

## **Program Sokongan Kesehatan Mental Dalam Talian: Analisis Keperluan dan Pembangunan**

### *The Requirement and Development of Online Mental Health Support*

**Ahmad Muhaimin Mohamad**

Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang  
amuhaimin@ump.edu.my

**Rohana Hamzah**

Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang

**Hadijah Ahmad**

Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang

**Norizan Yusof**

Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang

**Paridah Mohd Ali**

Jabatan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni, Universiti Malaysia Pahang

**Muhammad Salehan Alhafiz Mat Wajar**

Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang

#### **ABSTRAK**

Pandemik COVID-19 dikenal pasti mempunyai kaitan kepada kesehatan mental pelbagai latar belakang individu termasuk pelajar. Ini kerana pelaksanaan kawalan pergerakan menyebabkan individu sukar bertemu secara fizikal bagi aktiviti sosial termasuk mendapatkan perkhidmatan sokongan kesehatan mental secara fizikal. Oleh itu, program sokongan kesehatan mental secara dalam talian dikenal pasti sebagai alternatif terbaik. Namun demikian, pembangunan platform program sokongan memerlukan kajian awalan bertujuan mengenal pasti kewujudan faktor keperluan dan panduan proses pembangunan berdasarkan tinjauan literatur. Kajian

ini bertujuan mengenal pasti keperluan dan pembangunan portal program sokongan kesihatan mental bagi pelajar universiti yang seterusnya dijadikan panduan penghasilan portal sokongan kesihatan mental. Sejumlah 67 artikel dikenal pasti berdasarkan hasil carian di pangkalan data Google Scholar dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang merujuk objektif kajian. Pendekatan kualitatif iaitu analisis isi kandungan artikel mendapati wujud keperluan program sokongan kesihatan mental dalam talian disebabkan; situasi pasca-pandemik, perkembangan teknologi, dan perubahan generasi terutama dalam kalangan pelajar. Manakala model reka bentuk pembangunan dikenalpasti perlu mengandungi beberapa modul interaksi dan interaktif dengan prosedur mengikut standard perkhidmatan sokongan kesihatan mental bertujuan penghasilan portal. Hasil perbincangan mencadangkan implikasi kajian kepada pihak pembangun portal perlu menggunakan standard ditetapkan agensi berkeelayakan diiktiraf bagi menghasilkan portal yang menyokong interaksi sosial secara interaktif. Institusi pendidikan dicadangkan menyediakan portal sokongan kesihatan mental kepada pelajar. Hasil kajian juga mencadangkan implikasi positif kewujudan portal sokongan kesihatan mental sebagai kegunaan umum.

*Kata kunci: Kesihatan Mental, Sokongan Dalam Talian, Universiti, Pembangunan Portal, Program Sokongan Pelajar.*

## ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has been identified as having an impact on the personal mental health including students due to movement control order and its hard for individuals to meet physically for social activities including mental health support services. An online mental health support program was identified as the best alternative. Nevertheless, the development of support program platform requires a preliminary study; to identify the necessary factors and development guidelines based on previous research. This study aims to identify the needs and development of a mental health support portal for university students. A total of 67 articles were identified from Google Scholar database based on combination of keywords that refer to research objektive. A qualitative approach and content analysis found that three main factor of virtual mental health support; pandemic situation, technological development, and changing of generation especially among students. The development design model was identified and need a few module of interaction and interactive along with certain SOP for online mental health support towards the development of portal. The discussion reveal the implications for portal developers to apply certain standards for portal development along with interactive and social interaction module. Educational institute were recommended to provide mental health support portals to students. The results of the study also suggest the positive implications of the existence of a mental health support portal for public.*

*Keywords: Mental Health, Online Support, University, Portal Development, Students' Support Programme*

## **PENGENALAN**

Program sokongan kesihatan mental seperti kaunseling, emosi, dan psikologi dalam talian boleh dirujuk sebagai perkhidmatan individu yang mempunyai kepakaran dalam bidang berkenaan ditawarkan atau disampaikan kepada pengguna menerusi rangkaian Internet (Rochlen, et al., 2004). Perkembangan Internet memberi implikasi peningkatan perkhidmatan sokongan psikologi dalam talian (Kauer et al., 2014). Situasi ini memberi peluang lebih luas kepada khidmat sokongan psikologi sekaligus mengurangkan beban pakar selain dapat menjimatkan kos dan mengurangkan pelbagai halangan bagi menyediakan khidmat inklusif kepada pelajar. Terdapat pelbagai bentuk interaksi bagi khidmat sokongan secara dalam talian; kumpulan sokongan, bantuan sendiri, emel, perbualan teks, persidangan video, dan aplikasi telefon pintar. Persoalannya, adakah khidmat sokongan dalam talian ini berkesan? Merujuk kepada Barak, Azy et al., (2008); Kaltenthaler, Eva et al., (2004), terdapat implikasi yang hampir sama dengan khidmat psikologi secara bersemuka bahkan mungkin memberi kesan positif perubahan perlakuan (Sally & Alex, 2011) dan juga mengatasi masalah stigma negatif (Barney et al., 2006). Dapatan ini turut disokong oleh Cowpewart, dan Clarke (2013) hasil eksperimen dan perbandingan dengan kumpulan kawalan serta berdasarkan kajian literatur. Seterusnya, adakah khidmat sokongan sebegini sesuai dalam kalangan belia dan remaja (*young people*)? Kajian oleh Kauer, et al., (2014) mendapati majoriti belia menggunakan pakai dan menerima sumber dalam talian berkaitan kesihatan mental.

## **PERNYATAAN MASALAH**

Situasi pandemik turut dikenal pasti sebagai faktor utama menyebabkan pelajar sukar mendapatkan khidmat sokongan kesihatan mental secara fizikal. Kekangan seperti penjarakan sosial, penutupan institusi, kawalan pergerakan, dan pertemuan sosial dinyatakan sebagai mempengaruhi khidmat sokongan kesihatan mental secara normal yang memerlukan sesi bersemuka (Araújo FJO et al., 2020); Papaioannou et al., 2020; Nearchou et al., 2020; Shah et al., 2020; Bojdani et al., (2020) menyatakan pandemik COVID-19 memberi kesan khidmat penjagaan kesihatan mental (konvensional) yang membuka peluang kepada konsultasi jarak jauh. Pelbagai kajian menyatakan terdapat keperluan melaksanakan intervensi khusus berkaitan kesihatan mental kepada golongan pelajar (Luykx et al., 2020). Manakala (Jamie, 2021) mencadangkan iaitu perubahan drastik pandemik memerlukan pendekatan secara maya kepada perkhidmatan kesihatan mental (Golz et al., 2022).

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Kajian ini bertujuan;

1. Mengetahui keperluan program sokongan kesihatan mental dalam talian bagi pelajar universiti.

2. Mengenal pasti proses pembangunan portal program sokongan kesihatan mental dalam talian.
3. Menghasilkan panduan pembangunan portal program sokongan kesihatan mental dalam talian.

### **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif iaitu analisis isi kandungan dokumen kepada sejumlah 67 artikel diperolehi dari pangkalan data Google Scholar yang mempunyai tajuk berkaitan tema (objektif kajian); keperluan dan proses pembangunan portal program sokongan kesihatan mental dalam talian. Tempoh penerbitan artikel ditetapkan selama 10 tahun (2013 - 2022). Analisis isi kandungan ke atas semua artikel bertujuan mengenal pasti apakah dapatan kajian yang berkaitan kepada objektif kajian ini. Hasil carian menggunakan kata kunci atau kombinasi di pangkalan data Google Scholar ditunjukkan di Jadual 1.

**Jadual 1: Bilangan Artikel dan Kata Kunci Google Scholar**

<b>Tema (Objektif Kajian)</b>	<b>Bilangan Artikel</b>
Keperluan pogram sokongan	58
Proses pembangunan portal	9
Jumlah	67

### **HASIL ANALISIS DATA 1 – KEPERLUAN PROGRAM SOKONGAN KESIHATAN MENTAL DALAM TALIAN**

Analisis mendapati pandemik COVID-19 memberi kesan kepada kesihatan mental (Brouzos et al., 2021; González-García et al., 2021; Krifa et al., 2022; Stockwell et al., 2021) termasuk dalam kalangan pelajar universiti (Araújo FJO et al., 2020; Almarzooq et al., 2020). Perkara yang dikenal pasti menyumbang masalah kesihatan mental kepada pelajar akibat pandemik ialah kuarantin sosial, kekangan aktiviti sosial secara fizikal, berjauhan dengan keluarga, penutupan sekolah, dan kebimbangan situasi akademik (Tosevski et al., 2010; Otu et al., 2020; Stockwell et al., 2021; López-Valenciano, A et al., 2021) yang mewujudkan simptom seperti kemurungan dan kebimbangan (Charbonnier et al., 2021; Husky et al., 2020; le Vigouroux et al., 2021).

Faktor perubahan kepada pembelajaran dalam talian (Chu & Li, 2022), kurang interaksi sosial, dan penyertaan aktiviti fizikal (Brand et al., 2020; Almarzooq et al., 2020; A.G Papaioannou et al., 2020; Nassr et al., 2020) dikenal pasti menyumbang kepada masalah kesihatan mental. Kajian seterusnya menyatakan wujud perkaitan di antara kekerapan aktiviti fizikal dengan tahap kesihatan mental (Pedersen & Saltin, B 2015). Ini kerana kawalan pergerakan menyebabkan individu dan masyarakat kurang melakukan aktiviti fizikal (López-Valenciano et al., 2021). Situasi ini memungkinkan kesan negatif kesihatan mental pelajar sebaliknya sokongan (kesihatan mental) sangat penting bagi mengelakkan situasi menjadi lebih

teruk (Auerbach et al., 2016). Namun demikian, kajian mendapati sebahagian pelajar yang mengalami masalah kesihatan mental berkecenderungan tidak mendapatkan khidmat sokongan atau pemulihan (Eisenberg et al., 2012) dengan beberapa perkara dikenal pasti; stigma, tahap keperluan kepada sokongan mental, merasakan mampu mengendalikan sendiri masalah, cenderung merujuk kepada rakan, dan kurang percaya kepada kaunselor (Eisenberg et al., 2012). Selain itu, faktor kos dan masa turut mempengaruhi pelajar.

Tinjauan Becker dan Torous (2019); Firth et al., (2017); Sander et al., (2016) menyatakan terdapat banyak platform digital bagi intervensi kesihatan mental merangkumi pelbagai fungsi; sokongan sendiri, pemantauan simptom, terapi perlakuan-kognitif, dan pendidikan. Justeru itu, perkhidmatan dalam talian dicadangkan sebagai sokongan kesihatan mental awam terutama individu dijangkiti COVID-10 (Courtet et al., 2020; Hu et al., 2020). Selain itu, perkhidmatan dalam talian mampu mengurangkan kekangan perkhidmatan bersemuka seperti kos, masa, dan kebolehcapaian (Renton et al., 2014) serta capaian meluas (Hu et al., 2020).

Terdapat beberapa kajian berkaitan penawaran program kesihatan mental secara digital termasuk intervensi kepada golongan pelajar dari pelbagai aspek; keberkesanan, kegunaan, dan penerimaan (Lattie et al., 2019). Manakala Johnson dan Kalkbrenner (2017) mengkaji perkhidmatan kesihatan mental menggunakan teknologi mudah alih (*mobile*). Ini memungkinkan sebagai faktor tarikan memandangkan penggunaan telefon pintar yang tinggi kalangan pelajar (Yogeswaran & El Morr, 2021). Tinjauan kajian literatur turut mendapati intervensi dalam talian berpotensi sebagai mengenal pasti masalah dan cabaran kesihatan mental kepada pelajar (Yogeswaran & El Morr, 2021).

Hasil kajian oleh Irish et al., (2021) mendapati pelajar memberi maklumbalas positif kepada program pencegahan dan intervensi berasaskan web namun demikian faktor pendapat pelajar perlu dipertimbangkan bagi menarik minat penyertaan. Ini turut dinyatakan Wong et al., (2021) iaitu kepentingan isi kandungan, pengalaman pengguna, dan sokongan rakan. Seterusnya tinjauan sistematik oleh Lattie et al., (2019) mendapati intervensi dalam talian sebagai berkesan di kalangan pelajar, tetapi kajian lanjutan diperlukan untuk menguji keberkesanan intervensi berkenaan. Kajian lain seperti (Moser et al., 2019) yang dijalankan sebelum pandemik turut mendapati maklum balas, penerimaan, dan keberkesanan positif kepada perkhidmatan dalam talian. Manakala bagi pengajaran kesihatan mental dalam talian, (Pang & Jia, 2020) menyatakan antara kelebihan yang dikenal pasti ialah; kepelbagaian sumber dalam bentuk teks, video, audio, dan imej yang meningkatkan daya tarikan pelajar kepada portal, perkongsian bahan pembelajaran, dan penyampaian lebih meluas.

Sebagai kesimpulan, dikenal pasti terdapat keperluan menyediakan perkhidmatan sokongan kesihatan mental dalam talian atas faktor; situasi pandemik termasuk

pasca-pandemik, persepsi dan stigma pelajar, kekangan sesi ‘fizikal’ serta penggunaan teknologi ‘generasi baru’. Oleh itu, pihak universiti perlu mempertimbangkan program intervensi, sokongan berterusan berkaitan kesihatan mental kepada pelajar secara dalam talian atau sebagai sokongan sesi fizikal. Namun demikian, perkara seperti pendapat pelajar, pengalaman pengguna, sokongan rakan, isi kandungan, dan kebolehcapaian perlu dipertimbangkan pada pembangunan portal intervensi dan sokongan kesihatan mental dalam perspektif institut pengajian tinggi tempatan.

## **HASIL ANALISIS DATA 2 – PROSES PEMBANGUNAN PORTAL PROGRAM SOKONGAN KESIHATAN MENTAL DALAM TALIAN**

Dirmaier et al., (2016) mengguna pakai empat proses utama pembangunan Psychenet.de. iaitu portal kesihatan mental berpusatkan pengguna; mengenal pasti isi kandungan yang relevan dengan pengguna (analisis), reka bentuk berpusatkan pengguna (reka bentuk), pembangunan portal, dan penilaian. Selain itu Dirmaier et al., (2016) menyatakan proses pembangunan melibatkan beberapa langkah; kerangka kerja berdasarkan standard atau kajian literatur, analisis pengguna, pembangunan berpandukan hasil analisis pengguna dan pakar, isi kandungan, penilaian, dan penyebaran. Manakala modul yang disediakan terdiri; berkaitan kesihatan mental, pembentukan komuniti (*user group*), intervensi, dan bantuan (*help page*).

Pembangunan pengajaran kesihatan mental oleh Pang dan Jia (2020) mempunyai 5 peringkat; persediaan, panduan aktiviti pembelajaran, kerjasama dan interaksi, kesimpulan, dan refleksi yang boleh diambil kira bagi pembangunan portal sokongan dan intervensi kesihatan mental. Andrenucc et al., (2019) menyenaraikan panduan dan implikasi pembangunan portal kesihatan mental berdasarkan; integrasi pengetahuan, eksperimen dengan aplikasi, dan interaksi pengguna terhadap portal. Seterusnya, Andrenucci et al., (2019) turut menyatakan panduan penghasilan portal, iaitu; kebergunaan dan keterkaitan (signifikan) isi kandungan, interaksi kepada antara muka dan alatan, peranan pengguna, platform digunakan, ruang soal jawab, struktur penyampaian, dan konsistensi.

Trottier et al., (2021) membangunkan portal RESTORE bertujuan mengenal pasti dan intervensi berkaitan kesihatan mental seperti tekanan dan kebimbangan akibat pandemik COVID-19 dalam kalangan pekerja hadapan (*frontliners*). Prinsip pembangunan mempunyai beberapa bahagian;

- 1) Penetapan kumpulan sasaran.
- 2) Kaedah penyampaian secara dalam talian
- 3) Intervensi mengandungi 8 modul
- 4) Isi kandungan intervensi
- 5) Panduan penglibatan pengguna kepada intervensi

- 6) Kaedah penyampaian intervensi yang interaktif, dan interaksi kalangan pengguna.
- 7) Penilaian portal.

Salah satu perkara berkaitan kesihatan mental ialah psikologi yang turut ditawarkan secara dalam talian bertujuan perkhidmatan sokongan. PsyCare adalah kerangka kerja kaunseling psikologi dalam talian (Sun et al., 2010) yang mengandungi beberapa ciri; bantuan sendiri berdasarkan analisis data, integrasi capaian web dan *mobile* dengan kemudahan rakaman maklumat psikologi individu, semakan psikologi oleh pakar, dan modul pintar (*smart module*), dan pola terapi individu untuk bimbingan. Tiga sub-kerangka kerja (*sub-framework*) ialah;

- 1) Kaunseling psikologi dalam talian – kerangka utama untuk menterjemah proses konsultasi ke bentuk dalam talian
- 2) Platform komunikasi psikologi – kerangka komunikasi yang merangkumi pelbagai bentuk komunikasi menerusi Internet
- 3) Sistem kaunseling berbantuan komputer - kerangka sokongan teknikal

Seterusnya American Psychological Association (2013) membangunkan Telepsychology bertujuan menyediakan perkhidmatan psikologi menerusi teknologi telekomunikasi dan rangkaian Internet dengan pelbagai bentuk komunikasi. Terdapat 8 panduan dinyatakan bagi tujuan pembangunan, pengurusan, dan pengendalian;

- 1) Panduan kompetensi dan literasi teknologi untuk psikologis.
- 2) Standard (panduan) penyampaian perkhidmatan kaunseling
- 3) Persetujuan penggunaan maklumat dan menjaga kerahsiaan
- 4) Kerahsiaan data dan maklumat oleh psikologis
- 5) Keselamatan pengurusan data dan maklumat
- 6) Penyimpanan dan pelupusan maklumat
- 7) Pengujian dan penilaian alatan
- 8) Pemahaman dan pematuhan peraturan pada klien pelbagai latar belakang.

Panduan kerangka kerja program sokongan kesihatan mental dan psikologi (MHPSS) disediakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia bertujuan sokongan kesihatan mental semasa pandemik (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Rajah 1 menunjukkan proses pelaksanaan MHPSS yang boleh digunakan sebagai panduan pembangunan portal sokongan dan intervensi kesihatan mental.

**Rajah 1: Carta Alir Pelaksanaan MHPSS**

Berkaitan dengan kesihatan mental, *British Association for Counselling and Psychotherapy* (2021) menyediakan panduan sokongan kaunseling dalam talian yang turut boleh digunakan pada pembangunan portal. Panduan pengurusan maklumat dan interaksi dinyatakan perlu mempunyai tiga komponen utama; maklumat lengkap, aktiviti sokongan, dan instrumen penilaian dengan panduan;

- 1) Penyampaian maklumat jelas dan mudah difahami,
- 2) Penyediaan maklumat terkini yang disahkan,
- 3) Pematuhan hak cipta dan pernyataan hak milik
- 4) Penjelasan caj perkhidmatan, bahan, dan maklumat
- 5) Maklumat perhubungan (*contact details*)

## **PERBINCANGAN 1 - KEPERLUAN PROGRAM SOKONGAN KESIHATAN MENTAL DALAM TALIAN**

Analisis keseluruhan mendapati pandemik COVID-19 memberi implikasi kesihatan mental peringkat global termasuk pelajar. Manakala kajian peringkat Asia oleh Jiang et al., (2021) dalam kalangan 1195 pelajar pengajian tinggi mendapati wujud simptom masalah kesihatan mental; kemurungan, kebimbangan, dan tekanan walaupun pada aras sederhana. Faktor perubahan mendadak (akibat pandemik dan kawalan pergerakan) dikenal pasti sebagai faktor utama. Begitu juga dengan kajian Pheh et al., (2020) turut mendapati situasi yang sama berkaitan kesihatan mental dalam kalangan pelajar. Wong et al., (2021) secara spesifik mengenal pasti golongan pelajar, perempuan, dan individu dengan masalah kewangan lebih cenderung mengalami simptom kesihatan mental.

Analisis juga mendapati antara faktor mempengaruhi kesihatan mental ialah kekangan interaksi sosial, berjauhan dengan keluarga, kurang aktiviti fizikal, dan penutupan sekolah. Dapatan ini boleh dilihat dari perspektif berbeza iaitu oleh Zul Kamal dan Wok (2020) iaitu terdapat perkaitan signifikan antara ketagihan permainan dalam talian dengan kesihatan mental seperti kemurungan,



kebingungan, dan kesunyian (*loneliness*). Oleh itu, masalah kesihatan mental boleh juga dikaitkan dengan kecenderungan pelajar (remaja) kepada minat iaitu permainan dalam talian.

Seterusnya Ahmad et al., (2022) mencadangkan pra-intervensi sebagai usaha mengesan masalah kesihatan mental dari awal. Berdasarkan perbincangan analisis dan tinjauan literatur didapati wujud keperluan intervensi dan program sokongan kesihatan mental khusus kepada pelajar. Analisis juga mengenal pasti program sokongan kesihatan mental dalam talian adalah alternatif terbaik sebagai tambahan program sokongan kesihatan mental bersemuka. Perkara ini turut dicadangkan sebagai dapatan kajian oleh Pheh et al., (2020) dan Irfan et al., (2021).

## **PERBINCANGAN 2 - PEMBANGUNAN PORTAL PROGRAM SOKONGAN KESIHATAN MENTAL**

Analisis artikel mendapati secara keseluruhan proses pembangunan portal bersemula dengan fasa analisis bertujuan mengenalpasti keperluan pembangunan dari pelbagai perspektif termasuk matlamat pembangunan. Antara perkara dinyatakan pada fasa ini ialah analisis; pengguna isi kandungan (*content*), analisis data (berdasarkan laporan kajian tinjauan atau kajian literatur), dan penilaian awalan yang merujuk situasi semasa kumpulan sasaran. Selain itu, antara proses terlibat pada fasa ini ialah analisis dari aspek; isi kandungan, pengguna, dan keperluan pembangunan.

Tinjauan literatur ke atas proses pembangunan berdasarkan model reka bentuk pengajaran (ID Model), antaranya; ADDIE (Robert Branson et al., 1975), Dick et al., (2004), Kemp, dan R2D2 (Willis, 1995) menyatakan analisis atau kenal pasti dinyatakan sebagai fasa awalan. Seterusnya Štuikys et al., (2006) menyatakan fasa analisis dalam pembangunan portal pendidikan bertujuan mengenal pasti masalah dalam konteks domain iaitu perspektif pengguna. Selain itu, turut dinyatakan rangkuman fasa analisis; pengguna, dan keperluan antara muka (Fuangvut & Hasan, 2005).

Fasa reka bentuk seterusnya dinyatakan sebagai hasil analisis yang membentuk panduan pembangunan aktiviti pembelajaran, reka bentuk portal (interaktiviti dan interaksi), kaedah penyampaian, dan prosedur penggunaan (portal). Bagi fasa reka bentuk, terdapat standard ditetapkan berdasarkan amalan baik, dan garis panduan dari agensi penarafan seperti Lembaga Kaunselor Malaysia. Selain itu, reka bentuk portal keseluruhan termasuk isi kandungan dan prosedur pelaksanaan perlu mendapat penilaian pakar. Hasil fasa reka bentuk memberi panduan menyeluruh proses pembangunan.

Seterusnya analisis senaraian artikel menyatakan fasa pembangunan portal berdasarkan hasil fasa sebelum; analisis dan reka bentuk. Selain itu, pembangunan

adalah berdasarkan standard, pandangan pakar, panduan pembelajaran, interaktiviti (antara muka dan isi kandungan), dan ruang interaksi pengguna (alatan dan komunikasi). Pembangunan juga perlu mempertimbangkan faktor penglibatan pengguna kepada isi kandungan portal seperti aktiviti, ruang soal-jawab, struktur, isi kandungan, dan ruang refleksi.

Salah satu perkara utama proses pembangunan ialah platform digunakan sama ada berbentuk laman web statik, interaktif, portal, atau '*mobile friendly*'. Turut dinyatakan pembangunan struktur isi kandungan perlu mengikut prosedur (SOP) sesi kaunseling atau sokongan mental.

### **PERBINCANGAN 3 - PANDUAN PEMBANGUNAN PORTAL SOKONGAN KESIHATAN MENTAL**

Fasa awal proses pembangunan portal mencadangkan analisis pengguna dan penetapan kumpulan sasaran kerana tujuan sebenar penghasilan portal adalah bagi membantu pengguna dari aspek kesihatan mental. Oleh itu penyampaian maklumat menerusi portal termasuk struktur penyampaian perlu jelas berdasarkan hasil anaalisis pengguna (pada peringkat awal). Setiap maklumat perlu mendapat pengesahan pakar walaupun diambil dari modul sebenar (yang telah diiktiraf) dengan hak cipta dan pemilikan (sumber maklumat dipelihara).

Seterusnya data pengguna perlu diurus dengan baik, dirahsiakan, dan dipastikan selamat sebagai mana standard perkhidmatan kaunseling profesional. Aspek pengurusan termasuk penyimpanan, capaian, dan pelupusan data perlu dijadikan prosedur standard (SOP). Portal perlu menyediakan alatan kolaborasi, interaksi (seperti *chat room* dan forum), dan kemudahan kerjasama bagi membolehkan pembentukan komuniti sokongan.

Fasa akhir mencadangkan portal dinilai dari pelbagai perspektif, teknikal, isi kandungan, penyampaian, dan kepenggunaan secara dalaman dan luaran pada skala kecil.

### **IMPLIKASI KAJIAN**

Merujuk kepada objektif dikenal pasti tiga implikasi utama kajian hasil analisis senaraian artikel. Pertama, wujud keperluan penyediaan program sokongan kesihatan mental dalam talian lantaran situasi pandemik dan persekitaran semasa. Analisis turut mendapati generasi muda dan remaja berkecenderungan menggunakan perkhidmatan sokongan kesihatan mental dalam talian atas pelbagai faktor. Oleh itu, institusi dengan penglibatan golongan sasaran (generasi muda dan pelajar) perlu menyediakan program perkhidmatan sedia ada (fizikal) lantaran perkara ini telah diterima pakai secara global.

Kedua, hasil kajian mendapati terdapat persamaan dengan proses pembangunan secara keseluruhan bermula dengan fasa analisis, reka bentuk, pembangunan, penilaian, dan seterusnya pelaksanaan. Setiap fasa mempunyai tujuan tertentu berdasarkan langkah-langkah dicadangkan. Hasil setiap fasa juga dijadikan panduan fasa seterusnya. Oleh itu, kajian ini memberi implikasi kepada penghasilan portal berkaitan sokongan kesihatan mental dari aspek proses pembangunan.

Ketiga, hasil kajian mengenal pasti terdapat prosedur atau panduan perlu dipatuhi pada penghasilan portal. Ini kerana perkhidmatan ditawarkan melibatkan data dan maklumat pengguna apatah berkaitan perkara sangat sensitif iaitu masalah bersifat peribadi. Oleh itu, hasil kajian mencadangkan beberapa panduan yang perlu diikuti pengendali portal sokongan kesihatan mental. Panduan berkenaan adalah hasil analisis beberapa kajian terdahulu dan juga standard diiktiraf. Pengguna perlu disediakan panduan penggunaan atau prosedur mengikuti program sokongan (dalam talian). Pengguna perlu jelas setiap langkah termasuk keyakinan kepada kerahsiaan maklumat. Isu sensitif seperti agama, bangsa, budaya, dan kepercayaan perlu dielakkan kecuali berkaitan dan dipersetujui.

## **PENUTUP**

Pandemik COVID-19 yang menyebabkan pembatasan pada interaksi sosial dan individu yang memberi kesan signifikan dari pelbagai aspek termasuk kesihatan mental. Situasi ini mencetuskan keperluan penyediaan perkhidmatan sokongan kesihatan mental secara masa nyata. Analisis mendapati wujud keperluan portal lantaran perkembangan teknologi, perubahan pola interaksi sosial, dan tuntutan generasi semasa. Dikenal pasti juga terdapat beberapa model reka bentuk sebagai panduan pembangunan dengan setiap fasa memandu langkah seterusnya.

Proses pembangunan tidak tertumpu langkah pelaksanaan gerak kerja sahaja, sebaliknya perlu mematuhi standard atau garis panduan ditetapkan agensi diiktiraf. Hasil kajian dicadangkan sebagai panduan penghasilan portal (dari aspek proses pembangunan) program sokongan kesihatan mental. Sebagai contoh, dari segi intervensi dan sokongan lanjutan (*post treatment*). Manakala fasa terapi dan pemulihan mungkin dilaksanakan secara fizikal.

Kajian turut mengenal pasti terdapat prosedur dan standard perlu diguna pakai pada keseluruhan pelaksanaan pembangunan portal termasuk fasa penggunaan, dan pengurusan data penggunaan. Sasaran utama portal adalah golongan muda dan pelajar perlu diberikan panduan lengkap penggunaan portal serta penjelasan tanggungjawab sebagai 'peserta' program sokongan kesihatan mental. Diharapkan kewujudan portal sebagai instrumen sokongan utama membantu kumpulan sasaran dari aspek kesihatan mental.

## RUJUKAN

- A.G. Papaioannou, R.J. Schinke, Y.K. Chang, Y.H. Kim, & J.L. Duda. (2020). Physical Activity, Health and Well-being in An Imposed Social Distanced World. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18(4), 414-419. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1773195.
- Ahmad, W.N.W., Idrus, A.A., Azman, M.N.A., & Kassymova, G.K. (2022). Correlates Of Mental Health on Online Distance Learning During COVID-19 among Malaysia Vocational Students. *International Journal of Public Health Science*. 11(1), 254-262
- Almarzooq, Z. I., Lopes, M., & Kochar, A. (2020). Virtual Learning During the COVID-19 Pandemic: A Disruptive Technology in Graduate Medical Education. *Journal of the American College of Cardiology*. 75(20), 2627-2629.
- Andrenucci, A., Dalianis, H., & Velupillai, S. (2019). Knowledge Patterns for Online Health Portal Development. *Health Informatics Journal*, 25(4), 1779-1799.
- Araújo FJO, de Lima LSA, Cidade PIM, Nobre CB, & Neto MLR. (2020). Impact Of Sars-Cov-2 And Its Reverberation in Global Higher Education And Mental Health. *Psychiatry Res.* 2020 Jun;288:112977. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.112977.
- Auerbach, R.P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-De-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., Bruffaerts, R. (2016). Mental Disorders Among College Students In The World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*. 46(14), 2955-2970.
- Barak. Azy, Hen. Liat, Boniel-Nissim. Meyran, & Shapira, Na'ama. (2008). A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions. *Journal of Technology in Human Services*. 26. 109-160. DOI: 10.1080/15228830802094429.
- Barney LJ, Griffiths KM, Jorm AF, Christensen H. (2006). Stigma about Depression and its Impact on Help-Seeking Intentions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 40(1): 51-54. DOI:10.1080/j.1440-1614.2006.01741.x
- Becker, T. D., & Torous, J. B. (2019). Recent Developments in Digital Mental Health Interventions for College and University Students. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 6(3), 210-220
- Bojdani, E., Rajagopalan, A., Chen, A., Gearin, P., Olcott, W., Shankar, V., Cloutier, A., Solomon, H., Naqvi, N. Z., Batty, N., Festin, F. E. D., Tahera, D., Chang, G., & DeLisi, L. E. (2020). COVID-19 Pandemic: Impact on Psychiatric Care in The United States. *Psychiatry Research*. 289.
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When Pandemic Hits: Exercise Frequency and Subjective Well-Being During COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10

- British Association for Counselling and Psychotherapy. (2021). *Online and Phone Therapy (OPT) Competence Framework*. <https://www.bacp.co.uk/media/10849/bacp-online-and-phone-therapy-competence-framework-feb21.pdf>
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., Baourda, V. C., Tassi, C., Stavrou, V., Moschou, K., & Brouzou, K. O. (2021). Staying Home – Feeling Positive: Effectiveness Of An On-Line Positive Psychology Group Intervention During The COVID-19 Pandemic. *Current Psychology*. 1- 13.
- Charbonnier, E., le Vigouroux, S., & Goncalves, A. (2021). Psychological Vulnerability of French University Students During The Covid-19 Pandemic: A Four-Wave Longitudinal Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 1 – 12.
- Chu, Y. H., & Li, Y. C. (2022). The Impact of Online Learning on Physical and Mental Health in University Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 1-12.
- First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative (International Journal of Methods in Psychiatric Research, (2019), 28, 2, (e1782), 10.1002/mpr.1782). (2019). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*. 28(4), <https://doi.org/10.1002/mpr.1800>
- Courtet, P., Olie, E., Debien, C., & Vaiva, G. (2020). Keep Socially (But Not Physically) Connected And Carry On: Preventing Suicide In The Age Of Covid-19. *Journal of Clinical Psychiatry*. 81(3), 1-3.
- Cowpertwait, L., & Clarke, D. (2013). Effectiveness of Web-based Psychological Interventions for Depression: A Meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 11(2). <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9416-z>.
- D.Jamie. (2021, June 14). *Teletherapy Aimed to Make Mental Health Care More Inclusive. The Data Show a Different Story*. DIVERSEability Magazine. Sumber: <https://diverseabilitymagazine.com/2023/01/asmongold-mental-health-twitch-stream/>
- Dirmaier, J., Liebherz, S., Sanger, S., Harter, M., & Tlach, L. (2016). Psychenet.de: Development and process evaluation of an e-mental health portal. *Informatics for Health and Social Care*, 41(3). <https://doi.org/10.3109/17538157.2015.1008486>
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2012). Help Seeking for Mental Health On College Campuses: Review Of Evidence And Next Steps For Research And Practice. *Harvard Review of Psychiatry*. 20(4), 222-232
- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Prata, A., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). The Efficacy Of Smartphone-Based Mental Health Interventions For Depressive Symptoms: A Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *World Psychiatry*. 16(3), 287-298.

- Fuangvut, T., & Hasan, H. (2005). A Campus Portal development methodology to match stakeholder activity. *ACIS 2005 Proceedings - 16th Australasian Conference on Information Systems*.
- Golz, C., Richter, D., Sprecher, N., & Gurtner, C. (2022). Mental Health-Related Communication In A Virtual Community: Text Mining Analysis Of A Digital Exchange Platform During The Covid-19 Pandemic. *BMC Psychiatry*, 22(1), 430. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04080-1>
- González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. (2021). Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic. *Mindfulness*, 12(7). <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>
- Hu, N., Pan, S., Sun, J., Wang, Z., & Mao, H. (2020). Mental Health Treatment Online During The Covid-19 Outbreak. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 270(6), 783-784.
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>
- Irfan, M., Shahudin, F., Hooper, V. J., Akram, W., & Abdul Ghani, R. B. (2021). The Psychological Impact of Coronavirus on University Students and its Socio-Economic Determinants in Malaysia. *Inquiry (United States)*, 58. <https://doi.org/10.1177/00469580211056217>
- Irish, M., Zeiler, M., Kuso, S., Musiat, P., Potterton, R., Wagner, G., Karwautz, A., Waldherr, K., & Schmidt, U. (2021). Students' perceptions of an online mental health intervention: a qualitative interview study. *Neuropsychiatrie*, 35(4). <https://doi.org/10.1007/s40211-020-00383-5>
- Jiang, N., Yan-Li, S., Pamane, K., & Sriyanto, J. (2021). Depression, Anxiety, and Stress During the COVID-19 Pandemic: Comparison Among Higher Education Students in Four Countries in the Asia-Pacific Region. *Journal of Population and Social Studies*, 29. <https://doi.org/10.25133/JPSSv292021.023>
- Johnson, K. F., & Kalkbrenner, M. T. (2017). The Utilization of Technological Innovations to Support College Student Mental Health: Mobile Health Communication. *Journal of Technology in Human Services*, 35(4), 314-339
- Kaltenthaler, Eva., Parry, Glenys., & Beverley, Catherine. (2004). Computerized Cognitive Behaviour Therapy: A Systematic Review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32, 31-55. DOI: 10.1017/S135246580400102X.
- Kauer, S. D., Mangan, C., & Sanci, L. (2014). Do online mental health services improve help-seeking for young people? a systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 16(3). <https://doi.org/10.2196/jmir.3103>
- Krifa, I., Hallez, Q., van Zyl, L. E., Braham, A., Sahli, J., ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Effectiveness of an online positive psychology intervention among Tunisian healthcare students on mental health and study

- engagement during the Covid-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(4). <https://doi.org/10.1111/aphw.12332>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E., & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety and enhancement of psychological well-being among college students: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(7). <https://doi.org/10.2196/12869>
- le Vigouroux, S., Goncalves, A., & Charbonnier, E. (2021). The Psychological Vulnerability of French University Students to the COVID-19 Confinement. *Health Education and Behavior*, 48(2). <https://doi.org/10.1177/1090198120987128>
- López-Valenciano, A., Suárez-Iglesias, D., Sanchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on University Students' Physical Activity Levels: An Early Systematic Review. *Frontiers in Psychology*. 11(1), 1-10
- Luykx, J.J., Vinkers, C.H., & Tjebk, J.K. (2020). Psychiatry in Times of the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: An Imperative for Psychiatrists to Act Now. *JAMA Psychiatry*. 77(11), 1097-1098
- Moser, C., Bachem, R., Berger, T., & Maercker, A. (2019). ZIEL: Internet-based self-help for adjustment problems: Results of a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 8(10). <https://doi.org/10.3390/jcm8101655>
- Nassr, R. M., Aborujilah, A., Aldossary, D. A., & Aldossary, A. A. A. (2020). Understanding Education Difficulty During COVID-19 Lockdown: Reports on Malaysian University Students' Experience. *IEEE Access*, 8. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3029967>
- Nearchou, F., Hennessy, E., Flinn, C., Niland, R., & Subramaniam, S. S. (2020). Exploring The Impact of COVID-19 On Mental Health Outcomes In Children And Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(22): 8479.
- Otu, A., Charles, C. H., & Yaya, S. (2020). Mental Health And Psychosocial Well-Being During The COVID-19 Pandemic: The Invisible Elephant In The Room. *International Journal of Mental Health Systems*. 14(1), 1-5.
- Pang, Y., & Jia, S. (2020). Mental health education for college students based on online video technology. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(1). <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.64>
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25.1-72.
- Pheh, K.-S., Tan, H.-C., & Tan, C.-S. (2020). Effects of an Ultra-brief Online Mindfulness-based Intervention on Mental Health during the Coronavirus Disease (COVID-19) Outbreak in Malaysia: A Randomized Controlled Trial. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 24(2), 118-128.
- Renton, T., Tang, H., Ennis, N., Cusimano, M. D., Bhalerao, S., Schweizer, T. A., & Topolovec-Vranic, J. (2014). Web-based intervention programs for

- depression: A scoping review and evaluation. *Journal of Medical Internet Research*. 16(9), e209.
- Robert K. Branson, Gail T. Rayner, J. Lamarr Cox, John P. Furman, F. J. King, & Wallace H. Hannum. (1975). The Interservice Procedures for Instructional Systems Development. *National Technical Information Service*.
- Rochlen, A. B., Zack, J. S., & Speyer, C. (2004). Online Therapy: Review of Relevant Definitions, Debates, and Current Empirical Support. *Journal of Clinical Psychology*. 60(3), 269-283.
- Sander, L., Rausch, L., & Baumeister, H. (2016). Effectiveness Of Internet-Based Interventions For The Prevention Of Mental Disorders: A Systematic Review And Meta-Analysis. *JMIR Mental Health*. 3(3), e38.
- Sally Gainsbury & Alex Blaszczynski. (2011). A Systematic Review Of Internet-Based Therapy For The Treatment Of Addictions. *Clinical Psychology Review*. 31(3): 490-498. DOI:10.1016/j.cpr.2010.11.007.
- Shah SGS, Noguera D, van Woerden HC, & Kiparoglou V. The COVID-19 Pandemic: A Pandemic of Lockdown Loneliness and the Role of Digital Technology. *J Med Internet Res*. 2020 Nov 5. 22(11): e22287. DOI: 10.2196/22287.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes In Physical Activity And Sedentary Behaviours From Before To During The Covid-19 Pandemic Lockdown: A Systematic Review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*. 7(1), 1-8
- Štuikys, V., Damaševičius, R., Montvilas, M., Limanauskienė, V., & Ziberkas, G. (2006). Educational Portal Development Model for Implementing Design for Change. *Information Technology and Control*, 35(3). 223-228
- Sun, B., Kang, W., Zhang, R., Fang, Z., Xu, X., Ning, Y., Li, A., & Zhu, T. (2010). PsyCare: A novel framework for online psychological counseling. *ICPCA10 - 5th International Conference on Pervasive Computing and Applications*. 56-61.
- Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., & Gajic, S. D. (2010). Personality and psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*. 23(1), 48-52.
- Trottier, K., Monson, C. M., Kaysen, D., Wagner, A. C., Pun, C., & Abbey, S. E. (2021). Development of RESTORE: An Online Intervention to Improve Mental Health Symptoms Associated With COVID-19-Related Traumatic And Extreme Stressors. *European Journal of Psychotraumatology*. 12(1),1-9
- Wong, H. W., Lo, B., Shi, J., Hollenberg, E., Abi-Jaoude, A., Johnson, A., Chaim, G., Cleverley, K., Henderson, J., Levinson, A., Robb, J., Voineskos, A., & Wiljer, D. (2021). Postsecondary Student Engagement with A Mental Health App And Online Platform (Thought Spot): Qualitative Study Of User Experience. *JMIR Mental Health*, 8(4), e23447.
- Wong, L. P., Alias, H., Md Fuzi, A. A., Omar, I. S., Nor, A. M., Tan, M. P., Baranovich, D. L., Saari, C. Z., Hamzah, S. H., Cheong, K. W., Poon, C. H., Ramoo, V., Che, C. C., Myint, K., Zainuddin, S., & Chung, I. (2021).



- Escalating Progression Of Mental Health Disorders During The COVID-19 Pandemic: Evidence From A Nationwide Survey. *PLoS ONE*. 16(3), 1-14.
- Yogeswaran, V., & el Morr, C. (2021). Effectiveness Of Online Mindfulness Interventions On Medical Students' Mental Health: A Systematic Review. *BMC Public Health*, 21(1), 2293.
- Zul Kamal, N. S., & Wok, S. (2020). The Impact Of Online Gaming Addiction On Mental Health Among IIUM Students. *International Journal of Heritage, Art and Multimedia*, 3(11), 01–20.