnya melayan anda sebaik mungkin mengikut cita rasa dan selera yang diperlukan. Adakah ia mampu menghilangkan rasa letih dan kecewa anda? Menyemarakkan kasih sayang anda suami isteri dan paling penting adakah ia berupaya menjadikan anda lebih bersemangat untuk memulakan hari baru anda keesokan hari? ikirkankanlah dan bertindak segera demi keluarga yang anda kasahi.

Dr. Mat Yahya
Penyarah Kaunseling
Program Kaunseling
Pakar Sains Kognitif dan Pembangunan Insan
Universiti Malaysia Sarawak
4300 Kota Samarahan
Sarawak, Malaysia