

Pembelajaran Jarak Jauh Semasa Pandemik Covid-19: Implikasinya Terhadap Kesihatan Mental Pelajar UTHM Pagoh

Distance Learning During Pandemic Covid-19: Implications to the Mental Health of UTHM Pagoh Students

Arwansyah bin Kirin (Corresponding Author)
Pusat Pengajian Umum dan Ko-Kurikulum,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
arwansyah@uthm.edu.my

Abd Shakor bin Borham, Siti Marpuah, Wan Ainaa Mardhiah,
Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Jabatan Pengajian Islam,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
shakor@uthm.edu.my, marpuah@uthm.edu.my, mardhiah@uthm.edu.my

Abstrak

Wabak Coronavirus (COVID-19) yang telah diisytiharkan sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau (WHO) telah memberi impak yang besar kepada masyarakat dunia pada hari ini. Keadaan pandemik Covid-19 telah memba-wa manusia ke satu lembaran baharu dalam mempertahankan kekuatan rohani dan mental. Perasaan cemas, takut, stres, kemurungan dan bimbang yang melanda rakyat Malaysia telah mengganggu aspek psikologi dan kesejahteraan sendiri yang merupa-kan elemen penting dalam kehidupan manusia. Kajian mendapati, kebimbangan mengenai isu kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak, remaja dan golongan dewasa dilihat semakin meningkat berbanding tahun sebelumnya. Hal ini me-nyumbang kepada kes yang dilaporkan termasuklah rancangan membunuh diri, ke-bimbangan, kemurungan dan stres. Perubahan norma hidup telah memberi impak yang negatif terhadap kesihatan mental terutamanya dalam kalangan pelajar. Mereka mudah berasa bimbang dan tertekan dengan keadaan Covid-19 dan peraturan-peraturan baharu yang tidak menentu termasuklah perubahan dalam sistem pendidikan dengan menggunakan kaedah Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). PJJ dilihat kurang memberi kesan yang

Article Progress

Received: 09 February 2022
Revised: 20 April 2022
Accepted: 27 April 2022

*Corresponding Author:
Arwansyah bin Kirin,
Pusat Pengajian Umum dan
Ko-Kurikulum, Universiti Tun
Hussein Onn Malaysia
arwansyah@uthm.edu.my

baik kepada pelajar berbanding belajar secara bersemuka. Bagi membentuk individu yang sihat dan sempurna, keperluan fizikal dan mental pelajar perlu dipenuhi. Justeru, kajian mengenai kesan PJJ terhadap kesihatan mental semasa era pandemik Covid-19 dilakukan ke atas pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malay-sia (UTHM), Pagoh, Johor. Dalam mencapai objektif, kajian dilakukan dengan kaedah pengumpulan data secara soal selidik dan diperkukuhkan dengan maklumat melalui literatur serta bahan perpustakaan. Hasil kajian mendapati impak PJJ terhadap kesihatan mental pelajar adalah di tahap yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental para pelajar terganggu semasa pandemik Covid-19. Oleh itu, implikasi kajian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada masyarakat dan kerajaan dalam mengatasi kesihatan mental pelajar ketika menghadapi ujian berat seperti pandemik Covid-19 dan ujian-ujian lain.

Keywords: Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ), pelajar, kesihatan mental

Abstract

The coronavirus outbreak (Covid-19) which has been declared a pandemic by the World Health Organization (WHO) has had a huge impact on the world community today. The pandemic situation has brought humanity to a new challenge in maintaining spiritual and mental strength. The feelings of anxiety, fear, stress, depression and worry that afflict Malaysians have disrupted aspects of psychology and personal well-being which are important elements in human life. The study found, concerns about mental health issues among children, teenagers and adults were seen to be increasing compared to the previous year. This contributes to reported cases including suicidal ideation, anxiety, depression and stress. Changes in living norms had a negative impact on mental health especially among students. They easily feel anxious and depressed with the state of Covid-19 and the volatile new regulations including changes in the education system using Distance Learning (DL) methods. DL is seen to have a negative impact on the mental health of students. In order to form a healthy and perfect individual, the physical and mental needs of students need to be met. Thus, a study on the effects of DL on mental health during pandemic era was conducted on students of Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM), Pagoh, Johor. In achieving the objectives, the study was conducted with the method of data collection by questionnaire and strengthen the information through literature and library materials. The results of the study found that the impact of DL on students' mental health is at a high level. This suggests that the mental health problems of the students were disrupted during the Covid-19 pandemic. Therefore, the implications of this study are expected to contribute to society and government in overcoming the mental health of students when facing challenges such as the Covid-19 pandemic and others.

Keywords: Distance Learning (DL), students, mental health.

Pendahuluan: Pada 11 Mac 2020, organisasi kesihatan dunia (WHO) telah mendeklarasikan pandemik Covid-19 (Dias et al. 2020). Secara umumnya, pada 26 Mei 2020 ditemui 5.406.282 kes Covid-19 dan 343.562 kematian. Pada 22 Februari 2020 pula terdapat 111,102, 016 kes dan 2,462,911 kes kematian dilaporkan kepada WHO (World Health Organization, 2021). Di negara Malaysia, mencatatkan kes pandemik ini telah mencecah 323,763 kes aktif dan 1210 lebih kes kematian, (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021). Sejak mula kes itu dilaporkan, seolah sejarah manusia ditulis kembali. Virus Corona merupakan penyakit yang menyebar secara cepat melalui interaksi jarak dekat dan bersentuhan dengan pesakit. Dengan demikian, seseorang itu akan mudah terjangkiti. Hal ini menyebabkan pihak pemerintah dan kerajaan di seluruh negara di dunia melakukan tindakan seperti Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dilakukan untuk pertama kali pada 16 Mac 2020.

Pelbagai aktiviti yang ditangguhkan dan dihentikan untuk sementara, sama ada aktiviti pendidikan, sukan, ibadah, dan yang lain. Hal ini memberi kesan kepada pelbagai sektor kehidupan terutamanya bagi kesihatan fizikal dan kesihatan mental. Penularan yang cepat ini bukan hanya menimbulkan sakit secara fizikal sahaja namun, menjejaskan kesihatan mental masyarakat. Kesihatan mental manusia majoriti terjejas akibat wabak Covid-19 (American Psychiatric Association, 2013). Kesan buruk yang disebabkan oleh wabak Covid-19 ini di antaranya adalah perasaan takut, cemas, bimbang, tertekan dan sebagainya (Wang et al., 2020). Semua perasaan yang muncul ini akan bertambah buruk sekiranya seseorang individu itu pernah mengalami masalah kesihatan mental sebelumnya. Ada beberapa individu yang memiliki gejala seperti sesak nafas, sakit dada, dada berdebar dan sebagainya tanpa dikesan abnormalitinya sewaktu dirawat oleh doktor (Sijia et al., 2020). Mengikut kepada tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbidity atau National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2019 mendapati bahawa, hampir setengah juta rakyat Malaysia kategori dewasa (2.3%) mengalami simptom tekanan. Golongan yang terjejas daripada jumlah tersebut kebanyakannya adalah golongan B40 (2.7%) seterusnya golongan M40 (1.7%) dan T20 (0.5%). Selain itu, NHMS (2019) juga mendapati 424,000 (7.9%) golongan kanak-kanak

mengalami gangguan mental. Separuh daripada mereka ini berumur seawal 14 tahun dan $\frac{3}{4}$ daripadanya berlaku pada pertengahan umur 20-an (Berita Harian, 2020).

Pada tahun 2020 iaitu antara Januari hingga Jun, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) merekodkan sebanyak 465 kes percubaan bunuh diri. Pada Oktober 2020, terdapat 11,791 panggilan telefon yang diterima oleh Unit talian bantuan sokongan psikososial yang mana hampir 50% daripadanya adalah disebabkan tekanan emosi (Amir & Hafiz, 2020). Selain itu, terdapat individu yang mengalami gangguan emosi disebabkan faktor kewangan dan pertelingkahan dengan keluarga (Rafidah & Nasaruddin, 2020). Statistik tersebut menunjukkan jumlah peningkatan kesihatan mental masyarakat semasa menghadapi wabak ini boleh menggugat kesejahteraan hidup masyarakat untuk jangka masa panjang. Kajian juga mencatatkan gangguan emosi banyak diterima oleh pelajar disebabkan Covid-19. Hal ini kerana, kebanyakan aktiviti Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) sudah ditukar kepada pengajaran secara maya. Tanpa mengira impak kepada psikologi pelajar, sistem PJJ harus diteruskan juga bagi melancarkan proses pendidikan di negara ini. Kajian mendapati pelajar universiti yang mengikuti kelas secara maya boleh memberi kesan kepada kesihatan mental, emosi dan sosial. Pembelajaran yang banyak berdepan dengan skrin komputer boleh merosakkan mata secara fizikal dan kemudiannya secara emosi (Raja Nur Faznie, 2020). Dengan demikian, ia merupakan satu cabaran buat para pelajar agar tidak mengabaikan aspek kesihatan mental dan fizikal (Mohd Faeiz et al., 2020). Bagi perkembangan jiwa dan otak pelajar, keseimbangan antara jasmani, rohani dan emosi perlu dititikberatkan agar dapat memakmurkan negara sesuai dengan Pelan Wawasan Kemakmuran Bersama 2030. Menurut Syed Mohamad Syed Abdullah (2021) mendapati bahawa gangguan mental yang diterima bukanlah suatu perkara yang remeh dan isu ini semakin mendapat perhatian apabila ramai dalam kalangan pelajar yang terkesan secara emosi dan mental apabila rutin harian mereka terganggu. Hal ini akan terus berlaku sekiranya tiada rawatan bagi membantu para pelajar. Sekiranya terdapat gangguan mental, pemikiran seseorang itu akan berubah dan tidak dapat berfikir dengan rasional (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2016).

49 Pembelajaran Jarak Jauh Semasa Pandemik Covid-19: Implikasinya Terhadap Kesihatan Mental Pelajar UTHM Pagoh

Berikutan permasalahan tersebut, kajian lanjut mengenai implikasi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) terhadap kesihatan mental pelajar dilakukan. Dengan kajian ini, pengkaji akan mengetahui tahap kesihatan mental para pelajar yang terkesan ekoran pandemik Covid-19.

LITERATURE REVIEW

Secara amnya, kesihatan manusia bukan secara luaran sahaja, tetapi juga melibatkan komponen mental. Sepertimana yang ditakrifkan oleh World Health Organisation (WHO) yang menyatakan bahawa kesihatan manusia bukan merujuk pada satu komponen sahaja namun meliputi keseluruhan yang merangkumi fizikal, mental dan sosial (WHO, 2021). Ketika pandemik Covid-19 ini merebak, pihak KKM berusaha mengatasi pelbagai masalah kesihatan masyarakat, sama ada penyakit fizikal mahupun masalah kesihatan mental. Dalam mengatasi kesihatan mental masyarakat, pihak KKM telah menyediakan khidmat kesihatan mental dan sokongan psikososial (MHPSS) bagi kumpulan sasaran yang memerlukan. Pihak kementerian juga telah menempatkan seramai 200 pegawai psikologi kaunseling di seluruh negara bagi menangani isu kesihatan mental masyarakat (Amir & Hafiz, 2020).

Akibat daripada itu timbulnya perasaan takut, sedih, bimbang, tertekan, keliru bahkan menimbulkan kemarahan (Qiu et al., 2020). Hal ini kerana, perubahan mendadak yang menuntut seseorang untuk merubah aktiviti harian mereka daripada kebiasaannya. Pandemik Covid-19 ini dapat memberi kesan terhadap kesihatan mental seperti trauma, murung dan bimbang menerusi kajian Holmes et al., (2020) & Gunnell et al., (2020). Selain itu, kajian yang pernah dijalankan di China sebanyak 263 sampel mendapati, seramai 52.1% responden mengalami ketakutan dan kebimbangan akibat pandemik Covid-19 (Zhang & Ma, 2020). Di Amerika, satu kajian dilakukan oleh persatuan psikologi Amerika American Psychological Association (APA) mendapati seramai 78% rakyatnya mengalami tekanan hidup akibat Covid-19 dan 67% menghadapi stres (APA, 2020). Di Malaysia, kajian mengenai impak Covid-19 terhadap kesihatan mental oleh Hemavathi et al., (2020) mendapati bahawa penjarakan sosial memaksa seseorang untuk tetap tinggal di rumah dalam waktu yang cukup lama, ditambah lagi keadaan rumah yang tidak kondusif, tidak sihat

mengakibatkan tekanan kepada individu tersebut. Bahkan, beliau menyatakan bahawa kajian yang lebih tertumpu dan berstruktur mengenai implikasi kesihatan mental di Malaysia masih lagi kurang. Walhal kajian seperti ini amat penting dalam mewujudkan pemahaman yang lebih baik mengenai paradigma wabak dan mencari kaedah rawatan dan pencegahan yang bersesuaian terhadap individu dalam menangani masalah kesihatan mental yang berpunca daripada pandemik Covid-19 ini. Kajian bertajuk *Covid-19: Pengajaran dan Pembelajaran Sewaktu Krisis Pandemik* dilakukan berikutan aktiviti PdP dilaksanakan secara dalam talian. Kehidupan norma baharu ini memberi cabaran yang besar buat warga pendidik dan pelajar dalam aspek pengurusan masa, kaedah PdP serta aspek kesihatan mental dan fizikal. Kajian ini hanya bertumpu kepada strategi utama yang perlu diguna pakai terutama sekali oleh individu yang bergelar pelajar. Strategi ini dilaksanakan agar kaedah PdP semasa PJJ dapat dijalankan dengan efektif. (Mohd Faeiz Pauzi et al., 2020). Kepentingan kajian ini juga adalah bagi mengingatkan para pelajar agar tidak mengabaikan aspek kesihatan mental dan fizikal.

Seterusnya, menerusi kajian Nor 'Aina Fariha et al., (2020: 1-13) menunjukkan kebimbangan mengenai isu kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak, remaja dan golongan dewasa yang dilihat semakin meningkat berbanding tahun sebelumnya. Kajian yang dilakukan terhadap pelajar bertujuan mengukur tahap kesihatan masyarakat secara umum bagi menganalisis persepsi mereka terhadap isu kesihatan mental. Kajian mendapati, terdapat kesedaran baru bahawa pelajar seharusnya memberi perhatian dan penekanan kepada isu mental serta mempelajari ilmu mengenai psikologi dengan lebih mendalam. Selain itu, terdapat juga strategi yang dapat dijalankan sebagai langkah pencegahan antaranya mengukuhkan sokongan sosial dan mengamalkan cara hidup yang sihat. Menerusi kajian-kajian lepas, dapat dirumuskan bahawa pandemik Covid-19 sememangnya telah mengganggu psikologi manusia terutama sekali dalam aspek kesihatan mental. Pandemik Covid-19 telah memberi kesan yang besar terhadap kesihatan mental seseorang individu seperti tekanan, trauma, kebimbangan dan kemurungan (Holmes et al., 2020). Kesihatan

51 Pembelajaran Jarak Jauh Semasa Pandemik Covid-19: Implikasinya Terhadap Kesihatan Mental Pelajar UTHM Pagoh

mental perlu dititikberatkan oleh masyarakat termasuklah golongan pelajar dengan tidak memandang remeh isu ini. Pentingnya melakukan pencegahan awal bagi membendung masalah kesihatan mental seperti stres, kecewa, kebimbangan, sedih melampau dan kemurungan. Justeru, jelaslah bahawa penjelasan faktor kepada masalah mental pelajar perlu dikenal pasti dan dikaji.

METODOLOGI

Kajian ini berbentuk kajian kuantitatif dalam melihat implikasi PJJ terhadap kesihatan mental pelajar. Kajian ini berbentuk kajian tinjauan. Melalui kaedah ini, pelbagai maklumat berkenaan emosi, sikap, pandangan atau pendapat terhadap sesuatu isu dalam kalangan kumpulan atau kelompok dapat dikenal pasti. Kajian tinjauan juga meninjau ciri-ciri karakteristik, klasifikasi sosial individu dan pengetahuan mereka terhadap isu semasa (Neuman, 2014). Bagi penyelidikan ini, objektif kajian adalah bagi mengenal pasti tahap kesihatan mental pelajar UTHM Pagoh. Melalui kajian ini, data dikumpul pada suatu masa melalui borang soal selidik. Disamping itu, borang soal selidik diberikan kepada responden bagi mendapatkan maklumat mengenai tahap kesihatan mental pelajar semasa berhadapan dengan pandemik Covid-19. Data yang diperolehi melalui soal selidik dianalisis menggunakan kaedah statistik deskriptif dan statistik inferensi. Persampelan yang digunakan dalam memilih sampel adalah persampelan bertujuan (purposive sampling). Menurut Rozmi (2016), teknik persampelan bertujuan merupakan tatacara memilih elemen sampel yang menggunakan penilaian pakar untuk memilih kes atau dipilih kes dengan tujuan tertentu. Pengkaji mengambil unsur yang hendak dimasukkan dalam sampel berasaskan pertimbangan pakar. Individu yang dipilih mungkin mempunyai ciri-ciri tertentu atau yang boleh memberi maklumat yang diperlukan dalam kajian. Sampel kajian ini terdiri daripada 176 pelajar yang memenuhi kriteria yang diperlukan oleh kajian iaitu berumur 18 hingga 30 tahun. Lokasi kajian ini bertumpu di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) cawangan Pagoh, Johor.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

A. Demografi Responden

Demografi peserta responden ini telah dibentuk dari segi jantina, umur,

bangsa, agama dan fakulti. Jadual 1 menunjukkan ciri demografi responden. Jadual 1 dibawah menunjukkan bahawa 176 orang pelajar yang terlibat dalam kajian ini. Bilangan responden lelaki seramai 64 orang (36.4%) dan responden perempuan seramai 112 orang (63.6%). Pada peringkat umur pelajar, jadual menunjukkan bahawa pelajar yang memiliki tahap umur yang tinggi iaitu 21-30 tahun seramai 91 orang (51.7%) dan pelajar yang memiliki tahap umur 18-20 tahun seramai 85 orang (48.3%). Daripada jadual 1 juga dapat diketahui bahawa majoriti responden tertinggi adalah bangsa Melayu iaitu seramai 154 orang (87.5%), kemudian diikuti oleh lain-lain bangsa seramai 13 orang (7.4%). Seterusnya adalah bangsa India seramai 5 orang (2.8%) dan bangsa Cina seramai 4 orang (2.3%). Jadual 1 menjelaskan bahawa agama Islam merupakan tahap tertinggi dalam kajian ini iaitu seramai 159 orang (90.3%), diikuti oleh agama Kristian iaitu seramai 10 orang (5.7%), kemudian agama Hindu iaitu seramai 5 orang (2.9%). Seterusnya adalah agama Buddha iaitu seramai 2 orang (1.1%) sedangkan agama yang lain-lain tiada ditemui. Tahap fakulti pula dapat dilihat dalam jadual 1 menunjukkan bahawa pelajar Fakulti Teknologi Kejuruteraan (FTK) memiliki tahap yang lebih tinggi iaitu seramai 96 orang (54.5%), kemudian diikuti oleh pelajar diploma seramai 53 orang (30.2%) dan pelajar Fakulti Sains Gunaan dan Teknologi (FAST) hanya berjumlah seramai 27 orang (15.5%).

Jadual 1 - Maklumat Demografi Responden

Latar Belakang Pelajar	Maklumat	Kekerapan	Peratusan
Jantina	Lelaki	64	36.4%
	Perempuan	112	63.6%
Umur	18-20 Tahun	85	48.3%
	21-30 Tahun	91	51.7%
Bangsa	Melayu	154	87.5%
	India	5	2.8%
	Cina	4	2.3%
	Lain-lain	13	7.4%
Agama	Islam	159	90.3%
	Buddha	2	1.1%
	Kristian	10	5.7%

53 Pembelajaran Jarak Jauh Semasa Pandemik Covid-19: Implikasinya Terhadap Kesihatan Mental Pelajar UTHM Pagoh

	Hindu	5	2.9%
	Lain-lain	0	0.0%
Fakulti	FTK	96	54.5%
	FAST	27	15.5%
	Diploma	53	30.2%

B. Impak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kesihatan Mental Pelajar UTHM Pagoh Semasa Pandemik Covid-19

Jadual 2 menunjukkan hasil dapatan daripada kaji selidik yang dijalankan yang meliputi aspek implikasi PJJ terhadap kesihatan mental pelajar UTHM Pagoh. Jumlah skor min yang paling tinggi iaitu item kelima sebanyak 3.99 iaitu pelajar sentiasa merasa gelisah dan cemas apabila PJJ ini kekal dilangsungkan berterusan. Manakala tahap yang paling rendah iaitu item ketiga dengan jumlah skor min 3.40 iaitu tahap emosi pelajar sering tidak stabil semasa kelas pembelajaran jarak jauh dijalankan. Namun secara keseluruhannya, impak PJJ ini terhadap kesihatan mental pelajar adalah berada pada tahap yang tinggi iaitu 3.66. Hal ini menunjukkan bahawa kesihatan mental pelajar UTHM Pagoh terganggu semasa PJJ dijalankan ketika pandemik Covid-19.

Jadual 2 - Impak PJJ Terhadap Kesihatan Mental Pelajar UTHM Pagoh

No	Item	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Tidak Pasti	Setuju	Sangat Setuju	Min	Sisihan Piawai	Tahap
1	Saya sukar tidur semasa kelas PJJ dalam talian dijalankan	8 (4.5%)	30 (17.0%)	14 (8.0%)	80 (45.5%)	44 (25.0%)	3.69	1.155	Tinggi
2	Saya mengalami tekanan/	12 (6.8%)	36 (20.5%)	28 (15.9%)	70 (39.8%)	30 (17.0%)	3.47	1.204	Tinggi

Arwansyah bin Kirin, Abd Shakor bin Borham, Siti Marpuah, Wan Ainaa 54
Mardhiah

	stres semasa kelas PJJ dalam talian dijalankan								
3	Emosi saya tidak stabil dan terganggu semasa PJJ dalam talian diterapkan oleh Universiti	8 (4.5%)	27 (15.3%)	22 (12.5%)	63 (35.8%)	56 (31.8%)	3.40	1.186	Tinggi
4	Saya berasa geram apabila PJJ dalam talian dijalankan secara berterusan	8 (4.5%)	27 (15.3%)	22 (12.5%)	63 (35.8%)	56 (31.8%)	3.77	1.170	Tinggi
5	Perasaan gelisah dan cemas saya meningkat apabila kelas PJJ dalam talian dijalankan	13 (7.4%)	12 (6.8%)	9 (5.1%)	75 (42.6%)	67 (38.1%)	3.99	1.151	Tinggi
	Jumlah						3.66		Tinggi

Berdasarkan jadual 2, item yang mempunyai skor min tertinggi ialah perasaan gelisah dan cemas meningkat dalam kalangan pelajar (min =

3.99). Para pelajar mudah berasa gelisah dan cemas apabila kelas PJJ dalam talian dijalankan kerana terlalu risau situasi kelas yang bakal berlangsung, kerisauan terhadap keadaan rangkaian internet semasa proses PJJ dalam talian dijalankan, adakah peranti yang digunakan berada dalam keadaan baik atau sebaliknya dan adakah pelajar mampu mengadaptasi pengajaran yang disampaikan oleh pensyarah dengan baik. Cemas dan gelisah merupakan emosi yang negatif dan merangkumi ciri-ciri khuatir, panik, tidak tenang, tegang dan takut. Perasaan ini sekiranya tidak diatasi dengan baik, akan mengganggu aktiviti seharian seseorang individu. Hal ini pastinya akan menjejaskan kualiti belajar bagi seseorang mahasiswa. Bagi item berasa geram apabila PJJ dalam talian dijalankan secara berterusan mencatatkan kedua tertinggi (min = 3.77). Perasaan geram lahir apabila sesuatu yang diingini tidak kesampaian atau tidak bertepatan dengan kehendak seseorang manusia. Pelajar berasa geram apabila PJJ dalam talian diteruskan secara berterusan kerana proses PdP mengalami banyak had dan keterbatasan. Ramai dalam kalangan pelajar tidak dapat mengikuti pembelajaran secara dalam talian kerana akses kepada teknologi terhad (Radzi Jidin, 2020). Jika situasi ini berterusan, akan mengganggu keberkesanan belajar bagi para pelajar. Pelajar juga akan menghadapi kesukaran dengan tahap penguasaan dalam setiap subjek yang diikuti. Keadaan ini menimbulkan perasaan geram dalam diri setiap pelajar sekiranya PJJ ini terus dijalankan. Kedua-dua item ini juga berkaitan dengan emosi para pelajar yang dilihat terganggu dengan proses PJJ dalam talian yang berterusan.

Manakala, item pelajar sukar tidur semasa kelas PJJ dalam talian dijalankan berada pada tahap yang sederhana (min = 3.69) antara kelima-lima item yang diutarakan. Lambakan tugasan, perbincangan dalam kumpulan secara kerap dan aktiviti yang pelbagai menjadi asbab kepada kesukaran tidur bagi pelajar. Hal ini dikukuhkan lagi menerusi Berita Harian (2021) bahawa pelajar dibebani dengan tugasan, ujian dan peperiksaan yang terlalu berat dengan tempoh persiapan yang sangat pendek. Kepadatan pengajaran dan pembelajaran ini menyebabkan para pelajar kekurangan waktu tidur yang cukup. Oleh hal yang demikian, pihak universiti digesa agar semua kelas, ujian dan kuiz hanya dihadkan kepada

waktu bekerja sahaja supaya tidak mengganggu masa rehat pelajar (Mahani Ishak, 2021). Waktu rehat dan tidur yang cukup sangat penting bagi menjamin kesihatan mental pelajar. Kesihatan mental bergantung kepada kualiti tidur dan kurangnya tidur, boleh menjejaskan mutu hidup (Radiah Salim, 2021). Item emosi yang tidak stabil (min = 3.40) dan mengalami tekanan/ stres semasa kelas PJJ dalam talian dijalankan (min = 3.47) merupakan dua item yang terendah. Tahap yang rendah membuktikan bahawa pelajar masih berada dalam keadaan yang normal, baik dan terkawal. Hal ini membuktikan bahawa pelajar UTHM Pagoh dapat menyesuaikan diri dengan aplikasi pembelajaran dalam talian, dapat mengatasi masalah dengan baik dan mampu mengawal emosi ketika perubahan norma baharu berlaku. Kehidupan manusia tidak akan lepas daripada pelbagai unsur emosi. Menurut Mohd Azhar Abd Hamid (2008), emosi membolehkan seseorang manusia untuk mengenal dirinya, orang lain dan turut membantu diri seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain. Emosi merupakan elemen yang penting dalam kehidupan manusia. Namun, emosi yang tidak dikawal dengan baik, dapat merosakkan rohani seseorang individu. Hal ini kerana, unsur emosi seperti cemas, berani, takut dan sebagainya akan mempengaruhi tindakan manusia dalam menjalani kehidupan mereka. Oleh itu, ekspresi emosi seseorang akan menghasilkan tindakan atau perbuatan seseorang terhadap sesuatu perkara. Emosi yang stabil mampu membentuk kecemerlangan individu. Penting bagi seseorang individu mempunyai keseimbangan dari segi jasmani, emosi, intelek dan rohani. Menerusi dapatan ini, dapat dirumuskan beberapa faktor yang mempengaruhinya. Setelah setahun lebih proses PJJ dalam talian berjalan, sudah pasti ramai dari kalangan pelajar sudah merasa letih dan terganggu dengan keadaan yang terpaksa dilalui. Faktor konsentrasi, rangkaian internet yang tidak stabil, suasana pembelajaran yang tidak kondusif, kekurangan peralatan atau peranti serta pelbagai masalah lagi sudah tentu menjadi kekangan yang memberi kesan besar kepada pelajar untuk melalui proses PJJ secara dalam talian. Oleh itu, para pensyarah dan pihak fakulti sememangnya berperanan untuk mengambil tahu keadaan semasa pelajar. Pembelajaran dalam talian perlu dirancang, dilaksanakan dan dinilai keberkesanannya bagi mengurangkan stres yang dihadapi oleh pelajar (Haizvanie & Norzaini, 2021).

KESIMPULAN

Hasil kajian menunjukkan bahawa proses PJJ dalam talian sememangnya memberi kesan kepada pelajar UTHM kampus Pagoh dengan mencatatkan tahap yang tinggi iaitu 3.66 secara keseluruhannya. Hal ini menunjukkan bahawa kesihatan mental pelajar UTHM Pagoh terganggu semasa PJJ dijalankan ketika pandemik Covid-19. Sudah pasti PdP dalam talian adalah kontra kepada belajar secara bersemuka. Tekanan emosi, kebimbangan dan seumpamanya sekali gus memberi kesan kepada pembelajaran pelajar. Para pensyarah juga akan mengalami kesukaran apabila pelajar tidak dapat memberikan tumpuan yang terbaik ketika proses pembelajaran dijalankan. Setakat ini, proses pembelajaran PJJ secara dalam talian masih diteruskan. Bagi mengurangkan masalah kesihatan mental yang dialami oleh pelajar, semua pihak perlu bekerjasama untuk berkongsi masalah dan bersama mencari jalan penyelesaian. Pendidik perlulah kreatif dalam memastikan proses PdP berjalan mengikut kesesuaian para pelajar. Pihak pensyarah, pelajar dan ibu bapa perlu berbincang supaya kesukaran yang dialami dapat diringankan. Disamping itu, pelbagai strategi dapat diatur setelah mengetahui punca implikasi PJJ terhadap kesihatan mental pelajar. Sebagai contoh, pihak fakulti boleh bekerjasama dengan pusat kaunseling universiti bagi sesi kaunseling bersama pelajar. Teori *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) juga boleh diaplikasikan semasa proses kaunseling. REBT adalah satu teori yang digunakan dalam sesi kaunseling namun penggunaannya masih kurang digunakan. Teori ini sangat membantu dalam mengatasi masalah mental yang dihadapi pelajar ketika pandemik (Norhazirah, 2020). Selain itu, pencegahan masalah mental perlu ditangani bermula dengan diri sendiri. Pengamalan gaya hidup sihat, kualiti tidur, amalan spiritual dan sokongan emosi perlu dititiberatkan bagi mencapai kesejahteraan hidup.

CADANGAN PENYELIDIKAN

Harapan pengkaji pada masa akan datang agar kajian seperti ini mendapat tumpuan pengkaji lain dan masyarakat untuk terus membuat kajian lanjut mengenai isu kesihatan mental yang dilihat semakin serius

dalam kalangan masyarakat pada hari ini. Penting bagi masyarakat dan para penyelidik untuk mendalami masalah mental atau psikologi bagi mengetahui punca kepada isu tersebut sekali gus mengatur strategi bagi menangani isu ini daripada menjadi semakin parah. Selain itu, penambahan item boleh dilakukan dengan mengemukakan soalan yang lebih spesifik mengikut elemen tertentu dalam kategori fizikal, rohani, intelek, emosi dan sosial.

ACKNOWLEDGMENT

Kajian ini dibawah geran penyelidikan TIER 1 H 823, Pusat Pengurusan dan Penyelidikan (RMC), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

RUJUKAN

- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th edition). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. 2020. Stress in America: A National Mental Health Crisis. Retrieved pada 12 Januari 2021 daripada <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Amir Abd Hamid dan Hafiz Ithnin. 2020. Ramai Rakyat Perlukan Sokongan Emosi, Kaunseling. Retrieved pada 1 Januari 2021, daripada <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2021/01/619047/ramai-rakyat-perlukan-sokongan-emosi-kaunseling>
- Mohd. Azhar Abd. Hamid. 2008. *Panduan Meningkatkan Kecerdasan Emosi*. PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd. Kuala Lumpur.
- Dias, M.O., Lopes, R. (2020). "Will the COVID-19 Pandemic Reshape our Society?. EAS Journal of Humanities and Cultural Studies, 2 (2), 93-97.

59 Pembelajaran Jarak Jauh Semasa Pandemik Covid-19: Implikasinya Terhadap Kesihatan Mental Pelajar UTHM Pagoh

- Gunnell, D., Appleby, L., Arensman, E., Hawton, K., John, A., Kapur, N., Khan, M., O'Connor, R. C., & Pirkis, J., & COVID-19 Suicide Prevention Research Collaboration. (2020). Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic. *The Lancet. Psychiatry*, 7(6), 468-471.
- Haizvanie Muhamed Ganasan & Norzaini Azman. (2021). Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 25-40.
- Hemavathi Shanmugam, Johan Ariff Juhari, Pritiss Nair, Chow Soon Ken & Ng Chong Guan (2020). Impacts of COVID-19 Pandemic on Mental Health in Malaysia: A Single Thread of Hope. *Malaysia Journal of Psychiatry Online Early*, 29 (1). 12-20.
- Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH, Tracey I, Wessely S, Arseneault L, et al. (2020) Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7 (6), 547–60.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2016). Masalah Kesihatan Mental di Malaysia. Retrieved pada 15 Januari 2021 daripada <http://kesihatan-mental.moh.gov.my/terkini>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021). Covid-19. Retrieved pada 15 Mac 2021 daripada <http://covid-19.moh.gov.my/terkini>
- Mohd Faeiz Pauzi, Siti Norazlina Juhari, Salman Amiruddin & Nurulhuda Mat Hassan. (2020). Covid-19: Pengajaran dan Pembelajaran Sewaktu Krisis Pandemik. *Jurnal Refleksi Kepemimpinan*, 3 (2), 96-105.
- Mahani Ishak. (2021). *Universiti digesa Kurang Beban Mahasiswa*. Retrieved pada 12 Julai 2021 daripada <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/07/838510/universiti-digesa-kurang-beban-mahasiswa>

- Neuman, W. Lawrence. *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. United States of America: Pearson New International Edition. (2014). 15-19.
- Norhazirah Mustaffa. (2020). Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik COVID-19 dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5 (1), 10-16.
- Nor 'Aina Fariha & Hilwa Abdullah. (2020). Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4 (1), 1-13.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2), 100213.
- Radiah Salim. (2021). *Tidur dan Kaitannya dengan Kesihatan Mental*. Retrieved pada 29 Mac 2021 daripada <https://www.beritaharian.sg/wacana/tidur-dan-kaitannya-dengan-kesihatan-mental>
- Radzi Jidin. Belajar dalam Talian Kurang Berkesan Berbanding Bersemuka. (2020). Retrieved pada 1 Julai 2020 daripada <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/07/595525/belajar-dalam-talian-kurang-berkesan-berbanding-bersemuka-metrotv>
- Rafidah Mat Ruzki & Mohd Nasaruddin Parzi. (19 Mei 2020). Covid-19: Masalah Emosi Isu Utama Kesihatan Mental Rakyat. Retrieved pada 1 Februari 2021 daripada <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/02/690727/covid-19-masalah-emosi-isu-utama-kesihatan-mental-rakyat>
- Raja Nur Faznie Aida. (2020). Pembelajaran Online Boleh Memberi Kesan Kesihatan Mental. Retrieved pada 2 Disember 2020 daripada <https://www.sinarharian.com.my/article/112917/KHAS/>
- Rozmi, I. 2016. *Metodologi Penyelidikan: Teori dan Praktis*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.

- Sijia, L., Yilin, W., Jia, X., Nan, Z., Tungshao, Z. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo Users. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2032), 2-9.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., y Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (5), 1705-1729.
- World Health Organization. (2021). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. Retrieved pada 23 Februari 2021 daripada <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-themedia-briefing-on-covid-19>.
- Zhang, Y. & Ma, Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental and Public Health*, 17 (7), 2381.