



Model Al-GHaF Tangani “Burnout” Dalam Kalangan Mahasiswa

PRODUCT
ID 80

AHMAD JANAIDI AB GHANI

WAN NAIMAH WAN DAUD

WAN MASYITAH WAN DAUD

Group member

ABSTRACT

Burnout merupakan satu keadaan emosi, mental dan keletihan fizikal yang disebabkan oleh tekanan berlebihan yang berpanjangan. Sekiranya tidak ditangani dengan baik ianya boleh membawa kepada kesihatan mental. Menurut kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2019, mendapati berlaku peningkatan kes dalam kalangan mahasiswa pada semua peringkat pengajian. Tujuan model Al-GHaF diperkenalkan bagi menambah baik model yang sedia ada yang lebih menfokuskan pendekatan barat. Sebaliknya model ini menggabungkan pendekatan Islamik dan barat disamping penggunaan peralatan seperti kertas, bantal lembut, kain dan sebagainya yang mudah dan senang diperolehi. Kaedah kuasi eksperimen, pra ujian dan pasca ujian digunakan. Dapatan kajian menunjukkan penggunaan alat bantu dan menggunakan pendekatan Islamik dapat mengurangkan tahap burnout mahasiswa. Di harap model ini boleh digunakan sebagai langkah awal dalam menangani kes kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa secara tidak langsung akan dapat meningkatkan lagi kesejahteraan emosi mahasiswa khususnya dalam situasi pandemik.

Kata Kunci: *Burnout, Mahasiswa Universiti, kesihatan mental*

INTRODUCTION

Terma *Burnout* ini telah lama diperkenalkan iaitu pada tahun 1974 oleh seorang pakar psikologi iaitu Herbert Freudenberger, cuma ianya baru diiktiraf oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebagai satu sindrom klinikal pada tahun 2019. Pada asalnya, Freudenberger mengenal pasti gejala ini berlaku di kalangan sukarelawan yang bekerja di klinik percuma di bandaraya New York, Amerika Syarikat (AS). Hampir setengah juta penduduk di negara ini mengalami kemurungan berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2019. Statistik merangkumi 2.3 peratus rakyat negara ini berusia 16 tahun ke atas mengalami kesihatan mental. Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr Adham Baba berkata, kajian NHMS pada 2017 juga mendapati tingkah laku bunuh diri dalam kalangan remaja berusia antara 13 dan 17 tahun menunjukkan peningkatan trend bagi prevalen idea bunuh diri iaitu 10 peratus berbanding 7.9 peratus pada 2012. Oleh yang demikian, pelaksanaan model Al-GHaF yang lebih berintergrasi dapat mengurangkan berlakunya kes kesihatan mental yang lebih teruk dalam kalangan mahasiswa.

METHODOLOGY

Rekabentuk eksperimen kuasi digunakan dalam kajian ini bertujuan bagi melihat perbezaan skor yang diperolehi melalui pra ujian dan pasca ujian bagi kelompok eksperimen dan kelompok kawalan. Rekabentuk kuasi eksperimen merupakan rekabentuk yang diaplikasikan apabila kawalan terhadap pengaruh pembolehubah ekstraneus tidak dapat dipenuhi secara keseluruhan (Christensen, 2001), kedua, pemilihan sampel tidak dapat dilakukan secara rawak sebaliknya dipilih secara persampelan bertujuan

PRODUCT DESCRIPTION/ INNOVATION IN BRIEF

Model Al-GHaF diinovasikan bagi mengurangkan tahap *Burnout* dalam kalangan mahasiswa yang semakin meruncing. Pendekatan yang lebih holistik digunakan dengan integrasi pendekatan Islamik dan Barat serta dibantu dengan peralatan di persekitaran yang mudah dan ringkas sebagai medium perantara. Berdasarkan analisis tekstual, pendekatan model ini masih belum dilaksanakan dalam kalangan mahasiswa. Penggunaan model ini melalui 4 tahap :

Tahap Pertama : “Penyucian Jiwa dan emosi”

Keadah : Dapatkan tempat yang kondusif, duduk dalam keadaan tenang dan selesai, baca Al-Fatihah dan selawat

Tahap Kedua : “Satu Matlamat”

Keadah : Kosongkan fikiran, tarik nafas dengan kiraan 8,8,8 (tarik, tahan dan hembus) 3x

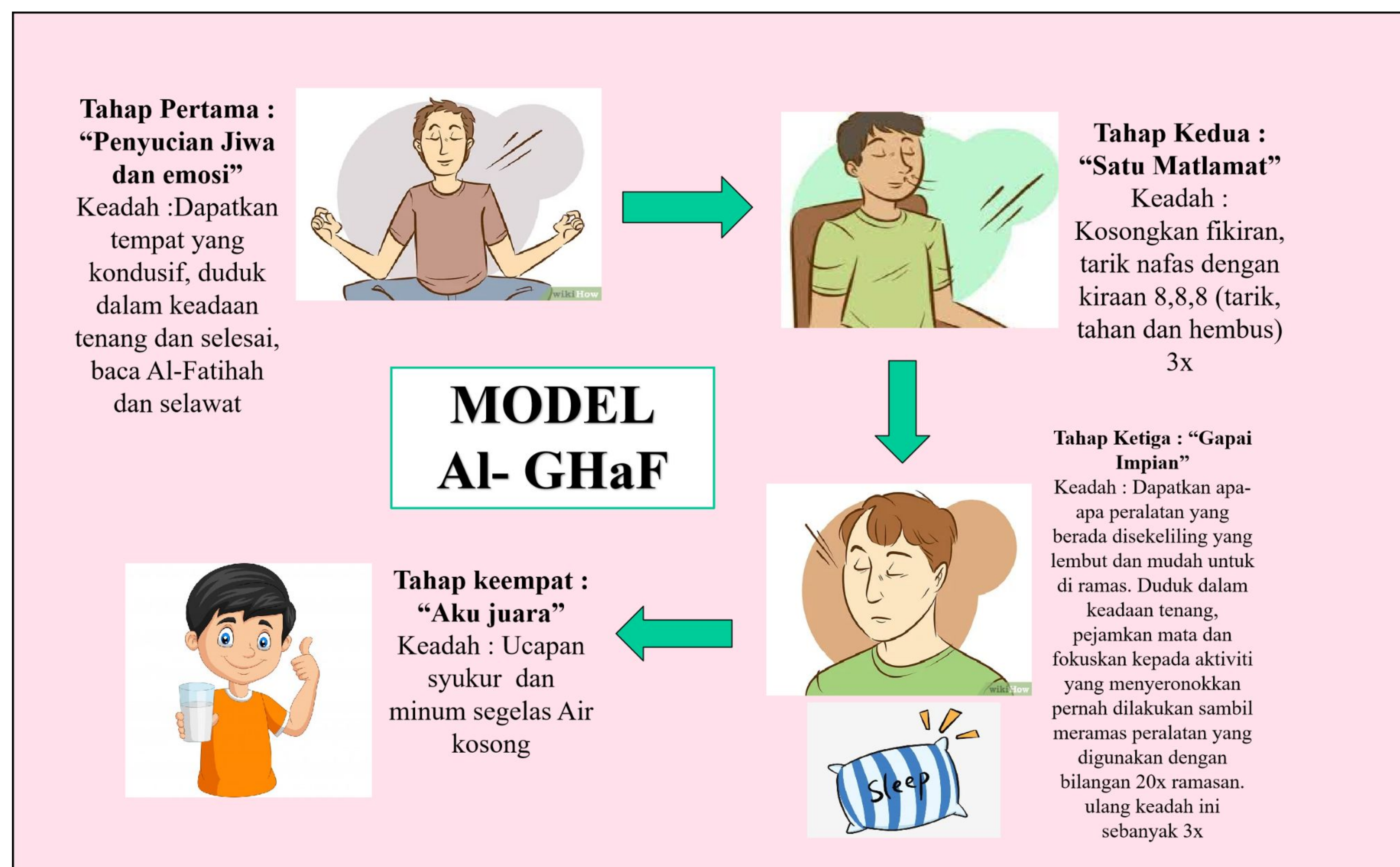
Tahap Ketiga : “Gapai Impian”

Keadah : Dapatkan apa-apa peralatan yang berada disekeliling yang lembut dan mudah untuk di ramas. Duduk dalam keadaan tenang, pejamkan mata dan fokuskan kepada aktiviti yang menyeronokkan pernah dilakukan sambil meramas peralatan yang digunakan dengan bilangan 20x ramasan. ulang keadah ini sebanyak 3x

Tahap keempat : “Aku juara”

Keadah : Ucapan syukur dan minum segelas Air kosong

PRODUCT PICTURE



“LEADING INNOVATION”

SIGNIFICANCES

Model Al-GHaF diperkenalkan untuk memudahkan mahasiswa yang mengalami burnout dapat menguruskan sendiri permasalahan mereka menggunakan pendekatan yang dicadangkan dengan menggunakan bantuan peralatan yang mudah, ringkas dan senang didapati di pesekitaran mereka. ianya amat penting bagi mengawal emosi, fizikal dan mental mahasiswa supaya tidak mengundang penyakit mental.

NOVELTY/ ORIGINALITY

Model Al-GHaF dilihat mempunyaikeistemewaan tersendiri dengan kombinasi yang lebih holistik iaitu pendekatan Islamik dan barat serta penggunaan bantuan peralatan yang mudah dan ringkas seperti, kertas, bantal lembut, kain dan lain-lain peralatan.

AWARDS :: PUBLICATION :: PATTERNS

Publication:

Ahmad Janaidi et al. (2021). Pendekan Model Al-GHaf dalam menangani permasalahan Burnout dalam kalangan mahasiswa, International Journal of Asia Pacific Studies: IJAPS (akan datang)

REFERENCES

Tamara G.Robins,(2017),The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace, <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344827>
 Anis Abd Wahab, (2011). Hubungan kecerdasan spiritual dengan kualiti kehidupan staf sokongan Fakulti Universiti Teknologi Malaysia. Tesis sarjana muda tidak diterbitkan. Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
 Anisa Muslimatun (2017). Pengembangan Kecerdasan Spiritual Pada Siswa di SMP Daarul Qur’an Colomadu, Karanganyar Tahun 2015/2016. Tesis sarjana tidak diterbitkan. Institusi Agama Islam Negeri Surakarta, Indonesia.