

**KAJIAN TINJAUAN SISTEMATIK:
PANDEMIK COVID-19: IMPAK TERHADAP KESIHATAN MENTAL PELAJAR**

**[IMPACT OF COVID-19 PANDEMIC ON THE STUDENTS' MENTAL HEALTH:
A SYSTEMATIC REVIEW STUDY]**

SOON MUI PENG^{1*} & SHAHLAN SURAT¹

^{1*} Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
Correspondent Email: p104969@siswa.ukm.edu.my

Received: 15 June 2021

Accepted: 27 June 2021

Published: 30 June 2021

Abstrak: Pandemik COVID-19 yang melanda dunia telah memberi impak yang negatif dalam pelbagai aspek kehidupan termasuk pembangunan sosial dan bidang pendidikan. Perubahan yang berlaku terhadap fenomena kehidupan manusia kini telah mewujudkan tekanan emosi dan mental yang memberi implikasi yang besar terhadap kesejahteraan pelajar terutamanya dari aspek kesihatan mental. Kajian ini menggunakan kaedah kajian tinjauan sistematik untuk mengkaji impak semasa pandemik COVID-19 terhadap kesihatan mental pelajar. Proses pemilihan artikel adalah berdasarkan prosedur PRISMA. 20 artikel telah dipilih dan digunakan dalam kajian ini untuk mengenal pasti masalah kesihatan mental pelajar semasa pandemik. Dapatan kajian menunjukkan pandemik COVID-19 membawa impak yang negatif terhadap kesihatan mental pelajar. Isu-isu kesihatan mental dan gangguan psikologi seperti kebimbangan, kemurungan, tekanan, gangguan tidur, kesunyian, kesedihan dan konflik interpersonal telah meningkat dalam kalangan pelajar. Kajian ini membuktikan bahawa kepentingan meningkatkan kesihatan mental dan emosi dalam kalangan pelajar perlu diberikan kesedaran dan peneguhan.

Kata kunci: Impak pandemik COVID-19, masalah kesihatan mental, pelajar, faktor.

Abstract: The COVID-19 pandemic that hit the world has had a negative impact in various aspects of life including social development and the field of education. The changes that have taken place in the phenomenon of human life have now created emotional and mental stress which has huge implications on the well-being of students especially from the aspect of mental health. This study uses a systematic survey research method to examine the current impact of the COVID-19 pandemic on students' mental health. The article selection process is based on the PRISMA procedure. 20 articles were selected and used in this study to identify students' mental health problems during the pandemic. The findings of the study showed that the COVID-19 pandemic had a negative impact on the mental health of students. Mental health issues and psychological disorders have increased among students such as anxiety, depression, stress, sleep disorders, loneliness, sadness and interpersonal conflict. Studies prove that the importance of improving mental and emotional health among students needs to be given awareness and reinforcement.

Keywords: COVID-19 pandemic impact, mental health problems, students, factors.

Soon Mui Peng & Shahlan Surat. 2021. Kajian Tinjauan Sistematik: Pandemik Covid-19: Impak Terhadap Kesihatan Mental Pelajar [Impact Of Covid-19 Pandemic on The Students' Mental Health A Systematic Review Study]. <i>International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education (ARISE)</i> , 1(2), 98-108.

PENGENALAN

Pandemik COVID-19 yang melanda dunia telah memberi impak yang negatif dalam pelbagai aspek kehidupan termasuk pembangunan sosial dan bidang pendidikan. Perubahan yang berlaku terhadap fenomena kehidupan manusia kini telah mewujudkan tekanan emosi dan mental yang memberi implikasi yang besar terhadap kesejahteraan pelajar terutamanya dari aspek kesihatan mental.

Kerajaan Malaysia telah mengumumkan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bermula pada 18 Mac 2020. Pelaksanaan PKP ini bertujuan untuk memutuskan rantaian wabak dengan mengawal penularan virus. Pertubuhan Pendidikan, Sains dan Kebudayaan Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNESCO, 2020) mengumumkan bahawa 1500 juta orang pelajar daripada lebih 165 buah negara tidak dapat mengikuti sesi persekolahan akibat pandemik COVID-19. Keadaan yang sama juga turut dirasai oleh kerajaan Malaysia yang telah memutuskan keputusan untuk menutup semua taska, sekolah dan pusat pengajian tinggi.

Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organisation (WHO), 2021), laporan mengenai situasi terkini COVID-19 di seluruh dunia sehingga 31 Mei 2021, jumlah kes positif telah mencapai 171 juta dengan lebih 3 juta kematian di seluruh dunia. Di Malaysia pula, jumlah kes COVID-19 telah mencecah enam angka iaitu 572,357 dan kematian pula adalah sebanyak 2796 orang (Laporan Statistik COVID-19 Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021).

Penularan pandemik COVID-19 ini telah memberi impak kepada semua aspek kehidupan manusia termasuk golongan pelajar. Tujuan PKP yang ditetapkan oleh pihak kerajaan adalah untuk memutuskan rantaian penularan pandemik COVID-19. Ramai manusia yang mengalami isu kesihatan mental seperti kebimbangan, kemurungan, tekanan, kesunyian dan gangguan tidur ekoran transisi kehidupan norma baharu ini.

Menurut World Health Organization (WHO), kesihatan didefinisikan sebagai keadaan fizikal, emosi dan mental yang sejahtera dan bukan hanya sekadar bebas daripada penyakit. Dasar Kesihatan Mental (2012) pula mentakrifkan kesihatan mental adalah merujuk kepada keupayaan individu, kelompok dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi mendorong kesejahteraan subjektif serta fungsi yang optima.

Kesihatan mental dapat mendatangkan kesan langsung kepada kehidupan seharian dan masa depan seseorang individu. Merawat dan mencegah kesihatan mental seawal peringkat kanak-kanak dan remaja merupakan perkara yang tidak boleh diabaikan kerana ia dapat membantu perkembangan individu menjadi lebih baik dan sempurna pada masa hadapan. Rosli et al., (2020) menekankan bahawa penyakit mental dijangka mewakili 15% daripada penyakit global, maka disebabkan itu semua pihak perlu berganding bahu untuk melaksanakan peranan masing-masing bagi mengelakkan keadaan menjadi semakin kritikal.

Justeru itu, penulisan artikel ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti impak wabak COVID-19 terhadap kesihatan mental pelajar.

SOROTAN LITERATUR

Menurut Abdul Rashid et al., (2020), kesihatan mental boleh menjejaskan cara berfikir, tingkah laku, perasaan dan emosi seseorang. Tahap kesejahteraan mental boleh menjejaskan kebolehan seseorang untuk membuat keputusan yang tepat dalam kehidupan, menyelesaikan masalah serta

berinteraksi dengan orang lain. Apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang baik maka dia dapat berfikir secara positif dan tenang untuk menangani segala tekanan hidup yang dilalui.

Sehubungan itu, manusia akan berhadapan dengan situasi yang dipanggil maladaptasi sekiranya kesihatan mentalnya terjejas dari segi cara berfikir, emosi dan tingkah laku. Orang yang menghadapi maladaptasi akan mengalami kesukaran untuk berfikir dan membuat keputusan yang tepat, selain daripada cepat terasa dan beremosi. Seterusnya, situasi ini akan menjejaskan tingkah laku sehariannya, seperti tidak menghiraukan kesihatan dan penjagaan diri, mengalami gangguan tidur dan tabiat pemakanan (Abdul Rashid et al., 2020).

Sekiranya kesihatan mental terjejas, segala kesalahan yang telah dilakukan oleh manusia itu dalam kehidupannya akan dianggap sebagai suatu kegagalan yang tidak patut dilakukan. Mereka akan menyalahkan diri serta berasa diri tidak berguna. Akibatnya, individu tersebut akan berasa sedih, kecewa, berfikiran negatif dan mudah berputus asa. Sekiranya keadaan ini berterusan dan tidak diberi bantuan dan sokongan emosi daripada pakar, maka kesihatan mental individu tersebut akan terjejas dan boleh berkembang menjadi gangguan mental.

Berdasarkan Laporan Statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2017 (NHMS), keadaan kesihatan mental semakin membimbangkan dalam kalangan anak remaja. Statistik menunjukkan kes bunuh diri dalam kelompok usia remaja menunjukkan peningkatan yang ketara sejak tahun 2012 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2017). Sementara itu, NHMS 2017 juga mendedahkan bahawa terdapat remaja berusia 13 hingga 17 tahun yang mengalami masalah kesihatan mental. Menurut statistik tinjauan Kementerian Kesihatan Malaysia (2017), data telah merekodkan bahawa satu dalam setiap lima orang akan mengalami kemurungan (18.3%), manakala dua daripada setiap lima orang tersebut mengalami simptom keresahan (39.7%) dan satu dalam setiap 10 orang mengalami stres (9.6%).

Berdasarkan tinjauan kajian dari luar negara mengenai jangkitan COVID-19 yang dijalankan oleh Persatuan Psikologi Amerika iaitu American Psychological Association (APA) mendapati 78% rakyat dilaporkan mengalami rasa tekanan dalam hidup susulan pandemik COVID-19, manakala 67% yang lain menyatakan peningkatan rasa tekanan sepanjang tempoh pandemik COVID-19 (APA, 2020).

Manakala kajian yang dijalankan terhadap populasi di Malaysia oleh Shanmugam et al., (2020) mendapati bahawa penjarakan fizikal telah memaksa manusia untuk tinggal di rumah dalam jangka masa yang lama sepanjang PKP. Maka sekiranya persekitaran di rumah tidak kondusif, maka ia akan menyebabkan seseorang individu mengalami tekanan dalam kehidupan. Justeru itu, krisis seluruh dunia akibat penularan pandemik COVID-19 ini bukan sahaja menyebabkan pembelajaran secara konvensional tidak dapat dilaksanakan, bahkan juga menjadikan kehidupan pelajar semakin mencabar kerana perlu menyesuaikan diri dengan kehidupan dalam norma baharu. Hal ini kerana mereka diarahkan untuk melaksanakan *Home-Based Learning*. Implikasi daripada norma baharu ini, para pelajar perlu menjalani proses pengajaran dan pembelajaran (PdP) secara dalam talian (Rahayu et al., 2020).

METODOLOGI

Kajian tinjauan sistematik merupakan satu kaedah untuk memproses, menyusun dan menilai semua bukti empirikal yang memenuhi kriteria penerimaan (Brown University Library, 2020). Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan beberapa kriteria yang telah ditetapkan oleh pengkaji seperti tahun penerbitan, jenis dokumen dan bahasa. Penetapan kriteria ini dilakukan untuk mewujudkan proses sistematik dalam pemilihan artikel yang berkualiti bagi tujuan ulasan.

Pengkaji telah menggunakan idea Xiao dan Watson (2019) mengenai lapan langkah dalam menjalankan kajian tinjauan sistematik. Jadual 1 menunjukkan lapan langkah tersebut yang boleh dijadikan sebagai garis panduan kepada pengkaji untuk menjalankan kajian dengan lebih lancar.

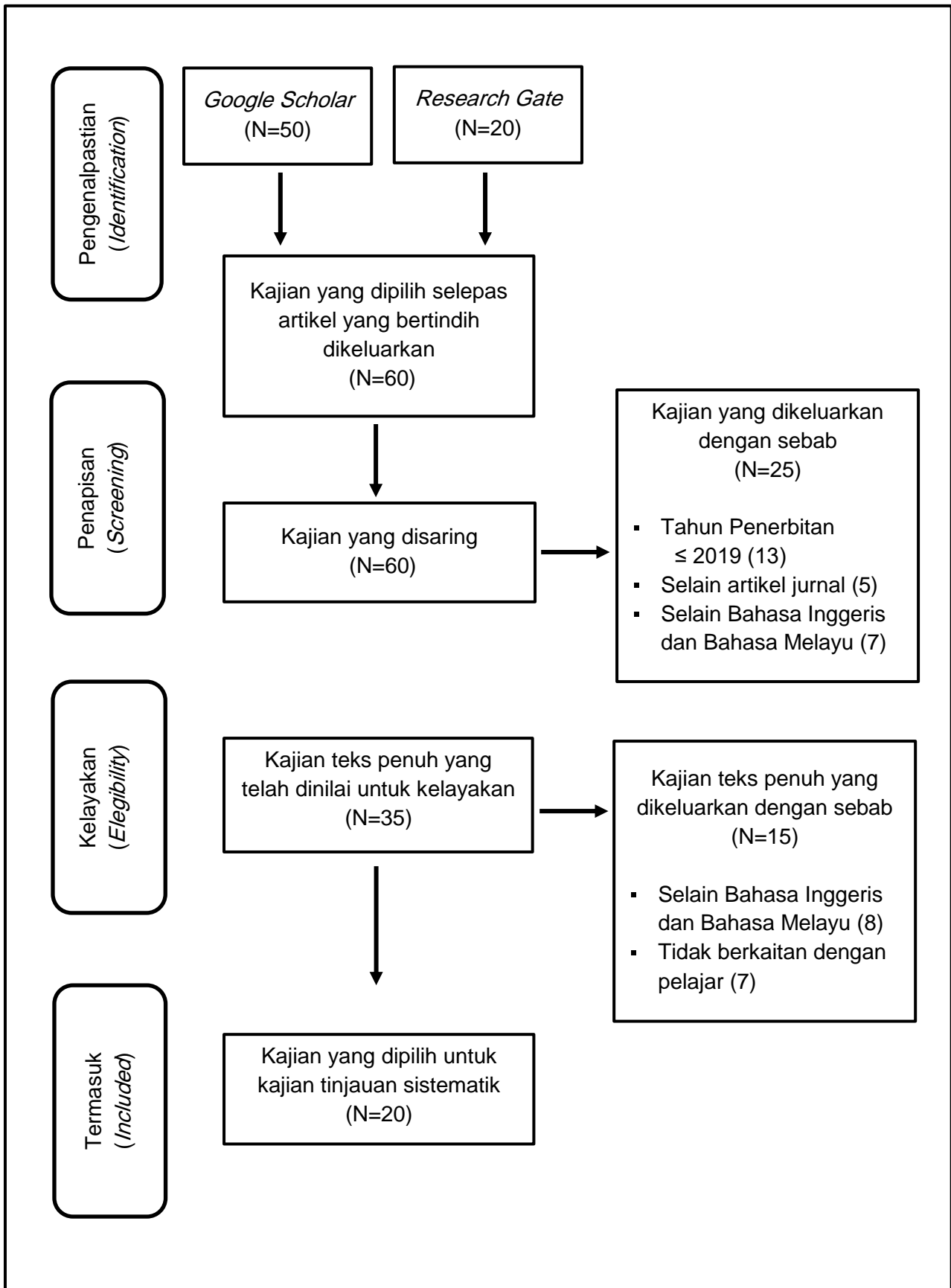
Jadual 1: Lapan Langkah Pelaksanaan Kajian Tinjauan Sistematik

No	Langkah
1	Merumus Masalah
2	Mengembang Dan Mengesahkan Protokol Tinjauan
3	Pencarian Artikel
4	Saringan Kriteria Kemasukan
5	Penilaian Kualiti
6	Pengekstrakan Data
7	Analisis Dan Sintesis Data
8	Laporan Penemuan

Selain itu, pengkaji juga turut menggunakan prosedur PRISMA (*Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analysis*) bagi mengukuhkan proses ketiga hingga kelima kajian tinjauan sistematik ini. Prosedur PRISMA mengandungi empat fasa utama iaitu:

- a. **Pengenalpastian (*Identification*)**
- b. **Penapisan (*Screening*)**
- c. **Kelayakan (*Elegibility*)**
- d. **Termasuk (*Included*)**

Rajah 1 menunjukkan carta alir PRISMA dalam proses pencarian sampel artikel kajian.



Sumber: Diadaptasi daripada Nor Amalina & Roslinda 2021

Fasa pertama ialah Pengenalpastian (*Identification*), dimana kerja pencarian artikel telah dijalankan. Dalam tinjauan sistematik ini, *Google Scholar* dan *Research Gate* menjadi pangkalan data dalam pencarian artikel jurnal berkaitan impak pandemik COVID-19 terhadap kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti, kolej, sekolah menengah, sekolah rendah dan prasekolah. Pencarian artikel yang dilakukan adalah berdasarkan kata kunci yang berkaitan dengan tajuk kajian seperti impak pandemik COVID-19, masalah kesihatan mental pelajar, faktor masalah kesihatan mental dan kesan masalah kesihatan mental. Hasilnya pencarian yang berjaya ditemui dalam pangkalan data ini adalah sebanyak 70 artikel kajian.

Kemudian fasa kedua diteruskan dengan proses Penapisan (*Screening*). 10 artikel telah dikeluarkan daripada senarai memandangkan berlaku pertindihan dan pengulangan artikel yang sama dalam pangkalan data. Saringan diteruskan dengan mengeluarkan artikel yang tidak menepati kriteria kemasukan yang ditetapkan oleh pengkaji di mana 25 artikel telah dikeluarkan kerana tidak memenuhi kriteria. Jadual 2 menunjukkan kriteria kemasukan dan pengecualian yang diambil kira dalam proses pemilihan artikel.

Jadual 2: Kriteria Kemasukan dan Pengecualian

Kriteria	Kemasukan	Pengecualian
Tahun Penerbitan	2020 - 2021	≤ 2019
Jenis Dokumen	Artikel Jurnal	Buku, Bab Dalam Buku, Tesis, Surat Khabar
Bahasa	Bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu	Selain Bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu

Manakala fasa ketiga pula ialah Kelayakan (*Elegibility*). 35 artikel penuh telah disaring sekali lagi dengan hanya memfokuskan kepada tajuk serta abstrak kajian bagi melihat gambaran terhadap keseluruhan artikel. Daripada proses ini sebanyak 15 artikel telah dikeluarkan memandangkan ia tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh pengkaji. Lapan artikel dikenal pasti ditulis selain daripada Bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu dan tujuh artikel lagi tidak berkaitan dengan pelajar.

Seterusnya adalah fasa terakhir iaitu Termasuk (*Included*). Melalui fasa terakhir ini, pengkaji dapat mengenal pasti jumlah akhir artikel untuk digunakan sebagai sampel kajian tinjauan sistematik. Secara keseluruhannya, 20 artikel telah dipilih dan digunakan dalam kajian ini untuk mengenal pasti masalah kesihatan mental yang dihadapi oleh pelajar semasa pandemik COVID-19.

DAPATAN KAJIAN

Masalah Kesihatan Mental

Berdasarkan 20 artikel kajian yang telah dipilih, responden didiagnoskan dengan pelbagai jenis masalah kesihatan mental sepanjang pandemik COVID-19. Jadual 3 menunjukkan majoriti responden mengalami masalah kebimbangan dan kemurungan. Responden turut mengalami

tekanan yang tinggi dan masalah gangguan tidur semasa pandemik ini. Selain itu, masalah kesihatan mental yang lain juga timbul seperti kesunyian, kesedihan, *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)* dan konflik interpersonal.

Jadual 3: Masalah Kesihatan Mental

No	Masalah Kesihatan Mental	Bilangan Kajian (N=20)
1	Kebimbangan	16
2	Kemurungan	14
3	Tekanan	9
4	Gangguan Tidur	3
5	Kesunyian	1
6	Kesedihan	1
7	<i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD)	1
8	Konflik Interpersonal	4

Impak Wabak COVID-19 Terhadap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar

Para pelajar sangat terkesan dengan impak negatif yang dibawa oleh pandemik COVID-19. Berdasarkan hasil dapatan kajian yang dijalankan oleh para penyelidik dari 15 buah negara menunjukkan peningkatan isu kesihatan mental dan gangguan psikologi seperti kebimbangan, kemurungan, tekanan, gangguan tidur, kesunyian, kesedihan dan konflik interpersonal dalam kalangan pelajar.

Para pelajar tidak dapat bersekolah seperti biasa kerana semua taska, sekolah, kolej dan universiti terpaksa ditutup untuk membendung penularan wabak ini. Dengan kemudahan peranti elektronik sedia ada, para pelajar telah berusaha sedaya upaya melaksanakan kaedah pembelajaran dalam talian. Sesetengah pelajar turut mengalami tekanan dan kesusahan kerana terpaksa menghadapi cabaran dimana terdapat pelajar yang tidak mempunyai akses internet yang stabil dan kekurangan peranti elektronik terutamanya bagi pelajar yang tinggal di kawasan pedalaman atau keluarga yang berstatus sosioekonomi rendah.

Selain itu, masalah persekitaran pembelajaran yang tidak kondusif juga turut mengakibatkan proses pembelajaran terganggu (Che Nidzam et al., 2016). Magson et al., (2021) berpendapat bahawa stressors menyebabkan pelajar tertekan dalam pembelajaran dalam talian. Hal ini kerana pelajar perlu mahir menggunakan peranti media dalam talian sejak bermulanya norma baharu ini. Namun begitu malangnya, pada masa yang sama, kesihatan mental pelajar menjadi semakin teruk kerana mereka sentiasa berkurung di rumah dan akhirnya menyebabkan mereka tidak melakukan aktiviti fizikal dan kurang berinteraksi dengan rakan sebaya. Keadaan ini telah memberikan kesan yang negatif terhadap kesihatan mental pelajar seperti risiko berhadapan dengan kebimbangan, kemurungan, tekanan dan ketakutan.

Dari segi tekanan akademik pula, para pelajar merasa bimbang terhadap prestasi akademik mereka. Hal ini kerana mereka menghadapi kesukaran untuk berkonsentrasi semasa pembelajaran dalam talian. Hasil kajian Padron et al., (2021) dan Baloch et al., (2021) menyatakan bahawa tekanan akademik yang semakin meningkat akan menyebabkan pelajar

universiti cenderung untuk hilang keyakinan diri, mengalami kebimbangan, kemurungan dan terjebak dalam masalah tingkah laku negatif. Menurut hasil kajian Son et al., (2020) dan Yu et al., (2021) turut menunjukkan tekanan akademik telah menjejaskan corak tidur seseorang dan mengakibatkan gangguan tidur dalam kalangan pelajar sepanjang pandemik ini.

Dari aspek sosial, para pelajar mengalami konflik dengan ahli keluarga mereka sendiri. Dapatan kajian Baloch et al., (2021) mencatatkan bahawa lebih 91% pelajar tinggal bersama dengan ahli keluarga sepanjang penutupan kolej dan universiti. Para pelajar dilihat menghabiskan lebih banyak masa di rumah dengan ibu bapa dan adik beradik yang menyebabkan geseran dengan ahli keluarga. Sehubungan itu, analisis kajian menggambarkan pelajar juga takut dan bimbang tentang kesihatan sendiri dan orang yang mereka sayangi terutama ibu bapa mereka yang masih perlu keluar mencari rezeki untuk keluarga.

Berdasarkan analisis dapatan kajian, pembelajaran di rumah dalam jangka masa yang lama tanpa bersemuka secara fizikal telah menyebabkan pelajar mengalami kesunyian. Mereka kurang peluang berinteraksi dengan rakan sebaya. Sokongan sosial dan emosi yang lemah boleh meningkatkan risiko kemurungan, bunuh diri, gangguan tidur, gangguan makan dan penggunaan alkohol (Elmer et al., 2020; Fu et al., 2021; Kohls et al., 2021).

Tambahan lagi, ramai pelajar berpendapat bahawa kaedah pembelajaran dalam talian masih mempunyai banyak kelemahan. Antara kelemahan tersebut adalah seperti capaian internet tidak baik, berasa tidak bermotivasi, bunyi bising dan gangguan lain di ruang rumah (Bourion et al., 2021). Tuntasnya, segala stressor yang dibincangkan telah mengakibatkan tahap kepuasan hidup pelajar menjadi rendah bahkan membawa impak negatif yang ketara kepada para pelajar sepanjang pandemik COVID-19.

Beberapa dapatan kajian menunjukkan tekanan emosi dan mental yang dibawa daripada pelbagai faktor dalam kehidupan telah mengakibatkan pelajar perempuan sering mengalami masalah kesihatan mental yang melampau. Para pelajar mengalami kebimbangan dan kemurungan kerana tertekan dengan isu pembelajaran secara maya seperti kesukaran mengakses internet, kekurangan sokongan emosi dari keluarga dan persekitaran rumah yang tidak kondusif. Keadaan ini menyebabkan mereka semakin ketinggalan dalam pelajaran dan akhirnya mengalami tekanan sehingga mencetuskan panik. Hal ini selari dengan beberapa dapatan kajian yang mencatatkan pelajar perempuan mempunyai tahap kebimbangan dan tekanan yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki (Kalkan Ugurlu et al., 2020; Padron et al., 2021; Fu et al., 2021; Bourion et al., 2021). Hasil dapatan kajian Elmer et al., (2020) turut menekankan bahawa pelajar perempuan mempunyai lintasan kesihatan mental yang lebih teruk berbanding pelajar lelaki.

KEPENTINGAN KAJIAN

Kajian tinjauan sistematik ini dapat memberi implikasi kepada pihak ibu bapa, guru dan Kementerian Pendidikan Negara. Nor Aina dan Hilwa (2020) berpendapat bahawa kesihatan mental haruslah diberi perhatian khusus oleh kerajaan dan agensi yang terlibat. Dapatan kajian ini juga akan memberikan implikasi kepada pihak ibu bapa dan guru untuk menyedari bahawa pelajar memerlukan bantuan yang mampu meningkatkan kesejahteraan mereka melalui penjagaan serta rawatan yang betul. Tanpa bantuan di peringkat awal permasalahan, para pelajar cenderung untuk membesar ke peringkat seterusnya sebagai dewasa yang mengalami

konflik isu yang lebih serius. Perkara ini akan membawa kepada masalah tingkah laku serta menyebabkan zaman dewasa mereka dalam keadaan trauma akibat daripada peristiwa lampau. Seterusnya, ia juga turut menyumbang kepada kemerosotan tahap kesihatan mental, peningkatan masalah sosial dan kadar jenayah dalam kalangan masyarakat di negara kita.

Selain itu, hasil kajian ini juga turut memberi implikasi kepada pihak Kementerian Pendidikan Negara, para ibu bapa dan guru tentang kepentingan kesihatan mental dalam kalangan pelajar. Menurut Rohana dan Salehan (2020), kesihatan mental merujuk kepada keadaan minda pelajar dalam pengurusan emosi, kognitif dan tingkah laku apabila berhadapan dengan masalah keyakinan diri, tekanan akademik, konflik interpersonal dan tekanan sosial yang boleh mengganggu tumpuan dan kehidupan mereka sebagai seorang pelajar. Justeru, kerjasama dan tanggungjawab dari pelbagai pihak amat diperlukan untuk menangani isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar.

KESIMPULAN DAN CADANGAN

Kesihatan mental memainkan peranan penting untuk mengenal pasti kemampuan diri dan tahap kesihatan mental serta kesejahteraan apabila berhadapan situasi penularan pandemik ini. Kesihatan mental dapat memberikan implikasi terhadap kehidupan seharian dan masa depan seseorang individu. Perawatan dan pencegahan kesihatan mental perlu diutamakan seawal peringkat kanak-kanak ataupun remaja. Hal ini kerana kesihatan mental yang baik amat diperlukan untuk membantu perkembangan individu yang lebih sempurna pada masa hadapan. Para pelajar yang sedang menuntut ilmu di sekolah atau institut pengajian tinggi turut terjejas dengan gelombang perubahan psikososial ini. Mereka terpaksa berhadapan dengan pelbagai cabaran dan tekanan dalam mengadaptasikan diri dengan perubahan yang berlaku dalam kehidupan sepanjang pandemik ini.

Kajian tinjauan sistematik ini mendapati beberapa faktor yang boleh mempengaruhi kesihatan mental pelajar. Antara faktor yang dikenal pasti termasuklah faktor tekanan akademik dan perubahan psikososial seperti konflik dengan keluarga ataupun konflik interpersonal. Secara tidak langsung, para pelajar cenderung untuk berasa tertekan sehingga boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental mereka. Maka semua pihak perlu memikul tanggungjawab untuk sama-sama menangani masalah kesihatan mental ini. Hal ini kerana kesemua faktor ini dilihat boleh mengakibatkan mereka terdedah kepada pelbagai masalah berkaitan psikologi seperti kebimbangan, kemurungan, tekanan, gangguan tidur, gangguan pemakanan, masalah ketagihan alkohol dan penyalahgunaan dadah.

Kajian berkaitan langkah-langkah untuk mengatasi isu kesihatan mental pelajar dilihat masih kurang dijalankan oleh para penyelidik sejak pandemik COVID-19 melanda negara pada tahun 2020. Oleh itu, pengkaji mendapati kajian lanjutan amat diperlukan untuk mengkaji berkenaan strategi daya tindak dalam menangani isu kesihatan mental pelajar. Strategi daya tindak perlu diperkenalkan untuk menguruskan masalah kesihatan mental pelajar sepanjang pandemik ini berlaku. Daya tindak dilakukan merangkumi perubahan dalam gaya hidup, corak pemikiran yang fleksibel dan minda positif bagi mewujudkan emosi yang stabil dan terkawal.

Tambahan pula, pengkaji mencadangkan agar kajian lanjutan dijalankan dengan melibatkan pelbagai pihak seperti ahli keluarga, guru dan masyarakat sekeliling untuk mengatasi isu kesihatan mental pelajar. Sokongan atas pelaksanaan kajian lanjutan ini

melibatkan semua pihak supaya dapat membantu pelajar yang terlibat mengatasi gangguan emosi dan perasaan yang dialami. Sementara itu, pengkaji turut mencadangkan agar program pendidikan kesihatan mental dilaksanakan untuk meningkatkan kesedaran semua pihak terhadap kepentingan membina mental yang sihat dalam kalangan pelajar.

Secara kesimpulannya, kepentingan meningkatkan kesihatan mental dan emosi dalam kalangan pelajar perlu diberikan kesedaran dalam masyarakat. Pencegahan adalah lebih baik daripada merawat. Maka proses keilmuan merupakan salah satu cara pencegahan yang terbaik untuk memberi kesedaran kepada pelajar untuk mengembangkan kekuatan dalaman bagi mendorong proses pembentukan emosi dan pemikiran positif serta pembinaan hubungan sosial yang lebih mesra dan harmoni.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor & Nor Hamizah Ab Razak. 2020. Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research* 2(4): 156-174.
- American Psychological Association. 2020. Stress in America: A National Mental Health Crisis. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Baloch, G.M., Sundarasan, S., Chinna, K., Nurunnabi, M., Kamaludin, K., Khoshaim, H.B., Hossain, S.F.A. & AlSukayt, A. 2021. COVID-19: exploring impacts of the pandemic and lockdown on mental health of Pakistani students. *PeerJ* 9: e10612: 1-15.
- Bourion, B.S., Tarquinio, C., Batt, M., B., Tarquinio, P., Lebreuilly, R., Sorsana, C., Legrand, K., Rousseau, H. & Baumann, C. 2021. Stress and associated factors among French university students under the COVID-19 lockdown: The results of the PIMS-CoV 19 study. *Journal of Affective Disorders* 283: 108–114.
- Brown University Library. 2021. Scientific Literature Review Resources and Services. <https://libguides.brown.edu/Reviews>.
- Che Nidzam Che Ahmad, Saidatul Ainoor Shaharim & Asmayati Yahaya. 2016. Kesesuaian Persekitaran Pembelajaran, Interaksi Guru-Pelajar, Komitmen Belajar Dan Keselesaan Pembelajaran Dalam Kalangan Pelajar Biologi. *Jurnal Pendidikan Sains & Matematik Malaysia* 6(1): 101-120.
- Elmer, T., Mepham, K., Stadtfeld, C. 2020. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE* 15(7): 1-15.
- Fu, W., Yan, S., Zong, Q., Anderson-Luxford, D., Song, X., Lv, Z. & Lv, C. 2021. Mental health of college students during the COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders* 280: 7–10.
- Kalkan Ugurlu, Y., Degirmenci, D.M., Durgun, D. & Ugur, H. G. 2020. The examination of the relationship between nursing students' depression, anxiety and stress levels and restrictive, emotional, and external eating behaviors in COVID-19 social isolation process. *Perspect Psychiatr Care* 57(2): 507-516.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2012. Dasar Kesihatan Mental. [https:// www. moh. gov. my/index.php/databasestores/storeviewpage/57/257](https://www.moh.gov.my/index.php/databasestores/storeviewpage/57/257).
- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2017. Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys. <http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/NHMS2017Info-graphic.pdf>.

- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2018. Laporan Tahunan Kementerian Kesihatan Malaysia. https://www2.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Penerbitan%20Utama/ANNUAL%20REPORT/Laporan%20Tahunan%20KKM%202018_Final.pdf.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2021. Laporan Statistik COVID- 19 Kementerian Kesihatan Malaysia. <http://covid-19.moh.gov.my/>.
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S. & Rummel-Kluge, C. 2021. Mental Health, Social and Emotional Well-Being, and Perceived Burdens of University Students During COVID-19 Pandemic Lockdown in Germany. *Front Psychiatry* 12:643957.
- Magson, N.R., Freeman, J.Y.A, Rapee, R.M., Richardson, C.E., Oar, E.L. & Fardouly, J. 2021. Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence* 50: 44–57.
- Nor Aina Fariha Haji Talib & Hilwa Abdullah Mohd. Nor. 2020. Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental. *Jurnal Wacana Sarjana* 4(1): 1-13.
- Nor Amalina Abd Aziz & Roslinda Rosli. 2021. Pemikiran Komputasi Guru Matematik: Satu Tinjauan Sistematis. *Jurnal Dunia Pendidikan* 3(1): 487-499.
- Padron, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C. & Romero, E. 2021. A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. *Front. Psychol.* 12:589927.
- Rahayu, A.B., Sham, I., Halijah, A., Nor Hazimah, I. & Wan Mohd Khairul, W.I. 2020. Peranan Dan Cabaran Pemimpin Pendidikan Dalam Memastikan Matlamat Dan Agenda Pendidikan Dilestari Dalam Tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Covid-19. <https://lab.Moe.Edu.My/Bahanportal/Pemberitahuan/2020/2.%20peranan%20dan%20cabaran%20pemimpin%20pendidikan.pdf>.
- Rohana Hamzah, Hafiz Salehan, Ahmad Muhaimin, Hadijah Ahmad, Mohd. Suhardi M.J. & Fatmawati Latada. 2021. Kesihatan Mental Dan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Di Universiti; Satu Perbandingan Antara Tahun Pengajian Dan Agama. *International Journal of Humanities Technology and Civilization* 3(10): 18-35.
- Rosli Hamid, Muhammad Faizal A.G., Syed Kamaruzaan S.A., Megat Ahmad, Kamaludin M.D. & Rahma Dewi. 2020. Kemurungan, Kebimbangan Dan Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Tingkatan Empat Di Daerah Kota Setar. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan* 7(4): 30-34.
- Shanmugam, H., Juhari, J.A., Nair, P., Chow, S.K. & Ng, C.G. 2020. Impacts of COVID-19 Pandemic on Mental Health in Malaysia: A Single Thread of Hope. *Malaysia Journal of Psychiatry Online Early* 29(1).
- Son, C., Sudeep, H., Alec, S., Wang, X. & Farzan, S. 2020. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal Of Medical Internet Research* 22(9): e21279.
- World Health Organisation. 2021. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard. <https://covid19.who.int/>.
- Xiao, Y., & Watson, M. 2019. Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research* 39(1): 93–112.
- Yu, M., Tian, F., Cui, Q. & Wu, H. 2021. Prevalence And Its Associated Factors Of Depressive Symptoms Among Chinese College Students During The COVID-19 Pandemic. *BMC Psychiatry* 21:66.