

Kesihatan Mental Pelajar Terjejas Semasa Musim Pandemik

Oleh: Nurul Jannah Mohd Lotfi

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 30 Julai 2021

Pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di Malaysia sejak lebih setahun lalu telah mempengaruhi kesihatan mental rakyat Malaysia khususnya pelajar institusi pengajian tinggi.

Tiga semester yang berlangsung secara dalam talian telah menimbulkan pelbagai tekanan kepada pelajar yang rata-ratanya melalui pelbagai situasi yang berbeza.

Adakah keadaan ini akan berterusan selama-lamanya? Jumlah kes Covid-19 saban hari tidak menunjukkan pengurangan, malah semakin membimbangkan.

Pandemik Covid-19 jelas telah mengubah sepenuhnya cara pembelajaran. Sesi pembelajaran terpaksa diteruskan melalui pelbagai medium seperti komputer dan telefon.

Hal ini menyebabkan pelajar perlu menghadap skrin komputer atau telefon pintar dalam jangka masa yang lama setiap hari.

Kesannya, fizikal, emosi dan sosial terganggu sekali gus mempengaruhi kesihatan mental pelajar akibat kesukaran yang dilalui.

Pakar Psikologi Klinikal International University of Malaya-Wales berkata, Dr Mimi Fitriana Zain berkata, jika seseorang itu khususnya pelajar tidak mampu menyeimbangkan penggunaan komputer, maka mereka tidak akan dapat melihat fenomena pembelajaran itu sebagai suatu yang positif.

Sekiranya seseorang itu terlalu kerap berhadapan dengan skrin komputer, maka ia akan memberi kesan terhadap kerosakan mata secara fizikal dan seterusnya secara emosi.

Hal ini terbukti apabila majoriti pelajar mengakui bahawa pembelajaran dalam talian adalah melelahkan serta memberi tekanan apabila mereka perlu mengikuti jadual pembelajaran pada waktu pagi dan terpaksa menyiapkan tugas pada waktu malam.

Tambahan lagi, apabila rutin sama yang dilalui setiap hari sepanjang PKP menjadikan pelajar seperti katak ditimpa kemarau apabila mereka buntu mencari jalan keluar untuk bebas daripada 'dunia dalam talian'.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan pada tahun 2019 menyatakan bahawa hampir setengah juta penduduk Malaysia mengalami kemurungan dan 2.3 peratus daripadanya adalah remaja dalam lingkungan 16 tahun ke atas yang mengalami kesihatan mental.

Namun, statistik kajian berkaitan masalah mental pelajar dilihat semakin meningkat berikutan pandemik Covid-19.

Kajian oleh sekumpulan penyelidik dari Universiti Malaysia Sabah (UMS) pada 2020 mendapati bahawa terdapat penurunan yang ketara dalam penilaian keseluruhan prestasi pelajar.

Kira-kira 56.2 peratus pelajar UMS merasakan masa yang digunakan untuk belajar semasa pandemik Covid-19 adalah berkurangan dan mereka tidak dapat menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar seperti keadaan normal.

Majoriti golongan remaja yang terdiri daripada pelajar universiti khususnya telah menggunakan media sosial sebagai platform untuk meluahkan tekanan mental dan perasaan mereka.

Situasi ini menggambarkan emosi mereka terganggu apabila mereka berasa keseorangan seolah-olah suara mereka tidak didengari dan tidak diambil serius.

Sebagai umat Islam, kita perlu bijak mengawal tekanan perasaan serta sabar dan yakin dengan ketentuan Ilahi ketika menempuhi ujian.

Seperti firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 156 yang bermaksud, “Dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar iaitu orang-orang yang apabila ditimpa oleh sesuatu kesusahan, mereka berkata: Sesungguhnya kami adalah kepunyaan Allah dan kepada Allah jualah kami kembali.”

Allah SWT juga menjanjikan kesenangan selepas melalui kesusahan, seperti firman-Nya dalam surah al-Insyirah, ayat 5 yang bermaksud, “Kerana sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.”

Oleh itu, adalah penting bagi setiap individu khususnya pelajar untuk terus sabar dan tenang dalam menghadapi ujian tekanan serta berusaha untuk mencari penyelesaian dengan mendapatkan rawatan psikologi dan kaunseling bagi mengurangkan masalah kesihatan mental.

Ahli keluarga bersama pihak atasan juga memainkan peranan penting bagi mengurangkan tekanan pelajar ketika menjalani pembelajaran secara maya.

Meskipun pandemik Covid-19 dilihat banyak memberi kesan negatif berbanding positif, ia menjadikan rakyat dan negara lebih matang dalam menangani krisis yang tidak pernah berlaku sebelum ini.