

## **TAFSIRAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF INDIVIDU SEMASA PANDEMIK COVID-19 DI SUNGAI BULOH, SELANGOR**

*(INTERPRETATION OF INDIVIDUAL SUBJECTIVE WELL-BEING DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN SUNGAI BULOH, SELANGOR)*

**Nik Shahrizan Nik Mad**

nsm@um.edu.my

Pejabat Penolong Naib Canselor (Infrastruktur dan Perkhidmatan Maklumat),  
Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.

**Marzudi Md Yunus**

marzudi@um.edu.my

**Mashrom Muda**

mashrom@um.edu.my

Jabatan Sosio Budaya-Kesenian Melayu, Akademi Pengajian Melayu,  
Universiti Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.

Received: 13th December 2022; Accepted 14th March 2023; Published: 19th April 2023

### ***Abstract***

*The level of subjective well-being of individuals was affected by the COVID-19 pandemic. Both economic (objective) and non-economic (subjective) factors needs to be evaluated to assess the levels of individual well-being. The objective of this study is to assess the level of individual well-being during the COVID-19 pandemic. This research uses a qualitative approach through interviews to obtain information related to subjective well-being during the COVID-19 pandemic. The study involves 20 participants who were affected during the pandemic, including former patients, family members or individuals in the Control Movement Order areas and those who also underwent quarantine. The findings of this investigation shows that economic, social, educational, religious, as well as physical and mental health effects are related to the increase in well-being. The positive effects are related to the increase in well-being, while the negative effects decrease an individual's level of happiness. The differences in age, location, and occupation correspondingly have distinctive relationships in the assessment of individual well-being levels. The findings of this study can additionally help identify the challenges and effects of the pandemic on patients, serving as a reference for government agencies to improve policies and awareness of well-being levels among communities. Further research can be done by investigating the diversity of geographic areas, involving respondents from different areas such as urban, suburban, and rural areas to provide a more comprehensive picture of subjective well-being. Studies on subjective well-being can contribute more comprehensive information and assist policy makers as well as psychologists in developing more effective programs to improve subjective well-being.*

**Keywords:** *subjective well-being, satisfaction, happiness, quality of life, COVID-19*

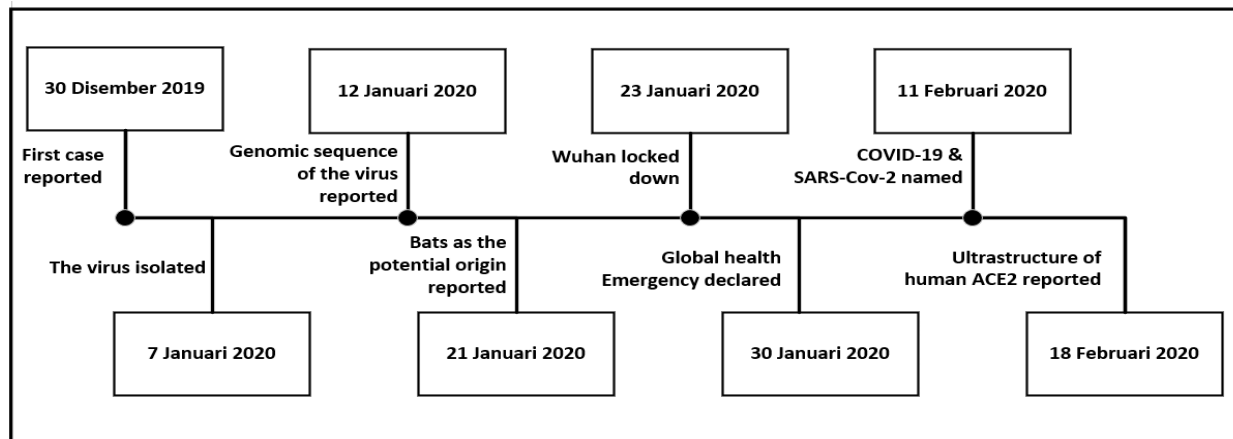
### **Abstrak**

Tahap kesejahteraan subjektif individu terkesan akibat pandemik COVID-19. Faktor ekonomi (objektif) dan bukan ekonomi (subjektif) perlu dinilai bagi tujuan penilaian terhadap tahap kesejahteraan individu. Objektif kajian ini adalah menilai tahap kesejahteraan individu semasa Pandemik COVID-19 melanda. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah temu bual bagi mendapatkan maklumat berhubung dengan kesejahteraan subjektif semasa pandemik COVID-19. Kajian ini melibatkan 20 orang peserta yang terkesan semasa pandemik, iaitu bekas pesakit, ahli keluarga atau individu yang berada dalam kawasan Perintah Kawalan Pergerakan serta menjalani kuarantin. Dapatan kajian ini mendapati bahawa kesan ekonomi, sosial, pendidikan, keagamaan serta kesihatan fizikal dan mental mempunyai hubungan kait dengan peningkatan kesejahteraan. Kesan positif berkait dengan peningkatan kesejahteraan, sementara kesan negatif menurunkan tahap kegembiraan individu. Perbezaan umur, lokasi dan pekerjaan juga mempunyai hubungan yang berbeza dalam penilaian tahap kesejahteraan individu. Dapatan kajian ini juga dapat membantu mengenal pasti cabaran dan kesan pandemik kepada pesakit serta boleh dijadikan rujukan oleh agensi kerajaan dalam menambahbaik dasar dan kesedaran terhadap penelitian tahap kesejahteraan dalam kalangan masyarakat. Kajian lanjutan boleh dilakukan dengan meneliti kepelbagaian kawasan geografi, iaitu melibatkan responden dari kawasan yang berbeza seperti bandar, pinggir bandar, dan luar bandar supaya gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kesejahteraan subjektif. Kajian mengenai kesejahteraan subjektif akan dapat memberi maklumat yang lebih komprehensif serta dapat membantu pembuat dasar dan ahli psikologi dalam membangunkan program yang lebih berkesan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

**Kata Kunci:** *kesejahteraan subjektif, kepuasan, kegembiraan, kualiti hidup, COVID-19*

### **Pengenalan**

Penyebaran wabak berbahaya COVID-19 memberi kesan terhadap kehidupan manusia di seluruh dunia. Perkara yang menjadi kebimbangan utama berhubung dengan kesan COVID-19 terhadap tahap kesejahteraan manusia daripada aspek afektif (Brooks et al., 2020). Sejak kes pertama COVID-19 di negara China dilaporkan pada Januari 2020 dan tersebar ke seluruh dunia, *World Health Organization* (WHO) menyatakan terdapat 280,119, 931 kes yang telah disahkan dan 5,403,662 kes kematian dicatatkan sehingga 28 Disember 2021 (*World Health Organization* [WHO], 2021). Antara tempoh 20 hingga 26 Disember 2021, didapati terdapat peningkatan kes sejak Oktober dan mencatatkan peningkatan sebanyak 11% berbanding minggu sebelumnya. Terdapat lima juta kes baharu dan lebih daripada 44,000 kes kematian dicatatkan di seluruh dunia sepanjang tempoh berkenaan. Rajah 1 menunjukkan kronologi awal penemuan dan penyebaran virus COVID-19 (Eikhwan & A. Rashid, 2020), iaitu:



Rajah 1: Kronologi awal kes COVID-19.

Kesan terhadap kesejahteraan masyarakat disebabkan oleh langkah kerajaan yang mengimplimentasikan penutupan penuh sektor ekonomi dan sosial (*total lockdown*), perintah kawalan pergerakan (PKP) dan penjarakan sosial bagi mengurangkan penyebaran virus berbahaya ini (Foa et al., 2020). Langkah ini diambil berikutan penyebaran virus melalui penularan daripada manusia kepada manusia (Huang et al., 2020), interaksi sosial dilihat sebagai salah satu ancaman dan menjadi punca kepada penyebaran virus. Hal ini mengakibatkan langkah kawalan terpaksa diambil untuk mengurangkan penyebaran virus. Langkah kawalan kesihatan awam yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) (2021a) dan Majlis Keselamatan Negara (MKN) (2021) adalah seperti penutupan semua sektor pekerjaan kecuali sektor yang disenaraikan sebagai perkhidmatan perlu (*essential services*), sektor pendidikan, pengenalan terhadap penggunaan pelitup muka (*mask*), pendaftaran kemasukan premis dan pengambilan suhu badan, pengambilan vaksin dan dos penggalak (*booster*) merupakan perkara baharu dalam masyarakat. Selain itu, denda turut dikenakan kepada orang ramai yang gagal mengikuti langkah kawalan berkenaan (Kementerian Kesihatan Malaysia [KKM], 2021b).

Walaupun langkah ini diperkenalkan bagi mengurangkan kadar kebolehjangkitan ( $R_t$ ) dan kematian, polisi ini turut menyebabkan kesan terhadap sosio-ekonomi masyarakat. Kegagalan penyertaan dalam aktiviti ekonomi memberi kesan terhadap pendapatan, perbelanjaan, peningkatan kos, keperluan pasaran buruh dan operasi (Cheng et al., 2020; Andersen et al., 2020 & Kim et al., 2020). Selain ekonomi, kesan terhadap sosial dan kesihatan mental masyarakat turut terjejas dengan peningkatan kes trauma, keliru, depresi, *anxiety* dan peningkatan emosi negatif (Brooks et al., 2020). Secara keseluruhannya, seluruh komuniti masyarakat yang terdiri daripada kanak-kanak sehingga orang dewasa turut menerima kesan negatif melalui polisi yang diperkenalkan. Mitra et al. (2020) & Moore et al. (2020) menunjukkan bahawa kesan pandemik terhadap kanak-kanak ialah pengurangan masa yang terluang di luar rumah.

Penjarakan fizikal turut mengakibatkan kurangnya peluang perjumpaan bersemuka bersama rakan, dan sistem persekolahan turut dijalankan secara dalam talian (*online*). Secara tidak langsung, berlaku peningkatan masa di hadapan skrin *gadget* dan peranti elektronik (Mitra et al., 2021). Aktiviti harian turut terjejas dan keperluan untuk mengadaptasi norma baharu kehidupan memberi satu bentuk tekanan baharu kepada masyarakat. Perkara ini turut diburukkan lagi

dengan kebimbangan risiko kehilangan pekerjaan dan pendapatan bagi suatu tempoh yang tidak dapat dipastikan. Pada peringkat awal pandemik, emosi dan perasaan didapati meningkatkan kesan negatif dan kesejahteraan individu yang terkesan secara langsung. Hal ini diburukkan lagi dengan kebimbangan terhadap isu kesihatan, keselamatan dan krisis kesihatan yang lain sepanjang tempoh pandemik berlaku (Ornell, 2020).

Laporan oleh Mohd Noor A. Rahman (2021) berhubung dengan Perintah Kawalan Pergerakan yang diumumkan oleh kerajaan menimbulkan kekeliruan kepada masyarakat. Hal ini demikian kerana maklumat yang diberikan mengelirukan, pelaksanaan yang tidak konsisten dan mempunyai takrifan yang berbeza antara pengubal dan pelaksana dasar, serta takrifan dan pemahaman berbeza antara kerajaan pusat dan kerajaan negeri. Maklumat yang diterima juga sering berubah dan Prosedur Operasi Standard (SOP) yang diperkenalkan juga mengelirukan masyarakat (Afiezy Azaman, 2021). Hal ini menambahkan kekeliruan dan pemahaman masyarakat berhubung dengan perkara yang boleh dan tidak boleh dilakukan (*Do's & Don'ts*).

Kajian ini dijalankan berikutan terdapat pelbagai kajian berhubung dengan kesan negatif bagi kesejahteraan yang dinilai secara objektif, namun kajian berkaitan dengan kesejahteraan subjektif di Malaysia kurang diberi perhatian. Oleh itu, kajian ini dapat membantu menambah maklumat dan data berhubung dengan kesejahteraan subjektif di Malaysia. Objektif kajian ini ialah untuk mengenal pasti perubahan dalam kesejahteraan subjektif semasa pandemik COVID-19, Kajian ini berdasarkan kepada aspek kesejahteraan subjektif yang digunapakai dalam kajian-kajian terdahulu yang dinyatakan dalam bahagian sorotan kajian.

## **Sorotan Kajian**

Kesejahteraan dinilai dalam pelbagai aspek kehidupan, sama ada dari sudut objektif atau subjektif. Kesejahteraan hidup secara subjektif dinilai daripada pelbagai aspek dan berbeza mengikut negara dan organisasi. Aspek kesejahteraan subjektif merupakan keseluruhan atau gabungan kegembiraan, kebahagiaan, kepuasan, kualiti dan keseimbangan hidup, iaitu hasil daripada kesejahteraan ekonomi, sosial, fizikal dan persekitaran (Nik Shahrizan Nik Mad, 2021). Sementara itu, Diener (1984) menilai kesejahteraan subjektif berdasarkan kepada kesejahteraan, kegembiraan, kepuasan dan keseronokan. Sebaliknya, Diener et al. (1997) pula menyatakan bahawa pengaruh emosi dan proses pembelajaran mempengaruhi kesejahteraan, namun Easterlin (1974) pula menekankan aspek ekonomi mempengaruhi kebahagiaan manusia. Pelbagai aspek dan dimensi digunakan bagi tujuan pengukuran kesejahteraan seperti hubungan kesan positif dan negatif (Helliwell et al., 2021; Muhammad & Slvlevs, 2019), pencapaian (Darmanto & Alagappar, 2021), kesan ekonomi (Zhang & Churchill, 2020), peranan dan gender (Lozano & Solé-Auró, 2021). Kajian kesejahteraan subjektif berhubung dengan faktor sosioekonomi juga dijalankan oleh Nik Shahrizan Nik Mad (2021) yang meneliti hubungan demografi dan kolerasinya dengan aspek kesejahteraan subjektif.

Sementara itu, kajian berhubung konteks pandemik COVID-19 juga semakin banyak dibincangkan sejak tahun 2020. Nayak et al. (2020) menjelaskan bahawa pandemik ini bukan sahaja memberi kesan terhadap aspek kesihatan, malah aspek lain dalam kehidupan seperti kemelesatan ekonomi, ketidakstabilan masa hadapan dan serangan panik dalam kalangan

masyarakat. Kesan kuarantin juga mengakibatkan masalah kesihatan mental yang semakin serius kerana orang ramai tidak dibenarkan untuk keluar dari rumah bagi mengelakkan mereka dijangkiti oleh virus yang boleh membunuh (Brooks et al., 2020). Ketidakstabilan ekonomi, isu kesihatan, dan ketidakstabilan memberi kesan yang besar ke atas kesejahteraan manusia.

Selain itu, petugas kesihatan turut terkesan kerana menghadapi beban tugas yang berterusan, tekanan dan kerisauan berhubung dengan virus yang menular (Chatterje & Chauhan, 2020). Kekurangan bekalan peralatan perlu seperti pelitup muka dan *hand sanitizer* turut memberi kesan kepada masyarakat dan petugas kesihatan (Feng et al., 2020). Isu kesihatan mental dan psikologi terus meningkat dalam tempoh pandemik (Roy et al., 2020). Isu kesihatan seperti tekanan, mewujudkan kerisauan dan ketakutan kepada manusia. Kestabilan emosi, psikologi dan fizikal juga memberi kesan terhadap tahap kesejahteraan manusia yang dinilai dari semasa ke semasa.

Pandemik turut memberi kesan terhadap industri dan pekerjaan. Industri ternakan dan pertanian yang menyumbang kepada rangkaian makanan kepada umum, hotel, restoran dan industri berasaskan makanan turut terjejas. Hal ini disebabkan oleh polisi kuarantin, operasi industri yang terhad, kawalan pergerakan dan pembelian panik oleh masyarakat (Nicola et al., 2020). Selain itu, kesan lain pandemik COVID-19 adalah kepada industri sokongan, perkhidmatan, pelancongan, sukan dan penerbangan juga menerima tempas yang besar (Faus, 2020; Nicola et al., 2020). Berdasarkan kepada *The World Bank* (2021), kesan harga komoditi menjadi lebih stabil bermula tahun 2021 dengan pengenalan lebih banyak langkah dan polisi bagi membendung virus COVID-19 serta pemulihan ekonomi global.

Selain itu, kesan pandemik COVID-19 turut memberi kesan yang besar terhadap sistem pendidikan. Sesi persekolahan secara bersemuka tidak dapat dijalankan dan pembelajaran secara dalam talian (*online*) telah menggantikan kaedah konvensional. Berdasarkan kepada laporan oleh UNESCO (2020), 100 buah negara di seluruh dunia terkesan dengan penutupan pusat pendidikan bagi mengelakkan berlakunya penularan virus dalam kalangan pelajar.

Dalam pada itu, kesan pandemik COVID-19 juga telah dibincangkan oleh Brooks et al. (2020); Yang & Ma (2020); dan Brouder et al. (2020) berhubung dengan kesan ke atas kesejahteraan manusia yang meliputi kemerosotan tahap kesejahteraan, kesan psikologi dan kesihatan mental. Antara aspek yang dinilai adalah berkaitan dengan kesan tekanan perasaan, kekeliruan, marah, kerisauan, sedih dan takut sepanjang tempoh kuarantin dan sekatan pergerakan. Komponen afektif (*emotions*) dalam kesejahteraan dan kehidupan didapati menurun sepanjang tempoh tersebut.

Penilaian terhadap kehidupan juga berubah secara drastik daripada perspektif global kerana manusia menilai kehidupan berdasarkan kepada perjalanan hidup, harapan dan pencapaian kehidupan. Apabila berlaku perubahan persekitaran yang melibatkan perasaan, isu kesihatan dan krisis ekonomi mengakibatkan kesan kepada kelompok yang besar dalam negara sehingga menyebabkan berlakunya peningkatan perasaan negatif berdasarkan kepada penilaian kognitif kehidupan (Diener et al., 2013).

Pada peringkat lain, komponen kognitif manusia akan dikekalkan pada tahap sebelum krisis berlaku (emosi, kesihatan, ekonomi) seperti yang dinyatakan dalam Model *Hedonic Treadmill* (Brickman & Campbell, 1971) yang menerangkan bahawa peristiwa buruk akan menjejaskan tahap kepuasan hidup sementara waktu, namun kepantasan individu menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu akan mengembalikan tahap kepuasan hidup mereka daripada perspektif kehidupan, emosi dan juga ekonomi secara berperingkat (Diener et al., 2006; Elgar 2011; Dolan, 2014).

Manusia akan dapat menyesuaikan diri dengan tahap kepuasan dan menguruskan kehidupan dalam jangka masa waktu yang tertentu, serta meningkatkan semula tahap kesejahteraan hidup mereka. Perubahan struktur kehidupan berdasarkan aspek yang berbeza dalam kesejahteraan, iaitu yang berhubung dengan aspek emosi dan perasaan (Oishi et al., 2007), aspek modal sosial (Elgar et al., 2011), konsep sendiri sosial (Chang et al., 2003) menunjukkan perbezaan aspek tersebut dengan kesejahteraan subjektif yang dapat dicapai dalam tempoh waktu yang berbeza.

## **Metodologi Kajian**

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui kaedah temu bual bagi mendapatkan maklumat berhubung dengan kesejahteraan subjektif semasa pandemik COVID-19. Kajian ini menggabungkan kaedah temu bual secara berstruktur dan separa berstruktur bagi mendapatkan maklumat demografik informan dan maklum balas situasi, keadaan dan pandangan terhadap isu yang dibangkitkan secara lebih fleksibel.

Data primer informan kajian diperolehi daripada 20 orang peserta kajian dari pelbagai latar belakang pendidikan, status sosial, status perkahwinan, pekerjaan dan umur. Informan dipilih melalui pendekatan *purposive sampling*, iaitu teknik pemilihan berasaskan kepada kriteria tertentu. Kriteria informan yang ditetapkan adalah mereka yang terkesan dengan pandemik COVID-19, sama ada bekas pesakit, ahli keluarga atau individu yang berada dalam kawasan yang menjalani Perintah Kawalan Pergerakan dan menjalani kuarantin. Lokasi kajian adalah di Sungai Buloh, Selangor kerana Selangor merupakan kawasan yang paling ramai jumlah pesakit COVID-19 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2022; Tuan Buqhairah Tuan Muhamad Adnan, 2022; Ahmad Fadhlullah Adnan, 2021; Muhammad Zulkarnain Mohd, 2021).

## **Dapatan dan Perbincangan**

Kesejahteraan subjektif (SWB) merupakan parameter yang digunapakai bagi menilai kesejahteraan psikologi, kepuasan hidup, kegembiraan secara keseluruhan dan kualiti hidup populasi (Mustaffa et al., 2020). Sehubungan dengan itu, temu bual dengan 20 orang informan yang terlibat dalam kajian ini mendapati bahawa kebanyakan informan bersetuju bahawa mereka menerima kesan pandemik COVID-19 yang melanda Malaysia sejak tahun 2020. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan tempoh kuarantin memberi kesan terhadap aktiviti kehidupan, ekonomi, sosial, pendidikan, keagamaan dan kesihatan fizikal serta mental. Maklumat terperinci berkenaan dengan informan kajian ini adalah seperti dalam Jadual 1, iaitu;

Jadual 1: Profil Informan Peserta Kajian Kesejahteraan Subjektif di Sungai Buloh, Selangor.

Informan	Umur (Tahun)	Jantina	Status Perkahwinan (Bil. Anak)	Tahap Pendidikan	Pekerjaan	Pendapatan	Sektor
1	35	Lelaki	Berkahwin (3)	Ijazah	Jurutera	5,001.00 ke atas	Swasta
2	40	Lelaki	Berkahwin (4)	Diploma	Berniaga	3,001.00-4,000.00	Sendiri
3	28	Wanita	Bujang	Sijil	Kerani	2,001.00-3,000.00	Kerajaan
4	31	Wanita	Berkahwin (1)	Ijazah	Kerani	2,001.00-3,000.00	Swasta
5	39	Wanita	Berkahwin (5)	Sijil	Ustazah	2,001.00-3,000.00	Swasta
6	33	Wanita	Berkahwin (2)	Diploma	Berniaga	1,000.00-2,000.00	Sendiri
7	30	Wanita	Berkahwin (3)	SPM	Suri rumah	0	Tiada
8	44	Lelaki	Berkahwin (5)	Sijil	Juruteknik	3,001.00-4,000.00	Swasta
9	28	Lelaki	Bujang	Diploma	Arkitek	3,001.00-4,000.00	Swasta
10	36	Wanita	Berkahwin (2)	STPM	Kerani	2,001.00-3,000.00	Swasta
11	38	Lelaki	Berkahwin (4)	SPM	Berniaga	2,001.00-3,000.00	Sendiri
12	26	Wanita	Berkahwin (0)	Ijazah	Sekretari	2,001.00-3,000.00	Swasta
13	41	Lelaki	Berkahwin (3)	Diploma	Juruteknik	3,001.00-4,000.00	Swasta
14	37	Lelaki	Berkahwin (2)	STPM	Berniaga	4,001.00-5,000.00	Sendiri
15	38	Wanita	Berkahwin (4)	SPM	Pengurus	4,001.00-5,000.00	Swasta
16	40	Lelaki	Berkahwin (5)	Diploma	Berniaga	4,001.00-5,000.00	Sendiri
17	35	Wanita	Berkahwin (2)	STPM	Pen. Akauntan	2,001.00-3,000.00	Swasta
18	48	Lelaki	Berkahwin (6)	Sijil	Berniaga	5,000.00 ke atas	Sendiri
19	45	Lelaki	Berkahwin (1)	Ijazah	Jurutera	5,001.00 ke atas	Swasta
20	29	Wanita	Bujang	Diploma	Guru Tuisyen	2,001.00-3,000.00	Sendiri

\*Sumber: Kajian lapangan

Dapatan kajian lapangan mendapati bahawa kebanyakan informan merupakan mereka yang berusia dalam lingkungan antara 36 hingga 40 tahun, dengan informan yang paling muda berusia 26 tahun dan yang paling berusia berumur 48 tahun. Jumlah informan berdasarkan gender didapati seimbang, iaitu 10 orang informan lelaki dan 10 orang informan wanita. Kebanyakan informan juga telah berkahwin, hanya tiga orang informan yang masih berstatus bujang. Kebanyakan informan juga mempunyai empat orang anak dan empat orang informan masih belum mempunyai anak, sementara informan yang mempunyai jumlah anak paling ramai direkodkan seramai enam orang.

Kebanyakan informan mempunyai pendidikan sehingga ke tahap diploma dan tahap pendidikan yang paling tinggi sehingga ke tahap ijazah. Pendidikan yang paling rendah pula ialah Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Dari segi pekerjaan pula, kebanyakan informan ialah kakitangan swasta, enam orang bekerja sendiri dan masing-masing seorang daripada sektor kerajaan dan tidak bekerja (suri rumah). Jumlah pendapatan paling tinggi bagi informan adalah melebihi RM5,000 sebulan, iaitu seramai tiga orang. Kebanyakan informan berpendapatan antara RM2001.00 hingga RM3,000.00 dan seorang informan tidak bekerja (suri rumah).

### **Kesejahteraan Hidup Keseluruhan**

Aspek kualiti kehidupan secara keseluruhan merujuk kepada perubahan dan perbezaan kehidupan yang dilalui oleh informan. Penilaian terhadap perubahan yang dialami dan pandangan informan terhadap semua aspek dalam kehidupan meliputi tahap ideal dalam kehidupan, keadaan kehidupan, tahap kepuasan dengan kehidupan, pencapaian dalam kehidupan dan perubahan dalam kehidupan berdasarkan kepada persoalan kesejahteraan subjektif yang dipelopori oleh Diener et al. (1985). Menurut informan, terdapat beberapa aspek dalam penilaian ini yang terjejas secara langsung dan juga tidak langsung.

Antara aspek yang terkesan merupakan penilaian kehidupan secara keseluruhan, iaitu penilaian sebelum ini informan merasakan bahawa kehidupan mereka secara amnya adalah ideal. Namun, sejak berlakunya penularan COVID-19, informan berpandangan bahawa kehidupan ideal mereka mula berubah dan tahap kepuasan dalam kehidupan juga turut berubah. Mereka tidak lagi dapat menikmati kehidupan seperti sebelum ini, tidak bebas melakukan aktiviti yang mereka sukai, tidak dapat bercuti bersama keluarga, tidak dapat keluar beriadah, menjalani program bersama rakan dan masyarakat. Kehidupan kini lebih banyak dihabiskan di dalam rumah kerana kerisauan, kegusaran akan virus yang mudah berjangkit dan sukar dikawal. Hal ini dinyatakan oleh Informan 5 dan 8, iaitu:

“... sejak COVID-19 ni, susah tu dalam banyak hal. Boleh dikatakan semua benda susah. Nak kerja susah, anak nak sekolah susah, nak balik kampung tak boleh, nak pergi kedai beli barang pun susah. Saya ni kerja di sekolah swasta, bila ramai pelajar tak datang, yuran sekolah pun tak bayar, jadi sedikit sebanyak akan terkesan juga kepada kakitangan sekolah. Mula-mula tu dapatlah bantuan, tapi berapalah sangat yang dapat berbanding gaji penuh. Bukan kita tak bersyukur tapi, hutang rumah, kereta, bil semua nak kena bayar. Tapi itulah, bukan kita sorang je kena, ramai lagi orang susah dari kita, bersyukurlah dengan apa ada, mungkin dugaan Allah nak bagi kepada kita semua...” (Informan 5).

“... dalam dua tahun ni, memang susah la sikit. Semua benda dah tak macam dulu, kerja pun susah, elaun dan OT dah tak ada, makan *basic* gaji saja. Bukan kita saja, semua orang terkesan juga. Mujurlah masih ada kerja, ada juga kawan-kawan dan saudara mara yang hilang kerja. Masa ke depan ni pun tak tahu macam mana, bila COVID ni nak habis. Masa PKP hari tu lagilah teruk, *stress* dibuatnya duduk rumah tak boleh ke mana. Anak-anak sekolah tunggang-langgang, iyalah saya ni anak ramai. Nak mengajar sendiri tak pandai. Kehidupan



makin sukar, simpanan pun tak banyak, risau juga fikirkan hal ni, takut tiba-tiba kena buang kerja...” (Informan 8).

Dapatan daripada temu bual ini menunjukkan bahawa secara amnya, orang ramai terkesan dengan pandemik yang berlaku. Dapatan ini menyokong kajian oleh Norazila Mat et al. (2021) yang membincangkan kesan pembuangan pekerja semasa pandemik, perubahan gaya hidup dan perbelanjaan orang ramai. Berdasarkan kepada dapatan tersebut, kajian ini menunjukkan persamaan dengan hasil kajian oleh Caturvedi et al. (2021) yang mendapati pandemik COVID-19 memberi kesan terhadap gaya hidup, kesihatan, interaksi sosial individu. Hal ini juga bertepatan dengan kajian oleh Krishna et al. (2021) yang menyatakan bahawa semasa pandemik, tahap kesejahteraan subjektif masyarakat semakin menurun. Perkara ini memberi kesan terhadap tahap kesejahteraan, kualiti dan kegembiraan hidup individu. Kesukaran hidup membataskan aktiviti dan peranan yang sewajarnya dilakukan serta kegagalan menjalani hidup yang normal memberi kesan terhadap kesejahteraan.

### **Perubahan Aspek Ekonomi**

Aspek ekonomi adalah antara yang paling ketara mengalami perubahan dan membawa kesan yang besar kepada manusia sepanjang tempoh pandemik COVID-19 berlaku. Menurut Nicola et al. (2020), antara sektor yang paling terkesan ialah pertanian, petroleum dan minyak, industri pengeluaran, sektor tertiar (pendidikan, perbankan, penjagaan kesihatan, farmaseutikal), perkhidmatan, pelancongan, penerbangan, perkapalan, sukan, IT, media, teknologi maklumat, perumahan dan pemakanan. Lin (2020) menjelaskan bahawa pekerja dan syarikat kecil merupakan pihak yang paling terdedah dengan kesan pandemik dan amat memerlukan pemerhatian serius dalam menangani masalah sosioekonomi yang terjadi sepanjang tempoh berkenaan.

Jabatan Perangkaan Malaysia (2021), menyatakan bahawa antara pihak yang terkesan adalah majikan, pekerja kerajaan dan swasta, peniaga, petani dan nelayan. Pihak-pihak ini kehilangan pekerjaan, sumber pendapatan, permintaan dan jualan berkurangan, gangguan waktu bekerja, dan premis terpaksa ditutup atau pemotongan gaji. Hal ini memberikan tekanan dan gangguan terhadap operasi, serta memberi kesan ke atas ekonomi negara. Akibat dari perbelanjaan dan permintaan yang berkurangan, sumber pendapatan akan terjejas dan memberi kesan yang buruk ke atas ekonomi masyarakat. Hal ini dikongsi oleh Informan 11 dan 15 seperti berikut:

“...memang perit apabila lama tidak dapat berniaga, ada kes meningkat, perniagaan terpaksa tutup, ketika boleh buka pula, nak dapat bahan mentah untuk berniaga susah, kerana banyak sekatan. Nak dapatkan surat untuk berniaga dan keluar mencari bahan mentah pun susah. Kita ni peniaga kecil, bukan berdaftar dan tak ada lesen, susah orang percaya kalau tak ada dokumen. Duit simpanan menyusut dengan cepat, dah sampai tahap makan modal berniaga. Bila berniaga pula, orang kurang, barang jualan pula tak laris macam selalu. Kami ni ibarat dalam dilema, berniaga susah, tak berniaga pun susah, bantuan tu ada, tapi nak tunggu bantuan tu lambat, nak makan tu hari-hari...” (Informan 11).

“...semasa PKP mula hari tu, gaji saya dipotong lebih dari separuh, dengan alasan sebab tak masuk kerja, bukan kita tak nak kerja, tapi tak boleh pergi kerja. Syarikat juga mula potong cuti, dan lepas tiga bulan, syarikat maklumkan tak dapat bayar gaji dah, alasannya tak ada pendapatan dan business, syarikat minta kita berhenti dahulu, dan masuk kerja semula selepas keadaan *ok*. Lapan bulan saya tidak ada pendapatan, mujurlah suami bekerja kerajaan, masih ada pendapatan, lepas la bayar hutang dan makan minum. Dah dapat kerja awal tahun 2021, tak ada syarikat nak *offer* gaji yang sama macam sebelum ni, hanya dapat separuh dari gaji dahulu, terpaksa juga bekerja sebab anak semua bersekolah, bil dan hutang banyak...” (Informan 15).

Dalam situasi sebegini, peniaga kecil dan pekerja menerima tempias kerana kehilangan pendapatan, pemotongan gaji, dibuang kerja atau dipaksa berhenti oleh majikan atas alasan ketidakmampuan untuk membayar gaji kerana operasi yang terjejas. Dapatan ini juga sama dengan laporan oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (2021); Nayak et al. (2020); & Lim (2020). Temu bual yang dijalankan juga menyokong kajian oleh *Congressional Research Service* (2021) yang menganggarkan pandemik ini telah menyebabkan 65 hingga 75 juta orang di seluruh dunia telah berada dalam zon kemiskinan tegar berbanding tahun sebelumnya (*Congressional Research Service* [CRS], (2021). Kesan pandemik bukan sahaja kepada ekonomi secara keseluruhan, tetapi keluarga yang terjejas seperti yang dijelaskan oleh Rohaniza Idris (2020). Hal ini menunjukkan bahawa pandemik COVID-19 memberi kesan yang besar kepada ramai orang sejak tahun 2020. Kesan tersebut perlu dilihat secara lebih dekat bagi memperolehi data dan kaedah penyelesaian yang lebih efektif. Kesan kepada ekonomi turut mewujudkan rantaian masalah kepada kehidupan masyarakat secara keseluruhan. Tanpa pendapatan, krisis kemiskinan dan inflasi akan semakin meningkat. Kerajaan juga terpaksa memperkenalkan pelbagai skim dan bantuan untuk membantu mengerakkan ekonomi bagi mengelakkan ekonomi menjadi lebih buruk.

### **Perubahan Aspek Sosial**

Polisi dan arahan kawalan pergerakan dan penjarakan sosial menyebabkan kesan sosial terhadap manusia. Perkara ini juga turut menyebabkan berlakunya peningkatan keganasan domestik seperti keganasan fizikal, mental dan penderaan seksual (Kelly & Morgan, 2020; Nazli Mahdzir et al., 2021). Impak lain juga dapat dilihat dalam kalangan remaja dan kanak-kanak melalui peningkatan dalam industri permainan video (Siti Jamiaah Abdul Jalil et al., 2021) dan juga perjudian atas talian (Ahmad Ismadi Ismail, 2020). Perubahan terhadap sikap juga dikesan semasa pandemik berlaku terutamanya semasa peringkat awal Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikaji oleh Ling & Ho (2020). Peningkatan aduan seperti sikap mementingkan diri dan tingkah laku opoturnistik berhubung pembelian barangan mentah dan kering, ubat-ubatan dan keperluan harian dilihat semasa pengumuman PKP akan dikuatkuasakan. Hal ini menunjukkan bahawa pandemik COVID-19 mengakibatkan pelbagai kesan ke atas manusia. Antara perkara yang dikongsi dalam temu bual bersama Informan 9, 13 dan 17 berhubung perubahan dan kesan kepada aspek sosial adalah seperti berikut, iaitu:

“...sebagai orang bujang, saya memang terkesan sangat dengan PKP ni, saya tinggal seorang diri semasa PKP, sebelum ini memang tinggal dengan keluarga, tetapi masa PKP tak sempat untuk balik ke rumah *parents*, sebab sibuk dengan kerja, walaupun dalam satu negeri saja. Saya terasa sangat sunyi, tak ada teman, bosan, marah pun ada dengan apa yang berlaku apabila terlalu lama berkurung. Nak bersukan dan beriadah pun tak boleh...” (Informan 9).

“...sepanjang tempoh PKP ni risau sikit lah keselamatan diri dan keluarga. Nak balik kampung melawat mak bapa pun tak boleh, nak ke surau, gotong royong, kenduri kendara pun tak boleh. Hubungan dengan masyarakat pun macam berkurangan dah, tapi hubungan kekeluargaan boleh dieratkan sebab semua ada dirumah. Tapi itulah, bila baca dan dengar penderaan dan pergaduhan rumah tangga yang berlaku, risau juga. Anak-anak pula terlalu banyak habiskan masa dengan telefon dan komputer, belajar pun dah entah ke mana...” (Informan 13).

“...yang susah semasa PKP ni adalah nak dapatkan barangan dapur, semasa awal PKP, orang berebut-rebut. Kita pun takut ramai-ramai beratur nak masuk kedai dan pasaraya. Banyak barang yang habis di kedai, bila semua ada di rumah, asyik lapar dan nak makan aje. Banyak juga belanja semasa PKP tu, anak-anak nak makan itu ini, macam saya suami masih bekerja dan dapat gaji penuh OK lah. Tapi saya kena potong elaun sebab tak dapat kerja, tapi masih bekerja dan tidak dibuang, itu pun alhamdulillah. Ramai juga rakan-rakan yang hilang kerja *time camni*...” (Informan 17).

Perubahan sosial yang dapat dilihat adalah daripada aspek tingkahlaku, sikap, dan hubungan antara satu sama lain. Pandemik COVID-19 mengakibatkan masyarakat terpaksa beradaptasi dengan norma baharu dan perubahan sosial yang lain. Masyarakat harus belajar hidup dengan protokol kesihatan dalam semua aspek kehidupan berikutan perubahan peraturan baharu yang ditetapkan oleh kerajaan (Purnama et al., 2020). Aktiviti kemasyarakatan seperti perjumpaan sosial, kenduri dan gotong royong juga tidak dapat dijalankan kerana pematuhan terhadap SOP yang telah ditetapkan. Menurut Shah & Farrow (2020), pandemik COVID-19 menjejaskan kesihatan awam, ekonomi dan kehidupan harian, sementara Siti Hajar Abdul Rauf et al. (2020). menyatakan bahawa pandemik COVID-19 menjejaskan masyarakat daripada aspek psiko-sosial. Fungsi masjid, surau, balai raya yang menjadi tempat pertemuan juga telah berubah dengan pengenalan prosedur kesihatan bagi membendung virus COVID-19.

Sistem penjarakan sosial mengakibatkan proses komunikasi dan perhubungan menjadi semakin jauh dan terasing. Perjumpaan dan perbincangan sesama ahli keluarga dan masyarakat digantikan dengan perjumpaan secara dalam talian. Perubahan gaya hidup, kaedah dan pengenalan budaya baharu semasa pandemik juga semakin diterima ramai kerana kekangan faktor kesihatan. Berdasarkan Jabatan Perangkaan Malaysia (2021), rumah ibadat, bantuan kepada pihak yang memerlukan, komunikasi dan pertambahan bilangan kelahiran merupakan kesan pandemik kepada masyarakat. Oleh yang demikian pandemik mengakibatkan berlakunya perubahan dalam sistem hubungan sosial dalam masyarakat. Hal ini demikian kerana pelbagai langkah yang diperkenalkan bagi tujuan menyekat penyebaran virus menyebabkan kerisauan dalam kalangan diri anggota masyarakat kerana COVID-19 boleh membawa maut.

## Perubahan Aspek Pendidikan

Selain dari mengakibatkan keruntuhan ekonomi dan kehilangan nyawa, pandemik COVID-19 juga mengakibatkan kesan yang sangat besar terhadap institusi pendidikan. Kelas bersemuka tidak dapat dijalankan dan mengakibatkan semua tahap pendidikan di seluruh dunia berhadapan tekanan dan penggunaan sumber yang berlebihan dalam menangani situasi ini. *Department of Education, U.S.A (DOE) (2021)* menjelaskan bahawa pandemik COVID-19 mengakibatkan kesan negatif terhadap pendidikan bagi subjek utama, kekurangan dari segi akses dan peluang, bantuan dan perkhidmatan bagi peningkatan akademik, kekurangan sokongan rakan, guru dan staf institusi pendidikan, peningkatan gangguan seksual dan penderaan, peningkatan masalah sokongan bagi pelajar kelainan upaya dan pelajar miskin bagi penyediaan keperluan pendidikan yang sewajarnya.

Sementara itu, Schleicher (2020) mengariskan kesan dan krisis COVID-19 terhadap sektor pendidikan yang meliputi masa pengajaran, kaedah penilaian pelajar, kesediaan pembelajaran dalam talian dan kesediaan dalam pembukaan semula sekolah sebagai antara perkara yang perlu diberi perhatian. Dapatan kajian oleh Duraku (2021) pula menerangkan bahawa kesan perubahan dalam sistem persekolahan bukan sahaja kepada pelajar, malahan kepada guru dan ibu bapa. Hal ini disebabkan oleh perubahan yang berlaku secara mengejut dan mengakibatkan beban yang melampau dalam mencari kaedah pembelajaran yang lebih sistematik dan berkesan kepada pelajar. Sementara Pokhrel & Chhetri (2021) menerangkan keperluan untuk adaptasi perubahan, guru dan pelajar perlu bersedia dalam alam pendidikan baharu. Douchet et al. (2020) pula menerangkan bahawa kumpulan subjek dan umur pelajar memerlukan pendekatan yang berbeza. Petrie (2020) menyatakan bahawa praktis terbaik dalam pendidikan di rumah semasa pandemik masih belum ditemui kerana perbezaan yang dinyatakan tadi. Isu pendidikan semasa pandemik dikongsi oleh Informan 1 dan 7 seperti berikut, iaitu;

“...cabaran dalam memastikan anak belajar kat rumah ni memang agak sukar, sebab kita pun tak pandai mengajar, kaedah pembelajaran pun dah berbeza. Apa yang saya tengok, *level* dia dah lain, tak sama macam kita belajar dulu. Tambahan pula masa awal PKP, tak cukup *phone* dan PC untuk anak belajar, terpaksa berganti-ganti. Ada kelas yang terlepas, kerja sekolah tak sempat buat, anak tak faham. Kita pun faham kesukaran cikgu dan sekolah waktu ni, cuma kita bantu apa yang boleh sajalah, kesian pada anak-anak yang tak cukup gajet ni, terpaksa berkongsi, ni menyebabkan kesukaran juga untuk belajar ...” (Informan 1).

“...saya suri rumah sepenuh masa, sebelum ni memang ada juga mengajar anak selepas waktu sekolah, tapi tak samalah dengan apa yang cikgu ajar. Pemahaman dan konsep pelajaran sekarang dah berubah, belajar di rumah sepenuh masa ni memberi tekanan bukan saja pada ibu bapa, tapi anak-anak juga. Dengan *line* internet pun selalu bermasalah, *phone* berkongsi, nasib baik lah dua orang saja yang sekolah, sorang lagi belum sekolah, kalau tak pening juga saya nak mengajar, pada masa yang sama urusan rumah tangga nak kena selesai juga...” (Informan 7).

Perubahan yang berlaku dalam sistem pendidikan semasa pandemik memberi kesan yang besar kepada pelajar, guru dan ibu bapa. Hasil temu bual tersebut menyokong dapat kajian oleh Pokhrel & Chhetri (2021) yang mendapati kaedah pembelajaran secara dalam talian mempunyai kelemahan dari segi persediaan infrastruktur, sumber yang terhad, kekangan pendedahan kaedah pengajaran oleh guru dan suasana pembelajaran yang tidak kondusif. Situasi ini juga ditambah dengan dapatan oleh Petrie et al. (2020) yang menyatakan bahawa kebanyakan pelajar berdepan dengan masalah berkaitan tekanan, emosi yang kurang stabil dan mengakibatkan pembelajaran tidak menjadi produktif. Keadaan ini juga diburukkan lagi dengan sokongan infrastruktur internet dan tiada peralatan yang mencukupi bagi pembelajaran (Murgatroid, 2020). Sementara itu, Sri et al. (2021) menyatakan bahawa proses pembelajaran semasa pandemik tidak akan berjaya tanpa sokongan dari keluarga terutamanya bagi pelajar kurang upaya kerana ibu bapa tidak sepenuhnya berada di sisi pelajar semasa proses pembelajaran. Perkara ini memberi satu bebanan kepada pelajar, guru dan ibu bapa sepanjang tempoh PKP berjalan. Kesukaran ibu bapa menyediakan peralatan yang sewajarnya dan mencukupi bagi proses pembelajaran, ketidakmampuan ibu bapa membantu dalam proses pengajaran, masalah komunikasi antara guru dan murid, sokongan pembelajaran seperti internet dan gadget yang bersesuaian serta kekurangan pengalaman dalam pengajaran secara dalam talian oleh guru membawa implikasi terhadap pelajar, guru dan ibu bapa sendiri.

### **Perubahan Aspek Keagamaan**

Penelitian perubahan dari aspek keagamaan hanya berdasarkan kepada agama Islam, selaku agama rasmi Malaysia dan semua informan kajian adalah terdiri daripada orang Islam. Dalam konteks kajian ini mendapati bahawa pandemik COVID-19 telah mempengaruhi pelbagai aspek sama ada ibadah wajib mahupun ibadah sunnah. Menurut Noor Dzuhaidah Osman (2020), wujud pelbagai kesan positif dan negatif sepanjang tempoh pandemik berlaku. Pembatalan solat Jumaat, penutupan bazar Ramadhan, pembatalan ibadah haji dan umrah, pembayaran dan penyerahan zakat secara dalam talian, kenduri, bacaan Yassin atau Tahlil, perhimpunan agama dan aktiviti dakwah juga turut tidak dapat dijalankan.

Kajian oleh Kowalczyk et al. (2020) di Poland mendapati bahawa pandemik meningkatkan tahap keagamaan dalam kalangan wanita berbanding lelaki. Hal ini adalah kerana wanita lebih percaya bahawa Tuhan akan menjaga dan dapat mengelakkan mereka daripada jangkitan virus. Sementara itu, masyarakat juga dilihat mula beralih kepada agama bagi meningkatkan kekuatan psikologi semasa krisis memuncak seperti yang dinyatakan oleh Counted et al. (2020); Li et al. (2020); Thomas & Barbato (2020). Hal ini menunjukkan bahawa agama memainkan peranan penting dalam krisis pandemik COVID-19. Dobrakowski et al. (2021) menyatakan terdapat hubungan yang positif antara agama, kualiti hidup dan sokongan sosial semasa pandemik. Perubahan yang berlaku bukan sahaja dalam aspek rutin keagamaan, tetapi tahap kepercayaan dan keimanan individu yang lebih ketara. Perkara ini turut dijelaskan oleh Informan 6 dan 16 seperti berikut, iaitu:

“...banyak aktiviti keagamaan yang tak dapat dilakukan, seperti pergi masjid untuk solat berjemaah dan mendengar ceramah agama. Sepatutnya tahun ini saya, suami dan keluarga akan mengerjakan umrah, namun terpaksa ditangguhkan

dahulu kerana COVID. Yang baiknya, semasa PKP ni, kami sekeluarga selalu buat bacaan Yassin secara bersama secara *online*, ada juga jemput ustaz dan ustazah untuk berkongsi ilmu-ilmu agama dalam kelompok jiran dan ahli keluarga...” (Informan 6).

“...masa PKP ini lah kita tengok ramai orang, terutama dalam media sosial bising pasal tak dapat bersolat secara berjemaah, ada yang tak dapat solat kerana slot yang terhad. Benda menunjukkan ramai orang Islam dah mula cakna berkenaan agama, mungkin ini perkara baik yang kita dapat semasa musibah menimpa. TV dan Radio pun selalu keluarkan bacaan doa dan bacaan ayat Al-Quran, sebelum ni susah nak rasanya nak dengar benda macam ni sebelum ni. Kerajaan juga dilihat suruh rakyat berdoa bersama-sama untuk kebaikan semua, saya harap benda ni kekal, dan bukan setakat masa COVID saja...” (Informan 16).

Antara perkara yang menjadi perhatian oleh informan adalah waktu siaran radio dan televisyen yang semakin kerap memperdengarkan bacaan ayat al-Quran dan doa, iaitu pada pandangan masyarakat perkara tidak diberi perhatian sebelum ini. COVID-19 telah membawa perubahan dari segi amalan secara berjemaah (beramai-ramai). Tahap kesedaran berkenaan pentingnya tuntutan agama dalam kehidupan membantu meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangkan tekanan dan bebanan emosi (Abdul Rashid Abdul Aziz et al., 2020) Pandemi juga mengubah peranan ketua keluarga sebagai yang seorang bertanggungjawab sebagai iman dalam solat berjemaah di rumah, solat tarawih dan juga solat sunat hari raya (Abd Hakim Mohad et al., 2020). Menurut Informan 19, pengalaman baharu semasa pandemik ialah:

“...sebelum ini (sebelum PKP), saya hanya menjadi imam bagi solat fardu bagi keluarga, tetapi apa yang menarik sepanjang PKP, saya belajar juga menjadi imam untuk solat tarawih, solat sunat hari raya. Mungkin Allah nak beri peluang kepada saya dan orang lain untuk praktikkan apa yang pernah kita belajar, tapi tak perlu buat sebelum ini...” (Informan 19).

Situasi yang berlaku semasa pandemik COVID-19 telah mengubah kaedah, hubungan, pengalaman dan pandangan individu terhadap agama. Masyarakat lebih memberi perhatian kepada perkara yang berteraskan keagamaan dan kepercayaan, hubungan antara keluarga dan fungsi ketua keluarga selaku seorang Muslim juga berubah atas keperluan. Selain itu, wujud kesedaran yang lebih baik dalam persekitaran masyarakat berkenaan dengan sunnah Rasulullah S.A.W berhubung penyakit berjangkit berdasarkan Riwayat Muslim (Al Baqi, 1955). Perkara ini menjelaskan perubahan yang dialami dan kesan terhadap masyarakat Islam berkaitan dengan aspek keagamaan dalam kehidupan mereka. Seperti yang dinyatakan oleh Mohd Sophian Ismail et al. (2021), kaedah dan praktis pembendungan serta pencegahan telah dinyatakan dalam al-Quran dan As-Sunnah sejak 1400 tahun yang lalu masih relevan sehingga masa kini.

## Perubahan Aspek Kesihatan Fizikal dan Mental

Aspek kesihatan fizikal dan mental merupakan antara isu yang paling banyak diperkatakan semasa Perintah Kawalan Pergerakan. Eikhwan Ali & Mahirah A Rashid (2020) menyatakan bahawa kehidupan adalah tidak mudah sepanjang tempoh PKP berlangsung. Dari aspek kesihatan mental dan psikologi, masyarakat mula terkesan kerana tidak dapat bekerja, tidak dapat keluar dari rumah, kehilangan pendapatan, tidak dapat beriadah, menjalankan aktiviti keagamaan, terputus bekalan makanan dan juga bebanan kerja yang meningkat dalam kalangan petugas barisan hadapan. Impak psikologi, kesihatan mental, kemurungan, bimbang dengan pengalaman lalu, panik dan *stress* dinyatakan oleh Firdaus Abdul Gani (2020); Stieg (2020); dan Younglee et al. (2018). Hal atau peristiwa traumatik, tafsiran dan pemikiran berkenaan kesan pandemik turut mengakibatkan individu menjadi lebih tertekan dan memberi kesan terhadap kesihatan mental.

Antara langkah yang diambil bagi mengawal perkara ini adalah melalui penganjuran program dan aktiviti dalaman. Füzéki et al. (2020) menyatakan bahawa aktiviti fizikal mampu mengurangkan kesan penyakit yang memudaratkan selain membantu mengukuhkan kesihatan mental. Walaupun aktiviti luar tidak dibenarkan, aktiviti dalam kawasan rumah dibenarkan. Ali et al. (2021) menjelaskan bahawa kumpulan responden yang sering menjalankan aktiviti fizikal, walaupun semasa PKP masih memberikan kesan yang positif berbanding kumpulan responden yang tidak menjalankan aktiviti fizikal. Perkara ini dibincangkan dengan Informan 1 dan 12, iaitu:

“...semasa PKP ni kita tak boleh keluar beriadah di luar rumah, apa yang saya buat adalah buat aktiviti dalam rumah, dapatlah juga mengeluarkan peluh. Selain tu, penat (*stress*) kerja dari rumah pun dapat dikurangkan. Lama-lama duduk dirumah tak buat apa-apa ni boleh sakit, sebab saya ni seorang yang aktif. *Stress* tu bukan saja sebab kerja, tapi sebab kerja dari rumah ni susah nak fokus, anak-anak pun ada dirumah, susah sikit dan masa kerja tak menentu, dah tak ikut waktu pejabat, selalu je *online*, hantar *report* la, mesyuarat la, macam-macam la nak kena buat...” (Informan 1).

“...*physically*, saya kadang-kadang rasa sunyi, dan tak tau nak buat apa. *Especially* bila suami keluar kerja dan saya sendirian di rumah. Saya belum ada anak, jadi rasa tak tahu nak buat apa, kadang-kadang *stress* juga, tak boleh balik melawat keluarga, tak keluar rumah, kerja pun dari rumah saja. Jadi saya *join* group yang buat aktiviti zumba, yoga, senam robik dan *tabata* untuk kekal aktif dan hilangkan rasa *stress*...” (Informan 12).

Temu bual yang dijalankan menyokong saranan Puccinelli et al. (2021) yang menyatakan bahawa penjarakan fizikal dan PKP boleh menjejaskan kesihatan mental dan fizikal. Sewajarnya aktiviti fizikal dibenarkan dengan pengawalan penjarakan fizikal dilakukan. Aktiviti fizikal menjadikan badan, mental lebih kuat dan menguatkan sistem imun badan (Ferlito, 2021). Senario pengurangan aktiviti fizikal adalah membimbangkan berikutan aktiviti ini adalah penyebab utama kepada penyakit berkaitan kardiovaskular, diabetes, obesiti dan kematian di

seluruh dunia (Guthold et al., 2018; Moker et al., 2014; Siordia, 2020). Selain itu, kekurangan aktiviti fizikal juga akan mengakibatkan kesan negatif terhadap kesihatan mental (Lippi et al., 2020; Vancini et al., 2020). Situasi ini memberi gambaran bahawa kesihatan fizikal dan mental penting dalam mengharungi situasi yang mencabar ketika ini. Selain peranan individu, peranan komuniti dan kerajaan juga perlu digembleng dalam meningkatkan pengetahuan dan menyebarkan maklumat berkaitan kepentingan penjagaan kesihatan dalam waktu yang sukar.

## **Kesimpulan**

Secara keseluruhannya, tahap kesejahteraan informan terkesan akibat dari pandemik COVID-19. Situasi ini menimbulkan kebimbangan kesan pandemik dan jumlah kematian yang semakin meningkat. Perkara ini memberi tekanan kepada masyarakat secara umum. Kesan pandemik bukan sahaja dapat dilihat berdasarkan kepada aspek kesihatan secara fizikal dan emosi (psikologi), tetapi ekonomi, pendidikan, agama dan sosial. Perubahan gaya hidup dan cara hidup norma baharu mempengaruhi tahap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Informan perlu menyesuaikan diri dengan perubahan dan keperluan baharu. Corak kehidupan juga terbatas dengan pelbagai kekangan dan keperluan baharu meningkatkan tekanan ke atas responden. Dapatan kajian menunjukkan bahawa informan menghadapi pelbagai kesukaran sepanjang tempoh pandemik. Kehilangan dan kekurangan pendapatan, interaksi dan pergaulan yang terbatas, perubahan sistem dan teknik pembelajaran, nilai dan aspek keagamaan serta kesan penyakit fizikal dan psikologi mengakibatkan tahap kesejahteraan terkesan berbanding sebelum pandemik. Selain itu, perbezaan umur, lokasi dan pekerjaan juga mempunyai hubungan yang berbeza dalam penilaian tahap kesejahteraan individu. Hasil kajian ini membantu mengenal pasti cabaran dan kesan pandemik kepada serta boleh dijadikan rujukan oleh agensi kerajaan dalam menambahbaik dasar dan kesedaran terhadap keperluan penelitian tahap kesejahteraan dalam kalangan masyarakat.

## **Rujukan**

- Abd Hakim Mohad, Ros Aiza Mohd Mokhtar, & Latifah Abdul Latiff. (2020). Pandemik Covid-19 dan kesannya kepada amalan solat berjemaah dalam kalangan masyarakat Islam di Malaysia. *Proceedings of the 7th International Prophetic Conference (SWAN) 2020* <https://oarep.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/6974>
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, & Noor Dahiah Sulhana Dzainal Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31-44.
- Ahmad Fadhlullah Adnan. (2021, December, 25). 3,160 Kes COVID-19 hari ini, Selangor tertinggi. *Utusan Malaysia*. <https://www.utusan.com.my/terkini/2021/12/3160-kes-covid-19-hari-ini-selangor-tertinggi>



- Ahmad Ismadi Ismail. (2020, April 6). Aktiviti judi dalam talian meningkat semasa PKP. *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/77642/BERITA/Jenayah/Aktiviti-judi-dalam-talian-meningkat-semasa-PKP>
- Al Baqi, M. F. A. (1955). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Cairo Publication.
- Ali, M., de Azevedo, A.R.G., Marvila, M.T., Khan, M.I., Memon, A.M., Masood, F., Almahbashi, N.M.Y., Shad, M.K., Khan, M.A., Fediuk, R., Timokhi, R., Borovkova, A., & Ul Haq, I. (2021). Influence of COVID-19-Induced Daily Activities on Health Parameters- A Case Study in Malaysia. *Sustainability*, 13, 1-22.
- Andersen, A. L., Hansen, E. T., Johannesen, N., & Sheridan, A. (2020). *Consumer Responses to the COVID-19 Crisis: Evidence from Bank Account Transaction Data*. CEPR Discussion Paper No. DP14809.
- Afiezy Azaman. (2021, May 6). PKP 2.0 dianggap gagal, doktor juga keliru dengan SOP, kata Pakar Kesihatan Awam. *Astro Awani*. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/pkp-20-dianggap-gagal-doktor-juga-keliru-dengan-sop-kata-pakar-kesihatan-awam-296700>.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation-level theory* (pp. 287-301). Academic Press.
- Brodeur, A., Clark, A. E., Fléche, S., & Powdthavee, N. (2020). *Assessing the impact of the coronavirus lockdown on unhappiness, loneliness, and boredom using Google Trends*. ArXiv, abs/2004.12129.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet*, 395, 912-920.
- Chang, L., McBride-Chang, C., Stewart, S. M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(2), 182-189.
- Chatterje, K. & Chauhan, V. S. (2020). Epidemics, quarantine and mental health. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(2), 125–127.
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2020). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and Youth Services Review*, 121, 1-13.
- Cheng, C.T., Kim Seonghoon., & Koh Kanghyock. (2020). *The Impact of Covid-19 on Subjective Well-Being: Evidence from Singapore*. IZA Discussion Paper No. 13702.
- Congressional Research Service. (2021). *Global economy effect of COVID-19*. <https://sgp.fas.org/crs/row/R46270.pdf>.

- Counted, V., Pargament, K. I., Bechara, A. O., Joynt, S. & Cowden, R. G. (2020). Hope and well-being in vulnerable contexts during the COVID-19 pandemic: Does religious coping matter? *The Journal of Positive Psychology, 17*(1), 70-81.
- Darmanto, S. & Alagappan P. N. (2021). Women entrepreneurial career maturity towards success of business in Semarang, Indonesia. *Jurnal Pengurusan, 61*, 43-55.
- Department of Education, U.S.A. (2021). *Education in a pandemic: The disparate impacts of Covid-19 on America's Students*. <https://www.oecd.org/education/the-impact-of-covid-19-on-education-insights-education-at-a-glance-2020.pdf>.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Diener, E., Suh, E.M., & Oishi, S. 1997. Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*(1), 25-41.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61*(4), 305-314.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research, 112*(3): 497–527.
- Dobrakowski, P. P., Skalski, S., Surzykiewicz, J., Muszyńska, J., & Konaszewski, K. (2021). Religious coping and life satisfaction during the COVID-19 Pandemic among Polish Catholics. The mediating effect of Coronavirus anxiety. *Journal of Clinical Medicine, 10*(21), 1-13.
- Dolan, P. (2014). *Happiness by design: Change what you do, not how you think*. Hudson Street Press.
- Doucet, A., Netolicky, D., Timmers, K., & Tuscano, F. J. (2020). Thinking about pedagogy in an unfolding pandemic (An Independent report on approaches to distance learning during COVID-19 school closure). [https://issuu.com/educationinternational/docs/2020\\_research\\_covid-19\\_eng](https://issuu.com/educationinternational/docs/2020_research_covid-19_eng).
- Duraku, Z. H. (2021). *The impact of Covid-19 on education and on the well-being: Implication for practice and lessons for the future*. University of Prishtina.
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence” In R. David & R. (Eds.), *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz* (pp. 89-125), Academic Press.

- Elgar, F. J., Davis, C. G., Wohl, M. J., Trites, S. J., Zelenski, J. M., & Martin, M. S. (2011). Social capital, health and life satisfaction in 50 countries. *Health & Place, 17*(5), 1044-1053.
- Eikhwan Ali & Mahirah A Rashid. (2020). *Pandemik COVID-19: Mendepani impak psikososial*. <https://www.tsis.my/wp-content/uploads/2020/04/PERSPEKTIF-Pandemik-COVID-19-Mendepani-Impak-Psikososial.pdf>.
- Faus, J. (2020, March 17). *This is how coronavirus could affect the travel and tourism industry*. <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/world-travel-coronavirus-covid19-jobs-pandemic-tourism-aviation/>.
- Ferlito, C. (2021). *Perkasa sistem imun tubuh dalam strategi melawan COVID-19*. <https://www.freemalysiatoday.com/category/bahasa/pandangan/2021/07/23/perkasa-sistem-imun-tubuh-dalam-strategi-melawan-covid-19/>.
- Feng, S., Shen, C., Xia, N., Song, W., Fan, M., & Cowling, B. J. (2020). Rational use of face masks in the COVID-19 pandemic. *Lancet Respiratory Medicine, 8*(5), 434-436.
- Firdaus Abdul Gani. (2020, March 14). Impak psikologi akibat wabak COVID-19. *Astro Awani*. <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/impak-psikologi-akibat-wabak-COVID-19-233648>.
- Foa, R. S., Gilbert, S. & M. Fabian. (2020). *COVID-19 and Subjective Well-Being: Separating the Effects of Lockdowns from the Pandemic*. Cambridge. Bennett Institute for Public Policy.
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). Physical activity during COVID-19 induced lockdown: Recommendations. *Journal of occupational medicine and toxicology (London, England), 15*(25), 1-5.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet. Global Health, 6*(10), 1-10.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N. & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(6), 1-9.
- Lim, L. L. (2020). *The socioeconomic impacts of COVID-19 in Malaysia: Policy Review and guidance for protecting the most vulnerable and supporting enterprises*, ILO.
- Ling, H. T. G. & Ho, M. C. C. (2020). Effect of the coronavirus (COVID-19) pandemic on social behaviours: From a social dilemma perspective. *Technium Social Sciences Journal, 7*(1), 312-320.

- Helliwell J., Layard R., Sachs J. S., De Neve J. E, Aknin L., Wang S., & Paculor S. (2021). *World happiness report 2021*. <https://worldhappiness.report/ed/2021/>.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., & Cao, B. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395, 497–506.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2021). *Kajian kes impak perintah kawalan pergerakan kepada penduduk Malaysia*. [https://www.dosm.gov.my/v1/uploads/files/6\\_Newsletter/Newsletter%202020/DOSM\\_BP\\_PD\\_1-2020\\_Siri-17.pdf](https://www.dosm.gov.my/v1/uploads/files/6_Newsletter/Newsletter%202020/DOSM_BP_PD_1-2020_Siri-17.pdf).
- Idris, S., Jaratin, L., Andi, K, A.T., & Chan, K.L.J. (2020). Covid-19 Pandemic and Economic Landscape in Malaysia: A new crisis and norms. *Horizon Journals of Humanities and Social Sciences Research*, 2(2), 45-54.
- Kelly, J. & Morgan, T. (2020, April 6). Coronavirus: Domestic abuse calls up 25% since lockdown, charity says. *BBC News*. <https://www.bbc.co.uk/news/uk-52157620>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021a). *COVID-19 di Malaysia*. <https://covid-19.moh.gov.my/>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021b). *Ringkasan Akta 342*. <https://covid-19.moh.gov.my/faqsop/akta-342>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2022, Jan 9). *Kemas kini Negeri COVID-19 di Malaysia 09 Jan 2022*. <https://covid-19.moh.gov.my/terkini-negeri/2022/01/kemaskini-negeri-covid-19-di-malaysia-09012022>.
- Kim, S., Koh, K., & Zhan, X. (2020). *Short-Term Impact of COVID-19 on Consumption Spending and Labor Market Outcomes: Evidence from Singapore*. IZA Discussion Paper No. 13354.
- Krishna, C. B., Marijn, T. T., Valdes, D., Rutter, L. A., & Bollen, J. (2021). Declining well-being during the COVID-19 pandemic reveal US social inequities. *Plos One*, 16(7), 1-17.
- Kowalczyk, O., Roszkowski, K., Montane, X., Pawliszak, W., Tylkowski, B., & Bajek, A. (2020). Religion and faith perception in a pandemic of Covid-19. *Journal of Religion and Health*, 59(6), 1-7.
- Lin, L. L. (2020). The socioeconomic impacts of Covid-19 in Malaysia: Policy review and guidance for protecting the most vulnerable and supporting enterprises. Retrieved from [https://www.ilo.org/asia/publications/WCMS\\_751600/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/asia/publications/WCMS_751600/lang--en/index.htm).
- Ling, G. H. T., & Ho, C. M. C. 2020. Effects of the Coronavirus (COVID-19) Pandemic on social behaviours: From a social dilemma perspective. *Technium Social Sciences Journal*, 7(1), 312-320.

- Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 906-908.
- Lozano, M., & Solé-Auró, A. (2021). Happiness and life expectancy by main occupational position among older workers: Who will live longer and happy? *SSM - Population Health*, 13, 1-9.
- Majlis Keselamatan Negara. (2021). *Kenyataan Media- Jawatankuasa Teknikal Pengurusan Darurat*. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/proklamasi-darurat-2021/>.
- Mitra, R., Moore, S. A., Gillespie, M., Faulkner, G., Vanderloo, L. M., Chulak-Bozzer, T., Rhodes, R. E., Brussoni, M., & Tremblay, M. S. (2020). Healthy movement behaviours in children and youth during the COVID-19 pandemic: Exploring the role of the neighbourhood environment. *Health Place*, 65, 1-9.
- Mitra, R., Waygood, E.O.D., & Fullan, J. (2021). Subjective Well-Being of Canadian Children and Youth during the COVID-19 Pandemic: The Role of the Social and Physical Environment and Healthy. *Movement Behaviours Prev. Med. Rep.*, 23 (4), 1-7.
- Mohd Noor A. Rahman. (2021, May 12). Keliru, kecewa dengan Perintah Kawalan Pergerakan terbaru. *Berita Harian Singapura*. <https://www.beritaharian.sg/dunia/keliru-kecewa-dengan-perintah-kawalan-pergerakan-terbaru>.
- Mohd Sophian Ismail, Mohd Arif Nazri, & Najah Nadiah Amran. (2021). Panduan ulama Islam berkaitan amalan pencegahan penularan pandemik: Satu sorotan. *Journal of Contemporary Islamic Law*, 8(1), 17-28.
- Moker, E. A., Bateman, L. A., Kraus, W. E., & Pescatello, L. S. (2014). The relationship between the blood pressure responses to exercise following training and detraining periods. *PloS one*, 9(9), 1-6.
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., Mitra, R., O'Reilly, N., Spence, J. C., Vanderloo, L. M. & Tremblay, M. S. (2020). Impact of the COVID-19 virus outbreak on the movement and play behaviours of Canadian children and youth: A national survey. *Int. J. Behav. Nutrition Phys. Activity*, 17, 1-11.
- Muhammad, F. B. & Slvlevs, A. (2019). Micro-entreprenuership and subjective well-being: Evidence from rural Bangladesh. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 625-645.
- Muhammad Zulkarnain Mohd. (2021, August 22). Selangor rekod kes COVID-19 tertinggi di Lembah Klang. *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/105685/KHAS/Covid-19/Selangor-rekod-kes-Covid-19-tertinggi-di-Lembah-Klang>.

- Murgatroid, S. (2020). *COVID-19 and online learning*. [https://www.researchgate.net/publication/339784057\\_COVID19\\_and\\_Online\\_Learning/citations#fullTextFileContent](https://www.researchgate.net/publication/339784057_COVID19_and_Online_Learning/citations#fullTextFileContent).
- Mustaffa, N., Lee, S.Y., Nawi, S.N.M., Rahim, M.J.C., Besari, A.M., & Lee, Y.Y. (2020). COVID-19 in the elderly: A Malaysian perspective. *Journal of Global Health, 10(2)*, 1-9.
- Nayak, D., Kumar, R. & Savalia, C.V. (2020). The socio-economic impacts of the COVID-19 Pandemic Review. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences, 9(11)*, 562-566.
- Nazli Mahdzir, Aspalella A Rahman, Asmar Abdul Rahim, & Che Thalbi Md Ismail. (2021). Perlindungan terhadap keganasan rumahtangga dalam situasi Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) menurut perspektif undang-undang. *International Journal of Law, Government and Communication, 6(22)*, 179-188.
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M., & Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (Covid-10): A review. *International Journal of Surgery, 78*, 185-193.
- Nik Shahrizan Nik Mat (2021). *Cabaran dan faktor kesejahteraan subjektif peserta Program Mikro Kredit Amanah Ikhtiar Malaysia (AIM) cawangan Kepong, Wilayah Selangor & Kuala Lumpur Tengah*. [Unpublished doctoral dissertation]. Universiti Malaya.
- Norazila Mat, Muhammad Farhan Misron, Nur Atiqah Abdullah, & Jamsari Alias. (2021). Pandemik COVID-19: Kesan Terhadap Gelagat Pengurusan Perbelanjaan Semasa Masyarakat Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar, 24(2)*, 141-150. <https://spaj.ukm.my/personalia/index.php/personalia/article/view/207>
- Noor Dzuhaidah Osman. (2020, April 5). Perubahan pengalaman penganut agama sejak COVID-19. *Astro Awani*. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/perubahan-pengalaman-penganut-agama-sejak-covid19-236742>.
- Oishi, S., Diener, E., Choi, D.-W., Kim-Prieto, C., & Choi, I. (2007). The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more. *Journal of Personality and Social Psychology, 93(4)*, 685-698.
- Ornell, F., Schuch, J. B., Sordi, A. O., & Kessler, F. H. P. (2020). “Pandemic fear” and COVID-19: Mental health burden and strategies. *Braz J. Psiquiatria, 42*, 232–235.
- Petrie, C., Aladin, K., Ranjan, P., Javangwe, R., Gilliland, D., Tuominen, S. & Lasse, L. (2020). *Spotlight: Quality education for all during COVID-19 crisis*. <https://hundred.org/en/collections/qualityeducation-for-all-during-coronavirus>.
- Pokhrel, S. & Chhetri, R. (2021). A Literature Review on Impact of COVID-19 Pandemic on Teaching and Learning. *Higher Education for the Future, 8*, 133-141.

- Puccinelli, P.S., da Costa, T.S., Seffrin, A., de Lira, C.A.B., Vancini, R.L., Nikolaidis, P.T., B Knechtle, B., Rosemann, T., Hill, L., & Andrade, M.S. (2021). Reduced level of physical activity during Covid-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: An internet-based survey. *BMC Public Health*, 21(1), 1-11.
- Purnama, D.T., Juliansyah, V. & Chainar, C. (2020). Pandemi Covid-19, Perubahan sosial dan konsekuensinya pada masyarakat. *Jurnal Nasioanl Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*, 25(1), 61-80.
- Rohaniza Idris (2020, April 19). PKP: Kerjasama MITI, KKM, MKN penting untuk sektor ekonomi. *Berita Harian*.  
<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/04/679211/pkp-kerjasama-miti-kkm-mkn-penting-untuk-sektor-ekonomi>.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 1-7.
- Schleicher, A. (2020). *The impact of Covid-19 on education. Insight from education at a glance 2020*. Organization for Economic Co-operation and Development.
- Shah, S. G. S., & Farrow, A. (2020) A commentary on “World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel Coronavirus (COVID-19)”. *International Journal of Surgery*, 76, 128-129.
- Siordia J. A., Jr. (2020). Epidemiology and clinical features of COVID-19: A review of current literature. *Journal of clinical virology: The official publication of the Pan American Society for Clinical Virology*, 127, 1-7.
- Siti Hajar Abdul Rauf, Siti Hajar Abu Bakar Ah, & Adi Fahrudin Abdul Rauf. (2020). Social change post COVID-19 in Malaysia: The density of social work. *Asian Social Work Journal*, 5(2), 1-5.
- Siti Jamiaah Abdul Jalil, Nurfarahain Abu Bakar, & Juwairiah Hassan (2020). Pengawalan ibu bapa berkerjaya terhadap gajet dalam kalangan kanak-kanak: Satu kajian kes. *E-Proceedings of Bicara Dakwah Kali ke-21*, <https://www.ukm.my/bicaradakwah/wp-content/uploads/2020/11/BD21-6.pdf>
- Sri, L., Hamsia, W., & Setiyawan, R. (2021). Learning adaptation during the Covid-19 pandemic in Muhammadiyah inclusion schools. *Journal of Education and Learning*, 15(20), 320-328.
- Stieg, C. (2020). *Could you get PTSD from your pandemic experience? The long-term mental health effects of coronavirus*. <https://www.cnn.com/2020/04/17/long-term-mental-health-ptsd-effects-of-covid-19-pandemic-explained.html>.

- The World Bank. (2021). *Commodity prices to stabilize after early 2021 gains, supported by global economic recovery*. <https://www.worldbank.org/en/news/press-release/2021/04/20/commodity-prices-to-stabilize-after-early-2021>.
- Thomas, J. & Barbato, M. (2020). Positive religious coping and mental health among Christians and Muslims in response to the COVID-19 pandemic. *Religions, 11*(10), 1-13.
- Tuan Buqhairah Tuan Muhamad Adnan. (2022, Januari 7). 3381 kes baharu COVID-19, Selangor tertinggi. *Sinar Harian*.  
<https://www.sinarharian.com.my/article/181865/KHAS/Covid-19/3381-kes-baharu-Covid-19-Selangor-tertinggi>
- UNESCO. (2020, March 24). *COVID-19 Educational disruption and response*. <https://en.unesco.org/news/covid-19-educational-disruption-and-response>.
- Vancini, R. L., de Lira, C., Andrade, M. S., & Arida, R. M. (2020). CoVID-19 vs. epilepsy: It is time to move, act, and encourage physical exercise. *Epilepsy & Behavior: E&B 110*, 1-3.
- World Health Organization. (2021, December 28). Weekly epidemiological update on COVID-19. <https://www.who.int/publications/m/item/weekly-epidemiological-update-on-covid-19-28-december-2021>.
- 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*, 1-5.
- Younglee, K., Eunju, S., Youngseon, S., Dee, V., & Hong, E. (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, 4*(2), 27-33.
- Zhang, Q. & Churchill S. A. (2020). Income inequality and subjective wellbeing: Panel data evidence from China. *China Economic Review, 60*, 1-10.