



**JOURNAL OF TOURISM,
HOSPITALITY AND
ENVIRONMENT MANAGEMENT
(JTthem)**
www.jthem.com



COVID-19: IMPAK PANDEMIK TERHADAP KONFLIK EMOSI DAN PENDIDIKAN DI MALAYSIA – SATU KAJIAN LITERATUR

COVID-19: THE IMPACT OF PANDEMIC ON EMOTIONAL AND EDUCATIONAL CONFLICTS IN MALAYSIA – A LITERATURE REVIEW

Siti Aisyah Mohamad Zin^{1*}, Raja Nurul Hafizah Raja Ismail², Wan Nur Ainna Waheda Rozali³, Nor Kalsum Mohd Isa⁴

¹ Jabatan Pengajian Kemasyarakatan dan Kewarganegaraan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia
Email: aisyah.zin@fsk.upsi.edu.my

² Jabatan Pendidikan dan Pembangunan Insan, Fakulti Pengajian Islam, Kolej Universiti Islam Pahang Sultan Ahmad Shah, Malaysia.
Email: hafizah@kuiipas.edu.my

³ Jabatan Pendidikan dan Pembangunan Insan, Fakulti Pengajian Islam, Kolej Universiti Islam Pahang Sultan Ahmad Shah, Malaysia.
Email: waheda@kuiipas.edu.my

⁴ Jabatan Geografi dan Alam Sekitar, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia
Email: norkalsum@fsk.upsi.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 01.07.2021

Revised date: 16.08.2021

Accepted date: 30.09.2021

Published date: 31.10.2021

To cite this document:

Zin, S. A. M., Ismail, R. N. H. R., Rozali, W. N. A. W., & Isa, N. K. M. (2021). COVID-19: Impak Pandemik Terhadap Konflik Emosi Dan Pendidikan Di Malaysia – Satu Kajian Literatur. *Journal of Tourism,*

Abstrak:

Pandemik COVID-19 merupakan isu utama yang menjadi perhatian masyarakat dunia pada masa ini dan *World Health Organization* (WHO) mencatatkan jumlah kes melebihi 200 juta orang diseluruh dunia. Penularan wabak COVID-19 memberikan impak yang besar dalam kalangan masyarakat dunia khususnya di Malaysia, dari aspek sosioekonomi sehinggalah membawa kepada isu kesihatan mental. Pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) kepada rakyat Malaysia adalah bertujuan untuk memutuskan rantaian wabak dengan membuat penjarakan sosial yang bermula 18 Mac 2020 telah mengubah corak kehidupan rakyat terutamanya remaja. Jika tidak diurus dengan baik, ia boleh membawa kepada konflik emosi seperti kemurungan, punca stres, kebimbangan dan serangan panik jika dibiarkan berlarutan bahkan boleh mempengaruhi kesihatan mental remaja. Terdapat banyak kajian-kajian terkini berkenaan pandemik COVID-19 telah dijalankan oleh pengkaji dari seluruh dunia. Wabak COVID-19 juga turut memberi kesan kepada sektor pendidikan

*Hospitality and Environment
Management*, 6 (25), 01-14.

DOI: 10.35631/JTHER.625001.

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



di negara ini. Pembelajaran secara bersemuka tidak dapat dijalankan seperti biasa sehingga memerlukan belajar dari rumah. Kementerian Pendidikan Malaysia telah memperkenalkan satu platform baru untuk membantu para pelajar bagi meneruskan sistem pembelajaran melalui pembelajaran secara atas talian. Pembelajaran secara atas talian mempunyai kebaikan dan keburukan yang tersendiri. Pada zaman yang mencabar ini, bidang pendidikan tidak ketinggalan dalam mengalami transformasi ke arah yang lebih maju dan bersistematik. Oleh kerana itu, pembelajaran atas talian merupakan jalan yang terbaik bagi memastikan pelajar tidak ketinggalan dalam pelajaran mereka walaupun mereka berada di rumah masing-masing. Namun begitu, pelaksanaan pembelajaran secara atas talian berpotensi untuk menjejaskan kesihatan mental pelajar seperti rasa tertekan, takut, cemas, bimbang dan murung akibat tidak dapat mengimbangi penggunaan komputer semasa pembelajaran dan untuk menyiapkan tugas serta masalah data internet. Hasil kajian *World Health Organization* (WHO) mendapati jumlah mangsa yang mengalami penyakit kemurungan di serata dunia dianggarkan mencecah 300 juta orang dan rata-rata adalah remaja. Perkara ini adalah pembunuh senyap pada generasi ini yang merupakan tonggak dan harapan negara, maka sewajarnya perlu diberikan perhatian dan rawatan. Kajian kepustakaan melalui kaedah analisis kandungan digunakan dalam penulisan ini bagi melihat cabaran dan solusi kepada pemulihan konflik emosi dan kesihatan mental. Justeru penulisan ini bertujuan untuk melihat cabaran dari wabak ini meneroka secara ilmiah tentang impak COVID-19 terutamanya dari sudut emosi dan kesihatan mental serta impak terhadap sistem pendidikan negara. Sikap “cegah sebelum parah” adalah amat kritikal dan perlu diberi perhatian serius oleh masyarakat ketika berhadapan dengan cabaran yang semakin hebat ketika COVID-19 ini. Melalui pemahaman terhadap kesan emosi, langkah pencegahan dan pendekatan yang bersesuaian dapat dilaksanakan agar konflik emosi dapat dirawat bagi menyelamatkan remaja dan seterusnya dapat menjamin kesejahteraan individu yang terkesan akibat wabak COVID-19.

Kata Kunci:

COVID-19, Konflik Emosi, Kesihatan Mental, Stres, Pendidikan

Abstract:

The COVID-19 pandemic is a major concern to the community around the globe at the moment and the World Health Organization (WHO) records a total of more than 200 million cases worldwide. The spread of the COVID-19 pandemic has had a huge impact on the world community, especially in Malaysia, from the socio-economic aspect that leads to mental health issues. The implementation of the Movement Control Order (MCO) to Malaysians is aimed at breaking the chain of pandemics by making social distancing which began on March 18, 2020, has changed the societal life pattern, especially for adolescents. If it is not managed properly, emotional conflicts such as depression, stress, anxiety, and untreated panic attacks can even affect the mental health of adolescents. There are numerous recent studies on the COVID-19 pandemic have been conducted by researchers from around the world. The COVID-19 outbreak has also affected the education sector in the country. Face-to-face learning cannot be conducted, hence, requires students to learn from home. The Ministry of Education in Malaysia has introduced a new platform to help students to continue their learning through an online learning system. Online learning has its own pros and cons. In these challenging times, the field of education is not falling behind in undergoing a transformation towards a more advanced and systematic learning process. Therefore, online learning is the best way to ensure that students do not fall

behind in their studies even when they are at home. However, the implementation of online learning has the potential to affect the mental health of students such as feelings of stress, fear, anxiety, worry, and depression due to not being able to balance the use of computers during learning and to complete assignments as well as internet data problems. A study by the World Health Organization (WHO) found that the number of victims of depression worldwide is estimated to reach 300 million people and the average is of adolescents. This is the silent killer of this generation which is the pillar and hope of the country, therefore it should be given attention and proper treatment. A literature review through the content analysis method is used in this paper to look at the challenges and solutions to the recovery of emotional conflict and mental health. Thus, this paper aims to look at the challenges of this pandemic exploring scientifically the impact of COVID-19 especially in terms of emotional and mental health as well as the impact on the national education system. The attitude of "prevent before it gets worse" is very critical and needs to be given serious attention by the community in facing the escalating challenges during this COVID-19. An understanding of the effects of emotions could generate appropriate prevention measures and approaches that can be implemented to ensure that emotional conflicts can be treated to save those adolescents and inevitably to ensure the well-being of individuals affected by the COVID-19 outbreak.

Keywords:

COVID-19, Emotional Conflicts, Mental Health, Stress, Education

Pengenalan

Pada Mac 2020 yang lalu, *World Health Organization* (WHO) telah mengisytiharkan bahawa novel coronavirus atau dikenali sebagai COVID-19 sebagai satu pandemik yang melanda dunia (WHO, 2020). Setakat 20 Ogos 2021, sebanyak 209,876,613 kes penularan telah dilaporkan di seluruh dunia dan telah melibatkan 4,400,284 kematian dalam kalangan 210 buah Negara (WHO). Menurut CPRC Kebangsaan 20 Ogos 2021, negara Malaysia telah mencatatkan kes sebanyak 1,513,024 dan sebanyak 13,713 kes kematian berikutan pandemik yang melanda. Seperti yang sedia maklum, pandemik ini berasal daripada negara China yang mencatatkan kes pertama pada Disember 2019 dan telah menular ke serata dunia.

Susulan daripada kes yang semakin menular pada Mac 2020 di Malaysia, kerajaan telah melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada 18 Mac 2020 bagi mengekang penularan virus ini dengan sokongan dan cadangan daripada Kementerian Kesihatan Malaysia. Sebanyak lima fasa PKP telah dilaksanakan oleh pihak kerajaan bermula 18 Mac 2020 sehingga fasa PKP Pemulihan pada 31 Ogos 2020 (Elengoe, 2020). Keadaan ini mewujudkan norma baharu dalam kalangan masyarakat dan pentingnya penjarakan sosial serta rutin penjagaan kebersihan bagi mengelakkan penularan wabak. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) juga menunjukkan satu trend yang positif kerana ianya mampu mengurangkan jumlah keberjangkitan semasa (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Prosedur Standard Nasional (SOP) mengenai pengurusan krisis sepanjang PKP ditambah baik dari aspek kesediaan fizikal seperti struktur organisasi, rangkaian komunikasi, bekalan makanan dan alat logistik yang lain, namun kurangnya perhatian dari sudut psikologi, emosi dan aspek kerohanian terutamanya

bagi petugas dibarisan hadapan (Abu Yazid dan S.Ramli, 2020). Oleh yang demikian, satu tinjauan literatur dilakukan bagi melihat impak penularan pandemik COVID-19 terhadap emosi dan kesihatan mental masyarakat.

Metodologi

Artikel yang ditulis adalah berdasarkan penyelidikan perpustakaan secara deskriptif yang membincangkan tentang penularan novel coronavirus atau dikenali sebagai COVID-19 serta impak wabak terhadap isu kesihatan mental dan tekanan emosi. Tinjauan literatur ini adalah berdasarkan kajian-kajian yang dijalankan pada Januari 2020 hingga terkini memandangkan wabak ini masih berlangsung dan terus menjadi kajian oleh para pengkaji diseluruh dunia. Carian artikel adalah melalui *Google Scholar*, *Scopus*, *Elsevier*, *Science Direct* dan beberapa sumber lain. Terdapat beberapa kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian artikel iaitu 'covid-19', 'impact of covid19 on mental health', 'kesan penularan wabak covid 19 dalam pendidikan' dan sebagainya. Maklumat yang diperolehi dikumpul dan disaring serta dianalisis menggunakan teknik analisis kandungan.

Sorotan Literatur

Pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di Malaysia adalah untuk memutuskan rangkaian wabak COVID-19. Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah mengambil beberapa inisiatif dalam mengatasi masalah kesihatan mental dan emosi warga kerja dan masyarakat dengan menyediakan perkhidmatan kesihatan mental dan sokongan psikososial (MHPSS) (Abdul Rashid, Nurhafizah & Nor Hamizah, 2020). Penting untuk kita menyadari tentang impak psikologi atau kesihatan mental terhadap wabak COVID-19. Dengan peningkatan bilangan pesakit yang dijangkiti wabak ini saban hari, secara tidak lansung turut memberi kesan kepada masyarakat dan individu secara psikologi sehingga menimbulkan gangguan dalam kehidupan seharian. Antara impak psikologi yang dikenalpasti termasuklah stress, kemurungan dan gemuruh. Perasaan yang dicituskan ini memberi kesan yang lebih teruk kepada individu yang mengalami masalah kesihatan mental sebelum ini (Abdul Rashid, Nurhafizah & Nor Hamizah, 2020).

Menurut Norwardatun dan Siti Mardhiyah (2020), antara implikasi COVID-19 dari sudut emosi adalah berpunca daripada sektor ekonomi yang tidak dibenarkan dibuka. Ini menyebabkan ramai pekerja terpaksa diberhentikan dan banyak syarikat terpaksa ditutup. Sumber pendapatan keluarga terjejas apabila pekerja diberhentikan. Ini mengakibatkan kesan emosi kepada pekerja yang memikirkan sumber kewangan bagi keluarga. Kehilangan pekerjaan yang berkait rapat dengan keretakan hubungan kekeluargaan. Kes keganasan rumah tangga juga semakin meningkat sepanjang PKP. Panggilan ke talian Kasih bertambah sebanyak 57 peratus sejak PKP (Norwardatun & Siti Mardhiyah, 2020). Terlihat betapa kebimbangan tersebut mendorong pelbagai jenis tingkah laku yang tidak sepatutnya berlaku, ada juga kesihatan turut terjejas dan mula mengalami gejala gemuruh, stress, cemas dan sukar tidur.

Penularan wabak COVID-19 turut memberi kesan terhadap perkembangan sosial dan emosi kanak-kanak. Mereka terpaksa melalui perubahan drastik dan terpaksa tinggal di rumah untuk jangka masa yang lama. Hal ini melanggar fitrah kanak-kanak yang suka bermain, bersama rakan-rakan di sekolah dan meneroka pelbagai perkara. Gangguan terhadap perkembangan

sosial dan emosi boleh menjeruuskan kepada isu permasalahan yang lebih serius (Nor Hamizah & Abdul Rashid, 2020).

Pandemik COVID-19 bukan sahaja memberi kesan kepada sektor ekonomi, bahkan memberi kesan kepada sektor pendidikan sama ada peringkat rendah, menengah dan institusi pengajian tinggi. Walaupun semua sekolah dan institusi pengajian diarahkan tutup, namun proses pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian dilaksanakan dari rumah. Kajian awal yang dijalankan untuk melihat kesediaan dan cabaran yang dialami oleh pelajar ketika berhadapan dengan norma baharu mencetuskan tekanan akademik (Abdul Rashid et al., 2020) Keadaan yang membimbangkan dan tidak menggembirakan pelajar rentetan daripada tuntutan yang perlu dipenuhi mencetuskan tekanan yang dialami oleh pelajar terutamanya di peringkat institusi pengajian tinggi. Ramai dalam kalangan pelajar yang murung dan kurang bersedia menghadapi norma baharu seperti pembelajaran dalam talian. Ini memberi kesan yang buruk terhadap aspek psikologikal terhadap pelajar jika gagal membuat penyesuaian sendiri terhadap perubahan norma baharu (Abdul Rashid et al., 2020).

Kita sedang berada dalam musim wabak COVID-19 yang sangat merbahaya. Pembelajaran secara bersemuka tidak dapat dijalankan seperti biasa sehingga memerlukan belajar dari rumah. Kementerian Pendidikan Malaysia telah memperkenalkan satu platform baru untuk membantu para pelajar bagi meneruskan sistem pembelajaran melalui pembelajaran secara atas talian. Pembelajaran secara atas talian mempunyai kebaikan dan keburukan yang tersendiri. Pada zaman yang mencabar ini, bidang pendidikan tidak ketinggalan dalam mengalami transformasi ke arah yang lebih maju dan bersistematik. Oleh kerana itu, pembelajaran atas talian merupakan jalan yang terbaik bagi memastikan pelajar tidak ketinggalan dalam pelajaran mereka walaupun mereka berada di rumah masing-masing. Untuk mencapai proses pendidikan yang berkualiti, proses pengajaran dan pembelajaran perlulah seimbang dan berkesan. Ini bermakna, ada interaksi dua hala diantara pelajar dan guru.

Berdasarkan kajian-kajian terdahulu didapati bahawa keresahan, kesedihan, kemurungan, ketidak ketentuan dan tekanan bagi setiap individu, masing-masing ada cabaran dan dugaan yang perlu dihadapi. Namun, cabaran dan tekanan emosi ini dapat diatasi dan ditangani dengan rasional positif ketika berhadapan dengan pandemik COVID-19

Kerajaan dibawah pimpinan Perdana Menteri, Datuk Seri Ismail Sabri Yaakob sewaktu membentangkan usul mengenai Rancangan Malaysia Ke-12 (RMK-12) 2021-2025 di Dewan Rakyat menyedari bahawa rakyat harus bangkit dari cabaran pandemik COVID-19 dengan semangat perpaduan sebagai Keluarga Malaysia. Dalam 9 fokus utama dalam RMK-12 adalah:

1. Merencanakan pertumbuhan ekonomi
2. Memperkukuh pemangkin pertumbuhan
3. Meningkatkan kesejahteraan Keluarga Malaysia
4. Memantapkan keselamatan dan ketenteraman awam
5. Membasmi kemiskinan tegar dan merapatkan jurang pendapatan
6. Memperkasa agenda bumiputera dan Keluarga Malaysia
7. Melonjakkan pembangunan Sabah, Sarawak dan negeri-negeri kurang membangun
8. Mempercepat pertumbuhan hijau
9. Meningkatkan kecekapan penyampaian perkhidmatan awam dan memastikan pelaksanaan dasar yang berkesan

Sistem pendidikan di negara ini perlu mempunyai keupayaan untuk mengeluarkan modal insan berkualiti, serta berkemahiran tinggi, bagi memenuhi kehendak industri. Tumpuan harus diberikan kepada usaha menambah baik sistem pendidikan negara, serta menangani isu ketidakpadanan dalam pasaran pekerjaan (Pejabat Perdana Menteri, 2021)

Hasil Kajian dan Perbincangan

Untuk mengatasi stres, kemurungan dan gelisah seseorang perlu mengenal pasti potensi, kemahiran untuk mengatasi, berusaha untuk kekal aktif dan memberi manfaat dan sumbangan kepada masyarakat. Justifikasi pelaksanaan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menekankan empat aspek utama iaitu jasmani, emosi, rohani dan intelektual sebagai salah satu peranan sebagai tumpuan kepada segala idea, dan pemikiran tentang pendidikan, sedikit sebanyak mampu memberikan impak yang besar dalam membangun identiti masyarakat Malaysia.

Impak COVID-19 Dalam Masyarakat

Pandemik novel coronavirus (COVID-19) memberi impak dalam beberapa aspek merangkumi tingkah laku, ekonomi dan juga psikososial dalam masyarakat. Dalam satu kajian yang dijalankan oleh Koh et al. (2020), pandemik COVID-19 yang melanda negara ini telah menyebabkan satu perubahan berlaku dalam kalangan masyarakat dari segi tingkah laku iaitu berlakunya pembelian panik, perjalanan besar-besaran semasa sekatan pergerakan dan juga berlakunya kes-kes seperti melarikan diri daripada pusat rawatan bagi individu yang disahkan positif atau individu dalam siasatan (PUI). Ia adalah tingkah laku yang lazimnya akan berlaku pada seseorang individu atau kumpulan kerana umumnya orang ramai akan bertindak balas terhadap bencana (Koh et al., 2020). Selain itu, ekonomi negara juga terjejas susulan PKP dilaksanakan yang merangkumi sektor pelancongan, usahawan, industri kreatif, pendidikan, pertanian, perkhidmatan professional, sumber manusia dan pelbagai lagi (Berita Harian, 2 Jun 2020). Keadaan ini bukan sahaja berlaku dalam negara Malaysia, malah turut berlaku di negara-negara lain.

Krisis kesihatan yang berterusan menyebabkan negara masih memerangi peningkatan kes baharu harian COVID-19. Ini menyebabkan ekonomi dan pasaran buruh terus mengalami momentum pemulihan yang tidak menentu. Pelbagai inisiatif yang dilakukan bagi menyokong kelangsungan perniagaan melalui Pakej Pelindungan Rakyat dan Pemulihan Ekonomi (PEMULIH). Melalui program ini, aktiviti ekonomi dan pasaran buruh akan pulih, tidak mengambil kira situasi jangkitan varian baharu COVID-19 yang lebih berbahaya (Jabatan Perangkaan Malaysia 2021).



Rajah 1: Statistik Tenaga Buruh Malaysia pada Jun dan Suku Kedua Tahun 2021

Sumber: (Jabatan Perangkaan Negara 2021)

Merujuk Rajah 1, berdasarkan sumber Jabatan Perangkaan Negara (DOSM) melaporkan seramai 768,700 orang menganggur dengan kadar pengangguran juga dicatatkan meningkat kepada 4.8 peratus pada Jun berbanding 4.5 peratus pada Mei tahun ini. Laporan yang dibuat berdasarkan keluaran Statistik Tenaga Buruh Malaysia pada Jun dan suku kedua tahun 2021 itu menunjukkan kedudukan penawaran buruh berdasarkan Survei Tenaga Buruh. Bilangan penduduk bekerja menurun sebanyak 0.5 peratus kepada 15.30 juta orang (Mei 2021: 15.37 juta orang) dengan nisbah guna tenaga kepada penduduk jatuh sebanyak 0.4 mata peratus kepada 65 peratus (Sinar Harian, 2021)

Pertubuhan Buruh Antarabangsa (International Labor Organization, 2020) menyatakan bahawa wabak COVID-19 telah menyebabkan pengenalan langkah-langkah sekatan yang ketat yang memberi kesan kepada ekonomi global termasuklah peningkatan kadar pengangguran di seluruh dunia (Abdul Rashid, 2020).

Disamping itu, masyarakat begitu terkesan dengan perintah kawalan pergerakan yang dilaksanakan oleh pihak kerajaan seperti tidak dapat menjalani sesi persekolahan atau pembelajaran bagi pelajar di institut pengajian tinggi; terhalang daripada aktiviti sosial; beban tugas atau kerja petugas barisan hadapan (Eikhwan dan Mahirah, 2020). Situasi ini boleh menyebabkan berlakunya trauma yang boleh mempengaruhi seseorang tahap kesihatan mental secara individu atau kolektif (Otu, Charles dan Yaya, 2020).

Impak Pandemik COVID-19 Terhadap Kesihatan Mental

Wabak yang melanda di seluruh dunia ini telah menimbulkan ketakutan dan kebimbangan yang ketara terhadap populasi yang besar atau kumpulan-kumpulan tertentu seperti golongan tua, dewasa dan juga kanak-kanak. Hal ini membawa kesan terhadap kesihatan mental dan menyebabkan berlakunya peningkatan tahap tekanan atau kebimbangan (WHO, 2020). Perintah kawalan pergerakan secara tidak langsung memberi kesan terhadap peningkatan tahap kesihatan mental kerana berlakunya penjarakan sosial dan perubahan norma baharu secara mendadak. Kesan daripada penjarakan sosial ini juga disebut sebagai *hikikomori* dalam masyarakat Jepun iaitu pengasingan sosial yang teruk dalam tempoh masa 6 bulan, menyebabkan tercetusnya isu terhadap kesihatan mental (Kato, Sartorius dan Shinfuku, 2020).

Dalam satu kajian yang dijalankan di Jepun untuk mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan masyarakat mendapati sepanjang krisis COVID-19 ini berlaku, individu yang mempunyai pekerjaan tidak tetap (separuh masa atau sambilan) menunjukkan tahap kesihatan mental yang teruk (Ueda, Stickley, Sueki dan Matsubayashi, 2020). Hal ini bertepatan dengan kajian terkini bahawa pandemik COVID-19 memberi kesan yang signifikan terhadap kesihatan mental diseluruh dunia (Cosic, Popovic, Sarlija & Kesedzic, 2020; Sritharan & Sritharan, 2020; Li, Wang, Xue, Zhou & Zhu, 2020; Zhang & Ma, 2020; Kar, Yasir Arafat, Kabir, Sharma & Saxena, 2020).

Menurut Wang et al. (2020), penyelidikan berkaitan dengan wabak-wabak jangkitan sebelum ini mendedahkan kesan psikososial yang mendalam dan meluas tidak kira sama ada peringkat individu, komuniti mahupun antarabangsa. Pesakit yang disahkan positif atau disyaki COVID-19 mungkin mengalami perasaan ketakutan yang melampau akibat jangkitan oleh virus baru serta mengalami kebosanan, kesunyian dan rasa marah sepanjang tempoh kuarantin (Xiang et al., 2020). Keadaan ini bukan sahaja berlaku diluar negara bahkan masalah emosi telah dikenal pasti menjadi isu utama kesihatan mental rakyat selepas negara melaksanakan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Di Malaysia, pihak perkhidmatan kaunseling menerima 20% panggilan menyatakan kebimbangan terhadap wabak, masalah psikiatri (kemurungan dan keresahan) mencatatkan jumlah 2.4%, penderaan kanak-kanak 0.2% dan masalah keganasan rumah tangga dan perhubungan 6% (Noor Hisham Abdullah, 2020).

Menurut *American Psychological Association* wabak memberikan kesan kepada tahap kesihatan mental manusia. COVID-19 telah mencetuskan perasaan takut, cemas, bimbang dan tertekan (Abdul Rashid, Nurhafizah & Nor Hamizah, 2020).

COVID-19 dan Isu Kemurungan (Depresi)

Proses kuarantin yang terlalu lama juga merupakan salah satu faktor penyebab berlakunya peningkatan tahap kemurungan semasa pandemik berlaku, sama ada bagi pesakit mahupun petugas-petugas kesihatan barisan hadapan (Liu et al., 2012). Tempoh masa kuarantin, kebimbangan terhadap jangkitan dan kekurangan maklumat mengenai sesuatu wabak dilihat sebagai salah satu punca utama berlakunya masalah kemurungan (Brooks et al., 2020). Petugas barisan hadapan yang merangkumi para doktor, jururawat dan anggota kesihatan yang lain adalah antara golongan yang terlibat secara langsung dalam menangani wabak ini.

Menurut Jianbo et al. (2020), sebanyak 634 (50.4%) daripada responden yang menyertai kajian tersebut mengalami simptom kemurungan. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bukan sahaja

telah menghadkan pergerakan bahkan telah menjejaskan ekonomi rakyat terutamanya bagi mereka yang mengalami masalah kewangan akibat pandemik ini. Kehilangan kerja menimbulkan rasa ketidakpastian dan rasa tidak selamat seterusnya menyebabkan berlakunya peningkatan kes kemurungan dan isu kesihatan mental yang lain (Shanmugam, Johan Ariff, Nair, Chow dan Ng, 2020).

Tekanan semasa wabak COVID-19 mengakibatkan gangguan fizikal, mental dan emosi (Abdul Rashid Aziz 2020). Data Polis Diraja Malaysia (PDRM) menunjukkan kes bunuh diri pada 2019 adalah sebanyak 609 manakala tahun 2020 sebanyak 631 kes. Bagi tempoh Januari hingga Mei tahun ini pula sebanyak 468 kes dilaporkan. Itu yang diketahui atau mungkin lebih lagi. Keadaan ini amat membimbangkan dan wajar diberikan perhatian serius. Fakta ini lebih menggerunkan. Menurut Pengarah Jabatan Siasatan Jenayah Bukit Aman, Datuk Seri Abd Jalil Hassan, secara purata dua kes dilaporkan berlaku setiap hari sejak 2019 hingga Mei 2021 (Sinar Harian, 2021).

Jadual 1: Kes Bunuh Diri Setiap Hari Di Malaysia dalam Tahun 2019 hingga Mei 2021

Bil	Kes Bunuh Diri Dicatatkan Mengikut Tahun	Jumlah Kes
1.	2019	609
2.	2020	631
3.	2021	468

(Bagi Tempoh Januari Sehingga Mei)

Source: Portal Rasmi Polis Diraja Malaysia

Merujuk Jadual 1, sumber daripada Polis Diraja Malaysia turut mendapati tiga punca utama yang menyebabkan kejadian bunuh diri ini, iaitu mangsa menghadapi masalah keluarga, tekanan perasaan dan kewangan. Cara membunuh diri yang kerap berlaku berdasarkan statistik adalah gantung diri (75.1%), terjun bangunan (13.6%) dan minum racun (5.7%) (Berita Harian, 2021)

Wabak COVID-19 yang berleluasa telah mengganggu emosi semua pihak, masyarakat harus memainkan peranan penting bagi membendung gejala bunuh diri. Individu yang mengalami masalah seperti kewangan, kesihatan, tekanan perasaan, kemurungan, masalah keluarga dan sebagainya haruslah diberi bantuan serta sokongan daripada pihak keluarga dan rakan-rakan terdekat dan juga pihak-pihak yang menyediakan khidmat nasihat.

Pihak Kementerian Kesihatan (KKM) juga menasihati masyarakat untuk lebih cakna dan prihatin kepada ahli keluarga dan orang sekeliling dalam mengenal pasti simptom-simptom awal kemurungan yang boleh menyumbang kepada tingkah laku bunuh diri seperti perubahan tingkah laku kepada individu, menyatakan perasaan hilang harapan atau bosan untuk hidup dan kehadirannya membebankan ahli keluarga serta menyatakan keinginan untuk menamatkan riwayat hidup secara verbal atau penulisan. (Noor Hisham Abdullah, 2021)

COVID-19 dan Isu Kebimbangan (Anxiety)

Masyarakat diburu dengan rasa bimbang dan ketakutan yang melampau sekiranya tidak diatasi dengan baik, tambahan pula dengan penjarakan sosial yang perlu dipatuhi bagi mengekang

penularan wabak COVID-19 (Shanmugam et al., 2020; Kar, Yasir Arafat, Kabir, Sharma dan Saxena, 2020). *World Health Organization* (WHO) telah mengeluarkan satu nota panduan menyatakan kesan utama psikologi akibat pandemik COVID-19 ini adalah peningkatan tahap tekanan atau kegelisahan akibat norma baharu yang harus diamalkan oleh seluruh masyarakat dunia (WHO, 2020). Sritharan dan Sritharan (2020) menyatakan ketegangan emosi yang disebabkan oleh pengasingan sosial dan kuarantin akan meningkatkan tahap kebimbangan kerana ketidakpastian tentang situasi pandemik pada masa akan datang.

Hal ini bertepatan dengan kajian yang dilakukan oleh Li et al., (2020) melalui penggunaan aplikasi Weibo di China menunjukkan terdapat peningkatan ketara terhadap penunjuk sifat psikologi (*indicators of psychological traits*) dari aspek kebimbangan. Situasi ini sinonim dengan kajian yang dijalankan terhadap pengguna WeChat dalam kalangan remaja menunjukkan 19% daripada 9744 responden kajian menunjukkan simptom kebimbangan terhadap wabak COVID-19 (Qi et al., 2020). Kepercayaan terhadap berita palsu atau maklumat yang tidak tepat mengenai jangkitan wabak COVID-19 juga merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan kegelisahan dalam kalangan masyarakat (Rathakrishnan, Mohammad Rahim dan Singh, 2020). Tekanan psikologi yang dialami oleh penjaga (*caregivers*) bagi ahli keluarga yang mempunyai masalah kesihatan atau menjaga warga tua juga adalah perkara penting yang perlu diambil kira dalam situasi pandemik ini (Sritharan dan Sritharan, 2020).

Impak COVID-19 Terhadap Bidang Pendidikan

Bidang pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam pembangunan sesebuah negara. Pandemik COVID-19 ini bukan sahaja memberi impak terhadap keadaan sosioekonomi dan kesihatan mental masyarakat bahkan ia memberi kesan terhadap bidang pendidikan. Seperti di Malaysia, sesi persekolahan ditangguh sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan dilaksanakan (Mohd Iskandar dan Latifah, 2020). Menurut Mohamad Kadim (2020), terdapat banyak perubahan yang berlaku dalam sistem pendidikan tinggi di Malaysia seperti kelestarian kewangan institusi pendidikan, perubahan dalam penyampaian kurikulum (iaitu melalui atas talian) dan gabungan antara penyelidikan dan pengajaran yang harus dilaksanakan dalam norma baharu. Pendidikan secara alam maya telah diterapkan dalam pengajaran dan pembelajaran (PdP) semasa yang menuntut agar guru-guru atau pensyarah melengkapkan diri dengan kemampuan menguasai ilmu berkaitan 'e-learning' agar proses pendidikan dapat terus dilaksanakan (Berita Harian, 16 Mei 2020).

Namun menurut Mohd Izani (2020), kekangan yang terpaksa dihadapi ketika melaksanakan proses PdP atas talian adalah akses kepada internet atas faktor jurang digital. Bukan sahaja ia menjadi satu cabaran buat guru bahkan cabaran besar yang dihadapi oleh para pelajar atas faktor peralatan yang tidak mencukupi dan persekitaran yang tidak kondusif untuk menjalani pembelajaran atas talian (Hawati dan Jarud Romadan, 2020). Pelajar-pelajar yang berdepan dengan cabaran PdP atas talian tidak terkecuali berdepan dengan isu kesihatan mental (Cao et al., 2020). Impak COVID-19 mendorong para pelajar untuk mendapatkan perkhidmatan kaunseling atas talian (Li dan Leung, 2020). Menurut Grubic, Badovinac dan Amer (2020), penjarakan fizikal yang dilaksanakan oleh pihak berkuasa rentetan penularan wabak COVID-19 ini menyebabkan institusi pengajian tinggi beralih kepada format pembelajaran atas talian yang memburukkan lagi tekanan akademik dalam kalangan pelajar.

Pendidikan atau pembelajaran melalui skrin komputer yang terlalu lama akan memberi kesan terhadap kesihatan mental, fizikal, emosi dan juga sosial. Menurut Pakar Psikologi Klinikal International University of Malaya-Wales, Dr Mimi Fitriana Zain (2020) apabila seseorang itu khususnya pelajar tidak dapat menyeimbangkan penggunaan komputer, maka ia tidak akan dapat membantu mereka melihat fenomena pembelajaran itu sebagai sesuatu yang positif. Ibu bapa dan pendidik haruslah memberikan penjelasan dan menjadikan pembelajaran dalam talian sebagai satu interaksi yang sangat bermanfaat di mana guru ataupun pensyarah boleh melakukan pelbagai aktiviti yang boleh mengelakkan pelajar mereka stres ataupun kemurungan (Sinar Harian, 2020)

Menurut Abdul Rashid et al., (2021) cabaran utama PdP dalam talian ialah pembinaan aspek pembangunan insaniah yang bukan sahaja mementingkan aspek teori dan pembelajaran di kelas bahkan mampu membina keyakinan diri, komunikasi dan sikap para pelajar. Pelajar perlu kreatif dan bijak dalam mengadaptasi maklumat berkaitan dengan pembelajaran dalam talian dan perlu bijak dalam aspek pengurusan masa berkaitan aktiviti pembelajaran dan tugas yang diberikan.

Tahap kesihatan mental pelajar merupakan isu penting kerana ia berkait rapat dengan prestasi akademik dan juga kebajikan mereka secara keseluruhan. Prestasi akademik merupakan salah satu signal kepada produktiviti seseorang pelajar dan individu yang berproduktiviti tinggi adalah aset penting kepada pembangunan negara (Sohana, 2019).

Berdasarkan pendidikan di Malaysia yang berasaskan kepada Falsafah Pendidikan Kebangsaan, ia memberi penekanan kepada pembinaan yang seimbang dari sudut pengetahuan, emosi, jasmani dan rohani. Ini adalah selari dengan Wawasan 2020 dan Wawasan Kemakmuran Bersama 2030 yang diperkenalkan oleh kerajaan untuk membangunkan negara menurut acuan sendiri. Masyarakat yang berfikir adalah masyarakat yang produktif, berwibawa, berfikiran jauh dan optimis kepada perubahan. Dengan pelaksanaan Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang berkaitan dengan kemahiran berfikir dalam pengajaran, memudahkan hasrat melahirkan pelajar yang seimbang dan sejahtera, baik dari jasmani, emosi, rohani dan intelektual. Pembangunan kemahiran berfikir adalah pembangunan yang sangat penting bagi sesebuah organisasi, terutamanya dalam bidang pendidikan. Melalui falsafah, seorang pelajar mampu untuk mengaturcara pola fikiran serta membangun sebuah tamadun dengan pemikiran yang kreatif dan kritis. Cara berfikir dan bertindak seseorang mampu menjadi motivasi untuk melakukan sesuatu. Jika kemahiran berfikir tiada panduan yang khusus, sesebuah masyarakat akan berkembang tanpa peranan dan fungsi yang jelas, yang menyebabkan berlaku pembaziran dari sudut penggunaan modal insan. Justifikasi pelaksanaan Falsafah Pendidikan Kebangsaan sebagai salah satu peranan sebagai tumpuan kepada segala idea, dan pemikiran tentang pendidikan, sedikit sebanyak mampu memberikan impak yang besar dalam membangun identiti dalam kalangan mahasiswa yang akan berperanan sebagai peneraju transformasi Malaysia.

Kesimpulan

Penularan wabak COVID-19 yang bermula di Wuhan, China ini memberikan impak yang besar dalam kalangan masyarakat dunia, dari aspek sosioekonomi sehinggalah membawa kepada isu kesihatan mental. Jika tidak diurus dengan baik, ia boleh membawa kepada kemurungan, punca stres, kebimbangan dan serangan panik jika dibiarkan berlarutan. Semua pihak haruslah

menggembelng tenaga dan berupaya memberikan khidmat yang terbaik untuk melawan wabak COVID-19.

Penghargaan

Artikel ini merupakan sebahagian daripada tajaan penerbitan Geran Penerbitan Kerjasama UMS dan UPSI (TLS2113) yang dibiayai Global Academic Excellence (GAE). Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak Global Academic Excellence (GAE) yang telah memberi peruntukan untuk membiayai penerbitan ini.

Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz@Dorashid. (2020). Pengangguran Dalam Kalangan Tenaga Kerja Semasa Wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Volume 5, Issue 11, (page 1-9), 2020 DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.539>
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, Noor Dahiah Sulhana Dzainal. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Volume 5, Issue 12, (page 31 - 44), 2020 DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.593>
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor, Nor Hamizah Ab Razak. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research* ISSN: 2710-6276 / Vol. 2, No. 4, 156-174, 2020 <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr>
- Bakar, A.Y.A. & Ramli, S. (2020). Psychosocial support for healthcare frontliners during COVID-19 pandemic in Malaysia. *Asian Journal of Psychiatry*. 54. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102272>
- Berita Harian (2020). 1,099 Bunuh Diri Sejak 2020 Hingga Mei 2021. 15 Ogos 2021. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/07/834248/1099-bunuh-diri-sejak-2020-hingga-mei-2021>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- 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*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Cosic, K., Popovic, S., Sarlija, M., & Kesedzic, I. (2020). Impact of human disasters and COVID-19 pandemic on mental health: potential of digital psychiatry. *Psychiatria Danubina*. 32(1), 25-31. <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.25>
- COVID-19: Pendidikan menerusi dunia maya cabaran baharu buat guru. *Berita Harian*. 16 Mei 2020. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/05/689322/covid-19-pendidikan-menerusi-dunia-maya-cabaran-baharu-buat-guru>
- Elengoe, A. (2020). COVID-19 outbreak in Malaysia. *Osong Public Health and Research Perspectives*. 11(3):93-100. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2020.11.3.08>
- Eikhwan Ali & Mahirah A Rashid. (2020). Pandemik COVID-19: mendepani impak psikososial. *Perspektif*. 11/20
- Grubic, N., Badovinac, S., & Amer M Johri. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate solutions. *International Journal of Social Psychiatry*. Doi: 10.1177/0020764020925108

- Hawati Abdul Hamid & Jarud Romadan Khalidi. (2020). Covid-19 and unequal learning. Kuala Lumpur: Khazanah Research Institute.
- Kar, S.K., Yasir Arafat, S.M., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S.K. (2020). Coping with mental health challenges during COVID-19. *Coronavirus Disease 2019 (COVID19)*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-15-4814-7_16
- Kato, T.A., Sortorius, N., & Shinfukku, N. (2020). Forces social isolation due to COVID-19 and consequent mental health problems: lessons from *hikikomori*. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. doi:10.1111/pcn.13112
- Koh, E.B.Y., Pang, N.T.P., Shoosmith, W.D., James, S., Nor Hadi M.N., & Loo, J.L. (2020). The behaviour changes in response to COVID-19 pandemic within Malaysia. *Malays J Med Sci*. 27(2): 45-50. <https://doi.org/10.21315/mjms2020.27.2.5>
- Jianbo, L. et al. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus diseases 2019. *JAMA Network Open*. 3(3):e203976. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.3976
- Li, S., Wang, Y., Zhao, N., & Zhu, T. (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. doi:10.3390/ijerph17062032
- Li, T.M.H., & Leung, C.S.Y. (2020). Exploring student mental health and intention to use online counselling in Hong Kong during the COVID-19 pandemic. Doi:10.1111/pcn.13117
- Liu, X., Kakade, M., Fuller, C.J., Fan, B., Fang, Y., Kong, J., Guan, Z., & Wu, P. (2012). Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Comprehensive Psychiatry*. 53: 15-23. Doi:10.1016/j.comppsy.2011.02.003
- Mohamad Kadim Suaidi. (12 Jun 2020). Pendidikan tinggi pasca-COVID-19: Antara norma baharu dan hala tuju. *Bernama*. Retrieved from <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=1850425>
- Mohd Iskandar Ibrahim & Latifah Arifin. (10 April 2020). Sesi sekolah tangguh hingga Malaysia pulih COVID-19. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/04/675497/sesi-sekolah-tangguh-hingga-malaysia-pulih-covid-19>
- Mohd Izani Mohd Zain. (7 Mei 2020). Pendidikan tinggi di Malaysia pasca COVID-19: Perubahan dalam kesinambungan. *Awani*. <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/pendidikan-tinggi-di-malaysia-pasca-covid-19-perubahan-dalam-kesinambungan-241929>
- Noor Hisham Abdullah. (2020). COVID-19: Masalah emosi isu utama kesihatan mental rakyat. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/05/690727/covid-19-masalah-emosi-isu-utama-kesihatan-mental-rakyat>
- Nor Hamidah bt Ab Razaki & Abdul Rashid Aziz@ Dorashidi. (2020). Perkembangan Sosial Dan Emosi Kanak-Kanak: Kesan Penjarakan Sosial Dalam Tempoh Perintah Kawalan Pergerakan Dan Pendekatan Dalam Membantu. 10 Ogos 2021. <https://oarep.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/6841>
- Out, A., Charles, C.H., & Yaya, S. (2020). Mental health and psychosocial well-being during the COVID-19 pandemic: the invisible elephant in the room. *International Journal of Mental Health Systems*. 14: 38. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00371-w>

- Pejabat Perdana Menteri (2021). Teks Ucapan Perbentangan Rancangan Malaysia ke-12, 2021 – 2025 (RMKe-12). 27 September 2021. <https://www.pmo.gov.my/2021/09/teks-ucapan-perbentangan-rancangan-malaysia-ke-12-2021-2025-rmke-12/>
- Qi, H., Liu, R., Chen, X., Yuan, X.F., Li, Y.Q., Huang, H.H., Zheng, Y., & Wang, G. (2020). Prevalence of anxiety and associated factors for Chinese adolescents during the COVID-19 outbreak. Doi:10.1111/pcn.13102
- Rathakrishnan, B., Mohammad Rahim Kamaluddin., & Sing, S.S.B. (2020). Mental health issues during COVID-19 pandemic: treatment and how to overcome. *MJP Online Early*.
- Sinar Harian (2021). 768,700 Orang Menganggur Pada Jun 2021. 15 Ogos 2021. <https://www.sinarharian.com.my/article/154639/BERITA/Nasional/768700-orang-menganggur-pada-Jun-2021>
- Shanmugam, H., Johan Ariff Juhari, Nair, P., Chow, S.K., & Ng, C.G. (2020). Impacts of COVID-19 pandemic on mental health in Malaysia: a single thread of hope. *MJP Online Early*.
- Sritharan, J & Sritharan, A. (2020). Emerging mental health issues from the novel coronavirus (COVID-19) pandemic. *Journal of Health and Medical Sciences*. 3(2), 157-162. Doi: 10.31014/aior.1994.03.02.109
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., & Ho, R.C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epideminc among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17, 1729. Doi:10.3390/ijerph17051729
- World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak.
- Xiang, Y.T., Yang, Y., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C.H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*. 7. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)
- Zhang, Y., & Ma, Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 pandeminc on mental health and quality of life among local residents in Lioaning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17, 2381. doi:10.3390/ijerph17072381