



PANDEMIK COVID-19

IMPAK PSIKOLOGI DAN PANDUAN MENDEPANI NORMA BAHARU

disunting oleh
SURIATI MOHAMED SAINI

Cetakan Pertama / *First Printing*, 2021
Hak Cipta / *Copyright* Universiti Kebangsaan Malaysia, 2021

Hak cipta terpelihara. Tiada bahagian daripada terbitan ini boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau ditukarkan ke dalam sebarang bentuk atau dengan sebarang alat juga pun, sama ada dengan cara elektronik, gambar serta rakaman dan sebagainya tanpa kebenaran bertulis daripada Penerbit UKM terlebih dahulu.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Penerbit UKM.

Diterbitkan di Malaysia oleh / *Published in Malaysia by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA
<http://ukmpress.ukm.my>
e-mel: penerbit@ukm.edu.my

Penerbit UKM adalah anggota / *is a member of the*
MAJLIS PENERBITAN ILMIAH MALAYSIA /
MALAYSIAN SCHOLARLY PUBLISHING COUNCIL
PERSATUAN PENERBIT BUKU MALAYSIA /
MALAYSIAN BOOK PUBLISHERS ASSOCIATION
No. Ahli / *Membership No.* 198302

Atur huruf oleh / *Typeset by*
PENERBIT UNIVERSITI KEBANGSAAN MALAYSIA
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA

Dicetak di Malaysia oleh / *Printed in Malaysia by*
UKM CETAK SDN BHD
Aras Bawah, Bangunan Penerbit UKM
43600 UKM Bangi, Selangor Darul Ehsan, MALAYSIA

Perpustakaan Negara Malaysia

Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan /
Cataloguing-in-Publication Data

PANDEMIK COVID-19: IMPAK PSIKOLOGI DAN PANDUAN MENDEPANI NORMA BAHARU / disunting oleh: Suriati Mohamed Saini.

1. *COVID-19 Pandemic, 2020-*. 2. *COVID-19 Pandemic, 2020--Psychological aspects.*
3. *Medical assistants--Psychology.* 4. *Government publications--Malaysia.*

I. Suriati Mohamed Saini.

362.1962414

ISBN 978-967-251-257-8

Kandungan

Senarai Jadual, Rajah & Gambar ... 7

Senarai Singkatan ... 9

Prakata ... 11

BAB 1 Pendahuluan ... 13

Suriati Mohamed Saini

BAB 2 Adakah Kita Berdepan Kehilangan? ... 18

Nur Atikah Razali

BAB 3 Kesihatan Mental Petugas Barisan Hadapan ... 23

Nur Iwana Abdul Taib

BAB 4 Pertolongan Cemas Psikologi ... 34

Hajar Mohd. Salleh Sahimi

BAB 5 Penjagaan Kesihatan Mental Sewaktu Pandemik COVID-19 ... 42

Nur Hazirah Ramlee

BAB 6 Teknik S.T.O.P. Ketara Sedar dalam Mengawal Emosi ... 49

Suriati Mohamed Saini

BAB 7 Kebimbangan: Panduan Mengawal Norma Sebuah Krisis ... 54

Mohamad Fahrurrazi Abbas

BAB 8 Menangani Stigma COVID-19 ... 62

Nur Iwana Abdul Taib

Senarai Penyumbang

FAIRUZ NAZRI ABD RAHMAN, MBChB, Dr. Psych., AdvMChPsych. Profesor Madya dan Ketua Unit Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja, Jabatan Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, 56000 Cheras, Kuala Lumpur. Beliau mengkhusus dalam bidang psikiatri kanak-kanak dan remaja.

HAJAR MOHD. SALLEH SAHIMI, M.B., B.Ch., B.A.O., M.R.C. Psych UK, Pakar Klinikal Psikiatri, Jabatan Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, 56000 Cheras, Kuala Lumpur. Beliau mengkhusus dalam psikiatri am.

MINHAJ SUHAIMI, B.Sc. Pengasas dan Timbalan Presiden, Persatuan ADHD Malaysia (MyADHD), Pusat Pemulihan Carakerja, Fakulti Sains Kesihatan, Universiti Teknologi MARA Selangor, 42300 Puncak Alam, Selangor.

MOHAMAD FAHRURRAZI ABBAS, M.D., Pegawai Perubatan, Jabatan Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, 56000 Cheras, Kuala Lumpur. Beliau mengkhusus dalam psikiatri am.

MUNAHAMIZA ASIFF, M.B.B.S., Dr. Psych. Pensyarah Pelatih Fakulti Perubatan, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Jalan Sultan Mahmud, 20400 Kuala Terengganu, Terengganu dan Pegawai Perubatan, Jabatan Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, 56000 Cheras, Kuala Lumpur. Beliau mengkhusus dalam psikiatri am.

NUR ATIKAH RAZALI, M.B.B.S., Pegawai Perubatan, Jabatan Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, 56000 Cheras, Kuala Lumpur. Beliau mengkhusus dalam psikiatri am.

NUR HAZIRAH RAMLEE, M.B.B.S. Pegawai Perubatan, Jabatan Psikiatri, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia, 56000 Cheras, Kuala Lumpur. Beliau mengkhusus dalam psikiatri am.

NUR IWANA ABDUL TAIB, M.D., Pensyarah Pelatih dan Pegawai Perubatan, Jabatan Perubatan Psikologi, Fakulti Perubatan dan Kesihatan, Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS), 94300, Kota Samarahan, Sarawak, Malaysia. Beliau mengkhusus dalam psikiatri am.

BAB 9 Imaginasi Relaksasi ... 71

Shalisah Sharip

BAB 10 Pengurusan ADHD dalam Era Norma Baharu ... 75

Fairuz Nazri Abd Rahman dan Minhaj Suhaimi

BAB 11 Pengendalian Stres Sewaktu Kuarantin ... 85

Suriati Mohamed Saini

BAB 12 Aspek Spiritual dalam Mendepani Norma Baharu ... 93

Muna Hamiza Asiff

Rujukan ... 99

Lampiran ... 103

Senarai Penyumbang ... 107

Indeks ... 109

Prakata

Ilham berkaitan pengkaryaan buku ini hadir sejurus terjadinya penularan penyakit coronavirus (COVID-19) dalam masyarakat Malaysia pada akhir tahun 2019. Pelbagai reaksi emosi masyarakat Malaysia terhadap pandemik COVID-19 seperti keliru, cemas, takut dan sedih, sekiranya tidak dikesani dan dirawat lebih awal boleh menyebabkan kemudaratan yang lebih besar pada masa akan datang seperti penyakit pasca-trauma '*post-traumatic stress disorder*', kemurungan, kebimbangan melampau dan sebagainya.

Sejajar dengan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) fasa pertama oleh kerajaan, Jabatan Psikiatri Hospital Canselor Tuanku Muhriz (HCTM) telah menubuhkan kumpulan Sokongan Psikologi untuk memberikan pertolongan cemas psikologi dan panduan relaksasi secara khusus kepada kakitangan Hospital Canselor Tuanku Muhriz. Kumpulan Sokongan Psikologi ini terdiri daripada Pakar Perunding Psikiatri, Pakar Perunding Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja, Pakar Klinikal Psikologi, doktor pelatih pakar perubatan psikiatri dan kaunselor (HCTM dan Fakulti Sains Bersekutu UKM). Sebuah buku elektronik telah dihasilkan berkaitan dengan Sokongan Psikologi dalam bentuk nota panduan ringkas yang disalurkan secara percuma kepada kakitangan Hospital Canselor Tuanku Muhriz dan hospital-hospital lain di Kementerian Kesihatan Malaysia. Selain itu, sebuah laman sesawang Sokongan Psikologi COVID-19 yang boleh diakses secara percuma melalui www.tabah.my juga telah dibangunkan.

Buku *COVID-19: Impak Psikologi dan Panduan Mendepani Norma Baharu* ini, menghuraikan nota panduan dalam buku elektronik dan laman sesawang tersebut dengan lebih mendalam dan terperinci agar segala teknik pengurusan stres dalam menangani norma baharu dan pelbagai situasi mencabar sewaktu pandemik COVID-19 lebih mudah difahami dan dapat dilakukan dengan lebih berkesan. Adalah penting untuk mempersiapkan minda masyarakat ke arah yang lebih positif dalam menangani perubahan hidup yang berlaku. Diharapkan buku ini dapat memberi manfaat dan membantu masyarakat menempuh kehidupan harian dengan lebih tenang.

12 / COVID-19: Impak Psikologi dan Panduan Mendepani Norma Baharu

Buku ini telah dijayakan dengan bantuan beberapa dana penyelidikan dan dana penerbitan buku iaitu DPB-2020-03, FF-2015-018 dan FF-2019-275.

Selamat membaca!

Suriati Mohamed Saini

Bab 3

Kesihatan Mental Petugas Barisan Hadapan

Nur Iwana Abdul Taib

Pengenalan

Pandemik COVID-19 yang membelenggu seluruh dunia ini bukan sahaja membawa impak negatif kepada ekonomi dan fungsi sosial, malah ia juga menjejaskan kesihatan mental setiap lapisan masyarakat. Orang ramai secara umumnya banyak terkesan secara emosi ekoran daripada keputusan kerajaan untuk melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Pelaksanaan PKP sememangnya memberi impak yang cukup besar khasnya terhadap ekonomi negara. Namun begitu, terdapat segelintir rakyat yang terus bekerja di saat orang lain dinasihatkan untuk duduk di rumah kerana peranan mereka amatlah penting bagi memastikan keperluan asas masyarakat terpelihara. Mereka inilah yang dipanggil sebagai barisan hadapan dalam peperangan mengekang COVID-19. Mungkin ramai yang terlepas pandang akan realiti di mana petugas barisan hadapan mengalami tekanan yang lebih berat kerana mereka berhadapan secara langsung dengan pandemik ini. Oleh itu, amatlah penting bagi mereka yang bekerja sebagai barisan hadapan khasnya keluarga dan orang sekeliling mereka untuk mengetahui bagaimana mengenali dan menangani perkara ini.

Siapakah Barisan Hadapan?

Di kala orang ramai mengeluh peritnya terkurung di rumah, petugas barisan hadapan membanting tulang dan bersengkang mata menjalankan tanggung jawab mereka. Tiada istilah cuti rehat bagi mereka sejak pandemik COVID-19 melanda negara ini. Tugas mereka merupakan fungsi

Bab 8

Menangani Stigma COVID-19

Nur Iwana Abdul Taib

Pengenalan

Stigma adalah satu elemen yang menyebabkan seseorang tidak dapat memainkan peranan sosial mereka dengan sepenuhnya atas sebab identiti atau keadaan masing-masing (Karson 2020). Ia berpunca dari perasaan tidak puas atau suka terhadap individu berdasarkan ciri-ciri mereka yang mendapat tanggapan buruk masyarakat seperti budaya, jantina, bangsa ataupun penyakit. Stigma akan mempengaruhi kelakuan individu terhadap orang yang mereka stigmakan. Individu yang terdiri dari kumpulan yang distigmakan juga akan menyedari keadaan ini apabila mereka mula disisihkan atau menerima layanan yang tidak sama.

Dalam konteks menghadapi COVID-19 juga, masyarakat setempat khususnya mereka yang mempunyai sejarah COVID-19 seperti bekas pesakit dan barisan hadapan seringkali berhadapan dengan stigma masyarakat. Ada dalam kalangan masyarakat mula menjauhkan diri disebabkan mereka berasa terancam apabila bersama dengan kumpulan ini. Keadaan ini jika tidak diatasi dengan sebaiknya mungkin akan mengakibatkan kumpulan ini berhadapan dengan rasa rendah diri, kemurungan dan masalah emosi yang lain.

Pembahagian Stigma

Stigma terbahagi kepada dua jenis iaitu stigma sosial dan stigma sendiri. Stigma sosial berlaku apabila seseorang mengalami stereotaip atau pandangan negatif terhadap individu atau kelompok tertentu disebabkan sesuatu ciri-ciri yang terdapat pada mereka. Stereotaip negatif ini akan mempengaruhi layanan yang diterima oleh individu tersebut. Oleh itu,