



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

School of Education,
Faculty of Social Sciences
and Humanities

UHS 1022 - 73 (FALSAFAH DAN ISU SEMASA)

SEMESTER 1, 2020/21

TUGASAN BERKUMPULAN

TAJUK: TAHAP KESIHATAN MENTAL PENDUDUK AMPANG SEMASA COVID-19

AHLI KUMPULAN:

Nama	Fakulti/Tahun	No Matrik	No Telefon
Muhammad Dinie Hazim Bin Azali	Kejuruteraan/Tahun 1	A20EC0084	017-7575808
Terence Loorthanathan	Kejuruteraan/Tahun 1	A20EC0165	011-31350164
Rishma Fathima Binti Basher	Kejuruteraan/Tahun 1	A20EC0137	016-5942331

DISERAHKAN KEPADA:

DR. ABDUL HALIM BIN ZULKIFLI

Isi

1.0 PENGENALAN	1
2.0 LOKASI KAJIAN.....	2
3.0 OBJEKTIF KAJIAN	3
4.0 RASIONAL KAJIAN.....	4
5.0 KEPENTINGAN KAJIAN.....	5
6.0 PERMASALAHAN KAJIAN.....	7
7.0 CADANGAN MENGATASI PERMASALAHAN	8
8.0 METODOLOGI KAJIAN	9
8.1 REKA BENTUK KAJIAN	9
8.2 INSTRUMEN KAJIAN	9
8.3 CARA MENDAPATKAN RESPONDEN.....	10
8.3.1 PEMERHATIAN	10
8.3.2 PEMILIHAN RESPONDEN	10
8.3.3 PENGEDARAN BORANG SOAL SELIDIK	10
8.4 CARA MENDAPATKAN DATA/ MAKLUMAT.....	10
8.4.1 SOAL SELIDIK	10
9.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN KAJIAN.....	11
9.1 TAHAP KESIHATAN MENTAL PENDUDUK AMPANG.....	11
9.2 PUNCA RESPONDEN MENGALAMI MASALAH KESIHATAN MENTAL	17
9.3 GOLONGAN DOMINAN YANG MENGALAMI MASALAH KESIHATAN MENTAL.....	19
10.0 KESIMPULAN	21

1.0 PENGENALAN

Kesihatan bermaksud keadaan atau perihal sihat manakala mental bermaksud pemikiran atau akal. Maka, kesihatan mental merupakan perihal sihat tentang pemikiran atau akal. Oleh hal yang demikian, kajian tahap kesihatan mental merupakan sesuatu kajian yang dilaksanakan untuk mengetahui status pemikiran seseorang pada sesuatu masa.

Kajian ini telah dilaksanakan pada musim pandemik Covid-19. Hal ini demikian kerana, pada musim pandemik Covid-19, pelbagai jenis masalah ditempuhi oleh masyarakat. Sebagai contoh, ramai masyarakat yang kehilangan kerja, ramai pelajar yang telah mendapat ijazah tidak dapat kerja dan terpaksa duduk di rumah, gaji dikurangkan oleh syarikat.

Selain daripada sektor pekerjaan, banyak masalah seperti keganasan rumah tangga yang telah dilalui oleh suri rumah dan juga ahli keluarga yang duduk di rumah sahaja selama beberapa bulan. Selain daripada itu, ramai pelajar yang melalui kesukaran untuk belajar dalam talian kerana semua pelajar tidak mempunyai kemudahan yang sama di rumah masing-masing. Oleh hal yang demikian, berikut merupakan masalah-masalah yang telah dihadapi oleh masyarakat apabila negara kita dilanda oleh pandemik Covid-19. Justeru, semakin hari meningkat, semakin banyak jenis masalah yang dilalui oleh masyarakat, maka, secara langsung kesihatan mental masyarakat menjadi kurang stabil.

Selain itu, banyak berita berkaitan kesihatan mental sering dilihat pada surat khabar dan juga televisyen. Sebagai contoh, Covid-19: Masalah emosi isu utama kesihatan mental (Berita Harian, Rafidah Mat Ruzki dan Mohd Nasaruddin Parzi - Mei 19, 2020). Oleh hal yang demikian, tahap kesihatan mental haruslah dikaji dan diuji supaya setiap orang boleh mendapat rawatan yang sewajarnya untuk diri mereka. Kementerian Kesihatan Malaysia telah melaksanakan pelbagai program untuk mengenal pasti golongan yang terjejas dengan masalah kesihatan mental agar mereka mendapat rawatan yang sewajarnya. Oleh hal yang demikian, kami telah bercadang untuk mengendalikan kajian yang bertajuk Tahap Kesihatan Mental Penduduk Ampang semasa Covid-19. Seperti mana dinyatakan, kajian ini merupakan kajian yang dilaksanakan untuk mengetahui tahap pemikiran dan akal masyarakat semasa pandemik Covid-19.

2.0 LOKASI KAJIAN

Kajian ini dilaksanakan di kawasan Ampang, Selangor, Malaysia. Kajian ini dilaksanakan di kawasan ini kerana ingin mengkaji tahap kesihatan mental masyarakat bandar. Seringkali masyarakat bandar ditunjuk dan dipaparkan seperti tiada masalah dalam kehidupan mereka ketika pandemik Covid-19 dalam televisyen dan majalah. Malah, apakah hakikat sebenarnya? Oleh hal yang demikian kami telah memilih Ampang sebagai lokasi kajian. Ampang merupakan salah satu kawasan bandar yang terletak berdekatan dengan ibu kota Malaysia, iaitu Kuala Lumpur. Maka, kajian ini sesuai dijalankan di Ampang.

Kajian ini telah dilaksanakan di Ampang kerana Ampang merupakan kawasan yang mempunyai masyarakat dengan pelbagai kaum dan umur yang berbeza. Maka, kajian ini tidak difokuskan kepada sebahagian kelompok masyarakat sahaja. Walaupun kaum seseorang tidak ditanya dalam kajian ini kerana kaum merupakan maklumat peribadi tetapi kajian ini telah dilaksanakan dengan semua jenis masyarakat. Satu tinjauan telah dilaksanakan melalui 'Google Form' kerana pada masa ini kita tidak dapat untuk bersemuka dengan masyarakat di Ampang maka media sosial dan teknologi digunakan untuk menerima pandangan masyarakat. Sebanyak 103 orang telah sertai dalam tinjauan ini yang melingkungi umur yang berbeza dari umur 13 hingga 60 tahun. Maka semua jenis lingkungan umur telah menyertai bagi memberi informasi tentang tahap kesihatan mental masyarakat Ampang.

Masyarakat Ampang juga masyarakat yang berfikiran terbuka dan sedia membantu para pelajar yang ingin melaksanakan kajian seperti ini. Selain itu, Ampang juga meliputi masyarakat yang melaksanakan pelbagai jenis pekerjaan seperti perniagaan sendiri, kerani, guru dan banyak lagi. Oleh itu, Ampang merupakan lokasi yang mempunyai kepelbagaian jenis masyarakat. Oleh hal yang demikian, Ampang merupakan lokasi yang strategik untuk melaksanakan kajian ini.



Rajah 1: Peta Kawasan Ampang, Selangor

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Kajian tentang tahap kesihatan mental penduduk Ampang, Selangor semasa Covid-19 ini dijalankan adalah bertujuan untuk mencapai beberapa objektif kajian. Antaranya adalah untuk menganalisis tahap kesihatan mental penduduk di sekitar Ampang, Selangor terutamanya semasa pandemik Covid-19 ini. Pada dasarnya, isu kesihatan mental bukanlah suatu topik yang menjadi keutamaan untuk dibincangkan dalam kalangan masyarakat. Namun, sejak pandemik ini terjadi, isu kesihatan mental telah menjadi topik utama kerana semakin ramai golongan masyarakat kita yang terjejas kesihatan mental mereka. Oleh itu, kami telah membuat keputusan untuk menjalankan kajian ini bagi menganalisis tahap kesihatan mental penduduk terutamanya di sekitar Ampang, Selangor.

Objektif kajian yang seterusnya adalah untuk mengenal pasti punca berlakunya masalah kesihatan mental di sekitar kawasan Ampang, Selangor. Setiap permasalahan pasti ada penyebabnya, begitu juga dengan masalah kesihatan mental, pasti ada penyebab yang menjadi punca ataupun penyumbang kepada masalah kesihatan mental ini. Dalam kes kajian kami ini, kami pasti bahawa terdapat beberapa punca yang menjadi penyebab kepada masalah kesihatan mental seperti kehilangan kerja, sumber kewangan yang terhad, kurang bersosial dan sebagainya. Oleh hal yang demikian, kami yakin dengan adanya kajian ini, kami akan dapat mengenal pasti punca utama kepada berlakunya masalah kesihatan mental bagi penduduk Ampang, Selangor.

Akhir sekali, objektif kami menjalankan kajian ini adalah untuk mengenal pasti golongan yang dominan yang mengalami masalah kesihatan mental semasa pandemik Covid-19 ini. Di Malaysia, kita mempunyai pelbagai golongan dalam masyarakat. Terdapat golongan kanak-kanak, remaja, dewasa dan warga tua. Golongan-golongan ini tidak dapat lari daripada masalah kesihatan mental kerana hal ini bukanlah suatu masalah yang mengambil kira umur seseorang. Oleh itu, kami akan cuba untuk mengenal pasti golongan manakah yang paling terjejas kesihatan mental mereka semasa pandemik ini melanda negara.

4.0 RASIONAL KAJIAN

Rasional kajian ini dijalankan adalah kerana kami ingin mengetahui sejauh manakah tahap kesihatan mental penduduk Ampang, Selangor terutamanya semasa pandemik Covid-19 ini. Hal ini kerana ramai dalam kalangan rakyat Malaysia terutamanya golongan dewasa yang terjejas dari segi ekonomi disebabkan pandemik ini. Bagi golongan remaja mereka mengalami masalah dari segi pembelajaran kerana terpaksa mengikuti proses pembelajaran secara dalam talian yang sangat mencabar. Perkara-perkara ini akan mendorong kepada masalah seperti stres, kemurungan, kebimbangan dan seterusnya akan menyebabkan mereka mengalami masalah kesihatan mental.

Secara rasionalnya, kajian ini dilakukan kerana kesihatan mental merupakan sesuatu yang amat penting tetapi kurang diberi perhatian oleh orang ramai. Pentingnya kesihatan mental ini sehinggakan ia tidak kurang pentingnya dengan kesihatan fizikal. Jika masalah kesihatan mental diambil ringan, ia akan mendorong kepada masalah yang lebih berbahaya lagi di masa akan datang. Namun di negara Malaysia, kebanyakan rakyatnya masih mengambil ringan akan masalah kesihatan mental. Oleh itu, kami akan menjalankan kajian ini bagi membuktikan bahawa kesihatan mental juga sama penting seperti kesihatan fizikal.

Rasional kajian yang seterusnya ialah kami dapat mengenal pasti punca berlakunya masalah kesihatan mental dan golongan dominan yang mengalaminya. Sekiranya puncanya telah dapat dikesan, mungkin pihak-pihak tertentu dapat membantu dalam usaha mengurangkan masalah kesihatan mental terutamanya di sekitar Ampang, Selangor. Jika kajian ini berjaya dilaksanakan, sekurang-kurangnya dapat membantu sesetengah pihak dalam menangani masalah kesihatan mental dan seterusnya semua pihak dapat mengetahui kepentingan kesihatan mental.

5.0 KEPENTINGAN KAJIAN

Salah satu kepentingan kajian ini ialah untuk memberi kesedaran kepada masyarakat Ampang, Selangor tentang, betapa pentingnya kesihatan mental. Ramai daripada kalangan masyarakat tidak mengetahui tentang kesihatan mental. Oleh hal yang demikian, dengan mengadakan kajian ini, masyarakat dapat mengetahui tentang kesihatan mental dengan lebih mendalam. Ramai daripada masyarakat masih memandang rendah tentang kesihatan mental dan tidak memberi keutamaan tentang risiko masalah kesihatan mental. Masalah kesihatan mental merupakan satu penyakit kronik yang tidak mempunyai simptom yang tetap. Oleh hal yang demikian, setiap orang mempunyai pengalaman yang berbeza dalam menghadapi masalah kesihatan mental. Jikalau kita tidak mempunyai ilmu pengetahuan yang secukupnya, maka kita kemungkinan akan bertindak untuk memandang rendah dan perli mereka yang menghadapi masalah kesihatan mental. Lebih-lebih lagi, jika salah seorang daripada ahli keluarga kita mempunyai masalah kesihatan mental, maka jika kita tidak mempunyai ilmu pengetahuan yang secukupnya tentang kesihatan mental, maka kita tidak akan mengambil langkah sewajarnya untuk mencari penawar masalah kesihatan mental yang dihadapi oleh ahli keluarga kita. Justifikasinya, masalah kesihatan mental ini juga merupakan satu penyakit yang berbahaya setanding dengan virus Covid-19. Hal ini demikian kerana, kita tidak akan mengetahui siapa yang akan mendapat penyakit ini dan siapa yang boleh membebaskan dirinya daripada masalah kesihatan mental ini. Tuntasnya, setiap orang haruslah mempunyai ilmu pengetahuan yang secukupnya tentang kesihatan mental agar boleh membantu diri sendiri dan orang lain yang sedang melalui masalah kesihatan mental. Oleh itu, dengan mengadakan kajian ini dengan masyarakat Ampang, masyarakat yang kurang pengetahuan tentang kesihatan mental boleh menambahkan pengetahuan mereka tentang kesihatan mental dan bagi mereka yang tidak mempunyai idea tentang ilmu pengetahuan tentang kesihatan mental, mereka pasti akan memperoleh banyak faedah daripada kajian ini.

Seterusnya, dapat mengambil langkah untuk mengawal kemerosotan kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Ampang, Selangor pada masa pandemik ini. Hal ini demikian kerana pada permulaan musim pandemik Covid-19 ini ramai orang tidak mengetahui pandemik Covid-19 ini sebenarnya boleh membawa kepada masalah kesihatan mental. Maka, pada awalnya, ramai orang yang kecewa dan tertekan dengan kehidupan mereka dan mereka tidak mengetahui bahawa perkara tersebut merupakan simptom awal untuk masalah kesihatan mental. Kini, mereka lebih berhati-hati jika mempunyai simptom masalah kesihatan mental selepas mengadakan kajian ini dengan masyarakat Ampang. Oleh itu, peratus masyarakat yang

menghidapi masalah kesihatan mental boleh dikurangkan jika mereka mendapat rawatan dengan segera tanpa melengahkan masa. Kebanyakan masyarakat dapat mengetahui bahawa mereka berada pada tahap awal masalah kesihatan mental selepas menjawab tinjauan Kesihatan Mental yang diedarkan melalui 'Google Form'. Jelaslah bahawa, dengan mengadakan kajian ini, masyarakat Ampang dapat menilai tahap kesihatan mental diri mereka dan mengambil langkah sewajarnya untuk memulihkan diri mereka. Hal ini terbukti, dengan mengadakan kajian ini, kemerosotan kesihatan mental masyarakat Ampang boleh dikurangkan.

Selain itu, dapat menjamin kesihatan mental penduduk di lokasi kajian iaitu Ampang, Selangor dalam masa pandemik ini. Seperti yang kita mengetahui, semua orang mempunyai masalah mereka yang tersendiri pada musim pandemik Covid-19 ini. Oleh itu, ramai daripada masyarakat tidak mengambil langkah untuk mengetahui tahap kesihatan mental mereka. Oleh hal yang demikian, apabila melaksanakan kajian ini, ramai daripada masyarakat Ampang dapat mengetahui tahap kesihatan mental mereka, maka kajian ini dapat menjamin kesihatan mental penduduk Ampang.

6.0 PERMASALAHAN KAJIAN

Isu yang hendak didedahkan ialah isu kemerosoton kesihatan mental terutamanya antara penduduk-penduduk Ampang semasa pandemik Covid-19 ini. Pada masa ini, kajian telah menghadapi banyak permasalahan yang perlukan satu alternatif supaya kajian ini akan mempunyai kesimpulan yang sah.

Pada era globalisasi ini, masyarakat Malaysia terutamanya yang bertempat di kawasan bandar akan sedar bahawa data peribadi seorang individu sangat berharga. Oleh sebab itu, antara permasalahan kajian yang dihadapi ialah masyarakat moden Ampang, Selangor masih ragu-ragu untuk berkongsi maklumat peribadi kesihatan mental mereka dan juga maklumat peribadi mereka. Mereka berwaspada kepada maklumat peribadi mereka dan tidak berniat untuk membongkar maklumat peribadi diri sendiri.

Semenjak Covid-19 melanda negara kita, banyah langkah telah diambil untuk mengawal penyebaran virus tersebut. Negeri Selangor telah digelarkan zon merah iaitu satu kawasan yang telah merekodkan terlalu banyak kes penhidap virus Covid-19 dari pihak atasan. Oleh sebab itu, medium yang kita tentukan untuk menjalankan soal selidik bagi dapatkan data untuk kajian ini sangat penting. Masyarakat Ampang tidak akan mempunyai niat untuk mengisi apa-apa borang soal selidik yang fizikal.

Kesan plasebo adalah konsep rawatan yang nampaknya merupakan rawatan perubatan yang "nyata" tetapi sebaliknya. Ada juga pemerhatian bahawa kes-kes kesan plasebo boleh berlaku tanpa ada aspek rawatan, ia akan berlaku secara spontan. Oleh itu, ada juga persoalan bahawa masyarakat Ampang, Selangor mungkin tidak sedar akan kesihatan mental diri sendiri. Hal ini mungkin terjadi kerana, mereka anggap kesihatan mental mereka sihat walaupun bukan sebegitu iaitu satu kemungkinan akibat kesan plasebo.

Oleh sebab hal-hal di atas, kita perlulah menentukan alternatif atau langkah yang baik supaya data yang diperolehi ialah data yang sah.

7.0 CADANGAN MENGATASI PERMASALAHAN

Dalam kajian ini iaitu kajian kemerosotan kemerosoton kesihatan mental terutamanya antara penduduk-penduduk ampang semasa pandemik Covid-19, ada juga beberapa masalah semasa menjalankan kajian. Untuk menjalankan kajian dengan efektif, beberapa alternatif dan langkah telah diambil untuk mengatasi atau mengawal masalah-masalah tersebut.

Isu kemerosotan mental sesoarang bukanlah satu perkara yang senang diceritakan oleh satu individu kerana ia boleh mecemarkan identiti dia. Oleh sebab itu, dalam borang soal selidik dalam talian maklumat peribadi tidak akan direkodkan. Dengan ini, responden-responden akan lebih selesa untuk menjawab borang tinjauan kajian.

Dalam musim pandemik ini, didapati bahawa metodologi tradisional untuk membuat soal selidik iaitu borang tinjauan fizikal yang diisi oleh responden akan membawa masalah kesihatan. Oleh sebab itu, alternatif yang digunakan ialah satu platform dalam talian “Google Form”. Platform ini boleh digunakan bagi mengisi beberapa soalan tanpa keperluan elemen fizikal.

Dalam era moden ini, masyarakat Malaysia lebih sedar akan kesihatan fizikal dan mental mereka. Hal ini mungkin akibat daripada syarikat-syarikat swasta atau kerajaan perlu ada rekod kesihatan pekerja mereka. Semua sekolah dari asas kerajaan dan sekolah swasta juga perlu ada rekod kesihat pelajar mereka. Oleh sebab itu, kebanyakan masyarakat Ampang, Selangor lebih sedar akan kesihatan mental mereka kerana telah mempunyai pengetahuan tentang kesihatan mental. Walaubagaimanapun, ada juga segelintir masyarakat yang masih tidak mengetahui tentang masalah kesihatan mereka kerana tidak menghiraukan perkara tersebut.

8.0 METODOLOGI KAJIAN

Metodologi adalah prosedur spesifik atau teknik yang digunakan untuk mengenal pasti, memilih, memproses dan menganalisis maklumat tentang sesuatu topik. Dalam sebuah kajian, metodologi membenarkan pengkaji untuk menilai kesahihan dan kebolehpercayaan kajian yang dijalankan (Wilkinson, D., & Birmingham, P., 2003). Oleh itu, bahagian ini akan membincangkan tentang reka bentuk kajian, instrumen kajian, sampel dan prosedur kajian. Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, metodologi bermaksud sebuah system yang merangkumi kaedah dan prinsip yang digunakan dalam sesuatu kegiatan, disiplin dan sebagainya. Bahagian ini akan menerangkan bagaimana sesuatu masalah dikaji dan mengapa sesuatu teknik atau kaedah digunakan.

8.1 REKA BENTUK KAJIAN

Kajian ini berbentuk kajian lapangan. Kaedah penyelidikan ini bermatlamat untuk mengumpul dan mengukur maklumat mengenai sesuatu masalah yang berkait dengan sesuatu fenomena tanpa menyoal mengapa masalah tersebut wujud. Oleh itu, kajian yang dijalankan bertujuan untuk mengkaji tahap kesihatan mental penduduk Ampang semasa Covid-19, punca serta golongan dominan yang mengalami masalah ini. Kajian ini melibatkan penduduk di sekitar Ampang, Selangor. Pengumpulan data primer dibuat menggunakan kaedah kuantitatif melalui soal selidik dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif melibatkan jadual, carta pai dan graf.

8.2 INSTRUMEN KAJIAN

Instrumen adalah alat untuk mengukur yang direka untuk memperoleh data berdasarkan topik kajian telah ditetapkan. Proses instrumentasi diaplikasikan bagi mengumpul data seperti tujuan, punca, pembolehubah kajian dan sebagainya. Menurut Ustaz Kenali pula, instrumen kajian ialah apa-apa alat, atau cara atau apa-apa kaedah untuk memperolehi dan mengumpul data kajian. Dalam kajian ini, instrumen yang digunakan adalah borang kaji selidik dan rujukan.

Kaedah	Instrumen Kajian
Kualitatif	Rujukan perpustakaan dan internet
Kuantitatif	Borang kaji selidik

Jadual 1: Instrumen Kajian

8.3 CARA MENDAPATKAN RESPONDEN

8.3.1 PEMERHATIAN

Pengkaji telah melakukan pemerhatian di lokasi kajian sebelum memutuskan untuk melakukan kajian. Lokasi kajian yang dipilih adalah di sekitar Ampang, Selangor. Pemerhatian yang dibuat oleh pengkaji adalah tempat, kemudahan internet dan suasana di Ampang, Selangor supaya mendapat kerjasama dan layanan yang baik daripada mereka.

8.3.2 PEMILIHAN RESPONDEN

Pemerhatian dibuat untuk mencari cara mendapatkan responden di kala pandemik ini kerana pergerakan yang terhad dan situasi tidak mengizinkan. Dengan itu, kami telah membuat keputusan untuk menggunakan platform soal selidik dalam talian iaitu “*Google Form*”. Pemerhatian tentang bilangan responden yang mampu dicapai turut dilakukan supaya dapat memastikan data-data yang diperoleh mencukupi, kajian berjalan dengan lancar dan mendapat kerjasama yang baik daripada responden.

8.3.3 PENGEDARAN BORANG SOAL SELIDIK

Kajian telah dijalankan pada 7 hingga 8 Disember 2020 secara dalam talian dengan menyebarkan borang soal selidik “*Google Form*” melalui aplikasi media sosial seperti *Whatsapp*. Borang ini lebih mudah disebarkan menggunakan aplikasi tersebut kerana dapat mencapai jumlah responden yang ramai dalam masa singkat. Seramai 103 responden telah meluangkan masa menjawab soalan yang dikehendaki untuk menjawab objektif dalam kajian ini.

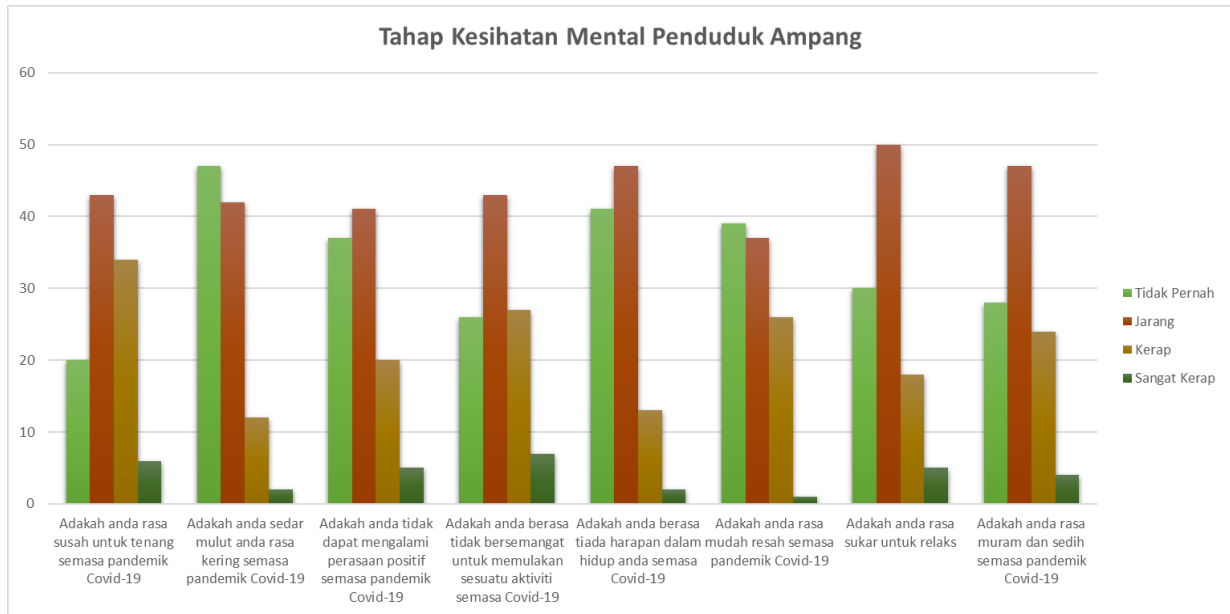
8.4 CARA MENDAPATKAN DATA/ MAKLUMAT

8.4.1 SOAL SELIDIK

Borang soal selidik telah disediakan berdasarkan objektif kajian iaitu menganalisis tahap kesihatan mental penduduk Ampang, Selangor, punca serta golongan dominan yang mengalami masalah ini. Borang soal selidik terdiri daripada 3 bahagian, umur, tahap kesihatan mental penduduk dan punca mereka mengalami masalah kesihatan mental.

9.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN KAJIAN

9.1 TAHAP KESIHATAN MENTAL PENDUDUK AMPANG



Rajah 2: Graf Tahap Kesihatan Mental Penduduk

Berdasarkan tinjauan yang telah dilaksanakan tentang ‘Tahap Kesihatan Mental Penduduk Ampang semasa Covid-19’. Beberapa soalan telah ditanya kepada responden yang secara tidak langsung akan menunjukkan tahap kesihatan mental masing-masing. Antara soalan yang ditanya ialah, ‘Adakah anda rasa susah untuk tenang semasa pandemik Covid-19?’, ‘Adakah anda sedar mulut anda rasa kering semasa pandemik Covid-19?’, ‘Adakah anda tidak dapat mengalami perasaan positif semasa pandemik Covid-19?’, ‘Adakah anda berasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa Covid-19?’, ‘Adakah anda berasa tiada harapan dalam hidup anda semasa Covid-19?’, ‘Adakah anda rasa mudah resah semasa pandemik Covid-19?’, ‘Adakah anda rasa sukar untuk relaks?’ dan ‘Adakah anda rasa muram dan sedih semasa pandemik Covid-19?’. Seterusnya, terdapat beberapa pilihan jawapan yang telah disediakan bagi menjawab soalan-soalan tersebut. Pilihan jawapan tersebut ialah ‘tidak pernah’, ‘jarang’, ‘kerap’ dan ‘sangat kerap’.

Bagi pilihan jawapan ‘tidak pernah’, pilihan jawapan ini bermaksud responden tidak pernah laksanakan atau merasai situasi yang ditanya dalam soalan sepanjang musim pandemik Covid-19. Seterusnya, pilihan jawapan ‘jarang’ yang bermaksud responden kadang-kala merasai atau laksanakan situasi yang ditanya dalam soalan dan kebanyakan masa responden tidak merasai atau melakukan situasi yang ditanya dalam

soalan tinjauan tersebut semasa pandemik Covid-19. Seterusnya, pilihan jawapan ‘kerap’ yang membawa maksud responden sering melaksanakan atau merasai situasi yang ditanya dalam tinjauan dilaksanakan semasa pandemik Covid-19. Pilihan jawapan yang terakhir merupakan ‘sangat kerap’ yang membawa maksud kebanyakan hari pada musim pandemik Covid-19, mereka merasai atau melaksanakan situasi yang ditanya dalam tinjauan.

Seterusnya, untuk soalan ‘Adakah anda rasa susah untuk tenang semasa pandemik Covid-19?’ terdapat 20 orang yang telah menjawab ‘tidak pernah’ dalam tinjauan tersebut. Bermaksud, 20 orang daripada 103 orang iaitu 19.41% menjawab tidak pernah berasa susah untuk tenang semasa pandemik Covid-19. Maka, dapat dilihat 20 orang tersebut sentiasa tenang walaupun pada musim pandemik, maka boleh menyatakan 20 orang tersebut mempunyai tahap kesihatan mental yang stabil pada musim pandemik. Seterusnya, sebanyak 43 orang daripada 103 orang iaitu 41.74% telah menjawab ‘jarang’ untuk soalan ‘Adakah anda rasa susah untuk tenang semasa pandemik Covid-19?’. Maka, kita dapat melihat 41.74% daripada mereka masih mempunyai kesihatan mental yang agak stabil kerana mereka masih tenang dalam kebanyakan masa dan situasi semasa pandemik Covid-19. Seterusnya, sebanyak 34 orang daripada 103 orang iaitu 33% yang telah menjawab ‘kerap’ untuk soalan ‘Adakah anda rasa susah untuk tenang semasa pandemik Covid-19?’. Hal ini demikian, kita boleh menyatakan bahawa kebanyakan masa mereka sering tidak berasa tenang semasa pandemik Covid-19. Maka, kita boleh mengatakan tahap kesihatan mental agak kurang stabil. Akhir sekali, sebanyak 6 orang daripada 103 orang iaitu 5.8% yang menjawab ‘sangat kerap’ untuk soalan ‘Adakah anda rasa susah untuk tenang semasa pandemik Covid-19?’ dalam tinjauan yang telah dilaksanakan. Hal ini demikian, kita boleh menyatakan bahawa 5.8% daripada mereka terlalu kerap merasai tidak tenang semasa pandemik Covid-19. Oleh hal yang demikian, kita boleh menyatakan bahawa tahap kesihatan mental mereka kurang stabil dan memerlukan bantuan pakar kesihatan.

Selain itu untuk soalan ‘Adakah anda sedar mulut anda rasa kering semasa pandemik Covid-19?’ terdapat 47 orang yang telah menjawab ‘tidak pernah’ dalam tinjauan tersebut. Bermaksud, 47 orang daripada 103 orang iaitu 45.63% menjawab mereka sedar bahawa mulut mereka rasa kering semasa pandemik Covid-19. Oleh hal yang demikian, kita mengatakan bahawa tahap kesihatan mental 47 orang tersebut dalam keadaan stabil kerana mereka menyedari perubahan yang berlaku dalam diri mereka

seperti keinginan untuk minum air disedari oleh individu tersebut. Seterusnya, sebanyak 42 orang daripada 103 orang iaitu 40.78% telah menjawab 'jarang' untuk soalan 'Adakah anda sedar mulut anda rasa kering semasa pandemik Covid-19?'. Hal ini demikian, kita dapat menyatakan bahawa tahap kesihatan mental mereka agak stabil kerana mereka masih menyedari perubahan yang berlaku dalam diri mereka seperti berasa dahaga dan mengambil langkah untuk memenuhi keperluan diri mereka seperti meminum air. Seterusnya, sebanyak 12 orang daripada 103 orang iaitu 11.65% yang telah menjawab 'kerap' untuk soalan 'Adakah anda sedar mulut anda rasa kering semasa pandemik Covid-19?'. Hal ini dapat dinyatakan bahawa tahap kesihatan mereka agak kurang stabil kerana mereka kurang sedar tentang perubahan yang berlaku dalam diri mereka seperti berasa dahaga. Maka, mereka sangat sibuk berfikir tentang perkara lain sehingga tidak menyedari perubahan yang berlaku dalam diri mereka. Akhir sekali, sebanyak 2 orang daripada 103 orang iaitu 1.94% yang menjawab 'sangat kerap' untuk soalan 'Adakah anda sedar mulut anda rasa kering semasa pandemik Covid-19?'. Maka, kita dapat menyatakan bahawa tahap kesihatan mental mereka kurang stabil kerana mereka sangat kerap tidak merasakan perubahan yang berlaku dalam diri seperti berasa dahaga dan tidak mengambil langkah untuk memenuhi keperluan diri sehingga kerap berfikirkan perkara lain yang mengganggu fikiran mereka.

Soalan seterusnya ialah, 'Adakah anda tidak dapat mengalami perasaan positif semasa pandemik Covid-19?', terdapat 37 orang yang telah menjawab 'tidak pernah' dalam tinjauan tersebut. Bermaksud, 47 orang daripada 103 orang iaitu 35.92% menjawab mereka mengalami perasaan positif semasa pandemik Covid-19. Oleh hal yang demikian, tahap kesihatan mental mereka adalah stabil kerana mereka sentiasa berasa positif. Seterusnya, sebanyak 41 orang daripada 103 orang iaitu 39.81% telah menjawab 'jarang' untuk soalan 'Adakah anda tidak dapat mengalami perasaan positif semasa pandemik Covid-19?'. Hal ini demikian, kita dapat menyatakan bahawa tahap kesihatan mental mereka agak stabil kerana mereka masih berasa positif dalam hidup mereka sewaktu pandemik Covid-19 tetapi kadang-kala mereka juga tidak mengalami perasaan positif. Seterusnya, sebanyak 20 orang daripada 103 orang iaitu 19.41% yang telah menjawab 'kerap' untuk soalan 'Adakah anda tidak dapat mengalami perasaan positif semasa pandemik Covid-19?'. Hal ini dapat dinyatakan bahawa tahap kesihatan mereka agak kurang stabil kerana mereka mudah mengalami perasaan positif sewaktu pandemik Covid-19. Akhir sekali, sebanyak 5 orang daripada 103 orang iaitu 4.9%

yang menjawab 'sangat kerap' untuk soalan , 'Adakah anda tidak dapat mengalami perasaan positif semasa pandemik Covid-19?'. Maka, kita dapat menyatakan bahawa tahap kesihatan mental mereka kurang stabil kerana mereka amat kerap mempunyai perasaan negatif sepanjang pandemik Covid-19.

Soalan seterusnya ialah , 'Adakah anda berasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa Covid-19?', terdapat 26 orang yang telah menjawab 'tidak pernah' dalam tinjauan tersebut. Bermaksud, 26 orang daripada 103 orang iaitu 25.24% menjawab mereka sentiasa bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti seperti memasak atau bersukan semasa pandemik Covid-19. Hal ini demikian, tahap kesihatan mental adalah stabil kerana mereka sentiasa bersedia untuk membuat sesuatu dalam hidup mereka dan tidak fikirkan tentang kesusahan yang sedang dilalui. Seterusnya, sebanyak 43 orang daripada 103 orang iaitu 41.74% telah menjawab 'jarang' untuk soalan 'Adakah anda berasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa Covid-19?'. Hal ini demikian, kita dapat menyatakan bahawa tahap kesihatan mental mereka agak stabil kerana mereka masih mempunyai semangat untuk memulakan aktiviti sesuatu aktiviti seperti memasak dan bersukan walaupun kadangkala mereka kurang bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa pandemik Covid-19. Seterusnya, sebanyak 27 orang daripada 103 orang iaitu 26.21% yang telah menjawab 'kerap' untuk soalan 'Adakah anda berasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa Covid-19?'. Hal ini dapat dinyatakan bahawa tahap kesihatan mereka agak kurang stabil kerana mereka berasa kurang bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti baru dalam kehidupan harian mereka. Maka, perkara ini boleh dinyatakan sebagai mereka kerap memikirkan tentang perkara lain yang mengganggu fikiran mereka sehingga mereka kurang bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa pandemik Covid-19. Akhir sekali, sebanyak 7 orang daripada 103 orang iaitu 6.8% yang menjawab 'sangat kerap' untuk soalan 'Adakah anda berasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa Covid-19?'. Maka, kita dapat menyatakan bahawa tahap kesihatan mental mereka kurang stabil kerana mereka berasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti baru seperti bersukan dan memasak dalam kehidupan harian mereka. Maka, perkara ini boleh dinyatakan sebagai mereka kerap memikirkan tentang perkara lain yang mengganggu fikiran mereka sehingga mereka tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa pandemik Covid-19.

Di samping itu, melalui soal selidik yang telah dilakukan, kami mendapati bahawa majoriti responden jarang menghadapi situasi di mana mereka telah hilang harapan dalam hidup mereka. Hal ini sangatlah melegakan, kerana untuk menjadi seseorang individu yang boleh menyesuaikan diri dalam mana-mana situasi yang genting terutamanya dalam musim pandemik ini individu tersebut haruslah mampu membuat keputusan yang bijak dan rasional tanpa mengikut emosi dan perasaan sendiri pada bila-bila masa. Berdasarkan Rajah yang dipaparkan di atas, sebanyak 39.80% atau 41 individu tidak pernah menghadapi situasi tersebut manakala 45.63% berpendapat bahawa mereka jarang menghadapi situasi tersebut. Jumlah peratusan bagi responden yang menganggap situasi ini kerap jadi hanyalah 12.62% dan bagi yang menghadapinya dengan kerap sangat sekadar 1.94%. Kawalan emosi yang cekap adalah kunci untuk mencari semangat dalam musim pandemik ini. Hal ini kerana emosi merupakan unsur diri yang kadang kala tidak mampu dikawal oleh akal fikiran. Seseorang haruslah cekap mengurus dan mengawal emosi mereka terutamanya semasa membuat keputusan yang genting. Ramai yang mempercayai bahawa emosi hanya mampu dikawal dengan baik oleh pihak yang berumur panjang, akibat pengalaman mereka tetapi boleh diperhatikan bahawa majoriti responden berumur dari 18 hingga 22 tahun dan sebanyak 39.80% mampu mengawal emosi mereka.

Rajah dirujuk, hasil soal selidik mendapati majoriti responden iaitu 39 daripada 103 responden (37.86%) mendapati bahawa mereka tidak pernah rasa mudah resah semasa pandemik Covid-19. Hal ini mungkin terjadi kerana responden-responden ini mempunyai gaya hidup yang lebih sihat berbanding dengan responden lain dengan melakukan aktiviti seperti bersenam,urut, dan mengelakkan pengambilan tembakau, kafein, alkohol. Terdapat 37 responden (35.92%) yang jarang mengalami situasi di mana mereka rasa resah semasa pandemik Covid-19. Hal ini mungkin ini disebabkan, responden-responden tersebut ada mengalami perasaan resah tetapi mereka boleh mengawal perasaan tersebut berkali-kali. Walau bagaimanapun, ada juga beberapa situasi di mana mereka tidak dapat mengawal perasaan tersebut dan akan mengalami akibatnya. Selain daripada itu, ada 26 responden (25.24%) yang kerap mengalami situasi di mana mereka rasa mudah resah. Lebih teruk ada satu responden (0.97%) yang sangat kerap mengalami situasi di mana dia mudah resah. Hal ini sangat membimbangkan dan mungkin terjadi akibat daripada satu peristiwa yang genting

seperti kehilangan kerja atau kekurangan sumber kewangan ada juga peristiwa lain yang boleh menyebabkan hal ini berlaku.

Seterusnya, melalui data jawapan responden dari soal selidik yang telah dijalankan, kami mendapati bahawa majoriti responden jarang menghadapi situasi di mana mereka rasa sukar untuk relaks. Sebanyak 50 responden direkodkan menjawab jarang pada soalan “Adakah anda rasa sukar untuk relaks”. Hal ini sangatlah melegakan, dalam musim pandemik ini strategi yang sangat berkesan untuk mengekalkan kemampuan atau kesanggupan membuat sesuatu ialah dengan beristirahat untuk beberapa jam dalam sehari. Graf tersebut juga menunjukkan bahawa, sebanyak 29.13% atau 30 individu tidak pernah menghadapi situasi tersebut yang merupakan berita yang menyenangkan. Manakala 17.48% iaitu 18 responden berpendapat bahawa mereka kerap menghadapi situasi tersebut. Jumlah responden yang direkodkan berpendapat situasi ini sangat kerap berlaku hanyalah 5 iaitu 12.62%. Data tersebut mungkin terjadi kerana responden tertekan memikirkan tentang peristiwa yang malang. Dalam musim pandemik ini, lebih baik kita kekal tenang dan mengatur strategi untuk menghadapi setiap masalah dengan berkesan. Antara masalah yang perlu dihadapi oleh masyarakat Ampang yang terletak di dalam ibu negeri Malaysia iaitu Kuala Lumpur adalah kehilangan kerja, kekurangan sumber kewangan, pembelajaran atas talian, kekurangan interaksi berdepan individu lain dan lain-lain.

Akhir sekali, ditinjau dari graf di atas terdapat 28 orang yang telah berasa mereka tidak pernah rasa muram dan sedih semasa pandemik ini . Hal ini menyenangkan kerana, 28 orang daripada 103 orang iaitu 27.18% yang menjawab tidak pernah berasa lebih tenang dan mampu mengawal emosi mereka dengan baik. Oleh sebab itu, kita boleh membuat kesimpulan bahawa responden-responden tersebut berpengetahuan dalam menjaga kesihatan mental mereka. Sebanyak 47 orang daripada 103 orang iaitu 45.63% berpandangan bahawa mereka jarang rasa kekurangan. Dapatlah, menyimpulkan bahawa 45.63% daripada responden-responden soal selidik ini masih mempunyai kesihatan mental yang agak stabil kerana mereka masih tenang dalam kebanyakan masa. Seterusnya, sebanyak 24 orang daripada 103 orang iaitu 23.30% yang telah menjawab ‘kerap’ untuk soalan ini. Hal ini demikian, kita boleh menyimpulkan bahawa mereka tidak mempunyai kesihatan mental yang terbaik. Lagipun, 4 orang daripada 103 orang iaitu 3.88% yang menjawab ‘sangat kerap’ untuk soalan ini. Pada musim MCO “Movement Control Order” ini semua orang yang

dikunci dalam rumah masing-masing menghadapi banyak masalah yang unik dan tidak pernah dihadapi sebelum ini. Oleh kerana perkara di atas, sebilangan masyarakat Ampang menghadapi masalah kesedihan, lagi-lagi mereka tidak boleh menyelesaikan masalah yang perlukan kehadiran responden secara fizikal.

9.2 PUNCA RESPONDEN MENGALAMI MASALAH KESIHATAN MENTAL

Punca berasa tertekan semasa pandemik Covid-19
103 responses



Rajah 3: Punca Responden Mengalami Masalah Kesihatan Mental

Berdasarkan Rajah 3, menunjukkan majoriti 46.6% (48) responden memilih pembelajaran online sebagai punca utama mereka mengalami masalah kesihatan mental sewaktu pandemik ini. Sebanyak 30.1% (31) memilih kekurangan sumber kewangan dan sebanyak 8.7% (9) memilih kehilangan kerja. Keganasan rumah tangga pula berada di tangga keempat iaitu sebanyak 2.9% (3), manakala lain-lain punca masing-masing mempunyai nilai sebanyak 1% (1).

Menurut statistik di atas, majoriti responden memilih pembelajaran online. Hal ini memang tidak dapat disangkal lagi kerana sejak pandemik ini menyerang negara kita, ramai pelajar, guru, pensyarah dan sebagainya mengalami kesukaran untuk menjalankan pembelajaran secara dalam talian ini. Ini disebabkan oleh terdapat pelbagai halangan yang menyukarkan mereka untuk mengikutinya. Sebagai contoh, internet yang terhad, suasana di rumah yang tidak mengizinkan, kesukaran untuk memahami pembelajaran yang hendak disampaikan. Kesukaran ini semakin jelas kelihatan sehinggakan terdapat segelintir pelajar yang terpaksa memanjat gunung di belakang rumah mereka demi mendapatkan internet yang pantas bagi menjawab peperiksaan online. Realitinya inilah yang terpaksa dilalui oleh Norlida Khalida Mohd Azmi, penuntut Fakulti Sains dan Teknologi Universiti Malaya (UM), Kuala Lumpur

dan adiknya, Mohd Amin Khalili yang belajar di Universiti Teknologi Mara (UiTM), Bukit Besi (Muhamad, 2020).

Seterusnya ialah masalah kekurangan sumber kewangan dan kehilangan kerja. Kita akui di waktu pandemik ini, ramai orang terutamanya warganegara kita yang bertaraf B40 yang mengalami masalah kekurangan sumber kewangan. Hal ini kerana sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan, ramai di antara mereka yang tidak dapat keluar untuk bekerja dan perkara ini telah menjejaskan sumber pendapatan mereka. Terdapat segelintir daripada mereka yang dipotong gaji dan yang lebih malang lagi, diberhentikan kerja kerana syarikat tidak mampu untuk membayar gaji mereka. Antara sektor pekerjaan yang paling terjejas ialah sektor penerbangan. Pada bulan Jun yang lalu, seramai 111 kru, 172 juruterbang, 50 jurutera AirAsia diberhentikan kerana kita tahu kebanyakan negara menutup pintu sempadan mereka dan tiada penerbangan boleh dilakukan. Oleh hal yang demikian, syarikat AirAsia tidak mampu untuk membayar gaji mereka kerana tiada pendapatan yang dapat dijana sewaktu musim pandemik ini. Hal ini secara tidak langsung akan mengakibatkan jurang ekonomi antara golongan miskin dan golongan kaya semakin luas di negara kita. Oleh itu, pihak kerajaan perlu memikirkan langkah-langkah yang efisien bagi membantu golongan ini bagi meringankan beban serta kesusahan mereka.

Selain itu, berlakunya keganasan rumah tangga telah mengakibatkan ramai responden mengalami masalah kesihatan mental. Menurut portal rasmi Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), keganasan rumah tangga bermaksud suatu perlakuan yang sengaja meletakkan mangsa dalam ketakutan, mencederakan secara fizikal, memaksa melakukan perbuatan seksual, mengurung tanpa kerelaan dan merosakkan harta dengan niat menyebabkan kesedihan. Menurut laporan, kes keganasan rumah tangga semakin meningkat sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dijalankan di seluruh dunia (Gani, 2020). Hal ini amat membimbangkan kita kerana masalah ini boleh mendorong kepada kejadian yang lebih teruk seperti pembunuhan. Oleh itu, pihak-pihak kerajaan dan bukan kerajaan perlulah sama-sama berganding bahu bagi membanteras kes keganasan rumah tangga ini.

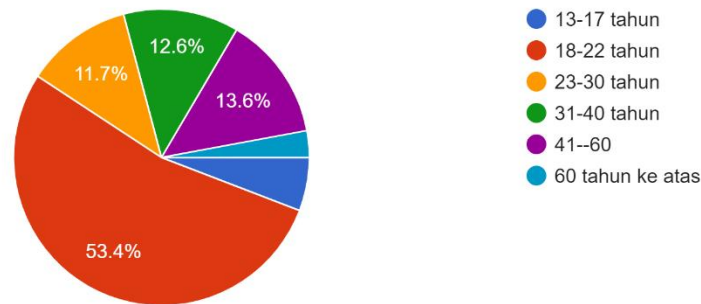
Akhir sekali, lain-lain punca yang terdapat dalam soal selidik ini ialah tidak dapat berjalan jalan tanpa masker, tidak dapat jumpa cucu, tidak dapat berjumpa dengan

keluarga, serta susah belajar. Hal ini jelaslah menunjukkan setiap orang mempunyai masalah berbeza yang menyebabkan mereka mengalami masalah kesihatan mental.

9.3 GOLONGAN DOMINAN YANG MENGALAMI MASALAH KESIHATAN MENTAL

Berapakah umur anda?

103 responses



Rajah 4: Golongan Dominan yang Mengalami Masalah Kesihatan Mental

Berdasarkan Rajah 4, didapati 53.4% iaitu 55 orang daripada 103 orang responden berumur 18-22 tahun. Hal ini demikian, tahap kesihatan mental para pelajar yang baru memasuki kolej, universiti, politeknik dan matrikulasi dapat diperolehi dengan tinjauan ini. Seterusnya, 13.6% iaitu 14 orang daripada 103 responden berumur 41-60 tahun. Hal ini demikian, tahap kesihatan mental para pekerja, ibu bapa dan peniaga dapat diperolehi dengan tinjauan ini. Seterusnya, 12.6% iaitu 13 orang daripada 103 orang berumur 31-40 tahun. Hal ini demikian, tahap kesihatan mental para pekerja, ibu bapa dan peniaga dapat diperolehi. Selain itu, didapati 11.7% iaitu 12 orang daripada 103 orang berumur 23-30. Hal ini demikian, tahap kesihatan mental para pelajar semester akhir universiti dan kolej, para graduan yang melangkah masuk ke alam pekerjaan dan para pekerja baru dapat dilihat daripada tinjauan ini. Seterusnya, 5.8% iaitu 6 orang daripada 103 orang berumur 13-17 tahun. Hal ini jelaslah, kita boleh memperoleh tahap kesihatan mental para pelajar sekolah menengah daripada tinjauan yang telah dilaksanakan. Akhir sekali, 2.9% iaitu 3 orang daripada 103 orang berumur 60 tahun ke atas. Hal ini menunjukkan kita dapat melihat tahap kesihatan mental para warga emas daripada tinjauan yang telah dilaksanakan.

Merujuk peratusan di atas, majoritinya adalah dari kategori umur 18 tahun hingga 22 tahun. Manakala data kedua tertinggi merupakan dari golongan umur 41 tahun hingga

60 tahun. Berdasarkan penilaian di atas, ia menunjukkan bahawa golongan umur 18 tahun hingga 22 tahun lebih dominan dalam mengalami masalah kesihatan mental. Hal ini tidak hairan kerana umur mereka yang masih muda ini, ditambah pula dengan tekanan yang mereka perlu hadapi sewaktu pandemik ini menjadikan mereka antara golongan yang dominan mengalami masalah kesihatan mental. Namun, data yang diperolehi ini tidak boleh merumuskan secara terus kerana soal selidik dijalankan secara dalam talian dan memang sudah tentu golongan umur ini lebih aktif untuk menjawabnya kerana mereka lebih gemar menggunakan medium-medium seperti 'WhatsApp' dan sebagainya. Oleh hal yang demikian, kami tidak dapat merumuskan secara tepat golongan mana yang lebih dominan mengalami masalah kesihatan mental.

10.0 KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan, kesihatan mental amatlah penting dalam hidup kita dan sama pentingnya dengan kesihatan fizikal. Kita tidak boleh hanya mengambil ringan akan masalah ini kerana ia boleh menjadi penyebab kepada sesuatu yang lebih serius. Oleh itu, sebagai masyarakat yang bertanggungjawab, kita mestilah sentiasa berganding bahu untuk membendung masalah kesihatan mental daripada menjadi lebih serius.

Sememangnya pandemik Covid-19 ini telah banyak memberi kesan kepada ramai golongan terhadap kesihatan mental mereka. Namun, hal ini tidak boleh dijadikan sebagai alasan kepada peningkatan masalah kesihatan mental di negara kita. Hal ini kerana setiap pihak perlulah mempunyai kesedaran dan tanggungjawab bagi memastikan kesihatan mental sama ada diri mereka sendiri atau orang di sekeliling mereka sentiasa berada dalam keadaan yang baik.

Sehubungan dengan itu, pihak kerajaan di bawah Jabatan Kesihatan Malaysia perlulah memikirkan langkah-langkah yang sesuai untuk dijalankan bagi mengatasi masalah kesihatan mental di negara kita pada hari ini. Oleh itu, dengan adanya inisiatif yang diambil oleh pihak kerajaan, kami yakin bahawa masalah kesihatan mental yang semakin meningkat di negara kita dapat dibendung.

Rujukan

1. Tesser, Martina. "Apakah Kesan Placebo?" Emergency Live, 2015, www.emergency-live.com/ms/kepentingan/kesan-apa-apa-yang-plasebo/. Accessed 9 Dec. 2020.
2. Wilkinson, D., & Birmingham, P. (2003). Using research instruments: A guide for researchers. Education Review . Using research instruments : a guide for researchers
3. Gani, D. F. (2020, April 3). Mengapa kes keganasan rumah tangga meningkat semasa PKP? Retrieved from astro AWANI: <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/mengapa-kes-keganasan-rumah-tangga-meningkat-semasa-pkp-236528>
4. Muhamad, M. (2020, November 29). Dua beradik daki bukit, panjat pokok untuk dapat internet ikuti kelas dalam talian. Retrieved from astro AWANI: <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/dua-beradik-daki-bukit-panjat-pokok-untuk-dapat-internet-ikuti-kelas-dalam-talian-270729>

Lampiran

1. Contoh borang kaji selidik

Tinjauan tahap Kesihatan mental

TAHAP KESIHATAN MENTAL PENDUDUK
AMPANG SEMASA COVID-19

***Required**

Berapakah umur anda? *

- 13-17 tahun
- 18-22 tahun
- 23-30 tahun
- 31-40 tahun
- 41--60
- 60 tahun ke atas

Tandakan yang berkenaan berdasarkan skala yang ditetapkan *

	Tidak pernah	Jarang	Kerap
Adakah anda rasa susah untuk tenang semasa pandemik Covid-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adakah anda sedar mulut anda rasa kering semasa pandemik Covid-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adakah anda tidak dapat mengalami perasaan positif semasa pandemik Covid-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adakah anda berasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu aktiviti semasa Covid-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adakah anda berasa tiada harapan dalam hidup anda semasa Covid-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adakah anda rasa mudah resah semasa pandemik Covid-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adakah anda rasa sukar untuk relaks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adakah anda rasa muram dan sedih semasa pandemik Covid-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Punca berasa tertekan semasa pandemik
Covid-19 *

- Kehilangan kerja
- Kekurangan sumber kewangan
- Keganasan rumah tangga
- Pembelajaran online
- Other: _____

Submit