

KORELASI BEKERJA DARI RUMAH DENGAN KEMURUNGAN, KEBIMBANGAN & STRES AHLI KELUARGA DI ERA PANDEMIK COVID-19

Siti Sarawati Johar
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
Email: sarawati@uthm.edu.my

Mohamad Isa Amat
Universiti Sains Islam Malaysia

Raja Zirwatul Aida Raja Ibrahim
Universiti Malaysia Terengganu

ABSTRAK

Kajian ini memfokuskan mengenai cabaran Bekerja Dari Rumah (BDR) yang dilaksanakan ekoran Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) disebabkan pandemik COVID-19. Tujuan kajian adalah untuk mengkaji hubungan korelasi antara bekerja dari rumah (BDR) dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres (DASS) dalam kalangan ahli keluarga yang bekerja. Seramai 2268 responden terpilih yang terdiri daripada wakil ahli keluarga yang bekerja sebagai penjawat awam, bagi kategori perkhidmatan akademik dan bukan akademik dari salah sebuah badan berkanun di Malaysia. Alat pengukuran pertama yang digunakan adalah soal selidik yang dibangunkan sendiri oleh penyelidik, dan ia telah melalui proses pengesahan instrumen dan pengesahan kandungan, iaitu Soal Selidik Bekerja Dari Rumah Cabaran COVID-19 (WFHQue-CvdC). Manakala soal selidik yang kedua pula merupakan soal selidik yang telah sedia mantap iaitu Skala Kemurungan, Kebimbangan dan Stres (DASS21). Dalam kajian ini, analisis korelasi digunakan untuk menentukan hubungan antara persepsi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan korelasi yang signifikan dalam kesemua pemboleh ubah yang dikaji.

Kata Kunci: Bekerja dari rumah, Kemurungan, Kebimbangan, Stres, Keluarga

PENGENALAN

Ahli keluarga sama ada terdiri daripada suami, isteri, anak atau bujang dalam sesebuah keluarga yang bekerja merupakan antara dimensi dalam faktor entiti yang sangat signifikan berperanan menyokong dalam pembangunan modal insan sesebuah negara. Ia merupakan suatu jentera pentadbiran dan pengurusan yang membolehkan rakyat membawa kerangka kemajuan negara yang bernilai serta bermakna di peringkat dunia sebagai suatu model yang fleksibel. Ahli keluarga yang bekerja merupakan golongan pekerja turut merupakan komponen yang menjadi nilai tambah utama dalam ekonomi negara. Ia adalah kekal sebagai pembekal perkhidmatan terbesar negara yang merangkumi penyampaian ilmu dan perkhidmatan kepada daripada satu generasi ke satu generasi. Pasti konteks modal insan melalui sumber manusia itu sendiri dipacu bersama dengan visi dan operasi dalam komponen transformasi organisasi untuk perubahan pengurusan yang telah dirangka dan disediakan oleh Unit Pemodenan Tadbiran dan Perancangan Pengurusan Malaysia (MAMPU), dalam usaha negara menjana transformasi dinamik dan perlu diperkasakan oleh sesebuah organisasi di Malaysia (MAMPU, 2009). Walau bagaimanapun, tiada siapa menduga akan kehadiran dugaan besar dan berat yang melanda seluruh dunia termasuk Malaysia iaitu serangan agresif wabak virus COVID-19. Keadaan itu sangat terkesan kepada semua golongan masyarakat dan pelbagai sektor pekerjaan mahupun ekonomi. Pasti ia memberikan impak secara tidak langsung dan secara langsung dalam banyak elemen merangkumi sosial, ekonomi, fizikal, emosi dan mental kebanyakan individu. Statistik jumlah yang terkena jangkitan di Malaysia mulai meningkat hari demi hari sejak 23 Januari 2020, sehinggalah sampai ke digit empat angka pada pertengahan Mac 2020. Dengan itu, kerajaan Malaysia menetapkan bermula 18 Mac 2020 adalah tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi semua aktiviti rakyat melibatkan sekolah, universiti, kilang dan kedai-kedai yang perlu ditutup (Syah Rul, 2020). Arahan kawalan itu turut terpakai kepada semua pekerja di negara ini termasuklah setiap penjawat awam yang perlu bekerja dari rumah (BDR), walaupun kedapatan juga kelonggaran diberikan kepada pekerja dan penjawat awam yang terlibat secara langsung sebagai barisan hadapan.

Keadaan yang mencemaskan dan membimbangkan seluruh warga dunia dan Malaysia ini dihayati dengan pengertian lebih mendalam agar semua pihak perlu saling bekerjasama duduk di rumah bagi memutuskan rantaian penyebaran virus COVID-19 (Syah Rul, 2020). Secara dasarnya, rakyat perlu tinggal di rumah sepanjang tempoh PKP yang telah mengambil masa lebih daripada sebulan, dan melakukan kerja seadanya dari rumah. Namun perlu difahami dari perspektif realiti emosi dan kesihatan mental, bahaya itu bukanlah suatu detik yang amat melegakan atau detik yang sangat menggembirakan. Bilamana hakikatnya kedatangan rakyat yang dibayangi kerisauan jika diri sendiri ataupun keluarga terkena jangkitan virus itu, bersama harapan agar wabak bahaya itu segera berakhir, kerana sedar akan impak bukan sahaja kepada pekerjaan, ekonomi dan kehidupan seharian yang bukan lagi seperti biasa, tetapi yang turut penting juga adalah kesan dari aspek emosi dan keyakinan diri. Tidak dapat dinafikan, keperluan BDR dalam kebanyakan sektor pekerjaan dan ekonomi semasa PKP berjalan di negara ini dalam beberapa tempoh yang agak panjang telah mencetuskan pelbagai fenomena yang merangkumi aspek fizikal, emosi, tingkah laku dan psikologikal, khususnya kesihatan mental. Malahan dengan seirangnya PKP dan BDR semasa pandemik wabak COVID-19, telah mendorong penyelidik untuk meneliti dan meneroka kajian tentang hubungan persepsi bekerja dari rumah ke atas skala kemurungan, kebimbangan, dan

stres dalam kalangan ahli keluarga yang bekerja, sama ada mereka adalah suami atau isteri, anak mahupun mereka yang bujang yang bertanggungjawab kepada keluarga.

LATAR BELAKANG

Selari dengan pembangunan dan tuntutan hidup yang semakin hebat, ciri-ciri adanya kemurungan, kebimbangan dan stres ekoran adanya emosi dan personaliti negatif menjadi isu yang semakin signifikan dalam dunia pekerjaan. Persekitaran yang semakin mendesak pada masa kini menyebabkan ramai manusia berada dalam keadaan tertekan bagi bersaing dalam meneruskan perjuangan kehidupan. Tuntutan tugas yang semakin menekan, ditambah dengan karenah birokrasi dan pelbagai karenah individu lain di sekeliling membuatkan ramai merasa pelbagai emosi negatif, yang akhirnya mengganggu kesihatan mental dan kehidupan mereka secara keseluruhan. Stres yang wujud kerana dipengaruhi oleh emosi negatif dalam kalangan pekerja tidak boleh dipandang sepi. Keadaan ini juga seolah-olah menunjukkan yang persekitaran semasa kurang berkesan dalam menyediakan persekitaran kerja yang rendah stres seperti yang pernah dinikmati oleh pekerja-pekerja terdahulu. Pembangunan pesat, persaingan global, perubahan teknologi dan ciri-ciri kerja pada masa kini menjadikan kerja semakin mencabar. Tahap tekanan yang tinggi akan membawa kepada emosi dan personaliti yang negatif dan akan mengganggu fungsi hidup dalam masyarakat, manakala tahap tekanan yang dapat ditangani dengan sewajarnya boleh membawa kepada emosi dan personaliti yang positif dan kesejahteraan hidup yang normal (Goleman, 1998).

Ahli keluarga yang bekerja adalah tergolong dalam kumpulan entiti pekerja. Pekerja selaku modal insan yang berkualiti tidak seharusnya hanya tertumpu kepada kepakaran semata-mata, akan tetapi perlu turut utuh dari segi nilai, etika, personaliti dan emosi. Keseimbangan modal insan khususnya dalam pembangunan organisasi sumber manusia demi kelestarian pembangunan negara secara menyeluruh, seharusnya dipandang utama oleh semua pihak. Walau bagaimanapun, tidak dapat dinafikan masih wujud pelbagai fenomena dan masalah yang ketara dalam organisasi yang melibatkan iklim interaksi psikologi dalam kalangan pekerja termasuklah staf akademik dan staf bukan akademik, sehingga memberikan impak negatif kepada aspek emosi sehingga turut boleh memberikan kesan yang berlarutan kepada komitmen kerja dan tingkah laku pekerja itu sendiri (Zainuddin, 2009). Kajian-kajian lepas ada memperlihatkan wujudnya pengaruh tingkah laku dan unsur psikologi dari segi penghargaan sendiri dan hubungannya dengan komitmen dan prestasi dalam organisasi yang melibatkan sumber manusia (Michael, 2010).

Sejauh manakah kestabilan kesihatan mental berperanan penting dan keterkaitannya dengan senario pandemik COVID-19 yang berlaku sejak Disember 2019? Ia akan diteroka dalam kajian ini, melalui aspek kestabilan emosi dalam kalangan ahli keluarga yang terlibat dengan BDR. Seperti telah kita sedia maklum, hampir seluruh dunia kini mengalami musibah kesan serangan pandemik virus COVID-19. Ketika kertas ini ditulis iaitu pada 22 Ogos 2021 jam 1.00pm, jumlah kes COVID-19 di seluruh dunia telah mencecah 212,147,418 kes dan merekodkan 4,436,657 kes kematian (<https://www.worldometers.info/coronavirus/>). Daripada 17,934,730 kes yang masih aktif, sebanyak 111,566 kes adalah berstatus kritikal dan 17,823,164 kes dalam keadaan stabil, manakala sebanyak 189,776,031 kes telah sembuh. Malaysia pula sehingga setakat ini (22 Ogos 2021) telah tersenarai pada kedudukan ke-25 kes positif tertinggi yang mencatatkan sebanyak 260,880 kes aktif positif dan 13,936 kes kematian (<https://www.worldometers.info/coronavirus/>). Dengan itu, tumpuan kajian ini adalah untuk meneroka hubungan bekerja dari rumah (BDR) ke atas konstruk kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan responden.

PERMASALAHAN KAJIAN

Virus Corona 2019 (COVID-19) yang mula dikesan di Wuhan, China pada bulan Disember 2019 itu telah menular secara meluas ke negara-negara lain di seluruh dunia. Ini menyebabkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan ia sebagai satu pandemik pada 11 Mac 2020 (Azizi, 2020). Serangan demi serangan terhadap manusia saban hari sejak detik itu telah mencetuskan pelbagai perubahan emosi, minda dan tingkah laku rakyat. Pastinya ia memberikan impak psikologi dan kesihatan mental kepada rakyat, antaranya adalah kebimbangan melampau, gejala kemurungan, panik dan stres (Firdaus, 2020). Contohnya di peringkat awal PKP, didapati ramai yang mengalami kebimbangan melampau sehingga melakukan pembelian panik serta mengumpul barangan untuk mencegah jangkitan COVID-19 dengan banyak seperti topeng muka, sanitiser dan sarung tangan sehingga harga naik berganda-ganda kerana permintaan tinggi melebihi penawaran.

Impak psikologi perlu diberikan perhatian dalam menghadapi ancaman pandemik COVID-19 ini, semasa mahupun pasca ancaman wabak. Lebih-lebih lagi apabila semua rakyat memahami bahawa tempoh untuk dunia menghasilkan vaksin serta pengagihan proses pemvaksinasi bukanlah dapat dilaksanakan dalam masa yang singkat. Menurut Ketua Pengarah Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), Tedros Adhanom Ghebreyesus, vaksin pertama untuk COVID-19 dijangka dapat dihasilkan dalam tempoh 18 bulan (Bernama, 2020). Jangkaan itu hampir tepat kerana sehingga ke tarikh kini (12 September 2021), proses pemvaksinasi untuk mencegah COVID-19 masih berjalan di Malaysia, manakala di negara-negara lain juga telah bermula sejak awal tahun 2021.

Menjurus pada kesan ke atas impak psikologi manusia, terdapat banyak kajian yang dibuat mengenai impak psikologi disebabkan oleh wabak atau bencana. Menurut satu kajian yang diterbitkan oleh *International Journal of Research and Public Health* pada 2020, terdapat 53.8% responden melaporkan impak psikologi yang sederhana sehingga teruk. Daripada jumlah ini, 16.5 peratus melaporkan gejala kemurungan, 28.8% melaporkan gejala gemuruh (anxiety) dan 8.1% melaporkan gejala stres. Kajian atas talian ini melibatkan 1,210 responden dari 194 bandar di China mengenai impak psikologi akibat wabak COVID-19 (Firdaus, 2020). Kebanyakan responden mengatakan bahawa mereka tinggal di rumah selama 20 sehingga 24 jam setiap hari (84.7%) serta risau tentang ahli keluarga lain mengalami wabak (75.2%). Hasil kajian juga mendapati bahawa wanita, pelajar serta gejala fizikal yang spesifik dikaitkan dengan impak psikologi yang lebih tinggi (Firdaus, 2020). Walau bagaimanapun, mereka yang mempunyai

pengetahuan tepat tentang wabak, serta adanya pemahaman mengenai tatacara tindakan berjaga-jaga didapati mempunyai impak psikologi yang lebih rendah. Berdasarkan satu kajian dijalankan di Korea yang diterbitkan dalam *International Journal of Healthcare* pada tahun 2018, hampir separuh petugas kesihatan iaitu jururawat yang terlibat secara langsung mengendalikan wabak Mers-CoV pada tahun 2015 mengalami gangguan tekanan pasca trauma atau lebih dikenali sebagai Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) (Younglee et al., 2018).

Atas segala realiti senario tersebut, didapati adanya cetusan dan letusan emosi perasaan cemas, gemuruh, bimbang, panik serta stres tentang risiko dan ancaman wabak COVID-19 yang boleh menyerang sesiapa saja tanpa diduga. Walaupun mungkin setelah PKP ditamatkan atau mungkin data pesakit dijangkiti virus tersebut berkurangan dengan dapatan graf yang melandai, namun ancaman wabak COVID-19 akan sentiasa memburu rasa kebebasan dan ketenangan di hati semua rakyat di negara ini. Walau bagaimanapun, fenomena menakutkan ini akan menjadi kekangan yang berpanjangan sehingga mungkin boleh menjejaskan fungsi harian seseorang individu, termasuklah mungkin boleh menjejaskan kualiti dan fokus bekerja dalam kalangan penjawat awam. Kekangan itu merangkumi keperluan untuk bekerja seperti biasa, bilamana dasar bekerja dari rumah (BDR) diperkenalkan dan dilaksanakan selaras dengan usaha menghentikan penularan virus COVID-19 melalui perintah kawalan pergerakan (Eton, 2021). Konsep bekerja dari rumah (BDR) semasa pandemik COVID-19 adalah berbeza jika dilaksanakan dalam amalan biasa yang bukan semasa era pandemik. Dalam konteks praktikal secara umum, terdapat fleksibiliti besar antara majikan dan pekerja, dan ada unsur sukarela untuk melakukannya (Rusli, 2020). Konsep ini dapat diterapkan merentas pelbagai jenis pekerjaan. Bentuk dan mekanisme pelaksanaannya lebih variasi, dan pihak-pihak yang bersangkutan perlu mencapai kata sepakat. Bagi sektor awam, terdapat pekeliling perkhidmatan yang dikeluarkan dari masa ke semasa oleh Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam selaras dengan ketetapan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) semasa Perintah Kawalan Pergerakan di musim pandemik COVID-19.

Secara praktikalnya, berdasarkan kajian Randstad Workmonitor melalui Ketua Operasi Randstad Malaysia, didapati sebanyak 48% pekerja yang menjadi responden kajian mengharapkan kombinasi bekerja dari rumah dan bekerja di pejabat boleh diteruskan semasa pasca pandemik COVID-19 (Hazwan, 2021). Manakala sebanyak 14% pula mahu BDR dikekalkan. Dasar bekerja yang lebih fleksibel itu dirasakan lebih membantu mengurangkan tahap tekanan serta meningkatkan semangat dalam kalangan pekerja. Bagi pendapat sebahagian ahli akademik pula, didapati pendekatan bekerja dari rumah wajar diteruskan berikutan kesan positif yang dirasakan melangkaui beberapa aspek seperti pekerja yang perlu bersama menjaga ahli keluarga yang uzur atau yang mengidap penyakit kronik (Harris Shah, 2021). Keadaan itu diharapkan dapat mengurangkan tekanan yang timbul disebabkan konflik tuntutan kerja dan tuntutan keluarga. Walau bagaimanapun, bagi pekerja wanita pula didapati perlunya mereka memiliki ketahanan mental dan fizikal yang kuat jika bekerja dari rumah kerana tugas yang dipikul lebih berat sebagai ibu dan isteri (Tuty Haryanti, 2021).

Pandemik Covid-19 telah mengubah ekosistem dan lanskap dunia pekerjaan, dari bekerja di pejabat berubah kepada senario bekerja di rumah. Perubahan ini juga secara tidak langsung mempengaruhi mood bekerja dalam kalangan pekerja mahupun juga majikan. Sejak pelaksanaan PKP 1.0 pada bulan Mac tahun lalu, kebanyakan pekerja telah bekerja dari rumah. Oleh itu, tidak mustahil bekerja berjam-jam di rumah mungkin memberikan cabaran kepada kesihatan mental pekerja (Nor 'Asyikin, 2021). Adalah perlu untuk memperhatikan kesihatan mental pekerja untuk memastikan mereka menjaga produktiviti ketika bekerja di rumah, kerana perkhidmatan mereka juga sangat diperlukan untuk pembangunan ekonomi negara. Kedapatan pekerja menghadapi pelbagai cabaran semasa bekerja di rumah, contohnya kerumitan melakukan mesyuarat atas talian bilamana akses internet tidak stabil dan ada gangguan bunyi bising dari sekeliling. Di samping itu, terdapat penjawat awam yang terpaksa berebut penggunaan peranti yang terhad dengan anak-anak yang turut perlu menjalani pengajaran dan pembelajaran di rumah (PDPR), sehingga menyebabkan tidak wujud suasana yang kondusif untuk bekerja (Eton, 2021). Kajian terhadap pengguna seramai 1,100 responden dalam talian Vase.ai pula mendapati sebanyak 35% responden menyatakan bahawa sambungan internet yang tidak stabil adalah satu cabaran ketika bekerja dari rumah. Manakala sebanyak 77% responden mengaku bahawa mereka menghadapi kesukaran ketika bekerja dari rumah. Hanya 9% rakyat Malaysia mengatakan mereka lebih suka bekerja dari rumah (Rusli, 2020).

Cetusan rasa negatif mungkin memberikan kesan kesihatan mental ahli keluarga apabila mereka murung, bimbang dan stres, sekaligus membawa perubahan tingkah laku sama ada berpunca secara langsung daripada kesan pandemik, ataupun kesan tidak langsung daripada norma baru kehidupan seperti perlu bekerja dari rumah. Dikhuatiri situasi itu boleh memberikan kesan ke atas kualiti kerja dalam organisasi. Dengan itu penyelidik merasakan perlu untuk mengkaji hubungan persepsi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan ahli keluarga yang bekerja semasa pandemik COVID-19. Hasil kajian ini boleh dijadikan rujukan dan panduan bukan sahaja pada masa pasca pandemik COVID-19, tetapi juga boleh dirujuk untuk tempoh selain daripada tempoh pandemik. Signifikan sumbangan kajian ini dijalankan juga adalah sebagai suatu alternatif persediaan kaedah dan pengurusan yang lebih terkawal dalam kalangan ahli keluarga yang perlu bekerja dari rumah, dengan garis panduan dan bimbingan yang lebih terarah dan berpandu daripada majikan terutamanya melibatkan soal pengurusan emosi.

OBJEKTIF KAJIAN

1. Untuk menguji korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19.
2. Untuk menguji korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19.
3. Untuk menguji korelasi bekerja dari rumah dengan skala kebimbangan ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19.
4. Untuk menguji korelasi bekerja dari rumah dengan skala stres ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19.

PERSOALAN KAJIAN

1. Apakah korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19?
2. Apakah korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19?
3. Apakah korelasi bekerja dari rumah dengan skala kebimbangan ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19?
4. Apakah korelasi bekerja dari rumah dengan skala stres ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19?

METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini adalah berbentuk kajian keratan rentas dan kajian lapangan, serta deskriptif dengan penggunaan statistik korelasi. Kajian lapangan adalah agak relevan untuk digunakan disebabkan kebolehpercayaannya yang tinggi, manakala penggunaan kos pula agak rendah (Maimunah, 1992). Keperluan kajian ini adalah untuk deksriptif dan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis mendekati ke arah penghuraian tentang pemboleh ubah bebas dalam dua atau lebih faktor dalam sebahagian keadaan (McIntyre, 2005). Analisis korelasi dipilih sebagai menerangkan hubungan pemboleh ubah.

Lokasi Kajian

Lokasi kajian adalah tertumpu kepada organisasi Majlis Amanah Rakyat (MARA) dari kebanyakan negeri di seluruh Malaysia, termasuk Sabah dan Sarawak.

Persampelan Kajian

Sampel kajian merupakan kategori pekerja seramai 2268 orang, yang terdiri daripada staf akademik dan staf bukan akademik (gred gaji 19 sehingga ke gred Jusa/VK/VU). Kaedah persampelan rawak sistematik digunakan dalam proses memilih sampel, dan memilih jumlah sampel dengan menggunakan perisian G-Power.

Instrumen Kajian

Kajian ini adalah bersifat kuantitatif. Indikator yang digunakan untuk menguji persepsi bekerja dari rumah adalah soal selidik yang dibangunkan sendiri oleh penyelidik. Soal selidik yang dibangunkan ini telah melalui proses pengesahan instrumen dan pengesahan muka, yang dinamakan sebagai Soal Selidik Bekerja Dari Rumah Cabaran COVID-19 (WFHQue-CvdC). Nilai kebolehpercayaan instrumen ini adalah .864, dan jumlah KMO adalah .879. Manakala soal selidik yang kedua merupakan soal selidik yang telah sedia mantap dan telah disahkan keesahannya dalam Bahasa Melayu iaitu Skala Kemurungan, Kebimbangan dan Stres (DASS21; Ramli et al., 2007). Kebolehpercayaan instrumen ini adalah .955, dan jumlah KMO adalah .973. Mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan stres adalah dengan menguji skala elemen tersebut sama ada di tahap tinggi, rendah atau sederhana. Ia kemudiannya melalui proses deskriptif dan analisis statistik korelasi Pearson bagi mengkaji hubungan dengan pemboleh ubah persepsi bekerja dari rumah.

ANALISA DAPATAN KAJIAN

Korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19

Jadual 1 menunjukkan dapatan kajian hubungan bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres responden. Hasil analisis mendapati bekerja dari rumah mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemurungan, kebimbangan dan stres dengan nilai sig. = .000 (aras signifikan 0.01) dan nilai korelasi = .261. Secara keseluruhan hasil kajian juga menunjukkan skala kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan responden adalah di tahap sederhana.

Jadual 1: Korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres

Pembolehubah	Kemurungan, Kebimbangan & Stres	
	Sig.	Korelasi
Bekerja dari Rumah	.000	.261**

** . Korelasi signifikan pada aras 0.01

Korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19

Jadual 2: Korelasi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan

Pembolehubah	Kemurungan	
	Sig.	Korelasi
Bekerja dari Rumah	.000	.237**

** . Korelasi signifikan pada aras 0.01

Jadual 2 di atas menunjukkan dapatan kajian hubungan bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, responden. Hasil analisis mendapati bekerja dari rumah mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemurungan, dengan nilai sig. = .000 (aras signifikan 0.01) dan nilai korelasi = .237.

Korelasi bekerja dari rumah dengan skala kebimbangan ahli keluarga dalam pandemik COVID-19

Jadual 3 menunjukkan dapatan kajian hubungan bekerja dari rumah dengan skala kebimbangan responden. Hasil analisis mendapati bekerja dari rumah mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebimbangan, dengan nilai sig. = .000 (aras signifikan 0.01) dan nilai korelasi = .259.

Jadual 3: Korelasi bekerja dari rumah dengan skala kebimbangan

Pembolehubah	Kebimbangan	
	Sig.	Korelasi
Bekerja dari Rumah	.000	.259**

** . Korelasi signifikan pada aras 0.01

Korelasi bekerja dari rumah dengan skala stres ahli keluarga bekerja dalam pandemik COVID-19

Jadual 4 menunjukkan dapatan kajian hubungan bekerja dari rumah dengan skala stres responden. Hasil analisis mendapati bekerja dari rumah mempunyai hubungan yang signifikan dengan stres, dengan nilai sig. = .000 (aras signifikan 0.01) dan nilai korelasi = .261.

Jadual 4: Korelasi bekerja dari rumah dengan skala stres

Pembolehubah	Stres	
	Sig.	Korelasi
Bekerja dari Rumah	.000	.244**

** . Korelasi signifikan pada aras 0.01

PERBINCANGAN

Kajian ini dilakukan bagi menguji hubungan korelasi persepsi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan ahli keluarga yang bekerja sebagai penjawat awam. Hasil kajian menunjukkan hubungan persepsi bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres adalah signifikan. Walaupun nilai korelasi antara bekerja dari rumah dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres responden menunjukkan hubungan positif yang agak lemah, akan tetapi dapatlah ditafsirkan bahawa bekerja dari rumah mempunyai hubungan yang turut signifikan dalam perkara yang melibatkan kesihatan mental responden, kerana dapatan analisis skala menunjukkan tahap kemurungan, kebimbangan dan stres responden di tahap sederhana. Dapatan kajian ini turut menunjukkan bahawa bekerja dari rumah sedikit sebanyak telah menyumbang kepada peningkatan peratus kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan pekerja. Tahap min persepsi bekerja dari rumah yang sederhana dalam kalangan responden kajian ini (min= 2.323), didapati turut berupaya mempengaruhi skala kemurungan, kebimbangan dan stres responden untuk berada di tahap normal (min= .4713, .3918, .4645, .5575). Persepsi bekerja dari rumah telah menghasilkan pekali korelasi yang signifikan positif terhadap skala kemurungan, kebimbangan dan stres. Agak jelas, senario dan dasar bekerja dari rumah berfungsi sebagai antara pemboleh ubah yang boleh mempengaruhi meningkat atau menurunnya tahap kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan responden.

Dapatan kajian ini yang mendapati wujudnya hubungan bekerja dari rumah dengan rasa tekanan dalam kalangan ahli keluarga yang bekerja adalah selari dengan dapatan kajian dalam talian Vase.ai apabila sebanyak 35% daripada 1,100 responden mengakui mereka agak tertekan kerana sambungan internet yang tidak stabil semasa bekerja dari rumah (Rusli, 2020). Dapatan kajian itu turut membuktikan senario bekerja dari rumah telah meningkatkan kebimbangan dalam kalangan pekerja apabila sebanyak 77% responden mengaku mereka menghadapi kesukaran ketika bekerja dari rumah. Malah dalam kajian itu juga menunjukkan hanya 9% sahaja rakyat Malaysia merasa sangat suka bekerja dari rumah. Dapatan kajian itu agak kontra dengan dapatan kajian oleh Randstad Workmonitor melalui Ketua Operasi Randstad Malaysia pada tahun 2021, bilamana sebanyak 48% responden mahukan kombinasi bekerja dari rumah dan bekerja di pejabat boleh diteruskan selepas pandemik COVID-19, di samping sebanyak 14% pula mahu bekerja dari rumah dikekalkan (Hazwan, 2021). Situasi itu mengetengahkan tentang pentingnya ahli keluarga yang bekerja perlu mengimbangkan komitmen bekerja dengan pengurusan diri dan keluarga ketika di rumah, sekaligus menguji keupayaan mereka dalam menguruskan tekanan. Keupayaan ahli keluarga yang bekerja dari rumah mengendalikan semua komitmen dengan rasional dan stabil boleh membantu diri mereka untuk bekerja dengan lebih baik dan terkawal, walaupun dalam suasana yang tertekan dan penuh dengan cabaran.

Ringkasnya, dapatan kajian ini juga secara tidak langsung dapat menyokong dapatan kajian Salovey dan Mayer (1990) yang menekankan bahawa individu yang mempunyai kesejahteraan mental dan emosi adalah lebih mampu untuk mengawalselia sebarang bentuk perasaan mereka walaupun berdepan dengan cabaran, malah berupaya mengendalikan hubungan interpersonal agar tidak berlaku masalah dalam kesihatan mental. Secara ringkasnya, dasar bekerja dari rumah adalah tidak kurang pentingnya dalam mempengaruhi ahli keluarga yang bekerja sama ada berupaya atau tidak untuk menstabilkan isu-isu berkaitan dengan kemurungan, kebimbangan dan tertekan dalam diri ekoran berlakunya ancaman pandemik COVID-19.

RUMUSAN

Secara keseluruhannya, hasil kajian menunjukkan pandemik COVID-19 mempunyai hubungan dan kesannya yang tersendiri kepada ahli keluarga yang bekerja, termasuklah selaku penjawat awam. Walau bagaimanapun cabaran itu akan dapat dihadapi dengan kesedaran mengendalikan kebimbangan, kemurungan dan stres dengan lebih terkawal. Dengan itu ahli keluarga yang bekerja dari rumah diharapkan berupaya menyumbangkan tahap yang lebih rendah untuk skala kemurungan, kebimbangan dan stres, sekaligus mengelakkan lebih banyak kesan yang negatif kepada keluarga masing-masing jika terdetusunya masalah kesihatan mental. Keupayaan untuk menjaga kesihatan mental secara lebih stabil dan rasional bagi mencapai kesejahteraan emosi dan fizikal didapati boleh membantu ahli keluarga yang bekerja dari rumah untuk berada dalam keadaan yang lebih baik walaupun keadaan sekeliling diuji dengan ancaman penyakit merbahaya yang bukan saja melanda negara, tetapi juga seluruh dunia. Skop dan limitasi kajian ini juga jelas tertumpu kepada korelasi antara bekerja dari rumah (BDR) dengan skala kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan ahli keluarga yang bekerja sebagai penjawat awam dalam suatu badan berkanun, dan mereka terdiri daripada kumpulan akademik dan non-akademik.

RUJUKAN

- Azizi Ahmad (2020). Jaga kesihatan mental dan kekal positif sewaktu PKP [Take care of your mental health and stay positive during MCO]. Malaysia Dateline. <https://malysiadateline.com/jaga-kesihatan-mental-dan-kekal-positif-sewaktu-pkp/>
- Bernama (2020). Vaksin COVID-19 dijangka siap dalam 18 bulan-WHO (2020, Februari 14). [The COVID-19 vaccine is expected to be ready in 18 months-WHO (2020, February 14)]. Sinar Harian. <https://www.sinarharian.com.my/article/70061/KHAS/Covid-19/Vaksin-Covid-19-dijangka-siap-dalam-tempoh-18-bulan-WHO>
- Eton Khir (2021). PKP pengaruhi kesihatan mental pekerja dan majikan yang bekerja dari rumah. (2021, Jun 6) [MCO influences the mental health of employees and employers who work from home (2021, June 6)]. *Astro Awani*. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/pkp-pengaruhi-kesihatan-mental-pekerja-dan-majikan-yang-bekerja-dari-rumah-301867>
- Firdaus Abdul Gani (2020). Impak psikologi akibat wabak COVID-19 [Psychological impact of the COVID-19 outbreak]. *Astro Awani*. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/impak-psikologi-akibat-wabak-covid19-233648>
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Harris Shah Abd Hamid (2021). Kerja dari rumah, norma baharu perlu diteruskan (2021, Mac 13) [Work from home, the new norm needs to be continued (2021, March 13)]. *BH Online*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/03/795621/kerja-dari-rumah-norma-baharu-perlu-diteruskan>
- Hazwan Faisal Mohamad (2021). Separuh rakyat Malaysia mahu terus bekerja dari rumah (Februari 18, 2021) [Half of Malaysians want to continue working from home (2021, February 18)]. *BH Online*. <https://www.bharian.com.my/bisnes/lain-lain/2021/02/787561/separuh-rakyat-malaysia-mahu-terus-bekerja-dari-rumah>
- <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Kementerian Kesihatan Malaysia, KKM (2020). *Kenyataan Akhbar KPK 16 Januari 2020 – Kesiapsiagaan dan Respons KKM dalam Menghadapi Potensi Penularan Novel Coronavirus, Wuhan, China* [KPK Press Statement 16 January 2020 - MoH's Preparedness and Response in Facing the Potential Contagion of Novel Coronavirus, Wuhan, China]. <https://kpkkesihatan.com/2020/01/16/kenyataan-akhbar-kpk-16-januari-2020-kesiapsiagaan-dan-respons-kkm-dalam-menghadapi-potensi-penularan-novel-coronavirus-wuhan-china/>
- Maimunah Aminuddin (1992). *Human resource management*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti.
- MAMPU (2009). *Risalah Memacu Transformasi* [Powering Ahead for Transformation]. Bahagian Transformasi Sektor Awam: MAMPU.

- McIntyre, L. J. (2005). *Need to know: social science research methods*. New York: McGraw Hill.
- Michael, G. Aamodt (2010). *Industrial/organizational psychology*. Sixth Edition. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Nor 'Asyikin Mat Hayin (2021). Majikan perlu bertolak ansur (2021, Jun 13) [Employers must be tolerant (2021, June 13)]. *HMetro*. <https://www.hmetro.com.my/sihat/2021/06/717197/majikan-perlu-bertolak-ansur>
- Ramli M, Ariff MF, & Zaini Z. (2007). Translation, validation and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS). *ASEAN Journal of Psychiatry* 2007; 8 (2):82-89.
- Rusli Ahmad (2020). Konsep bekerja dari rumah: realiti dan cabaran. 2021, Julai 15 [The concept of working from home: realities and challenges. 2021, July 15]. *Tinta Minda*. <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1860228>
- Salovey, P. & Sluyter, D. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. New York: Basis Books.
- Syah Rul Aswari Abdullah (2020). Iktibar dari Wuhan (2020, Mac 21) [Lessons from Wuhan. 2020, March 21]. *Harian Metro*. <https://www.hmetro.com.my/rencana/2020/03/556735/iktibar-dari-wuhan>
- Tuty Haryanti Ahmad Rodzi (2021). Bekerja dari rumah lebih mencabar (2021, Julai 6) [Working from home is more challenging (2021, July 6)]. *BH Online*. <https://www.bharian.com.my/wanita/lain-lain/2021/07/835967/bekerja-dari-rumah-lebih-mencabar>
- Younglee Kim, Eunju Seo, Youngseon Seo, Vivien Dee and Eunhee Hong (2018). Effects of Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus on post-traumatic stress disorder and burnout among registered nurses in South Korea. *International Journal of Healthcare* Vol.4, No.2, 27-33. Doi.10.5430/ijh.v4n2p27
- Zainuddin Jusoh (2009). *Kecerdasan emosi dan hubungannya dengan komitmen kerja dalam kalangan guru Sekolah Menengah Kebangsaan Mersing, Johor* [Emotional intelligence and its relationship with work commitment among teachers of Sekolah Menengah Kebangsaan Mersing, Johor]. Master Thesis. Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.