

Kajian *Systematic Literature Review* (SLR) Tentang Kesehatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemik Covid-19

Systematic Literature Review (SLR) On Mental Health in Malaysia During the Covid-19 Pandemic

Kamal Azmi Abd Rahman¹, Sakinah Salleh², Rosni Wazir³, Suriani Sudi⁴, Abdul Hadi Awang⁵, Auf Iqbal Kamarulzaman⁶

¹ Pusat Pengajian Teras, Universiti Sains Islam Malaysia.

² Fakulti Sains Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris.

^{3,4,5} Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor.

⁶ Pelajar Sarjana, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor.

Article progress

Accepted: 31 March 2020

Reviewed: 14 May 2021

Published: 30 November 2021

*Corresponding author:

Kamal Azmi Abd Rahman,

Pusat Pengajian Teras,

Universiti Sains Islam

Malaysia

Email:

kamalzmi@usim.edu.my

Abstrak: Kesehatan mental boleh mempengaruhi kesehatan fizikal, kualiti hidup dan produktiviti seseorang. Namun begitu, peningkatan isu kesehatan mental dalam kalangan masyarakat di Malaysia pada hari ini berada pada tahap yang membimbangkan. Tambahan pula, penyebaran wabak pandemik Covid-19 pada tahun 2019 telah mengubah kehidupan normal manusia sekaligus berpotensi menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental terutamanya dalam kalangan masyarakat di negara ini. Kajian ini bertujuan untuk melihat tema kajian dan perbincangan tentang isu kesehatan mental di Malaysia semasa wabak Covid-19. Kajian *systematic literature review* (SLR) ini dijalankan dengan menggunakan artikel bermula daripada tahun 2019-2021 daripada tiga pangkalan data iaitu *Researchgate*, *Google Scholar* dan *Science Direct*. Artikel yang telah dikumpul kemudian diteliti bagi memastikan artikel yang dipilih menepati fokus kajian. Sebanyak 24 daripada 81 artikel telah dipilih untuk dibincangkan dalam kajian ini. Secara keseluruhannya, kajian menunjukkan bahawa terdapat empat tema yang boleh diklasifikasikan berkenaan tema kajian lepas tentang isu kesehatan mental di Malaysia. Tema tersebut ialah; 1) rawatan kesehatan mental, 2) kesehatan mental dan pandemik, 3) kesehatan mental dan faktor demografi dan 4) kesehatan mental dan pendidikan. Oleh yang demikian, terdapat keperluan kajian yang menyeluruh seperti kajian mengenai pembangunan model islamik daya tindak keluarga dalam menangani gejala kesehatan mental agar masalah kesehatan mental dapat dikenalpasti dan tindakan segera dapat diambil.

Kata kunci: Kesehatan mental, faktor kesehatan mental, rawatan kesehatan mental, *systematic literature review* (SLR) dan Covid-19

Abstract: *Mental health can affect a person's physical health, quality of life and productivity. However, the increase of mental health issues among the community in Malaysia today is at an alarming level. Furthermore, the spread of the Covid-19 pandemic in 2019 has changed the normal lives of human beings and has the potential to be a factor influencing mental health, especially among the people in this country. This study aims to look at the themes of the study and discussion of mental health issues in Malaysia during the Covid-19 outbreak. This systematic literature review (SLR) was conducted using articles starting from 2019-2021 as of three databases namely Researchgate, Google Scholar and Science Direct. The articles that have been collected are then scrutinized to ensure that the selected articles fit the focus of the study. A total of 24 out of 81 articles were selected for discussion in this study. Overall, the study shows that there are four themes that can be classified with respect to the themes of previous studies on mental health issues in Malaysia. The themes are; 1) mental health treatment, 2) mental health and pandemics, 3) mental health and*

demographic factors and 4) mental health and education. Therefore, there is a need for comprehensive studies such as studies on the development of Islamic models for family resilience in dealing with mental health symptoms so that mental health problems can be identified and action taken in prompt.

Keywords: *Mental health, mental health factors, mental health treatment, systematic literature review (SLR) and Covid-19.*

Pengenalan

World Health Organization (WHO) mentakrifkan kesihatan sebagai keadaan fizikal, mental dan emosi yang sejahtera dan bukan hanya sekadar bebas dari penyakit. Manakala, *Dasar Kesihatan Mental* (2012) pula mentakrifkan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan. Tahap kesihatan mental boleh mempengaruhi cara berfikir, tingkahlaku dan perasaan seseorang. Ia juga mempengaruhi cara seseorang itu membuat keputusan dan pilihan dalam hidup, menyelesaikan masalah serta berinteraksi dengan orang lain. Apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan, tekanan hidup seharian yang dilalui akan ditangani dengan berfikir secara positif, tenang dan tidak membahayakan diri (Abdul Rashid et al. 2020).

Kesihatan mental boleh mempengaruhi kesihatan fizikal, kualiti hidup dan produktiviti seseorang. Oleh itu, pengetahuan mengenai kesihatan mental adalah penting kerana ianya berkaitan dengan kesejahteraan emosi dan fizikal serta mempengaruhi tindak tanduk individu dalam satu-satu masa dan keadaan. Walaupun begitu, terdapat peningkatan yang signifikan terhadap isu kesihatan mental dari tahun ke tahun. Statistik menunjukkan 2.3% rakyat Malaysia berusia 16 tahun ke atas mengalami masalah kesihatan mental. Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr. Adham Baba berkata, kajian NHMS pada 2017 juga mendapati tingkah laku bunuh diri dalam kalangan remaja berusia antara 13 dan 17 tahun menunjukkan peningkatan trend bagi prevalen idea bunuh diri iaitu 10 peratus berbanding 7.9 peratus pada 2012 (Harian Metro, 2020).

Kemunculan pandemik Covid-19 telah mencipta norma kehidupan baharu dalam kalangan masyarakat dengan perintah kawalan pergerakan (PKP) berserta SOP yang ketat telah memberikan kesan kepada semua lapisan masyarakat. Kehidupan norma baharu semasa wabak Covid-19 telah menambahkan lagi kebimbangan terhadap kesihatan mental kerana setiap individu perlu bersedia dan mengadaptasi kehidupan norma baharu. Bahkan, SOP kehidupan semasa pandemik juga menyebabkan

masyarakat terkesan dari aspek ekonomi dan pengurusan sosial. Semua ini berpotensi untuk menyumbang kepada masalah kesihatan mental.

Menurut *Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi* (NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat di negara didapati mengalami simptom tekanan atau depresi. Penaung *Befrienders Kuala Lumpur*, Tan Sri Lee Lam Thye, berkata kajian NHSM 2019 itu juga mendapati 424,000 kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental (Berita Harian 2020). Beliau berkata, pandemik Covid-19 dan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) turut menyebabkan tekanan emosi susulan perubahan persekitaran kerja seperti perlu bekerja dari rumah, hilang punca pendapatan dan pekerjaan serta bimbang terhadap keselamatan. Walaupun keadaan bertambah baik dengan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP), statistik *Befrienders Kuala Lumpur* pula menunjukkan sebaliknya apabila terdapat peningkatan panggilan diterima daripada mereka yang mengalami kesusahan dan ingin bunuh diri pada bulan Julai, Ogos dan September berbanding April, Mei dan Jun (Berita Harian 2020).

Tekanan dan masalah hidup yang dialami oleh masyarakat pada hari ini mempunyai kesan yang besar terhadap kesejahteraan psikologi mereka. Hal ini kerana tekanan yang teruk akan membawa kepada masalah kesihatan mental yang serius. Perkara ini terjadi apabila tekanan tersebut tidak dapat diuruskan dengan baik serta tidak mempunyai pengetahuan mengenai pengurusan emosi yang betul. Menurut Melissa dan Balan (2019), faktor-faktor yang mungkin menyumbang kepada peningkatan ini adalah disebabkan masalah kewangan, masalah akademik dan masalah keluarga seperti perceraian dan faktor persekitaran. Aspek kesihatan mental juga sering dikaitkan dengan kecerdasan emosi, pilihan strategi tingkah laku dan kesejahteraan psikologi. Menurut Mahadir et al. (2004), tekanan yang berpunca daripada kekecewaan seperti kehilangan sumber dan kegagalan atau kelewatan mencapai matlamat adalah cenderung dimanifestasikan oleh subjek dalam pelbagai reaksi seperti reaksi tingkah laku, reaksi emosi dan reaksi fisiologi.

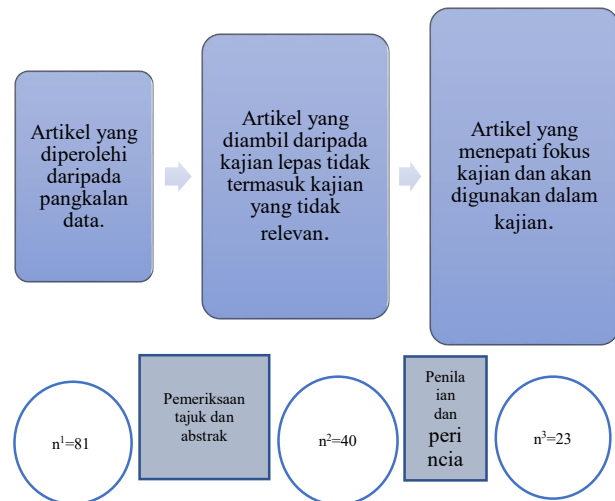
Kegagalan mengawal masalah kesihatan mental akan membawa kepada perkara yang membahayakan seperti bunuh diri dan perbuatan jenayah. *Sinarharian.com.my* telah melaporkan pada 5 Julai 2021

bahawa tahap kesihatan mental dalam kalangan masyarakat di negara ini perlu diberi perhatian serius memandangkan semakin banyak kes bunuh diri yang dikaitkan dengan tekanan akibat pandemik Covid-19. Antara kes yang dilaporkan yang turut tular di media sosial, tiga kes bunuh diri berlaku pada hari yang sama iaitu pada 16 Jun 2021, diikuti dengan 18 Jun. Menyedari akan situasi yang meruncing ini, terdapat pelbagai kajian tentang isu kesihatan mental telah dijalankan sama ada di peringkat kerajaan dan NGO. Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan untuk menganalisis tema perbincangan isu kesihatan mental di Malaysia terutamanya dalam tempoh pandemik Covid-19.

Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang menggunakan kaedah tinjauan literatur sistematik [*systematic literature review* (SLR)]. Metod ini akan menganalisis secara sistematik kajian terdahulu untuk mengenalpasti isu-isu kesihatan mental di Malaysia semasa Covid-19. Oleh itu, sumber literatur adalah terbatas antara tahun 2019 sehingga 2021. Hal ini kerana jangkitan wabak yang dikenali sebagai *2019-novel Coronavirus disease* (COVID-19) telah bermula pada tahun 2019 sehingga ke hari ini. Kajian ini menerapkan kaedah tinjauan literatur sistematik (SLR) yang merangkumi latar belakang, permasalahan, metod dan definisi kajian. Setiap literatur yang dipilih akan disusun berdasarkan isu kesihatan mental di Malaysia semasa Covid-19. Oleh itu, selain daripada perkara yang tidak berkaitan dengan persoalan dan objektif kajian tidak akan dimasukkan ke dalam tinjauan sistematik literatur (SLR).

Kaedah ini mengaplikasikan carian sistematik dengan menggunakan kata kunci sepertimana prinsip tinjauan literatur sistematik (SLR) yang diterapkan oleh penyelidik moden. (Susan Michie & S Williams, 2003; Abur Hamdi Usman, Muhammad Fakhur Razi Shahabudin, Marlon Pontino Guleng, Razaleigh Muhamad @Kuwangit, 2020). Dalam kajian ini kata kunci *kesihatan mental, mental health, mental* dan *Malaysia* digunakan bagi mendapatkan data kajian. Carian artikel adalah menggunakan pangkalan data *google scholar, researchgate, dan Science Direct*. Isu kesihatan mental yang berlaku di Malaysia merupakan kriteria utama dalam analisis kajian ini. Kajian telah mendapati terdapat 81 buah artikel yang mendapati carian dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan. Setelah pemeriksaan dilakukan terhadap tajuk dan abstrak, terdapat 40 artikel yang diterima. Walau bagaimanapun, penilaian dan perincian lanjut telah dijalankan terhadap 40 buah artikel tersebut dan kajian mendapati hanya terdapat 23 buah artikel yang akan digunakan bagi penyelidikan ini.



Rajah 1: Sumber Primitif
Sumber: Michie & Williams, 2003

Dapatan Kajian

Sebanyak 23 artikel telah dikenalpasti mempunyai kaitan dengan kajian kesihatan mental semasa Covid-19 di Malaysia. Dapatan yang diperolehi telah diringkaskan secara bersistematik seperti Jadual 1:

Bil	Kajian	Isu/Jurang	Metode	Dapatan
1.	Pendekatan <i>Tazkīyat al-nafs</i> Dalam Menangani Masalah Kemurungan (Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham, 2020)	Walaupun telah terdapat pelbagai kaedah dalam menangani kemurungan, namun masih terdapat peningkatan jumlah pesakit kemurungan bagi setiap tahun. Islam juga memberikan panduan dalam usaha mengatasi masalah kemurungan dengan melakukan amalan yang mendekatkan diri dengan Allah SWT.	Kajian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan analisis dokumen. Manakala, pengumpulan data kajian menggunakan kajian lepas seperti tesis, artikel, jurnal dan kertas kerja.	Hasil kajian mendapati bahawa pendekatan agama amat penting dalam membantu individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan baik. Salah satu daripada pendekatan agama ialah menggunakan pendekatan <i>tazkīyat al-nafs</i> .
2.	Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan <i>Al-Tibb Al-Nabawi</i> (Wan Hilmi Wan Abdullah & Hidayah Zaki, 2020)	Hubungan antara gejala kemurungan dengan kegiatan kerohanian dalam agama Islam amat berkait antara satu yang lain terutama dalam menangani gangguan dan tekanan jiwa ini. Justeru, rawatan melalui psikoterapi Islam sewajarnya diberi keutamaan dan peluang dalam menghadapi masalah ini.	Metodologi kajian adalah kaedah kuantitatif dengan melakukan soal selidik terhadap 150 orang responden.	Hasil kajian juga mendapati bahawa terdapat lapan kaedah rawatan untuk penyakit kemurungan menurut pengubatan <i>al-Tibb Nabawi</i> iaitu keyakinan dalam penyembuhan, zikir kepada Allah SWT, bacaan ayat suci al-Quran, makanan berkhasiat, tafakur kepada Allah SWT, penggunaan ayat-ayat ruqyah, penjagaan solat dan amalan sunat dan berpuasa.
3.	Aplikasi Konsep Gaya Hidup Halal Untuk Kesejahteraan Mental (Siti Nur Aafifah Hashim & Shereeza Mohammed Saniff, 2020)	Kesihatan mental amat berkait rapat dengan kehidupan seharian seseorang. Seperti kesihatan fizikal, kesihatan mental juga mesti dipelihara melalui pemilihan gaya hidup yang disarankan oleh Islam. Timbulnya pelbagai isu moral kesan daripada kesihatan mental berpunca daripada pengabaian seseorang terhadap pemilihan gaya hidup yang tidak selari dengan Islam.	Kajian kualitatif menggunakan kaedah tinjauan terhadap sorotan kajian dan karya terdahulu.	Hasil sorotan yang dijalankan didapati gaya hidup halal mampu mempengaruhi tahap kesejahteraan mental seseorang melalui aplikasi 3F iaitu Faith, Food, dan Fun.
4.	Pengamalan Nilai Agama Dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik Covid-19 (Abdul Rashid et al., 2020)	Kemurungan boleh mengganggu aspek psikologi dan kesejahteraan sendiri yang merupakan elemen penting dalam menentukan kefungsiannya diri manusia dan mempengaruhi sistem kesihatan dalam menghadapi penularan wabak ini. Kajian ini bertujuan melihat cabaran kemurungan semasa pandemik COVID-19 yang menumpukan kepada aspek spiritualiti (kerohanian)	Kajian perpustakaan melalui kaedah analisis kandungan telah digunakan dalam kajian ini bagi merungkai cabaran dan solusi terhadap masalah kemurungan.	Melalui pendekatan terapi psikospiritual dengan kaedah solat, zikir, doa, amalan filantropi dan rasa redha dilihat sebagai salah satu platform alternatif yang boleh digunakan dalam menangani masalah kemurungan.

		bagi mencari solusi kepada kepulihan dan perubahan dalam masalah kemurungan.		
5.	Keberkesanan Penggunaan Sistem Pesanan Teks Sebagai Rawatan Masalah Kesihatan Mental: Ulasan Kajian Secara Sistematik (Teh Faradilla Abdul Rahman & Norshita Mat Nayan, 2020)	Laporan statistik dan kajian tinjauan menunjukkan masalah kesihatan mental secara global telah mengalami peningkatan. Pelbagai jenis sistem pesanan ringkas berbentuk teks telah dibangunkan untuk menurunkan tahap kesihatan mental.	Kajian kualitatif secara sistematik (SLR)	Secara keseluruhannya, kajian menunjukkan bahawa SMS adalah aplikasi teks yang paling banyak digunakan dalam terapi, diikuti oleh aplikasi telefon pintar dan aplikasi daripada laman sesawang.
6.	Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri (Nurul Sofiah et al., 2020)	Antara penyebab utama seseorang itu membunuh diri adalah disebabkan oleh gangguan kesihatan mental. Gangguan kesihatan mental boleh terjadi kepada sesiapa sahaja apabila individu itu tidak dapat mengawal emosinya. Berlakunya gangguan kesihatan mental akan mengakibatkan individu tidak akan dapat berfikir secara rasional dan boleh bertindak di luar kawalan.	Kajian kualitatif menggunakan kaedah tinjauan terhadap sorotan kajian	Beberapa cadangan telah dikemukakan untuk menghasilkan kajian yang memberikan impak kepada keluarga, masyarakat, organisasi dan diri sendiri agar dapat mengurangkan kadar keinginan bunuh diri. Semua pihak mempunyai peranan yang besar dalam mengatasi isu bunuh diri dan perlulah sentiasa mengambil berat akan tahap kesihatan mental masing-masing.
7.	Kesihatan Mental Berpandukan Sunnah (Mohamad Farshoukh, 2019)	Gaya hidup kenabian mendorong keseimbangan antara keperluan dan tanggungjawab fizikal, psikologi, dan rohani terhadap Pencipta dan ciptaan.	Kajian kualitatif menggunakan kaedah tinjauan terhadap sorotan kajian dan analisis data	Adalah sangat penting bahawa mental dan gaya hidup kognitif memerlukan penyelenggaraan yang berkala untuk memastikan kestabilan dan perkembangan hanya jika amalan modul ikonik sunnah diamalkan di dalam kehidupan seharian.
8.	Manual Strategies for Covid-19 Prevention And Management Of Mental Health (Nurul Syuhaida et al. 2021)	Wabak penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) diramalkan akan meningkatkan peningkatan masalah kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan, dan kegelisahan.	Kajian kualitatif (analisis data) dan kuantitatif (online survey)	Strategi yang diperkenalkan oleh MHPSS akan membantu mengembangkan kesihatan mental yang baik dan memperkuat daya tahan masyarakat dan barisan hadapan untuk memerangi Covid-19.
9.	Kajian Perbandingan Kalangan Pelajar Institusi Pengajian	Bagi mengelakkan penularan virus ini secara berleluasa, pihak Kementerian Pendidikan bersama-sama pelbagai pihak	Kajian kuantitatif (Pengumpulan data berdasarkan instrumen soal	Dapatan kajian menunjukkan bahawa simptom-simptom stres antara kedua-dua institusi berada di tahap yang berbeza.

<p>Tinggi Terhadap Simptom Stres Yang Dialami Ketika Sesi Pengajaran Dan Pembelajaran Dalam Talian Era Covid-19 (Zainora Daud et al., 2021)</p>	<p>lain telah memutuskan sesi pengajaran dan pembelajaran dilaksanakan secara atas talian.</p>	<p>selidik dan kaedah analisis deskriptif yang digunakan ialah kekerapan dan peratusan bagi mengenalpasti latar belakang pelajar dan meninjau gejala stres yang dialami para pelajar).</p>	<p>Bagi responden USIM menunjukkan bahawa tahap simptom stres mereka berada di tahap sederhana dengan mencatatkan ketiga-tiga konstruk berada di tahap sederhana tetapi konstruk simptom stres dalam aspek tingkah laku berada di tahap tinggi. Manakala bagi responden KUIS mencatatkan analisis keseluruhannya berada di tahap rendah dengan hasil semua konstruk berada di tahap rendah.</p>
<p>10. Strategi Pembangunan Aspek Kesejahteraan Kendiri Bagi Mendepani Tekanan Akademik Semasa Wabak Covid-19 (Abdul Rashid et al., 2020)</p>	<p>Pandemik Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) yang melanda Malaysia dan seluruh dunia telah memberi implikasi yang sangat besar kepada pelbagai sektor termasuklah sektor pendidikan negara. Ia menuntut setiap pelajar untuk beradaptasi dengan sistem pengajaran dan pembelajaran (PdP) secara dalam talian daripada sistem konvensional yang sedia ada. Proses adaptasi ini memerlukan pelajar untuk mempunyai strategi daya tindak yang bersesuaian agar dapat mendepani tekanan akademik yang berlaku.</p>	<p>Kajian kualitatif dengan menggunakan pendekatan content analysis (analisis kandungan) di mana pengkajian menggunakan sumber dari jurnal, majalah, surat khabar, buletin dan sebagainya untuk mengolah kandungan artikel.</p>	<p>Dapatan kajian menunjukkan terdapat pelbagai faktor dalaman dan luaran yang menjadi cabaran kepada pembelajaran dalam talian yang memberi natijah terhadap tekanan akademik.</p>
<p>11. Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (Rebt) (Norhazirah Mustaffa, 2020)</p>	<p>Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) adalah salah satu teori yang digunakan dalam sesi kaunseling atau terapi namun penerokaan tentang penggunaan teori ini dalam mengatasi kebimbangan semasa pandemik masih kurang.</p>	<p>Kajian kualitatif yang menganalisis dokumen daripada sumber buku dan artikel- artikel dalam jurnal yang mengkaji kesan COVID-19 terhadap kebimbangan serta penggunaan Teori REBT dalam mengatasi kebimbangan.</p>	<p>Kajian ini mendapati terapi ini mampu membantu mengatasi kebimbangan semasa musim Covid-19.</p>
<p>12. Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu (Abdul</p>	<p>Pelaksanaan PKP bertujuan untuk membuat penjarakan sosial agar dapat memutuskan rantaian wabak. Namun begitu, ia berpotensi untuk menjejaskan kesihatan mental</p>	<p>Kajian kualitatif (Kajian ini menggunakan metod kajian perpustakaan yang menggunakan</p>	<p>Melalui pemahaman terhadap aspek impak dan strategi daya tindak ini, langkah pencegahan yang terpilih mengikut pendekatan yang bersesuaian dapat</p>

Rashid et al., 2020)	individu terlibat sama ada individu yang menjalani tempoh PKP dengan tinggal berseorangan ataupun berkeluarga susulan dari tekanan psikologi yang meliputi rasa takut (fear), cemas (panic), tertekan (stress), bimbang (anxious) dan murung (depress).	reka bentuk analisis kandungan).	dilaksanakan agar kesejahteraan manusia dapat ditingkatkan dan dipulihkan dalam menghadapi tekanan semasa norma baharu wabak Covid-19.
13. Covid-19: Impact of Movement Control Order (Mco) On The Mental Health Of Employees And Employers In Malaysia (Norzuriani Binti Mohamed Seberi & Dr. Hemaloshinee Vasudevan, 2021)	Sebilangan besar orang terjejas semasa MCO, terutama di sektor pekerjaan, baik pekerja maupun majikan. Bukan hanya ekonomi yang mempengaruhi, tetapi juga menyangkut wabak penyakit dan kematian semasa wabak MCO dan Covid-19 ini.	Kajian kualitatif (Analisis kandungan)	Sepanjang masa sukar ini, semua pihak perlu mengambil langkah rasional untuk memastikan kesihatan mental mereka berada dalam keadaan terkawal.
14. Covid-19: The Investigation on The Emotional Parental Burnout During Movement Control Order In Malaysia (Syazwani Aniyah et al., 2020)	Sebenarnya semasa pandemik Covid-19, kes cepat meningkat dari hari ke hari dan mempengaruhi seluruh negara, kebanyakan ibu bapa yang bekerja harus tinggal dan bekerja dari rumah dan menghabiskan sebahagian besar waktunya dengan anak-anak.	Kajian kuantitatif (Soal selidik dalam talian diberikan kepada Ibu Bapa Malaysia dan sejumlah 158 menyelesaikan tinjauan sebelum Perintah Kawalan Pergerakan berakhir).	Hasil kajian menunjukkan tidak ada hasil yang signifikan dari peranan jantina ibu bapa, jumlah anak dan mempunyai pembantu atau pasangan untuk menolong. Hasil kajian juga mendapati tahap emosi secara keseluruhan adalah sederhana hingga tinggi.
15. Perbezaan Bangsa Signifikan Terhadap Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19 Di Malaysia (Mohd Khairi et al., 2020)	. Sebahagian besar masyarakat telah hilang punca pendapatan, melakukan pengasingan sosial dan menghadkan aktiviti sosial yang mana merupakan antara faktor risiko utama dan ketara untuk berlakunya gangguan kesihatan mental dan mempengaruhi tahap kesejahteraan hidup.	Kajian kuantitatif (Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan menerusi pengedaran borang soal selidik kepada 762 responden secara atas talian).	Hasil Analisis Ujian Saringan Minda Sihat DASS menunjukkan masyarakat Cina di Malaysia menghadapi gangguan mental lebih tinggi sama ada kemurungan, keresahan dan mengalami tekanan disebabkan pandemik Covid-19 berbanding bangsa lain.
16. Ageing And Mental Health: A 3-Year Analysis On Elderly Psychopathology In Northwest Malaysia (Karniza	Populasi penuaan telah meningkat dengan pesat dalam beberapa dekad kebelakangan ini, begitu juga dengan penyakit mental yang meluas di kalangan penduduk tua.	Kajian kualitatif (Ini adalah kajian keratan rentas retrospektif dalam jangka masa tiga tahun (2015-2017) yang melihat rekod pesakit luar	Penyebab umum rujukan psikiatri tua ke pusat kami termasuk skizofrenia (26.2%), kemurungan (24.9%), demensia (14.2%) dan gangguan mood (12.0%). Depresi mempunyai usia

	Khalid et al., 2021)		klirik psikiatri di kawasan tempatan).	rujukan yang jauh lebih muda dibandingkan dengan demensia (p <0.001).
17.	Counseling Chinese Communities In Malaysia: The Challenges And Needs In Mental Health Service Deliverance (Ting, R. S. K., & Foo, P. L. 2021)	Bab ini memaparkan pengalaman orang Cina di Malaysia (CIM), dalam konteks perkhidmatan kesihatan mental. Sebagai kumpulan etnik kedua terbesar di Malaysia, CIM mempunyai kepelbagaian dalam subkultur dialektik, pendidikan, generasi, geografi, dan tahap asimilasi terhadap budaya arus perdana.	Kajian kualitatif (Analisis kandungan)	Walaupun CIM terkenal dengan kemampuan berbilang bahasa, etika kerja yang kuat, penekanan pada pendidikan, dan kesalehan keluarga, pertembungan antara tradisi dan nilai-nilai moden, kedudukan terpinggir dalam arena politik Malaysia, stereotaip pencapaian berlebihan dalam pendidikan, dan "brain drain" pergerakan CIM elit muda, semuanya telah menimbulkan tekanan dalam keluarga CIM dan juga individu.
18.	Do Living Arrangements And Social Network Influence The Mental Health Status Of Older Adults In Malaysia? (Tengku Aizan Hamid et al., 2021)	Pengaturan hidup telah dilaporkan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap beberapa status kesihatan mental orang dewasa yang lebih tua, tetapi rangkaian sosial mereka mungkin membingungkan pengaruh ini.	Kajian kualitatif (Pengumpulan data dilakukan menggunakan temu ramah bersemuka oleh penghitung terlatih di balai raya berhampiran dari Mei 2012 hingga Februari 2013, dengan kadar tindak balas 90%.	Kajian ini mendapati bahawa pengaturan tempat tinggal tidak selalu menjadi faktor risiko status kesihatan mental orang dewasa yang lebih tua. Namun, ini mungkin dikelirukan oleh tahap jaringan sosial mereka. Hasil kajian menunjukkan bahawa kesan rangkaian sosial mungkin melebihi kesan pengaturan hidup.
19.	Mental Health Status Among Systemic Lupus Erythematosus (Sle) Patients At Tertiary Hospital In Malaysia (Mohd Haazik et al., 2020)	Systemic Lupus Erythematosus (SLE) adalah penyakit autoimun yang boleh mempengaruhi dan menyebabkan kerosakan pada beberapa organ manusia seperti kulit, ginjal, otot, sendi, paru- paru, jantung dan otak. Relaps yang tidak terkawal pada pesakit SLE boleh menyebabkan kematian. Pesakit SLE dan keluarganya juga menghadapi kesukaran kerana kekurangan maklumat mengenai penyakit ini.	Kajian kuantitatif (Dengan menggunakan pengiraan manual ukuran sampel oleh Kish (1965) seramai 150 pesakit SLE terdiri daripada 26 lelaki dan 124 wanita yang terlibat dalam kajian ini. Kajian ini menggunakan kaedah keratan rentas dengan teknik persampelan bertujuan).	Dari 150 pesakit SLE mengambil bahagian, 46.6% mengalami kegelisahan sementara 33.3% lagi mengalami kemurungan yang teruk. Kegelisahan dan kemurungan berkorelasi dengan faktor demografi sosio. Secara keseluruhan, faktor sosio demografi mempunyai pengaruh penting terhadap berlakunya kegelisahan dan kemurungan pada pesakit dengan SLE.
20.	Levels Of Depression, Anxiety, And Stress Measured	Penyebaran penyakit mental di Malaysia meningkat setiap tahun, dengan yang tertinggi dicatatkan di negeri Sabah yang	Kajian kuantitatif (Data demografi dan faktor risiko kemurungan,	Umur purata responden adalah 43 tahun. Tahap kemurungan, kegelisahan, dan tekanan

	By Dass-21 And Their Associated Factors In A Rural Village Of Ranau District, Sabah, Malaysia (Khairul Anwar et al., 2021)	kebanyakannya berada di luar bandar, mungkin disebabkan oleh cabaran dalam mengakses perkhidmatan kesihatan dan penyebaran profesional kesihatan mental yang kurang baik. Lebih-lebih lagi, data mengenai beban penyakit mental di kalangan penduduk Sabah di luar bandar tidak mencukupi.	kegelisahan, dan tekanan dikumpulkan dari 115 responden, diikuti dengan pentadbiran Skor Depresi, Kecemasan, dan Tekanan 21 item (DASS-21) dan Pendek Borang Soal Selidik Aktiviti Fizikal Antarabangsa (IPAQ-SF).	masing-masing adalah 28.7%, 42.6%, dan 19.1%.
21.	Are You Healthy And Happy? A Cross-Sectional Study On Mental Health And Happiness Among University Student-Athletes In Malaysia (Shyronita Julis et al., 2021)	Walaupun pencapaian akademiknya berjaya, pelajar Malaysia menderita kesihatan mental yang buruk. Pelbagai sumber kesihatan mental yang lemah dilaporkan dan memainkan dua peranan sebagai pelajar dan atlet boleh menjadi lebih tertekan. Kegembiraan pelajar-pelajar ini belum dapat diterokai dengan kesihatan mental mereka	Kajian kuantitatif (Peserta terdiri daripada atlet pelajar universiti yang bertanding di Sukan Institut Pengajian Tinggi (SUKIPT) (N =364). Teknik pensampelan berstrata digunakan dalam memilih peserta melalui soal selidik yang dikendalikan sendiri).	Hasil kajian menunjukkan bahawa atlet mempunyai kesihatan mental yang sederhana dan kebahagiaan yang boleh diterima.
22.	Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual Dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah (Andang Andaiyani Binti Ahmad & Abdul Said Bin Ambotang, 2020)	Kajian ini akan melihat faktor pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid luar bandar adalah sangat penting bagi kita untuk mengetahui faktor risiko dan kesan stres kepada murid, hal ini adalah kerana stres bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan mereka malah memberi kesan terhadap pencapaian akademik murid menyebabkan masalah mental dan kegemukan.	Kajian kuantitatif (Data kajian diperoleh menggunakan instrument soal selidik tertutup yang mengandungi 106 item yang telah diubah suai daripada instrument yang telah dibangunkan oleh pengkaji pengkaji terdahulu).	Dapatan kajian menunjukkan ketiga-tiga variabel peramal memberi pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik murid pada kadar 44 peratus. Analisis juga menunjukkan variabel peramal kajian mempunyai hubungan yang signifikan dengan variabel bersandar iaitu stres akademik pada tahap sederhana tinggi dan tinggi.
23.	Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Kanak-Kanak (Wan Nur Ainna Waheda	Mengetahui tahap kesihatan mental terutamanya dalam kalangan kanak-kanak masa kini amat penting sebagai langkah awal sebelum	Kajian Kuantitatif (Kajian ini merupakan kajian kuantitatif dan menggunakan reka	Hasil dapatan kajian menunjukkan skor minima yang diperolehi oleh kanak-kanak adalah 5 dan skor maksima pula 34. Min dapatan ini menunjukkan kesihatan

Binti Rozali, 2020)	merangka program intervensi yang sesuai untuk golongan ini.	bentuk kajian tinjauan).	mental kanak-kanak prasekolah di Bandar Peramu, Pekan berada pada tahap pertengahan iaitu kanak-kanak mempunyai risiko mengalami masalah kesihatan mental yang lebih teruk jika tidak dibantu oleh keluarga dan guru dalam menghadapi kehidupan seharian.
---------------------	---	--------------------------	---

Jadual 1: Sorotan Literatur Secara Sistemik Isu Kesihatan Mental Semasa Covid-19

Perbincangan

Berdasarkan kepada 23 artikel yang dipilih, kajian telah mengenalpasti empat tema penting dalam kajian kesihatan mental semasa pandemik Covid-19 di Malaysia iaitu; 1)

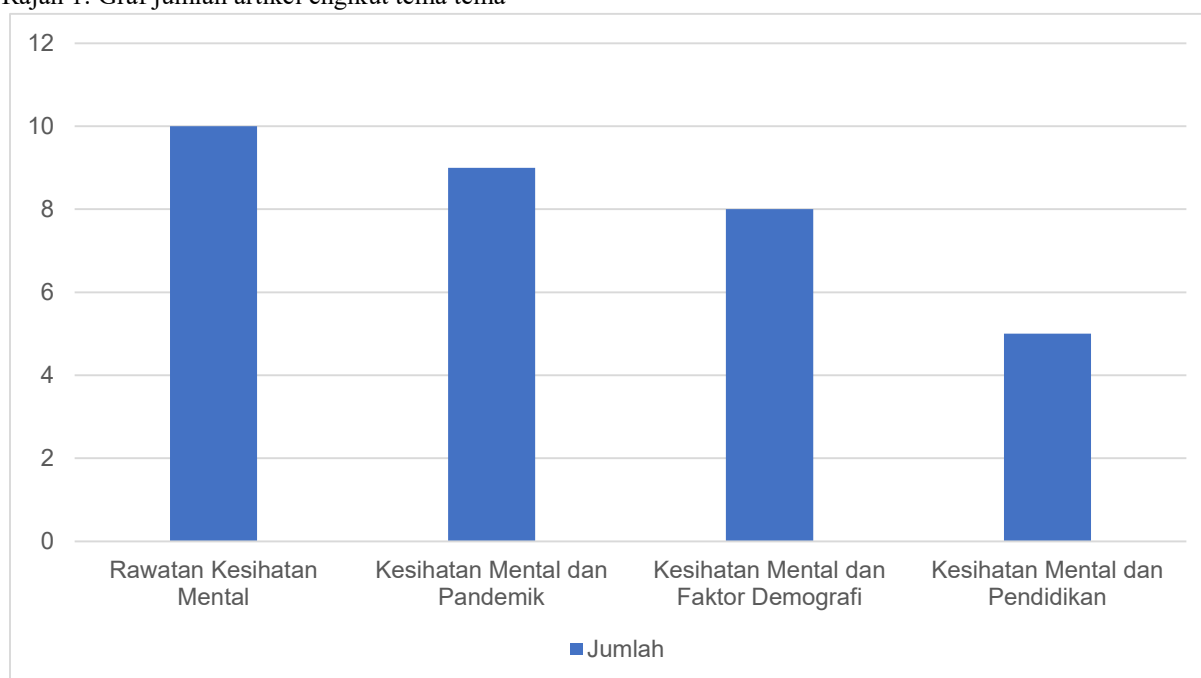
Rawatan kesihatan mental, 2) Kesihatan mental dan pandemik, 3) Kesihatan mental dan faktor demografi dan 4) Kesihatan mental dan pendidikan. Jadual 2 dan rajah 1 di bawah menunjukkan pengkelaskan artikel mengikut empat tema tersebut:

Jadual 2: Tema perbincangan artikel

Bil	Artikel	Rawatan Kesihatan Mental	Kesihatan Mental dan Pandemik	Kesihatan Mental dan Faktor Demografi	Kesihatan Mental dan Pendidikan
1.	Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham, 2020	x			
2.	Wan Hilmi Wan Abdullah & Hidayah Zaki, 2020	x			
3.	Siti Nur Aafifah Hashim & Shereeza Mohammed Saniff, 2020	x			
4.	Abdul Rashid et al., 2020	x	x		
5.	Teh Faradilla Abdul Rahman & Norshita Mat Nayan, 2020	x			
6.	Nurul Sofiah et al., 2020	x			
7.	Mohamad Farshoukh, 2019	x			
8.	Nurul Syuhaida et al. 2021	x	x		
9.	Zainora Daud et al., 2021		x	x	x
10.	Abdul Rashid et al., 2020		x		x
11.	Norhazirah Mustaffa, 2020	x	x		
12.	Abdul Rashid et al., 2020	x	x		
13.	Norzuriani Binti Mohamed Seberi & Dr. Hemaloshinee Vasudevan, 2021		x		
14.	Syazwani Aniyah et al., 2020		x		
15.	Mohd Khairi et al., 2020		x	x	
16.	Karniza Khalid et al., 2021			x	
17.	Ting, R. S. K., & Foo, P. L. 2021			x	

18.	Tengku Aizan Hamid et al., 2021			x	
19.	Mohd Haazik et al., 2020			x	
20.	Khairul Anwar et al., 2021			x	
21.	Shyronita Julis et al., 2021				x
22.	Andang Andaiyani Binti Ahmad & Abdul Said Bin Ambotang, 2020		x		x
23.	Wan Nur Ainna Waheda Binti Rozali, 2020				x
Jumlah		10	9	8	5

Rajah 1: Graf jumlah artikel engikut tema tema



Kesemua artikel-artikel yang dipilih telah diklasifikasikan mengikut tema yang bersesuaian dan kajian juga telah menadapati terdapat beberapa artikel yang menepati dua atau lebih daripada satu tema yang dikeluarkan. Secara keseluruhan juga terdapat 8 artikel yang menepati 2 atau lebih daripada tema yang diklasifikasikan. Berdasarkan kepada jadual 2 dan rajah 1, kekerapan bagi tema rawatan kesihatan mental adalah paling tinggi iaitu sebanyak 10 artikel. Manakala kekerapan bagi tema kesihatan mental dan pandemik adalah sebanyak 9 artikel, kekerapan bagi tema kesihatan mental dan faktor demografi adalah sebanyak 8 artikel dan kekerapan bagi tema kesihatan mental dan pendidikan adalah sebanyak 5 artikel. Oleh itu, kajian akan membentangkan kajian tentang kesihatan mental mengikut tema seperti berikut.

Tema 1: Rawatan Kesihatan Mental

Terdapat pelbagai kajian yang telah dijalankan mengenai rawatan terhadap masalah kesihatan mental. Kebanyakan daripada artikel-artikel yang bertemakan rawatan kesihatan mental juga telah membahaskan aspek spiritual dan juga cara merawat kesihatan mental menurut pendekatan Islam. Ini membuktikan bahawa pengamalan nilai-nilai keagamaan mampu menangani dan mencegah peningkatan isu kesihatan mental walaupun tidak dinafikan terdapat kaedah rawatan lain yang mampu merawat kesihatan mental. Antaranya kajian Nur Ashidah Yahya & Fariza Md Sham (2020) yang menjelaskan bahawa amalan yang baik dapat menghindarkan seseorang dalam berfikir yang negatif sehingga memberi tekanan yang berat pada diri. Tekanan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang itu mengalami kemurungan. Selain itu, kaedah tarbiah dilihat sebagai pendekatan yang bersesuaian bukan sahaja dengan keadaan persekitaran mereka malah bersesuaian dengan faktor latar belakang mereka. Manakala bagi penyelesaian

kemurungan menurut kaedah rawatan *al-Tibb al-Nabawiy* menemukan lapan cara penyelesaian iaitu keyakinan dalam penyembuhan, zikir kepada Allah SWT, bacaan ayat suci al-Quran, makanan berkhasiat, tafakur kepada Allah SWT, penggunaan ayat-ayat *ruqyah*, penjagaan solat dan amalan sunat dan berpuasa. (Wan Hilmi Wan Abdullah & Hidayah Zaki, 2020)

Kajian Yono et al. (2020) menjelaskan tentang rawatan kesihatan mental berdasarkan kepada pemahaman spiritualisme dan rasionalisme di dalam perspektif pendidikan Islam. Menurut perspektif ini, seseorang yang memiliki tingkat spiritual tinggi akan memiliki hormon endorphin yang lebih banyak dibandingkan dengan yang tingkat spiritual rendah. Kenyataan ini dikuatkan lagi dengan kajian oleh Siti Nur Aafifah Hashim & Shereeza Mohammed Saniff (2020) yang mendapati bahawa aplikasi konsep gaya hidup halal merupakan kunci utama untuk kesejahteraan mental manusia. Oleh itu, dengan memilih gaya hidup halal bukan sahaja dapat mempromosikan kesejahteraan psikologi serta mengurangkan masalah kesihatan mental, sebaliknya mampu melahirkan peribadi seseorang yang berakhlak mulia serta memberi manfaat kepada masyarakat secara keseluruhannya. Gaya hidup dari perspektif Islam yang diistilahkan sebagai gaya hidup halal dalam kajian ini adalah satu corak hidup yang tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip Islam. Keadaan ini merangkumi perilaku, makanan, kesihatan, pakaian, perniagaan, pembangunan, pengurusan serta segala aktiviti harian manusia.

Menurut Abdul Rashid et al. (2020), asas yang paling kukuh untuk melawan kemurungan dan apa jua masalah kesihatan mental yang lain adalah melalui keimanan yang kuat terhadap konsep Tauhid dan ajaran nabi. Oleh itu, perkara-perkara yang bersifat negatif seperti tekanan (*stress and burnout*), kerja yang tidak terjamin (*job insecurity*) dan pelbagai lagi aspek negatif berkaitan kehidupan seharian haruslah ditangani dengan bijak agar kesejahteraan sendiri dapat dicapai dan tidak dibelenggu dengan masalah kemurungan. Penting untuk diperhatikan bahawa kesejahteraan mental dan kognitif memerlukan penyelenggaraan berterusan untuk memastikan kestabilan dan kemajuan. Seseorang juga harus ingat untuk menghormati keperluan fizikal dan emosinya dan memberi mereka rehat dan rekreasi yang betul. Setelah manusia mencapai tahap kematangan dan kemurnian kognitif ini, menjadi mudah baginya untuk meninggalkan salah laku, mengikuti kebajikan dan akhirnya mematuhi gaya hidup, tingkah laku dan persepsi Nabi Muhammad ﷺ (Mohamad Farshoukh, 2019). Nurul Sofiah et al. (2020) menyatakan bahawa berlakunya gangguan kesihatan mental akan mengakibatkan individu tidak akan dapat berfikir secara rasional dan boleh bertindak di luar kawalan. Statistik bagi kesihatan mental juga menunjukkan tahap yang tinggi dan

membimbangkan di Malaysia yang berpunca daripada pelbagai faktor antaranya ialah kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang melampau. Individu yang mempunyai salah satu daripada faktor-faktor ini ataupun kesemuanya berkemungkinan besar untuk mendapat gangguan kesihatan mental. Justeru, individu yang mengalami gangguan mental di peringkat awal haruslah berusaha untuk menanganinya agar tidak melarat dan menjadi lebih teruk lagi. Setiap individu bertanggungjawab untuk memastikan kesihatan mental diri sendiri terjaga dengan baik dan berusaha untuk mengelakkan daripada terjerumus ke dalam gejala kesihatan mental. Kajian Teh Faradilla Abdul Rahman & Norshita Mat Nayan (2020) menjelaskan sorotan secara sistematik membuktikan bahawa teknologi komunikasi turut boleh dimanfaatkan dalam proses rawatan terhadap pesakit mental. Jika dibandingkan dengan pembangunan komunikasi pada masa sekarang, aplikasi telefon pintar adalah yang paling menjadi tumpuan para pengguna kerana telefon pintar ternyata memudahkan kita dalam melakukan banyak urusan harian. Oleh itu, pembangunan aplikasi terapi dalam telefon pintar untuk kesihatan mental dilihat begitu penting memandangkan ia mudah dicapai, dapat merentas sempadan dunia dan tiada kekangan hubungan antara pesakit dan pakar perubatan yang berkenaan.

Tema 2: Kesihatan Mental dan Pandemik

Wabak pandemik Covid-19 telah memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan mental. Oleh itu, terdapat banyak khidmat sokongan yang ditubuhkan dan digerakkan bagi membendung isu kesihatan mental ini. Nurul Syuhaida et al. (2021) menyatakan unit Psikiatri dan Kesihatan Mental di Hospital Tengku Ampuan Jemaah (HTAJ) telah melaksanakan Perkhidmatan Sokongan Kesihatan Mental dan Psikologi (MHPSS) dalam menyokong kesihatan mental di tengah pandemik Covid-19. Hal ini kerana semua peringkat umur dalam negara terjejas dan memerlukan sokongan kesihatan mental yang kuat untuk mengharungi masa yang sukar. Antaranya para peniaga, usahawan kecil dan sederhana dalam pelbagai sektor turut terjejas serta mengalami kerugian malah ada premis atau perusahaan yang terpaksa ditutup kerana pembeli atau pelanggan yang semakin berkurangan apabila pihak berkuasa mula memerintahkan untuk melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (Norhazirah Mustaffa, 2020).

Perintah kawalan pergerakan (MCO) yang dilaksanakan kerajaan juga telah memberi kesan kepada masyarakat terutamanya pekerja dan majikan serta emosi ibu bapa. Ini berikutan arahan penutupan perniagaan, pemotongan gaji, kehilangan pekerjaan, masalah kewangan, menjauhkan diri dari orang tersayang,

ketidakmampuan untuk melaksanakan tugas seseorang, isu rumah tangga dan juga pembayaran pinjaman yang tidak dapat diselesaikan. Dalam keadaan seperti ini, mereka yang terlibat akan berhadapan dengan stress, tekanan, penyiksaan mental dan masalah kesihatan yang menimbulkan banyak ketidakpastian dan rasa tidak selamat dalam tempoh MCO (Norzuriani Binti Mohamed Seberi & Hemaloshinee Vasudevan, 2021). Ibu bapa turut mengalami lesu upaya (*burnout*) kerana terpaksa memainkan dua peranan sekaligus semasa di rumah iaitu sebagai ibu bapa dalam masa yang sama pekerja sepenuh masa (Syazwani Aniyah et al., 2020).

Pandemik Covid-19 ini juga telah memberikan kesan terhadap pelaksanaan kaedah pengajaran dan pembelajaran secara bersemuka atau berbentuk fizikal secara langsung sebelum ini kepada pembelajaran maya sama ada secara teradun atau menggunakan web 2.0. Bahkan perkembangan yang berlaku dalam kehidupan setiap pelajar secara langsung akan melibatkan perubahan yang berlaku terhadap proses psikologikal dan sosial mereka. Secara tidak langsung, perubahan kaedah ini mendatangkan risiko kepada pelajar untuk mengalami masalah tekanan mental dan sebagainya (Zainora Daud et al., 2021). Strategi daya tindak yang boleh dilakukan oleh pelajar yang menghadapi tekanan akademik adalah dengan melibatkan diri dalam aktiviti seperti mendengar muzik, menyanyi, bermain alat muzik, menonton televisyen, mempelajari kemahiran baru dan mengimbas memori bahagia melalui album gambar. Aktiviti ini bukan sahaja boleh dilakukan oleh individu yang mengalami tekanan malah ia turut boleh dilakukan oleh ibu bapa bersama ahli keluarga dalam mengisi waktu bersama semasa fasa kawalan pergerakan (Abdul Rashid et al., 2020).

Rutin harian berhadapan dengan perubahan ini menuntut penyesuaian dan adaptasi bagi meneruskan kelangsungan hidup. Bagi individu yang mempunyai tahap kesihatan yang memuaskan, mereka akan berfikir bahawa keadaan ini hanya sementara dan mula berfikir jalan alternatif untuk mencari punca pendapatan, menjadi lebih kreatif dan berfikir luar kotak bagi menyelesaikan masalah yang dihadapi. Apabila minda diprogramkan sebagai positif, ia memberi kesan terhadap emosi dan perlakuannya akan menjadi lebih tenang dan sabar serta boleh mengawal emosi negatif yang dialami kesan dari tekanan yang dihadapi. Oleh itu, beberapa mekanisme daya tindak perlu diperkenalkan bagi mengawal keadaan mental sepanjang pandemik ini berlaku. Daya tindak yang perlu dilakukan merangkumi perubahan dalam gaya hidup, corak pemikiran yang resilien dan minda positif bagi melahirkan emosi yang stabil dan terkawal (Abdul Rashid et al., 2020).

Tema 3: Kesihatan Mental dan Faktor Demografi

Faktor demografi merupakan satu elemen yang boleh menyumbang kepada isu kesihatan mental. Kajian menunjukkan faktor demografi sosial mempunyai pengaruh penting terhadap berlakunya kegelisahan dan kemurungan pada pesakit dengan SLE. Isu kesihatan mental di kalangan pesakit SLE di Malaysia harus dipertimbangkan bagi penyedia penjagaan kesihatan terutama oleh pekerja sosial perubatan (Mohd Haazik et al., 2020). Kajian ini menjelaskan bahawa latar belakang demografi seseorang boleh mempengaruhi emosi dan kestabilan mental.

Antara faktor demografi yang berkaitan dengan kesihatan mental ialah umur atau peringkat umur. Mereka yang terdedah dengan isu kesihatan mental juga adalah golongan dewasa atau orang tua. Dalam kajian Karniza Khalid et al. (2021), penyebab umum rujukan psikiatri orang tua ke pusat mereka termasuk skizofrenia (26.2%), kemurungan (24.9%), demensia (14.2%) dan gangguan mood (12.0%). Kajian ini memberikan gambaran umum mengenai landskap penyakit psikiatri tempatan di kalangan orang tua. Pemeriksaan dan pengurusan orang tua dengan penyakit mental tetap menjadi cabaran bagi profesional penjagaan kesihatan kerana gangguan tersebut masih tidak dapat dilihat dan sering disamarkan sebagai proses penuaan.

Terdapat kajian menjelaskan bahawa pengaturan tempat tinggal tidak selalu menjadi faktor risiko status kesihatan mental orang dewasa yang lebih tua. Namun, ia mungkin dikelirukan oleh tahap jaringan sosial mereka. Hasil kajian menunjukkan bahawa kesan rangkaian sosial mungkin melebihi kesan pengaturan hidup. Adalah disarankan agar profesional kesihatan lebih memperhatikan rangkaian sosial rakyat Malaysia yang lebih tua untuk memanfaatkan faedahnya dalam meningkatkan mental mereka status kesihatan. Mereka yang mempunyai rangkaian hidup yang lebih luas akan kurang menghadapi isu kesihatan mental (Tengku Aizan Hamid et al., 2021). Namun begitu, faktor tempat tinggal juga dilihat mempunyai kaitan dengan kesihatan mental. Penduduk luar bandar mempunyai kecenderungan untuk memiliki isu kesihatan mental berbanding penduduk bandar. Hal ini kerana data menunjukkan masyarakat luar bandar mempunyai tahap kemurungan dan kegelisahan yang lebih tinggi daripada yang ada sekarang berdasarkan data epidemiologi yang mungkin memerlukan intervensi kesihatan mental yang lebih ketat dan sesuai oleh pihak berkuasa yang berkenaan (Khairul Anwar et al., 2021).

Faktor bangsa atau keturunan juga mempunyai hubungan dengan demografi kesihatan mental. Hal ini kerana hasil Analisis Ujian Saringan Minda Sihat DASS menunjukkan masyarakat Cina di Malaysia menghadapi

gangguan mental lebih tinggi sama ada kemurungan, keresahan dan mengalami tekanan disebabkan pandemik Covid-19 berbanding bangsa lain (Mohd Khairi et al., 2020). Kajian menunjukkan bahawa komuniti Cina di Malaysia memerlukan kepada sokongan kesihatan mental yang lebih kerana mereka mempunyai budaya yang berbeza serta pelbagai (Ting, R. S. K., & Foo, P. L. 2021). Justeru boleh disimpulkan bahawa faktor demografi merupakan antara faktor yang boleh menyumbang kepada masalah kesihatan mental masyarakat bergantung pada sejauhmana keseriusan tekanan dan cabaran yang mereka alami.

Tema 4: Kesihatan Mental dan Pendidikan

Kajian di universiti mendapati bahawa pelajar yang aktif seperti atlet sukan mempunyai kecenderungan untuk lebih gembira berbanding mereka yang tidak aktif atau bukan atlet (Shyronita Julis et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahawa dengan bersenam atau melakukan aktiviti rekreasi mampu untuk mengurangkan tekanan dan mengelakkan kemurungan. Justeru pelajar di institut pengajian tinggi seharusnya melakukan aktiviti sihat yang lain selain daripada fokus kepada akademik semata-mata. Hal ini boleh membantu pelajar lebih-lebih lagi apabila pembelajaran secara dalam talian telah digunakan sebagai medium utama. Ianya mampu untuk mengurangkan stress dan memberikan ketenangan emosi dan kesihatan fizikal. Sokongan daripada keluarga juga dilihat memberi kesan yang besar terhadap keseimbangan emosi pelajar semasa belajar. Kajian menyatakan bahawa terdapat hubungan pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid sekolah menengah luar bandar bahagian Tawau Sabah (Andang Andaiyani Binti Ahmad & Abdul Said Bin Ambotang, 2020). Ianya turut boleh diaplikasikan kepada semua peringkat sekolah sama ada prasekolah, sekolah rendah mahupun sekolah menengah. Hal ini kerana dapatan kajian mendapati tahap kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak prasekolah di Bandar Peramu adalah berada pada tahap pertengahan. Hal ini menunjukkan bahawa kanak-kanak ini mempunyai masalah kesihatan mental tetapi tidak teruk. Namun begitu, jika tidak dirawat atau dicegah segera, kemungkinan kanak-kanak tersebut mendapat masalah kesihatan mental yang lebih teruk di awal usia (Wan Nur Ainna Waheda Binti Rozali, 2020). Justeru kesihatan mental harus diperhatikan dan diberi penekanan terhadap semua peringkat umur agar ianya dapat dikawal dan tidak membawa kepada isu kesihatan mental yang teruk.

Kesimpulan

Kesihatan mental merupakan isu yang sangat signifikan dalam kehidupan semasa menghadapi pandemik Covid-19. Oleh itu, terdapat banyak penyelidikan yang telah dijalankan tentang isu kesihatan mental di Malaysia semasa pandemik Covid-19. Berdasarkan analisis sistematik yang telah dilakukan, kajian telah mendapati terdapat empat tema penting dalam kajian isu kesihatan mental semasa pandemik di Malaysia iaitu 1) Rawatan kesihatan mental, 2) Kesihatan mental dan pandemik, 3) Kesihatan mental dan faktor demografi dan 4) Kesihatan mental dan pendidikan. Oleh itu, pada masa hadapan kajian tentang isu kesihatan mental perlu dipelbagaikan lagi sesuai dengan kehidupan semasa dan pasca pandemik. Kajian juga boleh dibuat merentasi tema yang pelbagai seperti kajian tentang daya tindak keluarga Islamik dalam mengangani masalah kesihatan mental dalam keluarga. Ini kerana kajian seperti ini dapat meningkatkan kesedaran tentang kesihatan mental serta memberi panduan kepada keluarga untuk berdaya tindak agar isu kesihatan mental dapat dikenalpasti dan dirawat lebih awal.

Penghargaan

Kertas kerja ini adalah sebahagian daripada penyelidikan yang bertajuk *Model Islamik Daya Tindak Keluarga Dalam Menangani Gejala Gangguan Kesihatan Mental Dalam Kalangan Remaja Di Selangor* dengan Kod: FRGS/1/2020/SSI0/KUIS/03/2. Penghargaan setinggi-tingginya kepada Kementerian Pengajian Tinggi yang telah menaja penyelidikan ini.

Rujukan

- Abd Malek, N. S. A., Raop, N. A., & Hassan, M. S. (2020). Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 87-99.
- Abdullah, W. H. W., & Zaki, H. (2020). [Depression Symptoms: Methods of Treatment Through Al-Tibb Al-Nabawi Medicine] Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan Al-Tibb Al-Nabawiy. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 21(3), 215-234.
- Abur Hamdi Usman, Muhammad Fakhru Razi Shahabudin, Marlon Pontino Guleng, Razaleigh Muhamad @Kuwangit. (2020). Systematic Literature Review On The Requirement Of Quranic Psychotherapy Model: Paedophilia Recovery Foundation. *Humanities & Social Sciences Reviews*, Vol 8, No 2, 862-869.
- Usman, A. H., Shahabudin, M. F. R., Guleng, M. P., & Muhamad, R. (2020). *Systematic Literature*

- Review On The Requirement Of Quranic Psychotherapy Model: Paedophilia Recovery Foundation*. Humanities & Social Sciences Reviews.
<https://giapjournals.com/hssr/article/download/hssr.2020.8295/3169/>.
- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. B. (2020). Pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12-23.
- Aziz, A. R. A., Shafie, A. A. H., Ali, Z., & Dzainal, N. D. S. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 31-44.
- Aziz, A. R. A., Shafie, A. A. H., Lee, U. H. M. S., & Ashaari, R. N. S. R. (2020). Strategi pembangunan aspek kesejahteraan sendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 16-30.
- Aziz, A. R. A., Sukor, N. M., & Ab Razak, N. H. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- Berita Harian. (2020, Oktober 10). *Hampir setengah juta rakyat Malaysia alami simptom depresi*. Capaian pada 26 Julai 2021 daripada <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740400/hampir-setengah-juta-rakyat-malaysia-alami-simptom-depresi>
- Dasar Kesihatan Mental Negara (2012). *Kementerian Kesihatan Malaysia*. Capaian pada 23 Oktober 2020 daripada https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf
- Daud, Z., Haridi, N. M., Alias, N., & Hasin, A. (2021). Kajian perbandingan kalangan pelajar Institusi Pengajian Tinggi terhadap simptom stres yang dialami ketika sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian era Covid-19: A comparative study among students of higher education institutions on stress symptoms during online teaching and learning in the era of Covid-19. *al-Irsyad: Journal of Islamic and Contemporary Issues*, 6(1), 615-627.
- Farshoukh, M. (2019). Prophetic Mental Health: Kesihatan Mental Berpandukan Sunnah. *Abqari Journal*, 17(1), 75-96.
- Hamid, T. A., Din, H. M., Bagat, M. F., & Ibrahim, R. (2021). Do Living Arrangements and Social Network Influence the Mental Health Status of Older Adults in Malaysia?. *Frontiers in Public Health*, 9.
- Harian Metro. (2020, Oktober 10). *Hampir 0.5 juta warga Malaysia kemurungan*. Retrieved Julai 25, 2021, from Harian Metro: <https://www.hmetro.com.my/utama/2020/10/629299/hampir-05-juta-warga-malaysia-kemurungan>
- Hashim, S. N. A., & Saniff, S. M. (2020). Aplikasi Konsep Gaya Hidup Halal Untuk Kesejahteraan Mental. *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 58-65.
- Julis, S., Pitil, P. P., & Wahed, W. J. E. (2021). Are you Healthy and Happy? A Cross-Sectional Study on Mental Health and Happiness among University Student-Athletes in Malaysia. *Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(3), 1321-1331.
- Khalid, K., Ang, W. C., Hashim, A. F., Hat, S. Z. C., & Jamaluddin, R. (2021). Ageing and Mental Health: A 3-Year Analysis on Elderly Psychopathology in Northwest Malaysia. *Depression*, 58, 24-9.
- Mahadir Ahmad, Normah Che Din & Fauziah Shaari. 2004. Reaksi Tekanan terhadap Kesihatan Mental Juvana. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 2(2) 2004: 53-62.
- Manja, S. A., Mohamad, I., Ismail, H., & Yusof, N. I. (2020). COVID-19: The investigation on the emotional parental burnout during movement control order in Malaysia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(2), 4912-4929.
- Melissa Edora Sanu & Balan Rathakrishnan. 2019. Strategi Daya Tindak Sebagai Mediator dalam Hubungan Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Miskin di Luar Bandar Sabah. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences*, 14, Issue 1 (2019) 9-15.
- Mohamed, M. H., Gopal, S., Idris, I. B., Aizuddin, A. N., & Miskam, H. M. (2020). Mental Health Status among Systemic Lupus Erythematosus (SLE) Patients at Tertiary Hospital in Malaysia. *Asian Social Work Journal*, 5(3), 30-39.
- Mohd Khairi Ismail, Syamsulang Sarifuddin & Nor Shuhada Ahmad Shaupi. 2020. Perbezaan bangsa signifikan terhadap kesihatan mental semasa pandemik Covid-19 di Malaysia. *International Journal of Muamalat*, Vol. 4(1), 36-45.
- Mustaffa, N. B. (2020). Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), 10-16.
- Norzuriani Binti Mohamed Seberi & Hemaloshinee Vasudevan. 2021. Covid-19: Impact Of Movement Control Order (Mco) On The Mental Health Of

- Employees And Employers In Malaysia. *CnR's International Journal of Social & Scientific Research, India*, 6(2), 31-42.
- Rahman, T. F. A., & Nayan, N. M. (2020). Keberkesanan Penggunaan Sistem Pesanan Teks Sebagai Rawatan Masalah Kesehatan Mental: Ulasan Kajian Secara Sistematik. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(4), 54-72.
- Razak, N. S. A., Aslahuddin, M., Shafie, M. H., & Kumar, V. R. (2021). Manual Strategies for COVID-19 Prevention and Management of Mental Health. *Ulum Islamiyyah*, 131-150.
- Rozali, W. N. A. W. B. (2020). Tahap Kesehatan Mental Dalam Kalangan Kanak-Kanak. *Jurnal Al-Haady*, 1(1), 34-40.
- Sinar Harian. (2021, Julai 05). *Tekanan hidup akibat PKP cetus pelbagai penyakit, kesbunuh diri*. Retrieved Julai 5, 2021, from Sinar Harian: <https://www.sinarharian.com.my/article/148130/BERITA/Nasional/Tekanan-hidup-akibat-PKP-cetus-pelbagai-penyakit-kes-bunuh-diri>
- Ting, R. S. K., & Foo, P. L. (2021). Counseling Chinese Communities In Malaysia: The Challenges And Needs In Mental Health Service Deliverance. *In Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy* (pp. 1175-1201). IGI Global.
- Yahya, N. A., & Sham, F. M. (2020). Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan. *Al-Hikmah*, 12(1), 3-18.
- Yono, Y., Rusmana, I., & Noviyanty, H. (2020). Psikoterapi Spiritual dan Pendidikan Islam dalam mengatasi dan menghadapi gangguan Anxiety Disorder di saat dan pasca Covid 19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(7), 649-658.
- Khairul Anwar Zarkasi, Tracy Jessica Danker, Ilya Maisarah Julani, Nur Ilya Maisarah Rasid, Jayapriya Kumaran, Privitha Panirselvan, Nur Zuliani Ramli & Mohd. Hijaz Mohd. Sani. (2020). Levels of Depression, Anxiety, and Stress Measured by DASS-21 and their Associated Factors in a Rural Village of Ranau District, Sabah, Malaysia. *Acta Medica Philippina*, 1-9.