

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI SEMASA PANDEMIK DAN PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN DALAM KELUARGA GOLONGAN B40

*Carmella E. Ading, Getrude C. Ah Gang, Norzihan Binti Ayub
& Chua Bee Seok

Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah

*Corresponding email: carmella@ums.edu.my

Received date: 2 January 2023; Accepted date: 15 March 2023

Abstract: The COVID-19 pandemic has greatly affected the psychological well-being of family, especially married couple due to their responsibilities as parents to meet the basic needs of their children and family. The purpose of this study is to explore the experiences that a married couple have had during the early phases of movement control order due to COVID-19 pandemic. A semi-structured questionnaire was used to meet the purpose of study. We have conducted an in-depth interview with a married couple. The content analysis method was used to analyse the data. As a result of the interviews, it was found that a limited knowledge on COVID-19 may bring anxiety and stress and thus affect the psychological well-being of the respondents.

Keywords: COVID-19 Movement Control Order, Psychological Well-being, Family

Abstrak: Pandemik COVID-19 telah memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi keluarga terutamanya pasangan suami isteri. Hal adalah disebabkan tanggungjawab mereka sebagai ibu bapa untuk memastikan keperluan asas anak-anak dalam keluarga dipenuhi. Tujuan kajian ini adalah untuk meneroka pengalaman yang dialami oleh sepasang suami isteri pada fasa awal perintah kawalan pergerakan semasa pandemik COVID-19. Pengkaji telah menjalankan temuramah secara mendalam dengan berpandukan satu set temubual separa berstruktur kepada sepasang suami isteri. Analisis data yang digunakan adalah analisis kandungan. Hasil daripada temuramah yang dijalankan keputusan mendapati pengetahuan yang sangat terhad berkenaan COVID-19 menyebabkan berlakunya kebimbangan dan tekanan terhadap jangkitan COVID-19 sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologi responden.

Katakunci: COVID-19, Perintah Kawalan Pergerakan, Kesejahteraan Psikologi, Keluarga

PENGENALAN

Coronavirus disease 19 (COVID-19) telah diisytiharkan sebagai satu pandemik oleh World Health Organisation WHO) pada 11 Mac 2020 (Lam, 2020). Wabak COVID-19 yang memberi kesan negatif kepada masyarakat kerana ia boleh membawa maut dan jika tidak dibendung awal ia boleh memudaratkan sosio ekonomi negara. Pelbagai ikhtiar telah dilakukan untuk mengawal penularan di seluruh dunia namun apabila penularan wabak COVID-19 tidak dapat dibendung kebanyakan pintu masuk ditutup kepada dunia luar. Jangkitan COVID-19 pertama di Malaysia dilaporkan bermula pada awal Januari 2020 dan pada masa tersebut wabak ini masih boleh dikawal. Walau bagaimanapun pada bulan Mac, bilangan pesakit yang mendapat jangkitan COVID-19 semakin meningkat berikutan terdapat kluster baru (Wikipedia, 2020) dan ini menyebabkan kerajaan Malaysia mengambil keputusan untuk mengeluarkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Pelaksanaan PKP ini adalah bertujuan untuk mengelak penularan jangkitan dengan memutuskan rangkaian COVID-19 dan dengan cara ini dapat mengelakkan bilangan pesakit positif jangkitan COVID-19 meningkat. Situasi yang mendesak dalam membendung wabak dan mencegah keruntuhan sistem penjagaan kesihatan telah memaksa kerajaan untuk mengenakan tindakan yang lebih ketat. PKP fasa pertama berlangsung selama dua minggu dan berlanjutan kepada fasa kedua dan seterusnya fasa ketiga dan berlanjutan sehingga hampir dua tahun.

Sepanjang pelaksanaan awal PKP, semua universiti, sekolah, tempat keagamaan dan sektor tidak penting seperti syarikat kecil tidak dibenarkan menjalankan operasi. Selain itu, perjalanan antara negeri juga tidak dibenarkan melainkan mempunyai alasan yang sah. Pintu masuk dalam negara juga ditutup untuk tidak membenarkan pelancong masuk. Pergerakan membeli keperluan asas seperti makanan juga hanya diberikan kepada ketua keluarga sahaja dan jarak perjalanan juga dihadkan dalam lingkungan 10 kilometer. Jabatan beruniform seperti polis dan tentera juga diarah bekerja sama dalam mengkoordinasikan dan memantau pergerakan orang (Salim *et al.*, 2020). Tindakan tegas ini bertujuan untuk mengelakkan kemudaratannya yang lebih besar berlaku. Walau bagaimanapun di sebalik pelaksanaan PKP ini, ia memberi kesan kepada masyarakat. Pelaksanaan PKP mempunyai gangguan sosial dan

ekonomi yang besar (Surico & Galeotti, 2020; McKibbin & Fernando, 2020). Hal ini adalah kerana terdapat individu yang bergantung kepada pendapatan harian seperti peniaga kecil dan pekerja yang bekerja di bawah majikan yang bergantung kepada pendapatan hasil perniagaan seperti pelancongan. Selain itu, ketidakpastian yang berkaitan dengan wabak COVID-19 juga menimbulkan kegelisahan. Sebagai contoh, di awal penularan wabak COVID-19, pengetahuan masih kurang dan cara menangani juga masih pada tahap kurang berkesan sehingga menimbulkan keresahan. Keputusan untuk melaksanakan PKP dapat diterima oleh masyarakat kerana wabak ini telah banyak mengorbankan jiwa, namun PKP juga memberi kesan kepada lapisan masyarakat. Satu kajian menyatakan sekiranya kita mengambil langkah penekanan terlalu awal, wabak besar mungkin berulang. Sebaliknya, jika langkah itu berlaku terlalu lama, ianya akan memberikan kesan yang lebih besar ke atas sosial, ekonomi, dan psikologi (McKibbin & Fernando, 2020). Berdasarkan kajian lepas, semasa berlakunya pandemik wabak COVID-19 memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi dalam masyarakat dan khususnya keluarga.

Kajian Murali dan Oyeboode (2004) mendapati status sosioekonomi adalah penentu terbesar kepada masalah kesihatan mental. Hal ini mungkin kerana tuntutan untuk memenuhi keperluan asas kehidupan melibatkan ekonomi sesebuah keluarga. Banyak kajian epidemiologikal mendapati bahawa status ekonomi berkait rapat dengan gangguan seperti kebimbangan dan kemurungan dan paling tinggi terjadi dalam kalangan kumpulan yang mempunyai status sosioekonomi yang rendah terutamanya bagi mereka yang tidak mempunyai pekerjaan dan juga mempunyai latar pendidikan yang rendah (Wadsworth & Achenbach, 2005). Ini menggambarkan bahawa keluarga golongan B40 terdedah dengan psikologikal distress kerana mereka perlu bekerja untuk mendapatkan wang dan memenuhi keperluan asas sepanjang PKP berjalan. Situasi ini juga dapat di lihat bagi pasangan suami isteri yang bekerja di syarikat atau tidak mempunyai jawatan tetap di mana cabaran untuk mendapatkan kewangan amat mendesak namun terpaksa patuh kepada PKP.

Fakhrurrazi Rashid (2020) menyatakan pasaran pekerjaan Malaysia didominasi hampir 60 peratus pekerjaan berkemahiran rendah dan sederhana, maka pekerja isi rumah B40 juga terdedah dengan risiko

kehilangan pekerjaan dan sumber pendapatan. Kerajaan Malaysia banyak membantu dalam memberi insentif-insentif kepada masyarakat Malaysia untuk mengurangkan beban tanggungan namun bantuan ini tidak sepenuhnya dapat membantu kerana tidak semua keperluan asas dapat dipenuhi.

Selain daripada aspek kewangan, penutupan sekolah kerana PKP turut memberi kekurangan kepada perkembangan pendidikan anak-anak miskin dan keluarga golongan B40. Kekurangan bahan bacaan dan akses pendidikan yang menggunakan teknologi menyebabkan anak-anak B40 akan ketinggalan dalam kemajuan pendidikan, khususnya di kawasan luar bandar seperti Sarawak dan Sabah (Fakhrurrazi Rashid, 2020). Penutupan sekolah juga merupakan satu bebanan apabila perlu menyediakan keperluan anak-anak melaksanakan kerja sekolah. Antara tuntutan tersebut adalah menggunakan peralatan teknologi seperti telefon bimbit atau komputer dan mempunyai kemudahan internet. Beban tanggungan untuk menyediakan kemudahan ini semakin berat kepada keluarga golongan B40 yang mempunyai anak ramai. Ini menyebabkan anak-anak sekolah kurang mendapat akses dalam membuat kerja sekolah yang diminta oleh guru dan pada masa yang sama membantutkan pembangunan Pendidikan anak-anak mereka semasa PKP. Tanpa sumber pendapatan yang tetap, ketua keluarga sudah pasti mengalami psikologikal distress dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab kepada keluarga. Ini selaras dengan dapatan kajian yang mendapati keluarga dalam masyarakat golongan B40 merupakan antara golongan yang mudah terdedah kepada psikologikal distress kerana golongan ini terjejas dari segi kewangan (Shanmugam *et al.*, 2020)

Kegagalan dalam memenuhi keperluan asas disebabkan oleh status ekonomi yang rendah mampu membawa keresahan kepada ketua isi rumah. Kajian oleh Kosidou *et.al* (2011), mendapati sosioekonomi yang rendah adalah berhubungan dengan kemurungan tetapi tidak berkaitan dengan psikologikal distress. Selain itu, mereka juga mendapati kemurungan adalah lebih ketara dalam kalangan lelaki berbanding wanita. Perbezaan antara jantina ini mungkin disebabkan golongan wanita sering mendapat sokongan emosi daripada keluarga mahupun rakan sekeliling berbanding lelaki. Contohnya dalam kajian Mulia *et al.* (2008), sungguhpun wanita yang mempunyai status sosioekonomi paling rendah sangat mudah terdedah kepada stress kronik

sehingga menyebabkan peningkatan psikologikal stres dan alkoholik, namun mereka mendapati sokongan sosial boleh mengurangkan kesan tekanan. Kesejahteraan psikologi yang terganggu juga sering dikaitkan dengan masalah kesihatan. Ini adalah kerana gangguan psikologi yang dialami akan mengurangkan sistem ketahanan badan dan memudahkan individu mendapat penyakit. Dalam kajian oleh Wang *et al.* (2010) status sosioekonomi yang rendah dikaitkan dengan masalah kesihatan fizikal. Ini menggambarkan faktor sosioekonomi bukan sahaja mampu menyumbang kepada kesejahteraan psikologi malah memberi kesan kepada kesihatan fizikal. Dalam Jin *et al.* (2019) kajian *longitudinal* yang dilakukan untuk melihat hubungan antara tekanan darah tinggi dan kemurungan berdasarkan status sosioekonomi mendapati individu yang didiagnos mempunyai tekanan darah tinggi mempunyai stress yang kronik dan akan mencetuskan kemurungan dalam kalangan populasi yang mempunyai status sosio ekonomi yang rendah. Sementara itu, kajian daripada Ayala-Nunes *et al.* (2018) mendapati bahawa kebanyakan ibu bapa yang tidak mempunyai pekerjaan, mempunyai sosio ekonomi sangat rendah dan kurang sokongan sosial adalah penentu kepada psikologikal distres dalam kalangan populasi Sepanyol dan Portugis.

Kajian oleh Isaacs *et al.* (2018) ke atas penduduk miskin di Australia mendapati, 1 dalam 4 orang mempunyai psikologikal distress dalam tahap yang sangat tinggi berbanding 1 dalam 20 orang yang kaya di Australia. Sampel yang terlibat adalah seramai 20,426 warga Australia. Penyelidik turut menyimpulkan bahawa pendapatan boleh mempengaruhi kepada kesihatan mental dalam kalangan warga Australia. Neppel dan Senia (2015) juga telah menunjukkan bahawa kesukaran ekonomi telah meninggalkan kesan besar ke atas kefungsiannya sesebuah kekeluargaan dari segi distres emosi keibubapaan terutamanya apabila anak-anak telah mula masuk ke sekolah. Distres ini juga mempunyai kaitan dengan konflik keibubapaan. Akhirnya konflik dan kekasaran ibu bapa ini menjadikan anak-anak yang membesar mempunyai masalah tingkah laku. Ini juga disokong oleh Conger *et al.* (2010) yang menyatakan kesukaran ekonomi boleh memberikan kesan ke atas perkembangan anak-anak dan merosakkan proses kefungsiannya keluarga terutamanya memberikan tekanan perkahwinan. Berdasarkan kajian literatur luar dan dalam negara yang dibincangkan, terdapat percampuran dapatan kajian dimana sosio ekonomi boleh menyumbang

kepada psikologikal distress dan dapatan kajian lain pula menyatakan tidak menyumbang kepada psikologikal distress tetapi menyumbang kepada kemurungan.

Ketua keluarga sama ada lelaki atau perempuan di luar bandar yang mempunyai tahap pendidikan rendah menghadapi risiko kemiskinan berbanding dengan yang lain kerana cabaran untuk mendapat pekerjaan yang lebih baik. Mereka mempunyai kadar pengangguran dan kemiskinan yang lebih tinggi (Lichter, *et al.*, 1993; Lichter & Eggebeen, 1993). Kajian ini dapat menggambarkan wujudnya psikologikal distress ketua keluarga dalam golongan B40 di luar bandar. Corak psikologi distress yang dialami oleh kalangan orang dewasa miskin di luar bandar adalah termasuk kemurungan, kegelisahan, kekurangan motivasi, dan kesal (Lorenz, *et al.*, 1993; Voydanoff, 1990).

Jika dibandingkan dengan ketua keluarga golongan B40 yang tinggal di bandar berkemungkinan juga mengalami psikologikal distress disebabkan penghijrahan dari luar bandar ke bandar berlaku. Menurut laporan Syalikha Sazili (2019) golongan B40 juga merasa keperitan hidup di bandar. Tekanan ekonomi dari pendapatan rendah dan hutang tinggi secara teori dan empirik dikaitkan dengan psikologi distress. Sungguhpun kerajaan Malaysia telah memberi bantuan untuk meringankan beban ekonomi yang ditanggung namun ia tidak dapat membantu sepenuhnya keperluan asas golongan ini. Kesihatan dan kesejahteraan mental adalah penting kepada individu untuk terus bersikap positif dalam menempuh pandemik COVID-19 semasa PKP.

Dapatan kajian lepas berkenaan kesejahteraan psikologi dan kesihatan fizikal yang pelbagai menyebabkan penyelidik berminat untuk meneroka pengalaman pasangan suami isteri semasa PKP untuk memahami kesejahteraan psikologi keluarga kategori B40.

Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk meneroka pengalaman pasangan suami isteri sepanjang menghadapi PKP selama tiga fasa semasa pandemik *COVID-19*. Selain itu kajian ini juga dijalankan untuk mengenalpasti kesejahteraan psikologi yang dialami dan strategi dayatindak yang digunakan semasa tiga fasa PKP.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang mana data dikumpul dengan menggunakan kaedah temu bual. Pengkaji menjalankan temuramah secara mendalam. Satu set soalan berbentuk separa berstruktur dibentuk dan disesuaikan mengikut objektif kajian. Sebelum pengkaji membuat temuramah, set soalan ini telah disemak oleh kumpulan penyelidik untuk memastikan soalan bersesuaian dan mengikut konteks tempatan. Soalan-soalan yang dibina hanyalah merupakan panduan kepada penyelidik dan boleh ditambah sekiranya perlu. Setelah menjalankan temuramah, data akan dipinda kepada transkrip dan dianalisis menggunakan kaedah analisis kandungan.

Kriteria pemilihan responden adalah pasangan suami isteri tinggal di luar bandar dan mempunyai anak yang bersekolah.

DAPATAN KAJIAN

Responden kajian ini merupakan sepasang suami isteri yang menetap di kawasan luar bandar namun akses kepada kemudahan fasiliti adalah mudah. Pasangan suami isteri ini adalah berumur sekitar 40 an. Ketua isi rumah adalah suami yang bekerja sebagai pengurus bahagian rekreasi di sebuah hotel ternama dan isteri pula bekerja sebagai peniaga sambilan iaitu menjual kuih muih. Pasangan ini mempunyai 4 orang anak yang berumur antara 8 hingga 16 tahun dan kesemuanya masih bersekolah di bandar. Pasangan suami isteri bersama keluarga tinggal di rumah sendiri diatas tanah milik sendiri.

Berdasarkan analisis kandungan yang dijalankan, dapatan kajian dihuraikan dengan memfokuskan kepada emosi dan pemikiran responden dalam tempoh tiga fasa pandemik. Dapatan kajian juga menghuraikan strategi daya tindak yang digunakan oleh responden dalam berhadapan dengan tiga fasa pandemik. Perincian dapatan kajian adalah seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1: Kesejahteraan Psikologi Dan Cara Menangani Pandemik COVID-19 Sepanjang Fasa 1 Hingga Fasa 3 PKP

Objektif	Fasa PKP1	Fasa PKP2	Fasa PKP3
----------	-----------	-----------	-----------

<p>Psikologi</p> <p>Emosi</p> <p>Pemikiran</p>	<p>Emosi: Isteri takut juga banyak stok habis... paling saya takut tu beras habislah</p> <p>takut mau keluar...ah... yalah takut jumpa orang</p> <p>maklumat itu belum terlampau jelas sangat. Memang perasaan takut, risau itu memang adalah.</p> <p>dalam masa dua minggu itu ko risau pasal tu penyakit. Macam penyebaran dia... ah... effect dia begitulah...</p> <p>penyebaran lah yang paling membimbangkan. sebab ada juga jangkitan berlaku melalui sentuhan begitu</p> <p>Suami Kalau bawa budak saya risau, tapi untuk diri sendiri tiada pula.</p> <p>saya tidak risau sama family saya sebab diorang dirumah</p> <p>Sepanjang 2 minggu itu belum tertekan sangat lah</p> <p>Fikiran: Isteri paniklah habis tidak pernah rasakan</p>	<p>Emosi: Isteri Mula-mula rindu sudah tu kerja tapi tidak bekerja sebab masih lagi berjaga-jaga. ... saya tidak bekerja sebab saya risau dengan orang-orang di rumah.</p> <p>happy lah sebab dilanjutkan sebab anak-anak masih selamat</p> <p>Perasaan lebih takut pasal kesihatan banding dengan ekonomilah.. masih boleh terimalah sebab masih terkawal kan dan ada bantuan kerajaan juga kan.</p> <p>kebimbangan lebih tinggi bah pasal itu penyakit</p> <p>Takut itu tiada juga sebab kami di rumah dan berkurng cuma risau dan bimbang sampai bila berkurng di rumah..</p> <p>huru-haralah sebab mula belajar online kan.. , mau suruh dorang menulis lagi susah betul.. Lepas tu lain lagi kerja rumah mau buat kan jadi itu antara tekanan juga la. Tertekan juga dari segi mengajarlah</p>	<p>Emosi: Isteri Setakat ini macam biasa... Dari segi pendapatan pun tidak berapa risau sebab ada sumber juga.</p> <p>Sebab kalau itu penyakit berjangkit, macam ikut SOP sudah kan. Tidak berapa membimbangkan tapi penularan itu sajalah</p> <p>terfikir sudah sampai bila dan masuk sudah melibatkan ekonomi.</p> <p>masih tengah-tengah lah tidak juga happy, tidak juga risau sangatlah sebab ada bantuan dari kerajaan</p> <p>Kebimbangan berlaku dalam kalangan anak-anak macam mana mau encourage dorang</p> <p>Suami Belum ada tekanan lagi lah. Management pun ada call lah bagitau tidak ada pembuangan melainkan part time lah.</p>
--	--	--	---

	Suami yang panik ini tidak jugalah yang penting saya kerja mcm biasa jugalah...MCO pun saya turun juga kerja....	Suami Saya MCO sampai sekarang masih okai lagi sebab dari segi penerimaan juga bah kali.	
Strategi daya tindak	Isteri cari maklumat lah macam mana cara kau mau faham keadaan, situasi, itulah untuk mengelak dan mau faham.	Isteri Kena pandai arrange kerja rumah dengan keperluan anak-anak dirumah. Dan perlu terima keadaan PKP	

PERBINCANGAN

Emosi dan pemikiran pasangan suami isteri keluarga B40 semasa tiga fasa pandemik Covid-19

Hasil daripada temuramah dengan responden, penyelidik mendapati PKP dan Pandemik COVID-19 menyumbang kepada kesejahteraan psikologi. Terdapat dua kategori yang memberi kesan ke atas responden ini iaitu emosi dan pemikiran. Pada awal pengisytiharan PKP fasa 1, keperluan asas seperti makanan menjadi satu keperluan penting untuk meneruskan kehidupan semasa pandemik COVID-19 berlaku. Bagi memenuhi keperluan tersebut memberi satu tekanan kerana situasi persaingan daripada pembeli lain. Isu pertama yang sering menjadi gangguan responden adalah berkenaan dengan penularan wabak COVID-19. Semasa PKP fasa 1 diisytiharkan, responden terutamanya isteri merasa takut dan panik sekiranya barang keperluan asas seperti beras habis. Keperluan asas seperti barang makanan amat penting untuk meneruskan kehidupan semasa PKP. Tindakan untuk membeli barangan keperluan

lebih banyak daripada sepatutnya atas sebab ketakutan semasa pandemik dapat difahami dan sememangnya berlaku dalam masyarakat. Ini selaras dengan pernyataan Arafat (2020) kejadian pembelian panik ini boleh berlaku apabila bencana atau wabak yang menyebabkan ketidakseimbangan antara penawaran dan permintaan. Disamping itu pembelian panik juga boleh dikaitkan dengan kepercayaan individu yang merasa tidak selamat atau tidak stabil dalam sesuatu situasi (Hendrix, 2013).

Sepanjang fasa 1 hingga 3 PKP, responden juga memaklumkan berkenaan maklumat terhad berkenaan PKP menjadi kebimbangan dan maklumat yang terhad terhadap COVID-19 juga sering menjadi kebimbangan atau kerisauan kepada responden. Kebimbangan dan Kerisauan ini menjadi satu ketakutan akan penularan COVID-19 dan responden sering melihat atau mencari maklumat berkenaan wabak COVID-19 untuk mengurangkan kebimbangan dan mengetahui pencegahan. Memandangkan COVID-19 adalah satu wabak yang boleh membawa maut, tindakan responden untuk mencari maklumat sesuatu yang munasabah namun perlu diberi perhatian kerana dalam mencari maklumat terdapat juga maklumat palsu yang diviralkan untuk tujuan negatif. Oleh itu, pencarian yang obsess ke atas maklumat tidak semestinya mengurangkan kebimbangan atau ketakutan. Individu perlu memastikan maklumat itu adalah sah. Aziz *et al.* (2021) menekankan bahawa kerajaan telah menyarankan kepada rakyat untuk berhenti seketika daripada menonton, membaca atau mendengar berita-berita yang tidak pasti kesahihannya dari media sosial berhubung wabak COVID-19 bagi mengelakkan rasa takut, bimbang dan panik.

Pada fasa 1 dan 2 PKP, responden agak kurang tertekan berkenaan ekonomi kerana suami bekerja dan adanya bantuan daripada kerajaan. Namun semasa fasa PKP ketiga, kebimbangan berkenaan sosio ekonomi bagi pihak isteri yang berniaga menjual kuih-muih. Persaingan mungkin berlaku sekiranya memulakan perniagaan kembali kerana semua orang pandai membuat kuih sepanjang PKP berlangsung. Kerisauan akan kehilangan sumber pencarian kerana persaingan perniagaan juga adalah sesuatu yang perlu diatasi oleh peniaga sambil untuk mengekalkan jualan. Kerisauan responden dapat difahami apabila melihat kepada trend semasa PKP, ramai individu yang duduk dirumah belajar membuat kuih untuk menghilangkan rasa bosan dan memuatkan hasil buatan kuih

dimedia sosial.

Responden juga ada menyatakan tugas dan peranan tambahan sebagai guru kepada anak-anak memberi tekanan. Ini adalah kerana penambahan kerja dan penglibatan secara emosi apabila mengajar anak atau membantu anak membuat kerja rumah. Perbelanjaan untuk kos internet kurang memberi tekanan kerana pada masa PKP, kerajaan telah membantu untuk kos akses ke internet. Pembelajaran secara atas talian sememangnya menjadi isu semasa PKP kerana ia banyak menambah tanggungjawab ibu bapa. Responden menangani stress ini dengan mengatur kerja rumah dan keperluan anak.

Strategi daya tindak yang digunakan semasa dalam tiga fasa pandemik COVID-19

Dalam usaha untuk menangani emosi dan pemikiran negatif dalam berhadapan dengan tiga fasa pandemik, beberapa strategi daya tindak telah digunakan oleh responden. Antaranya, dengan mengatur kerja rumah dan memenuhi keperluan anak dengan baik. Selain itu, mencari maklumat yang berkaitan dengan pandemik COVID-19 bagi memahami situasi dan cara untuk mengelak dari jangkitan virus COVID -19. Strategi lain adalah dengan menerima situasi yang dilalui khususnya dalam tempoh PKP. Sememangnya semasa dalam tempoh pandemik COVID -19, masyarakat menggunakan pelbagai kaedah yang positif bagi membantu mereka untuk dapat menerima dan beradaptasi dengan perubahan norma sosial kesan dari pandemik *COVID-19*. Menurut Farah Shazwani (2021), pandemik COVID -19 telah menyebabkan ramai isi rumah dari golongan berpendapatan sederhana kini termasuk dalam kategori 40 peratus terbawah (B40) akibat kemerosotan ekonomi. Hal ini yang banyak mendorong keluarga B40 untuk menggunakan pelbagai strategi daya tindak yang bersesuaian bagi membantu meningkatkan taraf hidup mereka. Usaha ini turut dibantu oleh pihak berwajib dengan memberikan fokus kepada strategi untuk memulih kehidupan dan mata pencarian rakyat.

KESIMPULAN

Kajian yang dijalankan adalah untuk meneroka pengalaman sepasang suami isteri dalam kategori keluarga B40 sepanjang melalui PKP semasa pandemik COVID-19. Penemuan yang menarik dalam penerokaan ini adalah apabila pihak suami kurang merasa tertekan dengan PKP

mahupun COVID-19. Pasangan suami lebih mementingkan keselamatan dan kesihatan anak-anak berbanding dengan dirinya. Menurut pasangan suami, penerimaan sesuatu keadaan dan mematuhi operasi standard pencegahan dalam mengelakkan penularan itu penting untuk memastikan dirinya tidak tertekan atau takut. Selain daripada itu, penyelidik juga mendapati, pasangan yang mempunyai pendapatan tetap kurang tertekan dari segi ekonomi sepanjang fasa PKP. Ini mungkin disebabkan pendapatan bulanan menjamin kepada kelangsungan hidup terutamanya semasa situasi sukar seperti pandemik.

Penyataan Persetujuan Termaklum

Responden dalam kajian ini telah diberi maklumat berkenaan tujuan kajian dan bersetuju untuk menjadi responden kajian.

Konflik Kepentingan

Kajian ini adalah bertujuan mendapatkan ilmu dan tidak ada sebarang konflik kepentingan.

Pernyataan Etika

Penyelidikan ini adalah mengikut kepada etika penyelidikan.

Sumbangan Pengarang

Setiap pengarang telah memberi sumbangan dalam penyelidikan dan penulisan artikel ini.

Dana

Kajian ini adalah dibawah geran penyelidikan skim dana khas COVID-19: SDK0193, Universiti Malaysia Sabah.

Penghargaan

Kami ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada Universiti Malaysia Sabah atas pemberian skim dana khas COVID-19: SDK0193, Universiti Malaysia Sabah.

RUJUKAN

- Arafat, S. Y., Kar, S. K., Marthoenis, M., Sharma, P., Apu, E. H., & Kabir, R. (2020). Psychological underpinning of panic buying during pandemic (COVID-19). *Psychiatry research*, 289, 113061.
- Ayala-Nunes, L., Jiménez, L., Jesus., S & Hidalgo., V. (2018). Social Support, Economic Hardship and Psychological Distress in

- Spanish and Portuguese At-Risk Families. *J. Child Fam. Stud.*, (27), 176–186. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-017-0863-9>
- Aziz, A. R. B. A., Kasmani, M. F. B., & Ab Razak, N. H. B. (2021). Implikasi Ketagihan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Semasa Pandemik Covid-19. *e-BANGI Journal of Social Sciences and Humanities*.
- Fakhrurrazi Rashid (2020). Covid-19 reflesi ketidaksamarataan pekerjaan dan Pendidikan isi rumah. <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/covid-19-refleksi-ketidaksamarataan-pekerjaan-dan-pendidikan-isi-rumah-b40-237417>
- Farah Shazwani (2 Disember,2021). Bajet 2020:Memulih kehidupan, ekonomi B40, *SinarHarian*, <https://www.sinarharian.com.my/article/175676/berita/nasional/bajet-2022-memulih-kehidupan-ekonomi-b40>
- Hendrix, C., & Brinkman, H. J. (2013). Food insecurity and conflict dynamics: Causal linkages and complex feedbacks. *Stability: International Journal of Security and Development*, 2(2).
- Isaacs, A.N., Enticott, J., Meadows, G., & Inder, B. (2018). Lower income Levels in Australia are strongly associated with elevated Psychological Distress: Implication for healthcare and other Policy Areas. Original Research. (9)
- Jin,Y., Luo., Y., & He, P. (2019). Hypertension, socioeconomic status and depressive symptoms in Chinese middle-aged and older adults: Findings from the China health and retirement longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, (252) 237-244. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.002>
- Kosidou K, Dalman C, Lundberg M, Hallqvist J, Isacson G, Magnusson C. (2011). Socioeconomic status and risk of psychological distress and depression in the Stockholm Public Health Cohort: A population-based study. *Journal of Affective Disorders* (3)160-167.
- Lam, S. K. (16 Mac 2020). Covid-19: Malaysia's pandemic action plan activated for the coronavirus. <https://www.thestar.com.my/lifestyle/health/2020/03/16/covid-19-malaysia039s-pandemic-action-plan-activated-for-the-coronavirus>
- Lichter, D., Cornwell, G., & Eggebeen, D. (1993). Harvesting human capital: Family structure and education among rural youth. *Rural*

- Sociology, 58(1), 55-75.
- Lichter, D. T. & Eggebeen, D. J. (1993). Rich kids, poor kids: Changing income inequality among American children. *Social Forces*, 71(3), 761-780.
- Lorenz, F. O., Conger, R., Montague, R., & Wickrama, K. A. S. (1993). Economic conditions, spouse support, and psychological distress of rural husbands and wives. *Rural Sociology*, 58(2), 247-268.
- McKibbin, W. J., Fernando, R. (n.d). The global macroeconomic impacts of COVID-19: Seven scenarios. Available online: <https://www.brookings.edu/research/the-global-macroeconomic-impacts-of-covid-19-seven-scenarios/>
- Mulia, N.N., Schmidt, L., Bond, J, Jacobs, L., & Korcha, R. (2008). Stress, social support and problem drinking among women in poverty. *Addiction Research Report*. 103, 1283–1293. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1360-0443.2008.02234>.
- Murali, V., & Oyebode, F. (2004). Poverty, social inequality and mental health. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10, 216–224. <https://doi.org/10.1192/apt.10.3.216>
- Neppl, T. K., Senia, J. M., & Donnellan, M. B. (2015). Effects of Economic Hardship: Testing the Family Stress Model Over Time. *Journal of Family Psychology*. *American Psychological Association*. 30 (1), 12-21. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000168>.
- Salim, N., Chan, W. H., Mansor, S., Bazin, N. E. N., Amaran, S., Faudzi, A. A. M., ... & Shithil, S. M. (2020). COVID-19 epidemic in Malaysia: Impact of lock-down on infection dynamics. *medRxiv*.
- Shanmugam, H., Juhari, J. A., Nair, P., Ken, C. S., & Guan, N. C. (2020). Impacts of COVID-19 Pandemic on Mental Health in Malaysia: A Single Thread of Hope. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 29(1).
- Syalikha Sazili (30 September 2019). Golongan B40 rasa perit hidup di bandar. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2019/09/612389/golongan-b40-rasa-perit-hidup-di-bandar>
- Surico, P., Galeotti, A. (2020). The Economics of a Pandemic: the case of Covid-19. Available online: https://icsb.org/wp-content/uploads/2020/03/LBS_Covid19_final.pdf.pdf.pdf.pdf-1.pdf.pdf (accessed on 25th March 2020)
- The star (23 April 2020). Muhyiddin: MCO to be extended another 2 weeks.

- <https://www.thestar.com.my/news/nation/2020/04/23/muhyiddin-mco-to-be-extended-another-2-weeks>
- Wadsworth, M. E., & Achenbach, T. M. (2005). Explaining the link between low socioeconomic status and psychopathology: Testing two mechanisms of the social causation hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 1146–1153. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.6.1146>
- Wang, J.L., Schmitz, N., Dewa, C.S., (2010). Socioeconomic status and the risk of major depression: the Canadian National Population Health Survey. *J Epidemiol Community Health* 64, 447–452
- Wong, L.Z. (2020). Feeling worried or anxious during MCO? Here's how to stay calm. Diperoleh dari <https://www.thestar.com.my/lifestyle/living/2020/03/24/feeling-worried-and-anxious-during-the-mco-heres-how-to-stay-calm>