Experts

Belenggu Kecelaruan Kebimbangan Sosial (KKS) Dalam Kalangan Mahasiswa

Wed, 12/13/2023 - 12:04

Transisi dari pembelajaran dalam talian kepada pembelajaran bersemuka memberi impak yang sangat besar kepada mahasiswa masa kini. Perubahan ini memerlukan penyesuaian diri yang tinggi seperti berjauhan dari keluarga, menjadi mandiri, aktif bergerak untuk menghadiri kuliah, serta melaksanakan tugasan secara berkumpulan. Transisi ini memerlukan penyesuaian diri yang baik dan sikap toleransi dalam diri mereka.

Pandemik COVID-19 yang berlaku sebelum ini telah memberikan kesan yang besar kepada perubahan landskap pemikiran dan gaya hidup bermasyarakat. Awalnya, perubahan gaya hidup yang drastik ini telah mencetuskan kesan negatif. Antaranya, peningkatan kadar penceraian dan masalah mental dalam kalangan masyarakat. Selain itu, sekatan pergerakan yang kian meningkat telah membatasi kehidupan sosial mahasiswa di kampus.

Mengubah mentaliti dan fizikal dari kaedah pembelajaran dalam talian kepada pembelajaran bersemuka memerlukan usaha dan semangat yang jitu. Malah, tempoh dua hingga tiga tahun belajar dari rumah ini telah menjadikan mahasiswa sangat selesa dan tidak perlu melalui susah payah kehidupan di kampus. Kesan dari kaedah pembelajaran dalam talian dari rumah ini menunjukkan mahasiswa sangat kekok dalam menghadapi pembelajaran di kampus. Lebih merisaukan apabila mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri berada di dalam kalangan komuniti kampus kerana diserang kecelaruan kebimbangan sosial.

Oleh kerana itu, kesan transisi dari pandemik kepada endemik ini telah menyebabkan peningkatan jumlah mahasiswa yang mengalami Kecelaruan Kebimbangan Sosial (KKS) semakin meningkat. Punca kepada masalah KKS ini adalah situasi semasa COVID-19 yang menyebabkan mahasiswa terpaksa tinggal di rumah tanpa menjalani kehidupan sosial bersama komuniti mahupun rakan-rakan di dalam kampus.

Kesan ini tidak sahaja membataskan ruang lingkup pergaulan, malah ia juga menyumbang kepada rasa rendah diri yang tinggi, bimbang, dan takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Tambahan pula, kesan KKS ini menyebabkan berlakunya perubahan drastik pada seseorang individu terutamanya individu yang mempunyai sifat ekstrovert; mereka seperti terpenjara dalam diri mereka sendiri.

Melalui kajian Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), didapati tujuh daripada 100 orang mengalami KKS secara tetap dan boleh berlaku pada bila-bila masa. Manakala 13 daripada 100 orang akan mengalaminya sekali dalam kehidupan. Antara gejala KKS adalah merasakan jantung berdegup lebih cepat daripada biasa dan perasaan tidak selesa akan mula menyerang. Ia sangat bahaya kepada individu yang didiagnosis dengan tekanan darah rendah kerana hal ini boleh menyebabkan berlakunya gelap mata atau pitam. Antara tanda fizikal termasuklah berpeluh, rasa loya, dan kesukaran untuk menumpukan perhatian boleh berlaku sebelum dan semasa KKS, muka merah,

badan atau tangan menggeletar atau menggigil, kehilangan idea semasa memulakan sesuatu perbincangan, sesak nafas atau dada, nafas terasa pendek, kerap pening, dan berpeluh sejuk.

Antara kesan KKS kepada mahasiswa adalah seperti berikut:

1. Mengurangkan keyakinan diri

Mahasiswa yang diserang KKS menghadapi masalah kurang keyakinan diri kerana masalah pemikiran sendiri yang mengganggu diri. Fikiran tentang ketakutan terhadap persekitaran dan memikirkan tentang persepsi orang lain terhadap diri sendiri membuatkan mereka mempunyai rasa rendah diri yang sangat tinggi. Ini secara tidak langsung telah membatasi diri mereka daripada terlibat dengan aktiviti seharian sebagai seorang mahasiswa.

2. Tidak mampu untuk melaksanakan tugasan kumpulan dengan baik

Kesan KKS menyebabkan mahasiswa yang terlibat dengan aktiviti kerja berkumpulan mencuba untuk tidak berjumpa atau berdiskusi dengan ahli kumpulan kerana gangguan fikiran mereka sendiri. Mereka hanya berkurung di dalam bilik dan meminta perbincangan dilakukan dalam talian. Kesan daripada senario ini, mahasiswa tidak dapat merasai proses sebenar tugasan berkumpulan, malah objektif penilaian kerja kursus sebagai salah satu proses membina sifat dan nilai kepimpinan dalam diri mahasiswa juga tidak berjaya dicapai.

3. Takut dan gementar untuk melakukan perbentangan

Sebagai mahasiswa, perbentangan merupakan salah satu kaedah penilaian dalam sesuatu tugasan yang diberikan. Bagi mahasiswa yang mengalami KKS, gementar dan takut mereka adalah lebih teruk daripada kebimbangan biasa dan adakalanya sindrom KKS fizikal akan menyerang ketika mereka ingin melakukan perbentangan. Kesan daripada ini biasanya mereka akan mencari langkah lain sama ada tidak hadir ke kelas semasa perbentangan atau memohon perbentangan dilakukan secara rakaman. Pelajar akan kehilangan pengalaman perbentangan yang seterusnya menyumbang kepada sikap rendah diri di universiti malah lebih parah jika sikap ini dibawa ke tempat kerja.

4. Cuba Mengelak daripada Terlibat dengan Aktiviti Sosial atau Kemasyarakatan

Antara syarat untuk cemerlang bagi seorang mahasiswa adalah dengan cemerlang dari sudut kurikulum dan kokurikulum. Dalam memperoleh keseimbangan itu, pelajar perlulah terlibat dengan pelbagai aktiviti dan program yang dijalankan oleh pihak universiti. Kesan KKS ini menyebabkan mereka menolak untuk terlibat dengan semua aktiviti di kampus sehingga memilih kehidupan di kampus hanya sekitar kelas, kafe, dan asrama. Ia memberi kesan kepada daya tahan mahasiswa untuk bersaing dalam pasaran kerja dan serta menjadikan mereka tidak mampu bertahan dalam dunia pekerjaan.

Kesimpulannya, ramai dalam kalangan mahasiswa malah pensyarah yang masih tidak menyedari gejala dan serangan berkaitan dengan KKS ini dalam kalangan mahasiswa kerana mereka beranggapan itu merupakan simptom ketakutan biasa. Oleh itu, mahasiswa yang mengalami gejala awal KKS ini disarankan agar segera berjumpa dengan pakar kaunseling atau psikologi untuk mendapatkan intervensi terbaik bagi merawat gejala dan simptom KKS. Rawatan awal penting diperoleh bagi menjamin kesejahteraan dan perkembangan diri serta kerjaya dalam jangka masa yang panjang.



Dr. Norizan Yusof

Penulis ialah Kaunselor Berdaftar dan Pensyarah Kanan, Pusat Sains Kemanusiaan (PSK), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
E-mel: norizanyusof@umpsa.edu**,my**

TAGS / KEYWORDS

Kecelaruan Kebimbangan Sosial

Pusat Sains Kemanusiaan

- 254 views

View PDF