

# Minda Sihat Warga Institut Pendidikan Guru dan Perintah Kawalan Pergerakan

## *(Healthy Minds of the Citizens of the Teacher Education Institute and Movement Control Order)*

Kok Kean Hin<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Jabatan Perancangan Penyelidikan & Inovasi, Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam, Bangi, Selangor, Malaysia

\*Pengarang Koresponden: [kok11-133@epembelajaran.edu.my](mailto:kok11-133@epembelajaran.edu.my)

Accepted: 15 March 2022 | Published: 1 April 2022

DOI: <https://doi.org/10.55057/jdpd.2022.4.1.19>

---

**Abstrak:** Pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan adalah norma baharu kepada masyarakat Malaysia pada abad ke-21 ini. Pelaksanaannya dijangka memberi impak yang mendalam kepada keseluruhan komuniti setempat. Kajian ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental kakitangan dan pelajar di Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan. Bilangan sampel kakitangan dan sampel pelajar adalah seramai 66 orang dan 230 orang. Kajian tinjauan ini dijalankan dalam talian dari 18 Mac 2020 sehingga 20 April 2020. Borang ujian Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS) dihantar kepada setiap sampel melalui media sosial. Data dianalisis secara deskriptif dengan frekuensi dan peratusan. Dapatan menunjukkan bahawa terdapat kakitangan yang menghadapi tahap emosi yang tidak memuaskan (depresi-1 orang; anizieti-1 orang; stres-1 orang). Terdapat juga pelajar yang menghadapi tahap emosi yang tidak memuaskan (depresi-14 orang; anizieti-31 orang; stres-11 orang). Pihak pentadbiran dan Unit Psikologi & Kaunseling perlu mengambil tindakan sewajarnya untuk membantu kakitangan dan pelajar dalam kampus.

**Kata kunci:** Anzieti, depresi, perintah kawalan pergerakan, stres

**Abstract:** Movement Control Order is a new norm for Malaysian in 21<sup>st</sup> century. Its implementation may have deep impact to the local community. This study was conducted to identify mental health of the staffs and students in Institute of Teacher Education (Pendidikan Islam Campus) in the period of Movement Control Order. The staffs sample and students sample were 66 and 230 respectively. The survey was conducted online from 18 March 2020 till 20 April 2020. The DASS test (Depression, Anxiety, Stress Scales) was sent to sample using media social. The data was analysed descriptively with frequency and percentage. Results showed that the mental health of the staffs was not satisfactory (depression-1 person; anxiety-1 person; stress-1 person). The students sample also showed the same trends (depression-14 person; anxiety-31 person; stress-11 person). The administrator and the Psychological & Counselling Unit need to take necessary actions to help the staffs and students in the campus.

**Keywords:** Anxiety, depression, Movement Control Order, stress

---

## 1. Pengenalan

Virus SARS-CoV-2 yang menyebabkan penyakit Covid-19 akan terus wujud dan berlegar dalam setiap pepenjur masyarakata. Selagi vaksin tidak ditemui dalam masa terdekat ini, penyakit ini tidak dapat dibasmi sepenuhnya (Zakiah Koya, 2020). Proses penghasilan vaksin yang berkesan dijangka berlaku di antara 12 hingga 24 bulan. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dikuatkuasakan oleh kebanyakan negara termasuk kerajaan Malaysia bagi memberi ruang kepada petugas kesihatan untuk mengurus jumlah jangkitan dengan baik, tidak membebankan sistem perubatan negara dan bukan bertujuan untuk menghapuskan jangkitan sehingga sifar (Zakiah Koya, 2020). Di Malaysia, PKP telah dilaksanakan secara berfasa selama 14 hari dari 18 Mac 2020 sehingga 28 April 2020. Bermula dengan 4 Mei 2020, PKP Bersyarat telah diwartakan oleh pihak kerajaan untuk memberi kebenaran kepada sektor perindustrian memulakan urusan seharian mengikut *Standard Operating Procedures* (SOP) yang ditetapkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia. Sektor awam termasuk Kementerian Pendidikan Malaysia pula turut beroperasi mengikut panduan Operasi Pejabat Kerajaan Semasa PKP Bersyarat yang dikeluarkan oleh Jabatan Perkhidmatan Awam (Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam, 2020).

Keputusan kerajaan untuk melonggarkan PKP adalah berlandaskan enam kriteria yang disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organisation, WHO) (Ghebreyesus, 2020). Enam kriteria yang disyorkan adalah seperti yang berikut;

- i. Penularan penyakit yang terkawal
- ii. Sistem kesihatan yang berkeupaya untuk mengesan, menguji, mengasing dan merawat setiap kes di samping mengesan kontak rapat (*close contact*)
- iii. Meminimumkan risiko jangkitan di tempat khas seperti kemudahan kesihatan dan pusat jagaan orang tua
- iv. Memperkenalkan langkah-langkah pencegahan di tempat kerja, institusi pendidikan dan tempat awam yang dihadiri oleh orang ramai
- v. Pengawalan dan pengurusan risiko kes import dengan baik
- vi. Pengupayaan masyarakat untuk mengamalkan norma baharu dalam kehidupan seharian

## 2. Ulasan Kajian Lepas

Kejutan budaya dan perubahan drastik yang tanpa diduga telah mula menunjukkan kesan yang mendalam kepada masyarakat sedunia. Hampir 33.0% daripada populasi dunia terlibat dalam perintah kawalan pergerakan (*Movement Control Order*) ataupun *temporary lockdown* (De Mey & De Ridder, 2020). Kadar pengangguran yang tinggi dijangka akan berlaku selepas syarikat-syarikat tidak dapat berfungsi dengan berkesan dan menamatkan operasi mereka serta ketidakanggapan pihak kerajaan untuk menanggung beban syarikat-syarikat tersebut selepas tempoh perintah kawalan pergerakan (PKP) (*Movement Control Order*) ataupun *temporary lockdown* ditamatkan. Geopolitik juga dijangka berubah kerana sempadan setiap negara ditutup untuk mengekang kemasukan pembawa virus Covid-19 ke dalam negara. Dalam segelintir negara, undang-undang baru telah diwartakan untuk mengekang kesan *xenophobia* penyakit Covid-19 terhadap masyarakat.

Selepas PKP ditamatkan atau dilanjutkan dengan kebebasan terhad, kehidupan masyarakat telah berubah dan perlu menyesuaikan diri dalam keadaan kebiasaan baharu (*new normal*). Keadaan kebiasaan baharu ini telah mengubah tingkah laku masyarakat dan interaksi di antara manusia (De Mey & De Ridder, 2020). Perubahan tingkah laku manusia ini dijangka akan

menyebabkan sepuluh anjakan baharu. Sepuluh anjakan baharu yang dijangkakan adalah seperti yang berikut;

- 1) Manusia menjadi semakin mudah mengalami kerisauan, kesunyian dan kemurungan
- 2) Konsep bekerja dari rumah akan menjadi keutamaan pelbagai syarikat.
- 3) Penghantaran produk terus ke rumah dan konsep *Take out everything* semasa pembelian makanan. Kedai konkrit akan berubah mengikut kesesuaian tetapi *Virtual Shopping* dan penghantaran produk melalui *drone* secara berskala besar dijangka tidak akan berlaku lagi dalam masa terdekat
- 4) Manusia menjadi sangat sensitif terhadap isu kebersihan dan keselamatan individu lain dan produk
- 5) Konflik dan tekanan mudah berlaku
- 6) Interaksi terhadap dengan generasi warga emas berusia melebihi 65 tahun kerana mereka ialah golongan yang berisiko tinggi dan perlu dijauhi daripada masyarakat awam
- 7) Menekankan konsep *certified immune consumers* di mana individu yang betul-betul sihat daripada jangkitan penyakit Covid-19 sahaja yang dibenarkan memasuki sesuatu tempat awam atau melakukan aktiviti di tempat awam.
- 8) Kawalan perintah pergerakan telah menyekat manusia daripada melancong ke seluruh dunia. Mereka turut tidak dibenarkan melancong merentas negeri di dalam negara sendiri jika wabak ini terus merebak.
- 9) Kadar pengangguran yang sangat tinggi dalam pasaran pekerjaan dunia
- 10) Manusia lebih menghargai nyawa sendiri daripada pekerjaan (*our identity is more than our job*). Konflik majikan dengan pekerja akan bertambah.

### 3. Pernyataan Masalah

Kehidupan selepas tamatnya PKP ini akan mengubah haluan ekonomi dan pergerakan masyarakat yang dipengaruhi oleh kebiasaan baharu dan normal baharu (De Mey & De Ridder, 2020). Normal baharu (*new norms*) meliputi pengumpulan beramai-ramai tidak dibenarkan, tidak boleh melancong ke luar negara, tahap kebersihan yang optima dan melindungi golongan yang berisiko tinggi. Kebiasaan baharu (*new normal*) pula merangkumi bekerja dalam talian, bekerja dalam rumah, kehidupan yang lebih seimbang, perdagangan dalam talian (*e-commerce*), e-pengangkutan (*e-logistics*) dan e-kesihatan (*e-health*). Perubahan secara mendadak ini akan mempengaruhi gaya kehidupan, cara bekerja, cara berinteraksi dan bagaimana manusia beristirahat. Hakikatnya, organisasi dan manusia sendiri telah merasai kebaikan dan keburukan kebiasaan baharu dan norma baharu ini yang memberi cabaran kepada pengoperasian syarikat dan gaya hidup peribadi.

Secara realitinya, ramai individu akan berasa lebih terasing daripada masyarakat, kehilangan pekerjaan, menghadapi penyakit mental dan menghadapi isu perhubungan dalam keluarga kerana mereka terkurung di dalam rumah dalam jangka masa yang terlalu panjang dan tidak dapat menyesuaikan diri. Akibatnya, keperluan untuk mendapat perkhidmatan *remote therapy & coaching* daripada pihak doktor, kaunselor dan ahli psikologi akan bertambah. Selain itu, ramai individu juga memilih untuk memelihara haiwan dalam rumah sebagai teman dan hobi baru. Permainan sosial dalam talian juga dijangka akan bertambah seperti *Houseparty* dan *Discord* di negara-negara Barat. Selain daripada itu, satu segmen kepenggunaan yang baharu akan wujud, konsep *Solo dining* di mana seorang pengguna dengan rekod kesihatan rasmi dan status *immune* terhadap Covid-19 sahaja dalam sebuah meja dan dijarakkan 1 meter atau lebih daripada meja lain. Kebiasaan baharu ini telah berlaku di negara China dan Italy. Di Hong Kong, meja besar di dalam restoran akan dipisahkan dengan penghalang lutsinar untuk 2 atau

4 pelanggan. Kerajaan Malaysia juga menyarankan perkara yang sama, iaitu mengambil suhu badan, mencatatkan maklumat perhubungan pelanggan, satu pelanggan satu meja mengikut saiz meja, jarak antara meja adalah 1 meter, pencuci tangan disediakan. Pelayan robot dengan interaksi sifar antara manusia dijangka akan bertambah penting dalam negara-negara yang maju seperti negara Jepun. Jika mereka tidak dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan drastik ini, mereka akan mengalami masalah pengoperasian dan kesihatan individu yang serius. Masalah kesihatan mental seperti ansietti, depresi dan stres berlebihan selalunya akan berlaku dalam keadaan yang drastik.

Menurut Horwitz (2011), ansietti adalah perasaan yang tertekan, khuatir terhadap perkara negatif, bimbang, takut dan risau akibat perubahan secara mendadak dalam sistem saraf. Ansietti dianggap sebagai salah satu perubahan emosi yang sangat ketara dan mangsa sentiasa berasa tidak tenteram (Liu & Huang, 2011). Di samping itu, ansietti sentiasa dikaitkan dengan kesan negatifnya terhadap sifat manusia seperti keyakinan diri, faktor penghalang sendiri dan tidak berani mengambil risiko (Brown, 2007).

Depresi pula dianggap sebagai penyakit serius yang memberi kesan negatif kepada manusia dari segi perasaan, pemikiran dan tingkah laku tetapi keadaan depresi boleh dirawati (American Psychiatric Association, 2013). Simptomnya adalah bersedih, hilang minat dalam hobi, tiada selera makan, tidur yang tidak lena, mudah letih, tindak balas menjadi lambat dan hilang tumpuan. Simptom ini mesti berlarutan sehingga 14 hari untuk disahkan bagi pesakit depresi. Selain daripada ansietti dan depresi, stres ataupun tekanan emosi seringkali diperkatakan dalam masyarakat umum dan komuniti perubatan. Fenomena stres ini boleh melanda pelbagai golongan manusia bermula dari golongan kanak-kanak sehingga warga emas. Stres dapat diperhatikan melalui gejala-gejala seperti kemurungan, meminggirkan diri, tidur tidak lena dan perubahan berat badan (Rosly Kayar, 2013). Stres menyebabkan mereka yang tertekan berasa kehidupan mereka dipenuhi dengan pelbagai masalah, kesukaran meneruskan kehidupan dan perasaan kebimbangan yang tinggi.

Faktor yang menyebabkan tekanan emosi dalam kalangan pelajar adalah persekitaran sekolah, pengaruh keluarga, pengaruh rakan sebaya, tindakan guru dan kurikulum sekolah (Mauro, 2004). Pelajar yang mengalami simptom tekanan emosi yang tinggi selalu menunjukkan tanda-tanda keresahan dan kemurungan yang teruk (Azrina, 2011). Selain itu, simptom tekanan emosi dalam kalangan pelajar yang dikenal pasti adalah selalu pening kepala, mudah kecewa, mudah panik, mudah bosan, tiada tumpuan, hilang minat untuk belajar, hilang selera makan, fikiran tidak tenang, kurang minat berkawan, merokok dan takut gagal dalam peperiksaan (Mohd Zuri, Nik Rusila, Azman, Rahimi & Zainuddin, 2010; See & Lee, 2005; Zaitie, 2007). Rentetan itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti kesan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan terhadap minda sihat warga Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam.

#### **4. Objektif dan Soalan Kajian**

Objektif kajian ini adalah untuk;

- i. Mengetahui kesan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan terhadap minda sihat kakitangan Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam.
- ii. Mengetahui kesan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan terhadap minda sihat pelajar Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam.

Soalan kajian ini adalah;

- Apakah kesan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan terhadap minda sihat kakitangan Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam?
- Apakah kesan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan terhadap minda sihat pelajar Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam?

## 5. Sampel Kajian

Sampel kajian ialah 66 staf kakitangan dan 230 orang pelajar Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan Dengan Keahlian (PPISMP) dan Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan Dengan Keahlian (PISMP) Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam (rujuk Jadual 1 dan Jadual 2).

## 6. Metodologi

### 6.1 Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ialah tinjauan. Kaedah tinjauan ialah kaedah penyelidikan deskriptif yang melibatkan pungutan data dari populasi untuk memahami sesuatu situasi terkini (Noraini Kaprawi, 2013). Kaedah ini dipilih kerana ia bertujuan untuk mendapatkan jawapan bagi soalan kajian yang dinyatakan. Ia dijalankan dalam talian dengan *Google Form*.

### 6.2 Instrumen Kajian

Instrumen yang digunakan untuk mengumpul data ialah Borang Soal Selidik *Depression, Anxiety, Stress Scales* (DASS) yang dibangunkan oleh Unit Psikologi & Kaunseling, Institut Pendidikan Guru Kampus Pendidikan Islam dan disahkan oleh pakar-pakar rujuk daripada IPGKPI dan Kementerian Pendidikan Malaysia.

### 6.3 Analisis Data

Data yang dikumpul adalah data bukan kontinuum dan tidak mempunyai makna pengiraan matematik, maka data tersebut merupakan data jenis skala nominal (Piaw, 2014). Data yang dikumpul telah dianalisis secara deskriptif dengan kekerapan dan peratusan.

## 7. Dapatan Kajian Dan Perbincangan

### 7.1 Dapatan Demografi Sampel Kajian

Jadual 1 dan 2 menunjukkan sampel kajian kakitangan dan pelajar.

**Jadual 1: Sampel kajian kakitangan**

Kategori	Bilangan	Peratusan (%)
Pensyarah akademik	36	54.5
Pengawai/kumpulan pelaksana	26	39.4
Pengawai pengurusan	4	6.1
Jumlah	66	100

**Jadual 2: Sampel kajian pelajar**

Kategori	Bilangan	Peratusan(%)
PPISMP Semester 2	70	30.4
PISMP Semester 2	41	17.8
PISMP Semester 4	61	26.6
PISMP Semester 6	32	13.9
PISMP Semester 8	26	11.3
Jumlah	230	100

## 7.2 Dapatan tentang tahap emosi kakitangan dan pelajar

**Jadual 3: Tahap mental kakitangan**

Tahap (Skala norminal)	Kadar stres		Kadar anzieta		Kadar depresi	
	Bilangan	Peratusan(%)	Bilangan	Peratusan(%)	Bilangan	Peratusan(%)
Sangat teruk(1)	0	0	1	1.5	1	1.5
Teruk(2)	1	1.5	0	0	0	0
Sederhana (3)	0	0	4	6.1	1	1.5
Ringan(4)	3	4.5	10	15.0	7	10.5
Normal(5)	62	94.0	51	77.4	57	86.5
Jumlah	66	100.0	66	100.0	66	100.0

**Jadual 4: Tahap mental pelajar**

Tahap (Skala norminal)	Kadar stres		Kadar anzieta		Kadar depresi	
	Bilangan	Peratusan(%)	Bilanga n	Peratusan(%)	Bilangan	Peratusan(%)
Sangat teruk(1)	3	1.3	17	7.4	4	1.8
Teruk(2)	8	3.5	14	6.1	10	4.3
Sederhana(3)	30	13	25	10.9	18	7.8
Ringan(4)	24	10.4	24	10.4	21	9.1
Normal(5)	165	71.8	150	65.2	177	77.0
Jumlah	230	100.0	230	100.0	230	100.0

Kajian ini telah dijalankan dalam talian dari 18 Mac 2020 sehingga 20 April 2020. Sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), kesemua kakitangan bekerja dari rumah kecuali pengawai kewangan dan staf yang terlibat dalam urusan pemindahan pelajar pulang ke kampung pada waktu tertentu. Sepanjang tempoh kajian ini dijalankan, pelajar berada di kampung adalah seramai 223(97%) dan hanya 7 (3%) tinggal di asrama.

Daripada Ujian DASS yang dijalankan, pengkaji mendapati bahawa terdapat kakitangan yang menghadapi tahap emosi yang tidak memuaskan (depresi-1 orang; anzieta-1 orang; stres-1 orang). Terdapat juga pelajar yang menghadapi tahap emosi yang tidak memuaskan (depresi-14 orang; anzieta-31 orang; stres-11 orang). Pihak pentadbiran dan Unit Psikologi & Kaunseling perlu mengambil tindakan sewajarnya untuk membantu kakitangan dan pelajar dalam kampus. Tindakan susulan yang dicadangkan adalah untuk membuat sesi pemulihan secara khusus kepada individu yang terlibat. Kejayaan dalam menangani kes tahap emosi yang tidak memuaskan ini dapat memberikan keyakinan dan keceriaan kepada kakitangan dan pelajar. Lanjutan daripada itu, tahap kualiti kerja mereka akan bertambah dan lebih berkesan.

Bahagian Pengurusan Sumber Manusia (2020) telah menyediakan garis panduan untuk langkah-langkah pengendalian stres, kebimbangan dan kemurungan semasa PKP. Dalam peringkat individu, amalan hidup yang sihat perlu dijaga. Langkah-langkah yang disyorkan:

- i. Sentiasa berada di rumah
- ii. Elakkan berada di tempat awam
- iii. Minimakan pergerakan
- iv. Menjaga jarak ketika berhubung
- v. Amalkan pemikiran positif
- vi. Meningkatkan elemen kerohanian
- vii. Pengurusan kewangan yang berkesan
- viii. Meningkatkan jaringan komunikasi



Selain itu, individu perlu mengurangkan jurang rutin harian. Langkah-langkah yang disyorkan:

- i. Meningkatkan ilmu
- ii. Memperbanyakkan ibadah
- iii. Melaksanakan tugas pejabat
- iv. Aktiviti fizikal yang bersesuaian
- v. Berhibur
- vi. Menguruskan rumah tangga

Dalam peringkat keluarga, individu perlu berkongsi isu bersama keluarga berkaitan perkara yang mencetuskan stres, kebimbangan dan kemurungan. Individu perlu memotivasikan ahli keluarga ketika menghadapi situasi yang mencabar. Individu perlu sentiasa positif dalam pertuturan kata dan tata kelakuan.

Dalam peringkat organisasi, ketua jabatan perlu menjaga kesejahteraan pegawai dengan meminimalkan bilangan pegawai dan kakitangan untuk hadir bekerja dengan mengoptimalkan konsep bekerja dari rumah (BDR) agar rantai penularan Covid-19 dapat diputuskan. Pihak pegawai pula perlu saling berhubungan dengan penyelia berkaitan urusan pekerjaan semasa bekerja dari rumah. Pegawai perlu bersedia dari segi mental, emosi dan fizikal untuk melaksanakan tugas luar jika wujud keperluan. Mereka perlu menjaga keselamatan diri dan keluarga semasa bertugas. Mereka perlu memaklumkan kepada pihak berwajib sekiranya terdapat simptom Covid-19 bagi mengelakkan ia tersebar kepada rakan sekerja yang lain.

Stres menyebabkan mereka yang tertekan berasa kehidupan mereka dipenuhi dengan pelbagai masalah, kesukaran meneruskan kehidupan dan perasaan kebimbangan yang tinggi. Pelajar yang mengalami simptom tekanan emosi yang tinggi selalu menunjukkan tanda-tanda keresahan dan kemurungan yang teruk (Azrina, 2011). Daripada sorotan literatur, pengkaji mendapati bahawa stres boleh mengakibatkan ansietas dan depresi. Gejala stres merangkumi gelisah, risau keterlaluan, gangguan tidur, kurang tumpuan kerja dan cepat marah. Punca-punca stres yang dikenal pasti ialah beban kerja, masalah kewangan, penyiksaan fizikal, menunggu lama, kesesakan lalu lintas, konflik rumah tangga, persekitaran yang tidak selesa, kena buli, tragedi, rasa rendah diri (Pusat Sumber Pendidikan Kesihatan, n.d.). Pusat Sumber Pendidikan Kesihatan (2019) telah mencadangkan tip untuk menangani stres seperti yang berikut:

- i. Bijak mengawal kemarahan
- ii. Sentiasa berfikiran positif
- iii. Bijak menyelesaikan masalah
- iv. Berkomunikasi dengan berkesan
- v. Bersikap tegas diri
- vi. Mengamalkan teknik relaksasi berkesan
- vii. Meningkatkan sokongan sosial
- viii. Bijak mengurus masa

## 8. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, ujian *Depression, Anxiety, Stress Scales* dapat mengesan individu yang memerlukan bantuan sokongan mental sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan. Dapatan menunjukkan bahawa terdapat kakitangan yang menghadapi tahap emosi yang tidak memuaskan (depresi-1 orang; ansietas-1 orang; stres-1 orang). Terdapat juga pelajar yang menghadapi tahap emosi yang tidak memuaskan (depresi-14 orang; ansietas-31 orang; stres-11 orang). Pihak pentadbiran dan Unit Psikologi & Kaunseling perlu mengambil tindakan sewajarnya untuk membantu kakitangan dan pelajar dalam kampus. Namun, Unit Psikologi &

Kaunseling perlu mengenal pasti faktor-faktor yang menyebabkan keadaan tahap emosi sedemikian. Kesan-kesan ini berlaku semasa tempoh pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan ataupun disebabkan oleh keperibadian, pengalaman semasa dan kisah lampau.

## Rujukan

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5<sup>th</sup> ed.). National Institute of Mental Health.  
[www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/major-depression-among-adults-shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/statistics/prevalence/major-depression-among-adults-shtml)
- Azrina, A. (2011). Projek rintis minda sihat menangani stres dalam kalangan murid sekolah di Putrajaya. Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Bahagian Pengurusan Sumber Manusia. (2020). [Infografik 2020, Mac 18] Garis panduan langkah-langkah pengendalian stres, kebimbangan & kemurungan semasa Perintah Kawalan Pergerakan dan penularan wabak Covid-19. <https://www.kdn.gov.my>
- Brown, D.H. (1993). *Principles of Language learning & teaching*. Prentice Hall.
- De Mey, N., & De Ridder, P. (2020). Shifts in the low touch economy.  
[Boardofinnovation.com/low-touch-economy](http://Boardofinnovation.com/low-touch-economy)
- Ghebreyesus, T.A. (2020, April 13). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing of COVID-19. <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-of-the-media-briefing-on-Covid-19-13-april-2020>
- Horwitz, E. (2011). Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112-126.
- Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam. (2020). Operasi pejabat kerajaan semasa Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) (JPA.SARAAN(S)256/6/31 JLD.6(6). Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia, Putrajaya.
- Liu, M., & Huang, W. (2011). An exploration of foreign language anxiety & English learning motivation. *Education Research International*, 1-8. doi:10.1155/2011/493167
- Mauro, T. (2004). *The everything: parents guide to sensory integration disorder*. South African Publishers.
- Muhd Zuri Ghani, Nik Rusila Nik Yaacob, Azman Che Ahmad, Rahimi Che Aman, & Zainuddin Mat Isa. (2010). Perbezaan personaliti kestabilan emosi dalam kalangan pelajar pintar cerdas akademik berdasarkan jantina dan jenis sekolah. *Asia Pacific Journal of Educator & Education*, 25, 153-167.
- Noraini Kaprawi. (2013). Kajian tinjauan. In Noraini Idris (Ed.), *Penyelidikan dalam pendidikan* (pp.201-221). McGraw Hill.
- Piaw, C.Y. (2014). *Kaedah Penyelidikan* (3<sup>rd</sup> ed.). McGraw Hill.
- Pusat Sumber Pendidikan Kesihatan. (2019). *Jom!Amalkan cara hidup sihat. Bijak menangani stres* (Publication No. 2019.5000). Hospital Pulau Pinang.
- Pusat Sumber Pendidikan Kesihatan. (n.d.). *Penawar stres*. Hospital Pulau Pinang.
- Rosly Kayar. (2013). Pengaruh lokus kawalan terhadap simptom tekanan emosi dalam kalangan pelajar sekolah menengah. *Jurnal Penyelidikan Pendidikan IPG Kampus Temenggong Ibrahim*, 6, 109-123.
- See, C.M., & Lee, S.S. (2005). Kemurungan di kalangan pelajar: satu kajian kes. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*, 20, 113-129.
- Zaitie, S. (2007, April 6). Stres dalam kalangan pelajar wanita. *Harian Metro*, 2-3.
- Zakiah Koya. (2020, Mei 2). Be prepared to live with COVID-19 for the next two years. <https://thestar.com.my/news/nation/2020/05/02/be-prepared-to-live-with-covid-19-for-the-next-two-years-says-dr-jemilah>