

Analisis Penerimaan Program Cakna Kesihatan Mental Selepas Pandemik Covid-19 Untuk Pelajar Pascasiswazah UKM
(Acceptance Analysis of Mental Health Awareness Program After Covid-19 Pandemic for UKM Postgraduate Students)

NURUL AKIDAH BAHARUDDIN*, NURUL SHAHZIRA HAZRI & NORHAMIZAH HAZIRAH AHMAD JUNAIDI

ABSTRAK

Mengambil kira kesan kepada kesihatan mental pelajar pascasiswazah semasa dan selepas berlalunya fasa pandemik Covid-19, pihak Institut Sel Fuel dengan kerjasama Pusat Hal Ehwal Pelajar, Universiti Kebangsaan Malaysia telah menganjurkan satu webinar bertajuk “Cakna Kesihatan Mental: Orait Tak Orait” bagi menyelami keadaan semasa pelajar pascasiswazah selepas berlalunya fasa pandemik Covid-19. Setelah itu, tahap keberkesanan dan penerimaan pelajar pascasiswazah terhadap penganjuran dan pengisian program webinar tersebut telah dianalisis melalui kajian ini. Data dikumpulkan melalui soal selidik menggunakan platform Google Form dan respon pelajar pascasiswazah dikutip secara sukarela. Seramai 62 orang peserta telah mengisi borang soal selidik tersebut dan sekaligus menjadi responden kepada kajian ini. Analisis demografik, keberkesanan penganjuran dan penerimaan serta pencapaian objektif program telah dijalankan. Secara holistiknya, webinar yang secara majoritinya disertai oleh pelajar pascasiswazah telah mendapat respon positif iaitu skala 5 (cemerlang) sama ada dari aspek keberkesanan penganjuran (purata 60.22 %) mahupun penerimaan dan pencapaian objektif program (purata 61.29 %). Walaubagaimapun, terdapat satu responden yang memberikan skala 2 (tidak memuaskan) kepada tahap keberkesanan aktiviti. Hal ini berkemungkinan dipengaruhi oleh mod program yang dijalankan secara dalam talian, yang mengehadkan komunikasi dua hala antara peserta dengan kaunselor jemputan. Selain itu, komen-komen yang diberikan oleh peserta seperti “Butang Chat telah diitutup sepanjang program. Peserta tidak dapat bertanya soalan secara langsung dari Microsoft Teams” dapat membantu pihak penganjur untuk menganjurkan program yang lebih baik selepas ini.

Kata kunci: kesihatan mental, pandemik, Covid-19, pelajar pascasiswazah.

ABSTRACT

Considering the impact on the mental health of postgraduate students during and after the Covid-19 pandemic phase, the Fuel Cell Institute, in collaboration with the Student Affairs Centre of Universiti Kebangsaan Malaysia, organized a webinar titled “Cakna Kesihatan Minda: Orait Tak Orait” to delve into the current situation of postgraduate students following the Covid-19 pandemic phase. Then, the level of effectiveness and acceptance of postgraduate students toward the effectiveness and completion of the webinar program was examined through this study. Data was collected voluntarily from postgraduate students via a questionnaire administered via the Google Form platform. A total of 62 people completed the questionnaire and became participants in this study. The demographic, effectiveness of the program, acceptance, and achievement of the objectives of the program have all been analyzed. Overall, the webinar, which was mostly attended by postgraduate students received a positive response on a scale of 5 (excellent) in terms of the organization’s effectiveness (average of 60.22 %) or acceptance and achievement of the program’s objectives (average of 61.29%). However, one respondent rated the activity’s effectiveness as “unsatisfactory” on a scale of 2 (unsatisfactory). This is most likely influenced by the program’s online mode, which limits two-way communication between participants and the invited counsellors. Additionally, participant feedback for e.g., “Chat button was disable by default. Participants couldn’t ask questions directly from MT” helps the organizer make future improvements to the program.

Keywords: mental health, pandemic, Covid-19, postgraduate students

PENGENALAN

Pandemik Covid-19 bukan sahaja memberikan impak negatif kepada situasi kesihatan dan pertumbuhan ekonomi sesebuah negara, malahan kesan terhadap psikologi individu juga dilihat begitu signifikan (Dell'Acqua et al. 2022; Mishra et al. 2020; Peters et al. 2022). Kemurungan, tekanan perasaan dan kesukaran menangani emosi antara isu yang kerap dibincangkan semasa dan selepas berlalunya fasa pandemik Covid-19.

Setiap individu mempunyai cara tersendiri dalam menangani segala permasalahan dan kesukaran sepanjang tempoh tersebut. Baik pekerja di sektor awam, swasta, pelajar, suri rumah, ibu bapa dan guru semuanya tidak terlepas daripada waktu sukar. Umum mengetahui, semasa bermulanya pandemik Covid-19, golongan pelajar di peringkat pengajian tinggi berdepan kesukaran menyesuaikan diri dengan mod pengajaran dan pembelajaran yang dijalankan secara dalam talian selain beberapa isu lain yang mengundang permasalahan psikologi pelajar (Sahin & Tuna 2021; Zhai & Du 2022). Banyak mata tertumpu kepada isu ini yang membawa kepada usaha besar-besaran dari peringkat kementerian mahupun universiti dalam membantu pelajar.

Namun begitu, nasib golongan pelajar pascasiswazah yang kebanyakannya mengambil mod penyelidikan (sepenuh masa dan separuh masa) kadang kala tidak mendapat perhatian secukupnya. Hal kerana, pelajar pascasiswazah dipercayai lebih

matang dan tenang dalam menangani krisis yang berlaku (Camacho-Zuñiga et al. 2021). Hakikatnya, golongan ini mungkin menanggung dugaan yang lebih getir semasa tempoh pandemik kerana sebilangan besar daripada mereka sudah berkeluarga, tidak mempunyai pekerjaan tetap dan hanya bergantung kepada elaun pembantu siswazah.

Bukan itu sahaja, para pelajar ini turut terbeban dengan tugas makmal dan penyelidikan yang tergendala disebabkan perintah kawalan pergerakan. Selain itu, terdapat juga bidang pengajian yang memerlukan khidmat pelajar pascasiswazah yakni pelajar yang berkerja di sektor seperti perubatan dan kejururawatan telah dipanggil semula untuk berkhidmat dalam tempoh pengajian mereka (Ramelet et al. 2022).

Mengambil kira kesan kepada kesihatan mental pelajar pascasiswazah semasa dan selepas berlalunya fasa pandemik Covid-19, pihak Institut Sel Fuel (SELFUEL) dengan kerjasama Pusat Hal Ehwal Pelajar, Universiti Kebangsaan Malaysia telah menganjurkan suatu webinar bertajuk “Cakna Kesihatan Mental: *Orait Tak Orait*” bagi menyelami keadaan semasa para pelajar pascasiswazah selepas berlalunya fasa pandemik Covid-19.

Bagi melihat sejauh mana penerimaan dan keberkesanan program tersebut, satu kajian maklum balas telah dilakukan. Justeru, objektif utama kajian ini adalah untuk menghuraikan dapatan terhadap respon peserta program “Cakna Kesihatan Mental: *Orait Tak Orait*” secara sistematik.

UNIVERSITI ATAN KITA SELFUEL | ANJURAN KELAB SISWAZAH INSTITUT SEL FUEL

WEBINAR
CAKNA KESIHATAN MENTAL:
Orait Tak Orait?

TERBUKA KEPADA SEMUA PELAJAR UKM

SESI MENARIK!

1 MENILAI TAHAP KESIHATAN MENTAL KENDIRI

2 MENDAPATKAN BANTUAN BANTUAN PROFESSIONAL

sebarang pertanyaan, SHAHZIRA 0109282879

KESIHATAN MENTAL TANGGUNGJAWAB BERSAMA

PN NURUL NADIA ROSLI
PEGAWAI PSIKOLOGI
UNIT KAUNSELING UKM

ISNIN 18.10.21 10AM-12PM

jumpa nanti!
(PAUTAN AKAN DIBERI DI EMEL)

Imbas untuk daftar

RAJAH 1. Poster hebahan program “Cakna Kesihatan Mental: Orait Tak Orait” oleh Kelab Siswazah Institut Sel Fuel

BAHAN DAN KAEDAH

Rekabentuk Kajian

Kajian ini adalah kajian analisis pasca webinar yang berbentuk deskriptif dan ringkas. Webinar “Cakna Kesihatan Mental: *Orait Tak Orait*” ini telah mendapat kelulusan daripada Pusat Hal Ehwal Pelajar, UKM (DN01264/2021) untuk dianjurkan sebagai aktiviti pelajar pascasiswazah baik dari SELFUEL mahupun dari luar pusat tanggungjawab.

Webinar ini dijalankan pada 18 Oktober 2021 pada jam 10 pagi hingga 12 tengah hari. Sesi webinar dikelola oleh Puan Nurul Nadia Rosli, Pegawai Psikologi dari Unit Kaunseling UKM. Rajah 1 menunjukkan poster hebahan yang telah dikeluarkan untuk program tersebut.

Pensampelan Kajian

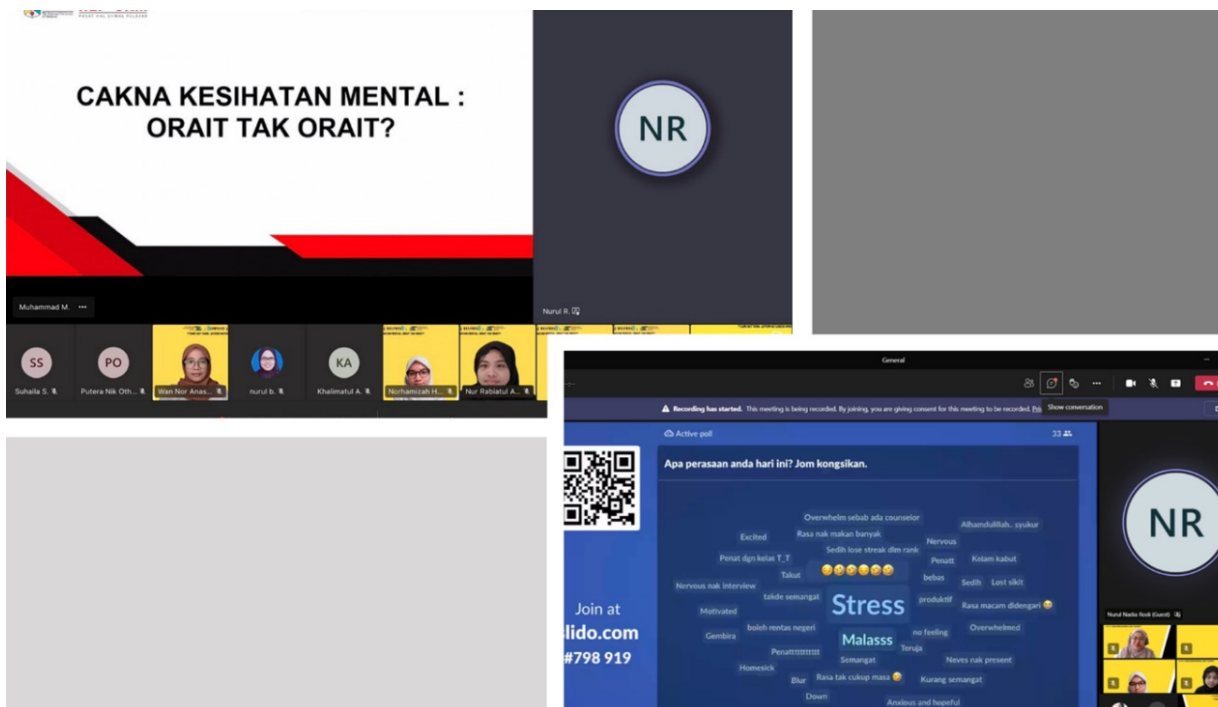
Kajian ini menggunakan persampelan data maklum balas peserta (responden). Para peserta secara sukarela mengisi borang maklum balas untuk program yang

telah disertai. Borang soal selidik (*Google Form*) diisi oleh para peserta di akhir program. Hebahan terhadap pautan soal selidik diletak di ruangan “*Chat*” pada platform *Microsoft® Team* yang digunakan semasa penganjuran program tersebut.

Struktur Program

Program atau webinar ini dibahagikan kepada dua slot utama. Slot pertama adalah berkaitan penilaian tahap kesihatan mental sendiri dan slot kedua pula melibatkan panduan mendapatkan bantuan profesional. Seperti yang dinyatakan sebelum ini, program ini adalah hasil usaha Kelab Siswazah SELFUEL, UKM yang dianggotai oleh pelajar pascasiswazah institut sendiri.

Program ini dijalankan dibawah pemantauan penasihat Kelab Siswazah SELFUEL, UKM iaitu Dr. Nurul Akidah Baharuddin, yang juga merupakan pensyarah di SELFUEL. Selain dua slot utama tadi, program ini turut disulami dengan sesi interaktif menggunakan platform *slido.com* dan sesi soal jawab secara lisan. Rajah 2 menunjukkan gambar semasa program berlangsung.



RAJAH 2. Gambar semasa program “Cakna Kesihatan Mental: *Orait Tak Orait*” berlangsung

Cerapan Data Respon

Soal selidik ringkas bagi mendapatkan maklumat daripada responden telah dibangunkan. Soal selidik

kepada peserta sejurus tamatnya webinar. Soal selidik yang ringkas dan mudah difahami telah digunakan untuk memastikan peserta mudah untuk memberikan jawapan dan pandangan masing-masi

JADUAL 1. Perincian pecahan soalan soal selidik

<p>SOALAN UMUM</p> <p>Penilaian Penganjuran Program</p> <p>Pilihan skala: 1 – 5</p> <p>(1: lemah, 5: cemerlang)</p>
<p>Q1. Penilaian terhadap urusetia.</p> <p>Q2. Penilaian terhadap kesesuaian tempat/mod program.</p> <p>Q3. Penilaian terhadap kelancaran perjalanan program.</p>
<p>Penilaian Penerimaan Pengisian Program</p> <p>Pilihan skala: 1 – 5</p> <p>(1: lemah, 5: cemerlang)</p>
<p>Q4. Keberkesanan pengisian program.</p> <p>Q5. Keberkesanan aktiviti dengan peserta / individu.</p> <p>Q6. Penilaian pencapaian objektif program</p>
<p>Penilaian Subjektif</p>
<p>Q7. Sila berikan komen/ulasan berkaitan program yang dijalankan</p>

Analisis Data

Seperti yang dinyatakan sebelum ini, soal selidik dijalankan dengan menggunakan borang soal selidik secara dalam talian iaitu *Google Form*. Seterusnya, dapatan dari soal selidik tersebut diperincikan dan dianalisis dengan menggunakan perisian *Microsoft® Excel®*, sebelum perbincangan terhadap keputusan dapat dilakukan.

KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN

Analisis Demografik

Analisis demografik dalam Rajah 3 menunjukkan seramai 27 orang (44 %) peserta lelaki dan 35 orang (56 %) telah mengambil bahagian dalam soal selidik yang dijalankan. Diperhatikan bahawa, peserta perempuan

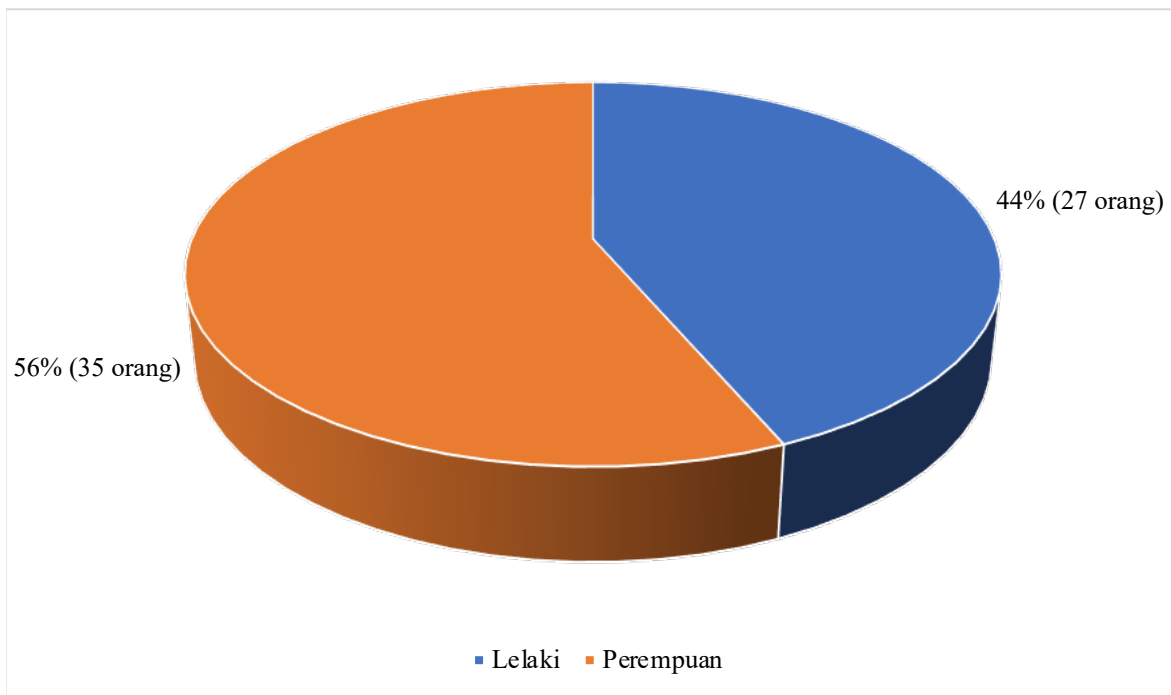
lebih cenderung untuk turut serta dalam memberikan maklum balas berkaitan program (responden perempuan: 35/62 orang, responden lelaki: 27/62 orang dan jumlah peserta: 62). Namun begitu, secara umumnya, program disertai oleh lebih ramai peserta perempuan berbanding lelaki berdasarkan rekod kehadiran peserta (91 orang) di *Microsoft® Team*. Terdapat seramai 29 orang responden tidak memberikan respon. Hal ini dipercayai berlaku disebabkan beberapa faktor seperti i) peserta tidak diwajibkan menjawab soal selidik, dan ii) terdapat peserta yang terdiri dari staf akademik dan sokongan.

Pecahan responden berdasarkan julat umur pula dapat diperhatikan dalam Rajah 4. Keputusan analisis menunjukkan majoriti responden berumur di antara 20-25 tahun iaitu seramai 35 orang (56 %), diikuti > 30 tahun dengan 10 orang (16 %), umur 26-30 tahun seramai 9 orang (15 %) dan akhir sekali adalah umur < 20 tahun dengan bilangan responden 8 orang

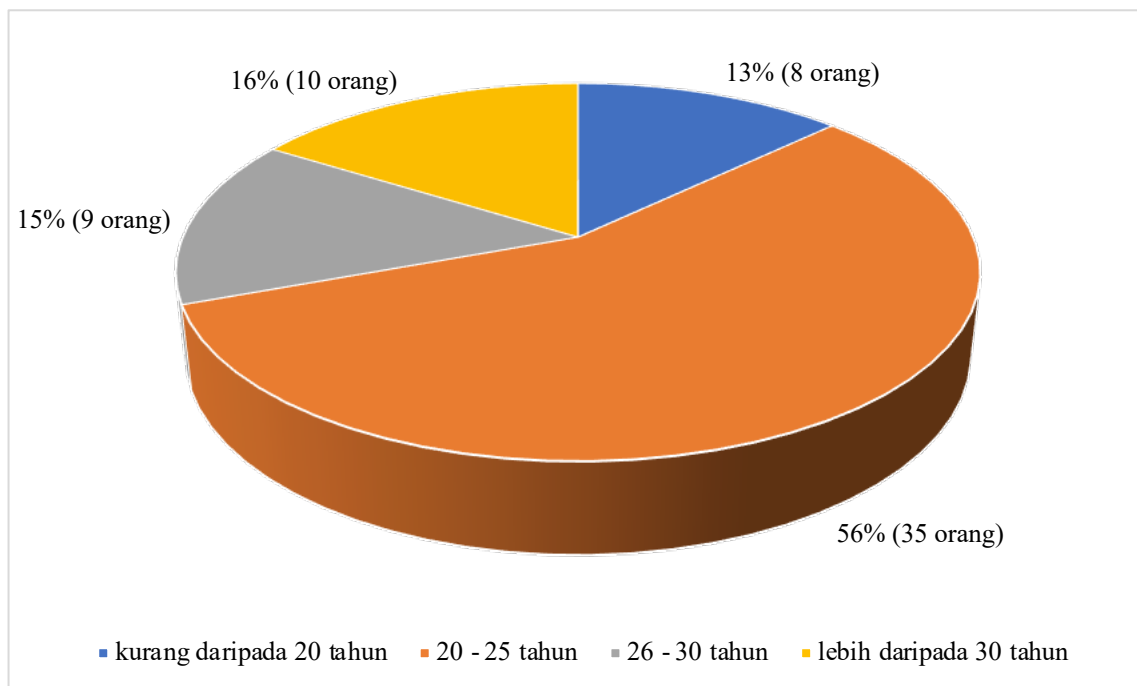
(13 %).

Responden dengan julat umur melebihi 20 tahun adalah telah dijangkakan kerana lazimnya pelajar pascasiswazah yang mendaftar untuk pengajian ijazah kedua berada dalam julat umur tersebut. Bagi responden di bawah umur 20 tahun, berkemungkinan responden tersebut adalah pelajar ijazah sarjana muda di UKM yang mendapat hebahan melalui platform kumpulan *WhatsApp* bagi kursus Citra Elektif di bawah institut.

Selain itu, hebahan di media sosial melalui *Facebook* dan *Instagram* rasmi SELFUEL dan Kelab Siswazah sendiri juga dipercayai mendorong kepada penyertaan golongan ini. Walaupun bukan merupakan golongan sasaran bagi program ini, namun maklum balas dari kategori ini tetap diambil kira. Hal ini kerana, maklumat keberkesanan penganjuran dan pengisian yang diberikan dapat membantu penganjur memperbaiki kelemahan program.



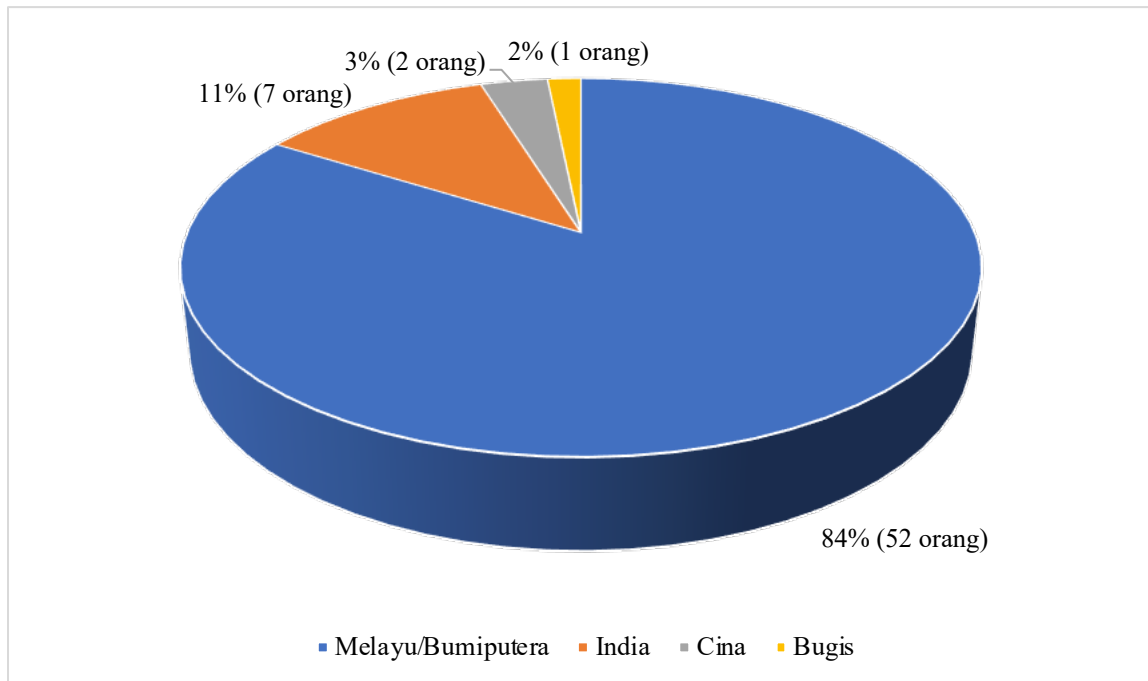
RAJAH 3. Pecahan maklumat responden berdasarkan jantina



RAJAH 4. Pecahan maklumat responden berdasarkan julat umur

Selain maklumat jantina dan umur, data bangsa juga telah direkodkan melalui soal selidik yang telah dijalankan. Daripada 62 orang responden, seramai 52 orang (84 %) responden berbangsa Melayu atau

Bumiputera, 7 orang (11 %) berbangsa India, 2 orang (3 %) berbangsa Cina dan seorang (2 %) bagi kategori lain-lain iaitu Bugis seperti dalam Rajah 5.



RAJAH 5. Pecahan maklumat responden berdasarkan bangsa

PENERIMAAN PENGANJURAN PROGRAM

Penilaian terhadap penganjuran program dinilai melalui soal selidik terhadap urusetia, kesesuaian tempat dan perjalanan aktiviti. Para peserta diminta menilai kriteria ini melalui skala likert bermula dengan markah 1 yang mewakili lemah hingga 5 yang mewakili cemerlang. Rajah 6 menunjukkan analisis skala likert bagi jawapan responden terhadap penganjuran program. Majoriti responden memberikan maklum balas yang positif terhadap penganjur dengan memberikan markah pada skala 4 dan 5 yang melebihi 88 %, dan tiada maklum balas lemah (markah skala 1 dan 2) diberikan oleh para peserta kepada penganjur pada setiap item.

Bagi kadar kepuasan peserta terhadap urusetia penganjuran, lebih daripada separuh responden memberikan markah skala likert 5 (56 %), iaitu seramai 35 orang, manakala 20 dan 7 orang lagi masing-masing memberikan markah 4 (32 %) dan 3 (12 %). Ini menunjukkan bahawa para responden berpuas hati terhadap gerak kerja daripada pihak urusetia dalam melaksanakan aktiviti ini.

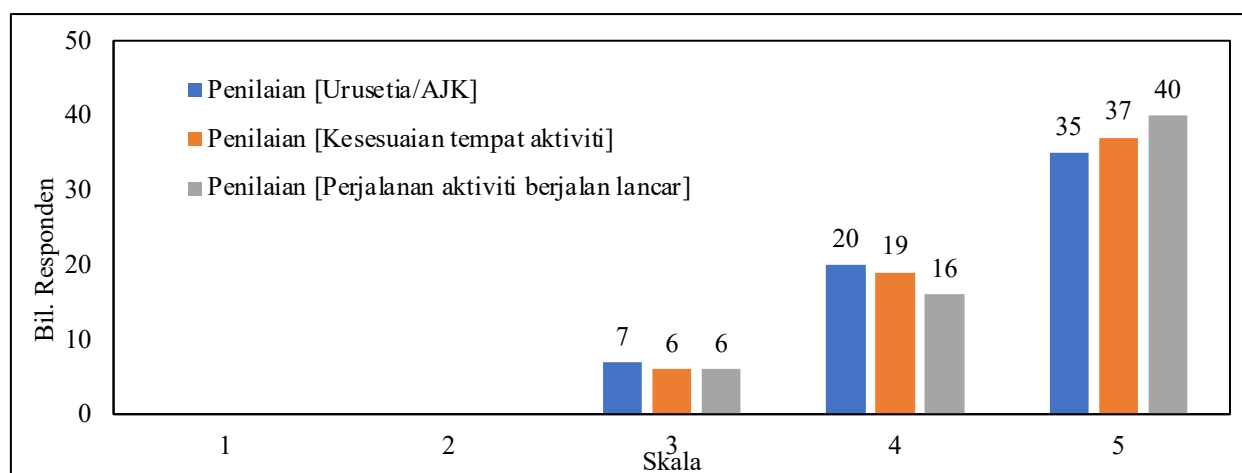
Untuk kesesuaian tempat pula, memandangkannya dijalankan secara atas talian, markah yang

memberangsangkan diberikan oleh para responden. Hal ini adalah kerana aktiviti atas talian adalah cara yang mudah dan selesa disertai oleh peserta memandangkan cara ini dapat mengurangkan pergerakan dan memudahkan peserta menyertai aktiviti ini dari pelbagai tempat. Namun, terdapat juga responden yang memberikan markah sederhana terhadap kesesuaian tempat. Hal ini berkemungkinan kerana peserta kurang biasa dengan platform *Microsoft® Team* dan menyebabkan keperluan memasang perisian ini di peranti masing-masing. Selain itu, kelajuan internet juga memainkan peranan terhadap penggunaan platform atas talian.

Dari aspek kelancaran program, secara keseluruhannya majoriti berpendapat bahawa aktiviti ini berjalan dengan lancar tanpa masalah teknikal dengan markah terendah yang diberi adalah skala 3, iaitu sederhana dan tiada maklum balas markah 1 dan 2 diberikan. Ini menunjukkan bahawa para peserta berpuas hati terhadap kelancaran aktiviti.

Penerimaan Pengisian Program

Jadual 2 dan Rajah 7 menunjukkan analisis skala likert



RAJAH 6. Skala jawapan responden bagi item penganjuran program

bagi penilaian peserta berkaitan penerimaan pengisian aktiviti, keberkesanan aktiviti, dan pencapaian objektif aktiviti. Berdasarkan rajah 7, majoriti peserta amat berpuas hati dengan pengisian aktiviti, keberkesanan aktiviti, dan pencapaian objektif aktiviti dimana seramai 39 peserta (63%), 35 orang peserta (57%), dan 40 peserta (65%) memberikan markah cemerlang atau skala 5 masing-masing bagi penilaian pengisian aktiviti, keberkesanan aktiviti, dan pencapaian objektif aktiviti. Rajah juga menunjukkan terdapat seorang peserta memberi penilaian markah di skala 2 untuk keberkesanan aktiviti. Data demografi responden menunjukkan peserta merupakan seorang pelajar prasiswazah tahun 2 perempuan berumur lingkungan 20 – 25 tahun. Daripada maklumat tersebut, peserta memberikan markah yang rendah untuk keberkesanan aktiviti adalah mungkin disebabkan peserta mempunyai jangkaan input yang berlainan dengan objektif webinar ini atau dalam erti kata lain peserta tidak mendapat pengetahuan dan maklumat sebanyak atau seperti yang peserta harapkan daripada webinar ini. Hal ini

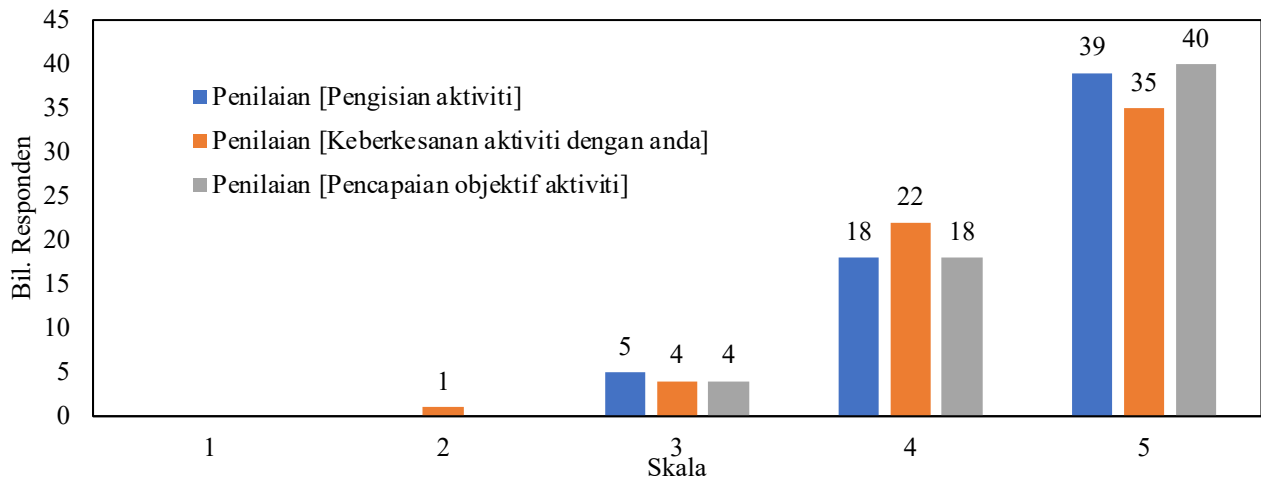
boleh disebabkan kerana jangka masa webinar yang singkat dan topik tentang penyakit mental yang umum adalah sangat luas dan memerlukan lebih daripada satu sesi untuk dibincangkan oleh penceramah. Walaupun peserta memberikan markah yang rendah, peserta memberi komen yang positif mengatakan bahawa program ini sangat informatif dan membantu.

Jadual 2 menunjukkan nilai min kepada penilaian pengisian aktiviti, keberkesanan aktiviti, dan pencapaian objektif aktiviti masing-masing 4.55 (91%), 4.47 (89%), dan 4.58 (92%). Hal ini menunjukkan bahawa para peserta telah mendapat manfaat daripada pengisian yang disampaikan oleh penceramah jempukan kepada para peserta tentang jenis-jenis penyakit mental yang umum, cara-cara mengenalpasti gejala perubahan pada diri dan orang sekeliling, dan panduan mendapatkan bantuan professional.

Pemerhatian semasa webinar juga menunjukkan bahawa para peserta memberi perhatian dan minat dengan topik-topik yang dikupas oleh penceramah kerana penceramah menerima pelbagai soalan dan

JADUAL 2. Keputusan bagi penilaian pengisian, keberkesanan dan pencapaian objektif aktiviti

Penilaian	Skala					Jumlah	Min	Peratus
	1	2	3	4	5			
Pengisian aktiviti	0	0	5	18	39	62	4.55	91%
Keberkesanan aktiviti	0	1	4	22	35	62	4.47	89%
Pencapaian objektif aktiviti	0	0	4	18	40	62	4.58	92%



RAJAH 7. Penilaian responden mengenai penerimaan dan pencapaian objektif program

maklum balas positif daripada para peserta. Soalan yang telah dianjurkan kepada penceramah diantaranya adalah seperti i) Apakah tanda-tanda awal kemurungan yang boleh dikesan secara sendiri oleh pelajar? dan ii) Bagaimana cara pelajar mendapatkan bantuan pihak kaunselor universiti jika mengalami tekanan perasaan atau kemurungan? Soalan yang diberikan juga mencerminkan ketenangan dan kematangan para peserta, bersesuaian dengan jangkaan Camacho-Zuñiga et al. (2021) mengenai faktor ketenangan yang dimiliki pelajar pascasiswazah. Selain itu, peserta turut mencadangkan untuk pihak penganjur mengadakan sesi webinar Cakna Kesihatan Mental Siri 2 bagi menyambung kesinambungan daripada perkongsian di dalam webinar kajian ini agar dapat meningkatkan lagi kesedaran mahasiswa tentang kesihatan mental diri dan orang sekeliling demi kemaslahatan bersama.

Komen dan Input Penambahbaikan

Selain soal selidik menggunakan skala pemarkahan, responden juga diminta memberikan komen atau input penambahbaikan. Responden boleh memberikan pandangan masing-masing secara sukarela. Jadual 3 menunjukkan komen dan input yang diterima daripada 45 orang responden. Baki 17 orang responden tidak mempunyai sbarang komen.

Secara keseluruhannya, komen yang diberikan adalah positif. Kebanyakan responden mendapati program ini amat memberi manfaat kepada mereka dalam mengharungi fasa pasca pandemik Covid-19. Namun begitu, terdapat satu komen berkaitan isu teknikal yang berlaku ketika program berlangsung. Komen bernombor (7) menjelaskan bahawa fungsi “Chat” tidak dapat diakses oleh peserta dan hanya

pihak penganjur sahaja yang dapat mengakses ruangan tersebut.

Perkara ini sedikit mengecewakan kerana berkemungkinan terdapat peserta yang ingin bertanya kepada kaunselor atau panel melalui platform tersebut. Hal ini dipercayai berlaku kerana kesilapan teknikal dalam menetapkan tetapan webinar. Pihak urusetia telah berusaha di sepanjang perjalanan program untuk menyelesaikan isu ini. Walaupun perkara tersebut tidak dapat diperbaiki semasa program, pihak urusetia telah mengambil maklum dan membincangkan perkara tersebut semasa sesi pascanilai (*postmoterm*) urusetia penganjur.

KESIMPULAN

Kajian ke atas dapatan soal selidik yang dijalankan berjaya menunjukkan keberkesanan dan kejayaan penganjuran program “Cakna Kesihatan Mental: *Orait Tak Orait*”. Secara umumnya, penilaian terhadap keseluruhan aspek bagi soal selidik yang dijalankan telah memperoleh maklum balas yang memberangsangkan. Respon daripada peserta juga membuktikan bahawa pelajar pascasiswazah turut terjejas dengan pandemik Covid-19. Menerusi program ini juga, para peserta akan lebih cakna terhadap keadaan emosi dan mental masing-masing.

PENGHARGAAN

Para penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi terima kasih kepada pihak Kelab Siswazah, SELFUEL, HEP UKM dan Unit Kaunseling UKM yang telah

JADUAL. 3 Komen dan input penambahbaikan untuk keseluruhan program

Bil.	Komen / Input untuk penambahbaikan
1	Alhamdulillah semua berjalan lancar
2	Amat bagus untuk menjalani kehidupan ketika pandemik
3	Amat memanfaatkan ketika masa yang mencabar ini
4	Bermanfaat
5	<i>Best</i>
6	Ceramah ini memberi saya gambaran bagaimana cara untuk mengelakkan sakit mental serta simptom-simptomnya. Saya berharap mesti ada lagi satu ceramah.
7	<i>Chat button was disable by default. Participants couldn't ask questions directly from MT.</i>
8	Input yang bermanfaat untuk pelajar pascasiswazah seperti saya. Harap masalah anxiety yang sering dihadapi oleh saya dapat dikawal melalui kaedah yang dikongsikan tadi. Terima kasih
9	<i>It was very refreshing</i>
10	<i>Nice</i>
11	Pendedahan yang bagus untuk orang ramai
12	Pengisian mantap. Saya semakin oraittt!
13	Pengisian yang dibentangkan sangat bagus.
14	Penyampaian yang bagus dan bermanfaat.
15	Peogram ini membuka mata saya betapa pentingnya kita untuk ada ilmu tentang kesihatan mental ni,dan program ini banyak memberi maklumat-macam mana kita nak menghadapj masalah-masalah kesihatan mental ni.
16	Perkongsian yang sangat bagus
17	Perkongsian yang sangat menarik dan membantu
18	Perkongsian yg baik. Terima kasih
19	Program berjalan lancar
20	Program bermanfaat dan perlu diteruskan
21	program ini adalah program yang sangat bagus
22	Program ini amat berfaedah, dan dapat mengetahui sekiranya saya mengalami sebarang masalah psikologi.
23	Program ini sangat informatif dan membantu
24	Program sangat bermanfaat untuk pelajar.
25	Program yang bagus dan berikan ilmu dlm bidang kaunseling
26	Program yang sangat baik.
27	Program yang sangat menarik dengan pengisian yang bermanfaat
28	sangat bagus!
29	Sangat bagus. Sangat membantu. Terima kasih.
30	Sangat baik
31	Sangat baik
32	Sangat berguna untuk pelajar yang baru masuk dalam kehidupan universiti
33	Sangat bermanfaat
34	sangat bermanfaat
35	Sangat memuaskan, terima kasih <3
36	Sangat terbaik
37	Saya lebih dapat pendedahan mengenai kategori kesihatan mental. Terima kasih
38	Saya memahami penyampaian berkaitan kesihatan mental dengan baik
39	Terbaik
40	Terbaik , Saya dpat banyak info harini
41	Terbaik dan banyak maklumat yang menarik
42	Terbaik dan sangat informatif
43	Terbaik. Saya akan jumpa unit kaunseling bila dieperluan
44	Tips yang bermanfaat.
45	<i>We want more!!</i>

memberikan kelulusan dan sokongan untuk program ini. Turut dihargai, jawatankuasa penganjur webinar dan para peserta yang terlibat dalam menjayakan program ini. Jutaan terima kasih juga diucapkan kepada 62 orang responden yang mengambil bahagian secara sukarela dalam memberikan maklum balas untuk webinar “Cakna Kesihatan Mental: *Orait Tak Orait*”.

RUJUKAN

- Aksakal, N. 2015. Theoretical View to The Approach of The Edutainment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 186: 1232–1239.
- Camacho-Zuñiga, C., Pego, L., Escamilla, J. & Hosseini, S. 2021. The impact of the COVID-19 pandemic on students' feelings at high school, undergraduate, and postgraduate levels. *Heliyon* 7(3).
- Dell'Acqua, C., Moretta, T., Dal Bò, E., Messerotti Benvenuti, S. & Palomba, D. 2022. Emotional processing prospectively modulates the impact of anxiety on COVID-19 pandemic-related post-traumatic stress symptoms: an ERP study. *Journal of Affective Disorders* 303(February): 245–254.
- Mishra, N.P., Das, S.S., Yadav, S., Khan, W., Afzal, M., Alarifi, A., Kenawy, E.R., Ansari, M.T., Hasnain, M.S. & Nayak, A.K. 2020. Global impacts of pre- and post-COVID-19 pandemic: Focus on socio-economic consequences. *Sensors International* 1(July).
- Peters, S.E., Dennerlein, J.T., Wagner, G.R. & Sorensen, G. 2022. Work and worker health in the post-pandemic world: a public health perspective. *The Lancet Public Health* 7(2): e188–e194.
- Ramelet, A.S., Befecadu, F.B.P., Eicher, M., Larkin, P. & Horsch, A. 2022. Postgraduate nursing students' experiences in providing frontline and backstage care during the Covid-19 pandemic: A qualitative study. *Journal of Professional Nursing* 39(May 2021): 165–170.
- Sahin, S. & Tuna, R. 2021. The effect of anxiety on thriving levels of university students during the COVID-19 pandemic. *Collegian* 29: 263–270.
- Zhai, Y. & Du, X. 2022. Trends and prevalence of suicide 2017 – 2021 and its association with COVID-19 : Interrupted time series analysis of a national sample of college students in the United States. *Psychiatry Research* 316(May): 114796.

Nurul Akidah Baharuddin*, Nurul Shahzira Hazri & Norhamizah Hazirah Ahmad Junaidi
 Institut Sel Fuel (SELFUEL),
 Universiti Kebangsaan Malaysia,
 43600 Bangi, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

*Pengarang untuk surat menyurat; e-mel: akidah@ukm.edu.my

Diserahkan: 3 September 2022

Diterima: 5 September 2022