

# Kecerdasan Emosi Penyesuaian Diri Situasi Covid-19 dalam Kalangan Wanita Berkerjaya di Universiti Malaysia Sabah

## *Emotional Intelligence Self Adjustment in Covid -19 Situation among Female Staff at Universiti Malaysia Sabah*

Laila Wati Madlan@Endalan, Alfred Chan Huan Zhi,  
NurFarhana Ardilla Aftar\*, dan Norsimah Dasan  
Universiti Malaysia Sabah

\*Corresponding author: farhana@ums.edu.my

Dihantar: 30 November 2022 / Diterima: 31 Disember 2022  
Received date: 30 November 2022 / Accepted date: 31 December 2022  
DOI: <https://doi.org/10.51200/jpks.v6i1.5715>

Kecerdasan Emosi Sosial Model Bar-On mempunyai lima komponen utama iaitu komponen Intrapersonal, Interpersonal, Penyesuaian, Pengurusan Stres dan Mood Umum. Komponen Penyesuaian mempunyai tiga kemahiran iaitu Ujian Realiti, Fleksibiliti dan Penyelesaian Masalah. Rekabentuk kajian adalah Kuasi Eksperimen dengan seramai 11 orang kakitangan wanita yang berkeluarga terlibat dalam kajian ini. Soal selidik *Emotional Quotient Inventory* (EQ:I) digunakan untuk mengukur objektif kajian ini. Hasil daripada kajian yang dilakukan secara perseorangan didapati terdapat perubahan skor di kalangan beberapa orang responden selepas intervensi. Namun analisis secara berkumpulan menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Dapatan kajian yang selanjutnya dibincangkan dalam kertas kerja ini.

**Kata kunci:** kecerdasan emosi, penyesuaian, ujian realiti, fleksibiliti, penyelesaian masalah.

*The Bar-On Model of Social Emotional Intelligence has five main components which are Intrapersonal, Interpersonal, Adaptation, Stress Management and General Mood. The Adaptation component has three skills namely Reality Testing, Flexibility and Problem Solving. The design of the study is Quasi-Experimental with a total of 11 female employees with families involved in this study. The Emotional Quotient Inventory (EQ:I) questionnaire was used to measure the objectives of the study. Research finding by individual reported that a few respondents have demonstrated an increase in score after the intervention, but there is no significant result using group analysis. Further results are discussed in this paper.*

**Keywords:** Emotional intelligence, adaptability, reality testing, flexibility, problem solving.

Wanita berkerjaya memainkan peranan penting dalam sesebuah keluarga. Selain membantu menambahkan pendapatan ekonomi keluarga, golongan ini juga menjalankan kawajipan sebagai ibu dan isteri ketika berada di rumah. Sebahagian besar wanita di Malaysia mempunyai latar pendidikan dan terlibat dengan dunia pekerjaan. Hakikatnya, selain melaksanakan rutin dalam keluarga seperti memasak, mengemas dan sebagainya, mereka juga perlu melaksanakan pelbagai tugas dan memberikan komitmen terhadap kerjaya yang diamanahkan. Setinggi manapun jawatan yang disandang ketika berada diorganisasi, mereka akan berperanan sebagai ibu dan isteri ketika berada di rumah. Fungsi yang berbeza ini sudah semestinya perlu ada elemen penyesuaian agar keduanya boleh dilakukan secara seimbang. Kecerdasan emosi merupakan keupayaan yang membolehkan individu boleh menyesuaikan diri dalam keadaan apapun dengan membina sikap dan tingkah laku yang positif. Kesedaran mengenai pentingnya kecerdasan emosi sosial telah lama disedari oleh ramai penyelidik sama ada dalam bidang kesihatan, sosial, pendidikan, mahupun organisasi. Hal ini kerana aspek emosi dilihat merupakan salah satu potensi yang

dimiliki oleh setiap individu (Saemah et al., 2008) yang mana ia boleh diajar, dipelajari, dipertingkatkan (diperkembangkan) atau dikekalkan (Entezar et al., 2013) dibuktikan melalui hasil dapatan kajian lepas yang telah dilakukan oleh ramai pengkaji (Bar-On, 2000; Nelis et al., 2009; Entezar et al., 2013; Cherniss & Adler, 2000; Domitrovich, Cortes, & Greenberg, 2007; Greenberg, 2008; Weisinger, 1998).

Kemahiran penyesuaian diri merupakan salah satu komponen dalam kecerdasan emosi sosial. BarOn (1997) menyatakan seseorang yang mempunyai kemahiran ini berupaya menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi dengan berfikir secara objektif dan berupaya menyelesaikan masalah (Laila Wati et al, 2018). Komponen penyesuaian dalam model BarOn ini mencakupi kemahiran ujian realiti, fleksibiliti dan penyelesaian masalah. Martin et al., (2013) mendefinisikan penyesuaian sebagai penyesuaian dalam kognisi, tingkah laku ataupun maklum balas terhadap keadaan yang tidak diduga, kondisi dan juga situasi.

Umum menyedari bahawa bukan sahaja di Malaysia tetapi seluruh dunia dilanda wabak Covid-19 yang mencetuskan pandemik iaitu jangkitan secara global. Kesan

daripada situasi ini, kerajaan telah melaksanakan undang-undang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Setakat 22 Februari 2022 (Selasa) jumlah kes Covid-19 diseluruh dunia mencecah 426 juta orang dengan jumlah kematian sebanyak lima juta orang ([www.worldometers.info/coronavirus/](http://www.worldometers.info/coronavirus/)). Di Malaysia, kes turut mengalami peningkatan yang mana sehingga kini (22 Februari 2022) jumlah kes mencecah 3.2 juta orang dengan jumlah kematian sebanyak 32,390 orang (MKN, 2020). Pelaksanaan PKP bertujuan memutuskan rantaian jangkitan wabak. Pelaksanaan undang-undang ini memerlukan semua orang harus berada di rumah dan bekerja dari rumah (work from home). Sebagai seorang wanita yang bekerja, sudah tentu keadaan sedikit sukar kerana peranan yang sebelum ini dilakukan secara berasingan namun kini menjadi dalam satu tugas khususnya kepada wanita yang telah berumah tangga. Kajian ini bertujuan untuk memberi peluang kepada penyelidik untuk membina modul yang berkaitan agar kesejahteraan wanita bekerja di Universiti Malaysia Sabah dapat dikekalkan sekaligus menjadikan produktiviti pekerja wanita menjadi lebih baik.

### **Pernyataan Masalah**

Wanita yang berkerjaya sememangnya berdepan dengan pelbagai cabaran. Berdasarkan kemahiran yang dimiliki golongan ini menjadikan sebahagian besar daripada mereka mampu mengatasi cabaran dalam kerjaya masing-masing. Tidak dinafikan golongan wanita berkerjaya dan mempunyai keluarga berdepan cabaran yang lebih hebat berbanding dengan wanita yang masih bujang. Situasi Covid-19 telah mengubah kebiasaan wanita berkerjaya dan banyak memberi kesan kepada mereka yang berkeluarga. Covid-19 telah diisytiharkan sebagai pandemik pada Mac 2020. Penularan virus ini memaksa kerajaan untuk melaksanakan perintah kawalan pergerakan (PKP). Standard Operation Procedure (SOP) telah diperkenalkan oleh kerajaan untuk dilaksanakan dibawah organisasi. Sebagaimana organisasi lain, Universiti Malaysia Sabah (UMS) juga tidak terkecuali menyahut seruan kerajaan dan menetapkan SOP masing-masing.

Situasi Covid-19 telah memberi kesan kepada kesihatan mental masyarakat dunia. Pelbagai masalah kesihatan yang dialami antaranya gangguan tidur, kemurungan, kekeliruan kebimbangan umum, dan kekeliruan stres dan kekeliruan panik. Kesihatan mental jika tidak ditangani dengan baik akan memberi kesan negatif kepada individu yang mengalami masalah tersebut.

Keupayaan mengatasi masalah yang dihadapi berkait dengan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi merujuk kepada keupayaan yang membolehkan individu boleh menyesuaikan diri dalam pelbagai keadaan pada masa yang sama dapat membina sikap dan tingkah laku positif. Golongan wanita dan lelaki memiliki kecerdasan emosi yang berbeza. Walau bagaimanapun, golongan wanita lebih juga mudah terdedah dengan masalah kesihatan mental disebabkan peranan yang dipikul. Hal ini lebih jelas sekiranya wanita tersebut bekerja pada masa yang sama berperanan sebagai suri rumah. Peningkatan masalah kesihatan mental meningkat dengan dengan lebih jelas semasa pandemik Covid-19 melanda dunia. Work from home atau bekerja dari rumah yang merupakan inisiatif kerajaan untuk mengurangkan penularan. Namun terdapat pro dan kontra terhadap inisiatif yang dilaksanakan tersebut. Meningkatkan kecerdasan emosi merupakan langkah untuk mengekalkan sikap positif dalam diri.

### **Kepentingan Kajian**

1. Kajian ini dijalankan berdasarkan modul penyesuaian diri yang diketengahkan oleh model BarOn. Kajian ini juga bertujuan untuk melihat Keberkesanan model BarOn (pendekatan penyesuaian diri) dalam kalangan wanita berkerjaya semasa berhadapan dengan pandemik covid-19. Tentunya, Modul Penyesuaian Diri boleh dijadikan sebagai panduan semasa berhadapan masa yang sama pada masa akan datang. Malah boleh dijadikan sebagai asas dalam merangka (blueprint) program atau aktiviti yang berkaitan dengan pekerja wanita di UMS.
2. Implikasi amalan merujuk kepada pendekatan penyesuaian diri yang akan diadaptasi dan diamalkan oleh pekerja wanita khususnya di Universiti Malaysia Sabah semasa berhadapan pandemik. Keadaan dan situasi masa ini memaksa pekerja wanita untuk beradaptasi dan menerapkan kebiasaan baharu seperti bekerja dari rumah. Penyelidikan ini dapat mengetengahkan tahap kecerdasan emosi sosial pekerja wanita di Universiti Malaysia Sabah. Maka, mencari penyelesaian terutama dalam situasi pandemik merupakan langkah penting untuk tetap fokus semasa bekerja dan dapat menyeimbangkan peranan sama ada sebagai seorang pekerja atau suri rumah tangga.
3. Kajian ini juga penting kepada Universiti Malaysia Sabah (UMS) terutama untuk mengenal pasti masalah yang dihadapi oleh pekerja wanita semasa pandemik Covid-19. Pihak UMS boleh mencari alternatif dan jalan penyelesaian untuk mengatasi masalah yang mungkin dihadapi oleh pekerja wanita agar mereka tetap produktif.

### **Objektif**

1. Mengetahui skor kecerdasan emosi sosial pekerja wanita yang berkeluarga di Universiti Malaysia Sabah semasa pandemik Covid-19 (khususnya Fakulti Psikologi dan Pendidikan).
2. Menguji Keberkesanan Modul Kemahiran Penyesuaian Diri untuk pekerja wanita Universiti Malaysia Sabah.

### **Skop Kajian**

Kajian ini bertujuan untuk mengetengahkan kecerdasan emosi (EQ) penyesuaian diri dalam kalangan wanita berkerjaya di Universiti Malaysia Sabah dalam era pandemik Covid-19. Kajian ini memberi fokus kepada komponen penyesuaian diri yang terdiri daripada tiga item iaitu ujian realiti, fleksibiliti dan penyelesaian masalah. Kumpulan sasaran terdiri daripada pekerja wanita di Universiti Malaysia Sabah. Walau bagaimanapun, kekangan yang berlaku semasa situasi Covid-19 menyebabkan skop sasaran peserta dikecilkan dengan hanya memberi fokus kepada pekerja wanita yang terdiri daripada anggota kumpulan sokongan di salah satu fakulti dalam Universiti Malaysia Sabah. Seramai 13 peserta telah dipilih dalam kajian ini. Setiap daripada peserta diberikan latihan dengan menggunakan modul yang telah disediakan.

### **Persoalan Kajian**

1. Apakah tahap Kecerdasan emosi sosial kemahiran penyesuaian diri dalam kalangan pekerja wanita di Universiti Malaysia Sabah?
2. Apakah kesan Modul Penyesuaian diri terhadap pekerja wanita Universiti Malaysia Sabah?

## Definisi Konsep

### Psikologi Positif

Psikologi positif merupakan kajian mengenai pengalaman positif. Perkara ini juga berkait dengan sifat-sifat individu yang positif. Karakter positif merangkumi sikap seperti berintegriti, jujur, setia, hormat, bertanggungjawab, adil, rendah hati, simpati dan pemaaf. Kajian juga merangkumi aspek kesihatan mental dan kualiti kehidupan dengan membangunkan potensi dan kesejahteraan psikologi manusia (Sunedi Sarmadi, 2018). Kajian mengenai psikologi positif bertujuan untuk membina aspek kualiti positif bagi melahirkan individu dan masyarakat yang memiliki kekuatan, kecekapan dan kebaikan. Kajian yang membolehkan mereka berkembang maju serta mencapai kesejahteraan hidup. Selain itu, psikologi positif juga memberi fokus pembangunan kualiti hidup yang lebih baik.

### Kecerdasan Emosi Sosial

Dr. Reuven Bar-On merupakan antara individu yang mengkaji kecerdasan emosi secara meluas. Beliau telah membentuk instrumen yang berdasarkan model Kecerdasan Emosi Sosial untuk mengukur Kecerdasan Emosi. Instrumen itu telah diuji tahap kebolehpercayaan dan kesahannya dengan menggunakan sampel yang besar. Hasil penilaian instrumen yang konsisten dalam setiap kajian yang dilaksanakan membolehkan para pengkaji menggunakan konstruk kecerdasan emosi Sosial ini untuk melaksanakan kajian yang berkaitan dengan kecerdasan emosi. Model Kecerdasan Emosi Sosial Bar-On mengandungi lima (5) skala kecekapan iaitu: Intrapersonal, Interpersonal, Pengurusan Stres, Adaptasi dan juga Perasaan Umum. Seorang individu yang mempunyai kemahiran penyesuaian mampu untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai bentuk situasi. Penyesuaian boleh dalam bentuk kognisi, tingkah laku atau maklum balas terhadap situasi yang tidak dijangkakan. (Lailawati Madlan @ Endalan, *et. al*, 2018). Kecerdasan emosi secara langsung mempengaruhi komitmen pekerja. Kajian ini juga mendapati bahawa kecerdasan emosi dalam kalangan pekerja menjadi relevan. (Siti Sarawati Hj. Johar, 2015). Kecerdasan emosi (EQ) sangat penting bagi mewujudkan persekitaran kerja yang produktif dalam sesebuah organisasi. EQ merupakan bentuk kebolehan mengawal emosi negatif dalam diri. Berikut merupakan kemahiran yang ada dalam item penyesuaian.

Kecekapan Ujian realiti (*Reality Testing*) merupakan keupayaan untuk menilai sesuatu keadaan berdasarkan keadaan yang sebenar ataupun pengalaman. Kecekapan ini melibatkan pencarian bukti yang sebenar untuk mengesahkan, membuat justifikasi, menyokong apa yang dirasakan, persepsi dan juga pemikiran. Keadaan ini menyebabkan seseorang akan berusaha melihat sesuatu perkara secara objektif. Dalam erti kata lain ujian realiti adalah kemampuan untuk menilai situasi yang ada di hadapan (Lailawati Binti Madlan@ Endalan, 2016). Seseorang akan menjadi keliru apabila maklumat yang diterima tentang sesuatu keadaan sangat sedikit namun perlu digunakan untuk melihat sesuatu secara objektif. Keupayaan ini membolehkan seseorang menilai sesuatu persamaan antara pengalaman dengan melihat sesuatu perkara secara objektif. Kecekapan ini melibatkan keupayaan untuk fokus dalam memilih bentuk daya tindak dalam sesuatu situasi yang muncul. Secara ringkasnya

individu berupaya mengukur (size up) sesuatu situasi dengan tepat.

Kecekapan fleksibiliti Kecekapan merupakan keupayaan seseorang dalam menyesuaikan emosi diri, pemikiran dan tingkah laku terhadap perubahan situasi dan persekitaran. Keupayaan seseorang untuk menyesuaikan diri kepada keadaan yang tidak biasa (*Unfamiliar*), tidak terduga dan juga keadaan yang dinamik. Perubahan tersebut adalah kepada situasi dan kondisi yang bukan kebiasaan kepada individu tersebut, tidak diramal dan dinamik. Individu yang menggunakan kecekapan ini secara umumnya bersikap terbuka dan toleransi terhadap perbezaan pendapat, cara dan juga amalan. Seseorang yang mempunyai kecekapan ini berupaya memberi reaksi terhadap perubahan tanpa rasa takut.

Kecekapan menyelesaikan masalah merupakan proses mental untuk mengatasi halangan yang sedang dihadapi berdasarkan tujuan tertentu. Individu berupaya mengenalpasti dan menentukan masalah serta membuat pertimbangan terhadap pilihan yang ada untuk menghasilkan keputusan yang terbaik. Penyelesaian yang terbaik adalah penyelesaian yang mengambil kira kesan akibat daripada masalah tersebut. Terdapat beberapa syarat dalam menyelesaikan masalah iaitu 1) faham tentang masalah dan percaya pada diri sendiri untuk menyelesaikan masalah tersebut. 2) menentukan dan menjelaskan masalah sejelas mungkin dengan mengumpulkan maklumat yang berkaitan, 3) membuat pilihan penyelesaian sebanyak mungkin, 4) mengambil keputusan menggunakan salah satu alternatif tersebut, 5) menilai kembali alternatif yang digunakan, dan 6) adalah mengulang kembali proses sekiranya alternatif yang dipilih tidak berjaya menyelesaikan masalah (Laila wati Madlan @ Endalan, 2016).

Oleh itu, kemahiran penyesuaian Covid-19 melibatkan proses menyesuaikan diri dengan persekitaran yang memerlukan setiap individu mengamalkan kebiasaan baharu (*new normal*) berdasarkan peraturan baharu (*new norm*) sama ada oleh pihak kerajaan. Situasi ini sekaligus melibatkan organisasi dan institusi. Istilah kebiasaan baharu (*new normal*) merupakan tindakan atau tingkah laku baharu atau tidak seperti kebiasaan untuk dijadikan standard dalam usaha mengadaptasi keadaan baharu disebabkan oleh sesuatu perkara seperti pandemik penyakit berjangkit. Manakala, Normal baharu (*new norm*) pula ialah peraturan yang diterima atau diguna pakai oleh masyarakat disebabkan berlakunya sesuatu perkara seperti pandemik penyakit berjangkit.

### Limitasi Kajian

Sebarang aktiviti yang dilaksanakan sepanjang tempoh pandemik Covid-19 perlu mematuhi prosedur operasi standard atau standard operation procedures (SOP) yang ditetapkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN). Garis panduan juga bergantung kepada SOP yang ditetapkan oleh pihak universiti. Program yang pada asalnya melibatkan 150 peserta daripada pelbagai jabatan telah telah dikesilkan skopnya kepada 13 peserta sahaja dan merupakan staf anggota kumpulan sokongan (AKS) Fakulti Pendidikan sahaja. Perkara ini merupakan halangan terbesar yang mana penyertaan peserta perlu dikurangkan untuk mengelakkan perkara yang tidak diinginkan berlaku.

Pendekatan kajian juga perlu diubah dan disesuaikan dengan situasi pandemik. Aktiviti yang telah dirancang sebelum ini melibatkan aktiviti bersemuka namun diperingkat perbincangan segala aktiviti yang telah

dirancang telah disesuaikan dengan situasi pandemik. Perkara ini tentunya berbeza dengan situasi yang telah dirancang. Aktiviti bersemuka diubah kepada secara atas talian. Aktiviti tidak dapat dijalankan secara bersemuka memandangkan pada waktu ini kes Covid-19. Keadaan ini tentunya sangat mencabar. Masalah capaian internet, kehadiran peserta dan kekangan masa peserta merupakan antara cabaran sepanjang mengadakan aktiviti. Seperti sedia maklum peserta yang menyertai program ini terdiri daripada wanita bekerjaya yang berkeluarga. Masalah capaian internet menyebabkan sebahagian peserta tidak dapat menyiapkan aktiviti dalam tempoh masa yang telah ditetapkan.

## Tinjauan Literatur

### Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian

Kemahiran penyesuaian diri merupakan salah satu komponen dalam kecerdasan emosi sosial. Martin et al., (2013) mendefinisikan penyesuaian sebagai penyesuaian dalam kognisi, tingkah laku ataupun maklum balas terhadap keadaan dan situasi yang tidak diduga. Folke. C., *et al.*, (2010) menyatakan bahawa penyesuaian diri merupakan sebahagian daripada daya ketahanan seseorang yang mana penyesuaian diri ini akan mempengaruhi daya ketahanan tersebut. Kecerdasan Emosi membolehkan individu berfikir dengan lebih kreatif dan menggunakan cara yang berbeza untuk membantu mereka membuat pilihan sekaligus menyelesaikan sesuatu masalah yang lebih berkesan terhadap diri mereka sendiri dan juga melihat kesannya kepada orang lain. Kecerdasan Emosi pastinya mahir dalam mengenal pasti emosi, menggunakan emosi, memahami emosi, dan menguruskan emosi. Keadaan ini pastinya akan membolehkan seseorang menyesuaikan diri mengikut perubahan situasi atau dapat berhadapan dengan cabaran, di samping kekal fleksibel dan produktif semasa bekerja (Desti Kannaiah, 2015). Penyesuaian diri merupakan salah satu bentuk adaptasi yang akhirnya akan membawa kepada lebih banyak penyesuaian sama ada dalam bentuk fizikal atau psikologi. Ia juga melibatkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara harmoni dengan persekitaran (Yana Sundayani et. al., 2017). Kemampuan penyesuaian diri di tempat kerja antara lelaki dan wanita juga berbeza yang mana dapat dilihat wanita lebih cekap berbanding lelaki. Bagi yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang tinggi mempunyai kemampuan untuk terlibat secara proaktif dalam proses penetapan tujuan dan mengambil langkah yang sewajarnya semasa berhadapan sesuatu situasi. (David J. O'Connell et.al., 2008). Menurut Yusuf Ardiansyah dan Lisa Harry Sulistiyowati (2018) kecerdasan emosional seorang pekerja mempengaruhi pekerjaannya. Kecerdasan Emosi mempengaruhi 75% kejayaan berbanding 4% ditentukan oleh Kecerdasan intelektual.

Bagi Laura M. et. al., (2009) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk menangani situasi, masalah, dan sebarang tekanan yang dihadapi. BarOn (1997) menyatakan seseorang yang mempunyai kemahiran ini berupaya menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi dengan berfikir secara objektif dan berupaya menyelesaikan masalah (Laila Wati et al, 2018). Komponen penyesuaian dalam model BarOn ini mencakupi kemahiran ujian realiti, fleksibiliti dan penyelesaian masalah. Kemahiran Ujian Realiti (Reality Testing) membolehkan seseorang menilai sesuatu persamaan antara pengalaman dengan melihat sesuatu perkara secara objektif. Kecekapan ini melibatkan

keupayaan untuk fokus dalam memilih bentuk daya tindak dalam sesuatu situasi yang muncul. Secara ringkasnya individu berupaya mengukur (*size up*) sesuatu situasi dengan tepat. Kemahiran Fleksibiliti pula melibatkan keupayaan seseorang untuk menyesuaikan diri kepada keadaan yang tidak biasa (Unfamiliar), tidak terduga dan juga keadaan yang dinamik. Seseorang yang mempunyai kecekapan ini berupaya memberi reaksi terhadap perubahan tanpa rasa takut. Kemahiran Menyelesaikan masalah adalah keupayaan seseorang untuk mengenalpasti dan menentukan masalah serta membuat pertimbangan terhadap pilihan yang ada untuk menghasilkan keputusan yang terbaik. Kemahiran menyelesaikan masalah adalah berbeza mengikut situasi dan jenis masalah yang dihadapi. Kemahiran pelaksanaannya juga adalah berbeza bagi setiap individu (D'Zurilla dan Nezu, 1982). Sunarto dan Hartono dalam Ginting, P. J. P. (2019) menyatakan penyesuaian merupakan adaptasi. Dimaknakan juga sebagai penguasaan iaitu mempunyai kemampuan untuk merancang dan memberi respon yang positif sehingga mampu berhadapan konflik atau kesukaran dengan baik.

Kajian kecerdasan emosi dalam kalangan pekerja sememangnya relevan (Siti Sarawati Hj. Johar, 2015). Kecerdasan emosi sangat penting bagi mewujudkan persekitaran kerja yang produktif dalam sesebuah organisasi. Kemahiran ini merupakan bentuk kebolehan mengawal emosi negatif dalam diri. Kemahiran yang ada dalam item penyesuaian adalah kemahiran Ujian Realiti, Kemahiran Fleksibiliti dan juga Kemahiran Menyelesaikan Masalah.

Penyelidikan bagi kajian ini adalah berdasarkan komponen penyesuaian seperti yang dalam model Bar-On. Komponen ini mencakupi kemahiran ujian realiti, fleksibiliti dan penyelesaian masalah dan diterjemah dalam Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri Situasi Covid 19 Dalam Kalangan Wanita Bekerjaya Di Universiti Malaysia Sabah. Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti skor kecerdasan emosi sosial pekerja wanita semasa pandemik COVID-19. Modul yang dibina ini akan digunakan sebagai panduan kepada pengendali program dan keberkesannya akan diukur menggunakan instrument Emotional Quotient Inventory (EQ:I). Seterusnya, memberi pengetahuan tentang kecerdasan emosi sosial melalui komponen penyesuaian mengikut model Bar-On. Di samping itu, modul ini dapat digunakan untuk melatih dan meningkatkan kemahiran peserta melalui tiga skala kecerdasan emosi sosial Model Bar-On iaitu ujian realiti, fleksibiliti dan penyelesaian masalah.

### Wanita Bekerjaya

Seiring perkembangan dan komitmen wanita pada ketika ini sebahagian besar daripada mereka memiliki pendidikan dan berkerjaya. Peningkatan wanita yang bekerja tidak hanya disektor kerajaan malah sektor swasta juga. Doktor, guru, setiausaha, jurujual, pengarah, jurutera dan sebagainya merupakan antara kerjaya yang diceburi oleh golongan wanita pada hari ini. Syaheera (2017) dalam Nur Alia Balkis Sharifuddin dan Borhan Abdullah, (2020) menyatakan pada masa kini ramai dalam kalangan wanita yang memegang jawatan penting dalam sektor pekerjaan awam. Malah semakin ramai wanita bekerjaya yang memberi sumbangan kemahiran kepada masyarakat.

Pemilihan pekerja wanita oleh sesetengah organisasi atau agensi adalah kerana kebolehan mereka menyelesaikan pelbagai tugas (*multitasking*) dan mampu menyibangkan tanggungjawab di rumah atau di tempat kerja. Dari sudut

yang lain, walaupun wanita berkerjaya mempunyai kemampuan multitasking tetapi perkara ini menimbulkan sedikit konflik dan masalah sekiranya tanggungjawab tidak dapat diseimbangkan. Konflik peranan wanita berkerjaya yang berkeluarga berbeza dengan lelaki. Pekerja wanita lebih cenderung berdepan masalah ini berbanding lelaki dari segi tuntutan tugas (Cahyadi, A., 2012). Situasi pandemik menunjukkan wanita mengalami lebih banyak gangguan kerja berbanding lelaki disebabkan bertambahnya tanggungjawab dan bebanan kerja seperti menjaga anak, memasak dan sebagainya (Carli, 2020). Situasi ini berbeza dengan wanita yang tidak berkerja. Bagi wanita yang tidak berkerja mereka mempunyai masa yang bersama keluarga dan anak-anak (Nurhidayah Muhd Hashim Syarifah Zahrah Syed Mohamad, 2005).

Wanita yang berkerja dalam masa yang sama bertanggungjawab terhadap keluarga berisiko mengalami tekanan dan keletihan melampau sekaligus menjejaskan kesihatan mental. Carli (2020) dalam kajiannya menyatakan wanita di beberapa negara seperti Kemboja, Maldives, Nepal, Pakistan, Filipina dan Thailand mengalami masalah cemas, gelisah dan ketakutan. Masalah ini sekaligus menyebabkan pengurangan produktiviti dan menjejaskan prestasi dan tanggungjawab semasa berkerja. Namun demikian sokongan sosial dikenal pasti membantu mengurangkan konflik peranan wanita berkerjaya. Carlson and Perrew (1999) dalam Siti Marziah Zakaria, Muhammad Izzat Ebrahim & Hawa Rahmat (2020) menyatakan sokongan sosial dipercayai memberi kesan positif kepada peranan wanita di tempat kerja dalam meningkatkan kepuasan kerja dan mewujudkan keseimbangan dalam peranan di rumah dan tempat kerja.

## Penyesuaian Pekerjaan

Bekerja dari rumah menyebabkan sebahagian besar wanita berkerjaya berhadapan masalah dalam menyeimbangkan pekerjaan dan tanggungjawab sebagai rumah. Penyesuaian diri sama ada semasa berkerja atau berada di rumah sebagai suri rumah memerlukan kemahiran agar tugas dapat diseimbangkan. Penyesuaian diri merangkumi proses memenuhi tuntutan situasi semasa. Penyesuaian kerjaya melibatkan perancangan, penerokaan diri dalam persekitaran dan membuat keputusan (Rottinghaus et al., 2005; Savickas 1997 dalam Johnston, 2018). Menurut Nurdin dalam Andi Cahyadi, (2012) Tuntutan-tuntutan tersebut termasuk penyesuaian peribadi, sosial dan alam perkahwinan. Penyesuaian peribadi termasuk penyesuaian fizikal dan emosi, seksual, moral dan agama. Penyesuaian sosial merangkumi situasi semasa bersosial sama ada dalam lingkungan keluarga, pekerjaan atau masyarakat. Sokongan daripada ahli keluarga turut membantu proses penyesuaian diri dalam kalangan wanita berkerjaya.

Menurut Ginting (2019) penyesuaian diri dalam organisasi merupakan faktor yang akan mempengaruhi kualiti dan tanggungjawab semasa kerja. Umum mengetahui semasa berada dalam organisasi setiap orang akan berdepan pelbagai kenehan sama ada dari rakan sekerja atau pelanggan, peraturan, aktiviti dan lain-lain. Kemahiran menyesuaikan diri dalam diri setiap individu merupakan perkara penting untuk berdepan perkara dengan positif. Peningkatan kualiti kerja dalam kalangan pekerja perlu untuk mengekalkan kualiti tersebut. Penyesuaian diri merangkumi tindak balas mental dan tingkah laku juga merupakan usaha individu untuk mengatasi konflik dalam diri. Situasi ini bergantung kepada individu tersebut.

Ketidak mampuan seseorang individu menghadapi perubahan persekitaran akan boleh mengundang stress dalam diri individu tersebut (Schneiders dalam Zulfi Nursucianti dan Ratna Supradewi, 2014). Justeru, kecerdasan emosi yang positif membantu mengubah situasi negatif yang dihadapi.

## Metode

### Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan kaedah ujian sebelum dan ujian selepas. Responden dalam kajian ini terdiri daripada pekerja wanita. Responden yang juga dipilih dalam kalangan yang berkeluarga akan mengisi soal selidik The Emotional Quotient (EQ: I) secara atas talian (*Pre-test*). Pengisian soal selidik oleh peserta akan dilakukan sebelum program dimulai. Rawatan adalah menggunakan Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian yang telah dibina sendiri oleh para pengkaji.

Aktiviti dalam modul diberikan kepada peserta sepanjang dua hari kursus dan peserta diminta untuk mengaplikasi latihan tersebut dalam kehidupan seharian. Manakala, post-test diberikan setelah latihan selesai dilaksanakan iaitu 12 minggu selepas kursus dilaksanakan.

Berikut merupakan aktiviti dalam Modul Kecerdasan Emosi Sosial Kemahiran Penyesuaian (Ujian Realiti, Fleksibiliti dan Penyelesaian Masalah) untuk pekerja wanita berkerjaya di Universiti Malaysia Sabah. Modul terbahagi kepada lima bahagian utama yang terdiri daripada 16 aktiviti. Kandungan yang terdapat dalam modul yang telah dibina adalah seperti berikut:

| Modul                                                               | Aktiviti                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modul 1: Pengenalan Mengenai Program                                | Aktiviti 1: Pengenalan Program<br>Aktiviti 2: <i>Ice Breaking</i>                                                                                                                                                                                                     |
| Modul 2: Pengenalan Mengenai Psikologi Positif dan kecerdasan emosi | Aktiviti 3: Apa Itu Psikologi positif dan Kecerdasan Emosi                                                                                                                                                                                                            |
| Modul 3: Kemahiran Ujian Realiti                                    | Aktiviti 4: Senaraikan Kebaikan dan Keburukan Wabak Covid-19<br>Aktiviti 5: Apakah Emosi anda Semasa Covid 19?<br>Aktiviti 6: Telur atau ayam atau 69<br>Aktiviti 7: <i>Face you fear</i><br>Aktiviti 8: <i>Psycho Education</i><br>Aktiviti 9: Berbual dan Mendengar |
| Modul 4: Kemahiran Fleksibiliti                                     | Aktiviti 10: Normal Baharu<br>Aktiviti 11: Apa Rasionalnya mengubah Pendapat Saya?<br>Aktiviti 12: Mana Yang Lebih Sesuai?                                                                                                                                            |
| Modul 5: Kemahiran Penyelesaian Masalah                             | Aktiviti 13: Langkah Demi Langkah<br>Aktiviti 14: Kreativiti Lego<br>Aktiviti 15: Mencari objek Tersembunyi<br>Aktiviti 16: <i>PAUSE</i>                                                                                                                              |

## Lokasi

Lokasi kajian ialah di Universiti Malaysia Sabah dan peserta terdiri daripada staf anggota kumpulan sokongan (AKS) Fakulti Pendidikan. Peserta yang dipilih telah mendapat kebenaran daripada ketua jabatan. Perancangan awal melibatkan 140 peserta namun keadaan situasi menyebabkan peserta telah dikurangkan kepada seramai 11 orang melibatkan staf wanita yang berkeluarga. Para peserta berada dalam lingkungan umur 25 tahun sehingga 50 tahun. Pemilihan peserta dalam kalangan yang sudah berkeluarga kerana situasi yang dihadapi oleh wanita bekerja yang berkeluarga lebih mencabar berbanding wanita bekerja yang bujang.

## Sampel Kajian

Sampel kajian terdiri daripada 11 peserta daripada pekerja anggota kumpulan pelaksana dari salah satu fakulti, Universiti Malaysia Sabah. Peserta yang terlibat ini adalah merupakan kakitangan wanita yang sudah berkeluarga dan bertugas memegang jawatan N19 (Pembantu Tadbir), N22 (Pembantu Tadbir Kanan) serta N26 (Ketua Pembantu Tadbir). Terdapat dua (2) orang sahaja yang memegang jawatan sebagai N22 dan N26.

## Instrumen

Emotional Quotient Inventory (EQ:I) merupakan soal selidik yang diperkenalkan oleh Bar-On digunakan sebagai instrumen untuk kajian ini. Instrumen ini mengandungi 133 item dengan lima komponen utama termasuk komponen penyesuaian (*adaptability*). Bar-On merupakan antara individu yang mengkaji kecerdasan emosi secara meluas. Beliau telah membentuk instrumen yang berdasarkan model Kecerdasan Emosi Sosial untuk mengukur Kecerdasan Emosi. Instrumen itu telah diuji tahap kebolehpercayaan

dan kesahannya dengan menggunakan sampel yang besar. Hasil penilaian instrumen yang konsisten dalam setiap kajian yang dilaksanakan membolehkan para pengkaji menggunakan konstruk kecerdasan emosi Sosial ini untuk melaksanakan kajian yang berkaitan dengan kecerdasan emosi. Bar-On's (1997) "*The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I)*: Ujian kecerdasan emosi kajian ini menggambarkan tanggungjawab sosial dan empati sebagai kemahiran interpersonal tertentu. Model Kecerdasan Emosi Sosial Bar-On mengandungi lima (5) skala kecekapan iaitu: Intrapersonal, Interpersonal, Pengurusan Stres, Adaptasi dan juga Perasaan Umum. Seorang individu yang mempunyai kemahiran penyesuaian mampu untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai bentuk situasi. Penyesuaian boleh dalam bentuk kognisi, tingkah laku atau maklum balas terhadap situasi yang tidak dijangkakan. (Lailawati Madlan @ Endalan, *et. al*, 2018). Kecerdasan emosi secara langsung mempengaruhi komitmen pekerja.

## Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis dengan perisian IBM SPSS Statistics 26 mengukur tahap kecerdasan emosi sosial peserta sebelum dan selepas mengaplikasi modul EQ. Ujian *t wilcoxon* digunakan untuk menganalisis perbezaan skor peserta sebelum dan selepas program diberikan.

## Prosedur Kajian dan Protokol Eksperimen

Kajian adalah menggunakan protokol eksperimen dengan kaedah pra dan pasca (Campbell dan Stanley, 1963). Rawatan yang diberikan adalah menggunakan Modul latihan kecerdasan emosi kajian yang dipaparkan dalam Rajah 1.

## Pra Ujian

Proses ini adalah untuk mengenal pasti skor kakitangan yang terlibat dalam kajian ini. Skor yang diperoleh pada ujian sebelum ini akan dijadikan sebagai *baseline* untuk

melihat hasil ujian selepas rawatan diberikan. Seramai 11 orang kakitangan terlibat dalam kajian ini. Memandangkan hanya kakitangan wanita dan telah berkahwin yang menjadi sasaran kajian maka jumlah responden yang menyertai kajian ini adalah sedikit.



## Rajah 1

*Prosedur Kajian dan Protokol Eksperimen Bagi Pelaksanaan Modul Latihan Kecerdasan Emosi Sosial*

## Kemahiran Penyesuaian

Sumber : Campbell dan Stanley (1963)

## Hasil Kajian dan Perbincangan

Objektif pertama adalah untuk mengenalpasti skor kecerdasan emosi sosial pekerja wanita yang berkeluarga di Universiti Malaysia Sabah semasa pandemik Covid-19.

## Jadual 1

*Skor Kecerdasan Emosi Sosial Kemahiran Penyesuaian Diri Semasa Pandemik Covid-19.*

| Responden | Ujian realiti |           | Fleksibiliti |           | Penyelesaian Masalah |           |
|-----------|---------------|-----------|--------------|-----------|----------------------|-----------|
|           | Pra           | Pasca     | Pra          | Pasca     | Pra                  | Pasca     |
| 1         | 21            | 15        | 26           | 20        | 33                   | 33        |
| 2         | 12            | 12        | 22           | 17        | 32                   | 32        |
| 3         | <b>14</b>     | <b>17</b> | <b>17</b>    | <b>22</b> | <b>27</b>            | <b>32</b> |
| 4         | <b>15</b>     | <b>19</b> | <b>14</b>    | <b>16</b> | <b>30</b>            | <b>32</b> |
| 5         | 19            | 23        | 27           | 26        | 39                   | 33        |
| 6         | 18            | 18        | 26           | 24        | 30                   | 28        |
| 7         | 26            | 20        | 26           | 25        | 35                   | 26        |
| 8         | <b>19</b>     | <b>24</b> | <b>19</b>    | <b>23</b> | <b>30</b>            | <b>30</b> |
| 9         | <b>27</b>     | <b>34</b> | <b>17</b>    | <b>15</b> | <b>33</b>            | <b>34</b> |
| 10        | 23            | 27        | 26           | 21        | 35                   | 37        |
| 11        | <b>20</b>     | <b>23</b> | <b>21</b>    | <b>24</b> | <b>28</b>            | <b>29</b> |

Berdasarkan hasil kajian skor yang diperoleh oleh setiap respon terhadap kemahiran Ujian Realiti, Fleksibiliti dan juga kemahiran Penyelesaian masalah hanya terdapat lima (5) responden yang menunjukkan perubahan peningkatan skor daripada sebelum ujian dan selepas ujian iaitu responden nombor tiga(3), empat (4), lapan (8), sembilan (9) dan sepuluh (10). Selebihnya menunjukkan perubahan skor yang tidak konsisten.

Skop tugas yang diberikan kepada kakitangan adalah berbeza walaupun berada di bawah jawatan yang sama. Hal ini kerana setiap kakitangan telah diberikan tugas masing-masing agar tidak ada pertindihan kerja. Antara

tugas yang perlu dilaksanakan adalah membantu mengurus dalam hal akademik, penyelidikan dan juga tugas lain seperti penjagaan dan penyelenggaraan aset / makmal selain memegang tugas hakiki. Namun demikian, walaupun pembahagian tugas telah dilaksanakan, kakitangan yang bertanggungjawab dalam hal ehwal akademik sering mendapat beban yang lebih disebabkan pengurusan dalam hal berkaitan sentiasa diperlukan seperti daripada pelajar ataupun pensyarah.

Objektif kedua adalah menguji Keberkesanan Modul Kemahiran Penyesuaian Diri untuk pekerja wanita Universiti Malaysia Sabah.

## Jadual 2

*Hasil Analisis Ujian Wilcoxon Kecerdasan Emosi Sosial Penyesuaian Diri Sebelum dan Selepas Latihan Kecerdasan Emosi Sosial Dijalankan (n=11)*

| Komponen             | Ujian   | Median | z     | Sig  |
|----------------------|---------|--------|-------|------|
| Ujian Realiti        | Sebelum | 19     | -.839 | .372 |
|                      | Selepas | 20     |       |      |
| Fleksibiliti         | Sebelum | 22     | -.625 | .532 |
|                      | Selepas | 22     |       |      |
| Penyelesaian Masalah | Sebelum | 32     | -.141 | .888 |
|                      | Selepas | 32     |       |      |

Analisis ujian Wilcoxon Signed-Rank secara terperinci yang mengenalpasti perbezaan dalam tiga (3) sub skala kecerdasan emosi Kemahiran Penyesuaian sebelum dan selepas Latihan Kecerdasan Emosi Sosial dijalankan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam 3 (tiga) sub Komponen Kemahiran penyesuaian iaitu kemahiran Ujian Realiti ( $z = -.339, > .50$ ), Fleksibel ( $z = -.625, > .50$ ) dan juga Penyelesaian Masalah ( $z = -.141, > .50$ ). Nilai Median menunjukkan hanya terdapat sedikit perubahan dalam sub komponen Ujian Realiti, manakala sub komponen Fleksibiliti dan Penyelesaian Masalah masing-masing mempunyai nilai atau skor yang sama dalam ujian Pra dan juga ujian pasca. Tempoh pemberian ujian diberikan selepas rawatan adalah satu (1) bulan. Ujian diberikan melalui atas talian (*Online*) menggunakan kaedah *Googleform*. Fasa bekerja semasa pandemik adalah lebih banyak di rumah memandangkan ketika itu kawalan pergerakan telah diperketatkan untuk membendung penularan virus kepada orang ramai. BDR ataupun bekerja dari rumah walaupun nampak mudah memandangkan semua boleh diurus dari rumah namun hakikatnya waktu jam bekerja adalah tidak tetap dan ini sudah semestinya memberikan bebanan kepada kakitangan. Situasi yang dihadapi contohnya ketika tuntutan kerja dan pekerjaan rumah yang datang secara serentak. Kakitangan wanita adakalanya serentak melakukan tugas berkenaan dan secara tidak langsung mendatangkan tekanan. Pemberian rawatan juga adalah sekali gus dalam tempoh dua (2) hari disebabkan kekangan masa kakitangan yang terluang hanyalah dihujung minggu. Rawatan yang baik adalah apabila peserta diberikan masa untuk menjalani aktiviti rawatan dalam kehidupan harian mereka. Apabila diaplikasikan perubahan tingkahlaku akan terbentuk.

Namun jika ianya tidak dipraktikkan dalam kehidupan harian maka rawatan ataupun latihan tidak memberikan kesan yang ketara kepada peserta (Lailawati, 2016).

## Kesimpulan

Kajian ini telah dapat membentuk modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri seperti objektif utama yang dinyatakan dalam Geran. Tiga (3) komponen (kemahiran Ujian Realiti, Fleksibiliti dan Penyesuaian Masalah) telah dijadikan panduan untuk mengukur dan juga membentuk aktiviti rawatan. Walaupun hasil pengujian tidak memberikan hasil yang signifikan namun terdapat juga perbezaan skor yang meningkat dalam kalangan responden. Hal ini menunjukkan terdapat juga kesan walaupun tidak signifikan secara keseluruhannya. Hasil kajian yang diperoleh walaupun tidak signifikan tetapi satu modul telah dapat dihasilkan. Kekangan daripada aspek penyertaan menyebabkan data yang diperoleh sangat terbatas. Namun demikian, modul yang telah dibina dapat diaplikasikan secara atas talian dan juga secara bersemuka. Kemahiran penyesuaian bukan sahaja dapat diaplikasikan semasa pandemik tetapi juga boleh diaplikasikan dalam keadaan yang semasa kerana kemahiran penyesuaian melihat kepada kemahiran kakitangan menyesuaikan diri dalam keadaan yang tidak normal iaitu keadaan yang tidak biasa. Kajian selanjutnya perlu diberikan kepada peserta yang ramai agar data yang diperoleh dapat dianalisis menggunakan statistik inferensi. Bentuk organisasi juga boleh dicadangkan untuk melihat bagaimana keberkesanan modul di organisasi kerajaan ataupun swasta.

## Penghargaan

Kajian ini merupakan Geran Skim Dana Khas (SDK00174) Universiti Malaysia Sabah.

## Rujukan

- Andi Cahyadi. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 36(02), 254–271.
- Cut Maitrianti. (2021). Hubungan antara kecerdasan intrapersonal dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291–305.
- Encila, M. G. F., & Madrigal, D. V. (2021). Balancing work-family roles: The experiences of solo parent school administrators. *Technium Soc. Sci. J.*, 20, 100.
- Johnston, C. S. (2018). A systematic review of the career adaptability literature and future outlook. *Journal of Career Assessment*, 26(1), 3–30.
- Kelvin Rivalna Akbar, Esaputri Bunga Wilastiara & Rezkika Noviyanti. et.al. (2021). Analisis Perilaku Masyarakat Selama Pandemic Covid-19 dan New Normal. *JIRA: Jurnal Inovasi dan Riset Akademik*, 2(1), 65–78.
- Laila Wati Madlan@Endalan, Abdul Adib Asnawi, Chua Bee Seok., Ferlis Bullare @ Bahari, Jasmine Adela Mutang, & Rosnah Ismail. (2018). Kecerdasan emosi sosial kemahiran penyesuaian diri dalam kalangan pelajar sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(1), 47–57.
- Laila Wati Madlan@Endalan. (2016). Pembinaan dan Penerapan Modul Kecerdasan Emosi Sosial dan Peningkatan Kemahiran Insaniah Pelajar Universiti. *Tesis PhD*, Universiti Malaysia Sabah.
- Noorajamsha Nasrin & Azizan H Morshid. (2019). Kecerdasan emosi (EI) dan perbezaan gender dalam pekerjaan: Emotional Intelligence (EI) and Gender Differences in Employment. *Jurnal Kinabalu*.
- Nur Alia Balkis Sharifuddin dan Borhan Abdullah, (2020). Wanita dan pemilihan kerjaya di sektor awam.
- Nurhidayah Muhd Hashim & Syarifah Zahrah Syed Mohamad. (2005). Cabaran wanita bekerja dalam pembentukan keluarga Hadhari. *Jurnal CITU*, 1(2), 19–29.
- P. J. P. Ginting. (2019). Penyesuaian diri dalam organisasi. *MPU PROCURATIO*, 1 (2 Oktober), 219–225.
- Salasiah Hanin Hamjah & ‘Adawiyah Ismail. (2012). Kaedah mengatasi tekanan dalam kalangan wanita bekerja dari perspektif al-Ghazali. *Al-Hikmah*, 4, 64–75.
- Schieman, S., Badawy, P. J., A. Milkie, M., & Bierman, A. (2021). Work-life conflict during the COVID-19 pandemic. *Socius*, 7.
- Siti Marziah Zakaria, Muhammad Izzat Ebrahim & Hawa Rahmat. 2020. Boleh tolong saya? meneroka sokongan sosial yang diperlukan oleh wanita bekerja bagi meningkatkan kesejahteraan emosi, 17(3), 1–13.
- Yusuf Ardiansyah, Lisa Harry Sulistiyowati, (2018). Pengaruh kompetensi dan kecerdasan emosional terhadap kinerja pegawai. *Jurnal Inspirasi Bisnis dan Manajemen*, 2(1), 91–100.