



Ulasan isu semasa

Kumpulan 3

Nama Ahli Kumpulan:

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1) Syaza Syaurah Binti Mohd Yusran | A20EC0227 |
| 2) Amir Firdaus Bin Rosman | A20EC0180 |
| 3) Amir Hanis Bin Azman | A20EC0181 |
| 4) Darrshan A\L Rajagopal | A20EC0188 |
| 5) Irfan Mubin Bin Shukri | A20EC0193 |
| 6) Arif Sufian Bin Zaili | A20EC0184 |

Tajuk: Isu Masalah Kesihatan Mental Semasa COVID-19

Seksyen: 78

Tarikh: 30 Januari 2021

Abstrak:

Kajian ini membincangkan tentang Kesihatan mental di mana kesihatan mental merupakan salah satu perkara yang sangat penting sebagai seorang manusia. Menurut WHO (World Health Organisation) kesihatan seseorang dianggap sempurna apa bila kesihatan fizikal,mental,dan emosi berada dalam keadaan yang baik. Namun begitu, tanpa disedari diambang pandemik ini ramai di antara masyarakat menghadapi masalah mental dan emosi. Kajian ini bertujuan untuk memberi pencerahan mengenai masalah mental yang makin berleluasa dalam kalangan masyarakat. Dalam pada itu, kajian ini adalah hasil pencarian daripada artikel yang berkait rapat dengan isu ini.Kami mendapati bahawa permasalahan ini berpunca kerana kegawatan ekonomi yang melanda ketika hadirnya pandemik ini. Salah satu cara untuk membendung permasalahan ini adalah dengan menanam sifat tolong menolong dalam kalangan masyarakat demi memberi sokongan mental dan emosi kepada mangsa.

Pendahuluan

Kesihatan mental merupakan salah satu perkara yang sering diperkatakan dalam kalangan masyarakat terutama ketika pandemik COVID-19 ini. WHO (World Health Organization) mengatakan bahawa kesihatan yang sebenarnya adalah dimana individu yang mempunyai kesihatan mental,fizikal dan emosi yang sempurna. Namun begitu, ramai individu yang mengambil remeh tentang perihai ini kerana mereka sering mempunyai stigma dan perspektif negatif dan mengambil tindakan yang tidak

bertanggung jawab kepada mangsa-mangsa yang mempunyai masalah ini. Ramai dalam kalangan masyarakat kita masih jahil tentang perihal ini dalam mengendali situasi yang berkait rapat dengan masalah mental mahupun dengan ahli keluarga atau rakan. Kami daripada kumpulan 2 ditugaskan oleh pensyarah untuk membincangkan isu ini dengan lebih mendalam demi memberi kefahaman yang lebih teliti. Kami harap isu ini akan terus dititikberatkan demi ketenteraman dan keharmonian rakyat sejangat.

Kaitan isu dengan falsafah, FPN dan rukun negara.

Isu kesihatan mental dapat dikaitkan dengan tiga iaitu falsafah, Falsafah Pendidikan Negara dan rukun negara. Perkaitan antara isu kesihatan mental dengan falsafah dapat dimulakan dengan definisi kesihatan. Kesihatan ialah suatu keadaan individu yang sempurna dari segi fizikal, mental dan sosial yang boleh meningkatkan kualiti hidup seseorang tersebut. Kesihatan seseorang individu tersebut dapat dibahagikan kepada beberapa aspek iaitu fizikal, mental, rohani, persekitaran, sosial, emosi. Kesihatan mental adalah tahap keupayaan intelektual seseorang untuk berfikir secara rasional. Kesihatan rohani juga berkait rapat dengan falsafah hidup, kepercayaan dan keyakinan diri.

Seterusnya, ialah perkaitan masalah kesihatan mental dengan Falsafah Pendidikan Negara. Emosi seseorang pelajar tersebut perlu diambil beratkan selain daripada sesi menimba ilmu ataupun kokurikulum sahaja demi melahirkan insan yang berkualiti. Goleman (1995) pernah menafsirkan kecerdasan emosi merupakan keupayaan

seseorang untuk mengiktiraf perasaan sendiri dan perkara yang lain demi kejayaan menguruskan emosi diri. Kecerdasan emosi terdiri daripada beberapa aspek iaitu pengendalian diri, semangat dan kemampuan memotivasikan diri sendiri. Jika seseorang pelajar itu menghadapi kegagalan dalam sesuatu subjek tersebut, kecerdasan emosi akan memainkan peranan dalam memotivasikan diri untuk memperbaiki keputusan pelajaran. Pelajar yang mempunyai tahap kecerdasan emosi yang tinggi juga dapat mengawal masalah peribadi dari pembelajaran. Terdapat segelintir daripada pelajar yang mempunyai masalah keluarga sehingga boleh memberi kesan negatif kepada pembelajaran. Hal ini kerana pelajar tersebut diganggu oleh emosi yang tidak stabil akibat daripada masalah dihadapi oleh keluarga.

Selepas itu, ialah perkaitan isu masalah mental dengan rukun negara. Seperti yang diketahui, rukun negara yang keempat iaitu kedaulatan undang-undang menyuruh rakyat untuk tidak melanggar peraturan. Hal ini kerana, peraturan yang telah ditetapkan tersebut melarang rakyat untuk tidak melakukan kejahatan disamping menggalakkan rakyat melakukan kebaikan. Dari pada situ, rakyat akan dapat berfikir dengan lebih rasional lalu boleh memberi impak yang positif kepada kesihatan mental. Rakyat akan dapat lebih peka terhadap masalah kesihatan mental dan memahami penghidapnya dengan lebih lanjut.

Punca

Pandemik yang melanda di negara Malaysia kini telah menjejaskan banyak perkara. Graf analisis tentang kesihatan mental di Malaysia menunjukkan peningkatan yang amat tinggi lagi-lagi bermulanya pandemik ini. Gelombang ketiga yang lebih dahsyat dalam mengharungi wabak COVID-19 ini telah bermula kira-kira sejak September lalu. Hal ini menyebabkan semakin banyak kes masalah mental dan kemurungan terjadi di kalangan masyarakat. Apakah yang menjadi punca terbesar yang menyebabkan kesihatan mental masyarakat semakin membimbangkan? Sudah terang lagi bersuluh, keadaan pandemik yang semakin merisaukan ini bagi tiada penghujung telah menaikkan lagi tahap depressi dalam diri seseorang. Setiap insan pasti ada masalah tersendiri yang sedang melanda mereka dan mereka menjadi bingung dalam memikirkan masalah mereka lagi-lagi pada saat sukar yang dilanda negara kini.

Hasil dari pencarian awal oleh kami, boleh dikatakan 85% manusia di dalam negara sekarang sedang dilanda masalah kewangan. Kegawatan ekonomi adalah salah satu punca yang menyebabkan seseorang itu lebih risau tentang kerjaya dan sumber pendapatannya. Keadaan semasa yang amat keruh ini telah mencabar ekonomi negara dan menyebabkan ekonomi di Malaysia turun. Sejak gelombang ketiga wabak Covid-19 melanda negara Malaysia, ekonomi negara kehilangan untung yang amat banyak mencecah sehingga 2.5 bilion satu hari atas sebab kekurangan aktif dan sistem ekonomi yang terbatas. Keadaan jual beli tidak lagi sama seperti dahulu, jadi semua hal yang dulunya gah di mata kini ada yang telah hilang di mata dunia. Jika ekonomi yang besar

seperti syarikat jual beli antarabangsa pun boleh jatuh, apatah lagi penjual kecil-kecilan yang biasanya menanti orang datang ke gerai dan sebagainya.

Hal yang diterangkan di atas adalah salah satu punca terjejasnya kesihatan mental di Malaysia. Pemilik perniagaan kecil telah terjejas teruk dengan gaya sara hidup mereka. Jika ingin dikatakan oleh kita bahawa mereka sepatutnya mengikut perkembangan masa dengan membuka perniagaan secara atas talian, mungkin kita lupa bahawa kebanyakan dari mereka adalah orang-orang tua yang sebaya nenek atuk serta moyang yang mungkin tidak pandai dalam penggunaan internet mahupun telefon pintar. Apapun, berat mata memandang, berat lagi bahu yang memikul. Haruslah kita tidak sewenang-wenangnya menghukum mereka dengan pandangan dari luar sahaja kerana kita tiada di tempat mereka.

Bukan itu sahaja, golongan remaja juga ramai yang sedang mengalami masalah kesihatan mental. Malah, sumber peningkatan lebih banyak daripada golongan remaja berbanding golongan lain. Tambahan lagi, sebelum pandemik lagi sebenarnya masalah kesihatan mental adalah tinggi dari golongan remaja berumur lingkungan 15-20 tahun. Apakah hal yang mungkin menjadi punca terbesar sehinggakan golongan remaja kini tak mampu memilik ketenangan minda?

Jika diperhatikan, yang bekerja atau kehilangan pendapatan untuk menyara hidup adalah semuanya daripada golongan dewasa hingga ke orang tua. Namun begitu, remaja tidak terlepas dalam masalah ini. Hal demikian adalah kerana remaja yang sedang membesar mempunyai pelbagai emosi bercampur-baur dalam diri mereka. Berdasarkan pencarian, terdapat banyak remaja yang lebih selesa berada diluar

rumah dan menjadikan kawan mereka sebagai tempat yang lebih tenang berbanding keluarga. Mengapa hal ini terjadi? Hal ini adalah kerana sesetengah remaja membesar dalam suatu rumah yang tidak layak dipanggil rumah. Rumah itu sepatutnya memberi ketenangan dan keselamatan terhadap seseorang yang menetap di dalamnya, namun berbeza sekali dengan remaja yang mempunyai masalah keluarga. Bagi mereka, pergi ke sekolah atau tinggal di asrama adalah rumah mereka yang sebenar. Di mana ada kawan-kawan mereka, di situlah mereka meraih kebahagiaan. Perkara seperti ini tidak asing lagi dalam negara Malaysia. Remaja yang mengalami hidup sebegini akan mempunyai tekanan perasaan dan mental lagi-lagi apabila pandemik ini berlaku. Keadaan luar yang memerlukan semua orang tinggal di dalam rumah dan kurangkan keluar menyebabkan remaja yang mempunyai masalah keluarga ini akan lebih tertekan. Mungkin di antara mereka mempunyai hubungan yang kurang baik dengan ibu serta ayah mereka. Cara layanan dirumah adalah tidak sama dengan apa yang mereka dapat dengan kawan-kawan mereka. Bukan itu sahaja, malah bagi seseorang, tinggal di rumah dan tinggal di asrama bagaikan langit dan bumi perbezaannya. Pemerhatian kami berdasarkan media sosial, terdapat banyak luahan anak-anak yang ibu bapa mereka tidak tahu. Antara sebab terbesar adalah sikap 'parenting' yang diamalkan yang membuat golongan sebegini terasa lemas berada di dalam rumah. Hal ini bukanlah salah ibu bapa namun bukanlah betul juga. Ibu bapa semestinya mahu yang terbaik untuk setiap anak tetapi persefahaman yang lain dan penyekatan yang agak ketat terasa lemas kepada si anak. Jadi, sebab inilah banyak golongan remaja menghadapi tekanan mental dan juga boleh membawa kepada kematian atas bunuh

diri. Tidak peliklah jika hari itu, kita digemparkan dengan berita seorang budak berumur 9 tahun membunuh diri dengan alasan ibu bapa yang mengongkong dan dia terasa amat sakit.

Akhir sekali, kesihatan mental adalah satu penyakit yang amat besar dan banyak punca yang akan menyebabkan seseorang itu melalui semua ini. Tiada punca spesifik yang boleh kita huraikan untuk memastikan seseorang itu ada masalah mental atau tidak. Hanya diri mangsa sendiri sahaja yang mengetahui apa sedang dilaluinya. Setiap manusia dikurniakan dengan kekuatan dan kesabaran yang berbeza, jadi, keteguhan seseorang dalam menempuh masalah hidup yang melanda juga adalah salah satu punca kesihatan mental. Jika seseorang itu kuat, mungkin masalah yang dihadapinya terasa kecil sahaja, namun, sekuat manapun seseorang, pasti tetap ada lemahnya kerana kita bukanlah manusia yang sempurna. Maka, tidak perlulah disoalkan masalah orang lain yang dianggap kecil bagi kita, kerana setiap manusia pasti ada kelemahan masing.

Kesan; individu, masyarakat dan negara

Semua perkara yang berlaku ada kesannya. Dalam hal yang serius sebegini, impak dari masalah ini terlalu besar dan luas untuk dibincangkan. Untuk mendapatkan bayangan betapa besarnya impak masalah mental, kita perlu bahagikan ia kepada beberapa kategori iaitu kesan terhadap individu, kesan terhadap masyarakat dan kesan kepada negara.

Antara impak masalah mental yang paling jelas dilihat adalah impaknya terhadap individu itu sendiri. Hal ini kerana terdapat banyak impak negatif terhadap individu tersebut jika masalah mental individu tersebut tidak ditangani dengan efektif dan segera. Antara impak terbesar adalah individu tersebut mengalami masalah untuk bersosial. Hal ini kerana mereka seringkali dipulaukan oleh rakan-rakan sebaya kerana dianggap sebagai pelik dan ganjil. Akibatnya, mereka akan mengalami masalah untuk bersosial atau berinteraksi dengan individu lain kerana mereka tidak yakin jika mereka akan mahu berinteraksi dengan mereka. Daripada kesan ini, bermulalah satu rangkaian kesan yang sangat berbahaya kerana mempunyai pengakhiran yang sadis. Rangkaian ini disambung dengan individu tersebut hilang keyakinan diri disamping mereka mula membina sifat gelisah atau 'social anxiety' dalam diri mereka. Hal ini akan menyebabkan mereka hilang rasa harga diri atau 'self worth' di mana mereka merasakan bahawa diri mereka sudah tidak berguna lagi di dunia. Di sini, munculnya masalah terbesar daripada rangkaian kesan ini di mana mereka akan mula mengalami perasaan untuk bunuh diri. Hal ini boleh dijejaki kembali kepada hilang rasa harga diri, yang menjadi punca mereka cuba untuk membunuh diri kerana mereka merasakan

bahawa tiada erti lagi hidup mereka dan mereka merasakan bahawa dunia lebih baik tanpa adanya mereka. Oleh itu, tampaknya masalah kesihatan mental ini merupakan satu perkara yang perlu ditangani dengan segera kerana ia mampu untuk mencetuskan siri rangkaian kesan seperti yang telah dijelaskan sebelum ini.

Kategori kedua adalah impak masalah mental kepada masyarakat. Antara impak terbesar yang dapat kita lihat tentang kesan masalah mental terhadap masyarakat adalah kesannya dalam sesebuah keluarga itu sendiri. Sebagai contoh, sekiranya salah seorang ibubapa itu mengalami masalah mental, ini akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjaga dan membesarkan anak mereka. Misalnya, seorang bapa yang mempunyai masalah 'Intermittent Explosive Disorder' di mana ianya satu masalah yang menyebabkan individu itu, dalam kes ini bapa tersebut mengalami kemarahan tanpa dicetuskan oleh apa-apa punca. Ianya merupakan satu mekanisma yang rawak dan tidak dapat dijangka. Dalam situasi ini, bapa tersebut mungkin mengalami kemarahan yang rawak itu dan memukul atau lebih teruk mendera anak kecil tersebut. Ini pula menyebabkan trauma dalam diri anak kecil itu lalu akan menyebabkan anak kecil itu berpotensi mengalami masalah mental juga. Anak kecil itu pula lebih berpotensi untuk berkelakuan buruk di sekolah untuk melepaskan kesakitan yang dialaminya di rumah seperti mengambil dadah. Ini merupakan satu rangkaian kesan yang perlu kita cegah kerana ia menyebabkan pertambahan dalam bilangan masalah mental. Impak lain dalam masyarakat yang kita perlu ketengahkan adalah kesannya terhadap anak-anak atau lebih tepat kita label sebagai murid di sekolah. Murid di

sekolah lebih berpotensi untuk mengalami masalah pembelajaran jika mereka mempunyai masalah mental seperti autism. Hal ini kerana autism sendiri membantutkan perkembangan pembelajaran murid itu. Selain itu, depresi di kalangan pelajar juga boleh dijadikan faktor kepada kemerosotan pelajar dalam bidang akademik. Terdapat beberapa perkara yang mencetuskan depresi ini seperti tekanan yang terlalu tinggi terhadap mereka untuk cemerlang dan juga kerja yang terlalu banyak untuk mereka siapkan dalam tempoh yang diberikan. Hal ini dapat dilihat dengan jelas dalam masyarakat Korea Selatan yang sangat menekankan kepentingan akademik dalam kalangan murid sehingga murid terpaksa belajar sehingga 14-16 jam sehari. Dalam laporan yang dikemukakan oleh World Health Organisation(WHO), kadar bunuh diri di kalangan pelajar Korea Selatan adalah sangat tinggi, iaitu 20 orang per 100, 000 penduduk. Oleh itu, perkara ini sangat membimbangkan kerana mempunyai impak yang besar terhadap masyarakat.

Kategori terakhir adalah impaknya kepada negara. Hal ini kerana kesihatan mental ini mampu mempengaruhi kualiti kerja pekerja. Sekiranya pekerja mengalami masalah mental, mereka lebih sukar untuk fokus dan memberikan hasil kerja yang berkualiti. Ini pula akan menyebabkan kerugian kepada syarikat dan juga negara. Selain itu, impak yang kita dapat lihat terhadap negara adalah pertambahan kadar bunuh diri dalam kalangan penduduk di negara itu. Perkara ini puncanya dari individu dan masyarakat di mana kita telah sentuh pada dua perenggan yang sebelumnya. Dengan itu, kami telah memberi gambaran yang jelas tentang kesan buruk jika masalah kesihatan mental

tidak ditangani dengan betul. Oleh itu, negara perlulah memandang serius terhadap masalah kesihatan mental ini kerana ianya memberi kesan buruk terhadap negara.

Cadangan untuk menangani isu

_____ Terdapat beberapa cadangan yang telah dikemukakan untuk menangani isu kesihatan mental ini lebih lebih lagi dalam keadaan wabak penyakit COVID-19 yang mengancam nyawa orang ramai. Pertama sekali, kita harus menghapuskan stigma masyarakat terhadap kesihatan mental. Penyakit kesihatan mental ini tidak boleh diambil mudah dan perlu berusaha untuk menerima rawatan dengan pakar psikologi. Masyarakat selalu mengambil mudah kerana mereka merasai bahwa perkara itu dapat dikawal tetapi mereka salah. Hal ini kerana penyakit kesihatan mental amatlah sukar untuk dikawal dan sekiranya ia telah menjadi tak terkawal, ia mungkin akan membawa kepada maut seperti membunuh diri.

Kedua, kita dapat menggunakan pendekatan kaunseling untuk menangani kesihatan mental. Antara cara pendekatan kaunseling yang dapat memberi impak kepada pesakit ialah menggunakan cara yang bijaksana. Dalam cara ini, kaunselor perlu mempunyai sifat hikmah yang merangkumi sifat keadilan, sabar, menolak kejahilan, menegaskan kebenaran dan bercakap benar. Kaunselor itu juga harus mempunyai kebolehan untuk berempati kepada klien dengan menjiwai apa yang dirasai oleh kliennya. Seterusnya, cara pendekatan kaunseling ini dapat memberi nasihat yang baik kepada klien dengan cara lemah lembut. Hasil daripada menggunakan cara ini akan memberi kesedaran dan keinsafan kepada klien. Kaunselor

juga harus mempunyai sifat penyabar kerana kaunselor akan berhadapan dengan pelbagai ragam klien seperti keras hati, sensitif, dan tenang.

Ketiga, kita mesti berpandukan kenyataan seperti penerimaan terhadap diri sendiri. Kita perlu menyedari bahawasanya Allah telah mencipta kita sebaik baik ciptaannya yang dikurniakan akal untuk berfikir secara waras dan dapat memegang jawatan sebagai khalifah di muka bumi ini. Kebolehan manusia untuk mencipta kemajuan sains dan teknologi yang canggih sehingga berjaya menjejak kaki di bulan. Namun begitu manusia tidak dapat lari daripada melakukan kesilapan dan segala kelemahan yang terdapat dalam diri masing masing. Selain itu, kita turut perlu menerima orang lain yang hadir dalam hidup kita. Keperluan untuk berkomunikasi merupakan fitrah bagi seorang manusia. Oleh itu, sikap tolong menolong dan saling memerlukan perlu ada dalam sesebuah masyarakat yang harmoni. Seorang yang tidak rasional akan mempunyai pemikiran bahawa semua orang sekelilingnya harus melayani dia dengan baik dan memenuhi kehendak yang permintaannya. Jika tidak dapat dipenuhi permintaan tersebut, orang itu akan dilabel dengan panggilan yang negative dan dapat menyebabkan kesihatan mental merebak. Kita dapat mengelak perkara tersebut dengan belajar untuk mendengar dan memberi pandangan kepada individu tersebut agar dia dapat menyedarkan diri dengan membetulkan cara pemikirannya. Mudah memaafkan juga dapat meningkatkan pemikiran yang positif terhadap orang lain kerana kita dapat memikirkan sebab perkara tersebut berlaku. Akhir sekali, kita harus menerap penerimaan terhadap kehidupan kerana segala perkara yang berlaku di atas muka bumi ini adalah dengan keizinan Allah SWT. lebih

lebih lagi kepada umat islam, kita haruslah beriman kepada qada dan qadar yang telah ditetapkan oleh Allah SWT dan kita perlu menyedari bahawa terdapat kebaikan disebalik segala perkara yang berlaku dalam hidup kita. Sebagai contoh peristiwa kematian orang yang disayangi dapat dijadikan dijadikan sebagai pengajaran agar kita sentiasa menjadi tabah dan melahirkan sifat bertanggungjawab untuk melaksanakan amanah yang telah disampaikan kepada kita.

Kesimpulan

Sebagai ringkasan kata, jelas pandemik ini memberi ancaman kepada kesejahteraan sosial dan fizikal. Terutamanya warga emas yang dalam kesepian dan tidak mempunyai sokongan moral di rumah. Kesepian dalam kalangan warga emas semakin meningkat akibat mematuhi kaedah pencegahan penularan pandemik Covid-19 (SOP). Namun peningkatan tahap kesepian masih boleh dikawal dengan melakukan modifikasi cara hidup dan menerima penggunaan teknologi terkini dalam kehidupan seharian.

Berdasarkan dapatan kajian berkaitan stress dan konflik yang merupakan salah satu daripada perkara utama yang diberikan perhatian dalam meningkatkan keupayaan kesihatan sepanjang PKP, jelas menunjukkan masyarakat Orang Asli samada di kawasan maju atau kurang maju mempunyai tahap toleransi yang tinggi.

Melalui kesedaran yang diberikan oleh Kementerian Kesihatan serta beberapa Kementerian yang lain, seperti memberikan pelitup hidung serta bahan pencuci tangan (sanitizer) membolehkan masyarakat Orang Asli belajar melalui demo dan ceramah yang disampaikan melalui pasukan kesihatan bergerak Kementerian Kesihatan. Penggunaan poster serta demo untuk pencegahan dan pengawalan terhadap penyakit mengenai wabak Covid dalam pelbagai Bahasa Sukuan masyarakat membolehkan anak-anak yang berupaya membaca menyampaikan penerangan kepada dalam komuniti mereka. Kesedaran mengenai akibat wabak Covid-19 ini mendorong masyarakat Orang Asli juga mengenakan pelitup hidung serta menggunakan pencuci tangan apabila keluar untuk berurusan. Di samping patuh kepada arahan kerajaan mengenai Covid19, masyarakat Orang Asli sama ada di kawasan maju ataupun kurang maju tidak berkompromi dalam perkara yang berkaitan penyakit Covid-19. Dapatan kajian mendapati masyarakat Orang Asli secara amnya mendapatkan rawatan Allopathy jika disyaki menghidap penyakit Covid-19 atau mendapat gejala yang ada berkaitan dengan penyakit Covid-19. Ini bermakna, kaum masyarakat Orang Asli tahu implikasi jika dijangkiti penyakit Covid-19 ini sesuatu yang serius dan lebih mempercayai “evidence-based medicine” berbanding rawatan tradisional yang diamalkan oleh datuk nenek mereka.

Bagi kes kematian semasa wabak Covid-19 pula, acara pengkebumian dijalankan oleh penduduk kampung sendiri. Maklumat lanjut diperlukan seperti sebab kematian, adakah kematian dimaklumkan kepada pihak polis dan Kementerian Kesihatan atau tidak. Ini kerana jika kematian ini berlaku akibat penyakit Covid-19

yang tidak didiagnos, wabak ini boleh menular kepada masyarakat Orang Asli yang lain dan menyebabkan kluster di kalangan masyarakat Orang Asli. Namun impak kesihatan dalam PKP berkaitan masyarakat Orang Asli, keseluruhannya pada tahap yang terkawal. Ini disebabkan kepatuhan mereka terhadap perintah kawalan yang dilaksanakan oleh kerajaan di samping kesedaran mengenai bahayanya penyakit Covid19.

Hasil daripada ujian saringan yang dijalankan mendapati memerlukan rujukan untuk penilaian lanjut masalah kesihatan mental adalah lebih tinggi di perkampungan Orang Asli yang terletak di kawasan maju (Selangor, Johor, Melaka, Negeri Sembilan) berbanding dengan kawasan kurang maju (Pahang, Perak, Kelantan). Secara amnya, kesan Covid-19, PKP yang menghadkan pergerakan dan aktiviti ekonomi lebih memberi impak kepada pengurangan pendapatan dan stress di kawasan yang maju. Di kawasan kurang maju di pedalaman, yang masih terdapat kawasan rayau (hutan) impak ini agak rendah dan sebahagian besar masyarakat Orang Asli masih boleh meneruskan aktiviti harian mereka iaitu dengan mencari hasil hutan. Pergantungan kepada wang untuk kehidupan harian tidak ketara. Hasil utama mereka bukan dalam bentuk wang (jualan) tetapi hasil dalam bentuk barang (makanan basah dan bukan makanan) untuk kegunaan harian. Masalah yang dihadapi di kawasan pedalaman ialah kekurangan makanan kering dan tidak dapat keluar menjual hasil hutan/pertanian kerana sekatan dan perhubungan dengan pembekal atau untuk membeli bekalan makanan kering di kawasan pekan/bandar berdekatan.

Pihak-pihak yang mempunyai kemampuan eksekutif dalam menangani isu pelajar yang kini berhadapan situasi amat getir di asrama, diharapkan dapat memberikan perhatian khusus kepada isu kesihatan mental yang diketengahkan di dalam perbincangan di atas dan mengambil tindakan proaktif yang dirasakan sesuai dengan situasi, kemampuan dan kesediaan masing-masing. Marilah kita semua berdoa semoga potensi buruk akibat pola kesihatan mental yang berlaku ketika wabak Covid-19 melanda ini dapat dielakkan.

Intihanya, ya memang benar ancaman wabak Covid-19 yang amat berbahaya ini telah memberi impak yang amat besar kepada masyarakat tidak kira lapisan umur dan golongan kaum. Pelbagai inisiatif diambil namun kesihatan mental adalah subjektif yang perlukan kesembuhan dari diri sendiri. Sokongan orang sekeliling dalam membantu individu untuk menempuhi masalah yang dihadapi adalah penting, namun semangat diri individu itu sendiri haruslah yang dijadikan utama dalam membendung hal ini. Oleh itu, apa yang boleh disimpulkan ialah masyarakat saling membantu antara satu sama lain dalam situasi yang genting ini, dan begitu juga dengan diri sendiri harus bijak dalam mengawal diri serta perasaan dan harus bergerak cari inisiatif untuk pastikan keadaan diri dalam keadaan sedia dan jauh dari tekanan. Akhir kata, semangat perjuangan perlu dalam diri setiap individu di masa kini dalam hadapi situasi yang mencabar negara ini. Janganlah biarkan diri kita jatuh serta jagalah negara kita agar negara tetap kekal sihat fizikal dan rohani.

Rujukan

1. Liza Mokhtar, 23 Oktober 2020, Covid-19 'bunuh' mental rakyat.
2. Rafidah Mat Ruzki, Mohd Nasaruddin Parzi, Mei 19-2020, 6.01pm, bhnews@bh.com.my, Covid-19: Masalah emosi isu utama kesihatan mental rakyat.
3. Dr Firdaus Abdul Gani, 14 Mac 2020, 1800 MYT, Impak psikologi akibat wabak COVID-19
4. Suraya Roslan, MyMetro, Hampir 0.5 juta rakyat Malaysia kemurungan
5. Tinta Minda, 01/01/2021, 07.51am, Jamari Mokhtar dan Tam Mei Si, Covid-19; Status sosioekonomi dan mental rakyat.
6. Dr Muhammad Muhsin, 02-04-2020, COVID-19: Risiko masalah mental perlu penyelesaian terbaik - Pakar.
7. Profesor Madya Ts Dr. Nor Haslina Hashim, UTHM, Tekanan psikologikal sewaktu covid-19: Emosi, usaha membendung dan konsep tawakal.
8. Faye Kwan, Oktober 10, 2020, Pakar beri amaran kes covid-19 naik akan beri kesan kepada kesihatan mental.
9. Oktober 2020, e-Magazine, Gelombang ketiga, Menyambut kesihatan mental sedunia.

10. Ahmad Abd malek, N., Abdol Raop, N., & Hassan, M. (2020). PERANAN KESIHATAN MENTAL SEBAGAI MODERATOR TERHADAP KECENDERUNGAN BUNUH DIRI. *Malaysian Journal of Social Science*, 5(1), 2020th ser., 1-13.
11. -, R., M., & J. (2005). KESIHATAN MENTAL RAKYAT MALAYSIA MASA KINI. SUATU PENDEKATAN KAUNSELING BERDASARKAN NILAI-NILAI ISLAM.
12. Masroom, M., Muhamad, S., & Abd Rahman, S. (2015). Kesihatan Mental, REBT dan Muslim. *UTM Press*, 6(1), 1-9.
13. Golam Hassan, Asan Ali & Loganathan, Nanthakumar & Mahjon, Maznieda & Mohamed, Aminuddin & Alwi, Johari. (2020). IMPAK COVID-19 KE ATAS STATUS SOSIOEKONOMI DAN KESIHATAN MASYARAKAT ORANG ASLI.
14. Wang C , et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020; 17(5)
15. Effects of Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus on post-traumatic stress disorder and burnout among registered nurses in South Korea. Younglee Kim, et al. *International Journal of Healthcare*. 2018
16. Haji Talib, N. (2020). Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental. *JURNAL WACANA SARJANA*, 4(1), 1-13.
17. -, S., & S. (2020). APLIKASI KONSEP GAYA HIDUP HALAL UNTUK KESEJAHTERAAN MENTAL. *Jurnal Sains Sosial*, 5(1), 58-65.

18. WHO, Covid-19 in Malaysia, Informasi untuk orang awam, 08 September 2020,
Covid-19 dan kesihatan mental
19. Wee, Kesihatan. TOPIK 1: Falsafah, Konsep dan Definisi Pendidikan Kesihatan.
Slideplayer.info. Published 2021. Accessed January 30, 2021.
<https://slideplayer.info/slide/14065710/>
20. E-majalah, poster, flyer, edisi kesihatan mental, Laman Utama KKM,
myHealth, MSC dan Mygov