



Asian Social Work Journal (ASWJ)

Volume 3, Issue 1, March 2018

e-ISSN : 0128-1577

Journal home page:
www.msocialwork.com

Tekanan dalam kalangan Wanita Bekerja: Khidmat Bantu Kaunseling Menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi

Nurul Naimah Rose¹, Mohd Yusri Mustafa²

¹Pusat Pengajian Pembangunan Insan dan Teknokomunikasi, Universiti Malaysia Perlis (UniMAP)

²Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan, Universiti Sains Malaysia (USM)

Correspondence: Nurul Naimah Rose (naimahrose@unimap.edu.my)

Abstrak

Kertas kerja ini bertujuan memahami tekanan dalam kalangan wanita bekerja dan kaedah khidmat bantu oleh pengamal kaunseling melalui konsep Teori Stres Lazarus dan aplikasi Terapi Berfokus Solusi. Isu klien yang diberi fokus adalah tekanan yang berlaku dalam kalangan wanita bekerja. Tekanan merupakan isu yang kerap berlaku kepada wanita bekerja berpunca dari faktor-faktor seperti beban tugas, masalah kesihatan, penjagaan anak-anak, hubungan sosial, hubungan dengan suami, pengurusan masa dan penjagaan sendiri. Walaupun terdapat pelbagai kaedah yang boleh digunakan untuk membantu mereka mengurangkan tahap tekanan tersebut, namun ia masih tidak dapat diselesaikan dengan baik. Malah, ia terus mengganggu emosi dan kualiti hidup wanita. Kesan buruk tekanan boleh dikenal pasti berdasarkan empat aspek iaitu fizikal, emosi, tingkah laku dan pemikiran. Oleh itu, adalah penting bagi pengamal kaunseling untuk berusaha membantu wanita menguruskan tekanan dengan lebih baik. Penerapan konsep Teori Tekanan Lazarus dalam sesi kaunseling adalah penting sebagai panduan kepada kaunselor untuk memahami faktor, kesan dan situasi yang sedang berlaku kepada klien. Berdasarkan Teori Lazarus, Tekanan boleh difahami melalui tiga aspek iaitu stimulus, respon dan proses. Setelah mendapat pemahaman yang jelas berkenaan isu, kaunselor boleh mengaplikasikan teknik-teknik tertentu dalam Terapi Berfokus Solusi seperti teknik penskalaan dan soalan ajaib untuk membantu klien. Gabungan di antara pemahaman konsep teori dan aplikasi teknik terapi memantapkan perkhidmatan bantuan kaunseling sekaligus menunjukkan profesionalisme kaunselor dalam menjalankan tugas mereka.

Kata kunci: stres, wanita, sesi kaunseling, teori Lazarus, terapi berfokus solusi

Stress Among Working Women: Counselling Services Using the Lazarus Stress Theory and the Practice of Solution-Focused Therapy

Abstract

This paper aims to understand the stress among working women and helping method that can be used by counseling practitioners through the concept of Lazarus Stress Theory and Solution-focused Therapy application. The Focused issue is the stress among working women. Stress is an issue that often occurs to women working due to factors such as work load, health problems, childcare, social relations, relationships with spouses, time management and self-care. Although there are various methods that can be used to help them reduce the level of stress, it still can not be resolved properly. In fact, it continues to effect women's emotions and their quality of life. The adverse effects of stress can

be identified based on four aspects namely physical, emotional, behavior and thinking. Therefore, it is important for counseling practitioners to help women to manage their stress. The application of the concept of Lazarus Stress Theory in counseling sessions is important as a guide to counselors in understanding the factors, effects, and situations that are happening to the client. Based on Lazarus's Theory, stress can be understood through three aspects, namely the stimulus, the respond and the process. After getting a clear understanding of the issue, counselors can apply specific techniques in Solution-Focused Therapy such as scaling techniques and miracle questions to help clients. The combination of understanding theoretical concepts and application of therapeutic techniques enhances counseling services as well as demonstrating professionalism of counselors in carrying out their duties.

Key words: stress, women, counseling session, Lazarus theory, solution-focused therapy

Pengenalan

Pada masa kini, wanita mempunyai peranan yang pelbagai dalam memenuhi setiap tuntutan di tempat kerja dan di rumah. Selain daripada tugas dan tanggungjawab di tempat kerja, suami dan anak-anak di rumah juga memerlukan perhatian dan penjagaan daripada seorang wanita. Keluarga yang terdiri daripada pasangan suami dan isteri yang bekerja sepenuh masa mengalami stres yang tinggi tambahan lagi yang mempunyai anak kecil (Elloy & Smith, 2003). Tekanan menjadi lebih tinggi apabila wanita dipertanggungjawabkan sepenuhnya dalam hal penjagaan anak.

Tekanan yang wujud dalam kalangan wanita bekerja merupakan isu serius dan perlu diberi perhatian. Kesan tekanan ini bukan hanya kepada wanita yang mengalaminya tetapi ia melibatkan orang di sekeliling mereka terutamanya keluarga dan rakan-rakan. Rawatan yang bersesuaian perlu ada bagi membantu golongan wanita ini untuk pulih dan mampu menjalani kehidupan yang normal kembali. Wanita mempunyai keupayaan untuk mengurus pelbagai peranan penting dalam keluarga dan juga organisasi pada waktu yang sama. Oleh itu, wanita perlu memastikan bahawa mereka dalam keadaan yang baik dari segi mental dan fizikal. Hal ini kerana ia mampu mempengaruhi ahli masyarakat yang lain seperti keluarga dan organisasi

Stres Dalam Kalangan Wanita Bekerja

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2013), seseorang yang mempunyai kesihatan mental yang baik boleh menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan mampu mengekalkannya. Di samping itu, individu yang mempunyai kesihatan mental yang baik mampu untuk menyertai dan memberi sumbangan kepada masyarakat. Justeru itu, seorang wanita yang mempunyai kesihatan mental yang baik mempunyai ciri-ciri seperti selesa dengan diri sendiri, selesa dengan orang lain dan mampu memenuhi tuntutan hidup. *The Progress of Malaysian Women since Independence 1957-2000* yang diterbitkan oleh Kementerian Pembangunan Wanita dan Keluarga (2003) menyatakan berkenaan laporan awal Kementerian Kesihatan pada tahun 1960 bilangan pesakit wanita yang mengalami gangguan psikoneurotik, kesihatan mental dan kecelaruan personaliti adalah lebih tinggi daripada lelaki. Sehingga kini bilangan pesakit wanita terus meningkat menjadikan gangguan mental berlaku tiga kali lebih kerap kepada wanita berbanding lelaki.

Kesihatan mental juga mempunyai kaitan dengan kesihatan fizikal. Apabila mental seseorang dalam keadaan yang baik maka fizikal juga akan berada dalam keadaan yang baik. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami kemurungan akan mudah dijangkiti penyakit seperti demam.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan iaitu personaliti, persekitaran termasuklah individu lain dan latar belakang sosial ekonomi, fasa-fasa kehidupan dan peristiwa yang tidak diduga seperti kematian ahli keluarga, kemalangan dan sebagainya (Elloy & Smith, 2003). Oleh itu, pendedahan mengenai kesihatan mental adalah penting untuk golongan wanita. Kesedaran mengenai kepentingan mempunyai tahap mental yang baik amat penting dalam menghadapi cabaran hidup masa

kini. Wanita perlu tahu, sedar dan faham akan tahap kesihatan mental mereka. Selain itu, maklumat penting seperti cara mendapatkan bantuan pakar juga perlu di beri perhatian.

Mirowsky (2003) mendapati bahawa golongan wanita mengalami stres yang lebih tinggi daripada golongan lelaki. Golongan wanita berkahwin yang menjadi suri rumah sepenuh masa mengalami distress yang lebih tinggi daripada golongan wanita berkahwin yang bekerja di luar (Faatin Zulaikha Amir & Norashikin Mahmud, 2014). Namun begitu, berbanding golongan lelaki yang berkahwin dan bekerja, golongan wanita yang berkahwin dan bekerja mengalami stres yang lebih tinggi (Kendall-Tackett, 2005). Golongan wanita yang menetap di luar bandar juga turut mengalami tekanan yang tinggi (Jamsiah, Rosnah, & Noor Hassim, 2010). Mirowsky (2003) turut menjelaskan penyebab kepada peningkatan tahap stres kepada wanita yang berkahwin dan bekerja ialah gaya kehidupan mereka yang seringkali mendesak dan menekan. Wanita juga mengalami stres yang tinggi disebabkan banyak faktor lain seperti kekangan masa, kerja rumah yang berlebihan (Bird, 1999), penjagaan anak, komunikasi dengan suami, keletihan, kerisauan dan tiada masa untuk diri sendiri (Glass & Fujimoto, 1994).

Kebanyakan punca kepada tekanan dalam kalangan wanita adalah kegagalan mencari penyelesaian masalah dan krisis hidup (Bird, 1999). Masalah dan krisis hidup yang sering dialami wanita termasuklah dalam aspek hubungan interpersonal, kerjaya, kewangan, isu sendiri, penderaan dan lain-lain (Tiedje, Wortman, Downiey, Emmons, Biernat, & Lang, 1990). Selain itu, wanita yang mempunyai sifat mementingkan kesempurnaan menyebabkan mereka mengalami stres sekiranya kehidupan adalah tidak seperti yang diinginkan (Flett, Hewitt, Blankstein, & Gray, 1998). Berada dalam situasi tekanan boleh menyebabkan wanita terganggu emosinya dan berasa putus harapan kerana gagal mencari penyelesaian bagi masalah dan krisis hidup (Bird, 1999). Tekanan dalam kalangan wanita merupakan isu yang serius dan perlu diberi perhatian. Implikasi stres ini bukan hanya kepada individu yang mengalaminya tetapi ia melibatkan orang di sekeliling mereka terutamanya keluarga dan rakan-rakan. Keadaan menjadi lebih teruk apabila wanita tiada tempat untuk meluahkan perasaan dan terpaksa pula menyimpan sendiri masalah yang dihadapi. Oleh itu, sokongan sosial amat penting bagi mengurangkan tahap tekanan yang dirasai (Kendall-Tackett, 2005). Oleh itu, rawatan yang bersesuaian perlu ada bagi membantu golongan wanita ini untuk pulih dan mampu menjalani kehidupan yang normal kembali.

Konsep Teori Stres Lazarus

Berdasarkan Teori Stres Lazarus tekanan merujuk kepada stres iaitu keadaan yang tidak menyenangkan kepada individu akibat daripada desakan dari keadaan sekeliling (Lazarus & Folkman, 1984). Teori Stres Lazarus menjelaskan terdapat tiga (3) bentuk stres iaitu stimulus, respond dan proses. Stimulus merupakan suatu keadaan yang memberi rangsangan stres kepada individu. Rangsangan yang mengakibatkan stres berpunca daripada desakan atau tuntutan dari sekeliling yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Namun begitu, stres juga boleh terjadi akibat daripada desakan atau tuntutan diri individu itu sendiri. Contohnya, seseorang yang mementingkan kesempurnaan sentiasa ingin berjaya dan jika dia gagal, individu tersebut berasa tertekan dan mengalami emosi seperti marah, sedih atau kecewa.

Terdapat pelbagai jenis rangsangan stres dalam kehidupan seharian manusia. Teori Stres Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) menyatakan bahawa terdapat tiga jenis rangsangan yang menjadi punca kepada stres. Jenis rangsangan yang pertama ialah apabila berlaku perubahan besar yang tidak dijangka dan melibatkan ramai orang bukan sahaja individu tersebut. Kebiasaannya, perubahan ini adalah tidak dijangka dan di luar kawalan individu. Contohnya apabila berlaku peperangan, bencana alam atau kemerosotan ekonomi. Jenis rangsangan yang kedua ialah apabila berlaku perubahan yang melibatkan individu dengan orang terdekat. Contohnya jatuh sakit, perceraian atau dibuang kerja. Jenis rangsangan yang ketiga ialah masalah yang berlaku berulang kali dalam kehidupan seharian individu. Masalah yang berlaku berulang kali walaupun kecil tetapi ia mengganggu dan memberi tekanan kepada sesetengah individu. Justeru itu, ia memerlukan penyesuaian dari diri individu. Contohnya perasaan

sunyi, terlalu banyak tanggungjawab, terlalu banyak beban kerja, bunyi bising, konflik dan pergaduhan.

Respon pula merupakan reaksi atau tindak balas individu apabila berlaku suatu keadaan yang menimbulkan stres. Apabila stres berlaku, terdapat dua jenis respon iaitu respon fizikal dan respon psikologi. Respon fizikal melibatkan tingkah laku yang boleh dilihat oleh orang lain atau perubahan yang boleh dirasakan oleh individu tersebut. Sebagai contoh, jantung berdegup laju, berpeluh, kurang atau lebih selera makan, bertindak seperti membaling barang, dan mencederakan diri sendiri atau orang lain. Manakala respon psikologi pula melibatkan emosi seperti kemurungan, kerisauan, putus asa, marah, sedih, kecewa, berfikiran negatif dan sukar menumpukan perhatian. Kebiasaannya, respon fizikal dan psikologi saling berkait antara satu sama lain apabila individu berada dalam keadaan stres. Respon ini juga boleh dilihat oleh orang lain atau berlaku tanpa disedari. Kedua-dua respon ini disebut sebagai *strain* atau ketegangan.

Seterusnya proses yang melibatkan individu dan persekitarannya. Interaksi antara *stressor* dan *strain* menghasilkan satu proses yang memerlukan individu untuk membuat penyesuaian dengan persekitarannya. Proses ini pula berlaku secara berterusan. Persekitaran yang dimaksudkan ialah individu lain yang turut terlibat dalam situasi stres tersebut. Lazarus turut menjelaskan proses stres berlaku berdasarkan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) yang terbahagi kepada penilaian utama (*primary appraisal*) dan penilaian kedua (*secondary appraisal*). Penilaian utama (*primary appraisal*) ialah apabila individu membuat penilaian ke atas persekitaran yang mendatangkan stres atau tidak. Individu akan melihat kepada kesan jangka pendek atau panjang selepas berlaku sesuatu peristiwa atau masalah.

Terdapat tiga (3) keadaan yang menjelaskan penilaian utama tersebut iaitu;

- i. Tidak berkaitan – individu menyatakan bahawa dia tiada kaitan dengan keadaan persekitarannya. Maka, dia tidak mengalami stres.
- ii. Hasil positif – individu menyatakan bahawa persekitarannya memberi tekanan untuk mendapatkan sesuatu yang baik seperti mendapat ganjaran, kenaikan pangkat atau mendapat sesuatu yang sangat diinginkan. Maka, individu mengalami stres yang dipanggil eustres.
- iii. Ketegangan – individu berhadapan dengan persekitaran yang tegang dan penuh tekanan atau mengalami peristiwa yang tidak diinginkan seperti kemalangan atau kehilangan orang tersayang. Tekanan ini mengakibatkan individu mengalami emosi yang negatif dan kesannya boleh merosakkan diri. Keadaan yang tertekan ini dipanggil distres.

Seterusnya, penilaian kedua (*secondary appraisal*) merujuk kepada penglibatan individu dalam menilai kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah yang timbul dari hubungan persekitarannya. Jika individu tersebut berpendapat bahawa dia tidak mampu untuk menyelesaikan masalah maka dia akan mengalami stres. Penilaian ini merujuk kepada tingkah laku individu dalam mencari jalan penyelesaian kepada masalah yang dihadapi. Oleh itu, penilaian kedua ini berbeza mengikut kepelbagaian personaliti dan latar belakang individu. Kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah dan menangani stres bergantung kepada sumber yang dimiliki oleh mereka. Sumber tersebut termasuklah daya tindak menangani masalah, kemahiran membuat keputusan, tahap intelektual, nilai dan budaya hidup serta personaliti diri.

Praktis Terapi Berfokus Solusi

Bill O'Connell telah membina satu Model sebagai panduan untuk membantu klien yang mengalami stres yang dinamakan sebagai Model Fokus Solusi-Stres Kaunseling (Connell, 2012). Model ini menjelaskan bahawa punca stres individu ialah dari interaksi sosial dan hubungan dengan persekitaran. Individu mempunyai pelbagai peranan dan tugas dalam kehidupannya. Oleh itu, stres wujud apabila individu tidak mempunyai sumber yang mencukupi untuk melaksanakan tugas dan peranan masing-

masing. Sumber yang dimaksudkan ialah keupayaan individu untuk menguruskan kehidupan dari segi intelektual, kewangan, hubungan sosial dan lain-lain.

Prinsip asas model terapi ini berlandaskan Terapi Berfokus Solusi iaitu; i) Sesi terapi mesti ringkas, ii) Klien perlu melakukan perubahan, iii) Jika sesuatu yang dilakukan itu gagal, maka lakukan dengan cara yang berbeza, iv) Jika sesuatu yang dilakukan berjaya, teruskan, v) Jika tiada kerosakan, tidak perlu dibetulkan. Dalam model ini, O'Connell (2012) mengandaikan bahawa stres merupakan sebahagian dari kehidupan manusia dan ia merupakan satu keadaan yang biasa. Jadi, manusia mempunyai keupayaan secara semulajadi untuk menangani stres dalam kehidupan mereka.

Model ini terbahagi kepada dua bahagian penting yang saling berkaitan iaitu Terapi Brief dan Terapi Fokus Solusi. Terapi Brief atau dikenali juga sebagai Terapi Singkat dipengaruhi oleh pendekatan pasca moden yang lebih ringkas dan singkat. Selari dengan kehidupan manusia yang semakin mencabar, terapi kaunseling juga perlu lebih praktikal dan fokus. Dalam sesi kaunseling pengamal Terapi Brief perlu fokus kepada tiga (3) perkara iaitu; objektif klien dalam sesi, memastikan klien meneruskan perkara yang memberi hasil yang positif dan lakukan perubahan sekiranya solusi tidak lagi berkesan. Terapi Fokus Solusi ialah pendekatan kaunseling yang fokus kepada masa kini dan masa hadapan. Klien dilihat sebagai individu yang positif dan mampu menyelesaikan masalah sendiri. Namun begitu, klien memerlukan bimbingan dan sokongan kerana kemampuan itu dihalang oleh pemikiran yang negatif. Oleh itu, kaunselor dan klien mempunyai komunikasi yang interaktif dalam sesi kaunseling.

Dalam model ini, O'Connell (2001) mengandaikan bahawa stres merupakan sebahagian dari kehidupan manusia dan ia merupakan satu keadaan yang biasa. Jadi, manusia mempunyai keupayaan secara semulajadi untuk menangani stres dalam kehidupan mereka. Menurut teori ini lagi, manusia mempunyai kreativiti dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Masalah berpunca dari interaksi individu dengan alam sekelilingnya. Masalah stres juga tidak terkecuali berpunca dari krisis yang timbul melalui interaksi harian. Justeru itu, individu perlu melakukan perubahan dalam interaksi harian tersebut. Apabila perkara yang sering dilakukan menjadi punca kepada tekanan, maka individu tersebut perlu melakukan perkara yang berbeza. Namun begitu, tidak semua aspek dalam kehidupan perlu di ubah. Perkara yang tidak mendatangkan keburukan tidak perlu diubah. Perubahan ini juga tidak perlu dimulakan dalam skala yang besar kerana itu tidak menjamin kepada penyelesaian masalah. Sebaliknya, individu disaran untuk bermula dengan perubahan yang kecil dahulu kemudian apabila berjaya ia akan membawa kepada perubahan yang besar.

Peranan Kaunselor

Terapi ini memberi tumpuan kepada masa atau hari yang tidak berlaku masalah untuk mencari solusi. Hal ini kerana pendekatan terapi ini percaya bahawa setiap klien sudah mempunyai solusi tersendiri untuk menyelesaikan masalah. Peranan kaunselor dalam terapi membantu klien menilai kembali solusi tersebut supaya masalah dapat diselesaikan. Klien yang sedang dalam tekanan mempunyai kecenderungan untuk bercakap tentang masalah berulang kali sehingga tidak mempunyai ruang untuk berbincang tentang '*Exception*' (Lightfoot Jr, 2014). Pada tahun yang sama, Weiner-Davis dan Coll memperkenalkan konsep '*Pre-session Change*' iaitu membincangkan perubahan yang berlaku di luar sesi kaunseling (Lawson, 1994). Hal ini kerana ia memberi kesan yang besar kepada perkembangan perubahan klien. Terdapat sesetengah klien tidak menemui solusi dalam sesi kaunseling tetapi berjaya menemuinya apabila di rumah. Kemudian, perubahan tersebut akan dibincangkan dalam sesi kaunseling. Perbincangan semasa sesi terapi menggunakan bahasa positif seperti membincangkan harapan, kekuatan dalaman dan emosi yang positif (Paolo, 2015).

Bermula pada tahun 1988, de Shazer membina teknik '*Miracle Question*' yang digunakan secara meluas hingga kini (Macdonald, 2007). Teknik ini merupakan kaedah yang digunakan untuk menetapkan matlamat dalam sesi kaunseling. Klien memberi maklum balas yang positif dengan penggunaan teknik ini kerana memberi kesan positif kepada emosi klien. Apabila diberi soalan menggunakan kaedah '*Miracle Question*', kebanyakan klien memberi respon awal dengan jawapan

'tidak tahu' atau hanya berdiam diri (Reiter & Chenail, 2016). Kemudian, kaunselor boleh menggunakan soalan-soalan lain untuk membantu klien memberi respon yang diperlukan.

Terapi berfokus solusi ini membantu klien yang mengalami tekanan dengan menggalakkan perubahan dari segi emosi dan menerapkan pemikiran yang positif (Crockett & Prosek, 2013). Terapi berfokus solusi boleh dilakukan secara ringkas dalam beberapa sesi sahaja. Adakalanya, sesi boleh dilakukan hanya sekali atau dua kali sahaja bergantung kepada kes (Littrell, 1998). Oleh itu, peranan kaunselor amat penting untuk meneroka lebih kepada kekuatan atau sifat positif klien bagi membantu menyelesaikan masalah sekaligus mencapai matlamat.

Kesimpulan

Artikel ini membincangkan isu tekanan dalam kalangan wanita bekerja berdasarkan konsep Teori Stres Lazarus dan aplikasi teknik Terapi Berfokus Solusi sebagai kaedah membantu. Isu tekanan merupakan masalah yang berlarutan sehingga kini dan memerlukan perhatian serius daripada pengamal kaunseling dan pakar khidmat bantu psikologi di negara ini. Justeru itu, pemahaman yang jelas berdasarkan konsep teori dan praktis terapi membantu pihak yang berkenaan untuk membantu individu yang memerlukan. Hal ini juga membantu pengamal kaunseling untuk memantapkan lagi perkhidmatan yang disediakan untuk kesejahteraan klien.

Rujukan

- Bird, C. E. (1999). Gender, Household Labor, and Psychological Distress: The Impact of Amount and Division of Housework. *Journal of Health and Social Behaviour*, 32-45.
- Crockett, S. A., & Prosek, E. A. (2013). Promoting Cognitive, Emotional, and Spiritual Client Change: The Infusion of Solution-Focused Counseling and Ritual Therapy. *Counseling and Values*, 237-253.
- Elloy, D. F., & Smith, C. R. (2003). Patterns of Stress, work-family conflict, role conflict, role ambiguity, and overload among dual career and single career couples: an Australian study. *Cross Cultural Management: An International Journal*, 55-66.
- Faatin Zulaikha Amir, & Norashikin Mahmud. (2014). Relationship between Discrimination in Career Development and Stress Among Female Workers in Malaysia. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 101-107.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological Distress and the Frequency of Perfectionist Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1363-1381.
- Glass, J., & Fujimoto, T. (1994). House-work, paid work and depression among husbands and wives. *Journal of Health and Social Behavior*, 179-191.
- Jamsiah M, Rosnah S, & Noor Hassim I. (2010). Stres Dalam Kalangan Penduduk Dewasa Luar Bandar, Daerah Hulu Langat, Selangor. *Jurnal Kesihatan Masyarakat*, 2-9.
- Kendall-Tackett, K. A. (2005). Caught in the Middle: Stress in the Lives of Young Adult Women. In K. A. Kendall-Tackett, *Handbook of Women, Stress, and Trauma* (pp. 33-52). New York: Brunner-Routledge.
- Lawson, D. (1994). Identifying Pretreatment Change. *Journal of Counseling and Development*, 244-248.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. USA: Springer.
- Lightfoot Jr, J. (2014). Solution Focused Therapy. *International Journal of Scientific & Engineering Research*, 238-240.
- Littrell, J. M. (1998). *Brief Counseling in Action*. New York: W.W. Norton & Company.
- Macdonald, A. J. (2007). *Solution-Focused Therapy; Theory, Research & Practice*. London: SAGE Publications.
- Ministry of Health. (2013). *Annual Report Ministry of Health 2012*.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. USA: Walter de Gruyter.
- O'Connell, B. (2012). *Solution-Focused Therapy 3rd Ed*. London: SAGE Publications.

- P. T. (2015). Solution-Focus: Bringing Positive Psychology into the Conversation. *International Journal of Solution-Focused Practices*, 8-16.
- Reiter, M. D., & Chenail, R. J. (2016). Defining the Focus in Solution Focused-Brief Therapy. *International Journal of Solution-Focused Practices*, 1-9.
- The Progress of Malaysian Women Since Independence 1957-2000. (2003). Kuala Lumpur: Ministry of Women and Family Development.
- Tiedje, L. B., Wortman, C. B., Downiey, G., Emmons, C., Biernat, M., & Lang, E. (1990). Women with Multiple Roles; Role-Compatibility Perceptions, Satisfaction, and Mental Health. *Journal of Marriage and Family*, 63-72.