



Percuma daripada UrusFamily

Suami Isteri Sepasukan: Urus Rumah Tanpa Bergaduh

Panduan ringkas untuk ibu bapa anak kecil: kongsi beban rumah, bincang tanpa bertekak, dan berbaik semula.



Lembaran kerja di dalam

Siapa pegang apa, agenda check-in mingguan, penjejak terima kasih

Untuk siapa ebook ini?

Untuk suami isteri yang sama-sama penat. Mungkin kedua-dua bekerja, anak masih kecil, mentua tinggal dekat, dan setiap minggu ada saja perkara yang terlepas. Gaduhnya jarang tentang perkara besar. Selalunya tentang sampah, yuran tadika, atau siapa patut bangun malam. Ebook ini bukan tentang siapa salah, tetapi cara bekerja sebagai satu pasukan.

Cara guna

- Baca satu bab seminggu. Setiap bab pendek dan ada satu tindakan kecil.
- Isi lembaran kerja berdua, atau masing-masing dahulu kemudian bandingkan.
- Cetak halaman agenda check-in dan guna setiap minggu.

Kandungan

1. Senarai yang tak nampak	3
2. Milik, bukan "tolong"	5
3. Check-in mingguan 20 minit	9
4. Mengadu dengan lembut	11
5. Berhenti dulu, kemudian berbaik	13
6. Terima kasih kecil setiap hari	15
7. Pasukan yang lebih besar	16

Idea dalam ebook ini diilhamkan oleh buku Gottman dan Silver (lihat halaman 18), ditulis semula untuk keluarga Malaysia. Ia bukan terapi. Jika ada keganasan atau rasa takut dalam rumah, baca halaman 17 dahulu.



Senarai yang tak nampak

Setiap rumah ada dua jenis kerja. Kerja yang nampak: masak, sapu, basuh. Dan kerja yang tak nampak: perasan, ingat dan merancang.

Kerja yang tak nampak ialah senarai panjang dalam kepala seseorang:

- Vaksin adik bulan depan, dan buku pink ada di mana
- Yuran tadika belum bayar, borang lawatan belum tandatangan
- Baju sekolah dah sempit, kasut sukan dah koyak
- Hadiah kenduri kahwin sepupu hari Sabtu
- Tiket balik kampung kena beli sebelum harga naik
- Lampin dan susu tinggal sedikit

Orang yang memegang senarai ini selalu penat walaupun nampak "tak buat apa". Otaknya tak pernah rehat. Bila dia meminta tolong, pasangan pula rasa disuruh macam pekerja.

Senarai dalam kepala tak boleh dikongsi. Senarai yang ditulis boleh. Langkah pertama bukan membahagi kerja, tetapi mengeluarkan senarai itu dari kepala.

Tindakan minggu ini: isi lembaran di halaman sebelah, masing-masing secara berasingan.

Kosongkan kepala

Tulis semua perkara yang anda sedang ingat untuk keluarga minggu ini dan bulan ini. Jangan tapis. Perkara kecil pun masuk.

Dalam kepala saya

Dalam kepala pasangan

Bila dah siap, bandingkan. Mana yang anda tak tahu pun pasangan sedang ingat? Bulatkan. Itulah kerja yang tak nampak dalam rumah anda.



Milik, bukan "tolong"

"Nak saya tolong apa?" kedengaran baik. Tetapi ayat itu bermaksud rumah ialah kerja seorang, dan seorang lagi pembantu.

Gottman dan Silver berhujah bahawa yang paling penting dalam kerja rumah bukan pembahagian tepat separuh, tetapi sama ada kedua-dua rasa bebannya adil, dan sama ada pasangan bertindak tanpa perlu disuruh.

Memiliki satu tugas bermaksud empat perkara

- 1 **Perasan.** Anda yang sedar susu hampir habis, bukan pasangan yang beritahu.
- 2 **Rancang.** Anda yang tetapkan bila dan bagaimana.
- 3 **Buat.** Anda yang siapkan, atau pastikan ia siap.
- 4 **Susul.** Anda yang semak ia betul-betul selesai, dan ingat untuk kali seterusnya.

Bila satu tugas dimiliki sepenuhnya, pasangan boleh lupakan tugas itu. Itulah rehat sebenar.

Cara pemilik buat mungkin berbeza daripada cara anda. Selagi selamat dan siap, biarkan. Membetulkan setiap cara akan membuat pemilik pulangkan semula tugas itu.

Siapa pegang apa (1/2)

S saya P pasangan B bersama L orang lain: nenek, pembantu, pengasuh

Tugas

Sekarang

Adil?

Pemilik baru

Anak

Mandi dan siapkan anak waktu pagi	☐	☐	☐
Hantar dan ambil di taska, tadika atau sekolah	☐	☐	☐
Siapkan beg, botol air dan bekal	☐	☐	☐
Bangun malam bila anak terjaga	☐	☐	☐
Klinik, ubat dan jadual vaksin	☐	☐	☐
Yuran, borang dan grup WhatsApp kelas	☐	☐	☐
Tidurkan anak dan cerita malam	☐	☐	☐

Makanan dan dapur

Rancang menu minggu ini	☐	☐	☐
Senarai dan beli barang dapur	☐	☐	☐
Masak makan malam	☐	☐	☐
Basuh pinggan dan kemas dapur	☐	☐	☐

Rumah

Basuh, jemur dan angkat kain	☐	☐	☐
Lipat dan gosok baju, termasuk baju sekolah	☐	☐	☐
Sapu, mop dan cuci bilik air	☐	☐	☐
Buang sampah dan asingkan kitar semula	☐	☐	☐
Panggil tukang bila ada yang rosak	☐	☐	☐

Siapa pegang apa (2/2)

Tugas

Sekarang

Adil?

Pemilik baru

Wang dan dokumen

Bil elektrik, air dan internet

Cukai pintu, cukai tanah dan insurans

Roadtax, insurans dan servis kereta

Bajet bulanan dan simpanan anak

MyKad, sijil lahir dan pasport

Keluarga besar dan sosial

Telefon dan ziarah ibu bapa serta mentua

Rancang balik kampung dan cuti sekolah

Kenduri, hadiah dan duit raya

Hari jadi dan majlis anak

Persiapan hari raya dan perayaan

Pembantu rumah atau pengasuh

Arahan harian dan senarai tugas

Gaji, cuti dan hari rehat

Permit, dokumen dan urusan agensi

Tugas lain: _____

Tugas lain: _____

Tiada pembantu rumah? Langkau bahagian itu. Lajur Adil: tanda ya atau tidak, masing-masing jujur.

Cara agih semula tanpa bertekak

- 1 **Bandingkan lajur Sekarang.** Jika anda berdua tanda berbeza, jangan bertahan. Persepsi pasangan ialah maklumat, bukan serangan.
- 2 **Mulakan dengan tugas harian yang berulang.** Bekal, pinggan, mandi anak. Tugas setiap hari paling cepat menimbulkan rasa tak adil.
- 3 **Serahkan seluruh tugas, bukan separuh.** "Awak pegang yuran tadika" lebih baik daripada "awak bayar bila saya ingatkan".
- 4 **Ikut kekuatan, kemudian ikut masa.** Yang pulang awal pegang tugas petang. Yang bekerja syif pegang tugas hujung minggu.
- 5 **Semak semula dalam check-in.** Pembahagian bukan kontrak seumur hidup. Tukar bila kerja, anak atau musim berubah.



Buat dalam UrusFamily: Tugas keluarga dan Perbelanjaan keluarga

Masukkan tugas dewasa juga, bukan untuk anak sahaja, dan berikan kepada pemiliknya. Tugas berulang kembali sendiri setiap minggu, jadi tiada siapa perlu mengingatkan.

Hidupkan Perbelanjaan keluarga dalam tetapan untuk rekod siapa bayar apa, dan siapa kongsi, tanpa kira dalam kepala.



Check-in mingguan 20 minit

Kebanyakan gaduh rumah tangga berlaku pada masa paling teruk: pagi sekolah, jalan sesak, atau ketika anak menangis. Check-in memberi isu-isu itu satu tempat yang tenang.

Gottman dan Silver mencadangkan satu perbualan mingguan tentang hubungan, bermula dengan perkara baik. Kami pendekkan kepada 20 minit untuk ibu bapa anak kecil.

- **Bila:** waktu tetap, contohnya malam Ahad selepas anak tidur.
- **Di mana:** duduk sebelah-menyebelah, telefon diterbalikkan.
- **Peraturan:** satu isu sahaja, mula dengan terima kasih, tamat ikut masa.
- **Jika penat sangat:** tangguh ke esok, jangan batal terus.

Bagi keluarga Muslim, ramai melihat perbualan seperti ini sebagai musyawarah kecil dalam rumah. Gunakan jika ia sesuai dengan keluarga anda.



Buat dalam UrusFamily: Kalendar, Nak beli dan Papan notis

Buka Kalendar semasa check-in dan masukkan terus tarikh minggu depan: tuisyen, kenduri, balik kampung.

Barang yang disebut terus masuk Nak beli, senarai yang sama di kedua-dua telefon. Keputusan check-in boleh ditampal di Papan notis.

Agenda check-in

Tarikh: _____ Mula: _____ Tamat: _____

1 Apa yang berjalan baik minggu ini?

5 minit

Terima kasih sebab...

2 Minggu depan ada apa?

5 minit

Isn	Sel	Rab	Kha	Jum	Sab	Ahd
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3 Siapa pegang apa minggu ini?

5 minit

4 Satu perkara, dengan lembut

4 minit

Saya rasa... tentang... Saya perlukan...

5 Apa satu perkara saya boleh buat supaya awak rasa disokong?

1 minit



Mengadu dengan lembut

Mengadu itu sihat. Yang merosakkan ialah cara memulakannya.

Gottman dan Silver menulis bahawa cara sesuatu perbincangan bermula sangat mempengaruhi cara ia berakhir. Permulaan kasar biasanya berakhir kasar.

Formula permulaan lembut

"Saya rasa (perasaan) tentang (perkara spesifik). Saya perlukan (permintaan yang jelas)."

Tambah satu ayat mengaku bahagian anda sendiri, contohnya "saya pun lupa ingatkan pagi tadi".

Kasar	Lembut
"Awak tak pernah ingat yuran tadika."	"Saya risau yuran tadika lewat lagi. Boleh awak pegang urusan yuran mulai bulan ni?"
"Asyik saya je bangun malam."	"Saya penat sangat minggu ni. Boleh kita gilir, awak ambil Isnin, Rabu dan Jumaat?"
"Awak ni memang tak peduli rumah."	"Saya rasa tertekan bila dapur bersepah waktu pagi. Saya perlukan pinggan dibasuh sebelum tidur."

Tulis semula tiga rungutan

Pilih tiga rungutan yang selalu berulang. Tulis semula dengan formula sebelum menyebutnya.

Rungutan 1

Rungutan 2

Rungutan 3

Empat corak yang memburukkan gaduh

Gottman dan Silver menamakan empat corak yang, menurut kajian mereka, menjadikan konflik semakin teruk. Cuba gantikan dengan sebalahnya:

- **Kritikan** (serang peribadi): cakap tentang perkara, bukan sifat orang.
- **Menghina** (perli, sindir, jeling): ingat semula satu perkara yang anda hormati tentang dia.
- **Mempertahankan diri**: terima walaupun sebahagian kecil aduan itu.
- **Membisu macam tembok**: minta rehat dengan jelas, jangan menghilang.



Berhenti dulu, kemudian berbaik

Ada saat dalam pertengkaran bila badan sudah ambil alih. Jantung laju, suara naik, dan apa saja yang pasangan kata terdengar seperti serangan.

Gottman dan Silver memanggilnya banjir emosi. Mereka mencadangkan rehat sekurang-kurangnya 20 minit, buat sesuatu yang menenangkan, dan elakkan fikiran "saya betul, dia salah" sepanjang rehat itu.

Rehat yang betul

- 1 **Setuju satu perkataan isyarat** sekarang, semasa tenang.
Contoh: "pause" atau "air".
- 2 **Umumkan rehat**, jangan keluar begitu saja: "Saya dah panas. Kita sambung lepas Isyak."
- 3 **Bergilir jaga anak**. Seorang bawa anak ke taman atau mandi, seorang lagi bertenang.
- 4 **Kembali dan sambung**. Rehat tanpa kembali bukan rehat, tetapi lari.

Perkataan isyarat kami

Membaiki selepas bertengkar

Semua pasangan tersilap kata. Gottman dan Silver berhujah bahawa yang membezakan pasangan yang kukuh ialah sama ada usaha membaiki, seperti gurauan kecil atau maaf, diterima oleh pasangan.

Ayat membaiki yang boleh dicuba

Maaf, saya terlebih tadi.

Boleh kita mula semula?

Awak ada betulnya juga.

Kita satu pasukan, kan?

Saya faham kenapa awak penat.

Apa yang awak perlukan sekarang?

Jom minum teh dulu.

Ayat membaiki kami sendiri

Anak kecil mungkin nampak ibu bapa bertegang suara. Pada pandangan kami, biar mereka nampak juga ibu bapa berbaik: "Ibu dan ayah dah okay. Kami dah minta maaf."

Ini tafsiran kami untuk keluarga, bukan dapatan khusus buku tentang anak.



Terima kasih kecil setiap hari

Kita cepat perasan apa yang pasangan lupa. Kita lambat perasan apa yang dia buat. Terima kasih yang spesifik membetulkan keseimbangan itu: "Terima kasih bawa adik ke klinik tadi" lebih bermakna daripada "terima kasih untuk semua".

Gottman dan Silver juga menulis tentang isyarat kecil, seperti keluhan atau soalan biasa, yang meminta perhatian. "Susu adik dah habis ke?" lalu dijawab "nanti saya beli" ialah sambutan yang kecil tetapi penting.

Isnin	☐
Selasa	☐
Rabu	☐
Khamis	☐
Jumaat	☐
Sabtu	☐
Ahad	☐



Buat dalam UrusFamily: Papan notis

Tampal satu terima kasih untuk pasangan di Papan notis keluarga. Anak yang membaca belajar bahawa kerja rumah dihargai, bukan sekadar disuruh.



Pasukan yang lebih besar

Rumah di Malaysia jarang hanya ada dua orang dewasa. Ada mentua, nenek yang menjaga anak, pembantu rumah atau pengasuh. Prinsipnya tetap sama: anda berdua satu pasukan dahulu.

Ibu bapa dan mentua

Bincang berdua sebelum menjawab permintaan keluarga besar. Biasanya anak kandung yang bercakap dengan ibu bapanya sendiri. Berdiri bersama pasangan tidak bermakna merendahkan ibu bapa. Hormat dan bakti kepada mereka tetap kekal.

Balik kampung

Putuskan awal dalam check-in, contohnya raya pertama di kampung siapa. Bahagikan pemilik: seorang pegang tiket, laluan dan servis kereta, seorang pegang beg dan keperluan anak.

Pembantu rumah, pengasuh atau nenek

Bantuan menukar siapa yang buat kerja, bukan siapa pemiliknya. Pilih seorang dewasa sebagai pemberi arahan harian supaya pembantu tidak menerima dua arahan berbeza. Seorang lagi boleh pegang gaji, cuti dan dokumen.

Bila ini bukan lagi soal kerja rumah

Ebook ini untuk geseran biasa dalam rumah. Ia bukan untuk hubungan yang ada keganasan, ugutan, kawalan wang atau pergerakan, atau rasa takut kepada pasangan.

Perkara seperti itu bukan untuk dibawa ke check-in atau "diselesaikan dengan lembut". Keselamatan anda dan anak didahulukan.

Dapatkan bantuan

- **Talian Kasih 15999**, talian bebas tol KPWKM, 24 jam setiap hari. WhatsApp: **019 261 5999**.
- **Bahaya segera**: hubungi **999**.
- **Sedih berpanjangan selepas bersalin**, sukar tidur walaupun bayi tidur, atau fikiran mencederakan diri: jumpa doktor atau klinik kesihatan berdekatan.
- **Konflik yang terasa buntu**: kaunselor perkahwinan bertaualiah boleh membantu.

Ebook ini bukan terapi atau rawatan dan tidak menggantikan bantuan profesional.

Sumber talian: laman Talian Kasih, kpwkm.gov.my, disemak 28 Oktober 2026.

Dari mana idea ini datang

John M. Gottman dan Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, edisi semakan, Harmony Books, 2015.

Banyak idea dalam ebook ini diilhamkan oleh buku itu: persahabatan harian, permulaan lembut, rehat apabila emosi membanjiri, usaha membaiki, menyambut isyarat kecil, mesyuarat mingguan, dan rasa adil dalam kerja rumah.

- Semua ayat, contoh dan lembaran kerja ditulis semula oleh pasukan UrusFamily untuk keluarga Malaysia.
- Dapatan kajian yang disebut ialah hujah penulis buku itu, berdasarkan kajian mereka di Amerika Syarikat. Ia bukan dakwaan kami, dan konteks keluarga Malaysia berbeza.
- Ebook ini tidak ditaja atau disahkan oleh penulis atau penerbit buku itu.

Bacaan lain daripada kami

- Kerja rumah ikut umur anak: urusfamily.com/panduan
- Carta tugas anak percuma: urusfamily.com/carta-tugas
- Kerja rumah tanpa berleter: urusfamily.com/kerja-rumah-tanpa-berleter

Senarai bersama, di kedua-dua telefon

Lembaran kertas bagus untuk bermula. UrusFamily menyimpan semuanya di satu tempat yang suami dan isteri boleh lihat bila-bila masa.

Tugas keluarga	Tugas dewasa dan anak, dengan pemilik dan ulangan.
Kalendar	Sekolah, kenduri, cuti umum dan balik kampung.
Nak beli	Satu senarai belian di semua telefon.
Papan notis	Keputusan check-in dan peringatan keluarga.
Perbelanjaan keluarga	Siapa bayar apa, dan siapa hutang siapa.



App Store

iPhone dan iPad



Google Play

Telefon Android

Percuma untuk dimuat turun. Imbas dengan kamera telefon, atau ketik pautan jika anda membaca di telefon. urusfamily.com