

CVID-19

KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA BAHARU
ISU DAN SOLUSI

CVID-19

KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA BAHARU ISU DAN SOLUSI

EDITOR
ABDUL RASHID ABDUL AZIZ
SITI NUBAILAH MOHD YUSOF
ANITA ABDUL RANI

Penerbit
Universiti Malaysia Pahang
Kuantan
2022



اونيورسيتي مليسيا فهج
UNIVERSITI MALAYSIA PAHANG
PENERBIT

Hakcipta © Universiti Malaysia Pahang, 2022

Cetakan Pertama, Januari 2022

Hakcipta adalah terpelihara
Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau dipindahkan kepada bentuk lain, sama ada dengan cara elektronik, mekanikal, gambar, rakaman dan sebagainya tanpa mendapat izin daripada Penerbit Universiti Malaysia Pahang, Lebuhraya Tun Razak, 26300 Gambang, Kuantan, Pahang Darul Makmur.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-penerbitan

COVID-19 KESEJAHTERAAN HIDUP SEMASA NORMA

BAHARU : ISU DAN SOLUSI / EDITOR ABDUL RASHID
ABDUL AZIZ, SITI NUBAILAH MOHD YUSOF,
ANITA ABDUL RANI.

ISBN 978-967-2831-33-4

1. COVID-19 (Disease)--Social aspects.

2. COVID-19 Pandemic, 2020-.

3. Epidemics--Social aspects.

4. Government publications--Malaysia.

I. Abdul Rashid Abdul Aziz. II. Siti Nubailah Mohd. Yusof.

III. Anita Abdul Rani.

616.2414

Pengarah Penerbit : M. Azli
Editor : Nana Sab
Pembaca Pruf : A. Humaira
Reka Letak & Reka Kulit : R. W. Chamie
Pentadbiran : A. Azianti & F. W. Riann
Jualan & Pemasaran : N. H.

Diterbitkan Oleh

Penerbit

Universiti Malaysia Pahang
Lebuhraya Tun Razak, 26300 Gambang,
Kuantan, Pahang Darul Makmur.
Tel: 09-549 3273 Faks: 09-549 3281

Urus Cetak

Percetakan Muafakat Jaya Sdn. Bhd (105038-M)

6, Jalan Perdagangan 16, Taman Universiti
Industrial Park, 81300, Skudai Johor.
Tel: 07-520 6740 Fax: 07-520 6741

Share | Like | Tag
<https://msha.ke/penerbitump>

ISI KANDUNGAN

Senarai Jadual	viii
Senarai Rajah	ix
Prakata	xi
Pendahuluan	xv

Bahagian I- Pengurusan Diri dan Keluarga

Bab 1	WABAK COVID-19: STRATEGI DAYA TINDAK DALAM MENGHADAPI TEKANAN	1
	Abdul Rashid Abdul Aziz dan Mohd Azrin Mohd Nasir	
Bab 2	PENGURUSAN PERBELANJAAN ISI RUMAH BERASASKAN MAQASID SHARIAH SEMASA WABAK COVID-19	21
	Noorhaslinda Kulub Abd. Rashid, Nadhirah Nordin dan Mohamad Fazli Sabri	
Bab 3	IMPAK PANDEMIK COVID-19 KEPADA HUBUNGAN IBU BAPA DAN ANAK	41
	Dini Farhana Baharudin, Mohammad Nashief dan Melati Sumari	

Bahagian II- Norma Baharu dalam Pendidikan, Pengajaran & Pembelajaran

Bab 4	PENDIDIKAN ANTARA GENERASI BERPUSATKAN RUMAH SEMASA PANDEMIK COVID-19	61
	Zainun Mustafa dan Shaikh Mohd Saifuddeen Shaikh Mohd Salleh	

Bab 5	IMPLIKASI PANDEMIK COVID-19 TERHADAP INSTITUSI PENDIDIKAN: CABARAN KEPADA PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN	77
	Nurfatin Afiqah Md Ariffin, Shahrina Binti Ismail dan Azrul Azim Mohd Yunus	

Bahagian III- Pengawalan Penularan & Informasi

Bab 6	KETIDAKPATUHAN PROSEDUR OPERASI STANDARD (SOP) DARI PERSPEKTIF PSIKOLOGI	93
	Najihah Mohd Noor, Abdul Rashid Abdul Aziz dan Siti Nubailah Mohd Yusof	
Bab 7	TABAYYUN DALAM PENERIMAAN DAN PENYAMPAIAN BERITA COVID-19 DI MEDIA SOSIAL	111
	Farisha Irwayu Abdullah, Muhammad Kamal Afifi Azhar dan Roslan Umar	

Bahagian IV- Pemerksaan dan Kesejahteraan Kendiri

Bab 8	PEMERKASAAN WANITA MELALUI TEKNIK TELE-PFA BAGI MENDEPANI PANDEMIK COVID-19	125
	Azmawaty Mohamad Nor, Abdul Rashid Abdul Aziz dan Norfaezah Md Khalid	
Bab 9	KECERDASAN ROHANI SA'ID HAWWA SEBAGAI PEMANGKIN KEKUATAN JIWA MENGHARUNGI MUSIBAH COVID-19	147
	Marina Munira Abdul Mutalib, Yuseri Ahmad, Dini Farhana Baharuddin dan Suhailiza Md. Hamdani	
Bab 10	IMPAK COVID-19 TERHADAP POLA TIDUR DAN SOLUSINYA	163
	Suhaiza Samsudin, Nurul Husna Mohd Yazid dan Siti Nur' Afifah Syahirah Hamdan	

Bahagian V- Sektor Pekerjaan dan Kepimpinan

Bab 11	IMPLIKASI COVID-19 TERHADAP SEKTOR PEKERJAAN: CABARAN BEKERJA DARI RUMAH Abdul Rashid Abdul Aziz, Azmawaty Mohamad Nor dan Anita Abdul Rani	183
Bab 12	PANDEMIK COVID-19 DAN SOLUSI PENDEKATAN SEMI-AUTORITARIAN DI MALAYSIA Ariff Aizuddin Azlan dan Mujibu Abd Muis	203
Rujukan		217
Senarai Penulis Artikal		261
Indeks		267

SENARAI JADUAL

Jadual		Halaman
2.1	Konsep Maqasid al-Shariah Menurut Pendapat Ulama	25
2.2	Definisi Hirarki Keperluan	37
6.1	Jenis Norma dan Peringkatnya	96
11.1	Program Pencegahan Pemberhentian Pekerja di Malaysia	187

SENARAI RAJAH

Rajah	Halaman	
1.1	Wabak COVID-19 dan Tekanan Psikologi	4
1.2	Konsep Strategi Daya Tindak	11
1.3	Strategi Daya Tindak dalam Menghadapi Tekanan Wabak COVID-19	13
2.1	Aplikasi Prinsip Maqasid Syariat ke atas Teori Hierarki Keperluan Maslow	28
2.2	Strategi Literasi Kewangan Kebangsaan 2019-2023	31
3.1	Kedudukan Sub-Sistem dalam Sistem Keluarga	44
3.2	Tekanan Vertikal dan Horizontal	46
6.1	Model Bantuan	102
7.1	Surah al-Azhab ayat 33 yang Dikaitkan dengan Jumlah kes 3,333 pesakit	116
7.2	Fakta Penjelasan Surah al-Azhab Ayat 33	117
7.3	Thurayya Tanda Hilangnya Wabak?	118
9.1	Empat Langkah Kecerdasan Kerohanian oleh Imam Sa'id Hawwa	154
9.2	Empat Domain Spiritual Muslim	156
11.1	Sektor yang Menyumbang kepada KDNK 2019	185
11.2	Lima Aspek dalam Teori Kejadian Terancang	190

PRAKATA

Dengan Nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang Bersyukur ke hadrat Ilahi kerana dengan izin, limpah kurnia dan rahmat-Nya, buku berkaitan isu global iaitu pandemik penyakit korona virus 2019 atau lebih dikenali sebagai COVID-19 ini dapat dihasilkan. Isu berkaitan COVID-19 ini dilihat seolah-olah tiada penghujungnya. Jika ditelusuri kembali, pada penghujung tahun 2019, seluruh rakyat di dunia ini telah digemparkan dengan kemunculan sejenis virus pembunuh yang berasal dari Wilayah Wuhan di China. Saban hari, virus ini menular dan membawa kepada pertambahan jumlah kes jangkitan serta telah meragut jutaan nyawa di dunia termasuk Malaysia. Ramai individu yang terkesan dengan kehadiran virus ini. Selain itu, pelbagai sektor negara turut terjejas dan mengalami perubahan drastik susulan pandemik ini termasuklah sektor ekonomi, politik, sosial, kesihatan dan pendidikan.

Berikutan penularan wabak COVID-19 ini, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan oleh kerajaan. PKP yang bermula 18 Mac 2020 ini telah merekod sejarah negara tersendiri ekoran buat julung kalinya pergerakan manusia dibatasi untuk memutuskan rantaian virus yang menular sekali gus mencipta norma baharu dalam kehidupan seharian. PKP di Malaysia telah dijalankan mengikut beberapa fasa iaitu Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD), Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB), dan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP). Ia bertujuan bagi memutuskan rantaian COVID-19 dan mengawal penularan wabak ini. Meskipun PKP dilihat mampu menurunkan statistik kes jangkitan harian namun majoriti rakyat Malaysia diganggu-gugat dengan pelbagai implikasi yang wujud daripadanya dan terpaksa melakukan proses adaptasi serta penyesuaian dalam, norma baharu ini.

Justeru, penerbitan buku COVID-19 dari Perspektif Sains Sosial: Implikasi dan Solusi (Edisi Kedua) ini amatlah relevan memandangkan situasi yang kita sedang alami ini. Semestinya ramai antara masyarakat Malaysia yang masih bingung dan terkesan dengan permasalahan yang wujud lantaran penularan wabak COVID-19. Di dalam buku ini, setiap isu dan permasalahan yang wujud dikupas, dibahaskan dan disusun dengan teliti agar pembaca mendapat pemahaman yang lebih baik mengenai paradigma implikasi wabak dan seterusnya membantu individu dari aspek solusi permasalahan yang berlaku. Ramuan bahan yang digarapkan dalam buku ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh individu dan masyarakat yang sedang bergelut dengan ketidakpastian dan pelbagai isu serta permasalahan diri, keluarga, pendidikan, pekerjaan dan sosial.

Dalam membincangkan aspek solusi terhadap permasalahan yang timbul susulan pandemik ini, pihak kerajaan juga telah mewujudkan pelbagai garis panduan dan inisiatif kepada rakyat dalam membantu mereka berhadapan dan menyelesaikan isu berkaitan penularan wabak dalam norma baharu COVID-19. Prosedur Operasi Standard yang telah digariskan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bagi mengekang penularan wabak COVID-19 wajar dipatuhi dan menjadi amalan setiap rakyat Malaysia. Selain itu, usaha pihak kerajaan dapat dilihat melalui penyediaan beberapa perkhidmatan secara dalam talian (*online & teleservices*) diwujudkan untuk memberikan bantuan secara percuma kepada individu yang ingin mendapatkan pertolongan sekiranya menghadapi sebarang masalah psikologi seperti tekanan dan masalah penyesuaian semasa PKP sepanjang wabak ini berlaku. Bahkan, bantuan dalam bentuk kewangan seperti Pakej Rangsangan Ekonomi Prihatin Rakyat (PRIHATIN), penangguhan bayaran hutang bank (*moratorium*), program PENJANA KERJAYA dan banyak lagi telah dibangunkan bagi mengurangkan keresahan dan kesusahan yang dialami oleh rakyat Malaysia. Justeru, kita haruslah bekerjasama, bersatu padu dan bergerak seiring dengan usaha kerajaan dalam memastikan misi melandaikan lengkung graf COVID-19 ini dapat dicapai.

Pada kesempatan ini, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada Dr. Siti Nubailah Mohd Yusof dan Dr. Anita Abdul Rani yang turut sama terlibat dalam proses penyuntingan buku ini. Tidak dilupakan juga kepada rakan pensyarah dari Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Universiti Malaysia Pahang (UMP) dan rakan-rakan penulis dari universiti dan institusi lain yang bersama-sama menulis bab di dalam buku ini. Sesungguhnya, setiap bab dalam buku ini memiliki kekuatan yang tersendiri, padat dengan informasi, ilmu pengetahuan dan tip yang berguna untuk semua individu agar menjadi cakna terhadap isu dan implikasi serta mendepani beberapa siri gelombang wabak COVID-19 yang melanda. Ucapan penghargaan dan terima kasih juga ditujukan kepada Penerbit UMP yang memberikan kerjasama yang sangat baik di sepanjang tempoh penerbitan buku ini. Semoga buku ini dapat memberi manfaat dan ilmu yang berguna kepada semua pihak dalam menyesuaikan diri dan mendepani kemelut yang belum berkesudahan.

Dr. Abdul Rashid Abdul Aziz
Ketua Editor

PENDAHULUAN

Malaysia dan dunia sedang menghadapi krisis kesihatan terbesar dalam dekad ini susulan kemelut pandemik COVID-19. Rentetan itu, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) secara rasminya telah mengisytiharkan wabak COVID-19 ini sebagai masalah kesihatan awam dunia dengan pengumumannya sebagai pandemik yang merujuk kepada wabak penyakit yang merentasi pelbagai benua dan negara serta mengakibatkan jutaan nyawa terkorban. Penularan wabak ini juga mencetuskan limitasi dalam pergerakan manusia bagi memutuskan rantai wabak sekali gus bermulalah kehidupan dan fasa norma baharu. Justeru, fenomena ini telah memberi implikasi terhadap seluruh masyarakat sehingga mengubah gaya hidup manusia termasuklah cara kebanyakan individu bekerja, bersosial, belajar, keluar membeli-belah dan melalui aktiviti kehidupan yang lain. Bahkan, perubahan drastik yang berlaku telah mencetuskan pelbagai isu ketidakpastian dan sebagai natijahnya ramai yang mula berasa cemas, risau, tertekan, bimbang dan takut. Dilema yang berlaku ini juga menyebabkan manusia buntu untuk membuat keputusan, memilih strategi daya tindak mengatasi tekanan dan beradaptasi dengan norma kehidupan baharu.

Sehubungan itu, buku *Pandemik COVID-19: Isu, Implikasi dan Solusi Edisi Kedua* ini mengupas isu-isu semasa berkaitan aspek psikologi dan pembangunan sendiri manusia, kesihatan mental, kekeluargaan, pendidikan, polisi dan pekerjaan, agama serta komuniti sejagat. Rangkuman 12 bab buku ini juga tertumpu kepada aspek yang berkait rapat dengan kehidupan manusia sekali gus menjadi satu platform untuk masyarakat memahami fenomena yang sedang berlaku dan langkah mendepani cabaran daripada kemelut yang melanda. Kompilasi artikel dan bahan yang disediakan dalam buku ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh semua tanpa mengira latar belakang mahupun status

seseorang kerana kandungannya yang relevan dengan isu diri, keluarga dan masyarakat sejagat. Malah, buku ini juga dihasilkan dengan tujuan memberi cetusan idea dan pendekatan yang bersesuaian untuk digunakan semasa individu berhadapan dengan konflik dalam diri dan orang lain.

Perbincangan isu, impak dan solusi berkaitan wabak COVID-19 dalam buku edisi kedua ini dimulai dengan Bab 1, 2 dan 3 yang berkaitan dengan pengurusan diri dan keluarga semasa pandemik COVID-19. Singkapan helaian buku menerusi Bab 1 dimulai dengan strategi daya tindak yang boleh dilakukan oleh individu bagi mengatasi tekanan semasa pandemik. Bentuk-bentuk tekanan yang wujud dan strategi mengatasinya menerusi kaedah kognitif, emosi, tingkah laku, persekitaran sosial dan keagamaan turut dibincangkan. Bahkan tip-tip dan cadangan juga diberi bagi membantu mereka yang sedang berhadapan dengan tekanan. Seterusnya, diikuti dengan perbincangan Bab 2 yang mengajar pembaca untuk membuat perancangan kewangan menerusi pengurusan perbelanjaan isi rumah dalam norma baharu. Ini kerana, perbelanjaan ketika pandemik sebenarnya banyak memberikan implikasi yang negatif dari aspek bebanan kos sara hidup sekiranya tidak dirancang dengan baik. Oleh itu, solusi melalui literasi kewangan dibincangkan dengan cadangan-cadangan yang boleh dilaksanakan oleh isi rumah. Bab 3 pula diteruskan dengan isu kekeluargaan yang membincangkan impak pandemik COVID-19 terhadap hubungan ibu bapa dan anak serta kesejahteraan ahli keluarga menerusi lensa teori sistem. Teori sistem ini merupakan salah satu teori yang digunakan dalam terapi keluarga dengan menggunakan pendekatan psikologi. Fokus kepada isu keluarga disebabkan oleh kepentingan keluarga sebagai unit asas dalam masyarakat yang menentukan kesejahteraan semua. Sesebuah keluarga boleh menjadi faktor pelindung atau faktor risiko kepada perkembangan individu, khususnya dalam situasi yang melibatkan krisis yang unik sepertimana wabak COVID-19.

Sementara Bab 4 dan 5 pula mengupas isu bidang pendidikan termasuklah aspek pengajaran dan pembelajaran (PdP) serta penutupan institusi pengajian tinggi dan implikasinya semasa

norma baharu. Bab 4 secara terperinci menjelaskan bagaimana pendidikan antara pelbagai generasi berpusat di rumah sebagai pelan pendidikan semasa krisis. Ini kerana, apabila PKP diumumkan berikutan pandemik COVID-19, sesi persekolahan juga tergendala. Justeru, kerajaan cuba memastikan kesinambungan pendidikan berpusatkan rumah secara jarak jauh dan secara maya. Malah turut dibincangkan ialah usaha pendidikan antara-generasi oleh pelbagai agensi yang berbeza seperti Perpustakaan Negara Malaysia dan stesen televisyen komersial. Cabaran dalam PdP ini diteruskan dalam Bab 5 yang mengundang pembaca memahami pengoperasian setelah berlakunya penutupan institusi pengajian tinggi dan kesannya kepada pelajar dan pensyarah. Rentetan daripada pelaksanaan PKP institusi pengajian tinggi perlu melaksanakan sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP) secara secara hibrid dan secara maya. . Pelaksanaan ini menuntut pelajar dan pensyarah untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran PdP yang baharu. Di dalam bab ini juga penulis mencadangkan beberapa usulan sebagai solusi isu yang timbul.

Seterusnya di dalam Bab 6 dan 7 pula mencoret terperinci berhubung isu semasa yang berlegar di kala pandemik COVID-19 iaitu ketidakpatuhan prosedur operasi standard (*Standard Operating Procedure*, SOP) dari perspektif psikologi dan saranan tabayyun dalam penerimaan mahupun penyampaian berita COVID-19 di paparan media. Perincian bab 6 mencakna asbab di sebalik ketidakpatuhan terhadap peraturan SOP yang diwujudkan bagi memutuskan rantai jangkitan wabak COVID-19. Menariknya, dalam bab ini penulis menjelaskan fenomena di sebalik ketidakpatuhan SOP yang berlaku dari perspektif psikologi sosial melalui penjelasan berkenaan norma sosial, fenomena keakuran sosial, bias optimis dan penyebaran tanggungjawab yang berlaku sehingga menyebabkan kes positif jangkitan virus ini meningkat. Bab 7 pula mengajak setiap pelayar media sosial mengamalkan *tabayyun* (selidik) sebelum menularkan sesuatu berita atau perkhabaran kepada orang lain bagi memastikan keharmonian masyarakat khususnya umat Islam. Ternyata dengan amalan *tabayyun* ketika pandemik COVID-19 ini akan lebih membantu pengguna media sosial agar bijak dalam

menyaring maklumat yang berbentuk fakta dan palsu dapat dibezakan.

Isu yang melibatkan elemen pemusatan diri atau *self-centeredness* sebagai persediaan mencapai hasrat pemeraksanaan dan kesejahteraan sendiri ditelusuri dengan lebih spesifik dalam bab 8, 9 dan 10. Bab 8 tertumpu kepada aspek pemeraksanaan wanita melalui Teknik Tele-Pertolongan Cemas Psikologi (Tele-PFA). Konsep pemeraksanaan mendorong wanita dalam membuat keputusan dan memotivasi mereka untuk mencapai matlamat hidup yang lebih baik. Selain itu, pemeraksanaan dapat meningkatkan prestasi dan potensi diri dengan mencari kaedah baharu yang lebih baik dalam mendepani fasa pemulihan COVID-19 ini. Wanita harus bersedia dari aspek mental dan fizikal bagi mendepani COVID-19 ini. Bab 9 pula memfokuskan kepada kecerdasan spiritual mengikut pandangan Imam Sa'id Hawwa. Kecerdasan spiritual ini dapat menjadi tumpuan dan pemangkin kekuatan jiwa. Diskusi turut menyentuh perihal diri manusia yang terdiri dari unsur roh, akal, nafsu dan hati yang akan menjadikan manusia bijak menangani masalah kehidupan terutama sekali ketika pandemik COVID-19 melanda melalui amalan kerohanian yang dianjurkan seperti amalan zikir, solat berjemaah, puasa dan sebagainya. Gaya hidup dan indikator kesihatan sendiri terus dibincangkan dalam bab 10 yang menyentuh persoalan pola tidur, gangguan dan solusinya. Kupasan yang dibuat oleh pakar perubatan dalam aspek pola tidur ini memberi satu lembaran baru kepada mereka yang sedang bergelut dengan masalah insomnia, gangguan tidur dan gangguan lain yang berkait dengannya, malah punca, sebab-akibat daripadanya dibincang dengan lebih lanjut dalam artikel ini.

Perbincangan melalui skop yang lebih luas dilontarkan dalam bab 11 dan 12 yang mana tumpuan diberikan kepada sektor pekerjaan dan kepimpinan negara. Implikasi COVID-19 terhadap sektor pekerjaan melalui pengurusan bekerja dari rumah (BDR) serta pembangunan kerjaya individu semasa pandemik dilanjutkan kupasannya dalam bab 11. Isu pengangguran, kemerosotan ekonomi, penutupan syarikat sehinggalah kepada cabaran bekerja dari rumah turut diterangkan dengan terperinci

dalam bab ini. Beberapa strategi penstrukturan dan pembangunan kerjaya dijana bagi memberi idea menerusi lensa teori kerjaya. Pengurusan kerjaya semasa bekerja di rumah dan cabarannya juga menjadi kandungan utama dalam bab ini. Di samping itu, bab 12 diteruskan dengan melihat aspek kepimpinan negara dalam mengatur strategi dan usaha membasmi pandemik COVID-19. Ini kerana, pandemik COVID 19 di seluruh dunia telah memaksa pelbagai negara untuk memikirkan solusi terbaik supaya penularannya dapat dihapuskan dan dalam masa yang sama kegiatan ekonomi negara tidak terjejas. Perbincangan juga mengetengahkan perbandingan yang dibuat oleh negara lain seperti China, Singapura dan Arab Saudi yang mempunyai cara tersendiri mengurus serta merancang strategi mendepani wabak COVID-19. Begitu juga Amerika Syarikat, Britain dan negara Barat lain yang mempunyai cara yang berbeza. Solusi yang berkait dengan sistem pentadbiran dan kepimpinan *authoritarian* mahupun semi *authoritarian* memberi solusi yang berbeza. Di Malaysia, pendekatan kepimpinan semi *authoritarian* dijadikan solusi menjalankan penguatkuasaan PKP serta SOP dalam norma baharu. Ia perlu difahami oleh rakyat Malaysia dalam memberi pencerahan terhadap setiap gerak-kerja pucuk pimpinan negara semasa pandemik.

Tuntasnya, setiap bab dalam buku ini sangat signifikan dengan situasi yang dilalui oleh individu yang mempunyai pelbagai peranan dalam kehidupan umpamanya peranan sebagai ibu, bapa, anak, pendidik, pekerja, pelajar dan pemimpin. Setiap peranan yang dimainkan ini perlu dijalani dengan baik dalam ekosistem kehidupan. Namun gangguan yang muncul melalui wabak yang tidak boleh dilihat pancaindera ini telah mengancam nyawa dan memberi implikasi yang buruk kepada aspek psikologi manusia. Justeru, buku ini menjadi wadah dan rujukan setiap individu untuk improvisasi serta solusi dikala ‘kusut dan ribut’ dengan pelbagai isu yang mendatangi diri. Bahkan, ia juga dapat membantu individu dalam merangka pelan perubahan diri, keluarga, komuniti dan negara ke arah keseimbangan dan kesejahteraan hidup.

BAB 1

Wabak COVID-19: Strategi Daya Tindak dalam Menghadapi Tekanan

Abdul Rashid Abdul Aziz dan Mohd Azrin Mohd Nasir

PENGENALAN

Wabak COVID-19 yang sedang melanda Malaysia dan dunia dengan pantas sehingga diisytiharkan sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) telah memberi impak yang besar serta mengubah gaya hidup manusia termasuklah cara kebanyakan individu bekerja, bersosial, belajar, keluar membeli-belah dan melalui aktiviti kehidupan yang lain. Perubahan drastik ini membuatkan ramai yang mula berasa cemas, risau, tertekan, bimbang dan takut dengan impak kemunculan wabak COVID-19 ini. Oleh itu, aspek tekanan psikologi merupakan elemen penting dalam mempengaruhi kefungsian diri manusia untuk mencapai kesejahteraan sendiri.

Di Malaysia, kes COVID-19 yang mula menular pada awal tahun 2020 adalah berpunca dari faktor-faktor seperti kemasukan pelancong, perhimpunan tertentu yang melibatkan ramai peserta, kes import iaitu warganegara yang pulang ke Malaysia setelah dijangkiti dan penularan epidemiologi yang melibatkan jangkitan antara pesakit kepada individu lain. Rentetan peningkatan kes jangkitan COVID-19 yang drastik, kerajaan telah menetapkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada rakyat Malaysia bermula 18 Mac 2020. Justeru bermula fasa ini, norma baharu (*new norms*) menjadikan pola kehidupan rakyat Malaysia dalam sektor ekonomi, politik, sosial, kesihatan, pekerjaan dan pendidikan mengalami perubahan yang besar. Pelaksanaan PKP