

Artikel

Tahap Tekanan Emosi dan Sokongan Sosial dalam kalangan Ibu Bapa Semasa Pandemi COVID-19
(*Emotional Stress Level and Social Support among Parents during Pandemic COVID-19*)

Ainur Syahira Johari & Nur Saadah Mohamad Aun*

Program Kerja Sosial, Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden: n_saadah@ukm.edu.my

Abstrak: Masyarakat terpaksa menghadapi perubahan norma kehidupan lebih-lebih lagi dari segi sosial sejak kerajaan melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sepanjang tempoh pandemik bagi mengekang penularan wabak COVID-19. Oleh itu, objektif kajian ini dilakukan untuk mengenal pasti tekanan emosi dan sokongan sosial kesan daripada perubahan norma kehidupan masyarakat semasa pandemik COVID-19 lebih-lebih lagi dalam kalangan ibu bapa. Dalam kajian ini, kaedah reka bentuk kuantitatif digunakan dengan menggunakan teknik keratan lintang. Seramai 89 orang responden dalam kalangan ibu bapa mahasiswa Program Kerja Sosial, Fakulti Sains Sosial Kemanusiaan (FSSK), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) telah menjawab soal selidik yang terbahagi kepada tiga bahagian iaitu demografi, tahap tekanan dan sokongan sosial. Hasil kajian menunjukkan bahawa ibu bapa menghadapi tahap tekanan yang sederhana secara keseluruhannya. Ibu bapa juga menerima sokongan sosial dari pasangan, keluarga dan rakan-rakan. Hasil kajian turut mendapati, terdapatnya hubungan yang signifikan antara tahap tekanan emosi dan sokongan sosial. Oleh yang demikian, pengkaji menyimpulkan bahawa sokongan sosial yang tinggi dari keluarga membantu mengekalkan tahap tekanan pada tahap sederhana dalam kalangan ibu bapa semasa tempoh pandemik COVID-19.

Kata kunci: Tekanan emosi, sokongan sosial, ibu bapa, pandemik, COVID-19

Abstract: The community has had to face a change in the norms of life especially from a social point of view since the government implemented the Movement Control Order (MCO) throughout the pandemic period to curb the spread of the COVID-19 epidemic. Therefore, the objective of this study was to identify the emotional stress and social support of the impact of changes in the norms of community life during the COVID-19 pandemic, especially among parents. In this study, a quantitative design method was used using a cross-sectional technique. A total of 89 respondents among the parents of students of the Social Work Program, Faculty of Social Sciences and Humanities (FSSK), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) have answered the questionnaire which is divided into three parts, namely demographics, stress level and social support. The results of the study showed that parents face a moderate level of stress overall. Parents also received social support from partners, family, and friends. The results of the study also found that there was a significant relationship between emotional stress level with social support. Therefore, the researcher concluded that high social support from the family helps keep the stress level at a moderate level among parents during the period of the COVID-19 pandemic.

Keywords: Emotional stress, social support, parents, pandemic, COVID-19

Pengenalan

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang telah dilaksanakan di Malaysia bermula 18 Mac 2020 telah menyebabkan pergerakan masyarakat terbatas dan banyak menghabiskan masa di rumah. Perkara ini dilihat mempunyai kesan sosio-psikologikal yang negatif terhadap kesihatan mental dan fizikal (Hawkey & Capitanio, 2015) kepada majoriti lapisan masyarakat misalnya mereka menjadi kurang aktif dan meningkatkan kemurungan (Gao et al., 2020). Ini merupakan kesan daripada tekanan seperti ketakutan pada jangkitan virus, masalah kewangan, kebosanan dan kekecewaan (Brooks et al., 2020). Justeru, semasa individu berhadapan dengan krisis dan perubahan yang mendadak dalam hidup, reaksi normal yang akan ditunjukkan adalah seperti perasaan gelisah, ketakutan, kebimbangan, sedih, tertekan, keliru, malah boleh juga mendatangkan emosi kemarahan (Qiu et al., 2020). Oleh itu, tekanan yang diterima pastinya memerlukan sokongan dari orang sekeliling untuk meringankan beban yang dialami oleh para ibu bapa. Menurut Hinck (2019), sokongan sosial adalah satu persepsi dan pengalaman daripada seseorang individu yang diterima daripada orang yang dikasihi. Namun begitu, kekurangan sokongan sosial dalam tempoh pandemik ini juga meningkatkan risiko kepada kesihatan mental (Szkody et al., 2021) dan perkara ini terjadi akibat penjarakan sosial disebabkan penularan COVID-19 (Conejero et al., 2020). Menurut Lazarus (1990), tekanan terbentuk apabila berlaku perubahan psikologi atau hubungan antara individu dengan persekitaran.

Pandemik COVID-19 telah menyebabkan perubahan yang berlaku dalam kehidupan harian kepada seluruh masyarakat di dunia sehingga menyebabkan individu terkesan dari masalah kesihatan mental. Kajian Lakkan et al., (2020) membuktikan kesihatan mental seperti tekanan yang melampau dan menyebabkan masalah mental seperti depresi, kebimbangan, masalah tidur dan tekanan psikologi secara umumnya meningkat berbanding sebelum pandemik COVID-19. Perkara ini juga turut memberikan kesan lebih-lebih lagi kepada ibu bapa seperti yang dikaji oleh Spinelli et al. (2020) yang meneroka kesan daripada faktor risiko virus COVID-19 kepada kesejahteraan ibu bapa dan anak. Hasil kajiannya menunjukkan bahawa kuarantin merupakan faktor yang sukar dan memberikan kesan kepada tekanan ibu bapa yang disebabkan oleh persekitaran dan pengalaman semasa COVID-19 dan tekanan dari ibu bapa turut memberikan kesan kepada masalah tingkah laku kanak-kanak.

Di samping itu, kajian oleh Adams et al. pada tahun 2019 pula menunjukkan bahawa tekanan ibu bapa tinggi sebelum COVID-19 dan terus meningkat sebanyak 55 peratus semasa pandemik COVID-19. Kajian juga menunjukkan antara faktor tekanan adalah disebabkan perubahan dalam rutin kehidupan anak, kegusaran mengenai virus dan kelas secara dalam talian. Begitu juga kajian oleh Brown et al. (2020), menyatakan perubahan yang berlaku dalam kehidupan keluarga ketika dalam tempoh pandemik COVID-19 pula menyebabkan tekanan yang dialami ibu bapa meningkatkan risiko pengabaian dan penderaan dan selalunya dilihat secara individualistik. Namun, sejak pandemik COVID-19 melanda, semua keluarga terkesan dengan tekanan. Hasil kajian menunjukkan pandemik COVID-19 menyebabkan beberapa perubahan yang berlaku dalam kehidupan dan ini menyebabkan tahap tekanan ibu bapa meningkat dan ini turut meningkatkan risiko penderaan terhadap kanak-kanak (Brown et al., 2020). Di dalam kesukaran masyarakat dalam mengharungi pandemik COVID-19, sokongan sosial amat penting kepada seseorang individu lebih-lebih lagi ibu bapa untuk mereka mengekalkan keseimbangan emosi dalam menghadapi situasi pandemik COVID-19. Ini adalah kerana menurut kajian Abdul Aziz et al. (2020), kesihatan mental individu berpotensi untuk terjejas akibat dari tekanan psikologi yang berlaku. Oleh itu, salah satu cara untuk mengekalkan emosi yang baik adalah melalui pengurusan emosi seseorang individu dengan salah satu cara iaitu berkongsi perasaan dan masalah dengan orang terdekat dan dipercayai.

Selain itu, menurut Chen et al. (2021), sokongan sosial dari masyarakat kejiranan juga memainkan peranan yang penting dalam mengurangkan tekanan psikologi dan menangani kesan tekanan yang berkaitan COVID-19. Kajian oleh Velotti (2008) menyatakan bahawa kumpulan sokongan ibu bapa merupakan intervensi yang bersesuaian kerana sokongan sosial tersebut dapat memperbaiki tekanan psikologi yang dialami oleh ibu bapa. Kajian Szkody et al., (2021) menunjukkan bahawa walaupun sokongan sosial dapat membantu menampung dan mengurangkan tekanan, namun dalam kajian mereka menunjukkan bahawa sokongan sosial dapat membantu kesihatan psikologi semasa pandemik COVID-19 apabila ianya melibatkan tempoh pengasingan sendiri. Individu yang sudah terbiasa menerima sokongan sosial yang tinggi menerima

kesan yang negatif pada kesihatan psikologinya kerana berasa lebih berseorangan kerana tidak mampu mengakses sistem sokongan sedia ada dan begitu juga sebaliknya bagi individu yang sudah terbiasa berdikari dari segi emosi. Maka, kajian ini bertujuan untuk mengkaji tahap tekanan emosi dan sokongan sosial ibu bapa semasa pandemik COVID-19.

Metodologi

Kaedah kajian adalah kuantitatif dengan menggunakan reka bentuk secara keratan lintang (*cross sectional survey*). Pengumpulan data dilakukan melalui soal selidik. Soal selidik diedarkan secara dalam talian iaitu melalui *Google Form* kerana mengambil kira dengan situasi pandemik COVID-19 dan norma baharu menyukarkan pengkaji mengedarkan borang soal selidik secara bersemuka. Sampel kajian ini hanya tertumpu kepada ibu bapa mahasiswa dari Program Kerja Sosial, FSSK yang seramai 115 orang mahasiswa. Oleh itu, di dalam kajian ini, pengkaji menentukan saiz sampel kajian berdasarkan jadual oleh Krejcie & Morgan (1970). Berdasarkan jumlah mahasiswa Program Kerja Sosial, FSSK yang seramai 115 orang, maka saiz sampel yang diperlukan ialah sejumlah 89 responden dari kalangan ibu bapa mahasiswa program kerja sosial. Borang soal selidik yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale-10* dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* versi Bahasa Melayu.

Hasil Kajian

Analisis kajian dijalankan dalam bentuk deskriptif dan inferensi. Analisis deskriptif merangkumi demografi responden iaitu jantina, umur, agama, tahap pendidikan dan kelas pendapatan.

Jadual 1. Analisis Jantina

Jantina	N	%
Perempuan	72	80.9
Lelaki	17	19.1
Keseluruhan	89	100

Jadual 1 menunjukkan seramai 89 orang responden bersamaan dengan 80.9 peratus responden adalah perempuan dan 19.1 peratus adalah responden lelaki. Jadual ini menunjukkan bahawa responden dalam kalangan perempuan adalah lebih tinggi berbanding lelaki.

Jadual 2. Analisis Umur

Umur	N	%
20-29	51	57.3
30-39	6	6.7
40-49	5	5.6
50-59	19	21.3
60-69	8	9.0
Keseluruhan	89	100

Jadual 2 pula adalah peratusan kumpulan umur tertinggi dalam kalangan responden yang berumur 20 hingga 29 tahun dengan peratusan sebanyak 57.3 peratus diikuti dengan kumpulan umur 50 hingga 59 tahun

dengan kekerapan 21.3peratus. Peratusan kumpulan umur terendah yang menjawab soal selidik ialah responden dari kumpulan umur 40 hingga 49 iaitu 5.6 peratus manakala kumpulan umur 30 hingga 39 dan 60 hingga 69 masing-masing mencatatkan peratusan sebanyak 6.7peratus dan 9.0 peratus.

Jadual 3. Analisis Agama

Agama	N	%
Islam	88	98.9
Kristian	1	1.1
Hindu	0	0
Buddha	0	0
Keseluruhan	89	100

Jadual 3 mempersembahkan analisis data berkenaan dengan agama. 98.9 peratus dari keseluruhan 89 orang responden adalah beragama Islam manakala 1.1 peratus beragama Kristian. Tiada responden dari kalangan agama Hindu dan Buddha dicatatkan.

Jadual 4. Analisis Tahap Pendidikan

Tahap Pendidikan	N	%
UPSR	3	3.4
SRP/PMR/PT3	5	5.6
SPM	17	19.1
STPM/SijilKemahiran/ Diploma (atau setaraf)	17	19.1
Ijazah Sarjana Muda	46	51.7
Sarjana	1	1.1
Keseluruhan	89	100

Melalui jadual 4, kebanyakan responden menerima tahap pendidikan sehingga Ijazah Sarjana Muda iaitu sebanyak 51.7 peratus manakala data bagi SPM dan STPM/ Sijil Kemahiran/ Diploma (atau setaraf) masing-masing mencatatkan peratusan yang sama iaitu 19.1peratus. Seramai 3.4 peratus dan 5.6peratus responden merupakan lepasan UPSR dan SRP/PMR/PT3 dan hanya seorang sahaja responden yang merupakan lepasan Sarjana iaitu 1.1 peratus.

Jadual 5. Analisis Kelas Pendapatan

Kelas Pendapatan	N	%
B40 (kurang dari RM 4850)	60	67.4
M40 (RM 4851 dan keatas)	19	21.3
T20 (lebih dari RM 10,971)	5	5.6
Lain-lain	5	5.6
Keseluruhan	89	100

Jadual 5 menunjukkan analisis bagi kelas pendapatan. Kebanyakan responden adalah dari golongan kelas pendapatan B40 (kurang dari RM 4850) iaitu sebanyak 67.4 peratus diikuti dengan M40 (RM 4851 dan ke atas) iaitu 21.3 peratus manakala 5.6 peratus lagi adalah darigolongan kelas pendapatan T20 (lebih dari RM 10,971). Namun begitu, terdapat juga responden dari pilihan selain kelas pendapatan lain-lain iaitu sebanyak 5.6peratus terdiri daripada suri rumah dan pelajar. Min dan sisihan piawai bagi keseluruhan analisis kelaspendapatan ini adalah 1.49 dan 0.84.

1. Tahap Tekanan

Jadual 6.Tahap Tekanan

Tahap Tekanan	Kekerapan	%
Rendah	12	13.5
Sederhana	67	75.3
Tinggi	10	11.2
Keseluruhan	89	100

Jadual 6 adalah tahap tekanan terhadap 89 orang ibu bapa menunjukkan bahawa kebanyakan ibu bapa menghadapi tahap tekanan yang sederhana iaitu 75.3 peratus diikuti dengan tahap tekanan yang rendah 13.5 peratus dan tahap tekanan yang tinggi hanya mencatatkan sebanyak 11.2 peratus.

Hasil analisis data tahap tekanan yang dipersembahkan dalam jadual 7 menunjukkan skor min terendah bagi item 4 iaitu hanya sebanyak 1.37. Skor min tertinggi pula adalah item dari nombor1 iaitu 2.36 menunjukkan ibu bapa menghadapi tahap tekanan yang sederhana. Pengkaji dapat menyimpulkan bahawa tahap tekanan ibu bapa; 67 orang bersamaan 75.3 peratus dari 89 orang ibu bapa menghadapi tahap tekanan yang sederhana.

Jadual 7. Analisis Tahap Tekanan Mengikut Item

Item	Soalan	Min	%				
			TP	HTP	KK	AK	SK
1	Anda merasa kecewa kerana sesuatu yang terjadi diluar jangkaan anda?	2.36	2	2	55	22	8
2	Anda merasa bahawa anda tidak mampu mengawal isu-isu penting dalam hidup anda?	2.07	5	17	42	17	8
3	Anda merasa gugup dan tertekan ("stres")	2.35	2	15	36	22	14
4	Anda merasa yakin tentang kemampuan anda untuk menangani masalah-masalah peribadi anda?	1.37	11	43	28	5	2
5	Anda merasa bahawa semuanya berjalan mengikut rancangan anda?	1.72	4	33	38	12	2
6	Anda mendapati bahawa anda tidakmampu mengatasi semua perkara yang anda perlu lakukan?	1.99	6	21	37	18	7
7	Anda mampu mengawal perasaan marah dalam hidup anda?	1.48	11	36	32	8	2
8	Anda merasa bahawa anda berjaya diatas segala sesuatu?	1.74	6	26	45	9	3
9	Anda menjadi marah kerana hal-hal yang berada diluar kawalan anda?	2.16	6	12	42	20	9
10	Anda merasa kesulitan yang menimbun begitu tinggi sehingga anda tidak mampu menanganinya?	2.12	1	20	42	19	7

2. Sokongan Sosial

Jadual 8. Analisis Sokongan Sosial Diterima Ibu Bapa

Sokongan Sosial	Kekerapan	%	Min	Sisihan Piawai
Pasangan			5.5197	1.36527
Keluarga			5.5843	1.24256
Rakan			5.1489	1.38976
Keseluruhan	89	100	5.4176	1.10757

Jadual 9. Analisis Sokongan Sosial Diterima Mengikut Item

Item	Soalan	Min	%						
			SSTB	ST B	SETB	TP	SEB	SB	SSB
1.	Saya ada orang yang istimewa apabila diperlukan.	5.46	2	2	5	11	17	28	24
2	Saya ada orang istimewa untuk berkongsi kegembiraan dan kesedihan.	5.64	2	2	4	7	14	34	26
3	Keluarga saya benar-benar cuba membantu saya.	5.87	0	3	3	3	18	29	33
4	Saya mendapat bantuan dan sokongan emosi yang diperlukan daripada keluarga saya.	5.60	1	5	1	8	17	32	25
5	Saya ada seseorang yang istimewa sebagai sumber sebenar penyelesaian saya.	5.56	1	4	7	5	15	29	28
6	Rakan saya benar-benar cuba membantu saya	5.22	2	2	3	15	31	17	19
7	Saya boleh mengharapkan rakan-rakan saya apabila berlaku perkara di luar jangkaan.	5.17	0	6	5	15	22	24	17
8	Saya boleh berkongsi masalah saya dengan ahli keluarga	5.20	4	3	8	8	22	21	23
9	Saya mempunyai kawan untuk berkongsi kesedihan dan kegembiraan saya.	5.27	1	6	5	10	23	22	22
10	Ada orang istimewa dalam hidup saya yang sentiasa mengambil berat tentang perasaan saya.	5.42	2	4	4	13	16	22	28
11	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya membuat keputusan.	5.67	1	2	4	6	20	28	28
12	Saya boleh berkongsi masalah saya dengan rakan-rakan.	4.93	5	4	6	15	23	19	17

Jadual 8 dan 9 menunjukkan taburan data yang telah dianalisis bagi keseluruhan pecahan sokongan sosial iaitu pasangan, keluarga dan rakan serta setiap soalan. Item 12 menunjukkan skor min terendah iaitu 4.93 menunjukkan kurang sokongan sosial dari rakan dan skor min dari rakan juga merupakan yang terendah iaitu 5.15 dengan sisihan piawai 1.39 manakala skor min yang tertinggi ialah 5.87 iaitu dari item 3 menunjukkan ibu bapa menerima sokongan sosial terbanyak dari keluarga dengan nilai skor min keseluruhan 5.58 dan sisihan piawai 1.24. Skor min bagi pasangan adalah 5.52 menunjukkan ibu bapa menerima sokongan sosial sederhana dari pasangan dan sisihan piawai 1.37. Min keseluruhan bagi sokongan sosial ialah 5.41 dengan sisihan piawai sebanyak 1.11.

3. Hubungan Antara Tahap Tekanan Emosi Dihadapi Ibuta dan Sokongan Sosial Dari Keluarga

Jadual 10. Hubungan Tahap Tekanan Emosi dengan Sokongan Sosial dari Keluarga

Pemboleh ubah	N	Nilai r	Sig
Tahap Tekanan			
Sokongan Sosial dari Keluarga	89	-.299**	.004

**Korelasi signifikan pada aras 0.01

Jadual 10 menunjukkan bahawa terdapatnya hubungan signifikan antara tahap tekanan emosi dan sokongan sosial dari keluarga dengan mencatatkan nilai r sebanyak -.299 dan nilai signifikan .004 pada aras kesignifikanan <0.01. Justeru, hasil dapatan ini menunjukkan bahawa hipotesis alternatif diterima dengan membuktikan sokongan sosial dari keluarga mempunyai perkaitan dengan tahap tekanan emosi ibu bapa.

Perbincangan

1. Tahap Tekanan

Berdasarkan kajian yang dijalankan, didapati bahawa ibu bapa secara keseluruhannya mengalami tekanan pada tahap sederhana walaupun dalam tempoh pandemik COVID-19 iaitu dengan peratus sebanyak 75.3 peratus dari keseluruhan 89 orang responden. Perubahan ini, menurut Adams et al., (2021) terjadi disebabkan perubahan rutin yang berlaku dalam kehidupan dan menyumbang kepada peningkatan tahap tekanan dalam kalangan ibu bapa. Tekanan atau stres berlaku apabila individu berdepan dengan situasi permintaan atau tekanan yang tidak menyamai pengetahuan atau kemampuan sehingga memberikan cabaran kepada daya tindak individu untuk mengatasi situasi tersebut. Namun begitu, tahap tekanan yang sederhana juga dibantu dengan sokongan sosial yang diterima oleh ibu bapa dalam tempoh pandemik COVID-19 agar tidak mencapai tahap tekanan yang tinggi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), individu yang menghadapi tekanan memerlukan sokongan sosial dari sekelilingnya sebagai medium untuk mengatasi dan mengawal tekanan tersebut. Hasil kajian menunjukkan hanya 11.2 peratus dari responden mempunyai tahap tekanan yang tinggi. Perkara ini boleh disebabkan oleh tekanan boleh berpunca dari kerisauan terhadap jangkitan virus COVID-19, gangguan tidur, masalah kewangan, penjarakan sosial dan sebagainya (Islam et al., 2020). Dapatan ini turut dibuktikan apabila hampir 67.4 peratus responden adalah dari kalangan keluarga kelas pendapatan B40 diikuti dengan M40, T20 dan lain-lain yang merupakan suri rumah dan pelajar. Selebihnya berada di tahap yang rendah 13.5 peratus dan berkemungkinan responden menerima tahap sokongan sosial yang baik dari persekitarannya.

2. Sokongan Sosial

Sokongan sosial merujuk kepada individu percaya bahawa mereka menerima sokongan dari orang sekeliling yang terdekat seperti keluarga, rakan dan sebagainya dengan jangkaan bahawa mereka mampu membantu memberikan pertolongan dari segi emosi, kebendaan dan informasi apabila diperlukan (Thoits, 2011). Kajian ini menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang mengenal pasti sokongan sosial dari tiga sumber iaitu sokongan sosial yang diterima oleh ibu bapa daripada keluarga, pasangan dan rakan dan hasil dapatan menunjukkan bahawa ibu bapa menerima sokongan sosial yang tinggi dari keluarga dengan dapatan skor min sebanyak 5.58, diikuti sokongan sosial dari pasangan dengan skor min sebanyak 5.51 dan sokongan sosial yang terendah dari rakan dengan skor min sebanyak 5.14. Melalui sokongan sosial yang baik, seseorang individu dapat merasakan bahawa diri mereka disayangi, dihormati, dijagati dan sebagainya (Cobb, 1976). Namun begitu, menurut Stephen et al. (2020), sumber sokongan sosial semakin sukar diakses akibat polisi penjarakan sosial yang dilaksanakan oleh kerajaan semasa dalam tempoh pandemik COVID-19 dan perjumpaan bersemuka yang minima akibat kegusaran penyebaran jangkitan virus COVID-19. Oleh itu, dapat dilihat bahawa sokongan sosial dari rakan adalah lebih rendah berbanding dengan sokongan sosial dari keluarga dan pasangan.

3. Hubungan antara tahap tekanan emosi yang dihadapi oleh ibu bapa dan sokongan sosial dari keluarga. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapatnya hubungan yang signifikan antara tahap tekanan emosi dan sokongan sosial dari keluarga. Amran et al. (2012) menyatakan di dalam kajiannya bahawa keluarga merupakan tonggak utama penting dalam melahirkan individu dan seterusnya kelahirannya komuniti dan masyarakat yang makmur dan sejahtera. Beliau turut menyatakan bahawa kesihatan psikologi dan dalaman jiwa adalah penting untuk kesejahteraan keluarga seperti sokongan sosial, perhatian dan kasih sayang. Kajian ini turut disokong oleh Procinado dan Heller (1983) yang menyatakan sokongan sosial yang kurang dari ahli keluarga akan menyebabkan seseorang individu mengalami masalah psikologi yang akan memberikan implikasi terhadap kesejahteraan individu.

Dalam situasi pandemik COVID-19, hasil dapatan menunjukkan bahawa ibu bapa menerima sokongan sosial yang tinggi daripada keluarga berbanding pasangan dan rakan dengan mencatatkan nilai skor min sebanyak 5.58. Dapatan ini turut disokong oleh Lietz et al. (2011) yang mana sokongan sosial menjadi penting untuk seseorang menghadapi dan menyesuaikan diri dalam keadaan tidak dijangka dengan baik kerana ia dipengaruhi oleh sokongan sosial dari intrafamili. Oleh itu, walaupun terdapat batas dalam pergerakan ketika pandemik COVID-19, ibu bapa masih boleh berinteraksi dengan ahli keluarga yang lain melalui medium komunikasi atas talian seperti media sosial *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram* dan sebagainya. Komunikasi yang baik dan efektif secara tidak langsung membantu memberikan manfaat kepada psiko-emosi seseorang dengan membentuk rasa dihargai dan tenang untuk berhadapan dengan tekanan emosi akibat pandemik COVID-19 (Abdul Aziz et al., 2020). Selain itu, ia secara tidak langsung bermanfaat kepada warga emas yang tinggal bersendirian atau yang hidup berdikari (Czaja et al., 2018) dan tidak boleh menerima lawatan dari ahli keluarga dalam tempoh pandemik COVID-19 kerana dapatan kajian pengkaji menunjukkan 9.0 peratus dari responden adalah dalam kalangan warga emas yang berumur 60 hingga 69 tahun.

Walaupun ibu bapa masih perlu bekerja dan pada masa yang sama menguruskan kerja rumah dan memantau pelajaran anak-anak menyebabkan tekanan pada diri sendiri, namun dengan sokongan sosial yang baik dari sekeliling dapat membantu mengurangkan tekanan tersebut. Ini adalah kerana sokongan sosial memainkan peranan dengan membantu mengurangkan tekanan apabila sokongan sosial yang baik dapat memenuhi keperluan psikologi (Xiao Zhou & Benxian Yao, 2020). Penerimaan sokongan sosial yang diperlukan juga membantu individu bersedia menghadapi situasi yang berpotensi memberikan gangguan dan tekanan kepada diri dan seterusnya mengurangkan risiko individu menghadapi tekanan pada tahap yang tinggi (Park et al., 2013). Daripada hasil kajian, hanya 11.2 peratus dari responden mempunyai tahap tekanan yang tinggi dan selebihnya berada di tahap yang rendah 13.5 peratus. Dapatan ini turut disokong oleh kajian dan Wu et al. (2020) di mana tahap tekanan ibu bapa bagi pelajar kolej atau universiti adalah lebih rendah kerana mempunyai sokongan sosial yang lebih baik berbanding ibu bapa pelajar di sekolah rendah dan menengah.

Kesimpulan

Peningkatan masalah mental dan keganasan rumah tangga semasa pandemik COVID-19 dan PKP sering dilaporkan oleh media dan menarik minat pelbagai pihak untuk mengkaji aspek ini. Punca kepada peningkatan ini adalah kerana tekanan yang dialami oleh seseorang dan kurangnya sokongan sosial untuk mengatasinya. Tekanan emosi yang dialami semasa pandemik COVID-19 adalah sangat jelas bukan sahaja di Malaysia, malah di seluruh dunia. Cara berdaya tindak bagi mengatasi tekanan ini adalah sangat penting. Salah satu kaedahnya adalah menerusi sokongan sosial. Sokongan sosial ini meliputi sokongan emosi dan kewangan daripada keluarga, pasangan dan rakan-rakan. Namun, sokongan sosial dari keluarga adalah sangat diperlukan kerana ahli keluarga adalah individu terhampir yang selalu bersama semasa pandemik dan PKP. Individu yang menerima sokongan sosial yang baik berupaya untuk mengatasi tekanan dan menerima kesan yang positif kepada kesihatan fizikal dan psikologinya kerana berasa tidak berseorangan serta mampu mengakses sistem sokongan sosial sedia ada. Berbeza dengan individu yang sebaliknya, kerana mereka tidak dapat mengakses kepada sistem sokongan sosial sedia ada dan berasa terasing. Secara kesimpulannya, tekanan emosi seseorang adalah sangat berkait rapat dengan sokongan sosial yang diperoleh terutama dari keluarga seperti yang diperoleh dalam kajian ini. Adalah diharapkan, kajian ini mampu menyumbang serba sedikit kepada pelan tindakan kesihatan mental dan sokongan sosial kepada ibu bapa dan keluarga semasa berlakunya krisis.

Perakuan dan Penghargaan: Artikel ini adalah daripada penyelidikan Latihan ilmiah bagi mendapatkan Ijazah Sarjanamuda Sains Sosial (Kerja Sosial). Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia atas sokongan dalam penyelidikan ini.

Penyataan persetujuan termaklum: Penyelidikan ini telah mendapat persetujuan termaklum daripada semua responden yang terlibat sebelum mereka meneruskan proses melengkapkan soal selidik yang disediakan.

Konflik kepentingan: Penulis mengisytiharkan tidak mempunyai konflik kepentingan

Rujukan

- Adams, E. L., Smith, D., Caccavale, L. J., & Bean, M. K. (2021). Parents are stressed! Patterns of parent stress across covid-19. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 626456. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.626456>
- Abdul Aziz, A., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. (2020). Wabak covid-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research, 2*(4), 156-174. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr/article/view/11594>
- Amran Hassan., Fatimah Yusoff., Khadijah Alavi. (2012) Keluarga sihat melahirkan komuniti sejahtera: Satu ulasan. *Geografia: Malaysian Journal of Society and Space, 8*(5), 51-63.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet (London, England), 395*(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global covid-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect, 110*(Pt 2), 104699. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Chen, X., Zou, Y., & Gao, H. (2021). Role of neighborhood social support in stress coping and psychological wellbeing during the covid-19 pandemic: Evidence from Hubei, China. *Health & Place, 69*, 102532. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102532>
- Cobb S. (1976). Presidential address-1976. Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Conejero, I., Berrouguet, S., Ducasse, D., Leboyer, M., Jardon, V., Olié, E., & Courtet, P. (2020). Épidémie de covid-19 et prise en charge des conduites suicidaires: Challenge et perspectives [Suicidal behavior in light of covid-19 outbreak: Clinical challenges and treatment perspectives]. *L'Encephale, 46*(3S), S66-S72. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.001>
- Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2018). Improving social support for older adults through technology: Findings from the PRISM randomized controlled trial. *The Gerontologist, 58*(3), 467-477. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw249>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology, 54*(3), 466-475.
- Freisthler, B., Gruenewald, P. J., Tebben, E., Shockley McCarthy, K., & Price Wolf, J. (2021). Understanding at-the-moment stress for parents during covid-19 stay-at-home restrictions. *Social Science & Medicine (1982), 279*, 114025. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114025>
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Wang, Y., Fu, H., & Dai, J. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS ONE, 15*(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>
- Hawkey, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 370*(1669), 20140114. <https://doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>
- Hinck, A. S., Hinck, S. S., Smith, J., & Withers, L. A. (2019). Connecting and coping with stigmatized others: Examining social support messages in prison talk online. *Communication Studies, 70*(5), 582-600. <https://doi.org/10.1080/10510974.2019.1658611>

- Islam, S. M. D., Bodrud-Doza, M., Khan, R. M., Haque, M. A., & Mamun, M. A. (2020). Exploring covid-19 stress and its factors in Bangladesh: A perception-based study. *Heliyon*, 6(7), e04399. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04399>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Lakhan, R., Agrawal, A., & Sharma, M. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and stress during covid-19 pandemic. *Journal of Neurosciences in Rural Practice*, 11(4), 519–525. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1716442>
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13. http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0101_1
- Li, C. C., Chen, M. L., Chang, T. C., Chou, H. H., & Chen, M. Y. (2015). Social support buffers the effect of self-esteem on quality of life of early-stage cervical cancer survivors in Taiwan. *European Journal of Oncology Nursing: The Official Journal of European Oncology Nursing Society*, 19(5), 486–494. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2015.02.008>
- Lietz, C. A. Lacasse, J. R. & Cacciato, J. (2011) Social support in family reunification: A qualitative study. *Journal of Family Social Work*, 14(1), 3-20. <https://doi.org/10.1080/10522158.2011.531454>
- Park, J., Kitayama, S., Karasawa, M., Curhan, K., Markus, H. R., Kawakami, N., Miyamoto, Y., Love, G. D., Coe, C. L., & Ryff, C. D. (2013). Clarifying the links between social support and health: Culture, stress, and neuroticism matter. *Journal of health psychology*, 18(2), 226–235. <https://doi.org/10.1177/1359105312439731>
- Piaw, C. Y. (2011). *Kaedah penyelidikan* (Edisi kedua). McGraw-Hill (Malaysia) Sdn. Bhd
- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11(1), 1–24. <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the covid-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Selye H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020) Parents' stress and children's psychological problems in families facing the covid-19 outbreak in Italy. *Front Psychol*. 11, 1713. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>
- Patrick, S. W., Henkhaus, L. E., Zickafoose, J. S., Lovell, K., Halvorson, A., Loch, S., Letterie, M., & Davis, M. M. (2020). Well-being of parents and children during the covid-19 pandemic: A national survey. *Pediatrics*, 146(4), e2020016824. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-016824>
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during covid-19. *Family process*, 60(3), 1002–1015. <https://doi.org/10.1111/famp.12618>
- Thoits P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Velotti, P. (2008). Perceived social support and parents adjustment. *Journal of Special Education and Rehabilitation*, 9(3-4), 51- 60.
- Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J., & Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during covid-19 pandemic and its influence factors. *General psychiatry*, 33(4), e100250. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100250>
- Xiao Zhou & Benxian Yao. (2020). Social support and acute stress symptoms (ASSs) during the covid-19 outbreak: Deciphering the roles of psychological needs and sense of control, *European Journal of Psychotraumatology*, 11, 1. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1779494>