

Isu Kesihatan Mental rakyat Malaysia ketika COVID 19

Abstrak

Kesihatan mental merupakan sesuatu perkara yang perlu di ambil serius. Perkara ini telah pon menjadi satu isu yang dibimbangkan oleh Kementerian Kesihatan. Namun, isu ini masih lagi tidak diambil serius oleh rakyat Malaysia. Masih ramai rakyat Malaysia kurang berpengetahuan akan tentang kepentingan menjaga kesihatan mental dan juga apakah isu yang berbangkit sekiranya kesihatan mental tidak terjaga. Isu ini mula dilihat oleh rakyat apabila terjadinya penularan wabak Covid-19 di negara Malaysia. Terdapat banyak keratan akhbar yang berbunyi mangsa percubaan bunuh diri dan bunuh diri akibat daripada tertekan dan kemurungan kerana Covid-19 yang melanda. Rakyat mula melihat bahawa isu kesihatan mental ini juga amat penting untuk dijaga akibat daripada impak Covid-19 ini.

Pendahuluan

Kini, rakyat Malaysia digemparkan dengan penularan wabak virus Covid-19 yang semakin berleluasa. Oleh hal yang demikian, pihak kerajaan ingin memastikan rakyat berada di dalam situasi yang selamat dan tidak terdedah oleh virus ini. Mereka telah memutuskan dan mengeluarkan satu perintah pada 18 Mac 2020 bahawa rakyat perlu mematuhi Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Maka, setiap kelompok masyarakat perlu mematuhi peraturan ini yang di mana setiap pelajar berasrama perlu pulang ke rumah masing-masing, pekerja perlu bekerja dari rumah sahaja dan tidak boleh hadir ke pejabat serta setiap rakyat tidak boleh berkeliaran tanpa mematuhi SOP (Standard Operating Procedures) yang telah ditetapkan oleh pihak kerajaan. Kedai-kedai juga perlu ditutup, perhimpunan dan segala bentuk perkumpulan beramai-ramai adalah dilarang. Di sinilah bermulanya, isu kesihatan mental rakyat negara Malaysia apabila terjadinya wabak Covid-19. Kesihatan mental ini adalah termasuk kemurungan, kegelisahan, tertekan dan sebagainya. Terdapat banyak keratan akhbar yang berbunyi mangsa percubaan bunuh diri dan bunuh diri akibat daripada tertekan dan kemurungan kerana Covid-19 yang melanda. Rakyat mula melihat bahawa isu kesihatan mental ini juga amat penting untuk dijaga.

Perbincangan isu

Falsafah Pendidikan Kebangsaan adalah satu usaha yang berterusan untuk membentuk dan mendidik manusia secara seimbang dan holistik dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek. Dari segi emosi dan rohani, Tajul ariffin (1993) pernah menyatakan bahawa bangsa yang kuat tidak hanya bergantung kepada pembangunan fizikal sahaja ianya juga bergantung kepada pembangunan dari segi rohani dan emosi. Bagi mengukuhkan lagi ilmu yang menghubungkan kepada kemantapan rohani, prinsip kepercayaan dijadikan pegangan oleh Falsafah Pendidikan Kebangsaan. Sebagai bukti, di dalam rukun negara ada menyatakan kepercayaan kepada tuhan. Terdapat empat elemen utama dalam diri manusia iaitu roh, nafsu, akal dan hati. Isu kesihatan mental ini perlu dipandang secara rohaninya. Mendekatkan diri dengan tuhan sangat penting untuk menjaga ketenangan hati. Tambahan pula, sekiranya manusia dilanda sesuatu perkara yang tidak diingini seperti hilangnya sumber pendapatan, mereka masih boleh mengawal emosi mereka dengan mempercayai bahawa tuhan akan membantu mereka. Tidak disangkal bahawa masalah tertekan, gelisah dan sebagainya adalah satu penyakit yang berasal daripada emosi secara psikologinya. Namun, emosi boleh dikawal dengan meletakkan kepercayaan kepada tuhan tidak kira apa jua yang melanda diri seseorang itu.

Punca

Setiap sesuatu yang terjadi pasti mempunyai puncanya yang tersendiri. Kesihatan mental rakyat Malaysia kini semakin merosot apabila terjadinya penularan wabak Covid-19 ini. Pihak kerajaan sangat bimbang akan penularan ini berlaku lebih teruk jadi mereka memutuskan perintah kawalan pergerakan (PKP). Pada gelombang yang pertama, semua premis dan kedai di arahkan tutup untuk menjamin tiada penambahan kes rakyat yang dijangkiti virus ini. Akibat daripada tiada sesi jual membeli yang dijalankan secara bersemuka dan para majikan mendapati bahawa sukar untuk mereka membayar gaji pekerja mereka. Akibat daripada penutupan premis dan kedai ini membawa kepada pemberhentian pekerja secara terpaksa kerana tidak mampu untuk membayar gaji mereka. Terdapat juga pekerja yang diberikan cuti tanpa gaji oleh kerana premis mereka ditutup. Pekerja yang diberhentikan dan dicutikan tanpa gaji berasa tertekan kerana mereka tidak mempunyai sumber pendapatan walhal mereka mempunyai tanggungan yang banyak. Perkara ini membuat rakyat berasa tertekan memikirkan cara untuk mencari pendapatan yang lain. Selain itu, sekolah dan universiti juga perlu ditutup dengan sebab yang sama. Para pelajar diarahkan untuk memulakan sesi pembelajaran secara atas talian. Sesi pembelajaran atas talian merupakan satu perkara yang baru dan agak sukar untuk mereka

hadapi. Mereka tertekan akan situasi yang baru harus mereka hadapi dan juga mereka harus belajar bersendirian hanya dengan panduan melalui atas talian sahaja. Hal ini mengakibatkan pelajar berasa tertekan, gelisah dan murung.

Kesan

Terdapat banyak kesan apabila kesihatan mental rakyat semakin merosot. Antaranya ialah kesan terhadap negara. Apabila rakyat semakin ramai yang menghadapi masalah ini semakin meningkat kos ekonomi. Hal ini kerana semakin ramai pesakit yang disahkan mengalami masalah kesihatan mental, semakin banyak kos yang perlu ditanggung oleh pihak kerajaan untuk membekalkan ubat, sesi kaunseling dan sebagainya. Seterusnya ialah kesan terhadap keluarga. Pihak keluarga akan terkena impak yang sangat besar dan boleh juga mengalami stres kerana perlu menjaga individu yang mengalami masalah kesihatan mental. Selain itu, kesan terhadap masyarakat. Sekiranya isu ini semakin berleluasa akan terjadinya masyarakat yang tidak proaktif. Masyarakat yang tidak proaktif juga akan memberi impak kepada negara. Akhir sekali, kesan terhadap individu itu sendiri. Individu akan sering lupa dan susah focus dalam apa jua perkara yang sedang dilakukan. Mereka juga akan mengalami insomnia di mana mereka sukar untuk tidur

pada waktu malam dan sering berjaga pada waktu itu. Bukan itu sahaja, sistem penghadaman mereka juga akan terganggu serta mereka akan kerap sakit kepala. Lebih parah lagi apabila individu tersebut mempunyai keinginan untuk membunuh diri. Kini, terdapat banyak keratan akhbar yang menyatakan individu yang maut akibat membunuh diri kerana tertekan dan murung disebabkan oleh impak penularan Covid-19.

Cadangan cara menangani isu

Cara yang sesuai menangani isu kesihatan mental ini Ketika penularan wabak Covid-19 ialah menenangkan diri. Ketenangan diri boleh melalui pelbagai cara dan juga bergantung kepada individu tersebut sama ada mendengar muzik, memasak dan sebagainya. Seterusnya ialah menapis maklumat dan ketahui fakta. Rakyat sering gelisah sekiranya keluar berita yang berkaitan wabak Covid-19 ini, jadi untuk mengurangkan rasa tertekan itu rakyat perlu memastikan berita itu adalah sahih dan benar. Mengetahui fakta dan berita sebenar juga otak boleh bersedia, merancang dan menyelesaikan masalah. Bagi menangani masalah jual beli dilarang secara bersemuka yakni punca pendapatan rakyat hilang, rakyat boleh memulakan bisnes mereka secara di atas talian. Pelbagai cara yang boleh dilakukan untuk mengatasi masalah emosi tegang.

Kesimpulan

Kesimpulanya, penularan wabak Covid-19 ini telah memberi impak yang sangat besar terhadap rakyat Malaysia. Isu kesihatan mental ini tidak boleh dipandang remeh oleh mana-mana pihak kerana ianya boleh melibatkan nyawa seseorang individu. Terdapat juga pelbagai cara untuk mengatasi isu kesihatan mental ini. Maka, rakyat Malaysia tidak boleh lagi memandang remeh terhadap isu kesihatan mental ini.

RUJUKAN

1. Saharia Hj Ismail. Pembangunan Insan Dalam Falsafah Pendidikan Keangsaan. Retrieved from <https://journal.utem.edu.my/index.php/jhcd/article/viewFile/2087/1247>
2. Nor Asyikin 'Mat ayin (3 Mei 2020). Mengurusi Emosi, Mental Ketika PKP. Retrived from <https://www.hmetro.com.my/sihat/2020/05/573954/mengurus-emosi-mental-ketika-pkp>
3. My Metro (10 Oktober 2018). Krisis Penyakit Mnetal Beban Ekonomi Global. Retrieved from <https://www.hmetro.com.my/global/2018/10/385121/krisis-penyakit-mental-beban-ekonomi-global>
4. AIA. Kesan Stres Terhadap Fizikal Dan Mental. Retrieved from <https://www.aia.com.my/ms/what-matters/health-wellness/bahaya-stres.html>
5. Liza Mokhtar (23 Oktober 2020). Covid-19 'buunuh' mmental rakyat. Retrieved from <https://www.sinarharian.com.my/article/106538/LAPORAN->

[KHAS/Covid-19-bunuh-mental-rakyat](#)

6. Rafidah Mat Ruski (19 Mei 2020). Covid-19: Masalah Emosi Isu

Utama Kesihatan Menatl Rakyat. Retrieved from

<https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/05/690727/covid-19-masalah-emosi-isu-utama-kesihatan-mental-rakyat>