

## **KAJIAN LITERATUR SISTEMATIK KESIHATAN MENTAL DI MALAYSIA**

**Faudziah Yusof**

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia,  
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

**Nor Ba'ayah Abdul Kadir**

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia,  
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

**Siti Marziah Zakaria**

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia,  
Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

**Normaliza Malik**

Universiti Sains Islam Malaysia

*Corresponding Author's Email: aknbayah@ukm.edu.my*

### ***Article history:***

*Received : 16 November 2022*

*Accepted : 23 December 2022*

*Published : 27 December 2022*

### **ABSTRAK**

Isi kesihatan mental dalam kalangan petugas kesihatan perlu diberi perhatian memandangkan mereka sering berhadapan dengan masyarakat dalam memberikan perkhidmatan. Kajian-kajian ilmiah juga perlu diperbanyakkan agar dapat memberi maklumat kepada pihak berkaitan berkenaan dengan tahap kesihatan mental. Seterusnya, langkah-langkah pencegahan boleh diambil untuk mengatasinya. Kajian literatur sistematik ini dijalankan untuk melihat perkembangan kajian kesihatan mental dalam kalangan petugas kesihatan mental di Malaysia. Analisis secara sistematik artikel-artikel lepas telah dilakukan dari tahun 2020 hingga 2022. Hasil kajian mendapati bahawa responden mengalami tahap kesihatan mental yang rendah. Mereka sering terdedah dengan situasi stres, kemurungan, keresahan, burnout, keletihan dan kebimbangan. Hasil juga menyatakan bahawa petugas kesihatan dalam analisis sistematik ini mempunyai keinginan untuk membunuh diri.

**Kata kunci:** Kesihatan mental, petugas kesihatan

## ***STUDY OF MENTAL HEALTH SYSTEMATIC LITERATURE IN MALAYSIA***

### ***ABSTRACT***

*The content of mental health among health workers needs to be given attention since they often face the community in providing services. Scientific studies also need to be increased in order to be able to provide information to relevant parties regarding the level of mental health. Next, preventive measures can be taken to overcome it. This literature systematic study was conducted to see the development of mental health research among mental health workers in Malaysia. A systematic analysis of past articles has been done from 2020 to 2022. The results of the study found that respondents experienced a low level of mental health. They are often exposed to stressful situations, depression, anxiety, burnout, fatigue and anxiety. The results also state that health workers in this systematic analysis have a desire to commit suicide.*

***Keywords:*** *Mental health, health workers*

### **PENGENALAN**

Penularan wabak COVID-19 di seluruh dunia telah memberi kesan terhadap pelbagai sudut kehidupan manusia. Pertubuhan kesihatan Sedunia (*World Health Organization*, WHO) telah mengumumkan bahawa pandemik COVID-19 ini sebagai masalah kesihatan awam dunia. Sehingga 21 Jun 2022, melalui data Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati jumlah keseluruhan rakyat di negara ini yang dijangkiti wabak COVID-19 adalah sebanyak 4.54 juta dengan angka kematian seramai 35735 orang. Penularan wabak ini sekaligus memberikan impak yang kurang sihat dalam setiap aspek kehidupan (Abdul Rashid et.al,2020). Aspek kesihatan psikologi individu juga akan menerima kesan hasil daripada perubahan norma dan gaya hidup hasil daripada wabak berkenaan.

*World Health Organization* juga menyatakan kesihatan adalah bukan hanya sekadar bebas dari penyakit tetapi keadaan fizikal, mental dan emosi yang sejahtera. Manakala, Dasar Kesihatan Mental (2012) pula menjelaskan kesihatan mental sebagai individu, kelompok dan persekitaran mampu untuk berinteraksi antara satu sama lain bagi mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum dan penggunaan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu dan kumpulan. Oleh yang demikian, setiap individu perlu menjaga kesihatan mental bagi membolehkan mereka menghadapi situasi menekan dengan tenang dan positif. Namun, sekiranya kesihatan mental terjejas, seseorang itu akan berhadapan dengan suatu keadaan yang dipanggil maladaptasi. Mereka akan mengalami kesukaran berfikir dan membuat keputusan yang mudah, cepat terasa dan beremosi dengan orang sekeliling. Setiap individu boleh menerima kesan yang negatif hasil daripada wabak ini sekiranya tidak dapat diatasi dengan baik.

Nanda et al (2017) menyatakan, pandemik yang melanda Malaysia dan dunia ini menyebabkan kebanyakan petugas kesihatan yang terdiri daripada pegawai perubatan, jururawat dan mereka yang terlibat dalam bidang kesihatan dilihat telah mengalami burnout, depresi, stres dan kebimbangan. Masalah ketidakstabilan emosi akan wujud akibat daripada bekerja lebih waktu dan tidak dapat pulang ke rumah untuk berjumpa ahli keluarga. Lama-kelamaan, situasi ini akan menjadi parah sekiranya tiada tindakan yang diambil oleh mereka untuk membantu diri sendiri bebas daripada masalah tersebut. Hospital Kuala Lumpur pada tahun 2021 telah merekodkan sekitar 45 hingga 50 peratus daripada hampir 2000 kakitangan kesihatan mereka telah menjalani saringan kesihatan mental secara dalam talian dan bersemuka. Kebanyakan mereka telah mengalami gangguan emosi seperti stres ringan hingga teruk dan juga kelesuan melampau. Terdapat juga di kalangan mereka yang mengalami masalah kemurungan dan keresahan yang teruk. Menurut Koordinator Pasukan Sokongan Psikososial Kesihatan Mental Perkhidmatan Psikiatri Kementerian Kesihatan Malaysia, Dr Nurul Nadia Ismail menegaskan stres dan kelesuan melampau ini juga akan menjejaskan motivasi dan pemberian perkhidmatan kakitangan di premis tempat bekerja.

Institut Perubahan Tingkah Laku Kesihatan (2019) telah menjalankan kajian berkaitan kesan COVID-19 terhadap psikologikal petugas kesihatan. Kajian mereka mendapati bahawa sebanyak 1.4 peratus petugas dikesan mengalami gangguan kesihatan mental yang teruk. Sebanyak 10.4 peratus pula dilaporkan mengalami gangguan mental yang sederhana. Keadaan menjadi lebih teruk apabila terdapat petugas kesihatan yang mengambil dadah dan pil tidur untuk mengurangkan tekanan yang dihadapi (Persatuan Kesihatan Mental Malaysia). Oleh yang demikian, keadaan ini jelas membuktikan bahawa kesihatan mental ini akan mendatangkan kesan yang negatif dalam kalangan petugas kesihatan sekiranya tidak dapat diatasi dengan baik. Langkah-langkah pencegahan dan rawatan perlu diambil oleh pihak yang berkaitan supaya perkara ini dapat diatasi dan seterusnya memberikan kesan yang lebih memudaratkan semua pihak.

Isu kesihatan mental ini telah banyak dikaji oleh pengkaji tempatan dan luar negara memandangkan isu ini adalah relevan pada masa kini. Walaubagaimanapun, terdapat kekurangan kajian yang berbentuk meta analisis bagi mengkaji perkembangan dalam kajian berkaitan isu kesihatan mental.

Oleh yang demikian, pengkaji menjalankan satu kajian berbentuk meta analisis berlandaskan objektif berikut:

- 1) Apakah kaedah pengumpulan data yang telah digunakan untuk menjalankan kajian berkaitan kesihatan mental di Malaysia?
- 2) Apakah jenis reka bentuk kajian yang digunakan oleh pengkaji-pengkaji lepas?
- 3) Siapakah profil responden kajian?
- 4) Apakah dapatan utama daripada kajian berkaitan kesihatan mental di Malaysia?

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan reka bentuk meta analisis berkaitan dengan kesihatan mental di Malaysia dan telah dianalisis secara sistematik. Menurut Cohen, Manion dan Morrison (2011) meta analisis adalah analisis atas analisis lain dengan penglibatan gabungan hasil kajian bagi memperoleh hasil dan kesan yang sama. Glass (1981) pula menyatakan meta analisis sebagai suatu bentuk penelitian kuantitatif yang menggunakan angka-angka dan metod statistik dari beberapa hasil penelitian untuk mencari informasi sebanyak mungkin dari data yang diperoleh. Salah satu syarat yang diperlukan dalam melakukan meta analisis adalah pengkajian terhadap hasil-hasil penelitian yang sejenis. Melalui kajian ini, pengkaji telah menggunakan beberapa pengkalan data bagi memperoleh artikel yang berkaitan dengan kajian seperti Science Direct, Google Scholar, Google Search dan Mendeley. Penggunaan kata kunci seperti “kesihatan mental”, “Doktor”, “Jururawat”, “pekerja kesihatan” dan “petugas kesihatan” telah digunakan. Jadual 1 menunjukkan senarai artikel kajian berkaitan kesihatan mental di Malaysia. Artikel tersebut telah dianalisis secara sistematik bagi menjawab soalan kajian yang telah ditetapkan. Terdapat sembilan artikel yang telah dipilih di dalam kajian ini bagi melihat pola kajian berkaitan kesihatan mental petugas kesihatan di Malaysia.

**Jadual 1:** Senarai Artikel Kajian Berkaitan Kesihatan Mental

Pengkaji	Sampel	Saiz Sampel	Nama Jurnal
Mohd Fadhli, Hanizah, Rosnawati, Nur Adibah & Firdaus (2020)	Doktor	1050	International Journal of Environmental Research and Public Health
Nurhanis Syazni, Muhamad Saiful Bahri, Asrenee & Karen Morgan (2020)	Pekerja kesihatan	933	Healthcare Journal
Stephen Tan et. al(2020)	Pekerja kesihatan	152	MJP Online Early
Hajar, Tuti Iryani, Lai Fong, Shamsul Azhar, Farynna Hana & Nik Ruzyanei (2021)	Pekerja kesihatan	171	Frontiers in Psychiatry
Abdul Rashid, Nathratul Ayesah, Mohd Faizal & Aqeel(2021)	Pekerja kesihatan	13	Revista Geintec

Ping Lei et. al (2021)	Jururawat	859	Healthcare Journal
Salmi, Muhd Najib, Norhayati, Nur Amira, & Siti Sara (2021)	Pekerja kesihatan	1290	Asia Pacific Journal of Public Health
Sim Sze Kiat et al (2021)	Pekerja kesihatan	105	Med J Malaysia
Mehul Kumar et.al (2022)	Pekerja kesihatan	196	Healthcare

## HASIL KAJIAN

### Objektif 1: Kaedah pengumpulan data kajian

Berdasarkan kepada penelitian dan pencarian pengkaji, jadual 2 menunjukkan kaedah pengumpulan data pengkaji yang lepas. Hasil menunjukkan bahawa terdapat lapan kajian berkaitan kesihatan mental dalam kalangan petugas kesihatan menggunakan soal selidik sebagai salah satu cara untuk mengumpul data dari responden kajian. Seterusnya, hanya satu kajian dari Abdul Rashid et.al (2021) menggunakan kaedah temubual responden kajian bagi tujuan pengumpulan data.

Menurut Mohd Najib (2003), soal selidik adalah instrumen yang cuba mendapatkan respon yang lengkap daripada responden kerana ia bergantung sepenuhnya kepada kemahuan responden kajian. Responden akan memberikan jawapan yang sebenar berkaitan dengan diri mereka dalam keadaan sukarela. Manakala, temubual pula adalah perbualan dua hala secara bersemuka dengan responden yang bertujuan untuk mengumpul maklumat kajian (Chua, 2014). Kedua-dua kaedah ini boleh digunakan oleh pengkaji dalam proses pengumpulan data daripada responden yang telah dipilih dan seterusnya boleh memperoleh maklumat dan hasil kajian.

**Jadual 2:** Kaedah Pengumpulan Data Kajian

Kaedah	N	Kajian (Tahun)
Soal selidik	1050	Mohd Fadhli, Hanizah, Rosnawati, Nur Adibah & Firdaus (2020)
Soal selidik	933	Nurhanis Syazni, Muhamad Saiful Bahri, Asrenee & Karen Morgan (2020)
Soal Selidik	152	Gan Chai, Tan Fang, Ong Wee, Sivaneswary, Nurhidayah, Nuha Arifah, Aida Syarinaz,

DelimaKalsom & Farizah (2020)

Soal selidik	171	Hajar, Tuti Iryani, Lai Fong, Shamsul Azhar, Farynna, Hana & Nik Ruzyanei (2021)
Temubual	13	Abdul Rashid, Natrahtul Ayesah, Mohd Faizal & Aqeel (2021)
Soal selidik	859	Ping Lei et. al (2021)
Soal Selidik	1290	Salmi, Muhd Najib, Norhayati, Nur Amira, & Siti Sara (2021)
Soal Selidik	150	Sim Sze, Lau Bik, Siti Rosnaini, Nur Hazira, Nur Muzfirah Aniqah, Jevitha Panicker, Alya Syafiqah (2021)
Soal Selidik	196	Mehul Kumar, Benedict, Aili Hanim, Nor Zuraida, Rusdi, Chong, Mahmoud, Nurulwafa & Ahmad Hatim

## Objektif 2: Reka Bentuk Kajian Yang Telah Digunakan

Jadual 3 pula menunjukkan jenis reka bentuk yang digunakan oleh pengkaji lepas di dalam kajian masing-masing. Hasil penelitian menunjukkan terdapat satu kajian yang dilakukan oleh Abdul Rashid et.al (2021) telah menggunakan reka bentuk kualitatif. Seterusnya, terdapat lapan kajian yang lain telah menggunakan reka bentuk jenis kuantitatif di dalam kajian masing-masing bagi tujuan pengumpulan data.

**Jadual 3:** Reka Bentuk Yang Digunakan

Reka bentuk	Kajian (tahun)
Kuantitatif	Mohd Fadhli, Hanizah, Rosnawati, Nur Adibah & Firdaus (2020)
Kuantitatif	Nurhanis Syazni, Muhamad Saiful Bahri, Asrenee & Karen Morgan (2020)
Kuantitatif	Stephen Tan, Tengku Amatullah, Siti Munirah, Gan Chai, Tan Fang, Ong Wee, Sivaneswary, Nurhidayah, Nuha Arifah, Aida Syarinaz, DelimaKalsom & Farizah (2020)

Kuantitatif	Hajar, Tuti Iryani, Lai Fong, Shamsul Azhar, Farynna, Hana & Nik Ruzyanei (2021)
Kualitatif (kajian kes)	Abdul Rashid, Natrahtul Ayesah, Mohd Faizal & Aqeel (2021)
Kuantitatif	Ping Lei et. al (2021)
Kuantitatif	Salmi, Muhd Najib, Norhayati, Nur Amira, & Siti Sara (2021)
Kuantitatif	Sim Sze, Lau Bik, Siti Rosnaini, Nur Hazira, Nur Muzfirah Aniqah, Jevitha Panicker, Alya Syafiqah (2021)
Kuantitatif	Mehul Kumar, Benedict, Aili Hanim, Nor Zuraida, Rusdi, Chong, Mahmoud, Nurulwafa & Ahmad Hatim

Oleh yang demikian, hasil analisis terhadap jenis reka bentuk yang sering digunakan oleh pengkaji lepas ini menunjukkan bahawa kaedah kuantitatif adalah sangat relevan digunakan bagi mengkaji kesihatan mental dalam kalangan petugas kesihatan di Malaysia.

Kajian kuantitatif dan kualitatif ini sangat berkait rapat dengan kaedah pengumpulan data kajian. Kajian kuantitatif ini dilakukan untuk menguji teori, membina fakta dan menyatakan hubungan antara pemboleh ubah yang dikaji (Chua, 2014). Seterusnya, kajian kualitatif pula dilakukan untuk meneroka isu-isu yang tidak dapat dilakukan menggunakan data numerikal. Ianya melibatkan unsur kemanusiaan seperti emosi, motivasi dan empati yang mana lebih sesuai dengan kajian kualitatif.

### **Objektif 3: Profil sampel kajian**

Analisis terhadap profil sampel dalam kajian kesihatan mental di Malaysia juga dilakukan di dalam kajian ini. Hasil menunjukkan terdapat tujuh kajian menggunakan profil sampel pekerja kesihatan. Manakala, kajian oleh Mohd Fadhli et.al (2000) dan juga Ping Lei et.al masing-masing menggunakan profil responden Doktor dan Jururawat sebagai sampel kajian dalam kajian terdahulu.

**Jadual 4:** Profil Sampel Kajian

<b>Profil sampel</b>	<b>f</b>	<b>Kajian (tahun)</b>
Doktor	1	Mohd Fadhli, Hanizah, Rosnawati, Nur Adibah & Firdaus (2020)

Pekerja kesihatan Asrenee	7	Nurhanis Syazni, Muhamad Saiful Bahri, & Karen Morgan (2020); Stephen Tan, Tengku Amatullah, Siti Munirah, Gan Chai, Tan Fang, Ong Wee, Sivaneswary, Nurhidayah, Nuha Arifah, Aida Syarinaz, Delima Kalsom & Farizah (2020); Hajar, Tuti Iryani, Lai Fong, Shamsul Azhar, Farynna, Hana & Nik Ruzyanei (2021); Hajar, Tuti Iryani, Lai Fong, Shamsul Azhar, Farynna, Hana & Nik Ruzyanei (2021); Salmi, Muhd Najib, Norhayati, Nur Amira, & Siti Sara (2021); Sim Sze, Lau Bik, Siti Rosnaini, Nur Hazira, Nur Muzfirah Aniqah, Jevitha Panicker, Alya Syafiqah (2021) & Mehul Kumar, Benedict, Aili Hanim, Nor Zuraida, Rusdi, Chong, Mahmoud, Nurulwafa & Ahmad Hatim (2022)
Jururawat	1	Ping Lei et. al (2021)

---

#### **Objektif 4:** Hasil kajian

Jadual 4 seterusnya menunjukkan hasil kajian yang diperolehi dalam setiap kajian terdahulu. Kajian oleh Mohd Fadhli et.al (2000) mendapati responden kajian akan terdedah dengan tahap kesihatan mental yang rendah apabila mereka berhadapan dengan tuntutan kerja yang tinggi. Keadaan akan menjadi lebih tegang sekiranya mereka memiliki kelemahan dalam mengawal tekanan yang dihadapi dalam kehidupan seharian.

Selain itu, Nurhanis Syazni et.al (2020) mendedahkan responden kajiannya mengalami masalah burnout dan keletihan bekerja. Seterusnya, akan memberi kesan terhadap psikologi, fizikal dan sosial dalam pekerjaan seharian. Stephen Tan et.al (2020) turut menyatakan bahawa prevalens keresahan, kemurungan dan tekanan adalah tinggi dicatatkan oleh responden kajian.

Hajar et.al (2021) dan Ping Lei et.al (2021) juga mendapati bahawa responden kajian mengalami kemurungan dan tekanan yang teruk sehingga membawa kepada keinginan membunuh diri. Walaubagaimanapun, bagi mereka yang memiliki strategi daya tindak yang baik, keadaan ini dapat diatasi oleh responden kajian. Ini adalah selari dengan kajian oleh Abdul Rashid et.al (2021) dan Mehul Kumar et.al (2022).

Hasil kajian terdahulu juga mendapati pekerja yang mempunyai pengalaman kerja melebihi orang lain, mereka memiliki tahap tekanan, keresahan dan kemurungan yang ringan. Tambahan lagi, mereka juga memiliki emosi yang baik berbanding dengan pekerja yang kurang berpengalaman.



**Jadual 5:** Hasil Kajian

<b>Nama Pengkaji &amp; Tahun</b>	<b>Hasil kajian</b>
Mohd Fadhli, Hanizah, Rosnawati, Nur Adibah & Firdaus (2020)	Tuntutan kerja yang tinggi dan kelemahan dalam mengawal tekanan menyebabkan responden kajian memiliki tahap kesihatan mental yang rendah. Responden yang memiliki permintaan emosi yang tinggi akan berhadapan dengan keletihan, kemurungan dan tekanan yang tinggi.
Nurhanis Syazni, Muhamad Saiful Bahri, Asrenee & Karen Morgan (2020)	Kebanyakan responden mengalami masalah burnout. Penglibatan langsung dalam situasi Covid-19 menyebabkan mereka burnout di samping kurangnya sokongan psikologi di tempat kerja. Dapatan juga mendapati beban kerja, situasi wabak, cabaran menyeimbangkan kerja- keluarga dan hubungan di tempat kerja juga menjadi punca kepada burnout. Responden juga melaporkan keadaan fizikal, psikologi, pekerjaan dan sosial menyumbang kepada burnout.
Stephen Tan et.al (2020)	Prevalens keresahan, kemurungan dan tekanan psikologi yang tinggi dicatatkan oleh responden kajian. Responden lelaki dan mempunyai pendapatan yang tinggi berhadapan dengan masalah kebimbangan.
Hajar, Tuti Iryani, Lai Fong, Shamsul Azhar, Farynna, Hana & Nik Ruzyanei (2021)	Kemurungan merupakan faktor yang berkait dengan keinginan membunuh diri pekerja. Faktor yang dikaitkan dengan idea membunuh diri ini adalah status perkahwinan (individu bujang) dan tahap kemurungan dan kebimbangan yang tinggi. Individu yang mempunyai pengalaman kerja melebihi 10 tahun mencatatkan idea membunuh diri yang rendah.
Abdul Rashid et al (2021)	Pekerja perubatan mengalami pelbagai tekanan psikologi seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan, ketakutan, ideamembunuh diri dan rasa tidak menentu. Pelbagai jenis strategi daya tindak diambil untuk Mengurangkan masalah yang dihadapi seperti bersukan, berfikiran positif, menonton filem, memasak, Mengemas rumah, mendengar muzik, membaca buku dan juga tidur yang mencukupi. Sokongan psikologikal juga diperlukan oleh mereka apabila berhadapan dalam

situasi menekan.

- Ping Lei et. al (2021) Jururawat didapati berhadapan dengan situasi tekanan dan kemurungan. Mereka yang bekerja di bahagian pesakit luar melaporkan tahap tekanan yang jauh lebih tinggi daripada jururawat penjagaan pesakit dalam. Jururawat yang mengalami masalah kesihatan kronik turut melaporkan tahap kemurungan yang tinggi. Sokongan agama dan emosi digunakan sebagai salah satu strategi daya tindak respondendi dalam kajian ini.
- Salmi, Muhd Najib, Norhayati, Nur Amira, & Siti Sara (2021) Pekerja kesihatan yang berumur 40 tahun ke atas memiliki tahap kemurungan yang rendah. Tambahan lagi, staff yang berpengalaman memiliki emosi yang baik berbanding dengan staff yang kurang berpengalaman.
- Sim Sze et. Al (2021) Pekerja memiliki tahap tekanan, keresahan dan kemurungan yang ringan. Pekerja yang berpengalaman juga didapati memiliki tahap tekanan rendah berbanding yang lain. Responden wanita mencatatkan skor tekanan dan keseimbangan yang tinggi berbanding lelaki.
- Mehul Kumar, Benedict, Aili Hanim, Nor Zuraida, Rusdi, Chong, Mahmoud, Nurulwafa & Ahmad Hatim (2022) Responden kajian berhadapan dengan symptom kemurungan dan keseimbangan. Hasil turut menyatakan kurangnya strategi daya tindak menyebabkan gejala kemurungan semakin meningkat dalam diri individu.

---

## **KESIMPULAN**

Kajian kesihatan mental perlu diperluaskan supaya dapat memberikan maklumat kepada pihak tertentu dan juga masyarakat berkaitan dengan isu ini. Menurut Kamal Azmi (2021), pengetahuan mengenai kesihatan mental adalah penting kerana ianya berkaitan dengan kesejahteraan emosi dan fizikal serta mempengaruhi tindak tanduk individu dalam satu-satu masa dan keadaan. Hal ini bertepatan dengan situasi ,petugas kesihatan, mmemandangkan mereka ini adalah merupakan golongan yang saban hari menjalankan tugas berkaitan dengan manusia. Mereka perlu memberikan perkhidmatan yang terbaik demi menjamin keselamatan dan kesihatan orang lain. Kegagalan mengawal masalah kesihatan mental akan membawa kepada perkara yang membahayakan seperti bunuh diri dan perbuatan jenayah.

Oleh itu, pada masa hadapan kajian tentang isu kesihatan mental perlu dipelbagaikan lagi sesuai dengan kehidupan semasa dan pasca pandemik. Kajian juga boleh dibuat merentasi responden dan reka bentuk yang pelbagai. Ini kerana kajian seperti ini dapat meningkatkan kesedaran tentang kesihatan mental serta memberi panduan kepada masyarakat agar isu kesihatan mental dapat dikenalpasti dan dirawat lebih awal.

## RUJUKAN

- Abdul Rashid, A. A., Norhafizah, M. S. & Nor Hamizah. A. R. 2020. Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research*. Vol 2. 156-174
- Amal, A. A. R., Sakinah, A., Rosni, W., Suriani, S., Abdul Hadi, A. & Auf Iqbal, K. 2021. Kajian *Systematic Literature Review* (SLR) Tentang Kesihatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemik Covid-19. *Sains Insani 2021*. Vol 06. No 3. 167-182.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2011). *Research Methods in Education* (Seventh). Routledge.
- Chua, Y. P. 2014. Kaedah Penyelidikan. Edisi Ke-3. Mc Graw Hill.
- Dasar Kesihatan Mental Negara (2012). *Kementerian Kesihatan Malaysia*. Capaian pada 23 Oktober 2020 daripada [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8\\_Dasar\\_Kesihatan\\_Mental\\_Negara.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf)
- Institut Penyelidikan Tingkah Laku Kesihatan. 2019. Psychological Effect of Coronavirus Disease 2019 (COVID) among Health care Workers. NMRR-20-633-54488 :Infographic Booklet
- Mohd Fadhli, Hanizah, Rosnawati, Nur Adibah & Firdaus (2000). Doctors' Mental Health in the Midst of COVID-19 Pandemic: The Roles of Work Demands and Recovery Experience. *International Journal of Environmental Research & Public Health*.
- Mohd Najib. A. G. 2003. Reka Bentuk Tinjauan Soal Selidik Penyelidikan. Penerbit: Universiti Teknologi Malaysia.
- Nanda, A., Wasan, A., & Sussman, J. (2017). Provider Health and Wellness. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 5(6):1543-1548.
- Stephen Tan, Tengku Amatullah, Siti Munirah, Gan Chai, Tan Fang, Ong Wee, Sivaneswary Nurhidayah, Nuha Arifah, Aida Syarinaz, Delima Kalsom & Farizah (2020). Mental Health Status of Healthcare Workers in Primary Health Clinics in Sepang MJP Online Early
- World Health Organization (31 Mac 2020). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*. Dicapai pada 1 November 2020