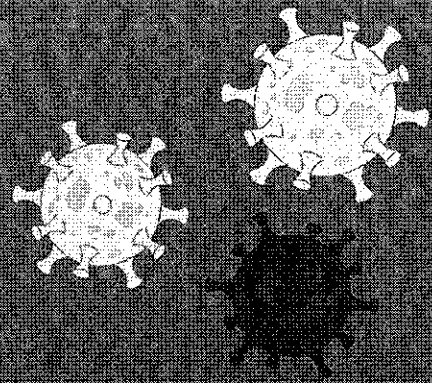
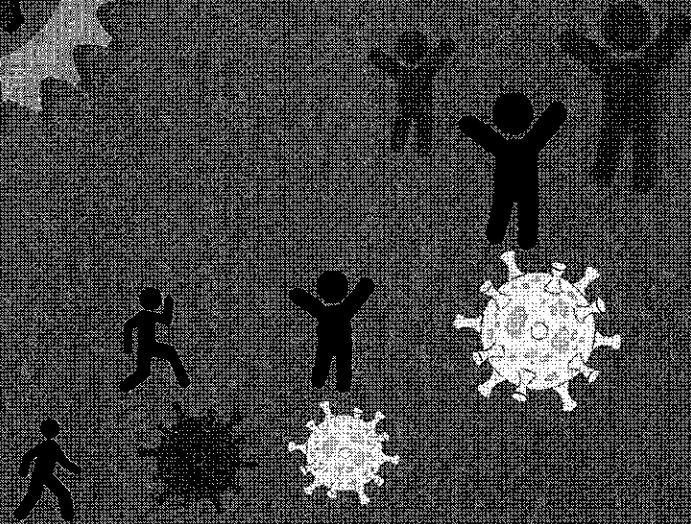




PERKAWA
International



STANDING ALONE TOGETHER: MANAGING THE PARADOX



RUSLI AHMAD
AMALIA MADIHE
JAMAYAH SAILI
SHELLA LIM OMAR LIM
AINA RAZLIN MOHAMAD ROOSE



**STANDING ALONE
TOGETHER:**

MANAGING THE PARADOX

**STANDING ALONE
TOGETHER:
MANAGING THE PARADOX**

**RUSLI AHMAD
AMALIA MADIHIE
JAMAYAH SAILI
SHEILLA LIM OMAR LIM
AINA RAZLIN MOHAMAD ROOSE**

2022

© PERKAMA, 2022

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publisher.

Published in Malaysia by
PERKAMA
INTERNATIONAL
PERSATUAN KAUNSELING MALAYSIA ANTARABANGSA
Lot 3-1b, Tingkat 1, Jalan Hentian 1c,
Pusat Hentian Kajang,
43000 Kajang, Selangor.

Printed in Malaysia by
InfoGrafik Press Sdn. Bhd.
No 107, Lot 1484, Block 12, Muara Tabuan Light Industrial Park,
Off Jalan Setia Raja,
93350 Kuching, Sarawak, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia
Penerbitan

Data Pengkatalogan -dalam-

Rusli Ahmad

Standing Alone Together: Managing the Paradox / Rusli Ahmad,
Amalia Madihie, Jamayah Saili, Sheilla Lim Omar Lim,
Aina Razlin Mohamad Roose.
ISBN 978-967-16004-5-0

1. Employees at work. 2. Counselling activities. 3. Managing paradox.
[Amalia Madihie, Jamayah Saili, Shiela Lim Omar Lim, Aina Razlin Mohd Roose]
658.

ISI KANDUNGAN

PRAKATA	i
PENGHARGAAN	iii
CHAPTER 1	1
LEADERSHIP COMPETENCIES FOR CRISIS MANAGEMENT: INSIGHTS FROM RETAIL LEADERS DURING PANDEMIC COVID-19	1
CHAPTER 2	18
SARAWAK TECHNICAL AND VOCATIONAL EDUCATIONAL TRAINING INSTRUCTORS: THE PURSUIT OF HAPPINESS AND PSYCHOLOGICAL DETACHMENT ACROSS THE SARAWAK REGION	18
CHAPTER 3	37
FACTORS INFLUENCING EARLY RETIREMENT: AM I READY?	37
CHAPTER 4	49
TEACHING AND LEARNING DURING COVID-19 CRISIS: CHALLENGES, OPPORTUNITIES AND THE WAY FORWARD	49
CHAPTER 5	62
ENJOYABLE WORKPLACE AND ORGANISATIONAL EXCELLENT. IS COVID-19 MATTERS?	62
BAB 6	81
PEMBELAJARAN ATAS TALIAN: MOTIVASI AKADEMIK DALAM KALANGAN PELAJAR TAHUN SATU DI UNIVERSITI	81
BAB 7	91
PEMBELAJARAN ATAS TALIAN: KESAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR TAHUN SATU DI UNIVERSITI	91
BAB 8	103
KAUNSELING KRISIS DAN ANCAMAN COVID-19	103
BAB 9	123
QURAN TERAPI JIWA DALAM MENGHADAPI FASA ENDEMIK COVID-19	123

BAB 10	134
MENDEPANI CABARAN KERJAYA MASA KINI	134
BAB 11	150
MENDEPANI FASA ENDEMIK: CABARAN DAN KESIAPSIAGAAN KAUNSELOR	150
BAB 12	169
PENDIDIKAN DAN LATIHAN KAUNSELOR KESAN DARI PANDEMIK COVID-19: PENGALAMAN PROGRAM KAUNSELING, UNIMAS.....	169
BAB 13	182
APLIKASI KEPERLUAN KAUNSELING KESIHATAN DI MALAYSIA SEMASA KRISIS	182
BAB 14	204
PANDEMIK COVID-19: REALITI KEGUSARAN PEKERJA BERKAITAN JAMINAN DARI PEKERJAAN.....	204
BAB 15	216
PENILAIAN PRESTASI PEKERJA SEMASA PANDEMIK COVID-19: CABARAN TERHADAP PELAKSANAAN PERBINCANGAN PRESTASI DAN GAGASAN PENYELESAIAN.....	216
BAB 16	228
PENDEKATAN PENDIDIKAN ATAS TALIAN KETIKA PANDEMIK DALAM PERSPEKTIF HAL EHWAL JARINGAN KEMASYARAKATAN SETEMPAT.....	228
BAB 17	246
PEDAGOGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN TERMA BAHASA ARAB AL-KHAUF DAN AL- RAJA DALAM KONTEKS PENDIDIKAN ISLAM KETIKA PANDEMIK	246
BAB 18	263
PARADOK DAN PENGURUSAN KRISIS.....	263

PRAKATA

Di kesempatan ini saya ingin memanjatkan kesyukuran kerana dengan izinNya pihak penulis daripada Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) khususnya daripada Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia (FSKPM) mampu menyiapkan penulisan bab masing-masing dengan jayanya. Terima kasih kepada barisan pensyarah yang menyumbang hasil karya atau penulisan akademik mereka bagi tajuk khusus yang menjadi bidang penyelidikan dan kepakaran masing-masing. Semoga tulisan sarjana dalam bidang kepakaran ini dapat menyumbang kepada pembentukan dan pengembangan idea baru bagi tajuk yang dipilih berdasarkan sudut pandangan ilmu akademik yang berkaitan dan dapat dikaitkan pula dengan isu semasa yang terkini iaitu COVID-19 dan kesan serta impak langsung atau tidak langsung yang berkaitan. Atas kerja keras berterusan dan tanpa mengenal penat lelah, sumbangan ini sesungguhnya sangat berguna untuk pembinaan tradisi keilmuan dan pembinaan peradaban sejagat.

Penulisan bab dalam buku ini dibuat sempena *International Counselling Convention 2022 (ICC2022)* yang diadakan di Riverside Majestic Hotel, Kuching, Sarawak, Malaysia pada 1 hingga 4 November 2022. Jutaan terima kasih khususnya kepada pihak Urusetia ICC2022 UNIMAS kerana memberikan ruang dan peluang untuk ahli akademik di UNIMAS dan pihak lain yang berminat untuk menulis bab berkaitan dan maka akhirnya terhasil lah sebuah buku yang bertajuk, "*Standing Alone Together: Managing the Paradox*". Buku ini merupakan gabungan idea dan buah fikiran semua penulis terlibat dalam menangani permasalahan masyarakat yang wujud akibat munculnya krisis besar kesihatan yang berlaku di dunia pada abad ke-21 iaitu COVID-19. Buku ini ditulis dalam dwibahasa dimana lima bab yang pertama ditulis dalam bahasa Inggeris dan bab seterusnya dalam Bahasa Melayu. Bukan mudah tugas yang nampaknya kecil untuk menyumbangkan satu bab ini dan sebagai impak besarnya terbitnya himpunan 18 bab yang setiap satunya mempunyai citra dan nilai tersendiri dari perspektif ilmu berkaitan dalam menghubungkan dan menghuraikan isu berkaitan dengan paradok yang muncul iaitu COVID-19 dan serta impak daripadanya.

Alhamdulillah, setelah melalui beberapa proses penulisan ilmiah, maka terhasil lah sebuah bab. Bab-bab yang dari pelbagai disiplin ilmu berkaitan isu pengurusan, kemasyarakatan dan kemanusiaan ini dikumpulkan dan menjadi sebuah buku yang mempunyai pelbagai tajuk. Inti pati penulisan yang berasaskan teori, kerangka umum, pengalaman sebenar, praktis semasa serta testimoni diri ini diharap dapat menjadi salah satu bacaan umum kepada pembaca. Diharap buku ini sesuai untuk dijadikan bahan rujukan dan bacaan ilmiah bagi bidang yang berkaitan pengurusan, kemasyarakatan dan memberikan impak terhadap diri, keluarga, masyarakat serta negara ketika berdepan situasi pandemik COVID-19.

Saya berharap budaya menulis sama ada artikel, bab, buku dan apa – apa catatan bertulis dalam karya popular, penulisan separa akademik dan penulisan akademik penuh (jurnal akademik dan buku ilmiah) perlu disemarakkan dalam kalangan masyarakat Malaysia. Tradisi keilmuan ini perlu dimulakan oleh ahli akademik dan rakyat Malaysia yang lain. Bahan penulisan yang ingin dikongsikan itu pastinya mempunyai manfaat, kebaikan atau dapat menjadi penunjuk jalan atau titik asas kepada pemupukan budaya membaca yang lebih serius dalam kalangan masyarakat Malaysia. Keluarga besar Malaysia pada abad ke-21 ini perlu disajikan bukan sahaja dengan bacaan dalam bentuk buku bercetak tetapi bahan lain dalam bentuk elektronik seperti *eBook* dan lain-lain. Sesuai dengan peredaran semasa dan generasi milenial yang lebih berorientasi dan mesra teknologi maklumat, penulisan atau pengeluaran mekanisme bacaan yang berbantuan komputer dan internet perlu diberi perhatian utama. Diharap agar semua rakyat Malaysia mampu untuk menyumbang sesuatu bahan atau idea atau petua yang berguna dalam genre yang berbeza dan seterusnya dapat menyumbang kepada pembentukan masyarakat Malaysia yang bermaklumat dan berpengetahuan luas. Dengan ilmu di dada yang ada pada rakyat dan keluarga besar Malaysia, negara merdeka ini sudah tentu mampu untuk duduk sama rendah dan berdiri sama tinggi dengan seluruh negara dan bangsa lain yang bergelar negara maju.

Orang bijak pandai pernah berbicara '*The journey of thousand miles, start with a single step*'. Bagi tujuan itu keperluan untuk membaca adalah wajib bagi semua rakyat Malaysia. Hal ini selari dengan gagasan besar dalam Prinsip Rukun Negara iaitu Kepercayaan kepada Tuhan. Gesaan membaca dan menuntut ilmu pula disuruh atau diminta oleh seluruh agama besar dunia dan agama-agama lain yang muncul. Rakyat Malaysia yang bertuhan

mesti patuh dan taat pada perintah Tuhan masing-masing. Lantaran itu, moga buku ini dan penulisan lain yang akan wujud dalam pelbagai bentuk dan media perlu disokong keberadaannya. Diharap inisiatif penulisan bab dalam buku sempena ICC2022 ini mampu memberi ruang kepada penambahan bacaan bagi Keluarga keluarga besar Malaysia yang dahagakan ilmu pengetahuan.

'Bangsa membaca, bangsa yang mulia'

Selamat membaca dan terima kasih.

PROFESOR DR HAJI RUSLI BIN HAJI AHMAD

Ketua Editor

Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia

Universiti Malaysia Sarawak

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur ke hadrat Ilahi kerana dengan limpah dan kurnia-Nya buku *'Standing Alone Together: Managing the Paradox'* dapat disempurnakan dengan jayanya. Penulisan buku ini adalah himpunan dari bab-bab secara individu yang ditulis oleh barisan staf akademik dari Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia serta beberapa penulis lain. Penulisan buku ini merupakan inisiatif mulia dan kena pada tempatnya yang dibuat oleh Urusetia *International Counselling Convention 2022 (ICC2022)* yang diadakan di Riverside Majestic Hotel, Kuching, Sarawak, Malaysia pada 1 hingga 4 November 2022. Tahniah dan terima kasih pada semua pihak yang terlibat bagi penganjuran ICC2022. Pihak PERKAMA International berasa sangat berbangga dengan penganjuran konvensyen ini dan dapat ikut serta sebagai rakan penganjur utama bersama rakan penganjur yang lain. Jaringan pintar sebeginilah yang diharapkan dapat membawa kita semua dan Negara Malaysia ke arah kecemerlangan.

Sungguh kita sedia maklum bahawa usaha memperbanyakkan bahan bacaan kepada masyarakat adalah menjadi satu kegiatan penting bagi ahli akademik di universiti. Penulisan buku di bumi kenyalang ini pula perlu diberikan perhatian dan disemarakkan lagi. Usaha ini juga amat penting untuk memastikan rakyat negeri Sarawak mempunyai ilmu pengetahuan, kemahiran, keupayaan (sikap dan bakat) serta kompetensi lain dalam menyediakan diri mereka untuk menjadi rakyat yang bertanggungjawab dan dapat menyumbang kepada pembangunan Negeri Sarawak. Diharap cita-cita Sarawak untuk menjadi sebuah Negeri Maju dan Sejahtera pada tahun 2030 akan dapat dicapai dengan berkesan melalui amalan membaca yang tinggi dalam kalangan masyarakat.

Diharapkan dengan adanya buku-buku dan pelbagai bahan bacaan ini mampu membawa suatu perubahan yang lebih baik dan positif dalam meningkatkan kualiti dan kuantiti bahan bacaan di Bumi Kenyalang ini. Tambahan pula, dengan adanya usaha ini diharap pensyarah dan penulis dapat berkongsi ilmu pengetahuan, kepakaran, pengalaman dan detik-detik berharga dalam kerjaya dan bidang pengkhususan masing-masing kepada masyarakat.

Sekalung tahniah dan ucapan terima kasih diucapkan kepada semua pihak yang bertungkus lumus dalam penyediaan buku ini dan semoga sumbangan anda akan menjadi ilmu yang bermanfaat yang dapat membawa kebaikan kepada semua pihak. Kerjasama yang ditunjukkan dalam menyediakan buku ini adalah melibatkan koordinasi dan persefahaman daripada pelbagai pihak iaitu sidang editor, barisan penulis, pihak penilai, perunding yang dilantik, pihak penerbit dan pihak-pihak lain yang berkaitan. Hasil dari kerjasama dan usaha mengembleng tenaga ini, lahirlah sebuah karya yang dapat menambahkan lagi kerangka pengetahuan kita tentang kesan COVID-19 pada bidang-bidang yang terlibat serta kaedah dan tatacara sebenar dalam menangani isu besar kesihatan yang memberi impak besar kepada setiap individu. Diharap dasar-dasar, peraturan dan garis panduan terbaik dalam menangani perkara yang berbangkit dari setiap perspektif ilmu dapat menjadi bahan berharga untuk menghadapi krisis kesihatan sedia ada dan krisis kesihatan lain yang akan timbul. Bagi kumpulan pengamal pula, melalui perkongsian sebenar mereka dapat mengaplikasikan hal berkenaan dalam konteks pekerjaan dan penglibatan mereka semasa berdepan dengan masyarakat.

Sesuai dengan nama buku "*Standing Alone Together: Managing the Paradox*" saya menyeru untuk semua kita bersama-sama mengikut prosedur operasi standard yang bermula dari diri kita dan terus tabah untuk menghadapi krisis ini bersama dengan ahli keluarga dan anggota masyarakat lain. Pastinya, cabaran yang datang ini dapat kita uruskan secara sistematik, cekal dan berkesan. "Bersatu kita teguh, bercerai kita roboh" adalah pepatah masyarakat kita yang diadun dalam kebijaksanaan setempat (*local wisdom*) untuk menggambarkan kepada semua betapa cekalnya kita menghadapi segala cubaan, dugaan, pemikiran, andaian dan kecelaruan yang ada apabila kita berdepan dengan sesuatu cubaan atau dugaan termasuklah virus kesihatan dunia iaitu COVID-19 yang melanda dunia dan semua kita.

Moga kita terus cekal dan dapat memakmurkan muka bumi ini secara yang terbaik. Ilmu dan iman yang ada di dada adalah teras dan prinsip ikutan yang utama. Sekian, terima kasih.

Wasalam.

DATO' DR ABD. HALIM BIN MOHD HUSSIN
Presiden, PERKEMA International



BAB 7

PEMBELAJARAN ATAS TALIAN: KESAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR TAHUN SATU DI UNIVERSITI

**Ross Azura Zahit¹, Mohamad Azhari Abu Bakar¹ &
Noorhaslina Senin²**

zrazura@unimas.my
abmazhari@unimas.my
snoorhaslina@unimas.my

¹Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia
Universiti Malaysia Sarawak

²Fakulti Seni Gunaan dan Kreatif
Universiti Malaysia Sarawak

ABSTRAK

Penularan wabak COVID-19 ke seluruh dunia telah memberi kesan besar terhadap gaya hidup masyarakat. Wabak ini mempengaruhi ketidakstabilan kesejahteraan psikologi manusia dari segi kebimbangan, kemurungan dan tekanan. Antara kelompok yang terkesan ialah para pelajar di institusi pengajian tinggi yang perlu belajar secara dalam talian. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk meneroka hubungan faktor demografi dan tahap kesejahteraan psikologi (kemurungan, kebimbangan dan tekanan) dalam kalangan pelajar tahun pertama yang menjalani pengajaran dan pembelajaran dalam talian sepenuhnya semasa pandemik COVID-19. Seramai 242 orang pelajar tahun pertama, Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia, Universiti Malaysia Sarawak, telah mengisi borang soal selidik (*Depression, Anxiety and Stress Scale, 21-item (DASS-21)*) yang diedarkan secara dalam talian. Secara umum, dapatan kajian mendapati pelajar universiti turut mengalami masalah kesejahteraan psikologi. Faktor jantina dan program pengajian dilihat menjadi penyumbang kuat terhadap aspek kebimbangan pelajar. Perincian dapatan dan perbincangan turut dinyatakan dalam kajian ini.

SENARIO

Pandemik COVID-19 yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 telah banyak merubah landskap kehidupan manusia dari segi interaksi sosial, norma kehidupan, dan kesejahteraan mental. Antara komponen yang turut mengalami kesan besar akibat pandemik ini ialah pendidikan, dari peringkat rendah hinggalah pengajian tinggi. Pada 18 Mac 2020, kerajaan telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang melibatkan banyak sektor terjejas. Semua pihak terpaksa akur demi kesejahteraan dan keselamatan bersama. Sektor pengajian tinggi turut sama akur dengan arahan tersebut dan mengambil inisitif menjalankan pengajaran dan pembelajaran (P&P) melalui atas talian.

Pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran secara atas talian bukanlah amalan baharu dalam dunia akademik (Hussin et al., 2009), tetapi pengamalannya bukanlah bersifat menyeluruh dalam semua kursus, program pengajian dan pusat pengajian. Oleh itu, apabila pendekatan ini perlu diambil sebagai solusi utama dalam mengendalikan pengajaran dan pembelajaran, maka kesannya sangat besar. Sebelum pandemik melanda negara, proses pengajaran dan pembelajaran diadakan secara bersemuka, dan melibatkan pembelajaran secara teradun. Namun, perubahan kepada pendekatan P&P, iaitu secara atas talian menyebabkan pelajar tidak dapat menghadiri kuliah secara fizikal, mengadakan perbincangan secara berkumpulan, menghadiri sesi tutorial bersama tenaga pengajar, menjalankan aktiviti makmal dan sebagainya.

Umum mengetahui keupayaan para pelajar zaman kini dalam penggunaan teknologi tidak dapat disangkal lagi. Walaubagaimanapun, pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran melalui atas talian bukan hanya tertumpu kepada penggunaan alat semata tetapi turut melibatkan faktor psikologi dan persekitaran. Terdapat pelajar yang mengalami masalah capaian internet yang telah memberi kesan langsung terhadap proses pembelajaran (Lee, 2020). Selain itu, para pelajar juga mengalami kesukaran untuk berkomunikasi dengan pensyarah, dan rakan sekelas (Selvanathan, Hussin, & Azazi, 2020).

ISU UTAMA

Pandemik COVID-19 telah memberi impak besar terhadap kesejahteraan psikologi manusia kerana tercetusnya rasa takut dan bimbang dijangkiti virus tersebut. Situasi ini melibatkan seluruh

masyarakat dunia, termasuklah masyarakat Malaysia. Apabila kerajaan Malaysia mengumumkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), rakyat merasa cemas. Setiap ahli masyarakat tidak dibenarkan berada di luar kawasan rumah dan hanya ketua keluarga sahaja yang dibenarkan untuk membeli keperluan harian. Malah sesetengah daripada mereka membuat pembelian panik untuk menyimpan stok makanan. Ini adalah disebabkan mereka tidak pasti apa yang akan berlaku dan bakal terjadi sekiranya PKP ini berlangsung lebih dari tiga bulan.

Perasaan panik ini juga dialami dalam kalangan pelajar universiti. Ada di antara mereka sudah menyiapkan kelengkapan untuk kembali ke kampus, ada juga yang sudah membeli tiket bas dan kapal terbang untuk mendaftar di universiti, malah ada segelintir pelajar sudah berada di kolej kediaman bagi memulakan sesi akademik yang baru. Namun, apabila pihak Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) mengarahkan agar semua universiti ditutup sementara waktu dan pelajar tidak dibenarkan berada di kampus, para pelajar merasa gelisah dan tidak pasti apa yang akan berlaku seterusnya. Malah ada sesetengah pelajar terkandas di negeri bukan kelahiran dek kerana arahan PKP yang dikeluarkan.

Disebabkan oleh perkembangan COVID-19 yang semakin meningkat, beberapa kajian telah dijalankan untuk memahami status kesihatan mental pelajar universiti yang terpaksa berhadapan dengan situasi pandemik ini. Antaranya ialah kajian kuantitatif berkaitan tahap kepuasan pelajar terhadap pembelajaran dan pengajaran atas talian di empat wilayah Lubnan. Kajian ini mendapati bahawa berlakunya peningkatan masalah kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti sepanjang P&P atas talian berlangsung. Transisi perubahan daripada P&P bersemuka kepada P&P atas talian secara drastik, serta beban tugas yang perlu disiapkan oleh pelajar telah menyebabkan mereka mengalami gejala kemurungan dan kebimbangan (Fawaz & Samaha, 2020).

Di Sepanyol, soal selidik ke atas 2530 orang termasuk pelajar dan pekerja universiti telah dijalankan untuk mengenalpasti impak COVID-19 ke atas psikologi mereka. Dari jumlah tersebut, 21.34% mengalami kebimbangan, 34.19% mengalami kemurungan dan 28.14% mengalami tekanan yang sederhana hingga teruk (*moderate to severe*). Hasil dapatan kajian tersebut juga mendapati bahawa pelajar dari program kemanusiaan, seni, sains sosial dan undang-undang menunjukkan masalah kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang tinggi berbanding pelajar dari program

kejuruteraan dan seni bina (Odriozola-González, Planchuelo-Gómez, Irurtia, & de Luis-García, 2020).

Manakala kajian di Ethiopia pula mendapati peratusan kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan 322 orang pelajar universiti, masing-masing mencatatkan sebanyak 21.2%, 27.7% dan 32.5%. Antara faktor risiko kepada peningkatan kes kemurungan ini adalah melibatkan pelajar perempuan, tinggal di rumah, mempunyai sejarah penyakit, memiliki tahap ekonomi yang rendah dan kurang sokongan sosial. Sebaliknya, pelajar yang tidak tinggal bersama keluarga, mempunyai ahli keluarga yang dijangkiti virus Corona, dan berpendapatan rendah berisiko mengalami gejala kebimbangan. Seterusnya, penggunaan bahan terlarang, mengalami gejala kemurungan, kebimbangan dan kurangnya sokongan sosial meningkatkan lagi risiko tekanan dalam kalangan pelajar (Aylie, Mekonen, & Mekuria, 2020).

Walaupun bagaimanapun, kajian dalam kalangan 476 orang pelajar universiti di Bangladesh mendapati tiada perbezaan yang signifikan dari segi jantina dan faktor demografi (seperti kawasan tempat tinggal dan amalan gaya hidup sihat) terhadap risiko mengalami kemurungan dan kebimbangan. Namun demikian, 15% dari 476 orang pelajar tersebut mengalami kemurungan, manakala 18.1% mengalami kebimbangan yang teruk disebabkan oleh ketiadaan pekerjaan (kerja sambilan) dalam tempoh masa yang lama, yang turut memberi kesan terhadap bebanan kewangan. Sebelum pandemik, kebanyakan pelajar universiti di Bangladesh bekerja sebagai guru kelas tambahan secara separuh masa untuk menampung pengajian dan perbelanjaan keluarga (Islam, Barna, Raihan, Khan, Hossain, 2020).

Kajian yang dijalankan di Sweden terhadap 1658 orang pelajar universiti mencatatkan perbezaan kecil antara gejala kemurungan, kebimbangan dan tekanan sebelum dan semasa pandemik. Pelajar yang kesunyian (*loneliness*), mempunyai kualiti tidur yang kurang baik, dan mempunyai sejarah masalah kesihatan mental sebelum pandemik turut tidak menunjukkan gejala yang serius sepanjang beberapa bulan pertama pandemik (Johansson et al., 2021).

Walaupun banyak kajian berkaitan kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar dijalankan di seluruh dunia dalam tempoh COVID-19 ini, namun kajian di Malaysia masih kurang. Sehingga kini, kurang kajian yang dijalankan berkaitan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti awam di Borneo, Malaysia, khususnya Sarawak. Justeru,

kajian ini bertujuan untuk meneroka hubungan faktor demografi dan tahap kesejahteraan psikologi (kemurungan, kebimbangan dan tekanan) dalam kalangan pelajar tahun pertama yang menjalani P&P atas talian sepenuhnya semasa pandemik COVID-19.

METOD KAJIAN

Pelajar tahun satu, semester satu sesi 2020/2021 dari Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia (FSKPM), UNIMAS telah dijemput untuk menyertai kajian dan mengisi soal-selidik yang diedarkan secara atas talian, yang menggunakan format *Google Form*. Segala maklumat peribadi dirahsiakan dan hanya digunakan untuk tujuan kajian sahaja. Kajian ini menggunakan instrumen laporan-kendiri (*self-report*) iaitu *Depression, Anxiety and Stress Scale, 21-item* (DASS-21, Lovibond & Lovibond, 1995) yang menilai tiga keadaan emosi yang berkaitan dengan kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Penskoran dilakukan berdasarkan kepada 5 skala utama iaitu normal, ringan (*mild*), sederhana (*moderate*), teruk (*severe*) dan sangat teruk (*extremely severe*). Pengumpulan data dibuat dari 11 November sehingga 30 Disember 2020. Data kajian ini telah dianalisa menggunakan pendekatan deskriptif.

DAPATAN KAJIAN

Maklumat Demografi

Seramai 242 orang pelajar telah mengisi penilaian tersebut. Daripada jumlah tersebut, 194 orang (80.2%) adalah pelajar wanita, dan 48 orang (19.58%) pula adalah pelajar lelaki. Taburan pelajar mengikut program (Sains Kognitif, Pembangunan Sumber Manusia (PSM), Kaunseling dan Psikologi) dan sesi kemasukan (*intake*) adalah seperti dalam Jadual 1 di bawah:

Jadual 1: Peratusan Pelajar Mengikut Program Dan Kemasukan

Program	Kemasukan Pertama	%	Kemasukan Kedua	%	Jumlah pelajar	%
Sains Kognitif	69	28.5	5	2.1	74	30.6
PSM	93	38.4	3	1.2	96	39.7
Kaunseling	35	14.5	0	0	35	14.5
Psikologi	35	14.5	2	0.8	37	15.3
Jumlah	232	95.9	10	4.1	242	100

Dari segi sosio-ekonomi, pelajar yang berpendapatan isi rumah kurang daripada RM2000 adalah seramai 40.5%, diikuti RM2000-RM5000 seramai 36.4%, manakala 16.9% orang mempunyai pendapatan isi rumah RM5000-RM10,000 dan selebihnya (6.2%) mempunyai pendapatan isi rumah lebih dari RM10,000. Jumlah ahli keluarga dalam rumah secara puratanya adalah di antara 4 hingga 7 orang (79.3%), 2-3 orang (12.8%) dan melebihi 8 org (7.8%).

Tahap Kemurungan, Kebimbangan Dan Tekanan

Secara umumnya, para pelajar tahun satu sesi 2020/2021 mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang sederhana baik. Pelajar-pelajar ini menunjukkan tahap kemurungan (37.2%) dan tekanan (50.4%) yang normal. Namun begitu, dapat diperhatikan bahawa kebimbangan pelajar pada tahap sederhana teruk (*moderately severe*) iaitu 29.8% seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 2.

Jadual 2: Taburan Tahap Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar Tahun 1 FSKPM

Kesan Psikologi	Program	Penilaian Tahap Kesejahteraan Psikologi					Jumlah
		Normal	Rendah	Sederhana	Teruk	Sangat Teruk	
Kemurungan	Sains Kognitif	23	15	24	7	5	74
	PSM	36	28	24	2	6	96
	Kaunseling	14	7	9	4	1	35
	Psikologi	17	7	7	0	6	37
	Jumlah	90	57	64	13	18	242
	Peratus (%)	37.2	23.6	26.4	5.4	7.4	100
Kebimbangan	Sains Kognitif	12	4	22	14	22	74
	PSM	24	8	26	14	24	96
	Kaunseling	4	2	9	7	13	35
	Psikologi	8	1	15	3	10	37
	Jumlah	48	15	72	38	69	242
	Peratus (%)	19.8	6.2	29.8	15.7	28.5	100
Tekanan	Sains Kognitif	35	12	14	11	2	74
	PSM	49	23	13	10	1	96
	Kaunseling	14	9	9	3	0	35
	Psikologi	24	5	1	5	2	37
	Jumlah	122	49	37	29	5	242
	Peratus (%)	50.4	20.2	15.3	12.0	2.1	100

Manakala, dari segi jantina pula, tiada perbezaan pada tahap kemurungan (37.2%) dan tekanan (50.4%) kerana kedua-duanya adalah pada tahap yang normal. Namun begitu, peratusan kebimbangan menunjukkan tahap sederhana teruk (29.8%). Hampir suku (24.0%) pelajar perempuan mengalami kebimbangan tahap sederhana teruk berbanding pelajar lelaki (5.8%) seperti dalam Jadual 3 di bawah:

Jadual 3: Taburan Tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan Mengikut Jantina

	Kesan Psikologi	Jantina		
		Lelaki	Perempuan	Jumlah
Kemurungan	Normal	5.8%	31.4%	37.2%
	Rendah	5.4%	18.2%	23.6%
	Sederhana	6.6%	19.8%	26.4%
	Teruk	0.8%	4.5%	5.4%
	Sangat Teruk	1.2%	6.2%	7.4%
Kebimbangan	Normal	5.0%	14.9%	19.8%
	Rendah	1.2%	5.0%	6.2%
	Sederhana	5.8%	24.0%	29.8%
	Teruk	2.1%	13.6%	15.7%
	Sangat Teruk	5.8%	22.7%	28.5%
Tekanan	Normal	9.9%	40.5%	50.4%
	Rendah	5.0%	15.3%	20.2%
	Sederhana	2.9%	12.4%	15.3%
	Teruk	2.1%	9.9%	12.0%
	Sangat Teruk	0.0%	2.1%	2.1%

Secara spesifiknya, pelajar Sains Kognitif menunjukkan tahap kemurungan sederhana teruk (32.4%), kebimbangan sangat teruk (29.7%), dan tekanan yang normal (47.3%). Manakala bagi pelajar Pembangunan Sumber Manusia (PSM) pula, tahap kemurungan dan tekanan mereka adalah normal dengan peratus masing-masing ialah 37.5% dan 51%. Walau

bagaimanapun, mereka (pelajar PSM) mencatatkan tahap kebimbangan yang sederhana teruk (27.1%). Hasil dapatan yang sama juga ditunjukkan dalam kalangan pelajar Kaunseling, yang mana mereka mengalami kemurungan dan tekanan yang normal dengan peratusan yang sama iaitu 40%, tetapi tahap kebimbangan yang sangat teruk (37.1%). Bagi pelajar program Psikologi pula, kedua-dua tahap kemurungan dan tekanan berada pada tahap yang normal, namun kebimbangan berada pada tahap yang membimbangkan (40.5%). Jadual 4 menunjukkan taburan tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan mengikut program pengajian.

Jadual 4: Peratusan Tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan Mengikut Program Pengajian

Program	Kesan Psikologi	Penilaian Tahap Kesejahteraan Psikologi				
		Normal	Rendah	Sederhana	Teruk	Sangat Teruk
Sains Kognitif	Kemurungan (%)	31.1	20.3	32.4	9.5	6.8
	Kebimbangan (%)	16.2	5.4	29.7	18.9	29.7
	Tekanan (%)	47.3	16.2	18.9	14.9	2.7
PSM	Kemurungan (%)	37.5	29.2	25.0	2.1	6.3
	Kebimbangan (%)	25.0	8.3	27.1	14.6	25.0
	Tekanan (%)	51.0	24.0	13.5	10.4	1.0
Kaunseling	Kemurungan (%)	40.0	20.0	25.7	11.4	2.9
	Kebimbangan (%)	11.4	5.7	25.7	20.0	37.1
	Tekanan (%)	40.0	25.7	25.7	8.6	0.0
Psikologi	Kemurungan (%)	45.9	18.9	18.9	0.0	16.2
	Kebimbangan (%)	21.6	2.7	40.5	8.1	27.0
	Tekanan (%)	64.9	13.5	2.7	13.5	5.4

PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

Hasil dapatan dari kajian ini membuktikan bahawa pelajar universiti juga tidak terkecuali mengalami masalah kesejahteraan psikologi disebabkan pandemik COVID-19. Secara umumnya, kebanyakan mereka menunjukkan gejala kebimbangan yang sangat teruk dan hasil dapatan ini selari dengan kajian terdahulu yang dijalankan di Ecuador, Amerika Syarikat, China, Ethiopia, Lubnan, Bangladesh dan beberapa negara lain

(Rodríguez-Hidalgo, Pantaleón, Dios & Falla, 2020; Aiyer, Surani, Gill, Ratnani, & Sunesara, 2020, Huang & Zhao, 2020, Aylie, Mekonen, Mekuria, 2020; Fawaz, & Samaha, 2020; Islam, Barna, Raihan, Khan, Hossain, 2020). Hal ini demikian kerana pendekatan P&P yang dijalankan sepenuhnya di atas talian. Pendekatan P&P alternatif ini adalah satu perkara baharu bagi pelajar tahun pertama yang baru mendaftar sebagai pelajar universiti. Interaksi atas talian ini menyukarkan komunikasi antara pelajar dan pensyarah, serta antara pelajar dan rakan-rakan, kerana perbincangan secara bersemuka tidak dapat dilaksanakan, sepertimana yang biasa dilakukan semasa proses P&P konvensional.

Walaupun bagaimanapun, hasil kajian ini tidak menunjukkan sebarang hubungan yang signifikan dari segi faktor demografi, kecuali jantina dan program pengajian. Pelajar perempuan didapati mengalami kebimbangan yang sangat teruk berbanding lelaki. Hasil dapatan ini menunjukkan persamaan dengan kajian daripada Hou, Bi, Jiao et al. (2020), yang mendapati bahawa pelajar perempuan mengalami gejala kebimbangan dan tekanan yang teruk, jika dibandingkan dengan pelajar lelaki yang mempunyai ketahanan diri (*resilience*) yang lebih baik. Tambahan pula, pelajar perempuan yang berumur dalam lingkungan 18 hingga 24 tahun mengalami gejala kemurungan, kebimbangan dan keinginan untuk membunuh diri lebih tinggi dari pelajar perempuan yang berusia lebih dari 25 tahun (Debowska, Horeczy, Boduszek, & Dolinski, 2020).

Dari aspek program pengajian pula, majoriti pelajar dari program PSM, Kaunseling dan Psikologi menunjukkan kemurungan dan tekanan yang normal, tetapi tahap kebimbangan yang agak tinggi. Manakala, pelajar dari program SK menunjukkan tahap kemurungan yang sederhana teruk dan kebimbangan yang sangat tinggi. Selain daripada merasa bimbang kerana terpaksa berada di rumah sepanjang masa, gangguan capaian internet dan kos penggunaan internet menyukarkan pelajar untuk menghadiri kelas dan berhubung dengan rakan-rakan dan pensyarah. Mereka tidak dapat berbincang secara bersemuka sepertimana P&P tradisional, terutamanya bagi pelajar Sains Kognitif yang perlu melakukan tugas secara *hands-on*, seperti kursus Pengaturcaraan (*Programming*), Kalkulus, dan Struktur Diskret. Dapatan kajian ini turut didokong dengan dapatan kajian lain yang menyatakan bahawa perubahan norma pembelajaran daripada kaedah bersemuka kepada kaedah pembelajaran jarak jauh memberi impak yang kurang baik terhadap kesejahteraan mental pelajar. Akibat daripada itu, kes-kes yang melibatkan rancangan membunuh

diri, kemurungan, kebimbangan dan tekanan turut meningkat (Kirin, Marpuah and Mardhiah, 2022); Peng, dan Surat, 2021; Abdul Aziz, Zulkifli, Othman, dan Musa, 2021; dan Rodríguez-Hidalgo et al., 2020)

Kesimpulannya, pihak pengurusan universiti perlu terus melakukan usaha-usaha positif untuk menyokong keperluan pelajar bukan sahaja dari segi keperluan fizikal, tetapi turut merangkumi aspek kesejahteraan psikologi. Selain daripada itu, pendekatan pengajaran dan pembelajaran perlu disesuaikan dengan keperluan dan situasi pelajar bagi menjamin kelangsungan proses pembelajaran yang efektif.

RUJUKAN

- Abdul Aziz, A. R., Zulkifli, N. A., Othman, M. Z., & Musa, N. N. (2021). Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 15–24. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1123>
- Aiyer, A., Surani, S., Gill, Y., Ratnani, I., & Sunesara, S. (2020). COVID-19 ANXIETY AND STRESS SURVEY (CASS) IN HIGH SCHOOL AND COLLEGE STUDENTS DUE TO CORONAVIRUS DISEASE 2019. *Chest*, 158(4), A314. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.08.312>
- Aylie, N. S., Mekonen, M. A., & Mekuria, R. M. (2020). <p>The Psychological Impacts of COVID-19 Pandemic Among University Students in Bench-Sheko Zone, South-west Ethiopia: A Community-based Cross-sectional Study</p> *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 13, 813–821. <https://doi.org/10.2147/prbm.s275593>
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 1–4. <https://doi.org/10.1017/s003329172000392x>
- Fawaz, M., & Samaha, A. (2020). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum*, 56(1), 52–57. <https://doi.org/10.1111/nuf.12521>

- Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Luo, D., & Song, K. (2020). Gender differences of depression and anxiety among social media users during the COVID-19 outbreak in China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, *20*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09738-7>
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, *288*, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Hussin, H., Bunyarit, F., & Hussein, R. (2009). Instructional design and e-learning. *Campus-Wide Information Systems*, *26*(1), 4–19. <https://doi.org/10.1108/10650740910921537>
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, *15*(8), e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Kirin, A. B., Borham, A. S. B., Marpuah, S., & Mardhiah, W. A. (2022). Pembelajaran Jarak Jauh Semasa Pandemik Covid-19: Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Pelajar UTHM Pagoh. *Al Hikmah International Journal of Islamic Studies and Human Sciences*, *5*(2), 45–61. <https://doi.org/10.46722/hkmh.5.2.22c>
- Lee, S. (2020, June 18). *Sabah student stays overnight in tree to get better Internet connection for online university exams*. The Star. <https://www.thestar.com.my/news/nation/2020/06/16/sabah-uni-student-stays-overnight-in-tree-to-get-better-internet-connection-for-online-exams>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia.
- Odriozola-González, P., Planchuelo-Gómez, L., Iruztia, M. J., & de Luis-García, R. (2020). Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university.

Psychiatry Research, 290, 113108.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113108>

Peng, S. M., & Surat, S. (2021). Kajian tinjauan sistematik: pandemik COVID-19: Impak terhadap kesihatan mental pelajar. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education*, 1(2), 98-108.

Rodríguez-Hidalgo, A. J. (2020). *Fear of COVID-19, Stress, and Anxiety in University Undergraduate Students: A Predictive Model for Depression*. *Frontiers*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.591797/full>

Selvanathan, M., Hussin, N. A. M., & Azazi, N. A. N. (2020). Students learning experiences during COVID-19: Work from home period in Malaysian Higher Learning Institutions. *Teaching Public Administration*, 014473942097790.
<https://doi.org/10.1177/0144739420977900>