

COVID-19
dan Realiti Baharu
Organisasi dan Manusia

Editor
Rusli Ahmad
Fitri Suraya Mohamad

COVID-19
dan Realiti Baharu
Organisasi dan Manusia

© UNIMAS Publisher, 2020

Hak cipta terpelihara. Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau dipindahkan kepada bentuk lain, sama ada dengan cara elektronik, mekanik, gambar, rakaman dan sebagainya tanpa izin bertulis daripada Penerbit Universiti Malaysia Sarawak.

Diterbitkan di Malaysia oleh
UNIMAS Publisher,
Universiti Malaysia Sarawak,
94300 Kota Samarahan,
Sarawak, Malaysia.

Dicetak di Malaysia oleh
Lee Ming Press Sdn Bhd
Lot 2050, KTL D, Jalan Swasta,
Pending Industrial Estate,
93450 Kuching,
Sarawak, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia

Pengkatalogan dalam Penerbitan

COVID-19 dan Realiti Baharu Organisasi dan Manusia / Editor Rusli Ahmad, Fitri Suraya Mohamad.
ISBN 978-967-2298-49-6

1. COVID-19 (Disease)--Social aspects.
2. Coronavirus infections--Social aspects.
3. Coronaviruses.
4. Government publications--Malaysia.
I. Rusli Ahmad. II. Fitri Suraya Mohamad.
362.1962414

Kandungan

<i>Prakata</i>	
<i>Penghargaan</i>	ix
<i>Dedikasi</i>	xi
<i>Pendahuluan</i>	xiii
	1
<i>Amalan Sumber Manusia</i>	5
Bab 1 PKP dan PKPB, Satu Perspektif Baharu di Malaysia: 'Abnormal', kepada 'New Normal' Menjadi 'Normal' dalam Kalangan Pekerja	7
Bab 2 Kepimpinan dan Gaya Berfikir serta Pembuatan Keputusan dalam Mendepani Isu Covid-19 di Malaysia	13
Bab 3 Pengurusan dan Amalan Sumber Manusia dalam Organisasi	23
Bab 4 Teknologi dalam Pembangunan Sumber Manusia ketika Pandemik Covid-19	31
Bab 5 Bekerja dari Rumah sebagai Normal Baharu	37
Bab 6 Konsep Bekerja dari Rumah: Realiti dan Cabaran	45
<i>Kaunseling Dan Psikologi</i>	53
Bab 7 Membina 'Quality World' Berasaskan 'Choice Theory' dan 'Reality Therapy'	55

Bab 8	Cabaran dan Tekanan terhadap Pelajar Kaunseling yang sedang Menjalani Internship di Organisasi	63
Bab 9	Sokongan Psikoemosi semasa Krisis daripada Perspektif Kaunseling	69
Bab 10	Cabaran Kebimbangan Melampau dan Tip Menanganinya	77
Falsafah, Pembelajaran Dan Minda		83
Bab 11	Wira yang tidak didendang: Cabaran dan Kesejahteraan Diri Kaunselor dan Pegawai Psikologi di sebalik Covid-19	85
Bab 12	Antara Sains dengan Mitos	91
Bab 13	Sokongan Psikopendidikan untuk Kanak-Kanak yang Mengalami Masalah Pembelajaran	97
Bab 14	Komunikasi dan Pengasingan Sosial	107
Bab 15	Memupuk Minat Membaca semasa Covid-19	115
Bab 16	Impak Pandemik Corona Virus kepada Sistem Pendidikan	121
Bab 17	Tips 6S Mengekalkan Kesihatan Mental semasa PKP	125
Bab 18	Kesejahteraan Diri Siswa-Siswi Universiti	131
Bab 19	Bahana Covid-19: Mampukah Kita Membangun Cinta dalam Kebiasaan Baharu?	137
Bab 20	Mengubah Corak Pemikiran: Warga Emas dan Covid- 19 Berbicara	147
Biodata Penulis		151

Prakata

COVID-19 merupakan pandemik pada suku pertama abad ke-21 yang mengegarkan dunia. Seluruh penduduk dunia dari serata benua terlibat dan dibuat oleh warga dunia untuk membendung virus ini daripada terus merebak. Ketika penulisan ini, walaupun belum ada vaksin berkesan yang ditemui, usaha masyarakat dunia ke arah itu telah mula menampakkan hasil. Usaha berterusan untuk membendung wabak ini daripada menular giat dilakukan dan dikesan terdapat perubahan ketara yang positif kepada fenomena yang berlaku sekarang. Sedikit demi sedikit, aktiviti harian mula kembali seperti biasa dan masyarakat juga mula menunjukkan reaksi dan kerjasama positif. Rata-rata penduduk mula sedar bahawa kejayaan membendung wabak ini memerlukan bantuan dan penglibatan dari setiap individu serta libat sama semua pihak.

Dalam konteks kehidupan, aktiviti harian perlu diteruskan dan ruang untuk kembali kepada norma asal perlu diusahakan secara aktif. Kebiasaan baharu yang dilalui oleh setiap lapisan masyarakat, sama ada bersifat sementara atau berpanjangan, perlu diberi perhatian yang serius dan dibuat persediaan rapi untuk menjayakannya. Sehubungan dengan itu, harapan saya agar buku ini dapat mempersiapkan semua pihak supaya lebih peka dan sensitif kepada perubahan baharu yang berlaku serta mengambil sikap siap siaga untuk mendepaninya secara bijaksana. Tahniah kepada warga Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia (FSKPM) kerana mengambil inisiatif bersifat proaktif untuk ikut serta dalam usaha membantu memberi kefahaman

dan perspektif menyeluruh berdasarkan bidang kepakaran masing-masing berkaitan dengan isu yang dibincangkan. Diharap banyak manfaat dapat diraih melalui perkongsian mereka yang pakar dalam bidang masing-masing berkaitan pandemik yang melanda dunia pada masa ini.

Sekian, selamat membaca!



Profesor Datuk Dr Mohamad Kadim bin Suaidi

Naib Canselor

Universiti Malaysia Sarawak

Penghargaan

Pertama sekali, diucapkan berbanyak-banyak terima kasih kepada semua pensyarah Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia (FSKPM) Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) yang mengambil inisiatif untuk menulis secara kolaboratif tentang tajuk yang dekat dengan hati dan bidang kepakaran masing-masing. Buku ini dihasilkan lantaran pandemik COVID-19 yang melanda negara Malaysia dan seluruh dunia. Buku yang dihasilkan ini bertujuan untuk menghimpunkan sudut pandangan, citra serta perspektif pensyarah dari jurusan Sains Kognitif, Pembangunan Sumber Manusia, Kaunseling dan Psikologi tentang isu yang sedang melanda dunia. Diharap perkongsian ini mampu mencetus daya fikir minda serta membuka gerak bersesuaian untuk membuat refleksi dan taakulan cubaan Allah SWT yang diberikan kepada kita untuk menelusuri kehidupan yang penuh ranjau dan duri ini.

Bangsa bertamadun akan lahir dari warganya yang suka membaca. Aktiviti dan tabiat membaca diharap dapat mencetuskan pemikiran baharu dan bernas untuk kemajuan dan perkembangan tamadun serta peradaban. Penulisan buku ini dilakukan dalam bahasa Melayu yang merupakan bahasa kebangsaan di Malaysia. Diharap hal ini akan menambahkan khazanah ilmu pengetahuan berkaitan dengan pandemik COVID-19 yang melanda dunia pada abad ke-21 ini. Diharap juga lebih banyak buku dalam Bahasa Melayu dapat dihasilkan dalam usaha memperihalkan pandangan atas isu-isu yang timbul dan berlaku di Malaysia daripada kalangan pakar bidang setiap disiplin ilmu yang berkaitan dari seluruh institusi pendidikan tinggi di Malaysia.

COVID-19 dan Realiti Baharu Organisasi dan Manusia

Pastinya ada banyak kebaikan dan mutiara ilmu daripada buku ini yang dapat dimanfaatkan bagi setiap lapisan masyarakat. Moga usaha ini dapat menambahkan koleksi buku sebegini di Malaysia. Selamat membaca ilmu yang dikongsi dalam koleksi penulisan ini.

“Bacalah untuk dunia, Bacalah untuk akhirat”.

Editor

Rusli Ahmad dan Fitri Suraya Mohamad

Pendahuluan

COVID-19 dikenali sebagai pandemik Corona virus ialah wabak global penyakit yang disebabkan oleh sindrom pernafasan akut yang teruk. Wabak ini pertama kali dikenal pasti di Wuhan, China, pada Disember 2019. Beberapa kes awal menunjukkan pesakit yang terlibat telah mengunjungi Pasar Borong Makanan Laut Huanan dan virus ini dianggap berasal daripada keluarga Zoonosis. Virus yang menyebabkan wabak ini dikenal sebagai SARS-CoV-2, virus yang baharu ditemui berkait rapat dengan corona virus kelawar, corona virus pangolin, dan SARS-CoV. Pada 12 Januari 2020, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengesahkan bahawa corona virus novel ini ialah penyebab penyakit pernafasan yang dikesan pada sekumpulan penduduk di bandar Wuhan, daerah Hubei, China. Pertubuhan Kesihatan Sedunia mengisytiharkan wabak itu sebagai Darurat Kesihatan bagi Keprihatinan Antarabangsa pada 30 Januari 2020 dan diisytihar sebagai wabak pada 11 Mac 2020. COVID-19 boleh disifatkan sebagai pandemik kerana wabak yang berlaku di seluruh dunia atau di kawasan yang sangat luas, melintasi sempadan antarabangsa dan biasanya mempengaruhi sebilangan besar penduduk di seluruh dunia. Sehingga 1 Julai 2020, lebih daripada 10.4 juta kes COVID-19 telah dilaporkan lebih daripada 188 buah negara dan telah mengakibatkan lebih daripada 511,000 kematian. Pada tarikh penulisan ini, sudah lebih 500,00 orang telah meninggal dunia akibat virus ini, dan lebih 10 juta telah dijangkiti.

Virus ini merebak dengan beberapa cara. Antaranya semasa hubungan dekat, bersin, dan bercakap. Virus merebak melalui titisan yang dihasilkan ketika orang yang dijangkiti batuk, bersin, atau menghembus nafas. Titisan ini terlalu berat bergantung di udara tetapi cepat pula untuk jatuh ke lantai atau permukaan. Seseorang boleh dijangkiti apabila menghirup virus ini ketika berdekatan dengan orang yang bergejala atau penghidap COVID-19, atau dengan menyentuh permukaan yang tercemar, mata, hidung atau mulut.

Virus ini paling mudah berjangkit pada tiga hari pertama setelah bermulanya gejala atau daripada orang yang tidak menunjukkan gejala. Gejala biasa termasuklah demam, batuk, keletihan, sesak nafas, dan kehilangan deria bau. Komplikasi mungkin termasuk pneumonia dan sindrom gangguan pernafasan akut. Masa dari pendedahan hingga permulaan gejala biasanya sekitar lima hari tetapi boleh berkisar antara dua hingga empat belas hari. Sehingga kini, tiada vaksin yang diketahui dapat melawan wabak ini dengan berkesan. Rawatan primer adalah melalui terapi simptomatik dan sokongan. Langkah pencegahan yang disyorkan termasuk mencuci tangan, menutup mulut seseorang semasa batuk, menjaga jarak sosial atau fizikal, memakai pelitup muka di tempat awam, memantau dan mengasingkan diri bagi orang yang disyaki menghidap. Pihak berkuasa di seluruh dunia telah bertindak balas dengan melaksanakan sekatan perjalanan, penutupan, kawalan bahaya di tempat kerja, dan penutupan kemudahan. Banyak tempat juga telah berusaha untuk meningkatkan keupayaan ujian dan mengesan kenalan orang yang dijangkiti.

Covid-19 Di Malaysia

Pandemik COVID-19 di Malaysia ialah sebahagian daripada wabak penyakit Koronavirus 2019 (COVID-19) yang sedang berlaku di seluruh dunia. Virus ini disahkan menjangkiti Malaysia pada Januari 2020, ketika dikesan pada pelancong dari China yang tiba melalui Singapura pada 25 Januari 2020. Kes-kes yang dilaporkan pada peringkat awal sebahagian besarnya melibatkan kes-kes yang diimport. Kelompok lokal mulai muncul pada bulan Mac 2020 yang dihubungkan dengan perhimpunan agama Jamaah Tabligh yang diadakan di Sri Petaling, Kuala Lumpur. Selepas itu pertambahan besar kes tempatan dan eksport mula dilaporkan. Dalam beberapa minggu, Malaysia telah mencatat jumlah kumulatif terbesar jangkitan COVID-19 yang disahkan di Asia Tenggara. Menjelang 16 Mac 2020, virus itu dilaporkan di setiap negeri dan wilayah persekutuan di negara ini.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pada asalnya menyebut penyakit ini sebagai "Corona virus Novel 2019". Beberapa media menyebut penyakit ini sebagai "Wuhan Corona virus". Semasa bermulanya wabak, media Malaysia menyebutnya sebagai "radang paru-paru Wuhan" dalam bahasa Melayu, yang merujuk kepada "Wuhan Pneumonia". Beberapa media kemudian menukar namanya menjadi "radang paru-paru koronavirus baharu" (pneumonia corona virus baharu). KKM dan kebanyakan media kini menyebut penyakit ini sebagai "COVID-19", seperti yang disarankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 11 Februari 2020.

Pada 16 Mac 2020, "Perintah Kawalan Pergerakan" (PKP) dilaksanakan di seluruh negara yang bertujuan untuk mengurangkan penyebaran COVID-19

melalui langkah penjarakan sosial. Kerajaan kemudiannya memperkenalkan "Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat" (PKPB), yang membolehkan kebanyakan perniagaan dibuka pada 4 Mei 2020 di bawah standard amalan yang ketat. Kerajaan kemudian mengumumkan pelaksanaan "Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan" (PKPP) yang dikuatkuasakan sehingga 31 Ogos 2020.

Rumusan

Manusia secara umumnya ialah suatu entiti sosial. Manusia hidup dengan cara berinteraksi dengan individu dan kumpulan lain dalam masyarakat. Pandemik ini telah meninggalkan kesan yang sangat besar kepada penduduk dunia. Virus ini yang menjadi pandemik dalam sekelip mata telah menyebabkan aktiviti manusia seolah-olah terhenti. Pandemik Covid-19 telah menyaksikan masyarakat global merintih dalam kegelisahan dan mengalami kerunsingan. Hal ini dikatakan demikian kerana segala perlakuan normal harian dan hakiki terpaksa dihentikan seketika dan diubah cara pelaksanaannya. Ramai yang terkesan dari sudut ekonomi, sosial, mental dan fizikal. Kefahaman, penerimaan dan adaptasi yang diusahakan oleh individu sebagai warga dunia amat kompleks dan penting dalam usaha memastikan kesejahteraan kehidupan. COVID-19 menyebabkan gangguan sosial dan meninggalkan kesan kepada ekonomi global. Ini telah menyebabkan penangguhan atau pembatalan acara sukan, keagamaan, politik dan budaya, kekurangan bekalan yang berleluasa, pembelian penik, penurunan pelepasan bahan pencemar dan gas rumah hijau. Organisasi awam dan swasta telah menerima kesan langsung dari pandemik ini dan telah ditutup daripada beroperasi. Terdapat juga penyebaran maklumat yang salah mengenai virus ini dan telah tersebar luas melalui media sosial dan media massa. Terdapat juga insiden negatif yang berlaku seperti xenofobia dan diskriminasi terhadap orang-orang Cina dan berketurunan Asia. Hal ini dikatakan demikian kerana mereka dianggap punca penyebar wabak ini ke seluruh dunia.

Apakah kesan penularan Covid-19 kepada individu pekerja dan organisasi secara keseluruhan? Bagaimanakah manusia terjejas akibat virus ini? Kehadiran virus Covid-19 ini mengundang pelbagai persoalan berkaitan dengan gaya dan nilai hidup manusia di rumah, tempat kerja dan dalam sistem sosial. Penulisan bab dalam buku ini memberi perspektif terkini tentang implikasi yang terjadi kepada individu, pekerja dan organisasi dalam bidang yang berkaitan dengan amalan sumber manusia, kaunseling, psikologi, falsafah, minda, pembelajaran dan aktiviti kemanusiaan. Semuanya perlu berubah untuk menyesuaikan diri dengan keperluan terbaharu akibat penularan virus yang tidak dapat dilihat oleh mata kasar ini. Perbincangan daripada pakar bidang ini diharap dapat membantu pembaca menggarap isu yang dibincangkan secara sistematik dan berkesan.



Dedikasi

Buku ini didedikasikan kepada semua warga negara Malaysia yang berjaya mendepani pandemik ini dengan penuh sabar dan redha di atas ketentuan Pencipta. Malaysia antara negara yang paling berjaya menguruskan pandemik ini dengan teratur dan berkesan. Jumlah kematian akibat COVID-19 dan pesakit yang terlibat secara positif adalah kecil dan pandemik ini berjaya diuruskan dengan cekap dan jayanya. Buat mereka yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam usaha membendung pandemik ini di Malaysia, semoga jasa kalian semua dibalas dengan setimpal oleh Pencipta yang Maha Berkuasa dan Maha Bijaksana.

Karya ini juga didedikasikan kepada dua rakan pensyarah yang telah meninggal dunia sewaktu dalam perkhidmatan di FSKPM iaitu Profesor Madya Dr Norazila Dato' Abdul Aziz dan Profesor Madya Dr Norsiah Fauzan. Semoga roh kedua-dua Allahyarhamah diberkati Allah SWT sentiasa dan ditempatkan dalam kalangan hamba dan khalifah-Nya yang taat.

Terima kasih yang tidak terkira pada panel penulis yang sudi menyumbang idea dan fakta dalam bentuk penulisan separa akademik ini. Lontaran pandangan dan buah fikiran dalam bentuk penulisan yang berbentuk santai ini diharap dapat menjelaskan isu yang dibincangkan ini secara sistematik dan bermakna. Sesungguhnya banyak pengajaran dan pengiktibaran yang dapat semua pembaca ambil daripada pandemik yang secara mengejut mengegarkan dunia ini. Pandemik COVID-19 menyebabkan masyarakat dunia panik seketika. Rentetan daripada itu pelbagai refleksi dapat dibuat agar tamadun, peradaban dan kehidupan manusia di atas muka bumi ini dapat diuruskan secara lebih lestari, beradab dan berpaksikan ketuhanan. Pelbagai renungan dan penaakulan dapat dibuat, antaranya melalui bait-bait puisi di bawah;

Covid-19

Karya: Titis Bacino

COVID-19

*kehadiranmu mengejutkan
tanpa warkah atau surat undangan
Engkau bertimpuh rapi dalam 'perumah' singgahan
mencuri peluang bersama sisi insan pilihan
dari awal dan ada sehingga pulang berjumpa Tuhan*

COVID -19

*kepulanganmu ditunggu setiap insan
moga kehidupan yang lebih bermakna dan berbahagia
akan menjelma dalam jasad, roh dan minda
setiap insan di bumi berharga ini.*

COVID-19

*Engkau mengajar kami untuk menjadi lebih dewasa
beradab serta berbudi luhur
lalu meneguhkan kesatuan hati-hati kami
agar bersyukur dengan nikmat pemberian Pencipta
serta agar pandai berterima kasih.*

Cabaran Kebimbangan Melampau dan Tip Menanganinya

Jamayah Sali
Program Kaunseling
sjamayah@unimas.my

Pendahuluan

Pelbagai senario gelagat manusia dapat diperhati semasa dalam Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Ada yang datang membuat saringan sehingga dua kali kerana terlalu risau dijangkiti COVID-19. Ada remaja membunuh diri kerana tidak dapat berjumpa dengan kekasih hati. Ada pekerja yang risau akan kehilangan sumber pendapatan, serta ada yang buntu kerana telah hilang pekerjaan dan perniagaan. Perasaan takut, panik, cemas, risau, curiga, was was, bimbang dan susah hati merupakan simptom normal manusia ketika berada dalam keadaan krisis, namun ia boleh mengakibatkan gangguan yang berkaitan dengan kesihatan mental jika perasaan itu melampau-lampau, berpanjangan dan tidak dikawal serta tidak ditangani dengan betul. Walau bagaimanapun harus diingat bahawa setiap keresahan, kesedihan dan ketidaktentuan, tentunya ditafsirkan secara berbeza bagi setiap individu kerana masing-masing mempunyai dugaan, peranan dan tanggungjawab yang perlu didokongi.

Menurut Ketua Pengarah Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, perasaan panik dan ketakutan terhadap COVID-19 tidak hanya memberi kesan kepada ekonomi tetapi mungkin juga akan memberi implikasi terhadap situasi politik dan sosial di seluruh dunia. Beliau berkata masyarakat global perlu terus memberi tumpuan kepada cara terbaik untuk menangani perasaan panik dan takut ini dengan mengambil tindakan yang sesuai, membuat penilaian yang utuh dan membina strategi pembendungan.

Cabaran Kerisauan dan Keresahan

Cabaran kerisauan dan keresahan berlebihan ini boleh ditangani dengan rasional. Rasional positif yang boleh diambil sepanjang melawan perasaan negatif tersebut. Berikut merupakan langkah asas (basic) 3M mudah bagi menangani cabaran keresahan ketika berdepan dengan krisis. Manakala bagi yang memerlukan intervensi yang bersifat *intermediate* dan *advanced* perlulah segera berjumpa dengan doktor dan pakar profesional yang layak membantu anda.

Menerima bahawa Bimbang dan Resah itu Normal

Koronavirus (COVID-19) merupakan suatu virus yang baru dikesan di seluruh dunia. Terdapat banyak yang kita belum benar-benar tahu tentang virus COVID-19, jadi ia adalah tindak balas normal dan sah untuk berasa bimbang, cemas, dan resah tentang impak dan penyebarannya. Perasaan ketidaktentuan ini dialami kebanyakan orang setiap antara kita tidak terkecuali.

WHO telah menyarankan masyarakat untuk terus mencari maklumat dan meninjau data statistik terkini berkaitan dengan penularan wabak COVID-19 dari sumber yang boleh dipercayai sahaja. WHO juga mencadangkan supaya individu yang berisiko supaya menahkakan aktiviti menonten, membaca dan mendengar berita yang boleh mengakibatkan kita berasa lebih cemas dan tertekan.

Kepada yang beragama, terimalah dugaan ini datangnya daripada Tuhan. Sebagai umat Islam kita harus bersangka baik dan menerima ketetapan dari Allah SWT. Kita harus menerima keadaan krisis di luar dugaan ini dengan penuh redha, dan akur bahawa setiap rencana-Nya, pasti ada hikmah.

Gangguan kegelisahan, sepertimana gangguan emosi yang lain, ialah sesuatu yang harus diterima dan dipelajari akan cara pengurusan dan cara mengatasinya dengan bantuan serta sokongan yang sewajarnya. Paling penting, kita jangan panik kerana ia akan memburukkan lagi keadaan.

Melibatkan Diri dengan Aktiviti Berfaedah

Individu yang mengalami gangguan kegelisahan bergelut dengan emosi yang kuat. Keadaan ini dikenal pasti melalui pemikiran dan kegelisahan yang berulang dan berpanjangan dan ini akan menyebabkan simptom fizikal menyinggah secara tiba-tiba. Badan mulai berasa sakit, demam tapi tidak demam, denyutan jantung yang laju serta tekanan darah meningkat dari kadar biasa.

Dalam keadaan seperti ini, penting untuk kita kekalkan kesihatan diri, fizikal dan mental. Kebiasaannya, intervensi awal untuk menenangkan rasa bimbang yang menyerang secara tiba-tiba dan melampau adalah dengan mengamalkan *deep breathing* (tarik nafas dalam-dalam), serta melakukan

78

regangan badan. Individu terbabit perlu duduk dalam keadaan tenang, kemudian menarik nafas dan menahkannya sekitar lima saat sebelum menghembuskan keluar secara perlahan-lahan. Teknik pernafasan itu boleh diulang beberapa kali sehingga benar-benar sudah kembali tenang. Selain mengamalkan norma baharu pasca covid-19 iaitu kerap membasuh tangan serta mengamalkan norma selamat ketika berdepan dengan orang lain, kita juga sering dinaikihatkan untuk mengambil makanan tidur yang cukup.

Selain itu, kekal berhubung dengan orang yang tersayang secara digital merupakan sesuatu yang baik untuk kesihatan mental kerana manusia tidak boleh hidup dalam vakum, kita perlu terus berkomunikasi dan berinteraksi sebagai sumber sokongan emosi dan mental.

Bercakap dan meluahkan perasaan kepada orang lain yang boleh dipercayai ialah satu tindakan yang sangat bagus kerana ia secara tidak langsung memberi kesan yang positif kepada emosi peribadi. Jangan pendam keresauan seorang diri. Berinteraksilah dan luahkan perasaan dengan orang yang kita percayai.

Dengan pelbagai alternatif untuk berhubung sekarang, gunakan alat komunikasi masing-masing untuk berinteraksi bersama ahli keluarga dan sahabat handai yang boleh dipercayai pilih mereka yang sering prihatin dan hormat dengan perasaan kita. Sekurang-kurangnya dengan adanya kewujudan saluran untuk berkomunikasi, kita juga boleh menjadi pendengar yang baik untuk ahli keluarga dan rakan-rakan semasa berkurung di rumah akibat pandemik ini. Melalui komunikasi, kita berupaya melindungi emosi sendiri, dan juga emosi orang yang disayangi.

Mencabar Pemikiran Negatif

"*I'm stronger than I think*". Cabar diri anda dengan menanamkan sikap rasional yang lebih positif, bahawasanya anda kuat dan anda mampu mendepani apa jua cabaran dan ujian hebat dalam hidup anda. Dalam apa-apa jua persekitar, berfikir rasional, optimis serta adaptif dapat membantu mengurangkan kebimbangan dan tekanan dalam diri anda. Di samping itu, kesihatan fizikal sama penting dengan penjagaan kesihatan mental. Masa di rumah dengan aktiviti riadah yang divariasikan mengikut kemampuan dan minat anda.

Kehidupan manusia tidak pernah sunyi daripada cabaran dan dugaan. Akan tetapi kita sentiasa boleh menguruskan, menyesuaikan dan mengunyah corak pemikiran yang lebih membantu dan positif. Oleh itu, beralih bantuan yang diperlukan oleh diri kita, maklumkan mengenai masalah kegelisahan kita dan jika perlu, dapatkan pertolongan secara profesional. Salah satu pendekatan yang praktikal untuk gangguan kegelisahan yang sering digunakan oleh pakar-

79

COVID-19 dan Resah

pakar kaunseling ialah Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) oleh Beck (1967) dan Ellis (1957). Pendekatan ini membantu individu mengubah semula pemikiran, perseorangan. Kumpulan sokongan juga tersedia di samping bahan bacaan untuk bantuan diri sendiri seperti buku-buku *self-help* yang banyak di pasaran. Walaupun simptom-simptom yang serius mungkin memerlukan ubat-ubatan, antara yang boleh dilakukan kita secara individu adalah meditasi dan senaman atau latihan pernafasan panjang (*deep breath exercise*) kerana kesemua amalan ini juga boleh membantu kita untuk mengatasi simptom tersebut.

Jangan pandang ringan akan sesiapa yang dirasakan terlebih panik apabila anda sendiri tidak mengalami perasaan tersebut. Gangguan kegelisahan ini bukan sekadar permainan di minda sahaja. Ia bukan semudah mempelajari abjad ABC, atau seperti menekan suis perasaan untuk dibuka atau ditutup. Yang penting ialah kita perlu sentiasa berfikir positif kerana bagi setiap penyakit atau kesesahan yang menimpa kita, dan hendaklah kita percaya bahawa Allah SWT Maha Mengetahui. Kita juga boleh memberi nasihat, bimbingan serta menyalurkan maklumat secara positif dan membantu serta yang paling penting jadilah pendengar yang baik dan tidak menghakimi.

Rumusan

Tugas kita sekarang dalam suasana pandemik ini adalah untuk terus mencuba dan terus berusaha untuk menjaga diri. Jaga kesihatan dan keperluan diri sendiri, jaga keluarga dan jaga orang sekeliling kita. Setiap orang harus mempunyai kemahiran daya tindak lebih baik, anjakan minda ke arah berfikir positif, mempunyai daya saing dan sentiasa bersedia dengan sebarang kemungkinan. Tip untuk mempunyai daya tindak yang lebih efektif ialah kita perlu pastikan perasaan takut, panik, cemas, risau, curiga, was was, bimbang dan susah hati tidak mengatasi keadaan diri yang normal kita perlu tahu membezakan punca perasaan bercelaru tersebut dan cuba membuat aktiviti harian seperti sudiakala.

Dalam konteks pelajar pula, anda perlulah mendisiplinkan diri dengan membuat jadual dan rutin harian. Isi masa dengan aktiviti yang produktif dan bermanfaat untuk mengurangkan simptom kebimbangan dan kemurungan. Rujuk dengan rakan-rakan dan guru atau pensyarah, jika mengalami kekeliruan dalam mata pelajaran yang ditelaah. Kepada yang memerlukan bantuan yang lebih kompleks, hubungi pakar-pakar profesional dalam bidang kaunseling mahupun psikologi. Para pakar sebegini sudah lazim dengan isu-isu kesihatan mental, dan mereka berfungsi mengikut etika kerja yang tinggi, demi menjaga dan menjamin kerahsiaan individu yang datang merujuk nasihat. Ambil tahu

80

apa yang boleh dimanfaatkan melalui pakar-pakar sebegini, untuk memastikan kita mengambil langkah yang sesuai untuk menangani gejala kesihatan mental terutamanya dalam keadaan manusia seluruh dunia hidup dalam krisis pandemik global.

Rujukan

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. & Steer, R. A. (1993). *Beck Anxiety Inventory Manual*. San Antonio: Harcourt Brace and Company.
- Ellis, A. (1957). *Rational Psychotherapy and Individual Psychology*. *Journal of Individual Psychology*, 13: 38-44.
- Dobson, K. S., & Block, L. (1988). *Historical and philosophical bases of cognitive behavioral theories*. *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. Guilford Press, London.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (1994). *Cognitive and cognitive-behavioral therapies*. In A. E. Bergin & S.L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 438-466). New York: Wiley.
- Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC's Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support) (2020, March 30). Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

81

Wira yang tidak didendang: Cabaran dan Kesejahteraan Diri Kaunselor dan Pegawai Psikologi di Sebalik Covid-19

Jamayah Sali
Program Kaunseling
sjamayah@unimas.my

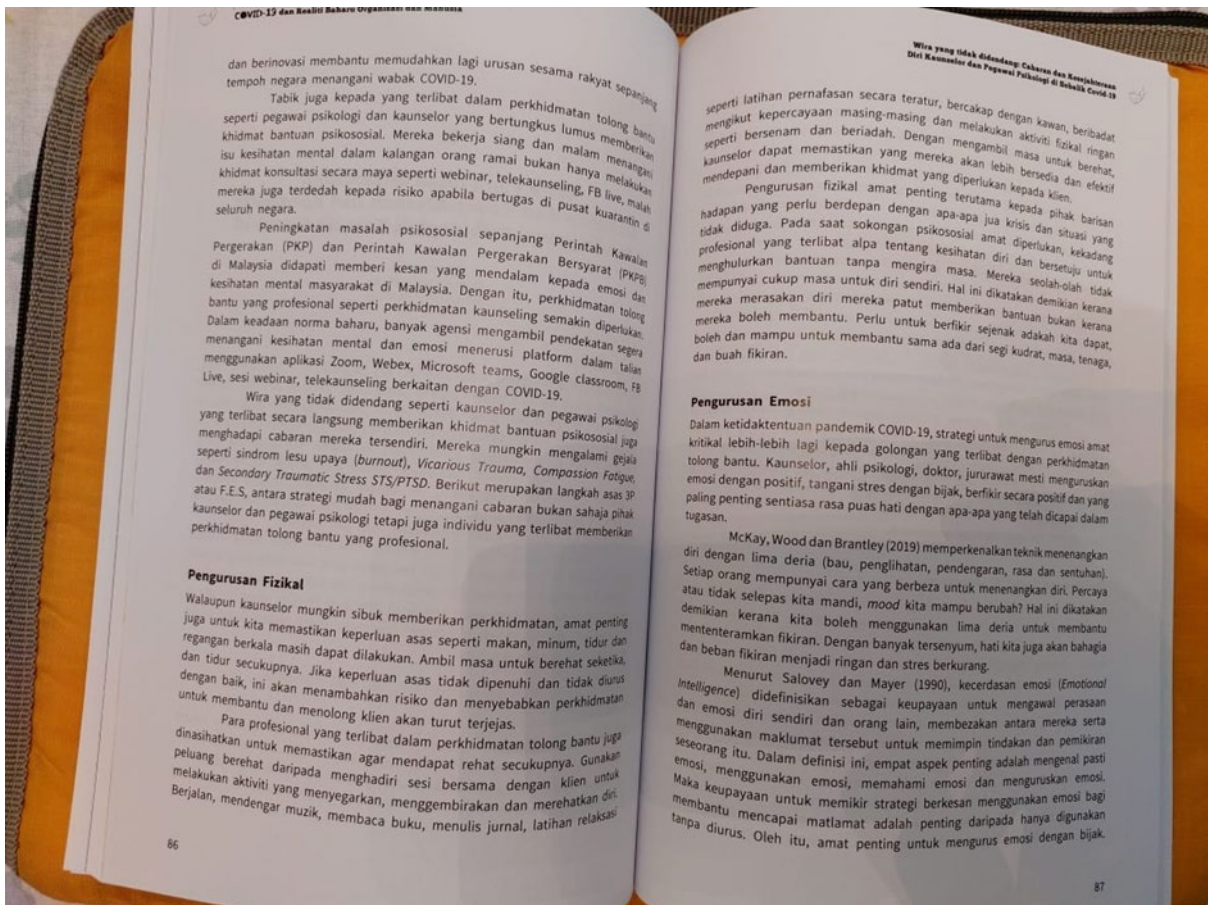
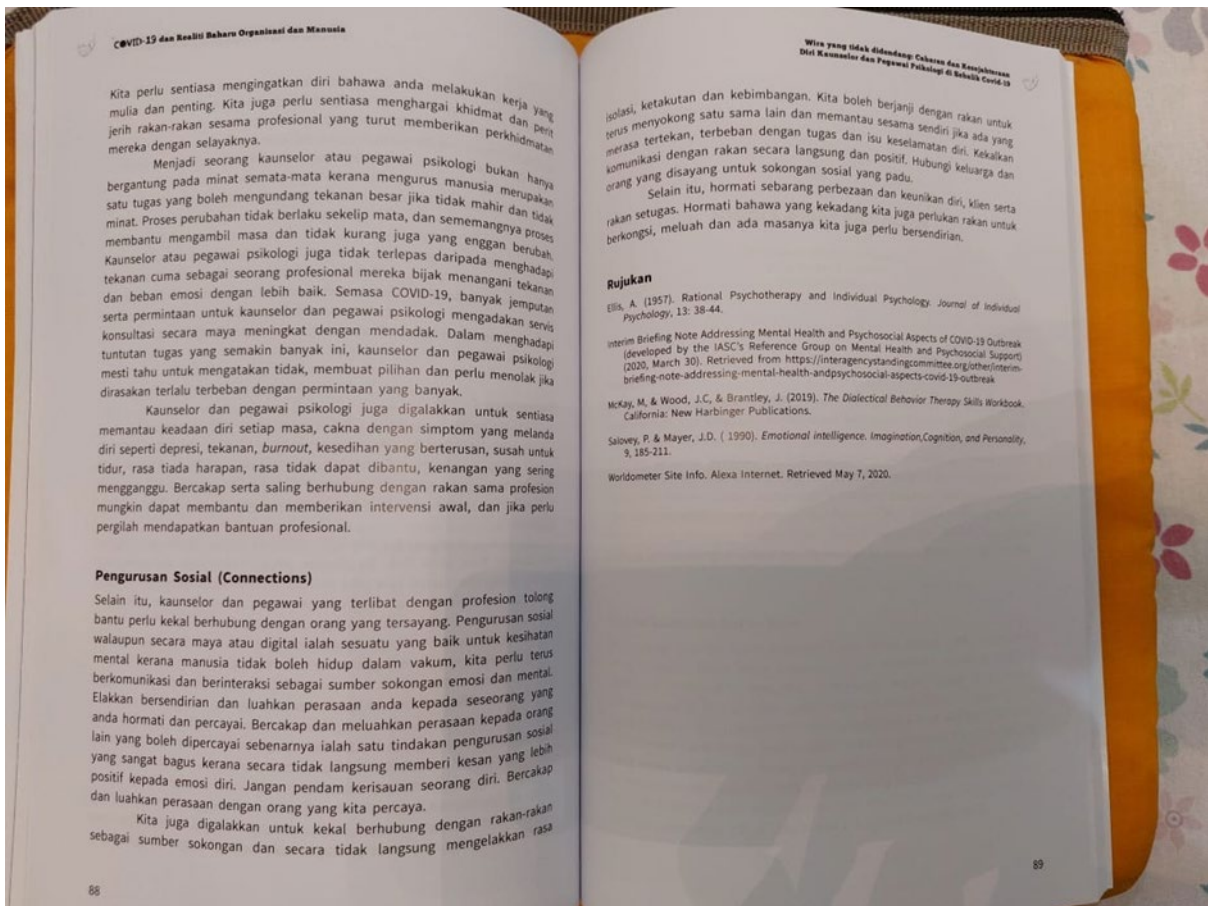
Pendahuluan

Ketika manuskrip ini ditulis, lebih 23.4 juta kes jangkitan COVID-19 dilaporkan di seluruh dunia dengan jumlah korban akibat virus melepasi 809 ribu nyawa dan terus meningkat setiap hari. Pandemik ini ialah mimpi ngeri buat seluruh dunia. Namun, di sebalik penularan dan korban COVID-19, ratusan ribu petugas barisan hadapan (frontliners) yang berada di fasiliti masing-masing yang gigih berusaha siang malam membantu pesakit dan terlibat membendung penyebaran jangkitan virus baharu ini. Doktor, jururawat, pekerja makmal, tidak ketinggalan pihak polis dan tentera, penghantar makanan, sukarelawan yang turut memastikan aspek keselamatan dan SOP dipatuhi.

Kita mungkin tidak dapat melihat atau tahu akan nama mereka yang bekerja di sebalik tabir, tetapi merekalah wira tidak didendang kerana usaha dan pengorbanan mereka membolehkan kita meneruskan hidup seperti biasa tanpa terlalu risau akan penularan COVID-19. Mereka kental berada di barisan hadapan sama ada di hospital atau pintu masuk negara dalam usaha menghadapi dugaan maut ini.

“Anda semua ialah wira yang tidak didendang,”

Ini adalah kata-kata Perdana Menteri Tan Sri Muhyiddin Yassin dalam perutusan sempena Sambutan Hari Belia Negara pada 15 Mei 2020 lalu. Petugas barisan hadapan dalam sektor kesihatan, keselamatan, kebersihan, kesukarelawan dan kemasyarakatan, selain ada yang menyumbang idea kreatif



Kita perlu sentiasa mengingatkan diri bahawa anda melakukan kerja yang mulia dan penting. Kita juga perlu sentiasa menghargai khidmat dan perih rejih rakan-rakan sesama profesional yang turut memberikan perkhidmatan mereka dengan selayaknya.

Menjadi seorang kaunselor atau pegawai psikologi bukan hanya bergantung pada minat semata-mata kerana mengurus manusia merupakan minat. Proses perubahan tidak berlaku sekelip mata, dan sememangnya proses membantu mengambil masa dan tidak kurang juga yang enggan berubah. Kaunselor atau pegawai psikologi juga tidak terlepas daripada berhadapan tekanan cuma sebagai seorang profesional mereka bijak menangani tekanan dan beban emosi dengan lebih baik. Semasa COVID-19, banyak jemputan serta permintaan untuk kaunselor dan pegawai psikologi mengadakan servis konsultasi secara maya meningkat dengan mendadak. Dalam menghadapi tuntutan tugas yang semakin banyak ini, kaunselor dan pegawai psikologi mesti tahu untuk mengatakan tidak, membuat pilihan dan perlu menolak jika dirasakan terlalu terbeban dengan permintaan yang banyak.

Kaunselor dan pegawai psikologi juga digalakkan untuk sentiasa memantau keadaan diri setiap masa, cakna dengan simptom yang melanda diri seperti depresi, tekanan, *burnout*, kesedihan yang berterusan, susah untuk tidur, rasa tiada harapan, rasa tidak dapat dibantu, kenangan yang sering mengganggu. Bercakap serta saling berhubung dengan rakan sama profesion mungkin dapat membantu dan memberikan intervensi awal, dan jika perlu pergilah mendapatkan bantuan profesional.

Pengurusan Sosial (Connections)

Selain itu, kaunselor dan pegawai yang terlibat dengan profesion tolong bantu perlu kekal berhubung dengan orang yang tersayang. Pengurusan sosial walaupun secara maya atau digital ialah sesuatu yang baik untuk kesihatan mental kerana manusia tidak boleh hidup dalam vakum, kita perlu terus berkomunikasi dan berinteraksi sebagai sumber sokongan emosi dan mental. Elakkan bersendirian dan luahkan perasaan anda kepada seseorang yang anda hormati dan percayai. Bercakap dan meluahkan perasaan kepada orang lain yang boleh dipercayai sebenarnya ialah satu tindakan pengurusan sosial yang sangat bagus kerana secara tidak langsung memberi kesan yang lebih positif kepada emosi diri. Jangan pendam kerisauan seorang diri. Bercakap dan luahkan perasaan dengan orang yang kita percayai.

Kita juga digalakkan untuk kekal berhubung dengan rakan-rakan sebagai sumber sokongan dan secara tidak langsung mengelakkan rasa

isolasi, ketakutan dan kebimbangan. Kita boleh berjanji dengan rakan untuk terus menyokong satu sama lain dan memantau sesama sendiri jika ada yang merasa tertekan, terbeban dengan tugas dan isu keselamatan diri. Kekalkan komunikasi dengan rakan secara langsung dan positif. Hubungi keluarga dan orang yang disayangi untuk sokongan sosial yang padu.

Selain itu, hormati sebarang perbezaan dan keunikan diri, klien serta rakan setugas. Hormati bahawa yang kadang kita juga perlukan rakan untuk berkongsi, meluahkan dan ada masanya kita juga perlu bersendirian.

Rujukan

- Ellis, A. (1957). Rational Psychotherapy and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13: 38-44.
- Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC's Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support) (2020, March 30). Retrieved from <https://interagencystandingcommittee.org/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>
- McKay, M., & Wood, J.C., & Brantley, J. (2019). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook*. California: New Harbinger Publications.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Worldometer Site Info. Alexa Internet. Retrieved May 7, 2020.