

Pandemik COVID-19: Penjagaan Kendiri Dalam Memacu Kecerdasan Emosi

COVID-19 Pandemic: Self-Care in Triggering Emotional Intelligence

Abdul Rashid Abdul Aziz¹, Nor Hamizah Ab Razak², Nurhasma Muhamad Saad³, Husin⁴

¹Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia

³Fakulti Pengajian Bahasa Utama Universiti Sains Islam Malaysia

⁴Fakultas Tarbiyah, STIQ, Amuntai, Indonesia

Article progress

Accepted: 8 March 2021

Reviewed: 9 March 2021

Published: 30 November 2021

*Corresponding author:

Abdul Rashid Abdul Aziz
Fakulti Kepimpinan dan
Pengurusan, Universiti Sains
Islam Malaysia;
Email: rashid@usim.edu.my

Abstrak: Seluruh dunia kini sedang dilanda dengan krisis pandemik COVID-19 yang kian mengganas. Ramai antara individu terjejas dalam kehidupan seharian. Kehadiran virus pembunuh ini telah mengubah cara hidup kebanyakan individu dan menimbulkan pelbagai masalah berkaitan kesihatan mental dan fizikal. Justeru, kajian ini dijalankan untuk melihat hubungan antara aktiviti penjagaan kendiri dan kecerdasan emosi semasa tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini agar tahap kesihatan rakyat Malaysia sentiasa berada dalam keadaan yang baik dan dalam masa yang sama dapat mengurangkan kesan tekanan yang timbul rentetan pandemik COVID-19 ini. Metod kualitatif melalui kajian perpustakaan dengan menggunakan rekabentuk analisis kandungan telah memfokuskan kepada pemahaman terhadap konsep penjagaan kendiri dan kecerdasan emosi. Dapatan kajian menunjukkan terdapat pelbagai komponen dalam aspek penjagaan kendiri semasa pandemik COVID-19 iaitu komponen fizikal, mental, emosi dan spiritual. Manakala dalam meningkatkan kecerdasan emosi pula, terdapat lima faktor penentu termasuklah kesedaran kendiri (self-awareness), pengawalan kendiri (self-regulation), motivasi kendiri (self-motivation), empati dan kemahiran sosial (social skills). Tuntasnya, pengkajian ini dapat menjadi satu platform dan sumber rujukan baru khususnya terhadap institusi kesihatan negara dalam merangka pelan tindakan untuk membantu individu yang terkesan dengan kehadiran wabak COVID-19 ini.

Kata kunci: Penjagaan kendiri, kecerdasan emosi, pandemik COVID-19

Abstract: The whole world is now being hit by the increasingly violent COVID-19 pandemic crisis. Many of the individuals are affected in their daily lives. The presence of this virus has changed the way of life of most individuals and posed various problems related to mental and physical health. Thus, this study was conducted to see the relationship between self-care activities and emotional intelligence during the period of the Movement Control Order (MCO) so that the health of Malaysians is always in good condition and at the same time can reduce the effects of stress caused by the COVID-19. This study was conducted using qualitative methods through library research and content analysis design where the researchers focused on understanding the concepts of self-care and emotional intelligence. The findings of the study showed that there are various components in the aspects of self-care during the COVID-19 pandemic, namely physical, mental, emotional and spiritual components. While in improving emotional intelligence, there are five determining factors including self-awareness, self-regulation, self-motivation, empathy and social skills. Ultimately, this study can be a new platform and source of reference, especially for national health institutions in formulating action plans to help individuals affected by the presence of the COVID-19 pandemic.

Keywords: Self-care, emotional intelligence, COVID-19 pandemic

Pendahuluan

Pada masa kini, masalah tekanan emosi adalah merupakan salah satu krisis utama dalam pembangunan diri manusia. Hal ini kerana, emosi bukan sahaja mempengaruhi keputusan dan tindakan seseorang dalam hidup, bahkan ia juga menjadi manifestasi kepada kesejahteraan sendiri manusia. Pemahaman terhadap emosi memerlukan tahap kesedaran dan pengetahuan yang mendalam mengenai emosi untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, kehendak dan keperluan individu. Justeru, individu yang dapat mengenalpasti dan mengawal emosinya sebaik sahaja muncul satu perasaan dalam diri merupakan individu yang berjaya memiliki kunci kepada kecerdasan emosi, mengenali diri dan mengawal tingkahlakunya untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik. Selain itu, keupayaan memahami emosi sendiri akan menjadikan seseorang lebih berkeyakinan dalam membuat keputusan.

Kajian yang dijalankan berhubung aspek emosi menunjukkan bahawa emosi adalah komponen yang penting dalam mempengaruhi, mendatangkan bahaya mahupun kebaikan kepada individu dalam membuat sesuatu keputusan (Lerner et al., 2015). Keputusan yang dipengaruhi emosi negatif boleh menimbulkan pelbagai implikasi buruk dalam perhubungan dengan individu lain seperti enggan mendengar penjelasan sebenar, tidak berfikir sebelum bertindak dan sebagainya. Namun sekiranya disalurkan dengan cara yang betul, emosi boleh menjadi potensi kepada sesuatu kejayaan dan pencapaian. Oleh yang demikian, penelitian terhadap komponen emosi adalah penting untuk menentukan impak dan aspek-aspek yang mempengaruhinya termasuklah regulasi emosi.

Emosi terbentuk hasil interaksi dari panca indera, pemikiran, tanggapan, sejarah peribadi dan kepercayaan (Rosli, 2008). Pengaruh emosi amat besar dalam mewarnai hubungan sesama manusia. Emosi meliputi pelbagai perasaan seperti gembira, marah, takut, bimbang, kecewa, sedih, malu, sayang dan sebagainya. Kebolehan memahami, mena'kul, mengatur dan mengurus emosi adalah penting dalam sesebuah perhubungan. Kebolehan ini disebut sebagai kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*). Menurut Matthews et al., (2017) kecerdasan emosi adalah keupayaan seseorang untuk melihat, menyatakan, mengenali, menggunakan dan mengurus emosinya sendiri atau emosi orang lain. Feldman dan Mulle (2009) pula mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kebolehan seseorang individu menggunakan emosinya dengan bijak untuk meningkatkan prestasi dan mencapai komunikasi yang berkesan dengan individu

lain. Manakala Akinboye (2003), menganggapnya sebagai kemampuan untuk mengatur proses persepsi, gerak hati dan pemikiran yang didorong oleh emosi. Tambahan itu, Hakimi & Bashar (2015), menggambarkan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk kekal fokus dalam mendepani konflik, menangani kritikan, mengawal kemarahan dan menguruskan pelbagai bentuk konfrontasi yang boleh merosakkan kehidupan seseorang. Oleh itu, kecerdasan emosi boleh dikatakan sebagai seni dalam menangani situasi yang melibatkan aspek pengurusan dan hal berkaitan emosi.

Isu dan Permasalahan

Rakyat di seluruh dunia kini sedang bertarung melawan pandemik COVID-19 yang kian mengganas. Berdasarkan statistik yang dikeluarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Dunia (*World Health Organization, WHO*) sehingga Mac 2021, sebanyak 115 juta populasi manusia telah dijangkiti oleh COVID-19 dan dalam masa yang sama ia turut meragut hampir 2.6 juta nyawa. Sememangnya virus pembunuh ini telah memberi pelbagai implikasi dalam kehidupan seharian. Selain mengakibatkan perubahan dari aspek fizikal dan psikologi kepada individu yang dijangkiti, ia turut memberi perubahan kepada individu yang tidak dijangkiti. Ekoran pandemik COVID-19, kerajaan Malaysia telah mengumumkan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi mengekang penularan wabak ini.

Norma baharu ini sememangnya telah mengubah cara kebanyakan individu bekerja, beriadah, belajar, membeli-belah dan banyak lagi aktiviti kehidupan seharian. Selain itu, pelaksanaan PKP ini telah menyebabkan berlakunya pengasingan sosial (sosial isolation), masalah kewangan disebabkan oleh hilang punca pendapatan, keperluan untuk bekerja dari rumah dan lain-lain. Malah, golongan remaja yang sinonim dengan aktiviti sosial di luar juga sudah mula mengalami sindrom cabin fever atau istilah 'demam terperuk' apabila perintah PKP ini dilaksanakan. Oleh kerana perubahan tersebut, ramai yang mengalami masalah kesihatan fizikal dan mental seperti kemurungan, kegelisahan, tindak balas panik, insomnia, sistem imun mereka yang semakin rendah dan gejala tekanan selepas trauma. (Brooks et al., 2020; Yang & Ma, 2020.)

Selain terpaksa berhadapan dengan pandemik COVID-19, negara turut dibebani dengan pertambahan angka statistik bagi individu yang mengalami masalah kesihatan mental. Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (*National Health and*

Morbidity Survey, NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat (2.3 peratus) di negara ini dalam kalangan dewasa didapati mengalami simptom tekanan atau depresi. Daripada jumlah ini, majoriti individu yang terkesan adalah individu dalam golongan B40 (2.7 peratus), diikuti oleh golongan M40 (1.7 peratus) dan T20 (0.5 peratus). Dalam masa yang sama, NHMS 2019 juga mendapati seramai 424,000 orang kanak-kanak (7.9%) mengalami masalah kesihatan mental. Separuh daripada masalah gangguan mental ini bermula seawal usia 14 tahun dan tiga per empat daripadanya berlaku pada pertengahan usia 20an (Berita Harian, 2020). Data laporan tahunan Kementerian Kesihatan (KKM) pada 2020 merekodkan sebanyak 465 kes cubaan bunuh diri telah berlaku antara Januari sehingga Jun.

Walau bagaimanapun, dengan mengamalkan gaya hidup sihat dan mempunyai kemahiran aspek psikologi, seperti kemahiran mengurus diri dan kecerdasan emosi (*emotional intelligence*), ia merupakan salah satu aset kesihatan individu yang terpenting dalam membantu mengurangkan kesan negative akibat tekanan yang timbul disebabkan pandemik ini dan membantu meningkatkan serta mengekalkan tahap kesihatan semasa individu. Hal ini telah dibuktikan dalam banyak kajian meta-analisis terbaru di mana kecerdasan emosi tidak hanya berkait dengan kesihatan mental, malah turut mempengaruhi kesihatan fizikal melalui pemboleh ubah biologi dan tingkah laku (Sarrionandia & Mikolajczak, 2019). Pemboleh ubah tingkah laku ini adalah faktor yang berkaitan dengan aktiviti penjagaan diri seperti diet yang sihat, mengamalkan aktiviti fizikal yang konsisten dan tidur yang mencukupi.

Justeru, amatlah penting untuk melihat hubungan antara aktiviti penjagaan diri dan kecerdasan emosi semasa tempoh PKP ini agar tahap kesihatan rakyat Malaysia sentiasa berada dalam keadaan yang baik dan dalam masa yang sama dapat mengurangkan kesan tekanan yang timbul rentetan pandemik COVID-19 ini. Kebelakangan ini, dapat dilihat banyak kajian telah dilakukan dalam melihat hubungan antara tekanan dan kecerdasan emosi telah dikaji, namun kajian berkaitan aspek penjagaan diri dan kecerdasan emosi masih lagi kurang, apatah lagi yang berkaitan dengan tempoh PKP ini. Oleh itu, kajian yang bertujuan untuk melihat perkaitan aspek penjagaan diri dan kecerdasan emosi semasa pandemik COVID-19 ini adalah amat relevan.

Sorotan Literatur

Pengaruh emosi amat penting dalam mewarnai kehidupan seseorang. Emosi meliputi pelbagai perasaan seperti gembira, marah, takut, bimbang,

kecewa, sedih, malu, sayang dan sebagainya. Emosi melibatkan elemen pancaindera (pendengaran, penglihatan dan sebagainya), tanggapan, sejarah peribadi, kepercayaan, pemikiran, fizikal dan tujuan (perkara yang mahu dicapai dengan emosi). Perkataan emosi sering digunakan oleh Pengkaji Barat seperti Atkinson, Goleman, Santrock dan Lazarus. Goleman (1997) mendefinisikan emosi sebagai suatu perasaan dan fikiran yang khusus, suatu keadaan biologis dan psikologis serta kecenderungan individu untuk bertindak. Manakala kecerdasan emosi pula ialah kemampuan mengungkap dan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi sendiri dengan baik dan membina hubungan dengan individu lain.

Para penyelidik terdahulu telah menjalankan kajian berkaitan kecerdasan emosi dan mereka percaya bahawa kecerdasan emosi amat penting dan mempunyai pelbagai implikasi terhadap aktiviti manusia seperti kepimpinan, perkembangan profesional, kesihatan mental, kehidupan berkeluarga dan perkahwinan (Batoool & Khalid, 2009). Dalam membincangkan konsep kecerdasan emosi, Kidwell dan Hasford (2014) menyatakan bahawa kecerdasan emosi boleh mempengaruhi seseorang dalam prestasi di tempat kerja, kesihatan fizikal dan hubungan peribadi. Malah, kecerdasan emosi menjadi titik tolak dalam menentukan kejayaan sama ada peribadi dan profesional (Jameson et al., 2016). Oleh itu, sekiranya seseorang individu dapat memahami dan mengawal emosi sendiri, individu tersebut mampu meluahkan perasaannya dan dalam masa yang sama akan dapat memahami perasaan individu lain dengan lebih baik. Hal ini dapat menjadikan komunikasi lebih berkesan dan hubungan yang lebih erat dapat dijalin sama ada dalam konteks kehidupan peribadi seseorang mahupun di tempat kerja. Malah komunikasi berkesan ini mampu mengatasi masalah *communication breakdown* yang membawa kepada perceraian dan konflik rumahtangga (Mizan Adiliah & Asma, 2003).

Lazimnya emosi adalah tindakbalas yang wujud dalam diri manusia dikenali sebagai perasaan seperti rasa takut, sedih, marah, suka, benci, sayang dan lain-lain. Istilah regulasi emosi pula pada asasnya merujuk kepada proses individu dalam mengubah lintasan (*trajectory*) satu atau lebih komponen emosi yang terhasil. Ianya berkait rapat dengan darjah kawalan, pengaruh, intensiti, maklum balas dan ekspresi komponen emosi tersebut (Ainize et al., 2015; Gross, 2014). Campos (dalam Santrock 2007) mentakrifkan emosi sebagai perasaan atau afektif yang timbul apabila seseorang itu berada dalam keadaan dianggap

penting oleh individu. Emosi diwakili oleh tingkah laku yang menunjukkan rasa selesa atau tidak terhadap keadaan atau interaksi yang mereka alami.

Menurut Weisenger (2000), kecerdasan emosi merupakan kebolehan untuk merasa, memahami dan mengaplikasikan kuasa dibalik emosi dalam hidup manusia sehari-hari. Ia berpunca daripada emosi, perasaan dan gerak hati. Manakala Covey (2007) pula berpendapat kecerdasan emosi ialah pengetahuan diri, kesedaran diri, kepekaan sosial, empati dan keupayaan untuk berkomunikasi dengan individu lain. Para ulama dan sarjana Islam juga banyak membincangkan tentang emosi seperti Ibn Sina, al-Ghazali dan Ibn Qayim al-Jawzi. Di dalam pandangan Islam, emosi dikaitkan dengan pentauhidan kepada Allah SWT serta kekuasaan Allah SWT ke atas semua makhlukNya. Tambahan dari itu, al-Ghazali menyatakan bahawa kecerdasan emosi bermaksud seseorang itu mengetahui tentang hakikat dirinya sebagai seorang hamba, menyedari hubungannya dengan Allah SWT, mengakui kewujudan alam akhirat dan sentiasa membina hubungan yang baik dengan manusia, haiwan dan persekitarannya. (Norsaleha et al, 2017). Yozgat et al. (2013) menyatakan bahawa kecerdasan emosi adalah faktor penting dalam mencapai kejayaan hidup termasuklah dari aspek pekerjaan dan pendidikan, di mana individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang lebih tinggi akan lebih berjaya dan mencapai tahap pendidikan yang lebih tinggi.

Huber et al. (2011) menyatakan bahawa penjagaan sendiri boleh dianggap sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dan menjaga diri untuk menghadapi cabaran fizikal, sosial dan emosi. Oleh itu, penjagaan sendiri dianggap sebagai elemen penting dan berharga di mana ia menekankan peranan aktif individu dalam menjaga kesejahteraan diri mereka. Penjagaan sendiri melibatkan dua komponen utama (Orem, 1991): kualiti penjagaan sendiri atau keupayaan individu dalam penjagaan sendiri, dan tingkah laku atau aktiviti penjagaan sendiri yang dilakukan untuk mengekalkan kesejahteraan dalam kehidupan seharian. Dengan cara ini, penjagaan sendiri melibatkan aktiviti yang dilakukan untuk menjaga kesihatan diri (Matarese et al., 2018). Hal ini termasuklah aktiviti atau apa jua amalan untuk menjaga kesejahteraan fizikal, psikologi, sosial, dan rohani.

Penjagaan sendiri dianggap sebagai salah satu kemahiran yang diperlukan setiap hari dan tingkah laku seseorang dalam aspek kesihatan yang dapat membawa kepada peningkatan kepuasan diri, kualiti hidup dan sistem kesihatan awam (Pelicanand et al. 2015). Penjagaan diri secara langsung atau tidak langsung dapat mempengaruhi individu dalam aspek kognitif,

fungsi emosi dan sosial individu yang berkesan dalam penyesuaian tingkah laku sosial (Abdul Rashid et al, 2020; Sharif Nia et al. 2017). Ia juga memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesihatan mental (Biddle dan Asare 2011). Dalam beberapa kajian terdahulu mendapati bahawa tahap kecerdasan emosi yang lebih rendah dapat dikaitkan dengan penglibatan dalam tingkah laku yang merosakkan diri seperti tingkah laku devian (*deviant behaviour*) dan merokok (Brackett & Mayer, 2003), manakala tahap kecerdasan emosi yang lebih tinggi adalah berkait rapat dengan tingkah laku positif seperti tingkah laku prososial, hormat ibu bapa, serta hubungan rakan sebaya dan keluarga yang positif (Caruso, & Lopes, 2001).

Di dalam Model Kecekapan Emosi (*Emotional Competencies Model*) dilihat sangat relevan dalam membincangkan pembentukan kecerdasan emosi dalam kalangan individu semasa pandemik COVID-19. Model ini telah dikemukakan oleh Daniel Goleman (1995), di mana beliau telah menyatakan bahawa terdapat lima komponen utama dalam kecerdasan emosi iaitu Kesedaran sendiri (*self-awareness*), Kawalan Kendiri (*self-control*), Dorongan Motivasi (*motivation*), Empati (*empathy*), dan Kemahiran Sosial (*social skills*). Model ini pada asalnya memfokuskan kepada kecerdasan emosi yang merangkumi pelbagai kecekapan dan kemahiran yang mendorong kepada kebolehan individu dalam kepimpinan. Goleman telah membentuk satu set kompetensi emosi dalam setiap komponen yang ada dalam kecerdasan emosi. Kompetensi emosi ini bukanlah bakat yang sedia ada dalam diri individu, namun ia merupakan suatu kebolehan yang dipelajari dan diusahakan serta seterusnya dapat dikembangkan untuk mencapai prestasi yang luar biasa.

Komponen kesedaran sendiri (*self-awareness*) adalah berkait rapat dengan kesedaran kesihatan (*health-consciousness*), yang juga merupakan elemen penting dalam penjagaan sendiri (Espinosa & Kadić-Maglajlić, 2018). Kesedaran kesihatan merujuk kepada kesedaran diri tentang kesihatan, dan kesediaan untuk terlibat dalam tingkah laku yang membawa kepada kesihatan dan kesejahteraan yang baik (Michaelidou & Hassan, 2008). Individu yang mempunyai tahap kesedaran kesihatan yang tinggi mempunyai sikap positif dalam penjagaan kendirinya di mana mereka akan mengamalkan aktiviti seperti senaman, menjaga pemakanan dan menjalankan gaya hidup yang lebih sihat jika dibandingkan dengan individu yang mempunyai tahap kesedaran kesihatan yang rendah (Chen, 2009). Justeru, dapat dilihat bahawa kecerdasan emosi didapati secara tidak langsung berkaitan dengan tingkah laku kesihatan melalui kesedaran kesihatan.

Metodologi

Kajian ini menggunakan kaedah kajian kualitatif menerusi kajian perpustakaan untuk mencari maklumat sekunder yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan penjagaan sendiri dikala wabak COVID-19 yang semakin menular ini. Maklumat-maklumat yang diperolehi adalah daripada pelbagai sumber seperti buku, jurnal, dan artikel akhbar serta majalah. Maklumat ini dikumpulkan dan disaring serta dianalisis menggunakan teknik analisis kandungan. Analisis kandungan terhasil apabila pengkaji mempunyai matlamat untuk menjalankan kajian literatur pengkaji. Justeru, daripada analisis yang dijalankan, pengkaji dapat mengenal pasti hubungkait antara kecerdasan emosi dan penjagaan sendiri ketika wabak COVID-19.

Dapatan dan Perbincangan

Penjagaan sendiri merujuk kepada tindakan yang boleh dilakukan oleh individu untuk mencapai kesihatan fizikal dan mental yang optimum. Berdasarkan kajian-kajian terdahulu, terdapat beberapa aspek yang boleh diketengahkan sebagai komponen penting dalam penjagaan sendiri. Ia termasuklah komponen fizikal (Mahoney, 1997), mental (Norcross, 2000), spiritual (Valente & Marotta, 2005) dan emosi.

Komponen Fizikal

Carroll et al. (1999) mendefinisikan komponen fizikal dalam penjagaan sendiri sebagai gabungan beberapa aktiviti fizikal yang dicirikan oleh pergerakan badan melalui penggunaan tenaga yang boleh dilakukan dengan aktiviti senaman, bersukan, aktiviti mengemas rumah dan aktiviti seharian lain yang melibatkan elemen pergerakan. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menyarankan agar golongan dewasa melakukan aktiviti yang berintensiti sederhana selama 30 minit untuk lima hari dalam seminggu untuk mencapai kesihatan mental dan fizikal yang optimum. Apabila individu melakukan aktiviti fizikal, secara biologinya ia dapat membantu badan merembeskan hormon-hormon yang membangkitkan kegembiraan seperti endorphin dan serotonin (Smitha, 2020). Dalam kajian lain yang dijalankan oleh Rethorst, Wipfli & Landers (2011) mendapati individu yang bersenam mempunyai kadar kemurungan, afektif negatif, dan kerisauan yang lebih rendah. Selain itu, aktiviti fizikal seperti senaman juga telah dibuktikan dapat

mendorong perubahan positif dalam kesihatan mental dan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan yang dihadapi (Salmon, 2001). Hal ini seterusnya membawa kepada kecerdasan emosi dalam diri individu yang terlibat (Espinosa & Kadić-Maglajlić, 2018).

Tambahan dari itu, dalam aspek penjagaan sendiri melibatkan komponen fizikal, individu boleh memastikan tahap kesihatan mental dan fizikal berada pada tahap yang optimum dengan mengamalkan tabiat pemakanan yang sihat dan seimbang dan minum banyak air (Wong, 2012). Tabiat pemakanan yang sihat dapat membekalkan nutrien-nutrien penting yang diperlukan oleh tubuh badan untuk menguatkan system imunisasi badan yang seterusnya menjadikan individu sukar dijangkiti oleh sebarang penyakit. Selain itu, aktiviti seperti merokok dan penyalahgunaan dadah atau alkohol juga merupakan aktiviti penjagaan sendiri yang perlu dilakukan dalam mencapai kecerdasan emosi dan seterusnya mampu menangani tekanan dengan bijak.

Komponen Mental

Kesihatan mental adalah bahagian penting dalam penjagaan sendiri. Ini mempengaruhi cara individu berfikir, merasa, dan bertindak. Ini juga boleh mempengaruhi bagaimana individu menangani tekanan, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan semasa kecemasan. Individu dengan keadaan kesihatan mental yang sedia ada atau gangguan penggunaan bahan mungkin sangat terdedah dalam keadaan darurat. Keadaan kesihatan mental (seperti kemurungan, kegelisahan, gangguan bipolar, atau skizofrenia) mempengaruhi pemikiran, perasaan, mood atau tingkah laku seseorang dengan cara yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk berhubungan dengan orang lain dan berfungsi setiap hari. Keadaan ini mungkin bersifat jangka pendek atau tahan lama (kronik). Individu yang mempunyai keadaan kesihatan mental yang sudah ada harus meneruskan rawatan mereka dan mengetahui gejala baru atau yang semakin buruk. Sekiranya seseorang merasakan dirinya mempunyai gejala baru atau lebih teruk, hubungi penyedia perkhidmatan kesihatannya.

Justeru, penjagaan sendiri dalam komponen mental ini merujuk kepada tindakan individu mencari bantuan dari kaunseling secara individu (O'Connor, 2001). Kaunseling individu boleh didefinisikan sebagai rawatan psikologi untuk sebarang jenis permasalahan atau gangguan (Norcross, 2005). Antara kebaikan yang dapat diperolehi melalui sesi kaunseling ini adalah individu dapat mengurangkan gejala tekanan yang

dialami dan pada masa yang sama mengurangkan Batasan individu dalam melakukan aktiviti harian mereka. Dengan ini, kecerdasan emosi dapat dicapai dan seterusnya menghasilkan tahap kesihatan mental yang seimbang (Macran, Stiles, & Smith, 1999)

Komponen Emosi

Penjagaan Kendiri adalah satu keupayaan individu untuk menjaga diri sendiri melalui aktiviti pembinaan kesejahteraan fizikal, spiritual dan emosi (Star, 2013; Skovholt & Trotter-Mathison, 2016). Oleh itu, komponen emosi antara konsep yang penting dalam penjagaan sendiri. Penjagaan sendiri dalam komponen emosi merupakan keupayaan seseorang untuk menerima dan menguruskan perasaan apabila berdepan dengan cabaran dan perubahan. Ia amat berkait rapat dengan aspek kecerdasan emosi (Goleman, 1995). Individu yang mempunyai kecerdasan emosi mampu mengenal pasti bentuk emosi mereka dan memacunya supaya menjadi lebih mudah untuk diurus. Tekanan emosi boleh berlaku di mana-mana sahaja dan dalam waktu yang tidak diduga. Dalam kajian yang dijalankan oleh Pe'na-Sarrionandia et al. (2015) mendapati bahawa individu yang mempunyai tahap kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengawal emosi mereka dengan lebih baik dan seterusnya menyedari strategi daya tindak yang sesuai untuk menguruskan tekanan hidup seharian. Hal ini juga membuktikan bahawa individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi lebih mempunyai tahap kesedaran kesihatan (health consciousness) yang lebih baik dan mengamalkan komponen penjagaan sendiri untuk kekal sihat fizikal dan mental.

Terdapat pelbagai kaedah yang dapat dilakukan oleh individu dalam meningkatkan kefahaman terhadap emosi sendiri dalam berhadapan norma baru ini termasuklah melakukan introspeksi diri (bermuhasabah), membuat jurnal peribadi, berkongsi perasaan dengan orang terdekat dan dipercayai, melakukan refleksi sendiri (perbuatan dan percakapan) serta mengenalpasti nilai, sikap dan personaliti diri (Abdul Rashid et al, 2020). Dalam melaksanakan komponen emosi dalam penjagaan sendiri, sesetengah individu akan berkongsi penulisan diari ataupun permasalahan di blog tersendiri sebagai salah satu saluran untuk mengurangkan tekanan. Manakala, ada juga individu yang lebih gemar berhubung dengan individu yang rapat dan kawan-kawan melalui media sosial (contohnya *Whatsapp* dan *Facebook*). Selain itu, ekspresi diri juga antara cara untuk menyalurkan emosi sama ada negatif atau positif dalam bentuk terapi ekspresi seni seperti mewarna, melukis, menyanyi,

bermain alat muzik, drama. Kadang-kadang emosi yang mengalir masuk dan keluar dalam jiwa kita tidak mampu diungkap dalam bentuk kata-kata. Ekspresi diri membantu untuk melepaskan emosi tersebut secara kreatif.

Komponen Spiritual

Komponen kerohanian dalam penjagaan sendiri didefinisikan sebagai perasaan individu yang merasakan kehidupannya adalah bertujuan dan mempunyai makna tertentu baginya (Estanek, 2006). Namun, definisi ini dilihat masih lagi kabur kerana ianya tidak mencakupi aspek keagamaan. Dalam kajian yang dijalankan oleh Boero et al. (2005) mendapati kepercayaan dan kerohanian / agama memainkan peranan penting dalam menentukan kualiti kehidupan individu. Kesejahteraan fizikal dan mental juga adalah berkait rapat dengan elemen kerohanian (Boero et al., 2005). Dalam kajian yang dijalankan oleh Abdul Rashid & Sharif Mustaffa (2015), menunjukkan bahawa agama mempengaruhi kegembiraan pensyarah dan komponen agama juga berkorelasi secara signifikan dengan kegembiraan.

Dalam komponen spiritual menurut Islam, wujudnya konsep penyerahan diri dan memohon pertolongan kepada Allah selaras dengan firman Allah dalam Al-Baqarah (2:45) dan Al-Baqarah (2:153) yang bermaksud,

“Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan jalan sabar dan mengerjakan solat; dan sesungguhnya sembahyang itu amatlah berat kecuali kepada orang-orang yang khusyuk” (Al-Baqarah, ayat 45)

“Wahai sekalian orang-orang yang beriman! Mintalah pertolongan (untuk menghadapi susah payah dalam menyempurnakan sesuatu perintah Tuhan) dengan bersabar dan dengan (mengerjakan) solat; kerana sesungguhnya Allah menyertai (menolong) orang-orang yang sabar” (Al-Baqarah, ayat 153)

Ayat-ayat ini secara jelas menyatakan keperluan individu Muslim untuk memohon pertolongan dengan Allah ketika berhadapan dengan kesusahan. Proses penjagaan sendiri individu Muslim seharusnya mendukung perkara yang dinyatakan dalam ayat-ayat di atas iaitu memohon pertolongan dengan Allah dengan keadaan sabar dan melaksanakan solat.

Penjagaan Kendiri dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi

Dalam kajian yang dijalankan oleh Elena et al., (2020) menunjukkan bahawa walaupun mengamalkan aspek penjagaan sendiri dapat membantu individu untuk

mengurangkan persepsi tekanan, namun hakikatnya kecerdasan emosi merupakan faktor utama yang menentukan sama ada individu mengamalkan penjagaan sendiri atau tidak yang seterusnya dapat mengurangkan tekanan hidup. Justeru, amatlah penting untuk individu mengetahui lima faktor dalam mencapai kecerdasan emosi seperti yang telah dijelaskan oleh Goleman (1999).

Faktor-faktor tersebut ialah Kesedaran Kendiri (*self-awareness*), Pengawalan Kendiri (*self-regulation*), Motivasi Kendiri (*self-motivation*), Empati dan Kemahiran Sosial (*social skills*). Faktor kecerdasan emosi yang pertama iaitu kesedaran sendiri bermaksud individu mampu menilai perasaan mereka dalam pelbagai situasi dan berkebolehan dalam membuat keputusan untuk memilih perkara yang utama. Mempunyai penilaian yang realistik tentang keupayaan diri ada pada individu yang mempunyai kesedaran sendiri dan mempunyai keyakinan diri yang tinggi dalam diri mereka. Kesedaran diri merangkumi rasa kesinambungan sebagai individu yang sentiasa berada pada sesuatu keadaannya dan merangkumi perasaan diri sendiri yang berbeza dari persekitaran yang lain (Kircher & David, 2003). Dengan mempunyai kesedaran sendiri, individu mempunyai kekuatan untuk mengawal emosi di dalam diri.

Faktor kecerdasan emosi yang kedua ialah Pengawalan sendiri (*self-regulation*) bermaksud mempunyai keupayaan mengurus emosi supaya ianya tidak mengganggu dan memudahkan dalam menyelesaikan sesuatu tugas. Kawalan sendiri juga bermaksud kemampuan untuk bertindak demi kepentingan terbaik jangka panjang anda, sesuai dengan nilai terdalam anda" (Stosny, 2011). Inilah yang membolehkan individu menemui satu cara tetapi bertindak dengan cara yang lain. Seseorang yang mampu mengawal dirinya sentiasa berbudi pekerti dan mampu menenangkan sementara perasaan negatif mereka. Disebabkan itu, ia dapat membantu memulihkan tekanan emosi dengan lebih cepat.

Motivasi sendiri (*self-motivation*) adalah faktor ketiga yang bermaksud individu yang mampu menggunakan kehendak diri dalam membuat keputusan dan dijadikan sebagai panduan untuk individu mencapai sesuatu tujuan. Motivasi sendiri boleh membantu seseorang dalam mencari cara-cara untuk memperbaiki diri. Dalam menghadapi masalah atau dalam keadaan kekecewaan yang tinggi, individu dengan motivasi sendiri yang tinggi mampu untuk bertabah.

Empati merupakan faktor keempat yang boleh membantu seseorang mengesan perasaan orang lain. (Halpern, 2003) menyatakan empati adalah kemahiran

yang dipelajari atau sikap yang dapat digunakan untuk berhubung dengan seseorang, untuk berkomunikasi dan memahami pengalaman atau perasaan orang lain. Seseorang yang mempunyai sifat berempati juga boleh melihat atau memahami sudut pandangan individu lain. Sifat ini boleh dijadikan sebagai punca kemesraan dan keserasian dengan individu lain dari pelbagai latar belakang. Individu yang mempunyai sifat empati boleh menyelami keperitan, kesusahan, kekecewaan atau keraguan seseorang terhadap sesuatu perkara. Rogers (Corey, Corey & Callahan, 1998) menyatakan bahawa individu yang mempunyai sifat empati akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain terutama dalam membantu seseorang. Individu yang mempunyai sifat empati boleh dikategorikan sebagai individu yang mengetahui emosinya dan emosi orang disekelilingnya dan disebabkan itu individu tersebut mudah untuk mengawal emosinya.

Faktor terakhir yang dicadangkan oleh Goleman ialah kemahiran bersosial (*social skills*). Kemahiran bersosial ini merujuk kepada berinteraksi dengan baik bersama orang lain. Ia melibatkan penerapan pemahaman tentang emosi diri individu dan orang lain untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain setiap hari. Kemahiran sosial termasuklah kemahiran mendengar aktif, kemahiran komunikasi lisan, kemahiran komunikasi bukan lisan, kepimpinan, dan meluaskan hubungan. Individu yang mempunyai kemahiran bersosial boleh menjadi seorang perunding yang baik bahkan berkebolehan menyelesaikan masalah bagi mewujudkan kerjasama.

Kesimpulan

Konklusinya, artikel ini membincangkan penjagaan sendiri dalam memacu kecerdasan emosi pada fasa pandemik COVID -19 ini. Penjagaan sendiri amatlah penting bagi memacu kecerdasan emosi ini kerana ia dapat memberi kesan yang positif dan meningkatkan kecerdasan emosi. Antara bentuk-bentuk penjagaan sendiri semasa pandemik COVID-19 ini adalah dari segi kesihatan fizikal, mental, emosi dan spritual . Manakala dalam meningkatkan kecerdasan emosi pula, terdapat lima faktor yang telah diutarakan oleh Goleman (1999) termasuklah kesedaran sendiri (*self-awareness*), pengawalan sendiri (*self-regulation*), motivasi sendiri (*self-motivation*), empati dan kemahiran sosial (*social skills*).

Penghargaan

Penghargaan ditujukan kepada Universiti Sains Islam Malaysia atas pembiayaan geran penyelidikan yang

bertajuk 'Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Kendiri Terhadap Tekanan Psikologi Semasa Wabak COVID-19' (PPPI/COVID19_0120/FKP/051000/13820).

Rujukan

- Abdul Rahman Aziz. (2001). *Motivasi dan pembangunan diri*. Kuala Lumpur: Utusan Publications and Distributors Sdn Bhd.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Umi Hamidaton Mohd Soffian Lee & Raja Nur Syafiqah Raja Ashaari. (2020). Strategi pembangunan aspek kesejahteraan kendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 16 - 30.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.594>
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor, Nor Hamizah Ab Razak (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- Abdul Rashid Abdul Aziz & Sharif Mustaffa. (2015). Kertas kerja bertajuk *Kegembiraan dalam kalangan pensyarah* yang dibentangkan di Simposium Kebudayaan & Kerjasama Malaysia-Indonesia, 25-27 november 2015.
- Adriana, E.S., & Selma Kadić-Maglajić. (2018). The mediating role of health consciousness in the relation between emotional intelligence and health behaviors. *Frontiers in Psychology*, 9, 21-61.
- Ainize, P., Moira, M., & Gross, J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers Psychology*, 6, 160, Doi: 10.3389/fpsyg.2015.00160
- Akinboye, J.O. (2003). Emotional intelligence, human integrity, fairness and dignity. In J.O. Akinboye (ed). *Psychological principles for success in life and workplace*. Ibadan: Stirling Horden Publishers Ltd.
- Azizi Yahaya, Yusof Boon, Jamaludin Ramli, Jaafar Sidek Latif, Fawziah Yahya & Amir Hamzah Abdul. (2004). *Psikologi Sosial*. Johor Bahru: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- 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. *The Lancet*, 395, 912-920.
- Caprara, G.V., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C., & Tramontano, C. (2008). Assessing regulatory emotional self-efficacy in three countries. *Psychological assessment*, 20(3), 227-237.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.3.227>
- Corey, G., M. S. Corey, & P. Callahan. (1998). *Issues & ethics in the helping profession*. (5th Ed.). Pacific Grine, CA: Brooks/Cole.
- DG of Health. (2020, September 19). Situasi Semasa Jangkitan Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) di Malaysia. *Kenyataan Akhbar KPK*. Dicapai dari <https://kpkkesihatan.com/2020/09/19/kenyataan-akhbar-kpk-19-september-2020-situasi-semasa-jangkitan-penyakit-coronavirus-2019-covid-19-di-malaysia/>
- D. Orem. (1991). *Nursing: Concepts of practice*. (4th ed.) In J. George (Ed.), *Nursing theories: The base for professional nursing practice*, Appleton & Lange. Norwalk: Connecticut.
- Farideh, M., Afsaneh, K., & Ahmad, K. (2018). Relationship between life skills with functional impairment and sexual satisfaction in women. *World Family Medicine*, 16(7), 41-47.
- Feldman, J. & Mulle, M. (2009). *Put emotional intelligence to work; equip yourself for success*. Alexandria, Virginia: ASTD Press.
- Gannon, N., & Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *J Pers Individ*, 38(13), 53-64.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The Emotionally Intelligent*

Workplace, 13, 26.

- Goleman, D., (1995) *Emotional Intelligence*. New York, England: Bantam Books, Inc.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: conceptual and empirical foundations-Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Hakimi, M.W. & Bashar, A.M. (2015). Emotional intelligence, self-concept & academic performance of senior secondary school students in Sokoto metropolis. *The Counsellor*, 33(2), 19-29.
- Halpern, J. (2007). Empathy and Patient-Physician Conflicts. *Society of General Internal Medicine*, 22, 696-700.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. M., Yardley, L., Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The lancet. Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Huber, M., Knottnerus, J.A., Green, L., Horst, H.V.D., Jadad, A.R., Kromhout, D., & Smid, H. (2011). How should we define health? *British Medical Journal*, 26(2), 343.
- Indrawati, Z., Istiqlaliyah, M., & Diah, K. (2017). Stressor, Social Support, Coping Strategy, Stress, and Life Satisfaction of Married Woman Student. *Journal of Family Sciences*, 2(1), 1-14.
- Kircher, T., & David, A.S. (2003). Self-consciousness: An integrative approach from philosophy, psychopathology and the neurosciences. In T. Kircher & A. S. David (Eds.), *The self in neuroscience and psychiatry*. (pp. 445–474). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Kramer, A.D.I., Guillory, J.E. & Hancock, J.T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Procas National Academy Sciences*, 111, 8788–8790.
- Lavalekar, A., Kulkarni, P., & Jagtap, P. (2010). Emotional intelligence and marital satisfaction. *Journal of Psychosocial Research*, 5(2), 185.
- LeDoux, J. (2012). Rethinking the Emotional Brain. *Neuron*, 73, 653–676.
- Lerner, J.S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K.S. (2015). Emotion and Decision Making. *The Annual Review of Psychology*, 66, 33.
- Lidah Pengarang. (2020, Mei 5). Bendung pengangguran akibat wabak Covid-19. *Sinar Harian*. Dicapai dari <https://www.sinarharian.com.my/article/82004/SUARA-SINAR/Lidah-Pengarang/Bendung-pengangguran-akibat-wabak-Covid-19>
- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., Ren, R., Leung, K., Lau, E., Wong, J. Y., Xing, X., Xiang, N., Wu, Y., Li, C., Chen, Q., Li, D., Liu, T., Zhao, J., Liu, M., Tu, W., Feng, Z. (2020). Early Transmission Dynamics in Wuhan, China, of Novel Coronavirus-Infected Pneumonia. *The New England journal of medicine*, 382(13), 1199–1207. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001316>
- Macran, S., Stiles, W.B., & Smith, J.A. (1999). How does personal therapy affect therapists' practice? *Journal of Counseling Psychology*, 46, 419-431.
- Matarese, M. Lommi, M.G. De Marinis, B., & Riegel. (2018). A systematic review and integration of concept analyses of self-care and related concepts. *Journal of Nursing Scholarship*, 50(3), 296-305.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. (2017). *Emotional Intelligence, Health, and Stress*. 10.1002/9781118993811.ch18.
- McWalters, M., Roger, M., Tennat, M., Millard, S., Colligwood, V., Evans, M., Souter, J., Dawes, L., O'Connor, D., Scoufis, M., Euson, B., Bragg, B., & McSpedden, M. (1990). *Understanding*

- Psychology*. Australia: McGraw-Hill Book Company.
- Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim & Asma Abdul Rahman. (2003). Menangani 'Communication Breakdown' dalam Keluarga. *Kertas Kerja Prosiding Seminar Kebangsaan Kaunseling Perspektif Islam*. Universiti Utara Malaysia.
- Mobbs, D., Hagan, C. C., Dalgleish, T., Silston, B. & Prévost, C. (2015). The ecology of human fear: survival optimization and the nervous system. *Front. Neuroscience*, 9, 55.
- Mogilner, C., Kamvar, S. D., & Aaker, J. (2011). The Shifting Meaning of Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 395–402.
<https://doi.org/10.1177/1948550610393987>
- Muhammad Qadirun Nur. (2011). *Penenang Jiwa: Pengubatan dan rawatan dari Kitab Mukasyafah Al-Qulub Karya Imam Al-Ghazali*. Selangor: Thinker Sdn Bhd.
- Najah Ahmad Az Zhihar. (2015). *Mencintai Suami Jangan Sepenuh Hati*. Selangor: Kemilau Publika Sdn Bhd.
- Norcross, J. C. (2005). The psychotherapist's own psychotherapy: Educating and developing psychologists. *American Psychologist*, 60, 840-850.
- O'Connor, M. F. (2001). On the etiology and effective management of professional distress and impairment among psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 345-350.
- Pena-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160.
- Prezioso, C., Marcocci, M.E., Palamara, A.T., Chiara, G.D., & Pietropaolo, V. (2020). The "Three Italy" of the COVID-19 epidemic and the possible involvement of SARS-CoV-2 in triggering complications other than pneumonia. *J. Neurovirol*, 26, 311–323.
<https://doi.org/10.1007/s13365-020-00862-z>
- Ratka, A. (2018). Empathy and the Development of Affective Skills. *Journal of Pharmaceutical Education*, 82(10), 71-92.
- Rethorst, C.D., Wipfli, B.M., & Landers, D.M. (2009). The antidepressive effects of exercise: a meta-analysis of randomized trials. *Sports Med*. 39(6). 491–511.
- Rosli Hussain. (2008). *Tekanan emosi dan minda*. Kuala Lumpur: Synergy Publisihing Co.
- Rosyadie Eddy Mohd Samsury. (2009). *Cinta dan Jodoh Alam Perkahwinan: Kaedah Kajian Potensi Dinamik*. Selangor: PRIMA Sdn Bhd.
- Salmon. P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clin Psychol Rev*, 21(1). 33–61.
- Santrock, J.W. (2004). *Educational Psychology* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523–536.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M, Hall, L.E, Haggerty, D.J, Cooper, J. T., & Golden, C. J. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *J Pers Individ Dif*, 25, 167–177.
- Stosny, S. (2011). Self-regulation. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201110/self-regulation>
- Widuri, Erlina Listyanti. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, IX (2), 148-156.
- Witte, K. & Allen, M. (2000). A Meta-Analysis of Fear Appeals: Implications for Effective Public Health Campaigns. *Health Education Behaviour*. 27, 591–615.
- Yang, H. & Ma, J. (2020). How an epidemic outbreak

impacts happiness: Factors that worsen (vs. protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, 289(11), 30-45.