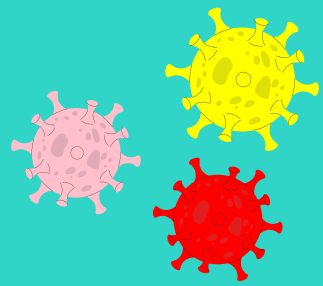
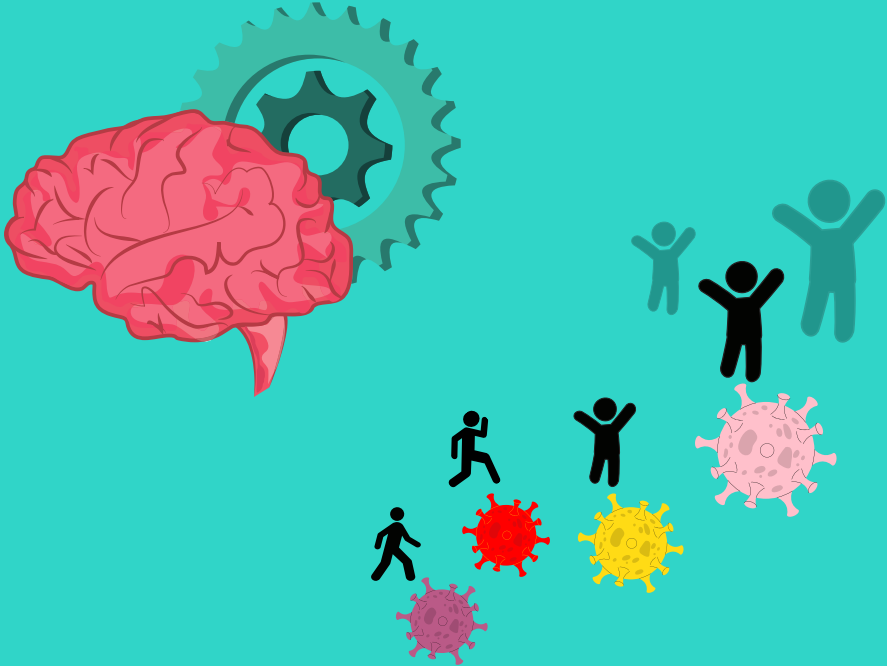




PERKAMA
International



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

Cataloguing-in-Publication Data

Rusli Ahmad

STANDING ALONE TOGETHER: MANAGING THE PARADOX / RUSLI BIN AHMAD,
AMALIA BINTI MADIHIE, JAMAYAH BINTI SAILI, SHEILLA LIM BINTI OMAR LIM,
AINA RAZLIN BINTI MOHAMAD ROOSE.

ISBN 978-967-16004-5-0

1. COVID-19 (Disease)—Social aspects.
2. COVID-19 Pandemic, 2020- --Social aspects.
3. Educational technology.
4. Social Problems.

I. Amalia Madihie. II. Jamayah Sali.

III. Sheilla Lim Omar Lim. IV. Aina Razlin Mohamad Roose.

V. Title.

361.1

ISI KANDUNGAN

PRAKATA	i
PENGHARGAAN	iv
CHAPTER 1	1
LEADERSHIP COMPETENCIES FOR CRISIS MANAGEMENT: INSIGHTS FROM RETAIL LEADERS DURING PANDEMIC COVID-19	1
CHAPTER 2	19
SARAWAK TECHNICAL AND VOCATIONAL EDUCATIONAL TRAINING INSTRUCTORS: THE PURSUIT OF HAPPINESS AND PSYCHOLOGICAL DETACHMENT ACROSS THE SARAWAK REGION	19
CHAPTER 3	38
FACTORS INFLUENCING EARLY RETIREMENT: AM I READY?	38
CHAPTER 4	51
TEACHING AND LEARNING DURING COVID-19 CRISIS: CHALLENGES, OPPORTUNITIES AND THE WAY FORWARD	51
CHAPTER 5	65
ENJOYABLE WORKPLACE AND ORGANISATIONAL EXCELLENT. IS COVID-19 MATTERS? ..65	
BAB 6	85
PEMBELAJARAN ATAS TALIAN: MOTIVASI AKADEMIK DALAM KALANGAN PELAJAR TAHUN SATU DI UNIVERSITI	85
BAB 7	95
PEMBELAJARAN ATAS TALIAN: KESAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR TAHUN SATU DI UNIVERSITI	95
BAB 8	108
KAUNSELING KRISIS DAN ANCAMAN COVID-19	108
BAB 9	128
QURAN TERAPI JIWA DALAM MENGHADAPI FASA ENDEMIK COVID-19	128
BAB 10	139
MENDEPANI CABARAN KERJAYA MASA KINI	139

BAB 11	155
MENDEPANI FASA ENDEMIK: CABARAN DAN KESIAPSIAGAAN KAUNSELOR	155
BAB 12	175
PENDIDIKAN DAN LATIHAN KAUNSELOR KESAN DARI PANDEMIK COVID-19: PENGALAMAN PROGRAM KAUNSELING, UNIMAS.....	175
BAB 13	187
APLIKASI KEPERLUAN KAUNSELING KESIHATAN DI MALAYSIA SEMASA KRISIS	188
BAB 14	211
PANDEMIK COVID-19: REALITI KEGUSARAN PEKERJA BERKAITAN JAMINAN DARI PEKERJAAN.....	211
BAB 15	224
PENILAIAN PRESTASI PEKERJA SEMASA PANDEMIK COVID-19: CABARAN TERHADAP PELAKSANAAN PERBINCANGAN PRESTASI DAN GAGASAN PENYELESAIAN.....	224
BAB 16	237
PENDEKATAN PENDIDIKAN ATAS TALIAN KETIKA PANDEMIK DALAM PERSPEKTIF HAL EHWAL JARINGAN KEMASYARAKATAN SETEMPAT.....	237
BAB 17	255
PEDAGOGI PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN TERMA BAHASA ARAB AL-KHAUF DAN AL- RAJA DALAM KONTEKS PENDIDIKAN ISLAM KETIKA PANDEMIK.....	255
BAB 18	272
PARADOK DAN PENGURUSAN KRISIS	272

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, PERKAMA International

- Wolf, M.R., & Rosenstock, J.B. (2017). Inadequate sleep and exercise associated with burnout and depression among medical students. *Academic Psychiatry, 41*, 174–179.
- Zaida, Z. & Lee, W. R. (2020). E-Kaunseling: Revolusi Teknologi dalam Kaunseling. UPM.

BAB 12

PENDIDIKAN DAN LATIHAN KAUNSELOR KESAN DARI PANDEMIK COVID-19: PENGALAMAN PROGRAM KAUNSELING, UNIMAS

**Salmah Mohamad Yusoff¹, Azzahrah Annuar¹, Edris Aden¹ &
Siti Norazilah Mohd Said¹**

mysalmah@unimas.my
azzahrah@unimas.my
aedris@unimas.my
mssnorazilah@unimas.my

¹Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia
Universiti Malaysia Sarawak

ABSTRAK

Pandemik COVID-19 telah menyebabkan perubahan kepada senario pengajaran di Institusi Pengajian Tinggi. Program Kaunseling merupakan salah satu program yang terkesan dengan fenomena dan krisis pandemik COVID-19. Ini kerana, sebagai program yang perlu mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh Lembaga Kaunselor, struktur pengajian sepanjang pandemik perlu mengikuti ketetapan yang ditetapkan oleh pihak Lembaga. Walaubagaimanapun pihak Program Kaunseling di UNIMAS perlu juga mematuhi peraturan dari masa ke semasa yang dikeluarkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN), Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), Kementerian Pengajian Tinggi (KPT), Jawatankuasa COVID-19 UNIMAS, dan juga Jawatankuasa Pengurusan Bencana Negeri (JPBNS) Sarawak. Penulisan ini akan memfokus kepada pengalaman program kaunseling dalam menyusun pendidikan dan latihan kaunselor dalam melalui fasa pandemik ini.

STANDING ALONE TOGETHER: MANAGING THE PARADOX

Setiap detik masa, manusia berdepan dengan cabaran serta dugaan. Ada yang bersifat kecil, sederhana, besar, teramat besar dan ada juga sesuatu yang bersifat luar biasa. Itulah lumrah kehidupan. Hidup tanpa cabaran dan dugaan bagi sesetengah orang mungkin membosankan tetapi jika cubaan dan dugaan yang di luar kebiasaan muncul, mungkin sesuatu yang memberikan kesan yang besar dan mendalam sifatnya akan menjelma. Cubaan dan dugaan ini ada hikmahnya yang tersendiri, ada yang di dalam ruang lingkup manusia untuk mengesannya dan ada juga yang di luar jangkauan akal fikir minda manusia untuk membuat taakulan tentangnya. Apakah sikap kita apabila berdepan dengan segala cubaan dan dugaan ini? Cukupkah kita berdiam diri dan menyerah kepada takdir sahaja atau mungkin kita boleh melakukan sesuatu sesuai dengan kapasiti kita sebagai makhluk Tuhan yang terbaik untuk menangani isu yang berbangkit secara bijak. Sebagai hamba dan pemimpin yang diutuskan, kita semestinya berani untuk bertindak secara sadar dan yakin dalam menguruskan permasalahan yang timbul dengan menggunakan ilmu pengetahuan yang ada, kemahiran yang dimiliki, sikap positif yang tertanam di hati, bakat yang terasah dan kompetensi lain yang penting untuk menguruskan segala aspek kehidupan kita dengan cara yang terbaik. Kebijaksanaan akal minda dan lingkungan setempat serta adap dan tatasusila budaya perlu diambil persefahaman yang mendalam untuk menatijahkan apa-apa kebaikan kepada umat manusia dan peradaban sejagat. Individu juga boleh mengambil sikap untuk menyerah secara pasrah atas segala ketentuan Tuhan ini dan menunggu sahaja apa yang akan berlaku. Ada juga yang bertanya adakah kita semua mampu melawan musibah dan cubaan Tuhan ini? Jika begitu, apakah sikap kita terhadap krisis kesihatan besar yang berlaku dalam kehidupan contohnya COVID-19 ini ?

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. Tajuk buku ini merupakan tema utama ICC2022 sempena memperingati fenomena pandemik COVID-19 yang melanda dunia sejak tahun 2020. Buku ini adalah sebagai 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. Bab-bab yang disajikan terdiri dari pelbagai disiplin ilmu berkaitan pengurusan, kemasyarakatan dan kemanusiaan ini dikumpulkan dan akhirnya menjadi sebuah buku yang mempunyai pelbagai tajuk. Inti pati penulisan yang berasaskan prinsip umum, teori, kerangka model, kajian saintifik, pengalaman sebenar, praktis semasa serta testimoni diri ini diharap dapat menjadi salah satu bahan bacaan dan rujukan yang memberi kesan dan pengajaran kepada diri, keluarga, masyarakat serta negara ketika berdepan dengan situasi pandemik seperti COVID-19 atau apa pun krisis dunia yang muncul. Perkongsian dari panel penulis yang pakar dalam bidang-bidang kepakaran masing-masing menjadikan buku ini perlu dimiliki untuk dibaca, ditelaah, didiskusikan dan diambil inti sari pentingnya untuk diadaptasi dalam konteks masyarakat setempat. Apapun krisis yang besar yang muncul dan dari apa jenis jua pasti akan dpt diuruskan dengan cara kesan yang paling bijaksana oleh insan pilihan ciptaan Tuhan ini. Semoga tiada individu yang secara terkontang-kanting menguruskan apa sahaja krisis yang berlaku pada dirinya secara seorang diri dan tanpa mendapat bantuan dan pertolongan pihak lain. Kebersamaan dalam mengharungi cubaan dan dugaan akan mematangkan individu yang terlibat.

Selamat membaca.

ISBN 978-967-16004-5-0



Standing Alone Together
Managing The Paradox