



**Koleksi Modul
Jabatan Pembangunan Wanita**

MODUL

KESEIMBANGAN

WANITA

**DISEDIAKAN OLEH:
BAHAGIAN PEMBANGUNAN PSIKOLOGI
JABATAN PEMBANGUNAN WANITA**



MODUL KESEIMBANGAN WANITA

BAHAGIAN PEMBANGUNAN PSIKOLOGI
JABATAN PEMBANGUNAN WANITA





Hak Cipta Terpelihara

Bahagian Pembangunan Psikologi (BPPsi)
Jabatan Pembangunan Wanita

Hak Cipta terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluarkan ulang mana-mana bahagian artikel, gambar dan isi kandungan modul ini dalam apa jua bentuk dan apa jua cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada pihak penerbit Bahagian Pembangunan Psikologi (BPPsi).

Diterbitkan di Malaysia oleh:
Bahagian Pembangunan Psikologi
Jabatan Pembangunan Wanita
Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat
Aras 25 - 23, No. 55, Persiaran Perdana, Presint 4
62100 PUTRAJAYA, MALAYSIA

ISBN : 978-967-44158
Telefon : 03-8323 1000
Fax : 03-8323 2035
Laman web : <https://www.jpw.gov.my/e-book/>

BIL.	KANDUNGAN MODUL PERKARA	MUKA SURAT
1.	PROGRAM LEGAL CLINIC	:
	Pengenalan	5 - 6
	Objektif	7
	Objektif	8
	Ringakasan Modul	8 - 9
	Slot Pertama:	10 - 13
	Peranan Gender Dalam Kehidupan Wanita	:
	Slot Kedua: Pilihan 1	14 - 17
	Hak Wanita Dalam Perkahwinan (Syariah)	:
	Slot Kedua: Pilihan 2	18 - 20
	Hak Wanita Dalam Perkahwinan (Sivil)	:
	Slot Kedua: Pilihan 3	21 - 23
	Hak Wanita Dalam Perkahwinan (Etnik/ Suku Kaum)	:
	Slot Ketiga:	24 - 26
	Hak Wanita Dalam Mengatasi Isu Keganasan Rumah Tangga	:
	Slot Keempat:	27 - 28
	Lain-Lain Tajuk Berkaitan Perundangan Yang Penting Bagi Wanita	:
2.	PROGRAM DE'STRESS CLINIC	:
	Pengenalan	29 - 30
	Objektif	31
	Objektif	32
	Ringkasan Modul	32 - 33
	Slot Pertama:	34 - 35
	Pengurusan Stress	:
	Slot Kedua:	36 - 37
	Pengurusan Marah	:
	Slot Ketiga:	38 - 39
	Pengurusan Konflik	:
3.	PENUTUP	40



**Koleksi Modul Di Bawah
Jabatan Pembangunan Wanita**

PROGRAM LEGAL CLINIC

MODUL KESEJAHTERAAN WANITA

Penghasilan modul ini adalah bertujuan sebagai sumber rujukan dan panduan dalam meningkatkan literasi terhadap undang-undang khususnya yang berkaitan dengan isu-isu wanita.

MODUL PROGRAM LEGAL CLINIC

MODUL PROGRAM LEGAL CLINIC

1. PENGENALAN

Kesedaran wanita terhadap hak-hak mereka dalam aspek undang-undang amat penting, khususnya bagi memastikan kesaksamaan gender dapat dicapai.

Kesaksamaan gender perlu difahami dan dihayati oleh setiap individu khususnya wanita. Ini adalah kerana melalui peningkatan dan penambahan ilmu pengetahuan dan penghayatan terhadap peranan dan undang-undang yang diperuntukkan oleh wanita dapat mengelakkan daripada berlaku segala bentuk penindasan, diskriminasi dan keganasan terhadap wanita.

Oleh itu, adalah amat penting pengetahuan wanita mengenai gender dipertingkatkan untuk memastikan hak-hak mereka terpelihara dan ketidaksamaan dapat dihindari mengikut peruntukan tertentu dalam perundangan.

Secara tidak langsung, dapat menghindarkan wanita daripada menjadi mangsa dan undang-undang akan berfungsi sebagai alat untuk menegakkan keadilan selain menjamin kebajikan dan kesejahteraan mereka.

Oleh yang demikian, penghasilan modul ini adalah bertujuan sebagai sumber rujukan dan panduan kepada pegawai – pegawai di bawah Jabatan Pembangunan Wanita serta penjawat awam dalam keupayaan meningkatkan literasi terhadap undang-undang khususnya yang berkaitan dengan isu-isu wanita.

2. OBJEKTIF

Program Legal Clinic ini diadakan bagi mencapai objektif seperti berikut:-

- i. Memberi pendedahan dan pemahaman mengenai gender secara umum dan hak-hak wanita serta isu-isu yang berkaitan;
- ii. Meningkatkan ilmu pengetahuan dan kefahaman mengenai hak-hak perundangan, khususnya terhadap wanita agar undang-undang berfungsi sebagai alat untuk menegakkan keadilan selain menjamin kebajikan dan maruah mereka;
- iii. Meningkatkan celik akal dan memberi maklumat kepada wanita dan masyarakat tentang saluran aduan dan bantuan yang disediakan kepada mangsa keganasan rumahtangga.

3. RINGKASAN MODUL

- Peranan gender
 - Pengenalan terhadap gender
 - Kesamarataan gender
 - Stereotaip gender
 - Isu-isu berkaitan dengan gender
- Hak wanita dalam perkahwinan
 - Sebelum berkahwin
 - Isu semasa tempoh pertunangan
 - Selepas berkahwin
 - Penderaan domestik
 - Fizikal
 - Emosional
 - Mental

- Hak wanita dalam keganasan rumahtangga
 - Pembubaran Perkahwinan
 - Hak Penjagaan Anak
 - Hak Harta Sepencarian

4. PESERTA

Setiap wanita atau individu yang berminat

5. JANGKA MASA

Seminar (Ikut kesesuaian)

6. METODOLOGI

- Ceramah dan Perbincangan Dalam Kumpulan

7. PERALATAN

- LCD *Projecter* dan Komputer Riba
- Alat tulis

8. SLOT PERTAMA :

TAJUK	PERANAN GENDER DALAM KEHIDUPAN WANITA
MASA	Slot 1 (2 Jam)
TUJUAN	Memberi pendedahan dan pemahaman mengenai gender secara umum dan hak-hak wanita serta isu-isu yang berkaitan;
HASILAN	Di akhir sesi peserta faham definisi gender dan hak –hak wanita secara umum.
SIPNOSIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan terhadap gender • Kesamarataan gender • Stereotaip gender • Isu-isu berkaitan dengan gender
BAHAN	Nota sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:**8.1 Pengenalan terhadap gender.**

- Gender adalah perbezaan di antara wanita dan lelaki di dalam sesebuah budaya dan perbezaan ini memberi impak kepada:
 - peranan
 - tanggungjawab
 - jangkauan
 - peluang
 - keperluan
 - persepsi

- Gender sering dikelirukan dengan jantina, walau bagaimanapun jantina umumnya dirujuk kepada biologi dan automi struktur tubuh seperti:
 - organ luaran jantina,
 - organ dalaman jantina dan
 - pembangunan wanita sekunder pada peringkat akil baligh.

- Gender pula merujuk kepada:
 - peranan dan jangkauan yang sering dikenal pasti sebagai faktor yang mengganggu hak kesamaan dan
 - status wanita dengan kesan yang bertentangan yang mengesankan hidup, keluarga, status sosial ekonomi dan kesihatan.
 - simbol budaya, struktur institusi dan imej-imej dalaman yang mentakrifkan peranan sifat kelakian dan kewanitaan serta meluahkan peranan tersebut melalui kuasa dalam perhubungan.

8.2 Kesamarataan Gender

- Membincangkan isu-isu berkaitan kedudukan, hak dan kewajipan kaum lelaki dan wanita.

- Memberi peluang kepada wanita dalam pelbagai sektor termasuklah dalam sektor ekonomi, politik, sosial, pendidikan, dan sebagainya.
- Pandangan kesamarataan gender dari aspek yang berbeza (seperti dari sudut budaya, agama dan peranan media)

8.3 Stereotaip Gender

- Memberi penjelasan kepada para peserta mengenai persepsi yang kuat dan bentuk keyakinan yang dimiliki oleh satu-satu gender berdasarkan kepada:
 - karektor
 - ciri personaliti
 - psikologi
 - dan sebagainya.
- Contoh aktiviti interaktif yang boleh dilakukan dalam sesi ini ialah dengan bertanyakan soalan seperti berikut:
 - Siapa menjaga anak-anak apabila mereka sakit dan jika ibubapa yang bekerja siapa yang akan mengambil cuti?
 - Peranan melakukan sesuatu kerja di rumah – siapa yang memasak, menggosok pakaian atau melipat pakaian? Atau mencuci kereta dan membaiki saluran paip yang rosak?
 - Adakah lelaki dan perempuan sama-sama digalakkan melakukan kerja-kerja yang mencabar, terutama kerja-kerja yang memerlukan kemahiran teknikal?
 - Bincangkan peranan media, penulis skrip dan pengarah drama/filem dan sebagainya dalam menghasilkan karya. Pilih satu-dua drama yang menonjolkan wujudnya stereotaip gender.

8.4 Isu-isu berkaitan dengan gender

- Wanita Dan Kemiskinan
- Wanita, Pendidikan Dan Latihan
- Wanita Dan Kesihatan
- Kekerasan Terhadap Wanita
- Wanita Dan Peperangan
- Wanita Dan Ekonomi
- Wanita Dan Kekuasaan Serta Membuat Keputusan
- Mekanisma Memajukan Wanita
- Hak Kemanusiaan Wanita
- Wanita Dan Media
- Wanita Dan Alam Sekitar
- Kanak-Kanak Perempuan

9. **SLOT KEDUA :**

Pilihan 1 (SYARIAH)

TAJUK	HAK WANITA DALAM PERKAHWINAN (SYARIAH)
MASA	Slot 2 (2 Jam)
TUJUAN	Meningkatkan ilmu pengetahuan dan kefahaman mengenai hak-hak perundangan, khususnya terhadap wanita agar undang-undang berfungsi sebagai alat untuk menegakkan keadilan selain menjamin kebajikan dan maruah mereka;
HASILAN	Di akhir sesi, peserta dapat mengetahui dan memahami hak wanita dalam perundangan.
SIPNOSIS	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum berkahwin: <ul style="list-style-type: none"> -Isu semasa tempoh pertunangan • Selepas berkahwin: <ul style="list-style-type: none"> -Penderaan domestik (fizikal, emosional dan mental)
BAHAN	Nota ceramah sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:

9.1 Pendahuluan

- Undang-undang yang diguna pakai:-
 - Akta Undang-Undang Keluarga Islam Wilayah Persekutuan 1984 (Akta 303)
 - Enakmen Undang-Undang Keluarga Islam 2004
 - Enakmen Tatacara Mahkamah Syariah 2004

9.2 Hak Wanita Dalam Perkahwinan Syariah

- Hak-hak dan tanggungjawab tertentu di antara:-
 - Suami dan isteri
 - Ibu bapa
 - Anak-anak

9.3 Pertunangan

- Membincangkan hak wanita dalam pertunangan seperti:-
 - Adat berian dan belanja dapur
 - Sogit
 - Adat Keluarga
 - Mas Kahwin dan lain-lain lagi
- Membincangkan isu-isu berkaitan sekiranya pertunangan itu diputuskan oleh pihak lelaki/perempuan tanpa alasan yang munasabah.

9.4 Perkahwinan

- Memberi penjelasan mengenai umur, fizikal, mental, emosi dan ekonomi yang sesuai untuk berkahwin bagi perempuan dan lelaki.
- Berdaftar vs Tidak Berdaftar
 - Kebaikan berdaftar
 - Membincangkan isu-isu yang akan berlaku sekiranya perkahwinan tidak berdaftar di bawah mahkamah syariah

- Hak Nafkah
- Membicarakan hak untuk mendapatkan perintah hidup bersama sekiranya suami meninggalkan langsung isteri

9.5 Poligami

- Memberi penjelasan sama ada poligami dibenarkan dalam undang-undang syariah.
- Membicarakan perkara-perkara yang perlu diambil kira sekiranya poligami berlaku dalam perkahwinan syariah.

9.6 Perceraian

- Membicarakan perkara-perkara yang perlu diambil kira sekiranya sesuatu perkahwinan syariah berlaku perceraian di antara suami isteri. Contohnya:-
 - Fasakh'
 - Tuntutan harta sepencarian (cara pembahagian?)
 - Tuntutan nafkah anak dan iddah
 - Tuntutan muta'ah
 - Tunggakkan hutang
 - Tempat tinggal
 - Hak penjagaan anak dan sebagainya

9.7 Serangan lucah dan usikan seksual

- Membicarakan jenis-jenis penalti yang akan dikenakan terhadap pesalah sekiranya berlaku penderaan seks atau domestik dalam rumahtangga mengikut hukuman syariah.

9.8 Saluran

- Memberi maklumat yang tepat kepada peserta di mana boleh mendapat bantuan sekiranya berlaku isu-isu dalam perkahwinan syariah. Contohnya:-
 - Siapa yang boleh dihubungi?
 - Di mana boleh mendapat bantuan?
(Agensi kerajaan / Agensi swasta / Badan bukan kerajaan)
 - Jenis saluran
(Nombor telefon / Alamat emel / Alamat pejabat)

10. PILIHAN 2 : (SIVIL)

TAJUK	HAK WANITA DALAM PERKAHWINAN (SIVIL)
MASA	Slot 2 (2 Jam)
TUJUAN	Meningkatkan ilmu pengetahuan dan kefahaman mengenai hak-hak perundangan, khususnya terhadap wanita agar undang-undang berfungsi sebagai alat untuk menegakkan keadilan selain menjamin kebajikan dan maruah mereka;
HASILAN	Di akhir sesi, peserta dapat mengetahui dan memahami hak wanita dalam perundangan.
SIPNOSIS	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum berkahwin: <ul style="list-style-type: none"> -Isu semasa tempoh pertunangan • Selepas berkahwin: <ul style="list-style-type: none"> -Penderaan domestik (fizikal, emosional dan mental)
BAHAN	Nota ceramah sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:

10.1 Pendahuluan

- Undang-undang yang diguna pakai:-
 - Undang-Undang (Perkahwinan dan Penceraihan) 1976 (Akta 164)

10.2 Hak Wanita Dalam Perkahwinan Sivil

- Hak-hak dan tanggungjawab tertentu di antara:-
 - Suami dan isteri
 - Ibu bapa
 - Anak-anak

10.3 Pertunangan

- Membincangkan hak wanita dalam pertunangan seperti:-
 - Adat berian, belanja dapur dan Adat Keluarga
 - Mas Kahwin dan lain-lain lagi
- Membincangkan isu-isu berkaitan sekiranya pertunangan itu diputuskan oleh pihak lelaki/perempuan tanpa alasan yang munasabah.

10.4 Perkahwinan

- Memberi penjelasan mengenai umur, fizikal, mental, emosi dan ekonomi yang sesuai untuk berkahwin bagi perempuan dan lelaki.
- Berdaftar vs Tidak Berdaftar
 - Kebaikan berdaftar
 - Membincangkan isu-isu yang akan berlaku sekiranya perkahwinan tidak berdaftar di bawah mahkamah sivil
- Hak Nafkah
- Membincangkan hak yang ada sekiranya suami meninggalkan langsung isteri.

10.5 Poligami

- Memberi penjelasan sama ada poligami dibenarkan dalam undang-undang sivil.
- Membincangkan perkara-perkara yang perlu diambilkira sekiranya poligami berlaku dalam perkahwinan sivil.

10.6 Perceraian

- Membincangkan perkara-perkara yang perlu diambilkira sekiranya sesuatu perkahwinan sivil berlaku perceraian di antara suami isteri. Contohnya:-
 - Tuntutan harta sepencarian (cara pembahagian?)
 - Tuntutan nafkah anak
 - Tuntutan *asset matrimony*
 - Tuntutan tunggakan hutang
 - Hak penjagaan anak dan sebagainya

10.7 Serangan lucah dan usikan seksual

- Membincangkan jenis-jenis penalti yang akan dikenakan terhadap pesalah sekiranya berlaku penderaan seks atau domestik dalam rumahtangga mengikut hukuman sivil.

10.8 Saluran

- Memberi maklumat yang tepat kepada peserta di mana boleh mendapat bantuan sekiranya berlaku isu-isu dalam perkahwinan mengikut adat. Contohnya:-
 - Siapa yang boleh dihubungi?
 - Di mana boleh mendapat bantuan?
(Agensi kerajaan / Agensi swasta / Badan bukan kerajaan)
 - Jenis saluran
(Nombor telefon / Alamat emel / Alamat pejabat)

11. PILIHAN 3 : ETNIK /SUKU KAUM

TAJUK	HAK WANITA DALAM PERKAHWINAN (Etnik/Suku Kaum)
MASA	Slot 2 (2 Jam)
TUJUAN	Meningkatkan ilmu pengetahuan dan kefahaman mengenai hak-hak perundangan, khususnya terhadap wanita agar undang-undang berfungsi sebagai alat untuk menegakkan keadilan selain menjamin kebajikan dan maruah mereka;
HASILAN	Di akhir sesi, peserta dapat mengetahui dan memahami hak wanita dalam perundangan mengikut adat istiadat kaum/etnik tertentu.
SIPNOSIS	<ul style="list-style-type: none"> • Sebelum berkahwin: -Isu semasa tempoh pertunangan • Selepas berkahwin: -Penderaan domestik (fizikal, emosional dan mental)
BAHAN	Nota ceramah sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:**11.1 Pendahuluan**

- Undang-undang yang diguna pakai:-
 - Enakmen Mahkamah Anak Negeri 1992

11.2 Hak Wanita Dalam Perkahwinan Adat

- Memberi penjelasan mengenai umur, fizikal, mental, emosi dan ekonomi yang sesuai untuk berkahwin bagi maksud perkahwinan mengikut adat anak negeri bagi perempuan dan lelaki.

11.3 Pertunangan

- Membincangkan hak wanita dalam pertunangan seperti:-
 - Adat berian dan belanja dapur
 - Sogit
 - Adat Keluarga
 - dan lain-lain lagi
- Membincangkan isu-isu berkaitan sekiranya pertunangan itu diputuskan oleh pihak lelaki/perempuan tanpa alasan yang munasabah.

11.4 Poligami

- Memberi penjelasan sama ada poligami dibenarkan dalam undang-undang adat.
- Membincangkan perkara-perkara yang perlu diambil kira sekiranya poligami berlaku dalam perkahwinan adat.

11.5 Perceraian

- Membincangkan perkara-perkara yang perlu diambil kira sekiranya sesuatu perkahwinan adat berlaku perceraian di antara suami isteri. Contohnya hak penjagaan anak dan sebagainya.

11.6 Serangan lucah dan usikan seksual

- Membincangkan jenis-jenis penalti yang akan dikenakan terhadap pesalah sekiranya berlaku penderaan seks atau domestik dalam rumahtangga mengikut adat.

11.7 Saluran

- Memberi maklumat yang tepat kepada peserta di mana boleh mendapat bantuan sekiranya berlaku isu-isu dalam perkahwinan mengikut adat. Contohnya:-
 - Siapa yang boleh dihubungi?
 - Di mana boleh mendapat bantuan?
(Agensi kerajaan / Agensi swasta / Badan bukan kerajaan)
 - Jenis saluran
(Nombor telefon / Alamat emel / Alamat pejabat)

12. SLOT KETIGA :

TAJUK	HAK WANITA DALAM MENGATASI ISU KEGANASAN RUMAHTANGGA
MASA	Slot 3 (2 Jam)
TUJUAN	Meningkatkan celik akal dan memberi maklumat kepada wanita dan masyarakat tentang saluran aduan dan bantuan yang disediakan kepada mangsa keganasan rumahtangga.
HASILAN	Di akhir sesi, peserta dapat mengetahui perkaitan serta peranan mereka dalam undang-undang demi kesejahteraan dalam kehidupan.
SIPNOSIS	Hak wanita dalam keganasan rumahtangga 11.8 Pembubaran Perkahwinan 11.9 Hak Penjagaan Anak 11.10 Hak Harta Sepencarian
BAHAN	Nota ceramah sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:

12.1 Pendahuluan

- Undang-undang yang diguna pakai:-
 - Enakmen Kesalahan Jenayah Syariah 1995
 - Akta Memperbaharui Undang-Undang (Perkahwinan & Penceraian) 1976 (Akta 164)
 - Akta Keganasan Rumah Tangga 1994 (Akta 521)
 - Akta Keganasan Rumah Tangga (Pindaan) 2012
 - Akta Kanak-Kanak 2001
 - Kanun Keseksaan Jenayah (Akta 574)
 - Akta Anti Pmerdagangan Orang & Antipenyeludupan Migran 2007 (Akta 670)

12.2 Wanita Dan Keganasan Rumah Tangga

- Memberi penjelasan mengenai keganasan rumah tangga seperti:-
 - Siapa itu mangsa
 - Apakah jenis-jenis keganasan rumah tangga
 - Mengapakah keganasan rumah berlaku
 - Di mana boleh berlaku keganasan rumah tangga
 - Bila keganasan rumah tangga boleh berlaku
 - Tindakan mangsa sekiranya keganasan rumah tangga berlaku

12.3 Hak Wanita Dalam Keganasan Rumah Tangga

- Memberi penjelasan mengenai *Emergency Protection Order* (EPO), *Interim Protection Order* (IPO) dan *Protection Order* (PO) seperti:-
 - Dimana boleh mendapatkan EPO, IPO dan PO
 - Siapa yang boleh membantu mangsa mendapatkan EPO, IPO dan PO
 - Siapa yang boleh dilindungi di bawah EPO, IPO dan PO
 - Prosedur mendapatkan EPO, IPO dan PO

- Apa yang mangsa perlu buat setelah mendapat IPO dan PO
- Di mana mangsa dapat rumah perlindungan sementara
- Apa tindakan mangsa yang perlu dilakukan sekiranya keganasan rumah tangga berlaku lagi setelah mangsa mendapat IPO dan PO

12.4 Wanita dan Pembubaran Perkahwinan

- Memberi penjelasan apa itu pembubaran perkahwinan dan prosedur membuat pembubaran perkahwinan serta jenis pembubaran perkahwinan yang sah dari segi undang-undang.
- Membincangkan perkara-perkara yang perlu diambil kira sekiranya sesuatu perkahwinan mengikut syariah/ sivil/ adat berlaku penceraian di antara suami isteri. Contohnya:-
 - Fasakh'
 - Tuntutan harta sepencarian (cara pembahagian?)
 - Tuntutan nafkah anak dan iddah
 - Tuntutan muta'ah
 - Tuntutan *asset matrimony*
 - Tuntutan tunggakan hutang
 - Tempat tinggal
 - Hak penjagaan anak dan sebagainya

12.5 Saluran

- Memberi maklumat yang tepat kepada peserta di mana boleh mendapat bantuan sekiranya berlaku keganasan rumah tangga. Contohnya:-
 - Siapa yang boleh dihubungi?
 - Di mana boleh mendapat bantuan?
(Agensi kerajaan / Agensi swasta / Badan bukan kerajaan)
 - Jenis saluran
(Nombor telefon / Alamat emel / Alamat pejabat)

13. SLOT KEEMPAT:

TAJUK	LAIN-LAIN TAJUK BERKAITAN PERUNDANGAN YANG PENTING BAGI WANITA
MASA	Slot 3 (2 Jam)
TUJUAN	Memberi maklumat dan mendidik wanita dan masyarakat tentang hak-hak mereka dalam undang-undang selain dari apa yang dinyatakan dalam modul.
HASILAN	Di akhir sesi, memastikan peserta memahami kepentingan literasi undang-undang dalam menjalani kehidupan yang berlandaskan peraturan dan ketetapan yang telah diperuntukan
SIPNOSIS	Antara isu yang boleh dipertimbangkan 11.11 Hukum Pemindahan Organ 11.12 Keperluan insuran diri dan keluarga 11.13 Isu perundangan selepas kemalangan 11.14 Hak pasangan/isteri pada tuntutan berkaitan insuran, perkeso, kwsp, hariat kematian dan sebagainya. 11.15 Lain-lain
BAHAN	Nota ceramah sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:

- i. Pemakluman tentang kes kes yang dipilih untuk perbincangan dalam konteks Malaysia, scenario dan contoh kes yang melibatkan wanita.
- ii. Kaedah penyelesaian terhadap kes kes yang dibincangkan
- iii. Tatacara pengendalian kes sekiranya berlaku di masa hadapan
- iv. Lain-lain yang dianggap penting dari masa ke semasa.

Nota:

Sebarang tajuk dan topik berkaitan dan relevan dengan isu perundangan yang perlu diketahui oleh golongan wanita dan masyarakat amatlah dialu-alukan.



**Koleksi Modul Di Bawah
Jabatan Pembangunan Wanita**

PROGRAM DE'STRESS CLINIC

MODUL KESEJAHTERAAN WANITA

Penghasilan modul dapat menjadikan individu yang mampu menguruskan emosi dengan bijak dan berkesan serta akan dapat melahirkan masyarakat yang sejahtera dari aspek psikologi dan cemerlang dalam kehidupan. Program ini membantu para peserta sentiasa berfikiran positif, bermotivasi, suka bekerjasama, mempunyai personaliti menarik dan sebagainya.

MODUL PROGRAM DE'STRESS CLINIC

MODUL PROGRAM DE'STRESS CLINIC

1. PENGENALAN

Kesejahteraan psikologi adalah satu aspek penting dalam kualiti kehidupan manusia. Manusia yang sejahtera adalah mereka yang mempunyai emosi yang positif dan bijak mengendalikan tekanan yang dihadapi. Sehubungan itu, jika terdapat masalah dengan mana-mana anggota, ia sudah tentu akan menjejaskan peranan serta terkesan terhadap yang lain.

Selain itu, tekanan emosi boleh menyumbang kepada berlakunya pelbagai konflik sendiri. Dari sudut psikologi seorang ibu atau bapa yang bermasalah sudah tentu akan menjejaskan peranan keibubapaan dengan berkesan. Akibatnya perkembangan anak-anak mungkin terjejas sekali. Begitu juga kehidupan sebagai pekerja yang berhadapan dengan tekanan tidak dapat menunjukkan prestasi kerja yang baik serta berkemungkinan akan membawa pelbagai masalah yang lebih serius.

Oleh yang demikian, keadaan konflik yang berterusan sekiranya tidak ditangani dengan bijak akan memberikan kesan kepada keharmonian di tempat kerja dan rumahtangga serta akan merebak kepada masalah sosial yang lain seterusnya membawa kepada kehancuran institusi kekeluargaan dan negara.

Kesimpulannya, individu yang mampu menguruskan emosi dengan bijak dan berkesan akan dapat melahirkan masyarakat yang sejahtera dari aspek psikologi dan cemerlang dalam kehidupan. Program ini membantu para peserta sentiasa berfikiran positif, bermotivasi, suka bekerjasama, mempunyai personaliti menarik dan sebagainya.

2. OBJEKTIF

De'Stress Clinic ini diadakan bagi mencapai objektif seperti berikut:-

- i. Memperkasa dan memupuk kemahiran psikologi dalam mengurus tekanan emosi dengan lebih berkesan.
- ii. Memberi pendedahan, pemahaman dan mengenalpasti simptom-simptom tekanan emosi dan marah .
- iii. Mempelajari teknik dan kemahiran (terapi) yang efektif dalam pengurusan emosi.

3. RINGKASAN MODUL

- Pengurusan Stres
 - Pengenalan kepada stres
 - Proses fisiologi stres
 - Pengendalian stres
 - Isu-isu berkaitan dengan stress
 - Kaedah praktikal / terapi menguruskan stress
- Pengurusan Marah
 - Pengenalan kepada marah
 - Proses fisiologi marah
 - Pengendalian marah
 - Isu-isu berkaitan dengan marah
 - Kaedah praktikal / terapi mengendalikan marah

- Pengurusan Konflik
 - Pengenalan kepada konflik
 - Hubungan vs Komunikasi
 - Pengendalian konflik
 - Isu-isu berkaitan dengan konflik
 - Kaedah praktikal / terapi menangani konflik

4. PESERTA

Setiap wanita atau individu yang berminat

5. JANGKA MASA

Seminar Sehari

6. METODOLOGI

- Ceramah dan Perbincangan dalam kumpulan

7. PERALATAN

- LCD *Projecter* dan Komputer Riba
- Alat tulis

8. SLOT PERTAMA :

TAJUK	PENGURUSAN STRES
MASA	Slot 1 (2 JAM)
TUJUAN	Memberi pendedahan dan pemahaman mengenai pengurusan stres dan isu-isu yang berkaitan dengan stres;
HASILAN	Di akhir sesi peserta faham definisi stres dan pengurusan stres secara menyeluruh.
SIPNOSIS	<ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan kepada stres • Proses fisiologi stres • Pengendalian stres • Isu-isu berkaitan dengan stres • Kaedah praktikal menguruskan stres
BAHAN	Nota sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:

8.1 Pengenalan kepada pengurusan stres

- Definisi stres
- Tanda-tanda stres
- Punca-punca stres
- Kesan-kesan stres

8.2 Proses fisiologi stres

- Tindak balas stres terhadap fizikal individu

8.3 Pengendalian stres

- Eustress vs Distress
- Penggunaan ujian psikometrik personaliti untuk mengendalikan stres
- Teknik - teknik :
 - Relaksasi
 - Terapi Seni
 - Meditasi

8.4 Isu-isu berkaitan dengan stres

- Fizikal
- Mental
- Emosi
- Psikososial

9. SLOT KEDUA :

TAJUK	PENGURUSAN MARAH
MASA	Slot 2 (2 JAM)
TUJUAN	Meningkatkan ilmu pengetahuan dan kefahaman mengenai pengurusan marah dan isu-isu berkaitan marah;
HASILAN	Di akhir sesi, peserta dapat mengetahui definisi marah dan pengurusan marah secara menyeluruh.
SIPNOSIS	<ul style="list-style-type: none"> o Pengenalan kepada marah o Proses fisiologi marah o Pengendalian marah o Isu-isu berkaitan dengan marah o Kaedah praktikal mengendalikan marah
	Nota ceramah sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:**9.1 Pengenalan kepada pengurusan marah**

- Definisi marah
- Tanda-tanda marah
- Punca-punca marah
- Kesan-kesan marah

9.2 Proses fisiologi marah

- Tindak balas marah terhadap fizikal individu

9.3 Pengendalian marah

- Emotional, Spiritual Quotient (ESQ)
- Penggunaan ujian psikometrik untuk mengendalikan marah
- Teknik-teknik seperti :
 - Relaksasi
 - Terapi Seni
 - Bioenergetik Games
 - Meditasi

9.4 Isu-isu berkaitan dengan marah

- Fizikal
- Mental
- Emosi
- Psikososial

10. SLOT KETIGA :

TAJUK	PENGURUSAN KONFLIK
MASA	Slot 3 (2 JAM)
TUJUAN	Meningkatkan celik akal dan memberi maklumat kepada masyarakat tentang pengurusan konflik dengan menggunakan kaedah komunikasi berkesan.
HASILAN	Di akhir sesi, peserta dapat mengetahui kepentingan komunikasi berkesan antara satu sama lain.
SIPNOSIS	<ul style="list-style-type: none"> o Pengenalan kepada konflik o Hubungan vs Komunikasi o Pengendalian konflik o Isu-isu berkaitan dengan konflik o Kaedah praktikal menangani konflik
BAHAN	Nota ceramah sebagai rujukan
KAEDAH / AKTIVITI	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah secara interaktif dengan peserta

Pengisian:**10.1 Pengenalan kepada konflik**

- Definisi konflik
- Tanda-tanda konflik
- Punca-punca konflik
- Kesan-kesan konflik

10.2 Hubungan vs Komunikasi

- Setting keluarga
 - *Real self vs ideal self*
 - Suami vs Isteri
 - Ibu bapa vs Anak
 - Hubungan adik-beradik
- Setting pejabat
 - Majikan vs pekerja
 - Pekerja vs pekerja
 - *Superior vs Subordinate*

10.3 Pengendalian konflik

- Komunikasi Berkesan
 - Jenis-jenis komunikasi
 - Perbezaan cara-cara berkomunikasi
- Penggunaan teknik kognitif
 - *Rephrasing*

10.4 Isu-isu berkaitan konflik

- Hubungan kekeluargaan terjejas
- Hubungan di sektor pekerjaan terjejas
 - Produktiviti menurun
 - Prestasi dan kualiti kerja menurun

PENUTUP

Kewujudan Modul Keseimbangan Wanita yang telah dibangunkan oleh Bahagian Pembangunan Psikologi, Jabatan Pembangunan Wanita ini merupakan satu inisiatif jabatan dalam membantu agensi menyampaikan perkhidmatan dengan lebih menyeluruh, seragam dan berkesan. Modul ini diharap dapat dijadikan bahan rujukan dan panduan yang bermanfaat kepada semua agensi dalam mengendalikan program dan latihan berkaitan dengan kesejahteraan wanita.



Bahagian Pembangunan Psikologi
Jabatan Pembangunan Wanita
Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat

Telefon :03-8323 1000

Fax :03-8323 2035

Laman web :<https://www.jpw.gov.my/e-book/>

e ISBN 978-983-44158-4-6



9 7 8 9 8 3 4 4 1 5 8 4 6