

## Pengurusan Kesihatan Mental Di Kalangan Staf Jabatan Matematik, Sains dan Komputer

Farah binti Abdul Malek\*<sup>1</sup>, Rohaida binti Abu Bakar<sup>2</sup>, Halimah binti Robert<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Jabatan Matematik, Sains dan Komputer, Politeknik Kuching

e-mail: \*<sup>1</sup>[farah@poliku.edu.my](mailto:farah@poliku.edu.my), <sup>2</sup>[rohaida.ab@poliku.edu.my](mailto:rohaida.ab@poliku.edu.my), <sup>3</sup>[halimah.r@poliku.edu.my](mailto:halimah.r@poliku.edu.my)

### Abstrak

Kesihatan mental adalah penting bagi setiap individu kerana ianya meliputi semua aspek termasuk kesejahteraan emosi, psikologi dan sosial. Tiga aspek penting tersebut akan mempengaruhi cara setiap individu untuk berfikir dan bertindak. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui pengurusan kesihatan mental di kalangan staf Jabatan Matematik, Sains dan Komputer. Responden kajian adalah melibatkan 50 orang staf daripada Jabatan Matematik, Sains dan Komputer dari tiga buah politeknik yang terpilih. Kaedah penyelidikan ini adalah berbentuk kuantitatif. Instrumen kajian adalah melalui kaedah soal selidik yang menggunakan borang dalam bentuk Google Form dan diedarkan kepada responden melalui pautan yang diberi. Borang soal selidik ini mengandungi 12 item menggunakan skala Likert dan mengandungi 3 bahagian iaitu bahagian A, B dan C. Bahagian A adalah demografi, bahagian B adalah gaya hidup dan bahagian C adalah pengurusan emosi. Perisian Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 26 telah digunakan untuk memperoleh nilai skor min dan tahap skor min bagi item B dan C. Hasil dapatan kajian menunjukkan dari segi gaya hidup staf Jabatan Matematik, Sains dan Komputer adalah pada tahap yang sederhana dan dari segi pengurusan emosi pula menunjukkan tahap yang tinggi.

**Kata kunci**—kesihatan mental; emosi; gaya hidup

### Abstract

*Mental health is important for every individual because it covers all aspects including emotional, psychological and social well-being. Those three important aspects will affect the way each individual thinks and acts. This study aims to find out the management of mental health among the staff of the Mathematics, Science and Computer Department. The study respondents involved 50 staff from the Mathematics, Science and Computer Departments from three selected polytechnics. This research method is quantitative. The research instrument is through a questionnaire method that uses a form in the form of a Google Form and is distributed to respondents through the link provided. This questionnaire contains 12 items using a Likert scale and contains 3 parts which are parts A, B and C. Part A is demographics, part B is lifestyle and part C is emotional management. The Statistical Package For Social Science (SPSS) version 26 software was used to obtain the mean score value and mean score level for items B and C. The results of the study show that in terms of the lifestyle of the staff of the Department of Mathematics, Science and Computers it is at a moderate level and from in terms of emotional management shows a high level.*

**Keywords**—mental health; emotions; lifestyle

## PENDAHULUAN

Sejak kebelakangan ini, terdapat banyak tumpuan diberikan terhadap kesihatan mental. Selaras dengan kemajuan negara, masalah kesihatan mental telah menjadi semakin bertambah dan terdapat peningkatan dari tahun ke tahun. Oleh itu, adalah penting untuk kita menyedari tentang pentingnya kesedaran dan cara pengurusan kesihatan mental.

Kesihatan mental adalah situasi di mana seseorang individu menyedari tentang keupayaan diri, dapat mengendalikan tekanan dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan mampu menyumbang kepada masyarakat. (Kementerian Kesihatan Malaysia,2012). Ini bermaksud, kesihatan mental adalah asas kepada kesejahteraan individu dan kemampuan masyarakat untuk berfungsi secara efektif. Kesihatan mental adalah ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tekanan dan tuntutan hidup.

Tahap kesihatan mental boleh mempengaruhi cara berfikir, tingkahlaku dan perasaan seseorang. Ia juga mempengaruhi cara seseorang itu membuat keputusan dan pilihan dalam hidup, menyelesaikan masalah serta berinteraksi dengan orang lain. Apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan, tekanan hidup seharian yang dilalui akan ditangani dengan berfikir secara positif, tenang dan tidak membahayakan diri.

Tahap kesihatan mental boleh mempengaruhi cara berfikir, tingkah laku dan perasaan seseorang (Kamal Azmi et al.,2021) Ia juga mempengaruhi cara seseorang itu membuat keputusan dan pilihan dalam hidup, menyelesaikan masalah serta berinteraksi dengan orang lain. Justeru, apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan hasil pengurusan kesihatan mental yang baik, tekanan hidup seharian yang dilalui akan ditangani dengan berfikir secara positif, tenang dan tidak membahayakan diri.

## OBJEKTIF

Objektif kajian adalah untuk mengkaji kaedah pengurusan kesihatan mental dari segi gaya hidup dan pengurusan emosi di kalangan staf Jabatan Matematik, Sains dan Komputer untuk Politeknik yang terpilih.

## KAJIAN LITERATUR

Terdapat beberapa cara tentang menjaga kesihatan mental antaranya ialah menguruskan diri sendiri dengan menyedari kelemahan dan kekuatan diri, mengawal emosi dengan baik, menghindari kegiatan tidak bermoral serta menyelesaikan masalah dengan bijak. (Nor Aina dan Hilwa, 2020).

Menurut Abdul Rashid *et al.* (2020), terdapat empat pendekatan penting dalam menangani kesihatan mental sebagai daya tindak untuk mengekalkan kestabilan emosi dan psikologi diri. Pendekatan tersebut adalah gaya hidup sihat, limitasi masa di media sosial, komunikasi berkesan dan pengurusan emosi. Justeru, fokus kajian ini lebih tertumpu kepada dua pendekatan iaitu gaya hidup sihat dan pengurusan emosi. Penyelidik mengkaji bahawa kedua-dua pendekatan ini boleh dilakukan kerana ianya merupakan rutin bagi setiap individu. Pengetahuan dan amalan gaya hidup yang sihat perlu dilakukan secara konsisten dan berterusan. Menurut Syahrul Nazri & Wan Hanim (2018), pengetahuan gaya hidup meliputi gaya pemakanan, bersenam dan tidur yang mencukupi adalah penting dalam memastikan tubuh badan sentiasa sihat secara fizikal dan emosi serta mampu melakukan apa yang kita inginkan. Selain itu, gaya hidup yang sihat juga dapat meningkatkan semangat dan keyakinan diri dalam menjalani kehidupan seharian. Kesihatan fizikal dan kesihatan mental adalah sama penting kerana kedua-duanya saling bergantung antara satu sama lain. (Norliah Lasemang, 2017) Gabungan antara aktiviti fizikal, tabiat makan secara sihat, waktu makan yang betul serta pemakanan berkhasiat boleh membantu untuk mengekalkan berat badan yang sihat, mengurangkan risiko terhadap penyakit fizikal dan mental serta meningkatkan kesihatan tubuh secara keseluruhan. (Dr. Tee E Siong, 2016)

Melalui pengurusan emosi, berkongsi perasaan ataupun masalah dengan orang lain dapat mengurangkan kadar tekanan yang dihadapi. Individu perlu berkomunikasi dengan ahli keluarga atau rakan yang dipercayai untuk berkongsi masalah dan perasaan (Azizi Yahya, 2007). Pengurusan emosi pula berkait rapat dengan kesihatan mental seperti kebimbangan, kemurungan, rasa malu berlebihan dan gagal mengawal emosi dan kemarahan. Sekiranya emosidapat diurus dengan baik, maka aspek kesihatan mental individu tersebut akan terpelihara.

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif yang menggunakan borang soal selidik iaitu dalam bentuk *Google Form* dan diedarkan kepada responden melalui pautan yang diberi. Sampel kajian ini adalah secara rawak kepada staf Jabatan Matematik, Sains dan Komputer di panetiga buah Politeknik yang terpilih iaitu Politeknik Kuching Sarawak (PKS), Politeknik Sultanah Tuanku Bahiyah (PTSB) dan Politeknik Sultan Mizan Zainal Abidin (PSMZA). Pemilihan sampel kajian ini adalah untuk melihat bagaimana pengurusan kesihatan mental di kalangan staf Jabatan Matematik, Sains dan Komputer bagi beberapa buah politeknik terpilih. Populasi responden adalah seramai 98 orang dan sampel responden yang terlibat dalam kajian ini adalah seramai 50 orang. Soal selidik ini terbahagi kepada tiga bahagian iaitu bahagian A: demografi, bahagian B: gaya hidup dan bahagian C: pengurusan emosi. Seramai 50 orang staf terlibat dalam kajian ini dan terdiri daripada 40 orang perempuan dan 10 orang lelaki. Data yang diperolehi daripada soal selidik telah dianalisis secara deskriptif. Nilai skor min dan tahap skor min bagi bahagian B dan C di dalam soal selidik diperolehi dengan menggunakan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) versi 26. Dalam kajian ini, skala Likert yang mengandungi 5 pilihan berjulat antara 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju) telah digunakan.

Hasil dapatan kajian dianalisis dengan menggunakan interpretasi skor min yang dikemukakan oleh *Wiersma (1995)* sebagai rujukan interpretasi skor min seperti dalam jadual 1.

**Jadual 1 : Tahap Analisis Min**

Skor Min	Tahap
1.00- 2.33	Rendah
2.34-3.66	Sederhana
3.67-5.00	Tinggi

Sumber: Wiersma (1995)

## HASIL DAN PEBAHASAN

### Bahagian A

#### Jantina

Jadual 2: Taburan Kekekapan Jantina Responden

Jantina	Kekekapan	Peratus
Lelaki	10	20
Perempuan	40	80

Jadual 2 menunjukkan peratusan kekekapan jantina responden. Seramai 50 orang staf Jabatan Matematik, Sains dan Komputer telah menjawab soal selidik ini iaitu 10 orang iaitu 20% adalah lelaki dan 40 orang iaitu 80% adalah perempuan.

#### Umur

Jadual 3: Taburan Kekekapan Umur Responden

Umur	Kekekapan	Peratus
25-34	5	10
35-44	35	70

45-54	10	20
55-64	0	0

Jadual 3 menunjukkan peratusan kekerapan umur responden. Taburan umur responden yang paling sedikit adalah dalam lingkungan 25-34 tahun iaitu hanya seramai 5 orang dan taburan umur responden yang paling banyak adalah dalam lingkungan 35-44 tahun iaitu seramai 35 orang, diikuti taburan umur yang sederhana seramai 10 orang iaitu dalam lingkungan 45-54 tahun.

Latar belakang Pendidikan

Jadual 4: Latarbelakang Pendidikan Responden

Kelulusan	Kekerapan	Peratus
Diploma	2	4
Ijazah Sarjana Muda	21	42
Sarjana	27	54
Phd	0	0

Jadual 4 menunjukkan latarbelakang pendidikan responden. Seramai 2 orang atau bersamaan 4% responden berkelulusan Diploma, 21 orang iaitu bersamaan 42% berkelulusan Ijazah Sarjana Muda dan 27 orang bersamaan 54% responden berkelulusan Sarjana.

Bahagian B : Gaya Hidup

Jadual 5: Gaya hidup responden

Bil	Penyataan	Skor Min	Tahap
1	Saya mempunyai masa tidur yang cukup	3.90	Tinggi
2	Saya mengamalkan pemakanan yang seimbang	3.84	Tinggi
3	Saya makan pada waktu yang tetap (pagi, tengahari dan malam)	4.10	Tinggi
4	Saya kerap memilih dan makan makanan segera berbanding makanan di rumah	2.70	Sederhana
5	Saya bersenam sekurang-kurangnya 3 kali seminggu	2.90	Sederhana
6	Saya menggunakan senaman sebagai satu cara mengurangkan stress	3.62	Sederhana
	Keseluruhan	3.51	Sederhana

Jadual 5 menunjukkan gaya hidup responden yang merangkumi tiga aspek penting iaitu masa tidur, pola pemakanan dan juga gaya hidup sihat seperti bersenam. Analisis menunjukkan bahawa keseluruhan gaya hidup responden adalah pada tahap sederhana. Nilai min yang paling tinggi di sini adalah pada item pertama hingga ketiga. Nilai min paling tinggi pada item pertama menunjukkan majoriti daripada responden mempunyai masa tidur yang cukup, mengamalkan pola pemakanan yang seimbang dan juga makan pada masa yang tetap iaitu pagi, tengahari dan

malam. Umum mengetahui bahawa masa tidur yang cukup dan sempurna sangat mempengaruhi emosi seseorang individu untuk melakukan pelbagai aktiviti harian ataupun bekerja dengan baik pada hari berikutnya. Seterusnya, nilai min bagi item yang kedua juga menunjukkan nilai yang tinggi. Kajian menunjukkan bahawa kebanyakan daripada responden menitikberatkan corak pemakanan yang seimbang pada setiap hari dan skor min yang berada pada tahap yang tinggi juga adalah pada item ketiga iaitu majoriti responden makan pada masa yang tetap iaitu pada waktu pagi, tengahari dan malam. Menurut Dr Tee E Siong (2016), meninggalkan mana-mana hidangan utama hanya akan membuatkan seseorang lebih lapar dan meningkatkan kebarangkalian individu tersebut akan makan lebih banyak pada waktu makan berikutnya.

Skor min yang mencatatkan nilai yang sederhana adalah pada item keempat sehingga keenam. Kajian mendapati bahawa ada sebilangan responden yang memilih makanan segera berbanding makanan di rumah. Ini mungkin disebabkan kekangan masa bagi responden untuk memasak dan sekali sekala memilih makan di luar bersama rakan-rakan dan keluarga. Namun begitu, adalah tidak dinafikan bahawa corak pemakanan seseorang individu juga mempengaruhi kesihatan fizikal, sebagai contoh jika seseorang individu kerap memakan makanan segera ataupun makanan yang manis, mereka akan lebih terdedah kepada penyakit jantung dan diabetes. Kajian daripada Norlia Lasemang (2017) mendapati apabila seseorang individu menghadapi penyakit fizikal, ia mengakibatkan individu tersebut menghadapi kemurungan. Sekiranya masalah kemurungan ini berlarutan, individu tersebut berkemungkinan besar akan menghadapi penyakit daripada aspek mental. Item yang kelima dan keenam adalah berkaitan dengan senaman. Walaupun dapatan kajian menunjukkan ianya berada pada tahap yang sederhana, ianya mungkin disebabkan kekangan masa yang menyebabkan responden tidak dapat bersenam 3 kali seminggu, tetapi masih ada sebilangan responden yang bersenam kerana ramai yang mengetahui bahawa aktiviti fizikal seperti bersenam sebenarnya dapat memberi kesan positif bukan sahaja dari segi fizikal tetapi juga boleh mengurangkan stres.

#### Bahagian C : Pengurusan Emosi

Jadual 6: Pengurusan Emosi

Bil	Penyataan	Skor Min	Tahap
7	Saya sering berkongsi masalah dengan keluarga dan rakan terdekat	3.92	Tinggi
8	Saya boleh bekerja secara produktif bersama rakan sekerja	4.30	Tinggi
9	Saya suka persekitaran kerja saya yang kondusif	4.24	Tinggi
10	Saya cepat merasa tertekan dan mudah marah sekiranya menghadapi sesuatu masalah	2.98	Sederhana
11	Saya boleh berinteraksi dengan baik bersama rakan sekerja	4.18	Tinggi
12	Saya dapat mengurus emosi dengan baik dalam apa jua keadaan	3.62	Sederhana
	Keseluruhan	3.87	Tinggi

Jadual 6 menunjukkan pengurusan emosi responden seperti tindakan dari segi hubungan sosial responden terhadap ahli keluarga dan rakan sekerja serta tindakan responden dalam mengurus emosi. Analisis menunjukkan bahawa pengurusan emosi responden pada item ketujuh, kelapan, kesembilan dan kesebelas adalah pada tahap tinggi. Item ini adalah untuk mengetahui

tindakan responden mengurus emosi terutamanya dari segi hubungan sosial. Skor min yang tinggi pada item ketujuh menunjukkan responden cenderung berkongsi masalah dengan individu yang mereka percayai dalam mengurus emosi yang mereka. (Azizi Yahya, 2007). Pada item yang kelapan, kajian menunjukkan responden boleh bekerja secara produktif dan berinteraksi dengan baik bersama rakan sekerja. Sifat empati perlu diterapkan bagi semua individu seperti bersikap prihatin, bertolak ansur dan saling menyokong antara satu sama lain dalam sesebuah organisasi menjamin kesihatan fizikal dan mental individu (Asnani et al.,2004). Selain itu, item yang kesembilan adalah berkaitan dengan suasana persekitaran kerja yang kondusif yang juga merupakan faktor bagi responden dalam mengekalkan hubungan sosial yang baik dengan rakan sekerja dan menjadikan responden lebih bersemangat untuk bekerja. Ini sekaligus memberi nilai skor min yang tinggi pada item yang kesebelas di mana responden boleh berinteraksi dengan baik bersama rakan sekerja.

Dapatan kajian bagi item kesepuluh dan keduabelas mencatatkan analisis skor min yang sederhana iaitu responden cepat tertekan dan mudah merasa marah sekiranya menghadapi sesuatu masalah dan dapat mengurus emosi dengan baik dalam apa jua keadaan. Ini menunjukkan walaupun hanya sebilangan kecil responden cepat berasa tertekan dan marah sekiranya menghadapi masalah, tetapi keadaan ini perlu ditangani secara efektif kerana tekanan emosi yang berpanjangan berpotensi membawa masalah mental. (Ruhaya,2014)

Justeru, adalah menjadi tugas kita sebagai masyarakat untuk menjadi kumpulan sokongan kepada individu yang berpotensi mengalami masalah kesihatan mental. (Nor Aina dan Hilwa, 2020). Oleh itu, pengurusan kesihatan mental perlu diberi perhatian yang sewajarnya oleh semua pihak kerana ianya boleh memberikan implikasi terhadap kesihatan dan masa depan seseorang individu.

## KESIMPULAN

Kesihatan mental tidak boleh lagi dipandang ringan oleh semua pihak kerana ia memberikan impak yang besar terhadap kehidupan seharian dari segi emosi, pemikiran dan juga tingkah laku. Berdasarkan dapatan kajian, pengurusan kesihatan mental dari segi gaya hidup dapat dilakukan dengan aktiviti rutin seharian seperti tidur yang mencukupi, mengamalkan pemakanan yang seimbang dan juga melakukan aktiviti senaman. Dari segi pengurusan emosi pula, hubungan komunikasi 2 hala yang berkesan bersama keluarga dan rakan sekerja amat penting kerana ia dapat membentuk emosi seseorang dan membentuk rasa yang tenang, dan lebih dihargai oleh orang sekeliling. Persekitaran kerja yang kondusif juga memainkan peranan penting dalam pengurusan emosi kerana ia membantu agar individu lebih gembira dan bersemangat ke tempat kerja.

Oleh itu, setiap individu memainkan peranan dalam menjaga kesihatan mental masing-masing. Pelbagai kempen terhadap pentingnya kesihatan mental boleh dilaksanakan oleh pelbagai pihak untuk memberi kesedaran kepada semua agar isu kesihatan mental ini boleh dikenalpasti dengan lebih awal agar dapat diberi bantuan yang sewajarnya bagi individu yang memerlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, T., Panatik, S. A., Md. Ali, A., Saat, M., Saleh, N. S., & Ab. Rahim, S. (2020). SOKONGAN SOSIAL DI TEMPAT KERJA DAN KESIHATAN MENTAL WANITA BERKERJAYA. *Jurnal Kemanusiaan*, 18(1). Retrieved from <https://jurnalkemanusiaan.utm.my/index.php/kemanusiaan/article/view/369>
- 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.

- Admin. (2021, October 27). Memahami Masalah Kesehatan mental. PORTAL MyHEALTH. Retrieved August 5, 2022, from <http://www.myhealth.gov.my/memahami-masalah-kesehatan-mental/>
- Asnani, V., Pandey, U.D. dan Sawhney. M. (2004). Social Support and Occupational Health of Working Women. *Journal of Health Management*. 6(2): 129-139.
- Dr. Tee E Siong (2016) Untuk Kesehatan Penghadaman Optimum: Waktu Anda Makan Sama Pentingnya Dengan Apa Yang Anda Makan. Diambil daripada sumber internet: <https://www.bharian.com.my/taxonomy/term/61/2016/06/167350/untuk-kesehatan-penghadaman-optimum-waktu-anda-makan-sama-pentingnya>
- Haji Talib, N. 'Aina F., & Abdullah @ Mohd. Nor, H. (2020, April 26). Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(1), 1 -13. Retrieved from <https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/261>
- Kementerian Kesehatan Malaysia. 2012. Kesehatan Mental Kesehatan Fizikal. [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesehatan%20Mental/Kesehatan\\_Mental\\_Kesehatan\\_Fizikal.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesehatan%20Mental/Kesehatan_Mental_Kesehatan_Fizikal.pdf)
- Lasemang, N. (2017). Kesehatan Fizikal dan Mental. *Universiti Malaysia Sabah (UMS)*.
- Rahman, K. A. A., Salleh, S., Wazir, R., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. Kajian Systematic Literature Review (SLR) Tentang Kesehatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemik Covid-19. *Sains Insani*, 6(3). <https://doi.org/10.33102/SAINSINSANI.VOL6NO3.344>
- Rosli, S. N., & Wan Muda, W. H. N. (2018). AMALAN GAYA HIDUP SIHAT PELAJAR UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA. *Online Journal for TVET Practitioners*. Retrieved from <https://penerbit.uthm.edu.my/ojs/index.php/oj-tp/article/view/4817>
- Ruhaya. H. (2014). Work-Family Conflict and Well-Being among Employed Women in Malaysia: The Roles of Coping and Work-Family Facilitation. Diakses di laman: <http://researchcommons.waikato.ac.nz/bitstream/handle/10289/8840/thesis.pdf?sequence=3>
- Yahaya, A. (2007). *Psikologi abnormal*. Penerbit UTM
- Wiersma, W. 1995 *Research methods in education: An Introduction*. Boston :Allyn and Bacon