



Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)

Volume 6, Issue 9, September 2021

e-ISSN : 2504-8562

Journal home page:
www.msocialsciences.com

Tahap Resilien dan Kesehatan Mental Individu di Era Pandemi Covid-19: Satu Kajian Empirikal dalam kalangan Remaja di Malaysia

Norfatmazura Che Wil¹, Nooraini Othman¹

¹Universiti Teknologi Malaysia (UTM)

Correspondence: Norfatmazura Che Wil (norfatmazura@gmail.com)

Abstrak

Sejarah baharu pada tahun 2020 telah tercipta apabila kesejahteraan individu dan kemampuannya berfungsi secara efektif terganggu kerana penularan Covid-19 di Malaysia. Pelbagai konflik wujud akibat daripada penularan wabak ini antaranya dari segi kewangan, perhubungan sosial, pekerjaan, pengurusan dan termasuklah kesihatan mental. Namun begitu, dapat dilihat bahawa kajian terdahulu lebih menumpu kepada kesan penularan Covid-19 terhadap psikososial individu tanpa melibatkan data empirikal yang jelas, justeru kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengenal pasti tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan remaja di era pandemik Covid-19 dan mengenal pasti tahap resilien serta pengaruhnya terhadap kesihatan mental. Seramai 135 orang remaja telah dipilih secara rawak sebagai responden kajian. Kajian ini berbentuk kajian kuantitatif di mana ujian *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC-25) digunakan bagi pengumpulan data. Secara keseluruhan dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental remaja berada pada tahap yang normal dan majoriti responden mempunyai tahap resilien yang sederhana. Walau bagaimanapun, dapatan juga menunjukkan terdapat 18.6% responden menghadapi tekanan hidup dan 9.5% mempunyai tahap resilien yang rendah. Implikasi kajian ini turut bermanfaat bagi pihak yang berkenaan seperti para kaunselor agar pelbagai pelan pemulihan dan rawatan dapat dilakukan segera bagi kesihatan mental berada pada tahap terbaik.

Kata kunci: COVID-19, kesejahteraan individu, kesihatan mental, resilien, remaja di Malaysia

Individual Resilience and Mental Health Levels in the Covid-19 Pandemic Era: An Empirical Study Among Adolescents in Malaysia

Abstract

A new history in 2020 was created when the well-being of individuals and their ability to function effectively was compromised due to the spread of Covid-19 in Malaysia. Various conflicts exist as a result of the spread of this epidemic, including in terms of finance, social relations, employment, management and including mental health. However, it can be seen that previous studies focused more on the effects of Covid-19 transmission on individual psychosocial without involving clear empirical data, therefore this study was conducted to identify the level of stress, anxiety and depression of adolescents in the Covid-19 pandemic era and identify the level of resilience. as well as its influence on mental health. A total of 135 adolescents were randomly selected as study respondents. This study is a quantitative study in which the *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) and *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC-25) were used for data collection. Overall, the findings of the study show

that the level of mental health of adolescents is at a normal level and the majority of respondents have a moderate level of resilience. However, the findings also show that 18.6% of respondents face life stress and 9.5% have a low level of resilience. The implications of this study are also beneficial for the relevant parties such as counselors so that various recovery plans and treatments can be done immediately for mental health to be at its best.

Keywords: COVID-19, individual well-being, mental health, resilience, adolescents in Malaysia

Pengenalan

Penularan pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia terutamanya di Malaysia telah memberikan kesan yang sangat besar kepada semua lapisan masyarakat. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia 2021, peningkatan kes jangkitan Covid-19 yang menyerang negara bukan sahaja memberi kesan terhadap kesihatan bahkan turut menyebabkan pelbagai konflik terhadap sistem politik, ekonomi, pendidikan bahkan impaknya turut melibatkan aspek kesihatan mental (Abd Aziz, Mohd Sukor & Ab Razak, 2020). Kesihatan mental merujuk kepada keupayaan individu untuk mengawal cara berfikir, merasa, bertindak, menghadapi masalah dan mengatasinya serta mampu berinteraksi dengan orang lain (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019). Kesihatan mental adalah asas kepada kesejahteraan individu dan kemampuan berfungsi secara efektif, ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup. Walau bagaimanapun, selari dengan perkembangan dunia yang semakin mencabar terutamanya akibat pandemik Covid-19, pelbagai faktor yang wujud telah memberi kesan yang negatif terhadap keupayaan individu mengekalkan kesihatan mental mereka terutamanya dalam kalangan remaja. Menurut Voklom et al. (2017), jangkauan yang melampau, tekanan kerja, faktor ibu bapa, pengaruh rakan sebaya dan persekitaran sosial merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tahap kesihatan mental remaja.

Seiring dengan perkembangan dari segi fizikal, golongan remaja juga mempunyai perkembangan dan perubahan dari segi emosi dan psikologikal. Desakan-desakan yang semakin berkembang di persekitaran turut memberikan kesan terhadap peningkatan cabaran yang perlu dihadapi oleh remaja. Perubahan-perubahan yang berlaku dalam diri remaja turut mencetuskan konflik atau masalah. Menurut Lerner et al. (2015), nafsu yang memuncak, fizikal yang bertenaga dan emosi yang tidak terkawal menyebabkan remaja lebih terdedah kepada konflik dalam kehidupan mereka. Oleh yang demikian, penularan pandemik telah memberi kesan yang sangat besar kepada remaja terutamanya golongan pelajar yang berhadapan dengan konflik pembelajaran atas talian, masalah komunikasi, isolasi sosial dan perubahan pada norma kehidupan menyebabkan golongan ini mudah terdedah kepada tekanan, kemurungan dan kebimbangan sehingga mempengaruhi kesihatan mental mereka.

Bagi memastikan remaja mampu menjalankan tanggungjawab yang baik terhadap diri sendiri, keluarga dan masyarakat maka keupayaan remaja untuk berdepan dengan cabaran dan masalah amat diperlukan pada era pandemik. Keupayaan dan kemampuan ini merupakan daya tahan yang ada dalam diri setiap individu yang mana kekuatan luaran dan dalaman yang ada dalam diri adalah merupakan daya tahan yang sangat utuh. Setiap individu mempunyai cara dan kaedah yang tersendiri dalam meningkatkan daya tahan dalam diri mereka. Menurut Ginsburg dan Jablow (2015), semua kanak-kanak dilahirkan dengan daya tahan semula jadi yang mana keupayaan untuk pulih dan kembali kepada keadaan asal apabila berdepan dengan masalah dan ianya berkembang berdasarkan pengalaman dan perkembangan setiap individu. Keupayaan ini dikenali sebagai daya tahan yang merujuk kepada kemampuan umum iaitu melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan meluas ketika berhadapan dengan masalah luaran atau dalaman.

Melihat kepada kepentingan daya tahan dan kesan pandemik terhadap kesihatan mental remaja, maka kajian ini dilakukan bertujuan untuk mengkaji dan mengenal pasti tahap resilien dan kesihatan mental remaja di Malaysia pada era pandemik malahan kajian ini juga bertujuan untuk mengenal pasti hubungan

di antara kesihatan mental dan resilien dan sejauh manakah ianya berupaya mempengaruhi kesihatan mental.

Sorotan Literatur

Pandemik Covid-19 bukan sahaja memberi kesan terhadap kesihatan bahkan turut memberi kesan terhadap kesihatan mental, fizikal, pemikiran dan emosi individu. Melihat kepada kepentingan ini terdapat pelbagai kajian yang telah dilakukan oleh para pengkaji bagi melihat kesan pandemik terhadap remaja bukan hanya di Malaysia bahkan di seluruh dunia. Herrington et al. (2021) telah menjalankan kajian ke atas 134 orang remaja bagi mengenal pasti kesan pandemik terhadap kesihatan mental. Hasil kajian menunjukkan pandemik Covid 19 memberi kesan terhadap penyesuaian diri dengan persekitaran yang baru dan berlaku gangguan terhadap kehidupan mereka terutamanya dari segi perubahan emosi akibat daripada isolasi sosial.

Killgore et al. (2021) turut menjalankan kajian ke atas 1013 orang penduduk di Amerika Syarikat bagi mengenal pasti kesan pandemik Covid-19 terhadap kesihatan mental. Dapatan menunjukkan 32% responden berhadapan dengan kemurungan, 46% pula berhadapan dengan kebimbangan, 18% mengalami tekanan, 25% mengalami insomnia dan 18% mempunyai idea untuk membunuh diri. Wong & Alias (2021) turut menjalankan kajian bagi melihat tindak balas terhadap psikososial sewaktu pandemik Covid-19 ke atas 962 responden dan dapatan menunjukkan bahawa terdapat perubahan psikososial dari segi tingkah laku mengelak, ketakutan, peningkatan sikap protektif dan peningkatan terhadap kebimbangan dan tekanan dalam diri individu semasa menghadapi ancaman Covid-19.

Mohd Nasir, Ramli dan Mohd Som (2021) telah menjalankan kajian ke atas 606 orang pelajar bagi mengetahui kesan pandemik terhadap pelajar siswazah. Hasil kajian menunjukkan responden berhadapan dengan tekanan akibat daripada faktor kewangan dan pencapaian akademik tetapi tidak memberi kesan terhadap perhubungan sosial mereka. Dapatan ini di sokong oleh kajian yang dilakukan oleh Makhtar, Rosli dan Taha (2021) yang mana menerusi kajian yang dilakukan ke atas 113 orang pelajar turut mendapati bahawa pandemik telah menyebabkan motivasi pelajar menjadi kurang positif dan sikap terhadap pembelajaran adalah rendah kerana faktor tekanan yang dihadapi oleh pelajar.

Norsaidatina et al. (2021) telah menjalankan kajian bagi mengenal pasti tahap penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal dan sedentari sewaktu wabak Covid-19. Kajian yang dilakukan ke atas 442 orang pelajar tingkatan 4 dan 5 ini mendapati terdapat perbezaan yang signifikan antara aktiviti fizikal sebelum dan semasa pandemik Covid-19 yang mana penglibatan pelajar dalam aktiviti fizikal adalah lebih tinggi sebelum berlakunya pandemik Covid-19. Berdasarkan kajian ini juga menunjukkan minat, perubahan sikap dan emosi pelajar merupakan pengaruh terhadap tingkah laku yang dilakukan oleh para pelajar.

Berdasarkan kepada kajian-kajian yang telah dilakukan oleh para pengkaji terdahulu jelas menunjukkan bahawa penularan wabak Covid-19 sememangnya telah memberikan kesan yang buruk terhadap kesihatan mental individu termasuklah golongan remaja. Pelbagai kajian telah dilakukan bagi melihat kesan Covid-19 terhadap perubahan dan kesejahteraan diri individu. Namun begitu, dapat dilihat bahawa kajian empirikal ke atas isu kesihatan mental dan resilien masih kurang dilakukan oleh para pengkaji. Kajian-kajian yang dilakukan adalah lebih menumpu kepada kesan Covid-19 terhadap psikososial individu tetapi penekanan ke atas resilien sebagai sumber utama bagi menangani isu kesihatan mental masih kurang dilakukan. Menurut Knowles et al. (2021), mengkaji dan mengenal pasti tahap resilien dan sumber-sumber resilien adalah perkara yang penting selain dari mengkaji impak Covid-19 terhadap individu. Oleh yang demikian, melihat kepada kepentingan ini, maka kajian ini dilakukan dengan memberi tumpuan dan fokus bagi mengenal pasti tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan remaja pada era pandemik Covid-19 dan mengenal pasti tahap resilien serta pengaruhnya terhadap kesihatan mental.

Metod Kajian

Reka Bentuk Kajian, Persampelan dan Instrumen Kajian

Kajian ini adalah berbentuk empirikal yang melibatkan kajian kuantitatif. Responden kajian dipilih berdasarkan persampelan rawak dengan melibatkan pengedaran soal selidik menerusi aplikasi atas talian (*google form*). Kajian ini menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21)* yang mengandungi 21 soalan dengan menggunakan skala likert sebagai skala pemarkahan. Alat ujian ini berupaya untuk mengukur tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan individu. Selain itu, kajian ini turut menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25)* yang mengandungi 25 soalan bagi mengenal pasti tahap daya tahan yang turut melibatkan skala pemarkahan jenis likert.

Analisis Data

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* Versi 26. Kaedah analisis deskriptif dilakukan bagi mengenal pasti taburan demografi responden dan analisis inferensi melibatkan ujian-T, korelasi dan regresi pelbagai digunakan bagi mengenal pasti hubungan, perbezaan dan pengaruh tahap kesihatan mental dan resilien.

Hasil Kajian

Profil demografik

Secara keseluruhannya seramai 135 orang remaja telah terlibat dalam kajian ini yang mana sebanyak 57% adalah terdiri daripada remaja lelaki ($n=77$) dan 43% adalah remaja perempuan ($n=58$). Dari segi umur majoriti responden yang terlibat adalah berumur 16 hingga 19 tahun ($n=78$) iaitu 58.5% berbanding peringkat umur 12 hingga 15 tahun ($n=8$, 5.9%) dan 20 hingga 24 tahun ($n=48$, 35.6%). Selain itu, dari segi agama dan bangsa pula, secara keseluruhannya seramai 132 orang responden berbangsa Melayu dan beragama Islam iaitu sebanyak 97.8% berbanding dengan agama Hindu ($n=1$, 0.7%), Buddha ($n=2$, 1.5%) serta bangsa Cina ($n=1$, 0.7%) dan India ($n=2$, 1.5%). Sebanyak 51.1% remaja yang terlibat merupakan pelajar sekolah menengah ($n=69$) dan 48.9% adalah pelajar peringkat diploma.

Jadual 1: Profil Demografi Responden

Item	Frekuensi	Peratus
Jantina		
Lelaki	77	57%
Perempuan	58	43%
Umur		
12 hingga 15 tahun	8	5.9%
16 hingga 19 tahun	79	58.5%
20 hingga 24 tahun	48	35.6%
Agama		
Islam	132	97.8%
Hindu	1	0.7%
Buddha	2	1.5%
Bangsa		
Melayu	132	97.8%
Cina	1	0.7%
India	2	1.5%
Pendidikan		
Sekolah Menengah	69	51.1%
Diploma	66	48.9%

Tahap tekanan, kebimbangan, kemurungan dan resilien

Berdasarkan jadual di bawah, dapatan kajian menunjukkan secara keseluruhannya, tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan responden adalah berada pada tahap normal iaitu sebanyak 69% (n=93), 45.9% (n=50) dan 60.7% (n=82). Walaupun dapatan majoriti responden mempunyai tahap kesihatan mental yang normal namun, dapatan kajian turut menunjukkan terdapat responden yang mengalami kebimbangan yang teruk (n=10, 7.4%) dan sangat teruk (n=13, 8.2%) serta turut mengalami tahap kemurungan yang teruk iaitu sebanyak 10.4%.

Dari segi tahap resilien pula, dapatan menunjukkan 49.5% responden mempunyai tahap resilien yang sederhana (n=61) manakala 39.6% mempunyai tahap resilien yang tinggi. Ini menunjukkan bahawa tahap resilien yang tinggi mampu membantu remaja menangani kesihatan mental dengan baik.

Jadual 2: Tahap Tekanan, Kebimbangan, Kemurungan dan Resilien Responden

Item	N	Peratus Kekerapan
Tekanan		
Normal	135	93 (69%)
Ringan		16 (11.8%)
Sederhana		24 (17.8%)
Teruk		2 (1.4%)
Kebimbangan		
Normal		50 (45.9%)
Ringan	135	21 (17%)
Sederhana		29 (21.5%)
Teruk		10 (7.4%)
Sangat Teruk		13 (8.2%)
Kemurungan		
Normal	135	82 (60.7%)
Ringan		22 (16.3%)
Sederhana		17 (12.6%)
Teruk		14 (10.4%)
Resilien		
Rendah		14 (9.5%)
Sederhana	135	61 (49.5%)
Tinggi		58 (39.6%)
Sangat Tinggi		2 (1.5%)

Perbezaan Tekanan, Kebimbangan, Kemurungan dan Resilien Mengikut Jantina

Bagi mengenal pasti tahap kesihatan mental yang merangkumi tekanan, kebimbangan dan kemurungan, analisis ujian t digunakan sebagai kaedah analisis. Hasil dapatan menunjukkan ($t=-1.887$, $p>0.05$) yang mana tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap tekanan di antara responden lelaki dan perempuan. Tahap kebimbangan dan kemurungan juga tidak menunjukkan terdapat perbezaan antara jantina dengan nilai ($t=-0.039$, $p>0.05$) dan ($t=-0.307$, $p>0.05$). Dapatan ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Siti Hajar et al. (2016) yang menunjukkan tahap kemurungan bukanlah dipengaruhi oleh faktor jantina tetapi disebabkan oleh faktor-faktor lain. Walau bagaimanapun, dari segi nilai min dapatan menunjukkan remaja perempuan mempunyai tahap tekanan (min=6.569) dan kebimbangan (min=5.310) yang lebih tinggi berbanding dengan remaja lelaki. Namun dari segi tahap kemurungan remaja lelaki mempunyai tahap kemurungan yang lebih tinggi berbanding dengan remaja perempuan dengan nilai (min=7.532).

Jadual 3: Hasil ujian-T Melihat Perbezaan Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan Mengikut Jantina

Item	N	Mean	S.piawai	t	Sig
Tekanan					
Lelaki	77	5.376	3.368	-1.887	0.061
Perempuan	58	6.569	3.916		
Kebimbangan					
Lelaki	77	5.286	3.615	-0.039	0.969
Perempuan	58	5.310	3.733		
Kemurungan					
Lelaki	77	7.532	3.484	-0.307	0.141
Perempuan	58	5.759	4.402		

Hasil ujian-t juga mendapati tidak terdapat perbezaan tahap resilien di antara lelaki dan perempuan dengan nilai ($t=-0.307$, $p>0.05$). Manakala dari segi nilai min ianya menunjukkan tahap resilien remaja lelaki (min=69.908) adalah lebih rendah dengan perbezaan min sebanyak -0.851 berbanding remaja perempuan (min=70.759).

Jadual 4: Hasil ujian-T Melihat Perbezaan Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan Mengikut Jantina

Item	N	Mean	S.piawai	t	Sig
Lelaki	77	69.908	17.274	-0.307	0.759
Perempuan	58	70.759	13.842		

Nilai signifikan: $p<0.05$

Hubungan Antara Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan dengan Resilien

Kajian ini juga dilakukan bertujuan untuk mengenal pasti hubungan di antara kesihatan mental dan tahap resilien. Hasil analisis korelasi Pearson, menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan negatif di antara tekanan dengan resilien dengan nilai ($r=-0.186$, $p<0.05$). Di samping itu, hubungan di antara kebimbangan dan kemurungan dengan resilien juga menunjukkan terdapat hubungan signifikan negatif dengan resilien dengan nilai ($r=-0.349$, $p<0.05$) dan ($r=-0.316$, $p<0.05$). Dapatan ini menunjukkan semakin tinggi resilien yang ada dalam diri individu semakin rendah tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan mereka yang mana sekali gus mempengaruhi kesihatan mental.

Jadual 5: Hasil Analisis Korelasi Antara Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan dengan Resilien

Item		N	Mean	S.Piawai	r	Sig
Resilien	Tekanan	135	5.889	3.668	-0.186	0.031
	Kebimbangan	135	5.296	3.653	-0.349	0.000
	Kemurungan	135	5.185	3.921	-0.316	0.000

Nilai signifikan: $P<0.05$

Pengaruh Resilien Terhadap Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan

Bagi mengenal pasti sejauh manakah resilien berupaya mempengaruhi tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan remaja, maka kajian ini turut melibatkan analisis regresi pelbagai. Melalui analisis ini, dapatan menunjukkan resilien secara signifikan merupakan faktor yang menyumbang kepada tekanan, kebimbangan dan kemurungan.

Jadual 6: Hasil analisis Regresi Pelbagai

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std Error For Estimate
1	0.186	0.035	0.270	15.611
2	0.349	0.122	0.115	14.892
3	0.316	0.100	0.093	15.076

Dapatan menunjukkan resilien menyumbang 0.35% terhadap tahap tekanan dengan nilai ($\beta = -0.802, p < 0.05$). Selain itu, resilien juga menyumbang sebanyak 12.2% dengan nilai signifikan ($\beta = -1.507, p < 0.05$) kepada kebimbangan dan kepada tahap kemurungan sebanyak 10% dengan nilai signifikan ($\beta = -1.270, p < 0.05$). Dapatan ini menjelaskan secara umumnya, pembinaan daya tahan yang tinggi dalam diri remaja berupaya membantu mereka mengawal tekanan, kebimbangan dan kemurungan dengan lebih baik.

Jadual 7: Hasil Analisis Regresi Pelbagai

Item	β	Nilai-t	Nilai F	Sig
Tekanan	-0.802	-2.179	4.750	0.031
Kebimbangan	-1.507	-4.274	18.269	0.000
Kemurungan	-1.270	-3.824	14.623	0.000

Peramal: Resilien, tekanan, kebimbangan, kemurungan
 Nilai signifikan: $P < 0.05$

Perbincangan Kajian

Berdasarkan dapatan yang ditunjukkan jelas dilihat bahawa walaupun majoriti responden mempunyai tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang normal dan, namun masih terdapat perbezaan min antara jantina. Hasil dapatan ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Jamaluddin et al. (2015), Shamzaeffa dan Kevin Tan (2016), Ferlis et al. (2015) yang telah membuktikan bahawa terdapat perbezaan min tahap kemurungan remaja perempuan yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Selain itu, dapatan yang menunjukkan tahap majoriti responden mempunyai tahap sederhana turut mencatatkan perbezaan min mengikut jantina di mana ianya disokong oleh Ahmad Hazuad dan Dini Radiah (2015) menerusi dapatan kajiannya turut mendapati golongan wanita dilihat mempunyai daya tahan yang lebih tinggi berdasarkan kepada perbezaan min berbanding lelaki dengan mengambil kira pelbagai faktor seperti interpersonal, persekitaran, personaliti serta keluarga. Menurut Vitorino et al. (2021), perbezaan tahap kesihatan mental adalah disebabkan oleh pelbagai faktor yang mempengaruhi individu antaranya adalah perhubungan sosial, persekitaran dan keupayaan individu menangani konflik yang dihadapi terutamanya di era pandemik Covid-19. Dapatan juga mencatatkan terdapat hubungan yang signifikan di antara tekanan, kebimbangan dan kemurungan dengan resilien responden. Dapatan kajian ini di selari dengan kajian yang dilakukan oleh Ferlis et al. (2015), Sulimani-Aidan (2018) di mana dapatan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara daya tahan dan kemurungan dengan mengambil kira faktor kemahiran peribadi remaja, hubungan interpersonal, kebolehan untuk mendapatkan bantuan dan persepsi positif memberi pengaruh kepada pembentukan resilien.

Selain itu, tahap resilien yang ada dalam diri individu adalah pengaruh penting terhadap tahap kesihatan mental individu. Menerusi dapatan yang diperolehi, secara tidak langsung menunjukkan bahawa resilien merupakan satu sumber utama dan mempunyai pengaruh terhadap tahap kesihatan mental khususnya golongan remaja. Menurut Mc Dermott (2017), keluarga, komuniti, jiran dan persekitaran rakan sebaya mempunyai hubungan yang signifikan dengan tahap resilien dalam kalangan remaja dan persekitaran rumah adalah faktor peramal yang utama kepada resilien. Hal ini menjelaskan bahawa terhadap beberapa faktor yang perlu ditekankan dan diberikan perhatian oleh semua pihak bagi membina resilien yang baik sebagai satu cara menangani kesihatan mental terutamanya pada era pandemik Covid 19. Zaiton dan Balan (2014) menyatakan bahawa faktor sosial memberi pengaruh terhadap kesunyian dan emosi remaja

yang mana remaja yang tidak mendapat sokongan sosial yang mencukupi mempunyai risiko untuk terlibat dengan emosi negatif seperti tekanan, marah, benci dan sebagainya dan menurut Morales-Rodríguez et al. (2021) era pandemik covid-19 merupakan satu era yang memberi kesan yang lebih buruk berbanding sebelum ini kerana ianya mengubah secara keseluruhan norma asal kehidupan manusia.

Kesimpulan

Secara kesimpulannya, pandemik Covid-19 sememangnya merupakan fenomena yang membimbangkan semua pihak. Peningkatan kes yang semakin meningkat dari hari ke hari membuktikan bahawa pandemik ini sukar untuk dikawal dalam jangka masa yang singkat. Bagi mengawal penularan Covid-19 dari semakin berkembang, pelbagai langkah-langkah pencegahan telah diambil oleh pihak kerajaan termasuklah kawalan pergerakan bagi menghalang berlakunya kontak. Kawalan pergerakan yang dilakukan ini terbukti salah satu cara terbaik yang boleh dilakukan bagi mengurangkan kebolehsangkitan wabak ini. Walau bagaimanapun, selain memberi kesan yang positif, ianya turut memberi kesan yang negatif terhadap masyarakat terutamanya dari segi isolasi sosial, masalah kewangan, masalah komunikasi dan sebagainya yang menyebabkan wujudnya pelbagai konflik dan mempengaruhi kesihatan mental mereka termasuklah golongan remaja.

Berdasarkan kepada kajian ini dapat dilihat bahawa tahap kesihatan mental remaja berada pada tahap normal dan secara majoritinya responden mempunyai tahap resiliensi yang sederhana. Ini menunjukkan bahawa resiliensi memainkan peranan yang penting sebagai sumber membina kekuatan dan keupayaan individu untuk menghadapi konflik yang wujud di persekitaran. Walau bagaimanapun, hasil kajian turut mendapati terdapat responden yang berdepan dengan tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang teruk serta mempunyai tahap resiliensi yang rendah. Oleh yang demikian, pelbagai pelan pemulihan dan rawatan perlu dilakukan dengan segera bagi memastikan kesihatan mental berada pada tahap terbaik. Pelbagai kajian dan kaedah intervensi perlu dilaksanakan dengan segera kerana sekiranya ianya tidak dilakukan tidak mustahil masalah kesihatan mental akan berada pada tahap yang rendah berdasarkan kepada situasi semasa. Diharapkan kajian ini dapat dijadikan satu panduan dan rujukan kepada para pengkaji yang akan datang bagi menjalankan lebih banyak kajian yang menyeluruh dengan meliputi semua lapisan masyarakat yang terkesan dan sedang berhadapan dengan konflik akibat pandemik Covid-19.

Rujukan

- Abdul Aziz, A., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal Of Social Science Research*, 2(4), 156-174. <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr>
- Ahmad Hazuad Salleh & Dini Rahiah Kadir (2015). *Kajian Mengenai Hubungan Antara Kemurungan, Kebimbangan Dan Tekanan Dengan Tret Personaliti Di Kalangan Pelajar Tahun Akhir Fakulti Pendidikan*, Universiti Kebangsaan Malaysia. UKM.
- Ferlis Bullare @ Bahari, Rosnah Ismail, Lailawati Madlan @ Endalan1 dan Surianti Lajuma1. (2015). Strategi Daya Tindak Remaja Sekolah dan Hubungannya dengan Kemurungan. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 29(1), 21-38.
- Ginsburg, K. R., Jablow, M. M., (2015). *Bulding Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings, 3rd Edition*. American Academy of Pediatrics.
- Herrington, O. D., Clayton, A., Benoit, L., Prins-Aardema, C., DiGiovanni, M., Weller, I., & Martin, A. (2021). Viral time capsule: a global photo-elicitation study of child and adolescent mental health professionals during COVID-19. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00359-5>
- Jamaluddin. R., Azizi. Y., Noordin. Y., Siti Zainab. Md. L. (2018). Kemurungan dalam kalangan Penghuni Anak Yatim di Daerah Kota Bharu, Kelantan. *Jabatan Pendidikan Negeri Selangor. Jurnal Perkama*, 9, 97-118.

- Killgore, William D.S. Cloonan, Sara A. Taylor, Emily C. Dailey, Natalie S. (2021). Mental Health During the First Weeks of the COVID-19 Pandemic in the United States. *Journal of Frontiers in Psychiatry*. <http://doi: 10.3389/fpsy.2021.561898>.
- Knowles, J. R. P., Gray, N. S., O'Connor, C., Pink, J., Simkiss, N. J., & Snowden, R. J. (2021). The Role of Hope and Resilience in Protecting Against Suicidal thoughts and Behaviors During the COVID-19 Pandemic. *Archives of Suicide Research*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1923599>
- Lerner, R. M., Hershberg, R. M., Hillard, J. L., & Johnson, S., (2015). Concepts and Theory in Human Development. <https://www.researchgate.net/publication/309375797>.
- Mc Dermott, E. R., Donlan, A. E., Anderson, S., & Zaff, J. F. (2017). Self-Control And Adolescent Internalizing And Externalizing Problems: Neighborhood-Based Differences. *Journal Of Community Psychology*, 45(3), 297–314. <http://doi: 10.1002/Jcop.21848>.
- Mohd Nasir, M. I., Ramli, M. W., & Mohd Som, S. H. (2021). Now Look What You've Done, COVID-19! The Impact on Academic Survival among Postgraduate Students in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(2). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i2/8430>
- Morales-Rodríguez, Francisco Manuel., Martínez-Ramón, Juan Pedro., Méndez, Inmaculada., Ruiz-Esteban, Cecilia. (2021). Stress, Coping, and Resilience Before and After COVID-19: A Predictive Model Based on Artificial Intelligence in the University Environment. *Journal of Frontiers in Psychology*. <http://doi: 10.3389/fpsyg.2021.647964>.
- Naim Makhtar, N., Nurnajah Adilah Rosli, S., & Taha, H. (2021). Kesan Jenis Pembelajaran Dalam Talian Terhadap Sikap, Motivasi Dan Pencapaian Pelajar Bagi Subjek Fizik. *Journal of Science and Mathematics Letters*, 9(1), 60. <https://ojs.upsi.edu.my/index.php/JSML/article/view/4609>
- Norsaidatina, Wan., Nawang, Hasma W., Radzani, Mohd., Razak, Abdul., Ahmad, Mohamad Firdaus., Lamat, Siti Aida. (2021). Tahap penglibatan dalam aktiviti fizikal serta aktiviti sedentari pelajar semasa penularan COVID-19. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 10(1), 15-23. <https://ejournal.upsi.edu.my/journal/JSSPJ>
- Shamzaeffa, S. & Kevin, T. C.H., (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.
- Sulimani-Aidan (2018). *Risk and Resilience in the Transition to Adulthood from the Point of View of Care Leavers and Caseworks*. Child and Youth Services Review. Elsevier.
- Vitorino L. M., Yoshinari J, Gerson H, Gonzaga G., Dias. I. F, Pereira J. P. L., Ribeiro I., Marum. G., França A B., Al-Zaben,. F., Koenig, H. G. Trzesniak, C. (2021). Factors associated with mental health and quality of life during the COVID-19 pandemic in Brazil. *Journal of BJPsych Open*. <http://doi: 10.1192/bjo.2021.62>
- Voklom, M.V, Guerguis, A.J, Kramer.A., (2017). Sibling Relationships, Birth Order, and Personality among Emerging Adults. *Journal of Psychology and Behavioral Science*5(2), 21-28.
- Wong, L. P., & Alias, H. (2021). Temporal changes in psychobehavioural responses during the early phase of the COVID-19 pandemic in Malaysia. *Journal of Behavioral Medicine*, 44(1), 18–28. <https://doi.org/10.1007/s10865-020-00172-z>
- Zaiton Mohamad dan Balan Rathnakrishnan, (2014). *Hubungan Daya Ketahanan dan Sokongan Sosial Terhadap Kesunyiaan Pelajar Dalam Institusi Pengajian Tinggi*. Seminar Kebangsaan Integriti Keluarga 2014: