

Aktiviti Fizikal dan Tahap Kesihatan Mental Semasa Pandemik Covid-19: Satu Tinjauan Awal

Physical Activity and Mental Health Levels during Covid-19 Pandemic: A Preliminary Review

Noraznida Husin

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor
noraznida@kuis.edu.my

Marhaini Abdul Ghani

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor
marhaini@kuis.edu.my

Haliyana Tonot

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor
haliyana@kuis.edu.my

Kata Kunci:

*[Tekanan,
Kebimbangan;
Kemurungan;
Aktiviti Fizikal]*

ABSTRAK

Kesan pandemik Covid-19 kepada masyarakat dunia khususnya rakyat Malaysia sangat besar terutamanya terhadap kesihatan mental dan kesihatan fizikal. Golongan muda terutamanya pelajar yang menuntut di institusi pengajian tinggi turut menerima tempas daripada gelombang wabak pandemik ini. Secara tidak langsung, golongan ini sangat cenderung untuk mengalami masalah kesihatan fizikal dan mental. Kajian ini merupakan satu tinjauan awal untuk mengenalpasti tahap aktiviti fizikal terhadap tahap kemurungan, kegelisahan dan tekanan dalam kalangan pelajar di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) semasa wabak pandemik Covid-19. Kaedah borang soal selidik digunakan dengan melibatkan seramai 45 orang pelajar yang dipilih secara persampelan bertujuan. Data diukur dengan menggunakan dua instrumen soal selidik iaitu DASS 21 versi Bahasa Malaysia yang telah divalidasi bagi melihat tahap masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar. Manakala International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) digunakan untuk mengukur kekerapan aktiviti fizikal yang dilakukan oleh setiap responden. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan kekerapan dan peratusan. Hasil kajian mendapati responden yang mengalami tekanan pada tahap sangat teruk adalah 2.22 peratus dan teruk adalah 15.56 peratus. Manakala responden yang mengalami kebimbangan pada tahap sangat teruk mencatatkan 26.67 peratus dan teruk 15.56 peratus. Bagi masalah kemurungan, responden yang

mengalami kemurungan pada tahap teruk mencatatkan 13.33 peratus. Dapatan juga mendapati 44.44 peratus responden yang membuat aktiviti fizikal pada tahap kekerapan yang rendah dalam tempoh satu minggu semasa kajian dijalankan. Kesimpulannya, aktiviti fizikal yang konsisten atau beriadah memainkan peranan penting bagi untuk mengurangkan masalah tekanan, kebimbangan dan kemurungan bagi setiap individu.

Keywords:

[Stress; Anxiety;
Depression;
Physical Activity]

ABSTRACT

The impact of the Covid-19 pandemic on the world community, especially Malaysians, is huge, especially on mental health and physical health. Young people, especially students studying at institutions of higher learning, are also suffering from the wave of this pandemic. Indirectly, this group is very likely to experience physical and mental health problems. This study is a preliminary survey to identify the level of physical activity on the level of depression, anxiety, and stress among students at Selangor International Islamic University College during the Covid-19 pandemic. The questionnaire method was used by involving a total of 45 students who were selected by purposive sampling. Data was measured by using two questionnaire instruments, the DASS 21 Bahasa Malaysia version which has been validated to see the level of mental health problems among students. While the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) is used to measure the frequency of physical activity performed by each respondent. Descriptive statistical analysis was used to obtain frequencies and percentages. The results of the study found that 2.22 percent of respondents who experienced stress at a very severe level and 15.56 percent who were severely stressed. While respondents who experienced anxiety at a very severe level recorded 26.67 percent and severe 15.56 percent. For the problem of depression, respondents who experienced depression at a severe level registered 13.33 percent. Findings also found that 44.44 percent of respondents did physical activity at a low frequency level within one week during the study. In conclusion, consistent physical activity or recreation plays an important role in reducing the problem of stress, anxiety, and depression for everyone.

Received: Sept 20, 2022

Accepted: Nov 1, 2022

Online Published: Nov 30, 2022

PENGENALAN

Setiap individu muda mahupun tua pasti inginkan kehidupan yang harmoni dan sejahtera. Harmoni dan sejahtera secara dasarnya adalah perasaan yang bebas dari segala tekanan dan gangguan fizikal dan mental. Menurut Arnida Anuar et al. (2021) kesejahteraan merupakan satu bentuk pengukuran kualiti hidup yang diukur secara psikologi atau dalaman yang melibatkan beberapa dimensi seperti keseronokan, keyakinan diri, kesihatan, kehidupan berkeluarga, pekerjaan, pendidikan dan kewangan dan lain-lain. Kesan pandemik Covid-19 kepada masyarakat dunia khususnya rakyat Malaysia sangat besar terutamanya terhadap kesihatan mental dan kesihatan fizikal. Golongan muda terutamanya pelajar yang menuntut di institusi pengajian tinggi turut menerima tempas daripada gelombang wabak pandemik ini. Keadaan ini menyebabkan pelajar terpaksa menyesuaikan diri dengan kehidupan norma baharu. Sistem pengajaran dan pembelajaran (pdp) diaplikasikan secara dalam talian atau dikenali sebagai e-pembelajaran. Secara tidak langsung, golongan ini sangat cenderung untuk mengalami tekanan sehingga boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan mental.

Laporan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS, 2020) mendapati tiga daripada setiap sepuluh orang dewasa yang berusia 16 tahun dan ke atas di Malaysia akan menderita masalah kesihatan mental. Kesihatan mental melibatkan tiga komponen iaitu tekanan (*stress*), kebimbangan atau kerisauan (*anxiety*) dan kemurungan (*depression*). Tekanan adalah gangguan emosi sedih dan letih sebagai tindak balas terhadap peristiwa hidup seperti kekecewaan. Ini merupakan salah satu masalah utama dalam kalangan pelajar yang mana ia juga tergolong sebagai gangguan mental (Sherina et al. 2003). Antara masalah kesihatan mental yang dialami oleh pelajar seperti tekanan, kerisauan, serangan panik dan kemurungan akibat perubahan dalam norma kehidupan.

Syed Lamsah et al., (2018) dalam kajiannya menyatakan aktiviti fizikal mempunyai pengaruh positif terhadap daya tumpuan, keupayaan mengingat dan tingkah laku. Jika masa melakukan aktiviti fizikal dikurangkan untuk menambah masa pembelajaran didapati ia tidak meningkatkan pencapaian pelajar malah memberi kesan negatif kepada kesihatan mereka. Kajian Richard dan Mary (2010) mendapati terdapat hubungan positif antara aktiviti fizikal terhadap pelbagai komponen kesihatan mental termasuk kawalan emosi, kawalan terhadap rasa bimbang, tekanan dan keterampilan diri.

Oleh itu, satu kajian tinjauan awal telah dijalankan bertujuan untuk melihat isu masalah kesihatan mental dan aktiviti fizikal yang dilakukan dalam kalangan pelajar semasa pandemik Covid-19. Seramai 45 orang responden dari Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor telah terlibat dalam kajian ini yang dipilih secara persampelan bertujuan. Terdapat dua objektif dalam kajian ini iaitu:

- i. mengenalpasti tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pelajar di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor semasa wabak pandemik Covid-19.
- ii. melihat pengaruh aktiviti fizikal terhadap tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pelajar di Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor semasa wabak pandemik Covid-19.

SOROTAN KAJIAN

Kebanyakan wabak memberi kesan kepada tahap kesihatan mental manusia yang serius dan menimbulkan masalah sosial pada tahun-tahun yang mendatang. (American Psychological Association, 2013). Wabak COVID-19 telah mencetuskan perasaan seperti takut, cemas, bimbang dan tertekan (Wang et al., 2020). Kajian yang dijalankan oleh Holmes et al., (2020) mendapati bahawa pandemik Covid-19 telah memberikan kesan kepada kesihatan mental dan fizikal sekaligus memberi impak kepada tekanan dan trauma, kemurungan serta kebimbangan. Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (2021), tekanan bermaksud keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2011) desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu berikutan peristiwa yang berlaku pada mereka dalam apa jua keadaan atau situasi yang mengancam atau dianggap mengganggu keadaan diri seseorang. Tekanan menyebabkan individu memerlukan keupayaan dan cara untuk menghadapinya. Ketidakseimbangan pelajar dalam pengurusan masa belajar dan masa senggang akan menyebabkan tekanan dan motivasi yang rendah terhadap diri mereka (Nur Asiah & Zakiah, 2018). Pelajar haruslah pandai membahagikan masa belajar dan masa lapang dengan melakukan aktiviti fizikal dengan baik agar masalah kesihatan mental dapat dielakkan. Tekanan tidak semestinya sentiasa mendatangkan kesan negatif kepada seseorang kerana ia juga boleh mendatangkan tingkahlaku positif bagi seseorang yang merasakan tekanan (Lumban Gaol, 2016). Hal ini kerana tekanan yang sedikit atau sederhana adalah baik dan boleh menjadi faktor pendorong atau motivasi kepada individu untuk meningkatkan produktiviti (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2022). Kebimbangan adalah tindak balas terhadap tindak balas dalaman yang tidak realistik dan ia adalah perasaan yang dirasai seseorang semasa ketiadaan sebarang bahaya luaran yang dikenalpasti oleh individu berkenaan. Manakala kemurungan adalah gangguan perasaan yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta kehilangan minat dalam aktiviti harian. Ia berlarutan sekurang-kurangnya dalam 2 minggu. Penyakit ini boleh dihadapi kepada sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa. Kemurungan boleh berlangsung lama sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun. (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2012).

Selain daripada itu penglibatan remaja dalam aktiviti fizikal dikatakan mampu membina nilai-nilai positif lain seperti kepimpinan. Antara amalan dan aktiviti yang boleh dilakukan untuk kekal tenang dan menjaga kesihatan emosi adalah seperti pengurusan masa, gaya hidup sihat seperti bersenam, pemakanan sihat, dan penjagaan kebersihan. Menurut Juhaizad & Mohd Radzani (2020), penglibatan dalam aktiviti fizikal juga banyak memberi kebaikan serta manfaat kepada masyarakat yang mengamalkannya terutama dalam aspek kesihatan dan kecergasan. Aktiviti fizikal mempunyai pengaruh positif terhadap daya tumpuan, keupayaan mengingat dan tingkah laku seseorang pelajar. Menurut Syed Lamsah et al. (2018) menyatakan dalam kajiannya, pengurangan masa pembelajaran akademik untuk melakukan aktiviti fizikal tidak memberi kesan kepada pencapaian akademik pelajar. Sebaliknya jika masa melakukan aktiviti fizikal dikurangkan untuk menambah masa pembelajaran didapati ia tidak meningkatkan pencapaian pelajar malah memberi kesan negatif kepada kesihatan. Ini menggambarkan aktiviti fizikal mempunyai hubungan positif dan sangat penting untuk memastikan pelajar dapat menumpukan perhatian semasa pembelajaran serta meningkatkan keupayaan kognitif pelajar.

METODOLOGI

Kajian tinjauan awal ini adalah berbentuk kuantitatif dengan menggunakan instrumen borang kajian soal selidik yang diagihkan secara atas talian iaitu melalui *google form*. Pemilihan sampel dalam kajian ini adalah dipilih melalui teknik persampelan bertujuan di Fakulti Pengurusan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS). Seramai 45 orang responden terlibat dalam kajian tinjauan awal ini.

Kajian ini menggunakan dua instrumen soal selidik yang terdiri daripada *Depression, Anxiety and Stress Scale 21* (DASS 21) terjemahan Dr. Ramli Musa dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). DASS 21 digunakan untuk melihat tahap kesihatan mental pelajar iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan responden. Manakala IPAQ merangkumi lima domain aktiviti yang ditanya secara bebas iaitu (i) aktiviti fizikal yang berkaitan dengan pekerjaan, (ii) aktiviti fizikal pengangkutan, (iii) kerja rumah, penyelenggaraan rumah dan menjaga keluarga, (iv) rekreasi, sukan dan aktiviti fizikal masa lapang dan (v) masa yang dihabiskan untuk duduk. Untuk tinjauan awal ini, soalan yang digunakan hanya fokus kepada satu domain sahaja iaitu aktiviti fizikal yang berkaitan dengan pekerjaan. Kemudian, data yang diperolehi dianalisis menggunakan *Statistical Package for the Social Science Statistics* (SPSS) version 26 secara deskriptif iaitu menggunakan peratusan dan kekerapan.

Soal selidik *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) telah diagihkan secara atas talian adalah untuk mengukur tahap kesihatan mental dengan memberi fokus kepada tiga elemen iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Instrumen soal selidik DASS 21 mengandungi 21 item dengan menggunakan 4 skala iaitu 0 (tidak pernah) hingga 3 (sangat kerap) yang merujuk kepada kekerapan simptom yang dialami oleh responden dalam masa satu minggu. Jumlah skor yang diperolehi akan dikategorikan berdasarkan Jadual 1. Manakala soalan IPAQ digunakan untuk melihat kekerapan melakukan aktiviti fizikal yang berkaitan pekerjaan yang dilakukan dalam tempoh satu minggu. Terdapat 3 kategori skor aktiviti fizikal yang digariskan seperti dalam Jadual 2. Aktiviti fizikal yang dicadangkan terbahagi kepada 3 kategori iaitu i) intensiti rendah (60 minit), ii) intensiti sederhana (30 - 60 minit) dan iii) intensiti tinggi (20 - 30 minit). Contoh aktiviti fizikal intensiti rendah adalah seperti berjalan santai, berkebun, yoga, kemas rumah, tai chi dan lain-lain. Manakala aktiviti fizikal intensiti sederhana pula seperti bejalan kaki cepat, berbasikal, berenang, poco-poco, senam robik, naik tangga dan lain-lain. Akhir sekali aktiviti fizikal intensiti tinggi seperti senamrobik, jogging, bola sepak, badminton, sepak takraw, olahraga dan lain-lain. Kesimpulannya kekerapan masa aktif yang memberi rangsangan kepada kesihatan mental sekurang-kurangnya 30 minit sekali seminggu atau 15 minit 2 kali seminggu atau 10 minit 3 kali seminggu.

Jadual 1: Skor Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan

	Normal	Ringan	Sederhana	Teruk	Sangat teruk
Tekanan	0 - 14	15 - 18	19 - 25	26 - 33	34 +
Kebimbangan	0 - 7	8 - 9	10 - 14	15 - 19	20+
Kemurungan	0 - 9	10 - 13	14 - 20	21 - 27	28+

Sumber: Unit Psikologi & Kaunseling, JKNNPs

Jadual 2: Kategori Skor Aktiviti Fizikal

Kategori Skor	Penerangan
Kategori 1: Rendah (<i>Low</i>)	Ini adalah tahap aktiviti fizikal yang paling rendah. Individu yang tidak memenuhi kriteria untuk kategori 2 atau 3 dianggap rendah/tidak aktif.
Kategori 2: Sederhana (<i>Moderate</i>)	Mana-mana satu daripada 3 kriteria berikut: <ul style="list-style-type: none"> • 3 hari atau lebih aktiviti lasak sekurang-kurangnya 20 minit sehari atau • 5 hari atau lebih aktiviti intensiti sederhana atau berjalan kaki sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari atau • 5 hari atau lebih daripada sebarang kombinasi berjalan, intensiti sederhana atau cergas aktiviti intensiti mencapai sekurang-kurangnya 600 MET-min/minggu.
Kategori 3: Tinggi (<i>High</i>)	Mana-mana satu daripada 2 kriteria berikut: <ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti berintensiti cergas sekurang-kurangnya 3 hari dan terkumpul sekurang-kurangnya 1500 MET-minut/minggu atau • 7 hari atau lebih daripada sebarang kombinasi berjalan, intensiti sederhana atau cergas aktiviti intensiti mencapai sekurang-kurangnya 3000 MET-minut/minggu

HASIL DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Hasil kajian adalah berdasarkan kepada analisis data soalan-soalan kajian. Manakala, perbincangan adalah berdasarkan kepada hasil kajian dan sorotan kajian yang berkaitan dengan tahap kesihatan mental dan aktiviti fizikal yang dilakukan dalam tempoh satu minggu. Setiap hipotesis diuji dengan menggunakan perisian IBM *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 26. Analisis statistik deskriptif frekuensi dan peratus digunakan untuk menggambarkan taburan data yang diperolehi dengan lebih jelas.

Tahap Tekanan

Jadual 3 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus bagi tahap tekanan dalam kalangan responden. Dari analisis ini didapati tahap tekanan skor yang mencatatkan kekerapan dan peratusan yang paling tinggi adalah normal dengan 42.22 peratus, diikuti tahap sederhana iaitu 26.67 peratus, 15.56 peratus mencatatkan pada tahap teruk, 13.33 peratus adalah pada tahap ringan dan 2.22 peratus adalah berada di tahap sangat teruk.

Jadual 3: Taburan Kekerapan dan Peratus Tahap Tekanan Responden

Tahap Tekanan	Kekerapan	Peratus, %
Normal	19	42.22
Ringan	6	13.33
Sederhana	12	26.67
Severe (Teruk)	7	15.56
Extremely severe (Sangat teruk)	1	2.22
Jumlah	45	100.00

Tahap Kebimbangan

Jadual 4 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus bagi tahap kebimbangan dalam kalangan responden. Dari analisis ini didapati tahap tekanan skor yang mencatatkan kekerapan dan peratusan yang paling tinggi adalah sangat teruk dengan 26.67 peratus, diikuti tahap sederhana iaitu 24.44 peratus, 17.78 peratus adalah pada tahap normal dan 15.56 peratus mencatatkan masing-masing pada tahap ringan dan teruk.

Jadual 4: Taburan Kekerapan dan Peratus Tahap Kebimbangan Responden

Tahap Tekanan	Kekerapan	Peratus, %
Normal	8	17.78
Ringan	7	15.56
Sederhana	11	24.44
Severe (Teruk)	7	15.56
Extremely severe (Sangat teruk)	12	26.67
Jumlah	45	100.00

Tahap Kemurungan

Jadual 5 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus bagi tahap kemurungan dalam kalangan responden. Dari analisis ini didapati tahap tekanan skor yang mencatatkan kekerapan dan peratusan yang paling tinggi adalah normal dengan 44.44 peratus, diikuti tahap sederhana iaitu 26.67 peratus, 15.56 peratus adalah pada tahap ringan dan 13.33 peratus berada pada tahap teruk. Tiada responden yang mengalami masalah kemurungan di tahap sangat teruk.

Jadual 5: Taburan Kekerapan dan Peratus Tahap Kemurungan Responden

Tahap Tekanan	Kekerapan	Peratus, %
Normal	20	44.44
Ringan	7	15.56
Sederhana	12	26.67
Severe (Teruk)	6	13.33
Extremely severe (Sangat teruk)	0	0.00
Jumlah	45	100.00

Analisis Aktiviti Fizikal Mingguan

Seterusnya adalah untuk melihat kekerapan melakukan aktiviti fizikal dalam tempoh masa seminggu sebelum menjawab soalan kaji selidik ini. Responden diberikan soalan yang berkaitan untuk menganggarkan jumlah aktiviti fizikal dalam seminggu dan masa yang dihabiskan hanya untuk duduk. Jadual 6 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus mengikut skor (merujuk Jadual 2) bagi setiap aktiviti fizikal yang dijalankan dalam tempoh satu minggu. Hasil dapatan menunjukkan 44.45 peratus responden menjalankan aktiviti fizikal pada tahap yang rendah, 42.22 peratus menjalankan aktiviti pada tahap sederhana dan 13.33 peratus menjalankan aktiviti fizikal pada tahap yang tinggi. Dapatan ini menggambarkan majoriti pelajar kurang (rendah) melakukan aktiviti fizikal dalam tempoh satu minggu sebelum menjawab soalan kaji selidik ini. Secara tidak langsung jika amalan ini berterusan ia boleh memberi impak dan kesan kepada kesihatan mental seseorang.

Jadual 6: Ringkasan Tahap Aktiviti Fizikal Mingguan

Tahap Aktiviti Fizikal Mingguan	Kekerapan Responden	Peratus, %
Rendah	20	44.45
Sederhana	19	42.22
Tinggi	6	13.33
Jumlah	45	100.00

Secara ringkas, melalui kajian tinjauan awal ini menunjukkan tahap kesihatan mental iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pelajar berada pada tahap sederhana. Masalah kesihatan mental ini bukanlah suatu penyakit yang berjangkit, namun masyarakat sering terlupa bahawa masalah kesihatan mental ini melibatkan bebanan emosi sekiranya tidak dapat dikawal dalam diri seseorang. Oleh itu, keadaan ini perlu diberi perhatian yang serius kerana dalam setiap isu yang dikaji agar masalah kesihatan ini dapat dibendung dan dielakkan. Pelajar juga seharusnya perlu bijak dalam menangani masalah ini. Dapatan juga menunjukkan penglibatan pelajar melakukan aktiviti fizikal pada masa senggang berada pada tahap yang rendah. Kemungkinan kebanyakan pelajar lebih banyak melakukan aktiviti dan kurang melakukan aktiviti fizikal berintensiti tinggi rentetan dari wabak pandemik yang berlaku. Hakikatnya, perubahan mendadak ketika penularan wabak ini telah membawa kepada proses isolasi dalam tempoh yang lama semasa kawalan pergerakan dan seterusnya mengganggu kesihatan mental pelajar.

Secara umumnya, menurut Goleman (1995) dan Schutte (2001), individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi mempunyai kesedaran untuk mengetahui emosi diri sendiri (*self-awareness*), mampu mengawal atau mengarahkan emosi yang mengganggu dan menyesuaikan diri dengan keadaan persekitaran yang berubah-ubah (*self-control*), menguruskan hubungan dengan individu lain dengan baik (*social skills*), mempertimbangkan perasaan orang lain terutama ketika membuat keputusan (*empathy*) serta menyedari apa yang mendorong mereka mencapai matlamat (*motivation*). Rangkuman kelima-lima komponen ini dapat membantu individu dalam memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dan seterusnya membawa kepada proses adaptasi dan penyesuaian sendiri yang baik.

KESIMPULAN DAN CADANGAN

Hasil tinjauan awal kajian ini mendapati, responden lebih banyak melakukan aktiviti pasif dan kurang melakukan aktiviti fizikal berintensiti tinggi. Aktiviti pasif kurang memberi kesejahteraan hidup kepada pelajar umumnya dan merupakan salah satu penyebab kepada timbulnya masalah kesihatan mental jika berterusan. Pelajar boleh memilih jenis aktiviti fizikal yang bersesuaian dengan kemampuan diri bagi meningkatkan kecemerlangan dalam bidang akademik. Pihak universiti juga perlu merancang dan melaksanakan program yang bersesuaian secara berterusan khususnya kepada pelajar yang memerlukan bimbingan mengenai pengurusan tekanan 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. Kesimpulannya, dengan kajian yang dijalankan ini dapat memperkukuh dan menambahbaik program-program pembangunan yang sedia ada serta merancang program pembangunan dan intervensi untuk melahirkan pelajar yang mempunyai kesihatan mental yang baik dan sihat dan menghasilkan garis panduan aktiviti fizikal dan menambahbaik infrastruktur dan prasarana untuk melakukan aktiviti sukan.

PENGHARGAAN

Artikel ini merupakan pembentangan hasil dapatan kajian bertajuk Peranan Aktiviti Fizikal dalam Menangani Masalah Kesihatan Mental Pelajar Universiti Semasa Wabak Pandemik Covid-19. Setinggi penghargaan kepada pihak Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) sebagai pemberi dana penyelidikan di bawah kategori Geran Penyelidikan Insentif (GPI) KUIS.

RUJUKAN

- American Psychological Association. (2020). Stress in America: A national mental health crisis. Capaian pada 12 Oktober di <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Arnida, A, Mohd Mahzan, A., & Abdul Razaq, A. (2021). Aktiviti masa senggang dan hubungannya dengan kesejahteraan hidup pelajar universiti. *Journal of Social Sciences and Humanities*, Vol. 18. No.1 (2021) 16 – 28. ISSN: 1823-884x.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Books.
- Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)- Short and Long Forms. (2005).
- Hasnah, A. (2016). Stres dalam kalangan pelajar PISMP semasa praktikum. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*, Jilid 11, 146 -160.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*, 7 (6), 547–60. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30168-1
- Juhaizad, A. J., & Mohd Radzani, A. R. (2020). Motivasi dan penglibatan aktiviti fizikal dalam kalangan staf Kolej Universiti Widad di Kuantan, Pahang. *Jurnal Dunia Pendidikan*, Vol. 2, No. 1, 204-214, 2020.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2011). Panduan menangani stres. Diakses dari https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf, 7 Januari 2022.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2022). Cara mengawal stres. Diakses dari <http://www.myhealth.gov.my/cara-mengawal-stres/>, 7 Januari 2022.
- Lumban Gaol, N.T. (2016). Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*, 24 (1), 1-11.
- National Health and Morbidity Survey (NHMS). (2020). Methodology for a nationwide population-based survey on communicable diseases in Malaysia. (2020). *International Journal of Infectious Diseases*. doi.org/10.1016/j.ijid.2020.09.935

- Nur Asiah, A. G., & Zakiah, M. A. (2018). Satu kajian tentang kawalan diri, gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan pelajar. *Sains Humanika*, 10(3-2), 95-99.
- Richard, S., & Mary, N. (2010). The impact of physical education and sport on education outcomes: a review of literature.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523–536.
- Syed Lamsah, S. C., Mohd Imran, M., & Sareena Hanim, H. (2018). Kepentingan aktiviti fizikal dalam membina personaliti dan meningkatkan prestasi akademik. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, Vol 7, No 1, 2018 (21-33).
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (Covid-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1729; doi:10.3390/ijerph17051729