Experts

Jom Balik Kampung! Makna Sokongan Keluarga di Musim Cuti Semester

Thu, 02/19/2026 - 13:00

Selepas menamatkan peperiksaan akhir, kebanyakan pelajar Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) mengambil peluang untuk pulang ke kampung halaman masing-masing. Kepulangan ini bukan sekadar rutin cuti semester, malah memainkan peranan penting dalam pemulihan emosi, kesejahteraan mental serta persediaan pelajar untuk kembali ke kampus dengan semangat baharu.

Sepanjang semester, pelajar berdepan dengan pelbagai cabaran akademik seperti tugasan berterusan, ujian, laporan makmal serta peperiksaan, dan tekanan untuk mencapai prestasi yang cemerlang. Keadaan ini secara tidak langsung boleh memberi kesan kepada kesihatan mental dan emosi pelajar. Justeru, pulang bertemu keluarga menjadi satu keperluan psikologi yang signifikan.

Dari perspektif geografi budaya, kepulangan ke kampung halaman dapat difahami melalui konsep *sense of place dan place attachment* yang menekankan hubungan emosi dan simbolik antara individu dengan tempat asalnya (Tuan, 1977). Kampung halaman bukan sekadar lokasi fizikal, tetapi ruang bermakna yang sarat dengan memori, identiti dan rasa kekitaan, yang berfungsi sebagai sumber pemulihan emosi dan kestabilan diri selepas tempoh tekanan akademik. Pulang ke kampung menimbulkan emosi kelegaan kerana kita kembali kepada kehidupan kita yang rutin sebelum memasuki alam universiti.

Menurut Teori Sistem Keluarga (*Family Systems Theory*), keluarga merupakan sistem sokongan utama yang mempengaruhi kestabilan emosi dan perkembangan individu. Interaksi dengan ibu bapa dan ahli keluarga terdekat dapat membantu pelajar mengurangkan tekanan, meningkatkan rasa selamat dan memberi sokongan emosi yang diperlukan selepas melalui tempoh akademik yang mencabar. Hal ini demikian kerana hubungan kekeluargaan terbentuk menerusi pengalaman hidup sejak kita dilahirkan ke dunia ini.

Selain itu, kepulangan pelajar kali ini turut bertepatan dengan sambutan perayaan seperti Tahun Baharu Cina serta persediaan menyambut bulan Ramadan. Perayaan dan amalan keagamaan ini bukan sahaja mengeratkan hubungan kekeluargaan, malah memperkukuh nilai kebersamaan dan toleransi dalam kalangan masyarakat berbilang kaum. Dari sudut psikologi, penglibatan dalam aktiviti keluarga dan perayaan dapat memenuhi keperluan kasih sayang serta rasa dimiliki, selaras dengan Teori Hierarki Keperluan Maslow. Manakala dari sudut sosiologi budaya, perayaan berfungsi sebagai mekanisme integrasi sosial yang mengukuhkan solidariti dan identiti kolektif (Durkheim, 1912). Dalam konteks masyarakat majmuk Malaysia, sambutan Tahun Baharu Cina dan persediaan Ramadan bukan sekadar ritual tahunan, tetapi ruang pembinaan makna bersama yang mengukuhkan jaringan sosial pelajar. Pengalaman ini menyumbang kepada kestabilan emosi melalui pengukuhan rasa keterikatan sosial dan kesinambungan budaya, sekali gus memperkukuh kesejahteraan psikososial mereka sebelum kembali ke kampus.

Menurut Abraham Maslow (1943), selepas keperluan fisiologi dan keselamatan dipenuhi, individu akan mencari keperluan kasih sayang dan rasa dimiliki (belongingness) dan diikuti penghargaan kendiri (*esteem*). Dalam konteks pelajar yang pulang ke kampung, interaksi bersama keluarga, penyertaan dalam tradisi perayaan dan sokongan emosi yang diterima membantu memenuhi kedua-dua tahap ini, sekali gus memulihkan keyakinan diri serta motivasi intrinsik sebelum kembali menyambung pengajian di kampus.

Cuti semester juga memberi ruang kepada pelajar untuk ‘mengecas semula tenaga’ dari segi fizikal dan mental. Rehat yang mencukupi, persekitaran rumah yang lebih selesa serta sokongan keluarga membantu pelajar mencapai *psychological detachment*, iaitu keadaan di mana individu dapat menjauhkan diri sementara daripada tekanan kerja atau akademik. Keadaan ini penting bagi mengelakkan keletihan melampau (*burnout*) dan meningkatkan kesejahteraan diri.

Hasil daripada sokongan keluarga dan rehat yang berkualiti, pelajar dijangka kembali ke kampus dengan emosi yang lebih stabil, motivasi yang tinggi serta semangat baharu untuk meneruskan pengajian. Sokongan kekeluargaan yang kukuh turut membantu membina daya tahan (*resilience*) dalam diri pelajar untuk menghadapi cabaran akademik dan kehidupan kampus pada masa akan datang. Dalam konteks pendidikan tinggi, pemulihan psikologi yang mencukupi terbukti berkait dengan peningkatan penglibatan akademik dan prestasi pembelajaran, sekali gus menyumbang kepada pembangunan modal insan universiti secara lebih lestari.

Kesimpulannya, kepulangan pelajar ke kampung halaman selepas peperiksaan akhir bukan sekadar tempoh percutian, malah merupakan satu proses pemulihan emosi yang penting dalam pembangunan holistik pelajar. Sokongan keluarga yang berterusan berperanan sebagai teras kesejahteraan mental dan kestabilan emosi pelajar, sejajar dengan Dasar Keluarga Negara yang menekankan pengukuhan institusi keluarga sebagai asas pembangunan insan seimbang. Dalam masa yang sama, pengalaman ini turut mencerminkan nilai Malaysia MADANI, khususnya aspek kesejahteraan, ihsan dan kemanusiaan, yang menekankan pembentukan generasi berdaya tahan, beretika dan berakar pada nilai kekeluargaan serta budaya setempat. Pendekatan ini secara tidak langsung menyokong usaha UMPSA melahirkan graduan yang seimbang dari segi intelek, emosi dan sahsiah.

Akhir sekali, marilah kita menghayati beberapa kata-kata hikmah seperti berikut;

Tamil
???? ????????? ??? ?????
(*Thaai thandaikku inai illai*)
(Tiada yang setanding dengan ibu dan bapa)

Cina
“?????” (Ji? hé wàn shì x?ng).
(Apabila keluarga harmoni, segala urusan akan berjaya)

Melayu
“Air dicincang tidak akan putus.”
(Hubungan kekeluargaan tetap utuh walau berdepan cabaran)

Kata Hikmah Arab
??????? ?????????? ????? ????????????? ?????????? ??????? ??????? ???????????
(Ibu itu adalah sekolah; apabila engkau mendidiknya, engkau membina bangsa yang baik)

Tradisi Sikh
Daripada ajaran Guru Nanak dalam Guru Granth Sahib:
“?? ?? ??? ?????” (Ghar hee meh udaasee)
(Pencerahan rohani dapat ditemui dalam kehidupan berkeluarga dan rumah tangga)

Hadith Nabi Muhammad SAW
Daripada Muhammad SAW:
“Sebaik-baik kamu adalah yang paling baik terhadap keluarganya.”
(Riwayat al-Tirmizi)

RUJUKAN

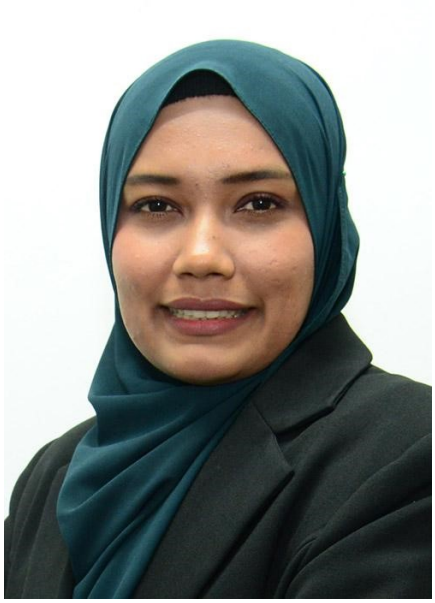
Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson.*

Durkheim, E. (1912/1995). *The elementary forms of religious life (K. E. Fields, Trans.). New York: Free Press*.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.

Tuan, Y.-F. (1977). *Space and place: The perspective of experience. Minneapolis: University of Minnesota Press*.

Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, *state of the evidence. Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.



Oleh: JAMILAH BEBE MOHAMAD
E-mel: jamilahbebe@umpsa.edu.my
Guru Bahasa Kanan
Pusat Bahasa Moden
Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)

Oleh: LEE CHENG MAY
E-mel: leechengmay@umpsa.edu.my
Guru Bahasa
Pusat Bahasa Moden (PBM)
Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA)

- 98 views

View PDF