

Tahap Kesehatan Mental Pelajar Era Pasca Pandemi Covid-19: Satu Tinjauan Awal

Nazelira A Rahim*, Tan Pey Pey dan Norhayati Ali

Kolej Komuniti Bukit Beruang Melaka

*Pengarang pengantara; nazelira@kkbbm.edu.my

Abstrak

Isu kesihatan mental kini telah menjadi elemen penting yang mula disedari kepentingannya dalam kesejahteraan kehidupan manusia. Kajian ini dilaksanakan dengan memberi tumpuan kepada isu kesihatan mental pelajar semester 1 (satu) di Kolej Komuniti Bukit Beruang, Melaka. Tiga elemen utama yang menjadi topik utama kajian ialah dengan melihat kepada kesihatan mental dari segi stres, kebimbangan dan kemurungan. Objektif kajian ini adalah untuk mengukur sejauh mana tahap kesihatan mental pelajar bagi elemen tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif iaitu kaedah soal selidik dalam bentuk *google form* bagi mengumpul maklumat yang dikehendaki. Kajian ini melibatkan seramai 60 orang sampel pelajar lelaki dan perempuan daripada 66 orang keseluruhan pelajar semester satu di Kolej Komuniti Bukit Beruang, Melaka (KKBBM). Selain itu, kajian juga dijalankan untuk menguji perbezaan tahap kesihatan mental berdasarkan jantina pelajar. Kajian yang berbentuk kuantitatif ini telah menggunakan instrumen kajian untuk mengukur tekanan psikologikal iaitu Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). Dapatan kajian menunjukkan tahap kesihatan mental pada tahap yang normal. Namun demikian, terdapat segelintir pelajar berada pada tahap kesihatan mental yang teruk dan sangat teruk iaitu 1.7 % daripada bilangan keseluruhan sampel kajian bagi elemen tekanan dan 13.3% bagi kebimbangan. Dapatan juga menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara tahap kesihatan mental pelajar bagi ketiga-tiga elemen dengan jantina pelajar iaitu Mann-Whitney U (283)= -1.377, p=.168 bagi tekanan, Mann-Whitney U (287.5)= -1.289, p=.197 bagi aspek kebimbangan dan Mann-Whitney U (304.5)= -1.010, p=.312 bagi aspek kemurungan. Oleh itu, dapatan kajian ini boleh dijadikan panduan pihak bertanggungjawab untuk merancang usaha berterusan dalam menjalankan ujian pemeriksaan awal serta program saringan kesihatan mental terutamanya dalam kalangan kepada pelajar. Usaha yang komprehensif dan bersepadu daripada semua pihak diharapkan dapat mengelakkan masalah yang lebih serius seperti berkecenderungan tingkah laku negatif dan pasif pelajar sepanjang pengajian.

Kata Kunci: DASS-21; Kebimbangan; Kemurungan; Stres.

1.0 Pengenalan

Malaysia telah dikejutkan dengan pandemik Covid-19 pada tahun 2020. Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan besar terhadap ekonomi negara mahupun rakyat Malaysia. Ramai di kalangan rakyat Malaysia yang kehilangan keluarga dan pekerjaan. Ini sedikit sebanyak telah memberi kesan terhadap kesihatan mental sama ada golongan dewasa, belia dan remaja. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia WHO (2022), penyakit mental merupakan gangguan klinikal yang mengganggu kawalan emosi dan tingkah laku individu. Tahap kesihatan mental yang baik merupakan satu elemen yang sangat penting dalam memastikan kesejahteraan kehidupan individu. Perkara ini kerana kesihatan mental ini akan mempengaruhi tingkah laku, cara berfikir dan sangat memberi kesan kepada perasaan seseorang. Selain itu, menurut Azmi Abd Rahman et al. (2021), kesihatan mental turut akan mempengaruhi cara seseorang untuk membuat keputusan dalam kehidupan dan sudut pandang mereka dalam menyelesaikan masalah serta berkomunikasi dengan masyarakat. Menurut laporan daripada Majlis Keselamatan Negara menunjukkan bahawa kesihatan mental dalam kalangan remaja berusia 13 hingga 17 tahun semakin membimbangkan kerana terdapat peningkatan sebanyak 13.31% remaja yang cenderung untuk membunuh diri pada tahun 2022 berbanding 10 % bagi lima tahun sebelumnya (Majlis Keselamatan Negara, 2023). Laporan ini juga menyatakan punca-punca yang membawa kepada masalah mental ini adalah disebabkan oleh pengaruh media sosial, masalah kekeluargaan, tekanan dalam akademik, pengaruh rakan sebaya dan juga tekanan memenuhi impian keluarga untuk mendapat pencapaian akademik yang cemerlang. Laporan dari Institut Kesihatan Umum, Institut Kesihatan Negara, Kementerian Kesihatan Malaysia (2022), telah merekodkan satu daripada empat orang remaja di Malaysia mengalami kemurungan dan menunjukkan bahawa remaja perempuan dua kali ganda iaitu 36.1 % lebih murung berbanding daripada lelaki 17.7 %. Oleh itu, adalah menjadi tanggungjawab semua pihak untuk memandangkan serius isu kesihatan mental dalam kalangan remaja.

Oleh yang demikian, penyelidik mengambil inisiatif menjalankan kajian ini untuk membantu organisasi lebih memahami isu kesihatan mental terutamanya melibatkan pelajar institusi. Secara umumnya antara objektif kajian ini dilaksanakan adalah untuk mengenalpasti tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM. Berikut adalah objektif kajian ini dilaksanakan;

- i. Menenalpasti skor tahap kesihatan mental (tekanan, kebimbangan dan kemurungan) dalam kalangan pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM.
- ii. Menenalpasti perbezaan tahap kesihatan mental (tekanan, kebimbangan dan kemurungan) berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM.

2.0 Sorotan Kajian

Kajian ini akan mengupas isu kesehatan mental yang merujuk kepada kemampuan pelajar untuk mengatasi tekanan dan menangani pelbagai isu seperti keyakinan diri, masalah sosial, konflik interpersonal, kebimbangan, dan kemurungan. Terdapat tiga komponen utama dalam konteks kesehatan mental iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Berdasarkan laporan daripada Pertubuhan Kesehatan Sedunia, WHO (2022), Pandemi Covid-19 telah menciptakan krisis global terhadap kesehatan mental manusia dan dianggarkan peningkatan masalah kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan masyarakat dunia sebanyak 25 % semasa tahun pertama pandemik sahaja. Pada masa yang sama juga, kita berhadapan dengan isu perkhidmatan kesehatan mental yang semakin tinggi jurangnya dengan perkhidmatan kesehatan fizikal (Pertubuhan Kesehatan Sedunia, WHO, 2022).

Tekanan ataupun stress merupakan keadaan yang melibatkan ketidakstabilan fizikal atau mental seseorang yang berkaitan dengan cara hidup mereka. Secara amnya, tekanan adalah sebahagian daripada kehidupan yang tidak dapat dielakkan, tanpa mengira umur, jantina, tahap pendidikan, atau status sosioekonomi (Husin et al., 2023). Cara hidup baharu yang pelajar hadapi terutamanya di kolej dan selepas berhadapan dengan alam persekolahan yang berhadapan dengan perubahan semasa Covid-19 boleh menjadi salah satu punca yang menyebabkan tekanan kepada pelajar. Tekanan yang dialami oleh pelajar kini boleh memberikan kesan yang besar terhadap kesejahteraan psikologi mereka. Hal ini berlaku kerana tekanan yang teruk boleh membawa kepada masalah kesehatan mental yang serius. Keadaan ini berlaku apabila tekanan tersebut tidak dapat diuruskan dengan baik dan tiada pengetahuan mengenai pengurusan emosi yang betul (Azmi Abd Rahman et al., 2021).

Kemurungan adalah salah satu gangguan mental yang boleh menunjukkan tanda-tanda seperti kesedihan, kehilangan minat atau keseronokan, perasaan bersalah atau rendah diri, gangguan tidur dan selera makan, keletihan, serta tumpuan yang lemah. Masalah ini akan mengganggu keupayaan seseorang individu untuk berfungsi dengan produktif di tempat kerja atau sekolah, serta menghadapi cabaran kehidupan seharian (*World Health Organization*, 2017). Oleh itu, seseorang yang mengalami masalah kemurungan akan mengalami rasa kecewa terhadap segala yang terjadi dalam kehidupan mereka dan cepat berasa putus asa kerana tidak memiliki keyakinan diri untuk melakukan sesuatu kerja dengan sempurna. Isu ini terjadi apabila mereka yang mengalami kemurungan akan berada dalam keadaan sedih yang tinggi sehingga kehilangan keseronokan dalam segala aktiviti yang dilakukan (Nur Shyahirah & Noremy, 2020).

Kebimbangan ataupun anxiety merupakan salah satu kecelaruan mental yang disebabkan oleh stres. Kebimbangan ini akan menimbulkan kebimbangan melampau dan menyebabkan seseorang itu merasa takut terhadap sesuatu yang akan memberikan ancaman kepadanya. Sebagai tindak balasnya individu yang berhadapan dengan kebimbangan akan

merembeskan hormon kortisol dan adrenalin walaupun sebenarnya ancaman tersebut bukanlah benar-benar berlaku. Disebabkan penghasilan hormon ini menyebabkan pesakit akan mengalami simptom kemurungan yang melampau dan seterusnya mereka mudah mengalami kemurungan (Syahrul Heiry Yahaya & Norazah Umar, 2022). Menurut Mustafa et al., (2020) pula kebimbangan ini mempunyai tanda-tanda yang menyerupai dengan simptom yang dihadapi oleh mereka yang menghadapi tekanan dan agak sukar untuk membezakannya. Kebimbangan secara umumnya boleh membawa kepada simptom daya konsentrasi yang lemah, mudah lupa, rasa tidak boleh dibantu, perasaan takut, sensitif, insomnia, jantung bergerak laju, sakit perut dan berdebar (Mustafa et al., 2020). Disebabkan oleh gejala ini kebiasaannya individu yang menghadapi kebimbangan ini akan bertindak agresif, kejam dan mengelak berada di tempat orang ramai dan situasi tertentu.

Institusi pendidikan negara yang terkesan dengan pandemik Covid-19 ini turut membawa perubahan terhadap tahap kesihatan mental pelajar. Terdapat banyak kajian yang dihasilkan oleh penyelidik di seluruh dunia dalam memahami punca dan kesannya terhadap kesihatan mental pelajar di semua peringkat pendidikan. Kajian Arwansyah, Abd Shakor, Siti Marpuah, & Wan Ainaa (2022), menunjukkan tahap kesihatan mental pelajar UTHM, Pagoh terkesan akibat pandemik ini terutamanya disebabkan perubahan norma hidup dengan pelbagai peraturan baharu dan perubahan dalam sistem pendidikan yang tidak menentu. Dapatan kajian Abdul Aziz et al., (2021); Husin et al., n.d., (2023), juga menunjukkan wujud kesan negatif akibat pandemik ini terhadap kesihatan mental pelajar yang sedang mengikuti pengajian di institusi pengajian tinggi.

Oleh yang demikian, semua pihak perlulah memainkan peranan dalam membantu pelajar mengawal tekanan agar emosi mereka berada dalam keadaan baik dan terkawal dengan memberikan kata-kata semangat dan nasihat yang baik. Kajian Sohana Abdul Hamid (2019) turut menyatakan masalah ini boleh ditangani dengan menganjurkan program berkaitan pendidikan kesihatan mental seperti penilaian kesihatan mental secara berkala mengikut keperluan semasa dalam kalangan pelajar yang merupakan golongan yang mudah mengalami stres dalam menggalas tanggungjawab mereka di kolej.

3.0 Metodologi Kajian

3.1 Rekabentuk Kajian

Rekabentuk kuantitatif telah digunakan dalam kajian ini dengan menggunakan instrumen berbentuk soal selidik untuk mengukur tahap kesihatan mental (tekanan, kebimbangan dan kemurungan). Dapatan kajian akan dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensi.

3.2 Lokasi Dan Sampel Kajian

Kajian telah melibatkan seramai 60 orang responden yang mewakili populasi keseluruhan iaitu seramai 66 orang pelajar semester 1(satu) sesi I 2023 2024 yang mendaftar di KKBBM. Kedah penentuan saiz sampel melalui Krejcie &

Morgan (1970) digunakan kerana merujuk kepada jadual sampel Krejcie & Morgan (1970), menyatakan bahawa sampel yang digunakan ini boleh mewakili populasi kajian. Memandangkan populasi kajian adalah terhad iaitu hanya melibatkan pelajar semester satu maka penggunaan kaedah penentuan saiz sampel ini adalah bersesuaian (Chanuan, Kajohnsak & Nittaya, 2021).

3.3 Instrumen Kajian

Instrumen kajian berbentuk Borang Soal Selidik DASS-21 yang mengandungi dua bahagian iaitu Bahagian A (maklumat demografi) dan Bahagian B (Borang Soal Selidik DASS-21). Bahagian B bertujuan untuk mengukur tahap kesihatan mental yang mengandungi 21 item yang melihat kepada tiga komponen kesihatan mental iaitu stres, kebimbangan dan kemurungan. Manakala data yang di perolehi pula diukur dengan lima skor tahap kesihatan mental sama ada normal, ringan, sederhana, teruk dan sangat teruk. Berdasarkan kajian lepas Musa & Maskat (2020) mencatatkan nilai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu nilai alpha cronbach 0.95 bagi item tekanan, 0.85 bagi item kebimbangan dan 0.95 bagi item tekanan. Menurut William J. Boone & John R. Staver (2020), set item yang mendapat nilai Alpha Cronbach 0.60 ke atas adalah dianggap baik dan boleh diterima sebagai instrumen kajian. Jadual 1 menunjukkan skor tahap tekanan (stres), kebimbangan (anxiety) dan kemurungan (depression) yang didapati dalam kajian ini.

Jadual 1: Skor Tahap Kesihatan Mental (Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan)

Komponen	Normal	Ringan	Sederhana	Teruk	Sangat Teruk
Tekanan	0-7	8-9	10-13	14-17	18+
Kebimbangan	0-4	8-6	7-8	9-10	11+
Kemurungan	0-5	6-7	8-10	11-14	15+

Sumber: (Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia, 2022)

3.5 Analisis Data

Analisis deskriptif digunakan untuk mendaparkan kadar kekerapan dan peratus. Dapatan ini adalah bagi mengukur tahap tekanan, tahap kebimbangan dan tahap kemurungan dengan menggunakan Perisian Statistical Packages For the Social Sciences (SPSS) versi 23.

4.0 Analisis dan Perbincangan

4.1 Demografi Responden

Jadual 2 menunjukkan taburan demografi responden yang melibatkan 60 orang pelajar Semester satu di Kolej Komuniti Bukit Beruang, Melaka (KKBBM). Majoriti responden adalah pelajar lelaki iaitu seramai 43 orang (71.7%) manakala selebihnya pelajar perempuan iaitu seramai 17 orang (28.3%). Dari segi program, Sijil Kulineri memiliki seramai 28 orang (46.7%)

manakala Sijil Operasi Perhotelan adalah yang paling sedikit iaitu seramai 5 orang (8.3%) sahaja. Pelajar Sijil Teknologi Elektrik seramai 17 orang (28.3%) dan pelajar Sijil Teknologi Automotif pula adalah seramai 10 orang (16.7%).

Jadual 2: Taburan Sosio-Demografi Responden

Demografi	Kategori	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	43	71.7
	Perempuan	17	28.3
Bidang Pengajian	Operasi Perhotelan	5	8.3
	Kulinari	28	46.7
	Teknologi Elektrik	17	28.3
	Teknologi Automotif	10	16.7

4.2 Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan

Jadual 3: Skor Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan Pelajar

Jenis	Kategori	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Tekanan (<i>Stress</i>)	Normal	52	86.7
	Ringan	4	6.7
	Sederhana	3	5.0
	Teruk	1	1.7
	Sangat Teruk	0	0
Kebimbangan (<i>Anxiety</i>)	Normal	36	60.0
	Ringan	10	16.7
	Sederhana	6	10.0
	Teruk	5	8.3
	Sangat Teruk	3	5.0
Kemurungan (<i>Depression</i>)	Normal	47	78.3
	Ringan	10	16.7
	Sederhana	3	5.0
	Teruk	0	0
	Sangat Teruk	0	0

Seterusnya bagi kebimbangan pula, menunjukkan seramai 36 orang iaitu 60 % pelajar berada dalam kategori normal. Diikuti dengan kategori ringan (N=10; 16.7%) dan sederhana (N=6; 10%). Namun demikian, terdapat seramai 5 orang pelajar berada dalam kategori tekanan teruk (N= 1; 8.3%). Analisis juga mencatatkan terdapat 3 orang pelajar iaitu 5% berada dalam kategori kebimbangan yang sangat teruk. Dapatan ini selari dengan kajian Sundarasen et al. (2020) yang turut mendapati 28.9 % daripada 983

responden yang berada pada kategori tekanan sederhana, teruk dan sangat teruk. Kajian Cao et al. (2020) turut menunjukkan bahawa 0.9% daripada responden mengalami kebimbangan yang teruk, 2.7% kebimbangan sederhana, dan 21.3% kebimbangan ringan. Dapatan ini menunjukkan wujud kebimbangan dalam diri pelajar yang perlu ditangani dan dibantu bagi mengelakkan masalah ini menjadi lebih teruk dan boleh mengganggu prestasi akademik dan kesihatan fizikal mereka.

Bagi skor tahap kemurungan pula, 47 pelajar (78.3%) mempunyai tahap kemurungan yang normal, 10 orang (16.7%) pada tahap rendah, 3 orang (5%) pada tahap sederhana. Tiada pelajar yang berada pada tahap yang teruk dan sangat teruk. Kajian ini tidak selari dengan Husin et al. (2023) yang mendapati bilangan pelajar yang menghadapi isu kesihatan mental iaitu mengalami tahap kemurungan yang teruk dan sangat teruk adalah sangat membimbangkan. Manakala kajian Syazwani et al. (2021) pula mendapati tahap kemurungan respondennya berada pada tahap rendah kerana majoriti mereka berada pada tahap normal.

4.3 Perbezaan kesihatan mental (tekanan, kebimbangan dan kemurungan) berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM

Analisis turut dilaksanakan bagi mengkaji perbezaan kesihatan mental (tekanan, kebimbangan dan kemurungan) berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM. Ujian Mann Whitney telah dilaksanakan kerana data yang diperolehi adalah bertaburan tidak normal. Schober et al. (2020) mencadangkan penggunaan ujian Mann Whitney yang merupakan ujian bukan parametric yang digunakan bagi data yang tidak bertaburan secara normal. Berikut merupakan hipotesis bagi kajian ini;

Hipotesis 1:

Ho: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min tekanan berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM

H1: Terdapat perbezaan yang signifikan antara min tekanan berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM

Hipotesis 2:

Ho: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min kebimbangan berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM

H2: Terdapat perbezaan yang signifikan antara min kebimbangan berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM

Hipotesis 3:

Ho: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min kemurungan berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM

H3: Terdapat perbezaan yang signifikan antara min kemurungan berdasarkan jantina pelajar semester satu sesi I 2023 2024 KKBBM

Jadual 3: Perbezaan Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan Pelajar

	Jantina	N	Mann-Whitney U	Z	Nilai p
Tekanan	Lelaki	43	283.000	-1.377	.168
	Perempuan	17			
Kebimbangan	Lelaki	43	287.500	-1.289	.197
	Perempuan	17			
Kemurungan	Lelaki	43	304.500	-1.010	.312
	Perempuan	17			

Ujian Mann Whitney

Jadual 4 memaparkan keputusan Ujian Mann Whitney yang dijalankan untuk melihat perbezaan min kesihatan mental berdasarkan jantina. Bagi Hipotesis 1, Ujian Mann Whitney menunjukkan perbezaan min tekanan pelajar lelaki ($n= 43$) dan pelajar perempuan ($n= 17$) adalah tidak signifikan, Mann-Whitney U (283)= -1.377 , $p=.168$. Ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min tekanan pelajar semester 1 dengan jantina mereka. Seterusnya analisis bagi Hipotesis 2, Ujian Mann Whitney menunjukkan perbezaan min kebimbangan bagi pelajar lelaki ($n= 43$) dan pelajar perempuan ($n= 17$) adalah tidak signifikan, Mann-Whitney U (287.5)= -1.289 , $p=.197$. Ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min kebimbangan pelajar lelaki dan perempuan. Manakala, bagi analisis Hipotesis 3 pula, Ujian Mann Whitney menunjukkan perbezaan min kebimbangan bagi pelajar lelaki ($n= 43$) dan pelajar perempuan ($n= 17$) adalah tidak signifikan, Mann-Whitney U (304.5)= -1.010 , $p=.312$. Ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min kemurungan pelajar lelaki dan perempuan.

Hasil analisis keseluruhan menunjukkan H_0 bagi ketiga-tiga hipotesis adalah diterima iaitu menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tekanan, kebimbangan dan kemurungan dengan jantina pelajar semester 1 sesi 1 2023/2024 KKBBM. Dapatan ini selari dengan kajian Husin et al., (2023); Syazwani et al., (2021) yang turut mendapati tahap kesihatan mental tidak berbeza secara statistik mengikut jantina. Oleh itu, perhatian terhadap tahap kesihatan pelajar perlu diberi sepenuh perhatian tanpa mengira jantina. Namun demikian, kajian Mohd Suhaimi Mohamad & Mohd Haazik Mohamed (2022), menyatakan wujud perbezaan yang signifikan antara kesihatan mental dengan jantina. Oleh itu, aspek pendekatan bersesuaian perlulah digunakan dalam mengenalpasti punca dan bantuan yang dapat diberikan kepada mereka. Hasil analisis data ini menunjukkan, kesihatan mental pelajar lelaki dan perempuan adalah tidak berbeza secara ketara. Oleh yang demikian, pihak kolej perlulah memastikan setiap inisiatif dan perhatian dalam mengenalpasti tahap kesihatan mental samada tekanan, kebimbangan dan kemurungan pelajar perlulah dilaksanakan secara adil tanpa mengira jantina mereka. Setiap daripada mereka mempunyai kemungkinan yang sama mempunyai masalah kesihatan

mental. Namun, pendekatan aktiviti dan kaedah perlulah dilaksanakan mengikut pendekatan yang sesuai mengikut jantina mereka.

5.0 Rumusan dan Cadangan

Kesimpulan hasil kajian menunjukkan majoriti pelajar semester satu yang menjadi responden dalam kajian ini mempunyai tahap kesihatan mental yang normal bagi setiap komponen yang dikaji iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Namun demikian, terdapat juga segelintir pelajar yang telah dikenalpasti menghadapi masalah kesihatan mental yang perlu dibantu dengan kadar segera supaya mereka mampu menjalani kehidupan yang lebih baik dan mengikuti pengajian di kolej dengan berkesan. Pasti ujian dan cabaran sepanjang kehidupan bukan sesuatu yang boleh dielakkan. Cabaran sebagai seorang remaja yang berhadapan dengan pelbagai perubahan drastik dalam hidup terutamanya semasa pasca pandemik Covid-19 pastinya sedikit sebanyak memberikan kesulitan kepada kehidupan mereka. Namun dengan kesihatan mental yang baik akan mampu menjadikan mereka berjaya mengawal emosi dengan baik bagi menyesuaikan diri dalam budaya pembelajaran dan persekitaran yang semakin mencabar.

Walaupun secara keseluruhannya skor tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan pelajar adalah pada tahap sederhana. Keadaan ini masih perlu dibendung agar ianya tidak menjadi semakin teruk. Justeru itu, perhatian dan usaha-usaha berterusan pihak tertentu terutamanya pihak kolej adalah sangat perlu bagi kesihatan mental pelajar lebih terurus. Pihak kolej dicadangkan untuk mengadakan program saringan kesihatan mental dalam kalangan pelajar secara berkala bagi memudahkan pengesanan awal sebarang masalah kesihatan mental pelajar. Pelajar perlu juga didedahkan dengan kefahaman yang jelas terhadap isu ini dan platform terbaik untuk mereka mendapatkan bantuan awal sekiranya berhadapan dengan masalah kesihatan mental. Selain itu, peranan penasihat akademik perlulah diperkasakan supaya mereka dapat membantu pelajar di bawah pantauan mereka untuk menangani isu kesihatan mental. Pada masa akan datang, penyelidik bercadang untuk melaksanakan kajian untuk melihat hubungan antara terhadap pemboleh ubah personaliti yang boleh mempengaruhi tahap stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar. Diharapkan melalui kajian-kajian seperti ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang masalah psikologi seperti tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pelajar. Seterusnya diharapkan strategi terbaik dalam menangani isu ini dapat dilaksanakan berasaskan bukti untuk pencegahan dan penambahbaikan pada masa akan datang.

Rujukan

Abdul Aziz, A. R., Zulkifli, N. A., Othman, M. Z., & Musa, N. N. (2021). Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pandemi COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 15–24. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1123>

- Arwansyah, Abd Shakor, Siti Marpuah, & Wan Ainaa. (2022). Pembelajaran Jarak Jauh Semasa Pandemi Covid-19: Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Pelajar UTHM Pagoh. *Al-Hikmah: International Journal of Islamic Studies and Human Sciences*, 5(2), 45–61. <https://doi.org/10.46722/Hikmah.V5I2.249>
- Azmi Abd Rahman, K., Salleh, S., Wazir, R., Sudi, S., Hadi Awang, A., & Iqbal Kamarulzaman, A. (2021). Kajian Systematic Literature Review (SLR) Tentang Kesehatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemi Covid-19 Systematic Literature Review (SLR) On Mental Health in Malaysia During the Covid-19 Pandemic.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The Psychological Impact of The COVID-19 Epidemic On College Students In China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2020.112934>.
- Chanuan, Kajohnsak & Nittaya. (2021). Sample Size Estimation using Yamane and Cochran and Krejcie and Morgan and Green Formulas and Cohen Statistical Power Analysis by G*Power and Comparisons. *Apheit International Journal*, Vol.10 No. 2, 76-86.
- Husin, N., Ghani, A., & Tonot, D. H. (2023). Tahap Kesehatan Mental dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Proceeding of the 10th International Conference on Management and Muamalah 2023 (ICoMM 2023)*, 307–317.
- Institut Kesehatan Umum, Institut Kesehatan Negara, Kementerian Kesehatan Malaysia (2022). *Tinjauan Kebangsaan Dan Morbiliti 2022: Tinjauan Kesehatan Remaja 2022: Penemuan Utama*.
- Kementerian Kesehatan Malaysia. (2022). Saringan Minda DASS 21. Dimuat turun daripada <https://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/2391>.
- Krejcie, R.V., and Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30, 607 – 610.
- Majlis Keselamatan Malaysia. (Julai 2023). Penyakit Mental; Masalah Kesehatan Kedua Utama. *Dimuat turun daripada* <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/07/11/penyakit-mental-masalah-kesehatan-kedua-utama>.
- Mohd Suhaimi Mohamad, & Mohd Haazik Mohamed. (2022). Jenis Personaliti dan Tahap Kesehatan Mental dalam Kalangan Mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi. *Jurnal Personalia Pelajar*, 23(1), 23–33.
- Musa, R., & Maskat, R. (2020). Psychometric Properties of Depression Anxiety Stress Scale 21-Item (DASS-21) Malay Version Among a Big Sample Population. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/mjcp-2269>.
- Mustaffa, N., Pengajian, F., Islam, K., Baitulmal, K. P., & Lumpur, K. (2020). Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemi Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), 10–16. <https://doi.org/10.47405/MJSSH.V5I11.553>

- Nur Shyahirah & Noremy (2020). Hubungan Sokongan Sosial terhadap Kemurungan dalam Kalangan Pelajar Relationship of Social Support and Students Depression among Student. *Jurnal Wacana Sarjana*. (Vol. 4, Issue 2).
- Pertubuhan Kesehatan Sedunia, WHO. (2022). *Mental disorders*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.
- Pertubuhan Kesehatan Sedunia, WHO. (2022). *Transforming Mental Health for All*. Geneva: Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Schober, Patrick MD, PhD, MMedStat; Vetter, Thomas R. MD, MPH. (2020). Nonparametric Statistical Methods in Medical Research. *Anesthesia & Analgesia* 131(6):p 1862-1863, December 2020. DOI: 10.1213/ANE.0000000000005101.
- Sohana Abdul Hamid. (2019). Tahap Kesehatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi: Kajian Literasi Mental Health Level Among Student Institute Of Higher Education: Literacy Study. *PESAK4*, 329–336.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S. F. A., & Sukayt, A. (2020). Psychological Impact of Covid-19 And Lockdown Among University Students in Malaysia: Implications And Policy Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>.
- Syahrul Heiry Yahaya, & Norazah Umar. (2022). Kenali apa itu kemurungan. *Universiti Teknologi Mara*, 36–39.
- Syazwani, S., Farhan, M., Marhamah, S., Arifain, K., & Yusof, F. (2021). Hubungan Antara Sokongan Sosial Dan Kesehatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Jurnal Sains Sosial Malaysian Journal of Social Science Jilid* (Vol. 6, Issue 1).
- William J. Boone, & John R. Staver. (2020). *Advances in Rasch Analyses in the Human Sciences*. Springer Nature Switzerland.
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*.