



**SEKOLAH PERNIAGAAN ANTARABANGSA AZMAN HASHIM (AHIBS)**

**UKQE/UKQT 3001 SECTION 04**

**EXTRA-CURRICULAR EXPERIENTIAL LEARNING (ExCEL)**

**SEMESTER II SESSION 2020/2021**

**ASSIGNMENT 1 : INDIVIDUAL ASSIGNMENT**

**REFLECTION 1 : WEBINAR: HOW TO COPE WITH STRESS, ANXIETY OR  
DEPRESSION?**

**NAME : WAN NAZIHAH BINTI SILAH**

**MATRIC.NO : B19BS0018**

**LECTURER NAME : DR SYAHARIZATUL NOORIZWAN MUKTAR**

## **REPORT**

Kebanyakan orang diluar sana kurang memahami apa itu ‘anxiety, stress, depression’. Sesuatu perkara yang berlaku pada manusia adalah berdasarkan situasi yang dihadapinya dan macam mana ia bertindak balas dengan badan manusia. Ketika pandemik melanda dunia kini, tajuk ini telah menjadi isu utama yang dibangkitkan oleh semua, yang mana ia menjadi fokus utama. Stres merupakan punca kematian kedua tertinggi di dunia. Kepentingan menjaga kesihatan mental adalah sama seperti penjagaan kita terhadap fizikal badan manusia. ‘Stress, Anxiety and Depression’ kadang-kadang diperlukan untuk manusia dapat bertahan dalam kehidupan. Ujian Saringan Kesihatan Mental yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia adalah untuk mengetahui tahap ‘Stress, Anxiety and Depression’ seseorang. Apa jua masalah mahupun trauma yang dihadapi dalam jangka masa yang lama dimana seseorang itu tidak dapat melupakannya ia dipanggil ‘depression’ (past experience/ situation). Kemurungan merupakan ‘mother of mental illness’. Kemurungan akan mengganggu aktiviti atau urusan seharian manusia. Stres adalah benda yang manusia hadapi pada masa kini dimana ia sedang dihadapi (current issue) seperti pelajar akan menghadapi ‘final exam’, bebanan kerja yang mana manusia menghadapi atau sedang mengalami situasi stres. ‘Anxiety’ adalah dimana ia akan mengganggu ‘future’ (masa depan), ‘uncertainty’, ‘security’. Terlalu berfikir secara berlebihan kerana kemungkinan perkara itu tidak akan berlaku (overthinking). ‘Anxiety’ adalah seperti takut apabila sesuatu peperiksaan itu tidak akan lulus sedangkan pelajar tersebut tidak mencuba ataupun menduduki peperiksaan lagi. Sekiranya terdapat beberapa tanda yang menunjukkan manusia ‘Stress, Anxiety and Depression’, mereka haruslah mendapatkan rawatan daripada doktor, pakar kaunseling dengan segera agar dapat ditangani segera. Pada masa kini, pandemik semakin meningkat, kemungkinan besar pelajar akan menjalani pembelajaran secara online pada semesta akan datang. Pelajar mestilah memandang sesuatu

perkara itu kepada sesuatu yang baik demi kebaikan bagi semua pihak. Pelajar perlulah memahami dan perlu membiasakan diri dengan pembelajaran secara atas talian dengan persekitaran rumah bagi mengelakkan pelajar menghadapi stres. Pensyarah juga memberikan sepenuh perhatian dalam membantu pelajar memjalani pembelajaran atas talian ini dengan menyediakan bahan pembelajaran dan lain. Dalam situasi ini kita perlulah saling membantu antara pelajar dengan berkomunikasi antara satu sama lain, supaya semua pelajar mencapai target yang telah ditetapkan. Pelajar perlulah menyesuaikan diri dengan norma sistem pembelajaran baru sekarang agar semua urusan menjadi mudah. ‘How to know if we are having or suffering from depression/anxiety and need to seek help from a doctor?’ Salah satu langkahnya adalah dengan ‘listen to your body’, kerana badan awak akan memberi tindak balas kepada apa yang berlaku. Apa pun yang mengganggu urusan seharian sebagai contoh dulu mempunyai hobi tetapi sekarang lebih suka bersendirian ia merupakan salah satu tanda penyakit ini. ‘Mental illness’ adalah berkenaan kewarasan seseorang manakala ‘mental health’ pula adalah berkenaan tahap sedar seseorang. Cara untuk seseorang itu sembuh daripada penyakit ini adalah berdasarkan penerimaan sepenuhnya pada diri seseorang berdasarkan pengalaman atau perkara lepas yang berlaku dalam diri. Tanpa pengalaman yang dulu seseorang itu tidak akan belajar sesuatu, berdasarkan pengalaman dulu atau ia dapat meningkatkan taraf hidup seseorang. Jika sesuatu perkara itu berlaku dan menyakitkan, kita sebagai manusia seharusnya tidak perlu mengambilnya dalam kehidupan kita. ‘How to overcome procrastination? Especially during this online learning with so many assignments and projects’. Sebagai pelajar contoh penderitaan yang dihadapi adalah seperti pelajar itu sendiri menagguhkan tugas yang diberi ataupun pelajar itu memang mempunyai sifat yang malas dalam belajar. Pelajar perlulah memahami kemampuan diri sendiri dan tidak perlu meniru orang dalam mencapai kejayaan dalam kehidupan dan perlu mempunyai strategi dalam menuntut ilmu agar lebih berkesan. Setiap subjek cara belajarnya berlainan.

## **RESPOND**

Berdasarkan webinar ini, saya dapat mengetahui dengan lebih jelas apa itu ‘stress, anxiety, depression’ dengan lebih mendalam dan meluas yang mungkin ia akan berlaku pada diri saya kelak. Saya merasakan webinar ini amat memberikan banyak faedah kepada semua golongan tidak kira muda mahupun tua, kerana manusia kini hidup dalam kehidupan yang berteknologi dimana dalam kehidupan ini manusia saling bersaing untuk mendapatkan yang terbaik untuk kehidupan mereka. Saya merasakan ilmu yang dikongsikan di dalam webinar ini amat merangsang saya untuk sentiasa mengawal dan mengambil berat tentang keadaan diri dan kesihatan mental saya. Saya perlulah melakukan sesuatu perkara itu berdasarkan kemampuan diri yang saya mampu lakukan kerana sekiranya saya melakukan sesuatu perkara itu diluar kemampuan diri saya sendiri kemungkinan saya akan mengalami ‘stress/depression/ anxiety’.

Selain itu, saya dapat mengetahui betapa buruknya kesan penyakit mental ini terhadap kesihatan badan dan kehidupan seharian manusia kerana ia akan menjejaskan beberapa perkara. Saya sebagai pelajar sekiranya terdapat beberapa tanda ‘stress/depression/ anxiety’, saya perlulah mengambil langkah yang lebih berjaga-jaga. Kes bunuh diri disebabkan penyakit yang berkaitan mental semakin meningkat sejak dunia kini dilanda fenomena Covid-19.

Webinar ini mengajar saya cara untuk mengawal diri dan mencegah daripada terkena penyakit berkaitan mental kerana ia akan mejejaskan reputasi saya sebagai seorang pelajar. Sebagai seorang pelajar, saya perlulah menyusun dan mengatur cara pembelajaran secara berstrategi bagi mengelakkan kekusutan yang bakal berlaku kelak. Saya juga mengetahui bahawa sekiranya seseorang itu suka bersikap atau kerap marah ia akan menjejaskan kesihatan jantung dan sekali gus boleh merangsang seseorang itu mungkin akan mengalami stres. Stres boleh berlaku dari segi emosi dan juga fizikal seseorang. Stress ini adalah perkara yang sering

berlaku kepada manusia yang normal. Selain itu, saya dapat menilai dengan lebih mendalam berkenaan isi yang disampaikan oleh penceramah. Apabila saya memendamkan perasaan yang mana ia tidak dapat diluahkan, ini boleh mendatangkan kemudaratan pada kesihatan badan manusia sebagai contoh stres mahupun tekanan perasaan akibat memendamnya terlalu lama. Seterusnya, setiap penilaian yang saya lakukan perlulah diterapkan dalam diri sebagai motivasi harian supaya dapat membantu menguatkan lagi semangat pada hari yang akan mendatang.

Ilmu yang saya perolehi ini bukan sahaja untuk kepentingan pada diri saya sendiri malah ia boleh digunakan dan memberi manfaat kepada orang lain. Sebagai contoh, jika saya berhadapan dengan situasi di mana seseorang itu menghadapi masalah stres yang teruk, saya sebagai orang luar yang prihatin boleh membantu orang yang menghadapi masalah stres ini dengan menasihati atau memberikan kata-kata semangat atau menyarankan tindakan yang sewajarnya untuk mereka tidak mudah cenderung kepada masalah yang melibatkan kesihatan mental seseorang.

Setiap orang perlukan semangat untuk meneruskan perjalanan hidup mereka yang mungkin terlalu banyak menghadapi liku di dalam kehidupan tetapi hanya orang yang memahami erti sebenar kehidupan akan mampu bertahan walaupun menghadapi kesukaran hidup pada masa hadapan. Saya juga perlulah sentiasa beringat bahawa apabila ingin membuat sesuatu perkara itu mahupun apa-apa keputusan perlulah berdasarkan kewarasan akal yang mana ia di dalam keadaan yang baik dan sedar.

## **RELATE**

Seperti yang dapat dilihat kini dunia sedang dilanda oleh fenomena Covid-19, saya sebagai seorang pelajar universiti yang sedang menjalani sesi pembelajaran secara atas talian kerana disebabkan oleh penularan Covid-19 ini mengakui bahawa kadang saya juga mengalami stres dan gangguan sepanjang proses pembelajaran secara atas talian ini tetapi pembelajaran cara baru ini juga ada juga memberikan kesan kebaikan dan keburukan kepada pelajar. Saya sebagai pelajar perlulah menyesuaikan diri dengan kaedah pembelajaran alam baru ini kerana semua proses pembelajaran seperti pembentangan, ujian, kelas, tugas dan lain-lain akan dilakukan secara atas talian. Saya menganggap kaedah ini adalah suatu perkara yang memberikan kebaikan untuk semua pihak seperti pelajar, pensyarah, pihak universiti bagi mengengkang virus ini daripada terus menular dan berleluasa, kerana jika kita tidak bertindak sekarang ia akan memudaratkan manusia pada kemudian hari.

Saya juga akan berasa terganggu disebabkan oleh kadang kala bekalan dan penyambungan internet saya terganggu dan ada masa ianya terputus secara sendirinya semasa kelas berlangsung, kelas saya dijalankan melalui aplikasi Webex, Google Meet, Zoom, yang mana ia memerlukan jaringan internet yang dalam keadaan stabil dan baik, agar kelas dapat berlangsung dengan lancar.

Dari segi kerja berpasukan pula saya pernah menghadapi stres, dimana semua tugas dan perbincangan perlu dilakukan secara atas talian, jadi semasa perbincangan mungkin terdapat beberapa salah faham antara ahli kumpulan tetapi dengan sikap professional, matang dan bekerjasama, kami dapat menyelesaikannya dengan baik. Selain itu, saya juga berasa tertekan dengan tugas yang banyak dan terkejar dengan tarikh penghantaran yang hampir rapat bagi setiap mata pelajaran.

Saya akan membuat penghantaran tugas di E-Learning yang mana ia merupakan platform bagi semua pelajar untuk menghantar tugas. Saya dan kawan yang lain juga pernah berasa stres untuk mengejar tarikh penghantaran. Kadang kala ada situasi yang menyebabkan pelajar tertekan sebagai contoh, pelajar terkejar-kejar dimana saya dan rakan perlu menghantar tugas sebelum jam 12 malam tetapi terdapat atau berlakunya gangguan pada jaringan penyambungan internet semasa proses penghantaran tugas berlaku.

Disamping itu, tidak dinafikan lagi bukan saya sahaja yang mengalami sedikit tertekan di dalam situasi pembelajaran masa kini tetapi bahkan rakan seperjuangan serta kebanyakan pelajar lain juga turut merasainya.

Manusia secara fitrahnya dipengaruhi oleh unsur dalaman yang terdiri daripada nafsu, jiwa dan perasaan. Manusia bertanggungjawab terhadap akibat bagi setiap tindakan yang mereka lakukan. Kemurungan ini melibatkan fikiran seseorang yang disebabkan oleh masalah pada jiwa, gangguan serta kecelaruan terhadap ketidakstabilan pada fikiran serta emosi individu.

Kemurungan ini merupakan penyakit yang serius dan perlu dirawat atau dianalisis oleh doktor atau pakar yang terlatih dan berkelayakan sahaja. Sekiranya tidak ada sebarang tindakan pencegahan atau rawatan yang dibuat, dikhuatiri penyakit ini boleh berterusan dengan lebih teruk sehingga seseorang itu berani membuat keputusan untuk membunuh diri.

## **REASON**

Seperti yang dapat dilihat kini, dunia dan individu kini dikelilingi dengan pelbagai tekanan dan saingan antara satu sama lain. Saya pernah berasa stres disebabkan oleh pelbagai tugas dari pelbagai subjek yang perlu disiapkan dalam jangka waktu yang singkat dan cepat, yang mana ia telah ditetapkan oleh pensyarah. Stres akan menjejaskan fokus saya pada hari tersebut dan mengganggu untuk melakukan urusan seharian pada hari berkenaan. Saya sebagai seorang pelajar mungkin mengalami beberapa faktor yang menyebabkan saya stress antaranya adalah mungkin semasa proses pembelajaran atas talian ini ada segelintir pelajar yang mana suasana ataupun persekitaran rumahnya tidak kondusif untuk menimba ilmu mungkin disebabkan oleh keadaan rumah yang sempit dan mempunyai bilangan adik-beradik yang ramai. Saya sebagai anak sulung di dalam rumah saya memainkan peranan penting dan perlu memberikan komitmen yang tinggi di dalam rumah bagi membantu serta menjaga ibubapa serta keluarga di rumah. Saya bersyukur kerana saya dapat membahagikan masa dengan baik antara pembelajaran dan tugas saya sebagai seorang anak di rumah, dengan cara ini saya dapat mengelakkan diri saya daripada gangguan stres. Antara cara yang saya dapat lakukan adalah dengan melakukan semua kerja ini dengan hati yang ikhlas kerana Allah dan sentiasa ingat peranan dan tanggungjawab kita.

Selain itu, saya juga terkesan dan berpengalaman menghadapi dengan rakan yang tidak memberikan kerjasama untuk melakukan tugas dengan sebaik mungkin. Di sini dapat dilihat bahawa saya bersama rakan kumpulan yang lain terpaksa berhadapan dengan rakan yang tidak mempunyai sikap tanggungjawab terhadap tugas yang telah diberikan. Contoh situasi yang kami lalui adalah rakan tersebut tidak turut serta dalam perbincangan kumpulan dan ini menyebabkan beberapa urusan kerja kumpulan tertangguh kerana tujuan kami membuat perbincangan ini adalah untuk mengetahui apakah masalah ahli kumpulan semasa menyiapkan tugas dan perlu mencari penyelesaian masalah dengan segera.

Kebanyakan perkara yang kita lakukan pada zaman ini boleh menyebabkan seseorang itu mengalami tekanan dalam kehidupan. Seperti yang saya dapat lihat sekarang, kini ketika dunia dilanda Covid-19, ramai rakyat yang terjejas dalam kehidupannya seperti terjejas daripada segi sumber pendapatan oleh kerana disebabkan oleh beberapa sektor pekerjaan terpaksa menutup operasi sektor mereka secara keseluruhannya kerana tidak mampu lagi untuk membayar gaji pekerja. Pekerja juga kehilangan pekerjaan mereka disebabkan oleh sektor pekerjaan mereka terpaksa ditutup. Seperti saya dapat lihat kini, ekonomi dunia tidak beberapa stabil dan memberikan impak yang negatif kepada semua negara dan rakyat.

Tekanan yang kebanyakan individu kini alami adalah tekanan hidup dan terpaksa berfikir cara untuk meneruskan hidup akibat terganggu kerana sumber pendapatan untuk menampung kehidupan telah terjejas.

Penyakit mental seperti kemurungan ini mestilah sentiasa diberikan tumpuan dan diambil cakna. Ini adalah kerana, ia merupakan masalah kesihatan kedua paling serius selepas penyakit jantung di Malaysia.

Kemurungan merupakan penyakit yang telah didiagnosis secara klinikal, bukanlah perasaan sedih yang biasa. Ia merupakan penyakit perubatan yang melibatkan perasaan sedih yang berpanjangan serta menjejaskan fungsi harian seseorang individu.

## **RECONSTRUCT**

Penyakit yang melibatkan kesihatan mental ini amatlah berbahaya jika dipandang remeh oleh masyarakat dan individu itu sendiri. 'Stress, Anxiety, Depression' adalah penyakit melibatkan mental yang perlu dihindari oleh semua individu kerana ia boleh membawa kepada kemudaratan dan kematian bagi mereka yang tidak boleh mengatasinya dengan bijak dan baik. Saya sebagai penganut agama Islam, dari segi sudut pandangan agama Islam, apabila seseorang itu berhadapan dengan situasi yang tertekan, stres, atau yang melibatkan penyakit mental, seseorang itu perlulah berbalik kepada Allah dan ajaran agama, Al-Quran dan Hadis.

Antara cara yang saya pelajari untuk mengatasi penyakit ini adalah pertama, seseorang itu perlulah melakukan aktiviti atau hobi yang gemar dilakukan atau lebih tepat lagi melakukan kegiatan yang sesuai dengan minat dan kemampuan diri sendiri. Kedua, jika saya mempunyai rakan atau seseorang yang boleh saya percayai, saya akan bercakap semua keluhan yang saya pendam dengan seseorang itu kerana apabila saya meluarkannya kepada seseorang, jiwa saya akan rasa lebih tenang dan ringan dan mungkin pada masa yang sama orang itu akan memberi pendapat, idea atau cadangan tentang penyelesaian berkenaan masalah yang saya hadapi ini. Ketiga, untuk saya mengatasi masalah ini dengan baik adalah dengan saya perlulah sentiasa berfikiran positif dalam setiap aspek supaya kata-kata negatif yang boleh merundumkan dan menjatuhkan semangat dalam kehidupan seseorang dapat dihindari.

Seseorang itu digalakkan untuk melakukan sesuatu perkara itu berdasarkan kemampuan diri sendiri tanpa menghiraukan orang sekeliling dan sentiasa yakin terhadap diri sendiri bagi mengelakkan anasir luar serta sifat negatif. Setiap masalah yang melanda pasti mempunyai jalan penyelesaian yang terkadang diri seseorang merasakan bahawa ia tidak mungkin dapat melakukannya.

Disamping itu, cara yang dapat saya pelajari untuk mengatasi penyakit yang berkaitan masalah mental ini daripada sudut Islam adalah dengan meningkatkan ibadah dan mendekatkan diri pada tuhan, di mana disini saya dapat melihat apa perkara sekalipun yang berlaku ataupun pelbagai masalah yang kita perlu hadapi dalam kehidupan ini, kita sebagai hamba Allah perlulah berbalik kepada ajarannya dan sentiasa bergantung atas segala perkara kepada Allah SWT. Selain itu, saya ini mengesyorkan bagi seseorang yang sedang menghadapi masalah ini perlulah berjumpa dengan pakar ataupun kaunselor yang mahir dalam bidang ini agar dapat mencari penawar dan penyelesaian dengan segera.

Antara salah satu cara yang saya lakukan untuk menyelesaikan masalah ini adalah mendengar ceramah ataupun motivasi daripada pakar sebagai contoh Prof Dr Muhaya Mohamad. Saya pernah membaca tokoh islam yang masyur iaitu Imam Ali Bin Abi Talib yang mana beliau pernah berkata tentang penyakit mental dimana ‘tenangkanlah hati dalam waktu-waktu yang tertentu kerana jika hati itu letih, ia akan menjadi buta’ yang mana ia bermaksud bahawa hati itu akan menjadi buta adalah ketika amarah telah menguasai diri. Justeru itu, pemikiran yang waras tidak lagi wujud di dalam diri individu tersebut dan pelbagai perkara negatif akan dilakukan olehnya.

Saya merasakan bahawa webinar ini amat bermanfaat dan berguna untuk pelajar bagi kegunaan diri saya dan rakan-rakan pada masa hadapan. Selain itu, sebagai seorang pelajar perasaan tertekan tidak dapat lari dalam hidup seseorang yang bergelar sebagai pelajar. Saya berharap agar webinar ini akan diadakan lagi pada masa akan datang.

## APPENDICES



💡 To ensure that students can unleash their full potentials unaffected by psychological problems so we need to make sure our mental is stable. 🧠

Due to this COVID-19 pandemic, many people experience issues with mental health such as stress, anxiety and depression especially students who are currently attending online classes. We from Persatuan Mahasiswa Sains Komputer (PERSAKA) are cordially inviting you to join our program with our honourable speaker Dr. Zulfikar, Director of UTM's Counselling.

📄 Topic: How to Cope Stress, Anxiety and Depression?

📅 Date: 8th January 2021

🕒 Time: 3.00 PM-4.30 PM

🗣️ Speaker: Dr. Zulfikar

🏠 Venue: FB Live

🔔 Link:  
<https://www.facebook.com/utmpersaka>

Benefits you'll get in this program:

- ✅ Acquire knowledge about mental health
- ✅ Able to identify your own problems and ways to cope with them.
- ✅ Get advices on how to help people around us with these situations

Don't worry,  
✨UTM merit and e-certificate also provided ✨

"Towards producing creative and holistic person"

Persatuan Mahasiswa Sains Komputer (PERSAKA)

[#persakautm](#)  
[#scutmjb](#)

Webinar ini diadakan di platform Facebook pada 8 Januari 2021 dari jam 3.00 petang hingga 4.00 petang. Webinar ini disampaikan oleh Dr Zulfikar Bin Ahmad. Webinar ini dianjurkan oleh Persatuan Persaka UTM.