

TAHAP KESEDARAN KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN PELAJAR DI INSTITUT PENGAJIAN TINGGI

Norli Yusuf*

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

Hazlin Falina Rosli

Fakulti Pengurusan & Muamalah, Universiti Islam Selangor,
Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

Nur'aina Nabila Dundai Abdullah

Fakulti Pengurusan & Muamalah, Universiti Islam Selangor,
Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

Nur Aisyah Ismail

Fakulti Pengurusan & Muamalah, Universiti Islam Selangor,
Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

**Corresponding Author's Email: norli@animel.edu.my*

Article history:

Received : 9 November 2023

Accepted : 13 November 2023

Published : 22 Disember 2023

ABSTRAK

Kesihatan mental merupakan isu yang sering diperkatakan kini dan perlu diberi perhatian terutama dalam kalangan pelajar. Ini kerana, isu ini boleh memberi impak yang besar dari segi kesejahteraan mental dan fizikal mereka. Malahan ia boleh mendorong ke arah kemurungan dan tindakan yang membahayakan diri seperti membunuh diri. Justeru pelajar seharusnya mempunyai kesedaran terhadap tahap kesihatan mental agar perkara yang tidak diingini dapat dibendung. Kajian ini bertujuan membincangkan tahap kesedaran pelajar di Universiti Islam Selangor dan Universiti Melaka tentang kesihatan mental mereka. Dengan menggunakan kaedah soal-selidik ke atas 320 orang responden, kajian ini menganalisis tahap kesedaran pelajar tentang kesihatan mental yang mereka tahu atau alami. Hasil kajian mendapati bahawa kebanyakan pelajar yang sedar tentang kesihatan mental memerlukan seseorang untuk berkongsi masalah. Kajian juga mendapati bahawa terdapat stigma yang tinggi terhadap pesakit mental. Disebabkan itu isu tentang kesihatan mental perlu dikomunikasikan kepada semua pihak bagi memberi kesedaran tentang kesihatan mental yang di alami oleh para pelajar. Selain itu, komunikasi interpersonal turut membantu dalam menyampaikan mesej berkaitan kesihatan mental. Rumusan kajian ini menunjukkan bahawa perlu ada pendedahan

maklumat tentang kesihatan mental kepada para pelajar untuk membantu pesakit mental dalam kalangan mereka.

Kata Kunci: Kesihatan Mental; Kesedaran Tentang Kesihatan Mental; Pelajar Ipt; Komunikasi Interpersonal; Pendedahan

THE LEVEL OF MENTAL HEALTH AWARENESS AMONG STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTES

ABSTRACT

Mental health is an issue that is often discussed now and needs to be given attention, especially among students. It is because this issue can have a big impact on their mental and physical well-being. In fact, it can lead to depression and self-harming actions such as suicide. Therefore, students should be aware of the level of mental health so that unwanted things can be curbed. This study aims to discuss the level of awareness among students at the Islamic University of Selangor and the University of Melaka, about their mental health. By using the questionnaire method on 320 respondents, this study analyzes the level of awareness of students about mental health that they know or experience. The results of the study found that most students who are aware of mental health need someone to share their problems with. The study also found that there is a high stigma against the mentally ill. Because of that the issue of mental health needs to be communicated to all parties to give awareness about the mental health experienced by students. The conclusion of this study shows that there should be disclosure of information about mental health to students to help the mentally ill among them.

Keywords: *Mental Health; Awareness of Mental Health; Higher Education Institute's Students; Exposure*

PENDAHULUAN

Kehidupan sebagai pelajar di institut pengajian tinggi (IPT) adalah lebih mencabar berbanding ketika di alam persekolahan. Seseorang perlu bersedia dari segi mental dan fizikal bagi mengharungi dunia pembelajaran di IPT. Namun begitu, tidak kutang juga yang masih lagi tidak dapat menyesuaikan diri dan sukar mencari jalan keluar dari kemelut tekanan dan cabaran di menara gading. Disebabkan itu, isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar IPT sudah mula diperkatakan kini dan menjadi isu penting yang perlu diambil perhatian oleh pelbagai pihak. Hal ini berpunca dari tekanan dan masalah yang dihadapi oleh pelajar sepanjang tempoh pengajian mereka di universiti. Menurut data statistik daripada kajian Saloni Dattani et al. (2021), seramai 970 juta orang di seluruh dunia mengalami masalah kesihatan mental dan gangguan penyalahgunaan bahan. Menurut kajian daripada Eskin et al. (2016) dalam R. McMaster et al. (2021), dalam tinjauan besar yang melibatkan 12

buah negara termasuk Jepun, hasil tinjauan tersebut menunjukkan bahawa konteks sosio budaya individu, masalah psikologi seperti bunuh diri dan idea untuk bunuh diri adalah perkara yang tidak asing dalam kalangan pelajar universiti.

Walaubagaimanapun, di Malaysia walaupun masalah isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar Institut Pengajian Tinggi telah menjadi isu norma, namun begitu perbuatan sehingga mendorong kepada perbuatan bunuh diri belum begitu kerap terjadi. Di Australia, statistik kesihatan mental dinyatakan semakin membimbangkan kerana peningkatan yang berlaku dan semua pesakit mental yang dilaporkan bermula sebelum umur 14 tahun, dan 75% daripada kalangan belia dalam kalangan umur pertengahan 20-an WHO (2017) dalam Carter et al. (2017).

Jung Min Lee et al. (2021) dan Luvira et al. (2023) berpendapat bahawa perkara atau masalah yang paling mendorong kepada masalah isu kesihatan mental pelajar universiti Kentucky dan Khon Kaen University Thailand ialah masalah pembelajaran, masalah keluarga, masalah persahabatan dan ada juga pelajar yang mengalami lebih daripada satu masalah dalam satu masa. Perkara seperti berikut boleh menyebabkan pelajar mengalami tekanan yang kuat untuk menghadapi setiap masalah ketika sedang menyambung pengajian mereka. Hal ini terdapat persamaan dengan masalah utama yang menyebabkan masalah isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar IPT di Malaysia. Kenyataan berikut disokong dengan kajian daripada Nur Zafifa et al., (2020) menunjukkan cabaran melanjutkan pengajian tinggi dan berjauhan dengan keluarga yang merupakan sokongan sosial kepada pelajar serta pelbagai lagi masalah lain seperti masalah kewangan dan peperiksaan menjadi antara masalah utama yang menyumbang kepada tekanan psikologi dalam kalangan pelajar.

Manakala dapatan kajian di Lembah Klang menunjukkan bahawa majoriti responden tidak mempunyai pengetahuan yang baik mengenai kesihatan mental malah bersikap neutral terhadap isu kesihatan mental. Didapati bahawa latar belakang etnik, agama, tahap pendidikan dan lokasi kediaman juga mempengaruhi pengetahuan atau sikap responden terhadap isu kesihatan mental. Malah latar belakang etnik responden mempengaruhi keputusan mereka untuk mendapatkan bantuan dan didapati responden yang lebih muda lebih terbuka terhadap kesihatan mental lebih bersedia untuk mendapatkan bantuan (Yeap & Low, 2009).

Seterusnya adalah diharapkan pihak berkenaan dapat merancang dan melaksanakan program yang bersesuaian secara berterusan khususnya kepada pelajar universiti yang memerlukan bimbingan mengenai pengurusan stres secara praktikal dan berkesan. Usaha murni ini akan terhasil sekiranya semua pihak termasuk pihak universiti, masyarakat, badan kerajaan dan bukan kerajaan sedia memberi kerjasama dan bantuan khususnya kepada pelajar universiti sama ada daripada aspek kepakaran, idea, kewangan, dan perkhidmatan tertentu bagi membentuk kesejahteraan dan kesihatan dari aspek emosi, mental, kerohanian dan fizikal dalam kalangan pelajar universiti (Bullare et al., 2009). Selanjutnya, Lokman Khairi (2023) turut menyatakan kini terdapat pelajar IPT yang kerap tidak hadir ke kelas, menerima surat sakit atas sebab masalah tekanan dan ada juga yang menangguh pengajian mereka disebabkan masalah kesihatan mental seperti kemurungan.

Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti kesedaran pelajar di Institut Pengajian Tinggi (IPT) mengenai kesihatan mental. Menerusi kajian ini, maka dapat dikenalpasti tahap kesedaran pelajar tentang kesihatan mental dan tingkahlaku mereka dalam menangani masalah-masalah ini. Selain itu, ia juga boleh memberi idea atau petunjuk kepada pihak-pihak tertentu untuk merangka penyelesaian bagi masalah kesihatan mental pelajar.

TINJAUAN LITERATUR

Kesihatan Mental

Tahap kesihatan mental pelajar universiti 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. (Shamsudin, S. & Chee Hong, K.T., 2016).

Hasil kajian yang dilakukan Zaid Mustafa et al. mendapati bahawa pelajar wanita merupakan golongan yang mudah terdedah kepada stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di universiti. Walaupun tahap stres dalam kalangan sampel kajian ini adalah sederhana, namun usaha-usaha perlu dilakukan oleh pelbagai pihak di universiti bagi memastikan tahap stres pelajar adalah terkawal serta mampu menguruskan pembelajaran di universiti secara efektif. Kesihatan mental bukan penyakit yang boleh berjangkit tetapi boleh mengakibatkan kehilangan nyawa. Namun masyarakat sering terlupa bahawa, masalah kesihatan mental melibatkan bebanan emosi dan bebanan tanggungjawab oleh keluarga pesakit selagi pesakit mental tersebut masih bernyawa. Pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam masyarakat tidaklah sehebat seperti pengetahuan terhadap penyakit lain seperti kencing manis, jantung serta kanser. Ini kerana, banyak kempen-kempen yang dijalankan di media massa untuk mempertingkatkan pengetahuan dan kesedaran masyarakat tentang penyakit tersebut.

Pandemik COVID-19 turut meninggalkan kesan yang mendalam terhadap kesihatan mental pelajar di seluruh dunia. Hal ini terjadi kerana, selepas pandemik COVID-19 ramai ibu bapa kehilangan pekerjaan mereka yang menyebabkan mereka mengalami kekangan dari segi kewangan untuk terus menyara keluarga. Di peringkat antarabangsa, sebanyak 25% dari sampel lebih 7000 pelajar prasiswazah di Kolej Perubatan China mengalami kebimbangan atau *anxiety* akibat daripada pandemik COVID-19. Perkara ini disebabkan tekanan yang diperoleh daripada akademik, ekonomi dan kesan COVID-19 kepada kehidupan seharian (Wenjun Cao et al. (2020) dalam Dodd et al. (2021). Tambahan lagi, kajian yang dilakukan di Greece menunjukkan pelajar universiti menunjukkan peningkatan terhadap masalah kebimbangan sebanyak 73.0%, kemurungan 60.9%, keinginan bunuh diri 20.2% dan kuantiti tidur mereka bertambah sebanyak 66.3% walhal kualiti tidur mereka berkurang dan bertambah buruk dalam 43.0% (Kaparounaki et al. (2020).

Manakala di Brunei pula, Alam (2022) menyatakan pelajar universiti berasa kesunyian, perasaan rendah diri, kurang selera makan, cemas dan hampir tiada motivasi untuk menyertai kelas selepas tempoh pandemik yang memerlukan mereka

berkuarantin di rumah. Selain daripada itu, terdapat pelajar yang mengakui mereka mengalami kesukaran belajar daripada kelas e-kuliah. Hal ini tidak terkecuali pelajar IPT di Malaysia juga mengalami perkara yang sama kerana situasi dan masalah yang dihadapi oleh setiap pelajar universiti ketika pandemik berlangsung adalah sama.

Menurut kajian daripada Kotera et al. (2021) mendapati pelajar universiti di UK mengalami masalah kesihatan mental yang sama dengan pelajar IPT di Malaysia. Beliau juga menyatakan bahawa para pelajar masih lagi mempercayai bahawa isu atau masalah kesihatan mental ini merupakan sesuatu yang memalukan bagi keluarga dan rakan mereka. Oleh sebab itu, tindakan seperti melaporkan mengenai kesihatan mental mereka akan dianggap memalukan dan mereka memilih untuk mendiamkan diri.

Kesedaran Pelajar Tentang Kesihatan Mental

Tekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar IPT sewaktu pengajian telah menyebabkan ramai di antara mereka mengalami masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang berlebihan. Sebagai contoh, Kumaran et al., (2022) mendapati pelajar universiti swasta menghadapi masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kegelisahan dan tekanan yang tinggi disebabkan perubahan drastik dalam sistem pendidikan terutamanya dalam penyampaian pengajaran semasa pandemik.

Sohana Abd Hamid (2019) menyatakan bahawa pelajar sering mengalami kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang berlebihan. Selain daripada itu juga, banyak kajian yang mendapati bahawa pencapaian akademik kolej dan universiti boleh mengganggu kesejahteraan mental seseorang pelajar (Andrews & Wilding; Stark & Brookman 1999 dalam Sohana Abd Hamid 2019). Buktinya, dalam kajian oleh Shamzaeffa & Kevin Tan Chee Hong (2016), beliau menyatakan bahawa tahap kesihatan mental pelajar IPT adalah sesuatu perkara atau isu yang penting dan tidak boleh dipandang remeh kerana ia berkaitan dengan prestasi akademik dan juga kebajikan mereka secara keseluruhan di universiti.

Pelajar IPT juga berhak untuk memiliki kesihatan mental yang dijaga dengan baik. Ini kerana, mereka adalah generasi harapan negara dalam menyumbang ke arah pembangunan negara. Untuk menjadi individu yang mempunyai daya tahan dan keyakinan diri yang tinggi, seseorang mestilah mempunyai mental yang sihat dan sejahtera. Ini kerana ia membantu individu itu untuk menguruskan tekanan dan cabaran yang dihadapinya sepanjang pengajian di IPT dengan baik.

Mohammed Nazim et.al (2019) telah melaksanakan kajian dan mendapati jumlah keseluruhan ahli 2425 orang dengan kumpulan minoriti sebanyak 17 orang (0.7%) sahaja yang mempunyai kesedaran dan pengetahuan mengenai kesihatan mental atau Mental Health Conditions (MHCs). Tambahan lagi, majoriti daripada mereka dengan jumlah seramai 1365 orang individu (56.28) tidak mempunyai asas pengetahuan mengenai kesihatan mental atau Mental Health Conditions (MHCs). Walaubagaimanapun, sebanyak 100% keseluruhan peserta menunjukkan sikap positif terhadap perubahan kauceling atau mengenai psikologi ini apabila diberikan maklumat dan pendedahan mengenai MHCs. Kesedaran yang dipupuk secara tidak langsung dapat memberi pengaruh yang positif dalam menggalakkan untuk pelajar.

Tahap kesedaran yang rendah tentang kesihatan mental akan menyebabkan seseorang pelajar melakukan tindakan-tindakan yang boleh mengundang bahaya sekiranya mental mereka terganggu. Ini kerana, mereka tidak mempunyai pengetahuan untuk mengambil tindakan yang wajar bagi mengatasi masalah yang dihadapi. Disebabkan itu, para pelajar perlu ada kesedaran tentang kesihatan mental dari awal lagi agar mereka boleh mengatasi tekanan dengan mempersiapkan keupayaan mental yang kuat. Perkara ini turut dipetik dari penulisan Azlina (2022) iaitu kesihatan mental yang baik juga mempengaruhi cara mahasiswa berfikir dan bertindak serta berhadapan dengan masalah serta langkah untuk mengatasinya. Tekanan yang tidak dapat diatasi dengan baik, membawa kepada situasi yang lebih serius dan menjejaskan prestasi akademik mahasiswa dan hubungan sosial mereka.

Komunikasi Interpersonal Dan Kesedaran Pelajar Tentang Kesihatan Mental

Solomon & Theiss (2022) memberi makna komunikasi interpersonal adalah perkongsian idea yang berlaku dalam interaksi antara individu dan melibatkan penggunaan simbol untuk menyampaikan idea tersebut. Secara umum maksud Komunikasi Interpersonal ialah satu kaedah komunikasi dua hala yang melibatkan dua orang atau lebih yang biasanya tidak formal dan mengandungi semua elemen dari komunikasi seperti penyampai, penerima, mesej, saluran dan juga maklum balas. Sebagai contoh situasi yang melibatkan komunikasi interpersonal ialah, berbual bersama rakan-rakan, berbincang masalah dengan pakar terapi atau berhubung dengan orang yang berada di tempat yang lain melalui panggilan telefon.

Selain itu, terdapat kajian yang menyatakan bahawa penggunaan komunikasi interpersonal dalam membantu merawat masalah kesihatan mental adalah berguna dan berkesan. Pernyataan ini disokong dengan maklum balas daripada salah seorang bekas pesakit mental bernama Beers berkata, sepanjang pengalamannya semasa menjalani proses rawatan sebagai seorang yang mengalami masalah kesihatan mental, beliau mendapati pentingnya penerimaan dan kefahaman '*acceptance and understanding*' daripada orang lain terhadap mereka yang mengalami masalah kesihatan mental. Hal ini disebut sedemikian kerana wujudnya sikap penerimaan dan persefahaman inilah yang akan menyembuhkan pesakit disamping usaha-usaha lain. Oleh yang demikian, perkara ini sejajar dengan kaedah komunikasi interpersonal yang membolehkan individu memahami individu lain semasa proses komunikasi dilakukan.

Keupayaan komunikasi bergantung pada data kesihatan mental tertentu iaitu pelajar yang memiliki ciri - ciri kebolehan berkomunikasi yang tinggi merangkumi kesejahteraan, *mood* dalam kehidupan biasa, penyesuaian kepada pelbagai rangsangan, status emosi, penyesuaian kepada sosial, keupayaan untuk mengawal sfera emosi dan kehendak, keupayaan untuk membangun dan mempertahankan pendapat seseorang, keinginan untuk belajar dan melibatkan diri dalam sukan, kerja, pengetahuan tentang dunia dalaman seseorang dan keupayaan untuk menguruskannya (Eganov et al., 2020).

Konsep komunikasi interpersonal dalam kajian ini melibatkan keupayaan seseorang untuk berkomunikasi dengan individu lain tentang masalah kesihatan

mental yang mereka alami. Peranan komunikasi interpersonal dilihat sangat penting dalam menyampaikan maklumat tentang pengalaman seseorang yang berkaitan tentang pengurusan emosi dan psikologi. Dalam konteks ini dua elemen penting dalam komunikasi interpersonal akan memainkan peranan yang besar iaitu sumber dan penerima. Sumber memainkan peranan penting dalam proses komunikasi kerana sumber akan menentukan pemahaman, keyakinan, kepercayaan dan penerimaan khalayak terhadap sesuatu informasi yang disampaikan. Penyampai menjadi sumber kepada sesuatu maklumat atau mesej sama ada ianya individu, kumpulan atau organisasi.

Caban et al. (2022) mencadangkan agar literasi kesihatan mental didasarkan pada teori komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan pendedahan dan sokongan sosial tentang kesihatan mental. Di samping itu, literasi kesihatan mental boleh diterapkan untuk membantu pelajar membina keyakinan diri dalam komunikasi mengenai kesihatan mental untuk diri mereka sendiri dan orang lain.

METODOLOGI

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif untuk mengenal pasti serta mengkaji secara empirik dan sistematik mengenai tahap kesedaran pelajar terhadap kesihatan mental mereka ke atas para pelajar Institut Pengajian Tinggi swasta yang terpilih. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan dan borang soal selidik diedarkan kepada responden dalam bentuk *google form (online survey)*. Populasi kajian ini adalah daripada kalangan pelajar-pelajar yang dipilih dari dua buah institusi pengajian tinggi seramai 320 orang pelajar daripada pelbagai tahap pendidikan secara rawak.

Sampel Dan Populasi

Selanjutnya, persampelan ini merupakan proses bagi memilih sebilangan subjek daripada sekumpulan populasi dari kawasan kajian untuk dijadikan sebagai responden kepada penyelidikan. Kajian menggunakan teknik persampelan rawak mudah. Di mana setiap subjek di dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Dan bagi pensampelan bertujuan, pengkaji akan menentukan responden yang sesuai dengan tujuan kajian. Bagi kajian perbandingan ini, pengkaji akan memfokuskan kepada pelajar Institusi Pengajian Tinggi di Kolej Universiti Islam Selangor (UIS) yang mengandungi seramai 3,711 pelajar aktif dan Universiti Melaka (UNIMEL) sebanyak 2,297 pelajar aktif daripada pelbagai latar belakang pendidikan. Pemilihan lokasi kajian ini adalah disebabkan oleh jarak yang dekat memudahkan pengkaji untuk turun ke lapangan bagi mengumpul data daripada pelajar di Institut Pengajian Tinggi yang dipilih. Selain daripada itu, pemilihan lokasi ini membolehkan pengkaji membandingkan data serta maklumat daripada institusi pengajian tinggi yang terletak di kawasan luar bandar dan di pinggir bandar. Dengan ini, hasil kajian akan menunjukkan trend isu kesihatan mental bagi kedua-dua Institut Pengajian Tinggi Swasta tersebut.

Instrumen Kajian

Item-item pertanyaan yang digunakan dalam kajian ini adalah berbentuk positif dan negatif mengenai tahap kesedaran kesihatan mental pelajar di kedua-dua Institut Pengajian Tinggi Swasta tersebut dan fungsi komunikasi interpersonal yang berkait dengan kesihatan mental turut diselang-selingkan dalam item yang dibina. Responden kajian dikehendaki untuk membaca setiap pertanyaan yang diajukan dan memberi jawapan mengikut arahan yang diberikan pada setiap pertanyaan tersebut.

Kajian ini menggunakan tiga bahagian soalan soal selidik iaitu soalan demografi pelajar, soalan mengenai kesihatan mental dan juga soalan tentang tahap kesedaran pelajar tentang kesihatan mental mereka. Jenis skala Likert yang digunakan adalah Rensis Likert (1932) dalam Chua (2010) yang mencadangkan bahawa indeks sepatutnya dibina dengan menambahkan item-item yang berkaitan dengan sesuatu konsep.

DAPATAN KAJIAN

Analisis Deskriptif Profil Demografi

Analisis deskriptif telah dilakukan untuk melihat latar belakang responden bagi kajian ini. Data responden yang telah mengisi borang soal selidik memaparkan jumlah daripada responden lelaki adalah sebanyak 42.1% manakala bagi jumlah bilangan keseluruhan responden perempuan pula adalah sebanyak 57.9%. Maklumat ini menunjukkan bahawa majoriti daripada responden bagi kajian ini adalah dalam kalangan pelajar perempuan.

Seterusnya, berdasarkan data profil demografi ini juga menunjukkan jumlah responden dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda merupakan responden paling ramai iaitu sebanyak 62.1%, diikuti oleh pelajar Diploma sebanyak 32.7%. Responden paling sedikit adalah daripada kalangan pelajar Ph.D iaitu sebanyak 0.3%. Peratusan pelajar daripada UIS yang menjawab soal selidik ini ialah 78.7%, manakala jumlah peratusan pelajar dari UNIMEL pula ialah 21.2%.

Bagi data umur responden pula, menerusi analisis profil demografi menunjukkan responden dalam kalangan umur 20 hingga 22 tahun merupakan responden yang paling ramai dan diikuti responden daripada kalangan umur 22 hingga 24 tahun iaitu sebanyak 27.6%. Dengan itu, jumlah responden yang paling sedikit adalah daripada kalangan yang berumur 25 tahun ke atas dengan jumlah peratusan sebanyak 13.6%.

Jadual 1: Kekerapan dan Peratusan Demografi Responden Kajian

Demografi	Kekerapan	Peratusan
Jantina		
Lelaki	139	42.1
Perempuan	191	57.9

Tahap Pendidikan		
Asasi/Matrikulasi	9	2.7
Diploma	108	32.7
Ijazah Sarjana Muda	205	62.1
Ijazah Sarjana	6	1.8
Ph.D	1	3.0
Institusi		
UIS	260	78.8
UNIMEL	70	21.2
Umur		
Bawah 20 tahun	67	20.3
20 hingga 22 tahun	127	38.48
22 hingga 24 tahun	91	27.6
25 tahun ke atas	45	13.6

Analisis Deskriptif Tahap Kesihatan Mental

Jadual 2: Min dan Sisihan Piawai bagi Tahap Kesihatan Mental

Item	Min	Sisihan Piawai
Tekanan Akademik	3.5828	.87560
Perubahan Hidup	2.6985	.79560
(Perubahan Sosial & Hubungan)	(2.2830)	(.85496)
Keadaan Keluarga	2.3856	.89895
Penggunaan Teknologi	3.2933	.76680
Keseimbangan Hidup	2.6152	.79078
Keseimbangan Emosi	2.8673	.95731
Skor min keseluruhan	2.8179	.84857

Tahap kesihatan mental responden secara keseluruhan berada pada tahap yang tinggi dengan nilai min = 2.8179 dan sp = .84857. Antara tujuh item yang mengukur tahap kesihatan mental responden, item pertama iaitu “Tekanan Akademik” menunjukkan jumlah min tertinggi (min = 3.5828 , sp = .87560). Manakala, tahap

min paling rendah pula pada item ketiga iaitu “Perubahan Sosial & Hubungan” dengan nilai min = 2.2830 , sp = .85496.

Analisis Deskriptif Tahap Kesedaran Kesihatan Mental

Jadual 3: Min dan Sisihan Piawai bagi Tahap Kesedaran Kesihatan Mental

Item	Min	Sisihan Piawai
Saya mempunyai kesedaran mengenai isu kesihatan mental.	4.19	.867
Saya memiliki pemahaman tentang kesihatan mental.	3.88	.833
Saya merasa ada stigma terhadap pelajar yang mengalami masalah kesihatan mental.	3.69	1.012
Saya sering terlibat dengan aktiviti kesedaran mengenai kesihatan mental.	2.82	1.043
Saya sering mencari informasi berkaitan kesihatan melalui media.	3.60	1.076
Saya memerlukan kursus yang berfokus cara berkomunikasi dengan pesakit mental.	3.68	1.105
Saya merasakan perlu ada peningkatan kesedaran kesihatan mental dalam kalangan pelajar di IPT.	4.50	.792
Kesihatan mental yang baik boleh mempengaruhi prestasi akademik saya.	4.59	.705
(Saya selalu berjumpa kaunselor untuk menangani masalah yang hadapi.)	(2.35)	(1.200)
Saya selalu bercerita dengan rakan-rakan mengenai masalah saya.	3.11	1.265
Skor min keseluruhan	3.641	0.9898

Tahap kesedaran kesihatan mental responden secara keseluruhan berada pada tahap yang tinggi dengan nilai min = 3.641 dan sp = .9898. Antara sepuluh item yang mengukur tahap kesedaran kesihatan mental responden, item ke lapan iaitu “Kesihatan mental yang baik boleh mempengaruhi prestasi akademik saya.” menunjukkan jumlah min tertinggi (min = 4.59 , sp = .705). Manakala, tahap min

paling rendah pula pada item ke sembilan iaitu “Saya selalu berjumpa kaunselor untuk menangani masalah yang hadapi.” dengan nilai $\min = 2.35$, $sp = 1.200$.

PERBINCANGAN

Berdasarkan analisis tahap kesedaran pelajar mengenai kesihatan mental pelajar, dapatan kajian membuktikan bahawa tahap kesedaran pelajar terhadap kesihatan mental adalah berada pada tahap yang tinggi. Analisis kajian ini dengan menggunakan 10 item soalan soal selidik menunjukkan tahap kesedaran pelajar mengenai kesihatan mental adalah tinggi dan membuktikan bahawa kebanyakan pelajar sedar tentang punca masalah kesihatan mental yang mereka alami dan mereka memerlukan jalan penyelesaian ke arah kesihatan mental yang sihat. Jumlah min tertinggi ialah item yang mengatakan bahawa kesihatan mental yang baik boleh mempengaruhi prestasi akademik seseorang pelajar.

Melalui kajian ini boleh dibuat penilaian bahawa pelajar sebenarnya memerlukan kesejahteraan dan kesihatan mental bagi mencapai matlamat mereka untuk berjaya dalam bidang akademik. Sekiranya mereka tidak menguruskan tekanan yang dihadapi dengan baik, maka ia boleh menjejaskan pencapaian akademik mereka. Ini turut disokong oleh Haizvanie & Norzaini (2021) menyatakan kesihatan mental dan aspek psikologi pelajar dipengaruhi oleh tahap kestabilan emosi, perasaan, fikiran, tekanan dan kebimbangan. Tahap kesihatan mental yang rendah memberi kesan kepada tahap motivasi pelajar dalam pembelajaran.

Namun begitu, hasil dapatan kajian ini bertentangan dengan dapatan kajian yang dilaksanakan oleh Mohd Ghazalie dan Nurul Haniza (2022) yang mana dalam kajian mereka mendapati bahawa sebenarnya aspek kesihatan mental tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap prestasi akademik pelajar. Berkemungkinan dapatan kajian tersebut tidak mewakili keseluruhan populasi pelajar di pusat pengajian tinggi dan cuma tertumpu kepada pelajar dari satu program tertentu di sebuah pusat pengajian tinggi. Ini kerana, dapatan kajian mereka ini turut menolak beberapa hasil kajian lain yang mana menyokong bahawa terdapat hubungan di antara tahap kesihatan mental dengan prestasi akademik pelajar.

Justeru, hasil dapatan kajian yang menyelidik laksanakan ini adalah mewakili responden dari pelbagai peringkat pendidikan dari peringkat diploma sehingga Phd, maka ia adalah logik jika ia menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kesedaran pelajar IPT dengan kesihatan mental. Ini jelas bahawa setiap orang mempunyai hak untuk memiliki mental yang sihat dan sejahtera. Kesihatan mental yang baik dalam kalangan mahasiswa merupakan asas kepada pemikiran, pembelajaran, komunikasi, daya tahan dan keyakinan diri yang positif. (Azlina, 2022).

Hasil kajian Intan et al., (2011) mendapati bahawa tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan pelajar IPTA masih rendah pada ketika itu seramai 25 orang (83.3%) dan hanya 5 orang daripada keseluruhan purata pelajar yang mempunyai tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental yang tinggi. Oleh itu, program untuk meningkatkan pengetahuan belia terhadap isu kesihatan mental semakin perlu dilaksanakan dengan lebih kerap lagi. Program yang dijalankan perlu dilaksanakan untuk semua lapisan masyarakat.

Salah satu faktor yang menyumbang kepada masalah mental pelajar adalah dari segi tekanan akademik. Ia mempengaruhi tahap kesihatan seseorang pelajar. Kajian ini membuktikan bahawa pelajar di pusat pengajian tinggi juga berkemungkinan berhadapan masalah mental kesan daripada tekanan akademik yang dihadapi. Maka, pelajar di pusat pengajian tinggi perlu mempunyai tahap kesedaran yang tinggi terhadap perubahan yang berlaku kepada diri mereka, sekaligus mempersiapkan diri untuk menghadapi cabaran psikososial yang lebih mencabar. (Uehara et al.,2010).

Program-program yang berkaitan dengan kesihatan mental perlu dilaksanakan bagi meningkatkan tahap kesedaran tentang kesihatan mental dalam kalangan belia khususnya pelajar. Ini kerana, pendedahan yang meluas tentang kesihatan mental ini dapat membantu pelajar untuk mengenalpasti tahap tekanan mereka dan juga menguruskannya dengan baik. Ia boleh membantu pelajar bagi membentuk kesejahteraan dan kesihatan mental mereka. (Sohana, 2019)

Justeru, penting agar setiap individu yang merasakan diri mereka berada dalam tekanan untuk mengetahui langkah yang perlu diambil bagi mengatasi gejala tersebut dari terus mempengaruhi kesihatan mental. Muhammad Iswan & Mohd Yusof (2023) berpendapat bahawa stigma tentang penyakit mental juga perlu diperjelaskan agar individu yang berhadapan dengan situasi tekanan mental boleh mendapat sokongan sosial dari pelbagai pihak seperti ibu bapa, rakan, pensyarah dan sebagainya.

Dapatan daripada hasil kajian ini juga disokong dengan kesimpulan dari hasil dapatan kajian Nor' Aina Fariha et al.. (2020) bahawa terdapat hubungan yang jelas antara tahap kefahaman masyarakat dan pelajar dengan persepsi dan pandangan mereka berkaitan isu kesihatan mental. Hal ini menunjukkan bahawa, pendedahan dan perkongsian ilmu berkenaan kesihatan mental perlu dipertingkatkan agar setiap orang sedar bahawa pentingnya menjaga kesihatan mental sejak awal lagi demi kesejahteraan pada masa akan datang. Muhammad Salehan et al.. (2022) juga berpendapat bahawa pihak universiti juga perlu memberi sokongan sosial dan menyediakan pelbagai kemudahan yang kondusif di samping menggalakkan pelajar untuk aktif bergiat dalam aktiviti-aktiviti fizikal dan sosial yang dianjurkan oleh universiti. Dengan itu, kaedah ini boleh meningkatkan kepuasan pelajar dan sekaligus meningkatkan tahap kesejahteraan subjektif mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, jelas walaupun kajian ini mendapati bahawa pelajar mempunyai tahap kesedaran yang tinggi terhadap kesihatan mental, namun mereka memerlukan sokongan bagi mengatasi tekanan - tekanan yang dihadapi bagi mengelakkan gejala yang boleh menjejaskan kesihatan mental mereka. Ini kerana, hasil dapatan kajian juga membuktikan bahawa kesihatan mental boleh mempengaruhi pencapaian akademik pelajar.

Kajian ini sangat bersesuaian dengan fenomena semasa yang melibatkan isu-isu kesihatan mental yang semakin kerap berlaku dalam kalangan pelajar sehingga mencapai tahap mencederakan diri atau membunuh diri. Hal ini perlu diberi perhatian apabila melibatkan prestasi dan masa depan pelajar di institusi pengajian

tinggi. Kesan yang akan mereka dapat berkekalan sehingga mereka bekerja dan berkeluarga. Disebabkan itu, setiap pihak perlu memainkan peranan bukan sahaja ibu bapa dan keluarga, pihak IPT serta badan-badan kerajaan perlu berganding bahu menyalurkan kesedaran tentang kesihatan mental kepada para pelajar di IPT agar isu ini dapat ditangani dengan segera. Hal ini bagi memastikan kesihatan mental masyarakat sentiasa terjaga serta memiliki kehidupan yang harmoni dan sejahtera.

BIODATA PENGARANG

Norli Yusuf merupakan Pensyarah di Kluster Komunikasi, Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka (UNIMEL). **Hazlin Falina Rosli (PhD)** merupakan Pensyarah Kanan di Jabatan Bahasa Inggeris dan Komunikasi, Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Selangor (UIS). Pengkhususan dalam bidang Komunikasi. **Nur'Aina Nabila Dundai Abdullah** merupakan Pensyarah di Jabatan Bahasa Inggeris dan Komunikasi, Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Universiti Islam Selangor (UIS). **Nur Aisyah Ismail** merupakan pelajar prasiswazah di Jabatan Bahasa Inggeris dan Komunikasi, Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Universiti Islam Selangor (UIS).

PENGHARGAAN

Ucapan terima kasih kepada Universiti Islam Selangor (UIS) atas penganugerahan Geran Penyelidikan dan Inovasi yang bertajuk “Peranan Komunikasi Interpersonal terhadap Isu Kesihatan mental: Satu Kajian Perbandingan dalam Kalangan Pelajar IPT”.

RUJUKAN

- Alam, M. (2022). Mental health impact of online learning: A look into university students in Brunei Darussalam. *Asian Journal of Psychiatry*, 67, 102933.
- Azlina Mohd Khir. (2022, July 12). *ISU Kesihatan Mental Dalam Kalangan Mahasiswa: Bagaimana Pensyarah Dapat Membantu?*. HOME. https://cadelead.upm.edu.my/article/isu_kesihatan_mental_dalam_kalangan_mahasiswa_bagaimana_pensyarah_dapat_membantu-70365.
- Bullare@ Bahari, F., Rathakrishnan, B., & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, strategi daya tindak dan stress yang dialami pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*. Vol: 13
- Caban, S., Makos, S., & Thompson, C. M. (2022). The role of interpersonal communication in Mental Health Literacy Interventions for Young People: A Theoretical Review. *Health Communication*, 38(13), 2818–2832. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2121473>
- Carter, M. A., Pagliano, P., Francis, A., & Thorne, M. (2017). Australian university students and mental health: Viewpoints from the literature.
- Chee Hong, K.T. & Shamsudin, S. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia* 14(1). 11-16.

- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 866.
- Eganov, A., Cherepov, E., Romanova, L., & Bykov, V. (2020). Interpersonal communication of students and mental health data. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 2405–2408. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s4328>.
- Ganasan, H. M., & Azman, N. (2021). Kesehatan mental dan motivasi pelajar semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 25–40.
- Haizvanie Muhamed Ganasan & Norzaini Azman, N. (2021). Kesehatan Mental Dan Motivasi pelajar semasa pembelajaran dalam talian Sepanjang Pandemi covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 25–40. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1100>
- Ibrahim, N., Amit, N., Shahar, S., Wee, L. H., Ismail, R., Khairuddin, R., Siau, C. S., & Safien, A. M. (2019). Do depression literacy, mental illness beliefs and stigma influence mental health help-seeking attitude? A cross-sectional study of secondary school and university students from B40 households in Malaysia. *BMC Public Health*, 19(Suppl 4), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6862-6>
- INTAN (2011) DALAM Mohamad, M. S., & Mohamed, M. H. (2020). Jenis personaliti dan tahap kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa di institusi pengajian tinggi. *Jurnal Personalia Pelajar*, 23(1).
- Kamarunzaman, N. Z., Shanthi, A., Md Nen, Z., Zulkifli, N., & Shamsuri, N. I. (2020). Mental Health Issues Among University Students and Educators' Readiness to Detect and Help. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(9), 711-725.
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry research*, 290, 113111.
- Kohrt, B. A., Ottman, K., Panter-Brick, C., Konner, M., & Patel, V. (2020). Why we heal: The evolution of psychological healing and implications for Global Mental Health. *Clinical Psychology Review*, 82, 101920. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101920>
- Kotera, Y., Ting, S. H., & Neary, S. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher Education*, 81(2), 403–419. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00547-w>
- Kotera, Y., Ting, S. H., & Neary, S. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher education*, 81(2), 403-419.
- Kumaran, V. V., Ismail, M. K., Thinagar, S., & Roslan, S. N. M. (2022). Mental Health Disorder among Malaysian Universities Students during COVID-19

- Pandemic. *Asian Journal of University Education*, 18(3), 735–744.
<https://doi.org/10.24191/ajue.v18i3.18965>
- Kumaran, V. V., Ismail, M. K., Thinagar, S., & Roslan, S. N. M. (2022). Mental Health Disorder among Malaysian Universities Students during COVID-19 Pandemic. *Asian Journal of University Education*, 18(3), 735-744.
- Lee, J., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, anxiety, and depression among undergraduate students during the COVID-19 pandemic and their use of mental health services. *Innovative higher education*, 46, 519-538.
- Lokman, N. H. binti, & Ismail, Z. binti. (2020). Kemurungan dan Keamatan Sokongan Sosial dengan Kepuasan Hidup dalam kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6), 68–78.
- Luvira, V., Nonjui, P., Butsathon, N., Deenok, P., & Aunruean, W. (2023, January). Family Background Issues as Predictors of Mental Health Problems for University Students. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 3, p. 316). MDPI.
- Mohd Ghazalie, M. & Nurul Haniza, S. (2022). Kesihatan Mental dan Prestasi Akademik Pelajar International Baccalaureate Diploma Programme (IBDP) Sewaktu Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. (e-ISSN : 2504-8562) 2022, Volume 7(10). e001812
DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i10.1812>
- Muhammad Iswan Ismail & Mohd Yusof Yaziz (2023). Tahap Tekanan Psikologikal Dalam Kalangan Mahasiswa: Satu Tinjauan Di Kolej Komuniti Temerloh. *Global Journal of Educational Research and Management (GERMANE)*. Volume 3 (2): 97-113. e-ISSN: 2805-4695
- Muhammad Salehan A.M.W., Rohana, H., Ahmad, M. M., & Christina A. (2022). The Influences Of Mental Health And Spiritual Intelligence Towards Well-Being And Academic Performance. *International Journal Of Humanities Technology And Civilization (IJHTC)*. 7(1):10 – 21. DOI: <https://doi.org/10.15282/ijhtc.v7i1.7591>.
- Nor'aina Fariha & Hilwa Abdullah. (2020). Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental. *Jurnal Wacana Sarjana*. Volume 4 (1): 1-13; e-ISSN 2600 - 9501
- Nur Zafifa Kamaruzaman, & Alice Shanthi & ZurinaNen, Norfarhana Zulkifle & Nur Shamsuri. (2020). Mental health issues among university students and educators' readiness to detect and help. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(9).
<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i9/7738>
- R. McMaster, K. Adachi, H. Yada, R. Odachi, M. Omura & M. Cleary (2021): Exploration of Mental Health Issues of Students among University Health Science Academics in Japan, *Issues in Mental Health Nursing*, DOI: 10.1080/01612840.2021.1894617.
- Saloni Dattani, Hannah Ritchie and Max Roser (2021) - "Mental Health". Published online at [OurWorldInData.org](https://ourworldindata.org). Retrieved from: <https://ourworldindata.org/mental-health> [Online Resource]

- Shaharudin, S. S. M. & Shamsuddin, S.N., (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Sepanjang Pandemi Covid-19.
- Shamsudin, S. & Chee Hong, K.T. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesehatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia* 14(1). 11-16.
- Sohana Abdul Hamid (2019). Tahap Kesehatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi: Kajian Literasi Mental Health Level Among Student Institute Of Higher Education: Literacy Study. *E-Proceeding Seminar Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan. Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor*. 21-24 April .e-ISBN:978-967-2122-71-5.
- Solomon,D. & Theiss,J. (2022). *Interpersonal Communication: Putting Theory Into Practice*. New York: Routledge.
- Uehara, T., Takeuchi, K., Kubota, F., Oshima, K., & Ishikawa, O. (2010). Annual transition of major depressive episode in university students using a structured self-rating questionnaire. *Asia-Pacific Psychiatry* 2(2): 99-104.
- Yeap, R., & Low, W. Y. (2009). Mental health knowledge , attitude and help-seeking tendency : a Malaysian context. *Singapore Medical Journal*, 50(12), 1169–1176.
- Zaid Mustafa, M., Suradin, A., Muhammad, S., S., Madar, A.,R.,& Razzaq, A.,R.(no date) Kajian Stres Dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan Di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (Uthm). http://eprints.uthm.edu.my/322/1/mohamad_zaid_mustafa.ICTLHE.pdf