

**Kesahan Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri Situasi COVID-19  
dalam kalangan Wanita Bekerjaya di Univeriti Malaysia Sabah**

*(The Validity of Emotional Intelligence Adaptation Skills COVID-19 Situation Module  
among Female Workers at Universiti Malaysia Sabah)*

Laila Wati Binti Madlan @ Endalan\*  
Muhamad Idris Bullare@Hj. Bahari  
Alfred Chan Huan Zhi  
NurFarhana Ardilla Aftar  
Norsimah Dasan

*Fakulti Psikologi dan Pendidikan,  
Universiti Malaysia Sabah*

\*Corresponding e-mail: [laila@ums.edu.my]

The development and testing of the adaptation skills emotional intelligence module was designed to identify the social emotional intelligence scores of female workers at Universiti Malaysia Sabah. This module was built on the component of social emotional intelligence adaptive skills as found in the Bar-On Model. The adaptive components of Bar-On model consist of Reality Testing, Flexibility and Problem Solving. These three components are important for looking at the extent of the efficiency of social emotional intelligence in individuals. Development of the COVID-19 Situational Adaptation Skills Emotional Intelligence Module among Working Women at Universiti Malaysia Sabah is an approach that can be used to train women workers to be flexible in their life and they carrier. The built-in understanding of the effects of the modules used can certainly help working women to adapt to the current situation of the pandemic. This module is an initiative developed specifically to provide space for women to train themselves to deal with situations. The module was developed starting with discussion, draft writing then draft refinement before finally being submitted to an expert for evaluation. The study was conducted using a descriptive design aimed at identifying the level of validity of the construction and testing of the COVID-19 situational adaptation skills emotional intelligence module among female workers at the University Malaysia Sabah. The validity test of the module involved three expert evaluators consisting of lecturers from public universities with qualifications and expertise in psychology and counseling. An expert agree that this module is feasible based on the 87.3% overall validity level. The Cronbach's Alpha value is also high. Therefore, indirectly, this module is suitable to be used to female staff at Universiti Malaysia Sabah. Through an intervention of this module is certainly useful and can be used as a guide when facing similar problems in the future. In fact, it can be used as a basis in drafting (blueprint) programs or activities not only for women employees at UMS but also women in other organizations.

*Keywords:* emotional intelligence, adaptation, validity, female workers, pandemic

Wanita bekerjaya memainkan peranan yang sangat penting dalam sesebuah keluarga. Selain membantu menambahkan pendapatan ekonomi keluarga, golongan ini juga menjalankan kawajipan sebagai ibu dan isteri ketika berada di rumah. Sebahagian besar wanita di Malaysia masa kini mempunyai latar pendidikan dan terlibat dengan dunia pekerjaan. Hakikatnya, selain melaksanakan rutin dalam keluarga seperti memasak, mengemas dan sebagainya, mereka juga perlu melaksanakan pelbagai tugas dan memberikan komitmen terhadap kerjaya yang diamanahkan. Setinggi manapun jawatan yang disandang ketika berada di organisasi, mereka akan berfungsi sebagai ibu dan isteri ketika berada di rumah. Fungsi yang berbeza ini sudah semestinya perlu ada elemen penyesuaian agar keduanya boleh dilakukan secara seimbang. Kecerdasan emosi merupakan keupayaan yang membolehkan individu boleh menyesuaikan diri dalam keadaan apapun dengan membina sikap dan tingkah laku yang positif. Kesedaran mengenai pentingnya kecerdasan emosi sosial telah lama disadari oleh ramai penyelidik sama ada dalam bidang kesihatan, sosial, pendidikan, mahupun organisasi.

Sekitar Mac 2020, kerajaan telah melaksanakan undang-undang Perintah Kawalan Pergerakan PKP ini bertujuan memutuskan rantaian jangkitan wabak COVID-19. Umum mengetahui COVID-19 telah diistiharkan sebagai pandemik dan telah tersebar ke sebahagian besar negara di Dunia. Sehingga 23 November 2021, sebanyak 258, 369,066 kes dilaporkan diseluruh dunia yang melibatkan sebanyak 5,174,182 kes kematian. Manakala kes di Malaysia, sebanyak 4,885 kes baharu setakat 22

November 2021. Kerajaan Malaysia telah melaksanakan PKP, PKPP, PKPD dan PKPB mengikut lokaliti dan dilaksanakan mengikut jumlah kes yang terdapat di kawasan tersebut. Pelaksanaan undang-undang ini memerlukan sebahagian besar orang harus berada di rumah dan bekerja dari rumah. Bagi pekerja wanita yang telah berumahtangga situasi ini menjadi keadaan sedikit sukar kerana peranan yang sebelum ini dilakukan secara berasingan terpaksa digalas pada satu masa. Bebanan tugas dirasakan bertambah dan menjadi sedikit sukar memandangkan kerja perlu dilakukan dari rumah.

Pembinaan dan Pengujian Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri Situasi COVID-19 Dalam Kalangan Wanita Bekerjaya Di Univeriti Malaysia Sabah merupakan inisiatif yang memberi ruang kepada wanita untuk melatih diri berhadapan dengan situasi seperti yang dinyatakan sebelumnya. Kemahiran penyesuaian diri merupakan salah satu komponen dalam kecerdasan emosi sosial. BarOn (1997) menyatakan seseorang yang mempunyai kemahiran ini berupaya menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi dengan berfikir secara objektif dan berupaya menyelesaikan masalah (Laila Wati et al, 2018). Ujian Kesahan Kandungan Pembinaan dan Pengujian Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri Situasi COVID-19 Dalam Kalangan Wanita Bekerjaya Di Univeriti Malaysia Sabah telah melalui tiga orang pakar penilai. Ujian kesahan telah diserahkan kepada pakar penilai sebagai maklum balas terhadap kesesuaian kandungan, pendekatan dan aktiviti yang digunakan dalam Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri

Situasi COVID-19 dalam Kalangan Wanita Bekerjaya di Univeriti Malaysia Sabah.

### Kajian Literatur

Modul dibina berdasarkan model daripada BarOn (1997) yang terdiri daripada 5 komponen utama termasuklah komponen Penyesuaian. Kemahiran penyesuaian diri merupakan salah satu komponen dalam kecerdasan emosi sosial. Martin et al., (2013) mendefinisikan penyesuaian sebagai penyesuaian dalam kognisi, tingkah laku ataupun maklum balas terhadap keadaan dan situasi yang tidak diduga. Folke. C., et al., (2010) menyatakan bahawa penyesuaian diri merupakan sebahagian daripada daya ketahanan seseorang yang mana penyesuaian diri ini akan mempengaruhi daya ketahanan tersebut. Kecerdasan Emosi membolehkan individu berfikir dengan lebih kreatif dan menggunakan cara yang berbeza untuk membantu mereka membuat pilihan sekaligus menyelesaikan sesuatu masalah yang lebih berkesan terhadap diri mereka sendiri dan juga melihat kesannya kepada orang lain. Kecerdasan Emosi membolehkan seseorang berupaya mengenal pasti emosi, menggunakan emosi, memahami emosi, dan menguruskan emosi. Keadaan ini pastinya akan membolehkan seseorang menyesuaikan diri mengikut perubahan situasi atau dapat berhadapan dengan cabaran.

Di samping kekal fleksibel dan produktif semasa bekerja (Desti Kannaiah, 2015), penyesuaian diri merupakan salah satu bentuk adaptasi yang akhirnya akan membawa kepada lebih banyak penyesuaian sama ada dalam bentuk fizikal atau psikologi. Ia juga melibatkan

kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara harmoni dengan persekitaran (Yana Sundayani et. al., 2017). Kemampuan penyesuaian diri di tempat kerja antara lelaki dan wanita juga berbeza yang mana dapat dilihat wanita lebih cekap berbanding lelaki. Bagi yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang tinggi lebih mampu untuk terlibat secara proaktif dalam proses penetapan tujuan dan mengambil langkah yang sewajarnya semasa berhadapan sesuatu situasi. (O'Connell et.al., 2008)

Bagi Laura M. et al., (2009) penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk menangani situasi, masalah, dan sebarang tekanan yang dihadapi. BarOn (1997) menyatakan seseorang yang mempunyai kemahiran ini berupaya menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi dengan berfikir secara objektif dan berupaya menyelesaikan masalah (Laila Wati et. al, 2018). Komponen penyesuaian dalam model BarOn ini mencakupi kemahiran ujian realiti, fleksibiliti dan penyelesaian masalah. Kemahiran Ujian Realiti (*Reality Testing*) membolehkan seseorang menilai sesuatu persamaan antara pengalaman dengan melihat sesuatu perkara secara objektif. Kecekapan ini melibatkan keupayaan untuk fokus dalam memilih bentuk daya tindak dalam sesuatu situasi yang muncul. Secara ringkasnya individu berupaya mengukur (*size up*) sesuatu situasi dengan tepat. Kemahiran Fleksibiliti pula melibatkan keupayaan seseorang untuk menyesuaikan diri kepada keadaan yang tidak biasa (*Unfamiliar*), tidak terduga dan juga keadaan yang dinamik. Seseorang yang mempunyai kecekapan ini berupaya memberi reaksi terhadap perubahan tanpa rasa takut. Seterusnya kemahiran menyelesaikan

masalah adalah keupayaan seseorang mengenalpasti dan menentukan masalah serta membuat pertimbangan terhadap pilihan yang ada untuk menghasilkan keputusan yang terbaik. Kemahiran menyelesaikan masalah adalah berbeza mengikut situasi dan jenis masalah yang dihadapi. Kemahiran pelaksanaannya juga adalah berbeza bagi setiap individu (D'Zurilla., T.J., dan Nezu, A.M, 2010).

Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosi kemahiran Penyesuaian diri dalam kalangan wanita berkerjaya di Universiti Malaysia Sabah. Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian akan digunakan sebagai rawatan kepada peserta dan untuk mengukur keberkesanan modul, peserta akan diberikan ujian sebelum dan juga ujian selepas mendapat rawatan.

### Metod

Kajian ini dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kuasi eksperimen dengan menggunakan Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri sebagai rawatan. Kaedah *Pre* dan *post* digunakan untuk menguji keberkesanan modul berkenaan. Setelah deraf modul dibina, pengkaji melantik tiga orang penilai bagi menilai modul tersebut. Tugas para penilai adalah membuat kesahan kandungan modul kecerdasan emosi kemahiran penyesuaian diri situasi COVID-19 dalam kalangan wanita

bekerjaya di Univeriti Malaysia Sabah. Pakar penilai terdiri daripada beberapa pensyarah dari universiti awam yang mempunyai kelayakan dan kepakaran dalam bidang psikologi dan kaunseling. Sebagaimana yang terdapat dalam borang kesahan, terdapat 10 soalan telah diketengahkan bagi melihat kesesuaian modul. Skala yang digunakan dalam bahagian ini diukur berdasarkan 5 skala likert. Skala 1 merujuk kepada skala sangat tidak bersetuju (STS), skala 2 tidak bersetuju (TS), skala 3 Kurang Setuju (KS), skala 4 Setuju (S) dan skala 5 Sangat Setuju (SS).

Kesahan sesuatu modul menggambarkan sejauh mana modul tersebut menghasilkan apa yang diperlukan. Modul yang mempunyai kesahan yang tinggi adalah modul yang dapat memenuhi objekif modul. Kebolehpercayaan modul adalah apabila dapat memberi hasil yang konsisten (Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad, 2005). Kaedah atau formula yang digunakan bertujuan untuk mengira jumlah kesahan yang diperolehi. Skor pakar merupakan hasil tambah bilangan pakar yang bersetuju pada skala Likert. Manakala, skor maksimum merujuk kepada jumlah item yang didarab dengan jumlah skala Likert. Bilangan item kesahan muka bagi soal selidik yang telah dibina ialah sebanyak 10 item dan pakar yang telah dilantik ialah sebanyak tiga orang. Berikut merupakan kaedah pengiraan kesahan kandungan.

$$\frac{\text{Jumlah Skor Pakar (X)}}{\text{Skor Maksimum (50)}} \times 100 = \text{Pencapaian Kesahan Kandungan}$$

Seterusnya, kaedah pengiraan pakar dan peratus kesahan muka bagi setiap skala likert (%). Pengiraan ini bertujuan untuk

melihat peratus persetujuan pakar. Formula yang digunakan seperti yang berikut.

$$\frac{\text{Bilangan pakar yang bersetuju pada skala likert}}{\text{Jumlah pakar (3 Orang)}} \times 100 = \text{Peratus Kesahan Muka (\%)}$$

Soal selidik adalah mengenai kandungan Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri Situasi COVID-19. Kesahan berdasarkan kesesuaian sama ada modul sesuai untuk golongan wanita bekerjaya. Juga melihat sama ada objektif yang dibangunkan sesuai dengan apa yang ingin dicapai. Di samping melihat kesesuaian kaedah yang digunakan dan aktiviti serta latihan yang dirancang. Kesahan ini juga melihat kesesuaian nota edaran yang disediakan dan alat bantu mengajar. Seterusnya, kesahan melibatkan persoalan apakah modul yang dibina ini boleh dilaksanakan dengan baik dan adakah model ini akan dapat memberi impak dan kesedaran kepada peserta berkaitan keperluan penyesuaian diri semasa pandemik serta boleh menjadi

panduan pada masa akan datang. Kesahan item dan kesesuaian kandungan modul dapat dilihat melalui hasil data yang diperoleh.

### Keputusan

#### Kesahan Modul

Sebanyak 10 item dalam soal selidik bagi mengukur kesahan muka telah dikemukakan kepada tiga pakar dalam bidang psikologi dan kaunseling serta mempunyai pengalaman dan membina modul. Hasil keputusan kesahan adalah tinggi dan memuaskan. Jadual 1 merupakan analisis kesahan pakar yang telah dikemukakan. Manakala komen keseluruhan juga menunjukkan setiga-tiga pakar bersetuju dengan modul yang dibina.

Jadual 1

Analisis Data Soal Selidik Kesahan Pakar

Bil. Pakar	Skor Pakar	Skor Maksimum	Pencapaian Kesahan Muka (%)	Pandangan Pakar
1	35	50	70	Modul perlu ditambah baik
2	46	50	92	Modul yang baik dan sesuai berdasarkan objektif dan aktiviti
3	50	50	100	Item sesuai bagi mengukur kesahan kandungan
<b>Jumlah keseluruhan</b>			<b>87.3%</b>	<b>Diterima</b>

#### Kandungan Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri Situasi COVID-19

Kesahan kandungan dilakukan dengan dua kaedah iaitu kaedah Russel (1974) dan juga kaedah penilaian pakar. Menurut Russel (1974) sesuatu modul dianggap mempunyai kesahan kandungan yang baik

jika modul tersebut menepati lima syarat iaitu menepati sasaran populasi dengan mengambil kira aspek latar belakang dan tingkah laku individu yang terlibat, situasi pelaksanaan modul adalah baik, masa yang diperuntukkan adalah mencukupi dan

memadai, berlaku peningkatan pencapaian pada individu yang mengikuti modul dan berlaku perubahan sikap ke arah yang lebih baik. Secara keseluruhannya berikut merupakan skor dan peratus persetujuan pakar terhadap modul yang dibina.

Jadual 2

Analisis Data Berdasarkan Item

No. item	Item	Pakar dan peratus kesahan muka bagi setiap skala Likert (%)				
		1	2	3	4	5
1	Kandungan Modul sesuai untuk golongan wanita bekerjaya.	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	2 (66.6)
2	Kandungan Modul bersesuaian dengan objektif yang ingin dicapai.	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	1 (33.3)	1 (33.3)
3	Kandungan Modul bersesuaian dengan kaedah yang diberikan.	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	0 (0.0)	2 (66.6)
4	Kandungan Modul bersesuaian dengan aktiviti latihan yang dirancang.	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	1 (33.3)	1 (33.3)
5	Kandungan Modul bersesuaian dengan masa yang diperuntukkan.	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (66.6)	1 (33.3)
6	Kandungan Modul bersesuaian dengan nota edaran yang disediakan.	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	0 (0.0)	2 (66.6)
7	Kandungan Modul bersesuaian dengan alat bantu mengajar yang disediakan.	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	2 (66.6)	1 (33.3)
8	Kandungan Modul boleh dilaksanakan dengan baik.	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	2 (66.6)
9	Kandungan Modul boleh memberi kesedaran kepada peserta berkaitan keperluan penyesuaian diri semasa pandemik.	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	2 (66.6)
10	Kandungan Modul boleh menjadi panduan pada masa akan datang.	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (33.3)	2 (66.6)

Nilai Alpha Cronbach's Modul

Lee Cronbach (1951), memperkenalkan pekali Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) dengan tujuan

untuk mengukur kebolehpercayaan item. Untuk mengenalpasti sama ada skala likert soal selidik boleh dipercayai atau tidak maka ujian *Cronbach Alpha* dijalankan ke atas item yang telah dibina. Nilai pekali kebolehpercayaan > 0.7 adalah diterima dalam kajian dan nilai tersebut menunjukkan item-item dalam soalan

adalah boleh dipercayai. Dalam konteks kebolehpercayaan kandungan Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian Diri Situasi COVID-19 dalam Kalangan Wanita Bekerjaya Di Univeriti Malaysia Sabah, menjelaskan 10 item yang dibina mempunyai nilai sebagaimana yang dijelaskan dalam Jadual 3 di bawah.

Jadual 3

Alpha Cronbach's MPDWB

Dimensi	Total Item	Nilai Cronbach's Alpha
MPDWB	10	0.969
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>0.969</b>

Nilai Alpha bagi keseluruhan item menunjukkan nilai pekali kebolehpercayaan sebanyak 0.969 dan berada pada tahap tinggi. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan item-item dalam soalan yang dibina boleh dipercayai.

**Perbincangan**

Berdasarkan skor yang telah diberikan oleh penilai terhadap Modul kecerdasan emosi kemahiran penyesuaian diri, dapat dikatakan bahawa ia mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. Keputusan ini menunjukkan bahawa Modul telah direka berdasarkan keperluan dan objektif yang ditetapkan juga adalah sesuai dengan sasaran. Objektif pertama Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran penyesuaian Diri adalah meningkatkan kemahiran ujian realiti agar pekerja wanita di Universiti Malaysia sabah boleh bertahan dan menyesuaikan diri mereka dalam normal baharu ini. Oleh yang demikian, mereka perlu mempunyai kemahiran melihat sesuatu secara objektif, bukan berdasarkan kemahuan diri ataupun

disebabkan ketakutan terhadap sesuatu perkara atau situasi. Melihat keadaan secara objektif bermaksud seseorang menilai situasi berdasarkan realiti ataupun apa adanya dan bukan sebagaimana yang diinginkan atau dihindarkan.

Objektif kedua modul adalah meningkatkan kemahiran fleksibiliti. Selain daripada berupaya menilai sesuatu secara objektif, pekerja wanita di Universiti Malaysia Sabah juga diharapkan dapat menyerap maklumat dan menyesuaikan emosi, fikiran dan tingkah laku terhadap normal baharu ini. Disebabkan keadaan semasa masih dalam situasi pandemik, maka penyesuaian emosi, fikiran dan tingkah laku perlu dilakukan apatah lagi bagi pekerja wanita yang bekerja dari rumah. Cabaran yang sering dihadapi oleh pekerja wanita ini adalah apabila tuntutan pekerjaan dan tugas di rumah datang serentak dan perlu memikirkan cara untuk mengatasinya. Oleh yang demikian, Modul

yang dibina ini diharapkan dapat meningkat kemahiran fleksibiliti mereka.

Objektif yang ketiga pula adalah meningkatkan kemahiran Menyelesaikan Masalah. Melalui rawatan yang dibina dalam modul ini diharapkan para pekerja dapat mengenal dan merumus masalah serta menemukan jalan penyelesaian dengan cara yang lebih efisien. Menurut Stein dan Book (2000), masalah adalah sebahagian daripada kehidupan seharian setiap orang. Seseorang yang dapat menyelesaikan masalah akan beranggapan bahawa masalah itu adalah sebagai satu cabaran yang perlu iatasi.

Kemahiran Kecerdasan Emosi telah dibuktikan menjadi peramal kepada prestasi seseorang (Day dan Carroll, 2004). Hasil kajian mereka menunjukkan individu yang mempunyai Kecerdasan Emosi yang baik lebih terbuka terhadap pengalaman dan boleh menerima keadaan apa pun yang membolehkannya bekerja walaupun dalam persekitaran yang tertekan oleh tugas dan sebagainya. Beberapa kajian telah membuktikan bahawa kemahiran Kecerdasan Emosi boleh dibentuk dan ditingkatkan pada diri seseorang (Bar-On, 2000, Cherniss dan Goleman, 2001; Domitrovich, Cortes dan Greenberg, 2007; Elias dan Clabby, 1992; Nelis, et al., 2009). Walaupun pekerja berhadapan dengan situasi baharu namun prestasi kerja sepatutnya dapat dikekalkan ataupun ditingkatkan. Oleh kerana itulah modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian ini dapat membantu pekerja mencapai prestasi kerja mereka. Kecerdasan Emosi boleh ditingkatkan dan dikembangkan melalui program yang bersesuaian, kaunseling, bengkel atau sesi latihan yang diberikan (Blank, 2008;

Boyatzis dan Saatcioglu, 2008; Mayer dan Salovey, 1997).

Oleh kerana itu pengkaji telah mengambil inisiatif untuk membina Modul Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian melalui beberapa peringkat bermula dengan proses perbincangan, pembinaan, pemurnian dan telah diserahkan kepada pakar untuk proses kesahan. Sebanyak 10 soalan kaji selidik telah dibina merangkumi soalan-soalan seperti kesesuaian modul, kaedah, aktiviti dan alat bantu mengajar yang disenaraikan dalam modul. Item nombor 1, 3, 6, 8, 9 dan 10 dipersetujui oleh dua orang penilai dengan memberikan skor 5 iaitu sangat setuju. Kandungan yang terdapat dalam modul ini dibahagikan 16 aktiviti. Modul pertama adalah Pengenalan mengenai program mengandungi dua aktiviti seperti pengenalan kepada program dan juga aktiviti *Ice Breaking*. Modul 2 adalah berkaitan dengan pemahaman terhadap psikologi positif dan juga kecerdasan emosi. Hal ini kerana para peserta bukan dalam bidang psikologi, oleh yang demikian pengenalan adalah perlu agar peserta lebih berminat mengikuti program yang dilaksanakan. Modul 3 adalah tentang kemahiran menguji realiti. Terdapat enam aktiviti yang digunakan dalam kemahiran ini yang bertujuan melatih peserta menilai sesuatu keadaan berdasarkan keadaan yang sebenar ataupun pengalaman. Kecekapan ini melibatkan pencarian bukti yang sebenar untuk mengesahkan, membuat justifikasi, menyokong apa yang dirasakan, persepsi dan juga pemikiran. Dalam erti kata lain ujian realiti adalah kemampuan untuk menilai situasi yang ada di hadapan (Laila Wati Madlan@Endalan, 2014). Modul 4 adalah kemahiran fleksibiliti. Kemahiran



ini melatih peserta untuk menyesuaikan emosi diri, pemikiran dan tingkah laku terhadap perubahan situasi dan persekitaran. Perubahan tersebut adalah kepada situasi dan kondisi yang bukan kebiasaan kepada individu berkenaan, tidak diramal dan dinamik. Manakala modul 5 adalah kemahiran menyelesaikan masalah. Peserta dilatih untuk mengatasi halangan yang sedang dihadapi berdasarkan tujuan tertentu.

Kaedah yang digunakan dalam modul ini terdiri daripada ceramah, aktiviti kumpulan dan individu, permainan dan juga menjawab soalan. Kaedah ceramah diberikan dalam tempoh yang singkat agar peserta tidak merasa bosan mengikuti Latihan yang diberikan. Kaedah permainan juga digunakan agar peserta berasa gembira mengikuti aktiviti yang dilaksanakan. Walaupun kaedah permainan namun aktiviti tersebut turut mempunyai makna tersirat. Misalnya permainan Menyusun *puzzle* dalam kemahiran menyelesaikan masalah. Kaedah ini memberi makna bahawa ketika berhadapan dengan masalah perlu memikirkan jalan penyelesaiannya. Seperti Menyusun *puzzle*, peserta perlu memikirkan bahagian yang sesuai untuk dicantumkan. Cara yang digunakan oleh peserta sudah tentu tidak sama namun perkara asas perlu diperhatikan iaitu mengenalpasti masalah yang sebenar, menganalisis, membuat pelan Tindakan, pelaksanaan dan menilai Kembali.

Selanjutnya nota yang diberikan adalah informasi yang diperoleh daripada sumber yang boleh dipercayai demi menjamin kesahihan maklumat. Maklumat yang terkandung dalam modul ini adalah berkaitan dengan situasi pandemik masa

kini misalnya laporan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM).

Kesimpulannya, modul yang dibina ini mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang baik dan sesuai diberikan kepada kakitangan wanita di Universiti Malaysia Sabah. Proses penilaian modul dilakukan agar modul yang dibina dapat menyumbang dan sekaligus meningkatkan Kecerdasan Emosi Kemahiran Penyesuaian pekerja wanita di Universiti Malaysia Sabah secara khususnya. Penilai modul terdiri daripada pakar yang mempunyai latar belakang dalam bidang akademik dan berpengalaman dalam pembinaan modul serta kajian yang berkaitan dengan kecerdasan emosi. Modul yang dibina ini bukan sahaja boleh diaplikasi dalam bentuk fizikal tetapi juga secara alam maya bagi memudahkan ianya disampaikan kepada peserta.

### Rujukan

- Bar-On, R. (1997) *The Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Multi Health Systems: Toronto.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence Theory, Development, Assessment, and Application at Home, School, and in the Workplace*. Jossey-Bass: San Francisco.
- Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors), Special Issue on Emotional Intelligence. *Psicothema*, 17.

- Bar-On, R. (2006). "The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)," Consortium for Research on Emotional Intelligence Organizations – *Issues in Emotional Intelligence*.
- Blank, I. (2008). Selecting employees based on emotional intelligence competencies: Reap the rewards and minimize the risk. *Employee Relations Law Journal*. **34**(3): 77-85.
- Boyatzis, R. E., & Saatcioglu, A. (2008). A 20-year view of trying to develop emotional, social and cognitive intelligence competencies in graduate management education. *Journal of Management Development*. **27**:92-108.
- Cronbach, L.J. (1951). Coefficient Alpha and the Internal Structure of Tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *Training for emotional intelligence: A Model*. In Cherniss, C., & Goleman, D. (Eds.). *The emotional intelligence workplace*, pp. 209-233. San Francisco: Jossey-Bass.
- David, J. O., Eileen M., & Douglas, T. H. (2008). "Unpacking Personal Adaptability at Work. *Journal of Leadership & Organizational Studies*". Volume 14 Number 3, hlm. 248-259.
- Day, A. L. & Carroll, S. S. (2004). Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviors. *Personality and Individual Difference*. **36**:1443-1458.
- Desti Kannaiah & R. Shanthi. (2015). "A Study on Emotional Intelligence at Work Place". *European Journal of Business and Management*. Vol.7, No.24, 2015.
- D’Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. In Keith S. Dobson. *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. New York: The Guilford Press.
- Domitrovich, C. E., Cortes, R. C., & Greenberg, M. T. (2007). Improving young childrens social and emotional competence: a randomized trial of the preschool "paths" curriculum. *The Journal of Primary Prevention*. **28**(2).
- Elias, M. J., & Clabby, J. (1992). *Building Social Problem solving Skills: Guidelines From A School-Based Program*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Folke, C., Carpenter, S. R., Walker, B., et al. (2010). Resilience Thinking: Integrating Resilience, Adaptability and Transformability. *Ecology and Society*. Vol. 15, No. 4.
- Iskandar, Rohaty Mohd Majzub & Zuria Mahmud. (2009). "Kecerdasan Emosi dan Komitmen Pekerjaan dalam Kalangan Pensyarah Universiti di Indonesia," *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34(1), hlm. 173 – 186.

- Lailawati Madlan @ Endalan, Abdul Adib Asnawi, et al. (2018). “Kecerdasan Emosi Sosial Kemahiran Penyesuaian Diri dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah.” *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32 (1) (2018), hlm. 47-57.
- Laura M. W, James D.A. Parker., & Kateryna V. Keefer. Assessing Emotional Intelligence Using the Emotional Quotient Inventory (EQ-i) and Related Instruments. In Con S., Donald H. S., James D.A. Parker. (2009). *Assessing Emotional Intelligence: Theory, Research, and Applications*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Martin, A., J., Nejad, H. G., C. Susan., et al. (2013). Adaptability: How students’ responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*. 105 (3), hlm. 728 – 746.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional Intelligence? In Salovey, P. & Sluyter, D. (Eds.). Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books.
- Michael F. S., Jagdish K W., & Charles S. C. (1986) “Coping with Stress: Divergent Strategies of Optimists and Pessimists,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, No. 6, , hlm. 1257-1264.
- Mohd Azhar Yahaya. (2004). “Kompetensi Kecerdasan Emosi dan Kesannya Terhadap Keberkesanan Organisasi,” *Jurnal Pengurusan Awam*, Jilid 3 Bilangan 1, hlm. 21- 26.
- Moshe Z., Gerald M., & Richard D. R. (2004). “Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review,” *Applied Psychology: An International Review*, 53 (3), hlm. 371–399.
- Muhammad Munira & Rauf Azam. (2017). “Emotional Intelligence and Employee Performance: An Intervention Based Experimental Study,” *Journal of Business & Economics*, Vol. 9, No. 2, hlm. 1-19.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) it is possible? *Personality and Individual Difference*. 47:36-41.
- Noorhafa Herliani Adey & Ferlis Hj. Bahari. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi, Kepuasan Kerja dan Komitmen Terhadap Organisasi, *Jurnal Kemanusiaan*, bil.16, hlm. 62–82.
- NurulNaimah Rose & Mohd Yusri Mustafa. (2018). “Tekanan Dalam Kalangan Wanita Bekerja: Khidmat Bantu Kaunseling Menggunakan Konsep Teori Tekanan Lazarus dan Praktis Terapi Berfokus Solusi,” *Asian Social Work Journal*, Volume 3, Issue 1, hlm. 28-34.
- Ratna P. Tjaja. (2000). “Wanita Bekerja dan Implikasi Sosial,” Naskah, No. 20.

Russell, J. D. 1974. *Modular instruction: a guide to the design, selection, utilization and evaluation of modular materials*. New York: Publishing Company.

Sanawiah Abdul Salam & Ku Suhaila Ku Johari. (2018). "Pendekatan Terapi Realiti Dalam Meneroka Isu Penyesuaian Diri Di Organisasi PDRM," *Seminar Antarabangsa Isu-Isu Pendidikan*, Auditorium Utama, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya.

Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. (2005). *Pembinaan Modul: Bagaimana Membina Modul Latihan dan Modul Akademik*, 2005, Selangor: Universiti Putra Malaysia.

Stein, S., & Book, H. 2000. *The EQ edge: emotional intelligence and your success*. Toronto: MHS.

Tavakol. M., & Dennick. R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, hlm. 53 - 55.

Yana Sundayani, Herry Koswara & Qadriansyah. (2017). "Self Adjustment of Single Parent Mother In South Sulawesi – Indonesia". *Indonesian Journal of Social Work (IJSW)*. Vol.1 Issues.1, August 2017, hlm. 1 – 133.