



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

SCHOOL OF COMPUTING
Faculty of Engineering

UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

FACULTY OF ENGINEERING

SCHOOL OF COMPUTING

SEMESTER I, SESSION 2020/2021

ULASAN ISU SEMASA BERKAITAN

ISU KESIHATAN MENTAL RAKYAT MALAYSIA KETIKA PANDEMIK COVID-19

UHS1022: FALSAFAH DAN ISU SEMASA

SEKSYEN 78

KUMPULAN 4

NAMA PENSYARAH: DR. NURAZMALLAIL BIN MARNI

AHLI KUMPULAN:

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| 1. NUR AFIKAH BINTI MOHD HAYAZI | A20EC0220 |
| 2. MUHAMMAD AMIN HAIQAL BIN ROSLEE | A20EC0207 |
| 3. MUHAMMAD HARUN BIN MARZUKI | A20EC0212 |
| 4. OMAR MOKHTAR BIN YOHAN | A20EC0128 |
| 5. IMAN AIDI ELHAM BIN HAIRUL NIZAM | A20EC5006 |
| 6. UMI SUHANA BINTI ABDUL RAHMAN | B20EC0055 |

ABSTRAK

Kesihatan mental merupakan salah satu perkara yang amat perlu dititikberatkan dalam masyarakat Malaysia. Hal ini kerana, isu kesihatan mental ini dapat membawa kepada pelbagai kesan buruk terhadap kehidupan sesoarang. Berikutan dengan isu pandemik COVID-19 yang semakin menular di Malaysia dan dunia telah mencatat lebih dari 96.2 juta kes di seluruh dunia dan angka kematian sehingga kini melebihi 2 juta orang. Di Malaysia, wabak COVID-19 telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan, dan pendidikan negara. Bahkan impaknya juga turut melibatkan aspek kesihatan mental. Ekoran dari wabak yang kian membimbangkan, kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan semula Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada rakyat bermula 12 Januari 2020. Pelaksanaan PKP ini telah dijalankan bertujuan untuk memutuskan rantaian wabak. Hampir setahun kian berlalu dengan kehidupan norma baharu, wabak COVID-19 ini telah memberi impak buruk terhadap ia kesihatan mental individu terlibat sama ada individu yang menjalani tempoh PKP dengan tinggal berseorangan ataupun berkeluarga susulan dari tekanan psikologi yang meliputi rasa takut (fear), cemas (panic), tertekan (stress), bimbang (anxious) dan murung (depress). Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk memahami impak wabak COVID-19 terhadap kesihatan mental serta membincangkan usaha yang perlu dilakukan bagi menangani isu kesihatan mental. Perbincangan utama kajian ini tertumpu kepada implikasi wabak COVID-19 terhadap kesihatan mental dan mengenalpasti punca dan kesan isu permasalahan ini berlaku bagi membolehkan langkah pencegahan dapat dilakukan bagi mengatasi isu ini.

ISI KANDUNGAN

	TAJUK	MUKA SURAT
	ABSTRAK	ii
	ISI KANDUNGAN	iii
BAB 1	PENDAHULUAN	1
	1.1 Pendahuluan	1
	1.2 Kepentingan Kesihatan Mental	2
	1.3 Objektif Kajian	3
BAB 2	KESIHATAN MENTAL DAN PANDEMIK COVID-19	4
	2.1 Pendahuluan	4
	2.2 Hubungan antara Kesihatan Mental dan COVID – 19	4
	2.3 Perkaitan antara Isu Kesihatan Mental dengan Falsafah, FPN dan Rukun Negara	5
	2.3.1 Falsafah Teoritikal	6
	2.3.2 Falsafah Pendidikan Negara (FPN)	6
	2.3.3 Rukun Negara	7
	2.4 Ringkasan Bab	7
BAB 3	PUNCA ISU KESIHATAN MENTAL KETIKA PANDEMIK COVID – 19	8
	3.1 Pendahuluan	8
	3.2 Interaksi Sosial yang Terhad	8
	3.3 Ekonomi yang Terjejas	9
	3.4 Perubahan Sistem Pembelajaran secara Atas Talian	10
	3.5 Ringkasan Bab	10

BAB 4	IMPAK PERMASALAHAN TERHADAP INDIVIDU, KELUARGA, MASYARAKAT DAN NEGARA	11
4.1	Pendahuluan	11
4.2	Peningkatan Kes Bunuh Diri	11
4.3	Kesejahteraan Keluarga Terjejas	12
4.4	Stigma Masyarakat Terhadap Pesakit COVID – 19	13
4.5	Negara Mengalami Kerugian Ekonomi	14
4.6	Ringkasan Bab	14
BAB 5	LANGKAH PENCEGAHAN DAN CARA MENGATASI ISU KESIHATAN MENTAL	15
5.1	Pendahuluan	15
5.2	Mengamalkan Gaya Hidup Sihat	15
5.3	Komunikasi Dua Hala yang Efektif	16
5.4	Bantuan Kerajaan kepada Rakyat yang Terjejas	17
5.5	Terapi Jiwa dengan Aktiviti Keagamaan	18
5.6	Ringkasan Bab	18
BAB 6	KESIMPULAN	19
6.1	Kesimpulan	19
6.2	Objektif Kajian yang Dicapai	20
6.3	Cadangan dan Penambahbaikan	20
RUJUKAN		21

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pendahuluan

Sejak kebelakangan ini, Malaysia telah mencatatkan peningkatan kes berkaitan dengan kesihatan mental. Hal ini kerana, rakyat Malaysia semakin kerap menghadapi ketidakseimbangan emosi, psikologi, dan kognitif sehingga menimbulkan masalah kecelaruan jiwa yang pada dasarnya berhubungan dengan konflik peribadi dan polemik semasa yang dihadapi termasuklah wabak COVID-19 yang sedang melanda. Hal ini kerana, pada penghujung tahun 2019 telah muncul wabak jangkitan paru-paru (pneumonia) yang tidak diketahui puncanya di Wuhan, Wilayah Hubei, China. Namun, jangkitan paru-paru ini kemudiannya telah terbukti disebabkan oleh virus baru yang diberi nama 2019- novel Coronavirus disease (COVID-19).

Rentetan itu, pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization, WHO) telah mengumumkan pandemik COVID-19 sebagai masalah kesihatan awam dunia. Sehingga 23 Januari 2021, wabak COVID-19 telah mencatat lebih 96 juta kes dengan angka kematian sebanyak 2.06 juta orang melibatkan keseluruhan 219 buah negara yang terjejas di seluruh dunia (Data WHO, 2020). Manakala berdasarkan statistik Kementerian Kesihatan Malaysia sehingga 23 Januari 2021 pula mencatatkan jumlah kes sebanyak 180,455 dan 667 kematian. Penularan wabak COVID-19 ini telah memberi impak kepada semua aspek kehidupan. Malah transisi kehidupan norma baharu juga turut memberi kesan psikologi kepada manusia sehingga ramai orang berasa cemas, tertekan, bimbang dan takut dijangkiti wabak ini.

1.2 Kepentingan Kesihatan Mental

Menurut World Health Organization (WHO), kesihatan ditakrifkan sebagai keadaan fizikal, mental dan emosi yang sejahtera dan bukan hanya sekadar bebas dari penyakit. Tambahan pula, Dasar Kesihatan Mental (2012) pula mentakrifkan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi menggalakkan kesejahteraan subjektif secara optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan. Suhu kesihatan mental boleh mempengaruhi cara berfikir, tingkahlaku dan perasaan seseorang.

Tahap kesejahteraan mental mempengaruhi cara seseorang itu membuat keputusan dalam kehidupan, menyelesaikan masalah serta berinteraksi dengan orang lain. Apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan, tekanan hidup seharian yang dilalui akan ditangani dengan berfikir secara positif, tenang dan tidak membahayakan diri. Contohnya, sesuatu masalah dan kesilapan yang kita lakukan dalam sesuatu pekerjaan boleh ditangani dengan baik melalui cara berfikir yang positif. Individu akan mengubah minda mereka untuk mencari hikmah dan cara – cara untuk memperbaiki kesilapan. Kesannya, seseorang itu akan menjadi lebih tenang dan lebih berkeyakinan untuk menghadapi isu dan tekanan yang dihadapi dalam hidup.

Sebaliknya, sekiranya kesihatan mental seseorang individu itu terjejas maka cara berfikir, emosi dan perlakuan seseorang itu akan berhadapan dengan suatu keadaan yang dipanggil maladaptasi. Individu tersebut akan mengalami kesukaran untuk berfikir dan membuat keputusan yang melulu, cepat terasa dan beremosi. Seterusnya mempengaruhi perlakuan sehariannya, seperti tidak menghiraukan kesihatan dan penjagaan diri, mengalami gangguan tidur dan corak pemakanan. Selain itu, apabila kesihatan mental terjejas, kesilapan yang berlaku dalam hidup akan dianggap sebagai suatu kegagalan dalam hidup yang tidak patut dilakukan dan mengakibatkan individu tersebut akan berasa sedih, kecewa dan berputus asa. Sekiranya keadaan ini berlarutan dan tidak merujuk pakar untuk bantuan emosi, maka keadaan mental akan terjejas dan boleh berkembang menjadi kecelaruan mental.

1.3 Objektif Kajian

Melalui kajian ini, pelbagai input dan pengetahuan baru yang dapat diperolehi. Kajian ini juga akan menyentuh pelbagai aspek dalam isu kesihatan mental. Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk:

- (a) Memahami isu kesihatan mental yang wujud dalam kalangan rakyat Malaysia
- (b) Mengenalpasti hubungan antara isu kesihatan mental dengan falsafah, FPN dan Rukun Negara.
- (c) Mengkaji punca berlakunya isu permasalahan ini
- (d) Mengetahui kesan daripada isu yang dibincangkan terhadap individu, keluarga, masyarakat dan juga negara
- (e) Mencadangkan langkah dan usaha yang dapat diambil bagi mengatasi permasalahan ini.

BAB 2

KESIHATAN MENTAL DAN PANDEMIK COVID-19

2.1 Pendahuluan

Penularan wabak COVID – 19 telah memberikan impak negatif dalam pelbagai aspek kehidupan termasuklah dalam isu kesihatan mental manusia. Aspek kesihatan mental ini seringkali diabaikan dan dipandang enteng oleh masyarakat Malaysia kerana ia biasanya tidak terzahir secara fizikal. Namun, apabila masalah ini berlaku secara berterusan dalam tempoh masa yang lama, ia memberikan kesan yang buruk terhadap kesihatan fizikal dan mental seseorang. Tambahan pula, kemerosotan kesihatan mental ini lebih dipengaruhi oleh pandemik yang sedang menular disebabkan oleh adaptasi kepada kehidupan norma baharu yang bertujuan untuk memutuskan rantaian COVID – 19.

2.2 Hubungan antara Kesihatan Mental dan COVID – 19

Kementerian Kesihatan Malaysia telah menyeru semua individu untuk mengamalkan penjarakan fizikal yang meliputi tindakan seperti mengelak kawasan tumpuan ramai, perhimpunan besar-besaran atau mempunyai kontak rapat dengan individu yang berisiko bagi mengelakkan penyebaran virus COVID-19. Walaupun penjarakan fizikal berkesan dalam mengawal penularan wabak, namun ia telah memberikan pelbagai impak buruk terhadap kesihatan mental individu seperti kegelisahan, gangguan tekanan pasca trauma (post traumatic disorder) dan gangguan obsesif-kompulsif. Hal ini kerana aktiviti sosial yang sebelum ini menjadi salah satu cara hidup warga Malaysia sudah tidak dapat dijalankan lagi.

Tambahan pula, kehidupan norma baharu ini telah mengehadkan interaksi sosial seseorang. Hal ini menyebabkan, seseorang individu berasa kesunyian dan mengalami depresi oleh kerana mereka merasakan tiada sesiapa yang dapat mendengar masalah yang dihadapi. Kebiasaannya, manusia gemar melakukan aktiviti riadah di luar bagi mengatasi tekanan yang dialaminya, namun dalam kehidupan norma baharu ini mereka tidak dibenarkan berada di luar rumah dan melakukan aktiviti riadah bagi mengelakkan penularan wabak ini. Malahan, pandemik ini juga telah menjejaskan ekonomi di seluruh dunia. Ramai yang telah diberhentikan kerja, perniagaan yang merudum dan kelangsungan hidup semakin sukar telah memberi tekanan kepada individu yang terlibat bagi meneruskan kehidupan.

Intihanya, pandemik COVID – 19 ini telah memberi kesan yang buruk terhadap kesihatan mental manusia dalam pelbagai aspek yang dapat menjejaskan kesihatan mental seseorang oleh kerana pelbagai dugaan yang dihadapi bagi meneruskan kelangsungan hidup. Hubungan antara kesihatan mental dan pandemik COVID – 19 ini tidak dapat dinafikan lagi. Malahan, isu ini adalah suatu perkara yang besar dan perlu diperhatikan dengan teliti untuk mencari solusi bagi mengatasi permasalahan ini.

2.3 Perkaitan antara Isu Kesihatan Mental dengan Falsafah, FPN dan Rukun Negara

Perbincangan isu kesihatan mental ini dapat dijelaskan lebih lanjut dengan mengaitkan isu yang sedang dibincangkan dengan falsafah, Falsafah Pendidikan Negara (FPN) dan juga Rukun Negara yang telah dipelajari di dalam kuliah Falsafah dan Isu Semasa,

2.3.1 Falsafah Teoritik

Isu kesihatan mental yang berlaku dalam kalangan rakyat Malaysia ketika pandemik COVID – 19 ini dapat dikaitkan dengan Falsafah Teoritik . Falsafah ini mempunyai beberapa cabang utama iaitu cabang epistemologi, metafizik, psikologi dan logik. Berdasarkan cabang – cabang utama tersebut, isu ini dapat dikaitkan dengan cabang psikologi. Psikologi merupakan satu kajian saintifik untuk mengkaji bagaimana pemikiran manusia bekerja dan bagaimana pemikiran tersebut mempengaruhi tingkah laku atau mempengaruhi sikap seseorang itu terhadap sesuatu tingkah laku. Oleh itu, isu kesihatan mental ini dapat dikaitkan dengan Falsafah Teoritik dalam cabang Psikologi. Hal ini kerana, kesihatan mental ini melibatkan pemikiran, emosi dan tingkah laku seseorang yang selaras dengan definisi Psikologi.

2.3.2 Falsafah Pendidikan Negara (FPN)

Falsafah Pendidikan Negara (FPN) menekankan bahawa pendidikan di Malaysia adalah suatu usaha berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan. Oleh itu, isu kesihatan mental ini dapat dikaitkan dengan FPN di mana pendidikan di Malaysia amat menitikberatkan dalam keseimbangan rohani, intelek, jasmani dan emosi. Hal ini kerana, isu kesihatan mental ini menunjukkan bahawa FPN ini masih belum dapat dicapai sepenuhnya kerana isu ini menunjukkan wujudnya individu yang tidak seimbang dari semua sudut yang ditekankan dalam FPN. Bagi mencapai FPN yang telah ditetapkan, semua pihak hendaklah mengambil berat terhadap isu kesihatan mental rakyat Malaysia terutamanya ketika penularan wabak COVID – 19 ini.

2.3.3 Rukun Negara

Merujuk kepada Rukun Negara yang kelima iaitu Kesopanan dan Kesusilaan, rukun ini diwujudkan bagi membentuk warga yang bersopan santun dan bersusila selaras dengan kempen Budi Bahasa dan Nilai-Nilai Murni. Individu yang bersopan santun dan bersusila adalah amat penting dalam konteks perhubungan pelbagai kaum di negara ini. Prinsip ini menjadi panduan supaya perilaku masyarakat sentiasa terpelihara dan berkembang sesuai dengan keperibadian bangsa dan nilai-nilai murni. Oleh itu, prinsip ini dapat dikaitkan dengan isu perbincangan dalam kajian ini. Hal ini kerana bagi melahirkan individu yang seimbang dan mempunyai kesihatan mental yang baik, masyarakat adalah kelompok yang bertanggungjawab bagi mewujudkan persekitaran yang selesa. Sokongan moral dan kesopanan yang ditunjukkan oleh masyarakat dapat membantu mereka yang mengalami isu kesihatan mental. Selain itu, stigma negatif dalam masyarakat hendaklah dihapuskan dan masyarakat juga perlu mengamalkan budaya yang baik bagi melahirkan masyarakat yang harmoni.

2.4 Ringkasan Bab

Secara ringkasnya, isu perbincangan dalam kajian ini adalah satu isu yang kritikal dalam kalangan rakyat Malaysia yang perlu ditumpukan perhatian dan diambil tindakan yang proaktif bagi mengelakkan kenaikan kes kesihatan mental di negara kita. Malahan, bagi mencapai FPN negara yang maju kita hendaklah memastikan setiap rakyat Malaysia seimbang dari setiap sudut jasmani, emosi, rohani dan juga intelek.

BAB 3

PUNCA ISU KESIHATAN MENTAL KETIKA PANDEMIK COVID – 19

3.1 Pendahuluan

Perubahan secara mendadak yang berlaku dalam kehidupan rakyat Malaysia secara asasnya memberi tekanan terhadap individu. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan oleh Kerajaan Malaysia akibat daripada pandemik yang menyerang seluruh dunia. Semua lapisan masyarakat tidak mengira umur, bangsa, agama dan status pekerjaan terkesan dengan pandemik ini sehingga menuntut kepada perubahan mendadak dalam kehidupan dan pergerakan seharian. Justeru, semasa individu berhadapan dengan krisis dan perubahan yang mendadak dalam hidup, reaksi normal yang akan ditunjukkan adalah seperti perasaan risau, takut, bimbang, sedih, tertekan, keliru, geram, malah boleh juga mendatangkan emosi marah. Reaksi ini ditunjukkan kerana perubahan yang berlaku dalam hidup seseorang menuntutnya untuk mengubah rutin seharian yang telah menjadi kebiasaan.

3.2 Interaksi Sosial yang Terhad

Bagi memutuskan rantaian wabak COVID – 19, setiap individu digalakkan untuk melakukan penjarakan sosial dan juga mematuhi Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Bagi mematuhi peraturan PKP, seseorang individu hanya dibenarkan keluar rumah sekiranya ada urusan penting sahaja dan aktiviti merentasi daerah dan negeri adalah tidak dibenarkan. Oleh itu, kebanyakan rakyat Malaysia berada di rumah masing – masing dan berjauhan dari keluarga dan rakan – rakan. Hal ini menyebabkan seseorang individu itu berasa kesunyian dan kurang interaksi sosial dengan dunia luar. Perkara ini menjadi punca kepada isu kesihatan mental kerana seseorang individu yang sering memendam tekanan dan masalah yang dialaminya tanpa berkongsi dengan orang lain akan menjadi lebih tertekan dan mengalami depresi.

Dalam satu kajian meta analisis yang dijalankan oleh Julianne Holt-Lunstad et. al (2015) menyimpulkan bahawa risiko kematian meningkat kepada 29% bagi individu yang mengalami pengasingan sosial yang kronik (chronic social isolation). Hal ini telah terbukti bahawa seorang manusia normal memerlukan interaksi sosial yang mencukupi bagi menghadapi kehidupan harian yang lebih baik dan dapat mengelakkan masalah kesihatan mental.

3.3 Ekonomi yang Terjejas

Dengan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang telah dikuatkuasakan oleh kerajaan, pelbagai sektor ekonomi telah terjejas disebabkan oleh pintu antarabangsa ditutup dan semua rakyat diarahkan untuk berada di rumah sahaja. Sepanjang tempoh PKP, hanya sektor ekonomi yang menjadi keperluan sahaja dibenarkan beroperasi seperti pasaraya, bank, farmasi dan kedai makan. Hal ini menyebabkan ramai individu yang terjejas terutamanya peniaga – peniaga kecil yang berniaga untuk memperoleh keuntungan secara harian. Secara tidak langsung, ramai pekerja yang terpaksa diberhentikan kerja kerana majikan tidak lagi mempunyai bajet yang mencukupi untuk menampung kos pekerja dan banyak perniagaan yang terpaksa gulung tikar kerana tidak lagi mempunyai modal untuk berniaga.

Masalah kewangan yang berlaku menyebabkan ramai individu yang mengalami kesukaran untuk meneruskan kelangsungan kehidupan terutamanya pada mereka yang mempunyai keluarga yang besar dan komitmen kewangan yang perlu dilangsaikan. Oleh itu, perkara ini menyebabkan seseorang individu menghadapi tekanan emosi dalam menguruskan isu kewangan dan juga untuk menyediakan keperluan keluarga mereka. Hal ini juga dapat menjurus kepada isu kesihatan mental disebabkan oleh tekanan yang melampau dalam melalui fasa masalah kewangan. Individu yang terkesan memerlukan masa yang lama untuk memulihkan kembali kewangan mereka.

3.4 Perubahan Sistem Pembelajaran secara Atas Talian

Pandemik COVID – 19 ini turut memberi kesan terhadap sistem pendidikan di Malaysia. Aktiviti persekolahan tidak dapat dijalankan seperti biasa untuk memastikan penularan wabak ini tidak tersebar di kawasan sekolah. Namun, sesi pembelajaran dan pengajaran (PdP) perlu diteruskan bagi memastikan murid dapat menghabiskan silibus yang diselaraskan dan dapat menduduki peperiksaan penting. Oleh itu, Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) telah memutuskan untuk meneruskan sesi PdP secara atas talian bagi membolehkan murid belajar dan tidak ketinggalan dalam pelajaran.

Adaptasi kepada perubahan sistem pembelajaran ini tidak mudah untuk diterima oleh pelajar, ibu bapa dan juga guru. Sistem pembelajaran secara atas talian ini memerlukan kemudahan seperti komputer dan internet yang stabil bagi menghadiri kelas yang dijalankan. Namun, tidak semua pelajar yang bernasib baik untuk memperoleh kemudahan – kemudahan tersebut. Selain itu, suasana pembelajaran yang kurang kondusif di rumah turut menjadi cabaran untuk pelajar dalam mengikuti pembelajaran atas talian. Hal ini menyebabkan, pelajar berasa ketinggalan dalam pembelajaran dan sukar untuk fokus ketika PdP dijalankan. Perkara ini dapat menjejaskan prestasi pencapaian seseorang pelajar dan membuatkan pelajar itu berasa tertekan dan tidak bersemangat untuk belajar. Tambahan pula, tekanan daripada keluarga untuk melakukan kerja rumah dan tugas sekolah dapat menjejaskan emosi serta kesihatan mental pelajar tersebut.

3.5 Ringkasan Bab

Isu kesihatan mental yang kian meningkat dek kerana penularan wabak COVID – 19 ini berlaku disebabkan oleh pelbagai punca. Antara punca – punca yang telah dibincangkan adalah seperti interaksi sosial yang terhad, ekonomi yang terjejas dan perubahan sistem pembelajaran secara atas talian. Perkara – perkara tersebut telah membawa kepada berlakunya tekanan emosi seseorang individu dan menjejaskan kesihatan mental mereka.

BAB 4

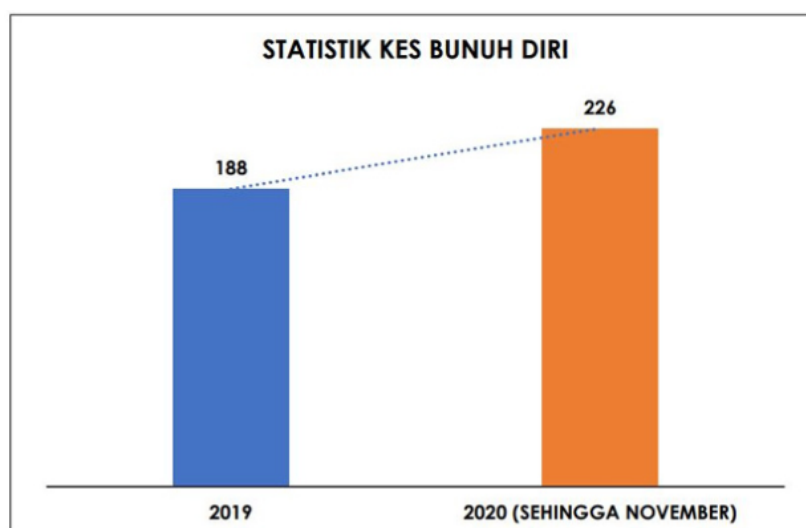
IMPAK PERMASALAHAN TERHADAP INDIVIDU, KELUARGA, MASYARAKAT DAN NEGARA

4.1 Pendahuluan

Wabak COVID-19 yang melanda Malaysia telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan pendidikan negara. Bahkan impaknya juga turut melibatkan institusi keluarga sehinggalah kepada aspek dalaman psikologi dan kesejahteraan diri manusia. Kesihatan mental merupakan elemen penting dalam menentukan kefungisian diri manusia dan mempengaruhi tahap kesihatan serta kesejahteraan terutamanya dalam menghadapi penularan wabak ini. Ekoran dari wabak yang berlaku, individu yang tinggal berseorangan atau berkeluarga pastinya melalui norma dan corak baharu dalam kehidupan mereka yang memerlukan adaptasi untuk menetap di rumah sepanjang masa tanpa aktiviti sosial. Bahkan gelombang kedua dan ketiga pandemik COVID-19 ini juga membawa impak yang besar terhadap aspek psikologi individu, keluarga, masyarakat dan negara.

4.2 Peningkatan Kes Bunuh Diri

Ekoran daripada wabak pandemik COVID – 19 yang telah melanda, kadar kes bunuh diri yang berlaku dalam kalangan rakyat Malaysia telah mencatat peningkatan sebanyak 20 peratus pada tahun 2020 berbanding tahun 2019. Rajah di bawah menunjukkan statistik kes bunuh diri yang dilaporkan pada tahun 2019 dan 2020.



Rajah 1: Statistik perbandingan kes bunuh diri pada tahun 2019 dan 2020

Merujuk kepada statistik berikut, secara jelasnya dapat dilihat impak daripada pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dikuatkuasa untuk mengekang penularan wabak ini terhadap psikologi seseorang individu. Tekanan yang dialami oleh seseorang individu disebabkan oleh pelbagai faktor seperti masalah kewangan, keluarga dan juga kesihatan dapat mengganggu emosi mereka. Malahan, mereka tidak dapat meluahkan dan berkongsi perkara yang dihadapinya dengan orang lain menambah lagi beban yang dipikulnya. Akibat daripada tekanan psikologi yang tidak terkawal dan rasa tiada lagi harapan untuknya meneruskan kehidupan dapat membuatkan seseorang individu itu tekad untuk menamatkan kehidupan mereka dengan bunuh diri.

4.3 Kesejahteraan Keluarga Terjejas

Menurut akhbar Sinar Harian pada 29 Disember 2020, ia telah menyatakan bahawa kes perceraian di Malaysia merekodkan peningkatan yang luar biasa sejak Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan. Hal ini menunjukkan kesan pandemik COVID – 19 ini kepada institusi kekeluargaan. Kebanyakan masalah rumah tangga yang berlaku adalah berpunca daripada masalah kewangan yang dihadapi seperti terpaksa diberhentikan kerja, tiada keuntungan dari perniagaan dan juga gaji yang telah dipotong dek kerana kemerosotan ekonomi yang berlaku.

Peningkatan kes perceraian ini sangat membimbangkan terutamanya pada perkahwinan yang masih setahun jagung. Namun, permasalahan dalam rumah tangga ini sukar untuk diatasi terutamanya apabila melibatkan hal kewangan. Sesebuah keluarga mempunyai komitmen yang besar seperti keperluan anak – anak, barang dapur, bayaran pinjaman rumah, kereta dan bil utiliti. Apabila seseorang itu hilang punca rezekinya, individu pasti tertekan dan depresi kerana memikirkan bagaimana mereka ingin menyediakan keperluan keluarga dan melangsaikan komitmen yang lain. Hal ini dapat menjurus kepada pertelingkahan dalam rumahtangga serta membawa kepada tekanan psikologi setiap ahli keluarga itu di mana anak – anak juga turut tertekan melihat pergaduhan ibu bapa mereka.

4.4 Stigma Masyarakat Terhadap Pesakit COVID – 19

Pandemik COVID – 19 ini turut memberi kesan yang buruk terhadap masyarakat. Hal ini kerana, ia telah berlakunya penyalahgunaan media sosial dalam mewujudkan stigma masyarakat terhadap pesakit COVID – 19. Isu ini telah viral di media sosial di mana terdapat sebahagian pengguna media sosial atau sering dikenali sebagai ‘netizen‘ yang telah mendiskriminasi pesakit COVID – 19 dengan cemuhan dan makian. Perkara ini amat serius dan lebih berbahaya daripada wabak itu sendiri kerana jika stigma negatif ini kian berterusan mangsa diskriminasi ini akan menghadapi tekanan emosi dan mengganggu psikologi seseorang.

Virus COVID – 19 ini tidak memilih sesiapa yang ingin dijangkitinya. Oleh itu, masyarakat sepatutnya lebih peka dan mempunyai sifat empati terhadap pesakit COVID – 19. Tambahan pula, mereka sangat memerlukan sokongan moral dalam menghadapi kesakitan yang dialaminya. Stigma masyarakat yang negatif ini haruslah dihapuskan dan diubah menjadi nilai positif seperti memberi sokongan moral kepada pesakit COVID – 19.

4.5 Negara Mengalami Kerugian Ekonomi

Rentetan daripada penularan wabak COVID – 19 ini, Kerajaan Malaysia telah memutuskan untuk menutup pintu masuk antarabangsa sehingga keadaan bertambah pulih serta melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan bagi membendung penularan wabak ini. Meskipun langkah ini berkesan dalam mengekang penularan wabak, namun ia memberi kesan yang amat buruk terhadap ekonomi negara.

Menurut Perdana Menteri, Tan Sri Muhyiddin Yassin, beliau menyatakan bahawa negara mengalami kerugian sebanyak RM2.4 bilion setiap hari sepanjang pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Hal ini membuktikan bahawa ekonomi negara sangat terkesan dan negara telah mengalami kerugian yang sangat besar disebabkan oleh pandemik yang sedang melanda ini. Dilema dalam memilih untuk menyelamatkan ekonomi negara atau membendung penularan wabak ini adalah amat sukar untuk dihadapi oleh Kerajaan Malaysia dan rakyatnya. Selain itu, kerugian dalam sektor ekonomi ini turut menjejaskan rakyat Malaysia. Banyak perniagaan yang terpaksa ditutup dan pekerja yang diberhentikan kerana majikan tidak dapat menampung kos tenaga kerja. Hal ini telah menyebabkan peningkatan kadar kemiskinan dalam kalangan rakyat Malaysia.

4.6 Ringkasan Bab

Secara tuntasnya, hasil perbincangan berikut dapat disimpulkan bahawa pandemik COVID – 19 ini telah memberi impak yang besar terhadap kesihatan mental individu, keluarga, masyarakat dan juga negara. Antara kesan – kesan yang telah dibincangkan adalah kesan terhadap individu iaitu peningkatan kes bunuh diri, kesan terhadap keluarga iaitu kesejahteraan keluarga terjejas, kesan terhadap masyarakat iaitu stigma masyarakat terhadap pesakit COVID – 19 dan yang terakhir kesan terhadap negara iaitu negara mengalami kerugian ekonomi.

BAB 5

LANGKAH PENCEGAHAN DAN CARA MENGATASI ISU KESIHATAN MENTAL

5.1 Pendahuluan

Langkah yang proaktif haruslah diambil untuk mencegah peningkatan kes tekanan psikologi dalam kalangan rakyat Malaysia. Selain itu, kita perlu membincangkan cara untuk mengatasi isu ini pada mereka yang sedang mengalami masalah kesihatan mental bagi menghalang masalah ini semakin berlautan. Terdapat beberapa langkah yang boleh diamalkan bagi mengawal tahap kesihatan mental semasa wabak COVID-19 ini. Empat pendekatan penting dalam menangani kesihatan mental sebagai daya tindak untuk mengekalkan kestabilan emosi dan psikologi sepanjang pandemik yang melanda negara dan seluruh dunia.

5.2 Mengamalkan Gaya Hidup Sihat

Keadaan pandemik yang berlaku memerlukan individu duduk di rumah dan mengurangkan aktiviti sosial di luar. Oleh itu, setiap individu dinasihati untuk mengamalkan gaya hidup yang sihat. Hal ini termasuklah dengan menjaga corak tidur, mengamalkan pemakanan yang sihat dan seimbang serta melakukan aktiviti senaman dan latihan fizikal. Cadangan jangka masa untuk tidur dalam 8 hingga 10 jam sehari bagi mendapatkan rehat yang mencukupi. Susun atur ruang tidur perlu kemas, bersih dan tidur dalam keadaan suhu yang bersesuaian. Selain itu, corak pemakanan perlu sihat dan seimbang serta makan pada waktu yang ditetapkan. Tidak dinafikan bahawa makan beberapa jenis makanan adalah suatu aktiviti yang boleh memberi kesan positif terhadap emosi dan psikologi seseorang.

Seterusnya, aktiviti fizikal dan senaman di rumah juga amatlah penting untuk menjamin kesihatan mental yang optimum. Senaman memberi banyak kebaikan bukan sahaja kepada keadaan fizikal, malah kesihatan mental dan emosi yang lebih terkawal. Melihat pada kajian dari Cambridge University Press yang dikongsikan oleh Fox (1999) melaporkan bahawa selain memberikan kecergasan badan, aktiviti fizikal juga menyumbang kepada peningkatan imej sendiri dan keyakinan diri, sekaligus meningkatkan kualiti cara berfikir dan menstabilkan emosi. Latihan fizikal seperti senamrobik, berjoging, berbasikal, mendaki gunung dan sebagainya mampu melahirkan mood atau emosi positif dan meningkatkan daya kognitif bagi orang dewasa.

Oleh itu, semasa wabak COVID-19 melanda setiap individu dinasihatkan untuk menyediakan jadual yang teratur bagi kegiatan harian supaya ia menjadi rutin dan aturan gaya hidup yang sihat. Hal ini kerana, manusia bergerak dan terdorong melakukan sesuatu perkara berdasarkan rutin atau tabiat agar hidup lebih berstruktur dan tersusun, malahan ia juga dapat mengurangkan gejala tekanan apabila rutin seharian yang sihat menjadi kebiasaan.

5.3 Komunikasi Dua Hala yang Efektif

Dalam menghadapi pandemik COVID-19 ketika kita berhadapan dengan era globalisasi pada hari, praktis komunikasi yang berkesan amat penting untuk menangani masalah kesihatan mental akibat tekanan yang dihadapi terutama ketika tempoh PKP berlangsung (American Institute of Stress, 2019). Manusia secara fitrah perlu berkomunikasi dan berinteraksi setiap masa terutama ketika berada dalam keadaan sedar. Apabila komunikasi dilakukan secara berkesan, individu yang menerima atau mendengarnya dapat memahami apa yang cuba disampaikan. Komunikasi yang berkualiti adalah komunikasi yang berkesan terutama yang melibatkan dua pihak iaitu merujuk kepada gaya komunikasi dua hala. Tambahan pula, melalui komunikasi dua hala yang efektif ini, ia dapat mengurangkan tekanan yang dialami oleh seseorang individu itu kerana mereka dapat berkongsi masalah dan berasa tenang apabila mengetahui ada seseorang yang prihatin terhadap dirinya.

Walau bagaimanapun, kegagalan seseorang untuk berkomunikasi dengan baik dan berkesan terutamanya ketika tempoh PKP berlangsung akan membawa kepada stress, rasa takut, mudah syak wasangka, panik, agresif, khuatir dan cepat marah. Sekiranya, komunikasi tidak dapat dilakukan dengan berkesan, maka suasana yang baik dan harmoni sukar untuk diwujudkan dalam sesebuah keluarga, organisasi atau kumpulan masyarakat. Oleh itu, dalam memastikan aspek kesihatan mental yang baik sepanjang tempoh penularan wabak COVID-19 ini, setiap individu disarankan agar berinteraksi dengan individu lain secara bersemuka atau dalam talian, memanfaatkan talian khidmat sokongan seperti Befrienders, Talian Kasih, e-kaunseling dan seumpamanya bagi mengurangkan beban dan tekanan yang dialaminya.

5.4 Bantuan Kerajaan kepada Rakyat yang Terjejas

Kerajaan Malaysia turut bertanggungjawab untuk mengawal isu kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia pada waktu sukar ini disebabkan oleh penularan wabak COVID – 19. Kebanyakan rakyat Malaysia yang terjejas oleh masalah kewangan dan kemerosotan ekonomi. Meskipun masalah kewangan yang dialami, mereka masih perlu meneruskan kelangsungan hidup dan melangsaikan hutang – piutang mereka. Oleh itu, pihak kerajaan haruslah menitikberatkan isu kewangan yang dialami oleh rakyat dengan memberi bantuan kewangan kepada yang memerlukan. Dengan bantuan kewangan ini, mereka dapat menggunakannya untuk keperluan harian mereka dan meneruskan kehidupan dengan lebih baik. Selain itu, pihak kerajaan bersama dengan pihak Bank Negara Malaysia dapat memberi bantuan moratorium kepada rakyat Malaysia dalam tempoh yang tertentu. Hal ini dapat meringankan beban rakyat kerana mereka tidak perlu membayar hutang komitmen dengan pihak bank sepanjang tempoh yang diberikan.

Inisiatif bantuan yang diberikan oleh Kerajaan Malaysia sedikit sebanyak dapat mengurangkan tekanan psikologi yang dialami oleh rakyat yang terjejas disebabkan oleh pandemik ini. Hal ini kerana, mereka dapat menggunakan bantuan kewangan yang diberikan untuk kegunaan keperluan harian dan juga moratorium yang diberikan dapat meringankan beban komitmen kewangan yang dihadapi. Sekaligus dapat mengurangkan risiko tekanan emosi dan mengganggu kesihatan mental seseorang.

5.5 Terapi Jiwa dengan Aktiviti Keagamaan

Di sebalik solusi yang zahir, terapi jiwa dengan melakukan aktiviti keagamaan mengikut kepercayaan masing – masing turut dijadikan cara mengatasi isu kesihatan mental ini. Hal ini kerana, dengan melakukan aktiviti – aktiviti keagamaan ini jiwa seseorang itu akan menjadi lebih tenang dan redha serta sabar menghadapi pelbagai masalah yang berlaku dalam kehidupannya dengan kepercayaan kepada Tuhan bahawasanya Dia yang mengatur kehidupan seseorang.

Jika hati dan pemikiran seseorang sentiasa bersandarkan kepada sifat tawaduk, yakin dan syukur kepada Allah SWT, maka dirinya akan diberikan petunjuk dan hidayah-Nya dalam menangani segala tekanan dan kemurungan tersebut (Khairunneezam, 2018). Wabak COVID-19 yang menjadi pandemik ini merupakan musibah yang harus ditempuhi dengan sabar. Ia merupakan takdir (ketentuan) yang telah ditetapkan oleh Allah SWT. Setiap dari manusia tanpa mengira agama, bangsa, status dan keturunan harus melalui musibah ini. Tidak ada darinya yang terkecuali. Oleh yang demikian, sekiranya konsep ini dihayati dan difahami maka, dapat menghindarkan diri dari kesedihan, kekecewaan dan emosi melampau yang menjerumuskan diri kepada kecelaruan dan kemurungan.

5.6 Ringkasan Bab

. Semua pihak bertanggungjawab dalam mengawal dan mengatasi isu kesihatan mental yang dialami oleh rakyat Malaysia. Oleh itu, langkah – langkah yang telah dibincangkan perlulah dipraktikkan oleh setiap individu, masyarakat dan juga kerajaan bagi membendung isu kesihatan mental ini semakin meningkat. Antara langkah yang dapat diambil adalah seperti mengamalkan gaya hidup sihat, komunikasi dua hala yang efektif, bantuan kerajaan kepada rakyat yang terjejas dan juga melakukan terapi jiwa dengan aktiviti keagamaan.

BAB 6

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Hakikatnya, perubahan mendadak yang membawa kepada proses isolasi dalam tempoh yang lama semasa kawalan pergerakan telah menguji dan mengganggu kesihatan mental. Dengan tekanan yang dihadapi, seseorang itu mungkin akan berfikir bahawa keadaan pandemik ini akan berlarutan dan memberi kesan terhadap punca pendapatan, proses pembelajaran, status kesihatan, perhubungan sosial dan masa depan secara umumnya. Rutin harian berhadapan dengan perubahan ini menuntut penyesuaian dan adaptasi bagi meneruskan kelangsungan hidup.

Bagi individu yang mempunyai tahap kesihatan yang memuaskan, mereka akan berfikir bahawa keadaan ini hanya sementara dan mula berfikir jalan alternatif untuk mencari punca pendapatan, menjadi lebih kreatif dan berfikir luar kotak bagi menyelesaikan masalah yang dihadapi. Apabila minda diprogramkan sebagai positif, ia memberi kesan terhadap emosi dan perlakuannya. Lebih tenang dan sabar serta boleh mengawal emosi negatif yang dialami kesan dari tekanan yang dihadapi. Oleh itu, beberapa langkah perlu dipraktikkan bagi mengawal keadaan mental sepanjang pandemik ini berlaku. Daya tindak yang perlu dilakukan merangkumi perubahan dalam gaya hidup, corak pemikiran yang resilien dan minda positif bagi melahirkan emosi yang stabil dan terkawal.

6.2 Objektif Kajian yang Dicapai

Berdasarkan objektif kajian ini, pelbagai input dan pengetahuan baru yang telah dapat diperolehi berkaitan dengan isu kesihatan mental rakyat Malaysia ketika pandemik melanda negara. Kajian ini juga telah menyentuh pelbagai aspek dalam isu kesihatan mental antaranya seperti kita dapat memahami isu kesihatan mental yang wujud dalam kalangan rakyat Malaysia, mengenalpasti hubungan antara isu kesihatan mental dengan falsafah, FPN dan Rukun Negara, mengkaji punca berlakunya isu permasalahan ini, mengetahui kesan daripada isu yang dibincangkan terhadap individu, keluarga, masyarakat dan juga negara dan yang terakhir memperkenalkan langkah dan usaha yang dapat diambil bagi mengatasi permasalahan ini.

6.3 Cadangan dan Penambahbaikan

Kajian isu kesihatan mental dalam kalangan rakyat Malaysia telah memberi pelbagai pengetahuan baru kepada kami. Isu kesihatan mental ini merupakan isu yang serius dan tidak boleh dipandang enteng oleh mana – mana pihak meskipun ia tidak terzahir pada mata kasar manusia. Pada pendapat kami, semua pihak hendaklah menjalankan tugas masing – masing dalam usaha mengawal isu ini daripada terus berlarutan kerana kesannya amat membimbangkan dan menjejaskan banyak pihak, Setiap individu perlu mengambil berat terhadap langkah pencegahan yang dibincangkan bagi mengelakkan diri menjadi pesakit masalah mental dan hilang pertimbangan diri. Sekiranya seseorang individu itu tidak mampu mengawal tekanan yang dihadapi, individu tersebut hendaklah meminta bantuan keluarga, sahabat handai ataupun pihak yang lebih professional dengan mendapatkan rawatan dan kaunseling.

RUJUKAN

1. Abdul Aziz, A., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal Of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
2. Roslee Ahmad, Mohamed Sharif Mustaffa, Ph.D & Jamaludin Ramli (2019), Kesihatan Mental Rakyat Malaysia Masa Kini. Suatu Pendekatan Kaunseling Berdasarkan Nilai-Nilai Islam
3. Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, Noor Dahiah Sulhana Dzainal (2019), Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19
4. Suria Hani A.Rahman, Nurhafizah Mohd Sukor & Rosidayu Sabran (2019). Pendekatan Media Massa dan Media Baharu Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental Dalam Kalangan Remaja. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 4(19), 192-202
5. Nurul Sofiah Ahmad Abd Malek, Noraini Abdol Raop & Mohd Sufiean Hassan (2020), Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri, *Jurnal Sains Sosial Malaysian Journal of Social Science* Jilid. 5 (1) 2020: 87-99 87
6. Azizi Ahmad (12 April 2020), Malaysia Dateline Rencana, Jaga Kesihatan Mental Dan Kekal Positif Sewaktu PKP.
7. Azizi Ahmad (20 Disember 2019), Berita Harian Surat Pembaca, Isu Kesihatan Mental Tanggungjawab Semua.
8. Nota Kuliah Falsafah dan Isu Semasa (2020), Bab 1 – Pengenalan Kepada Falsafah.
9. Kementerian Kesihatan Malaysia (2021), Situasi Terkini COVID-19 di Malaysia, <http://covid-19.moh.gov.my/terkini>

10. WorldOMeter (2021), Kes COVID – 19 di Seluruh Dunia,
<https://www.worldometers.info/coronavirus/coronavirus-cases/>
11. Astro Awani (13 Disember 2020), Kes Bunuh Diri Naik Mendadak, Melonjak 20 Peratus Berbanding Tahun Lepas, <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/kes-bunuh-diri-naik-mendadak-melonjak-20-peratus-berbanding-tahun-lepas-272931>
12. Berita Harian (1 Mei 2020), Negara Rugi RM2.4 Bilion Sehari Sepanjang PKP
<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/05/683813/negara-rugi-rm24-bilion-sehari-sepanjang-pkp>
13. Berita Harian (29 April 2020), COVID-19: Pesakit Trauma Akibat Cemuhan Netizen,
<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/04/682940/covid-19-pesakit-trauma-akibat-cemuhan-netizen>
14. Sinar Harian (29 Disember 2020), Kes Perceraian Di Malaysia Rekodkan Peningkatan Luar Biasa <https://www.sinarharian.com.my/article/116749/BERITA/Nasional/Kes-perceraian-di-Malaysia-rekodkan-peningkatan-luar-biasa>
15. Kementerian Pendidikan Malaysia (n.d), Falsafah Pendidikan Kebangsaan,
<https://www.moe.gov.my/index.php/dasarmenu/falsafah-pendidikan-kebangsaan>
16. Perspektif Falsafah dalam Pendidikan (2019),
http://studentsrepo.um.edu.my/5966/3/2.BAB_1-7%2BBIBLIO.pdf
17. Harian Metro (3 Mei 2020), Mengurus emosi, mental ketika PKP,
<https://www.hmetro.com.my/sihat/2020/05/573954/mengurus-emosi-mental-ketika-pkp>
18. Berita Harian (22 Mac 2020), Senarai bantuan untuk rakyat terjejas COVID-19,
<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/03/668013/senarai-bantuan-untuk-rakyat-terjejas-covid-19>
19. Bernama Tinta Minda (7 Mei 2020), COVID-19 Memangkin Perubahan Pendidikan,
<https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1839515>

20. Harian Metro (2 November 2020), Covid-19: Ekonomi, Perubahan Gaya Sosial Punca Tekanan Emosi, <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/11/637218/covid-19-ekonomi-perubahan-gaya-sosial-punca-tekanan-emosi>
21. Bernama Tinta Minda (22 Mei 2020), COVID-19: Perubahan bukan lagi pilihan, <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1844124>