

Buletin Fakta

Buletin tahunan terbitan Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) yang memaparkan isu-isu berkaitan belia di Malaysia dan berkongsi tentang aktiviti - aktiviti kajian dan program yang dianjurkan

Menarik Edisi Ini

**Usaha Kerajaan ke arah
Pemantapan Kepimpinan
Belia**

**Program Penyebarluasan
Hub Data**

**Kesedaran dan
Kepentingan Kesihatan
Mental ke arah
Kesejahteraan Bersama**

**Institut Penyelidikan
Pembangunan Belia Malaysia
(IYRES)**

Tel : 03-8871 3417

Faks: 03-8871 3342

E-mel : info@iyres.gov.my

Laman sesawang : www.iyres.gov.my

Generasi belia bakal pemimpin peneraju negara

*Oleh : Nur Syuhada Mokhzan & Norhidayah Omar
Eksekutif Penyelidik, Institut Penyelidikan
Pembangunan Belia Malaysia (IYRES)*

Golongan belia di Malaysia yang berumur 15 tahun sehingga 30 tahun mencatatkan sejumlah 9.6 juta orang berbanding 32 juta orang dari jumlah populasi penduduk Malaysia (Jabatan Perangkaan Malaysia 2022). Berdasarkan data tersebut, golongan belia amat penting bukan sahaja terletak kepada bilangan yang ramai. Namun, dari segi peranan mereka sebagai generasi yang akan menjadi pelapis kepimpinan dan menerajui negara pada masa hadapan.





Dapatan Kajian Indeks Belia Malaysia 2022 (IBM'22) oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) melaporkan bahawa terdapat sedikit penurunan bagi skor indikator kepimpinan belia Malaysia pada tahun 2022 (72.67) berbanding tahun 2021 (74.50). Namun begitu, tahap kepimpinan belia Malaysia dilihat masih di tahap Sederhana.

Bagi mencapai hasrat kerajaan untuk meningkatkan tahap kepimpinan belia Malaysia, Dasar Belia Malaysia (DBM) 2015-2035 juga turut menggariskan kepimpinan merupakan salah satu bidang keutamaan belia yang memberi penekanan kepada pembangunan keupayaan belia dari segi kebolehan daya tindak tanduk, kecekapan dan pencapaian kepimpinan belia sebagai seorang pemimpin.

Selain itu, dapat dilihat bahawa negara-negara lain juga telah menyedari dan mengakui bahawa belia merupakan golongan yang bakal memimpin negara serta masa depan negara juga terletak pada generasi muda. Oleh itu, program kepimpinan yang berkualiti dan produktif serta mampu membentuk kemahiran kepimpinan perlu diteruskan dan dipertingkatkan kepada golongan belia. Tambahan pula, usaha untuk meningkatkan tahap kepimpinan belia bukanlah sekadar menjadi tanggungjawab pihak kerajaan semata-mata, namun setiap individu belia itu sendiri perlulah mengenalpasti potensi diri mereka untuk diserlahkan kerana setiap individu dilahirkan dengan sifat dan kelebihan tertentu serta mempunyai keunikan tersendiri.

Inisiatif Kerajaan dalam mempertingkatkan kepimpinan belia Malaysia

1. Memperbanyakkan program kepimpinan belia di peringkat insituti pendidikan;
2. Memberikan kesedaran kepada masyarakat berkaitan kepentingan aktiviti kepimpinan terhadap komuniti dan negara; dan
3. Usaha-usaha menerapkan nilai-nilai positif seperti ikhlas, berdisiplin sering digalakan dalam pekerjaan, dan kehidupan harian.

Prof.Dr. Haslinda Abdullah
Pengarah, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS)
Universiti Putra Malaysia (UPM)

"Belia mampu menjadi pemimpin masa hadapan jika diberi peluang sebaiknya"

Datuk Seri Shamsul Anuar
Ahli Politik Malaysia

PROGRAM PENYEBARLUASAN HUB DATA

Oleh : Mohd Rizal Mohd Sham

Ketua cawangan Data, Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES)

IYRES telah melaksanakan bengkel pemantauan Sistem eMYInd (merekod program) Bil.1/Siri III-IV pada 21 Mac 2023 bagi Peringkat Kementerian/ Jabatan/ Agensi secara berfasa. Sesi ini telah dikendalikan oleh Encik Rizal Mohd Sham dengan melibatkan seramai 46 orang *Focal Point* eMYInd yang dilantik. Tujuan utama pelaksanaan bengkel ini adalah bagi memberi penerangan berkaitan kaedah merekodkan perancangan program-program bagi tahun 2023 dalam Sistem eMYInd dalam kalangan *Focal Point*.



Sesi Penyebarluasan Sistem eMYInd Peringkat Pertubuhan Keselamatan Sosial (PERKESO), Kuala Lumpur telah dilaksanakan di Wisma PERKESO Kuala Lumpur. Sesi ini dipengerusikan oleh Encik Aidil Faizi Bin Alias, *Team Lead Talent Acquisition* dan taklimat daripada IYRES disampaikan oleh Encik Mohd Rizal Mohd Sham. Tujuan sesi dilaksanakan adalah bagi memberi penerangan berkaitan penggunaan Sistem eMYInd sebagai sistem pemantauan program-program bersepadu merentas kumpulan pelaksana pembangunan belia. Inisiatif ini selaras dengan pendekatan Dasar Belia Malaysia (DBM) 2015-2035 yang memberi penekanan kepada konsep "Merentas Pelaksana" untuk pembangunan belia di Malaysia dalam memastikan pembangunan belia di negara ini adalah secara bersama berdasarkan fungsi dan keupayaan setiap pelaksana.



Buat julung kalinya Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) telah melaksanakan Bengkel Pemantapan IYRES Community Enumerator (ICE) Penyelia Tahun 2023 yang melibatkan penyertaan seramai 62 Agen ICE yang bertindak sebagai penyelia. Bengkel ini dilaksanakan selama 3 hari bermula 14 – 16 Julai 2023 bertempat di Dorsett Putrajaya dan telah dirasmikan oleh YBrs. Dr Vellapandian Ponnusamy, Ketua Pegawai Eksekutif IYRES.

Bengkel ini dilaksanakan bertujuan untuk memberi pendedahan pengetahuan, kemahiran serta meningkatkan kompetensi penyelia ICE sebagai persediaan awal dalam melaksanakan proses pengumpulan data di lapangan. Sepanjang pelaksanaan bengkel pelbagai aktiviti telah dilaksanakan melibatkan sesi ICE Breaking, perkongsian kajian Indeks Belia Malaysia (IBM) dan Indeks Budaya Sukan Malaysia (IBSM), Penerangan Sistem iGREAT dan simulasi sistem serta aktiviti Latihan Dalam Kumpulan (LDK): Mind Discovery.

Di akhir program, peserta telah melafazkan bacaan ikrar integriti Agen ICE yang telah diketuai oleh Saudara Muhamad Azuwan Bin Azmi. Majlis penutup bengkel telah disempurnakan oleh YBrs. Puan Shahhanim Yahya, Eksekutif Penyelidik Kanan 1, IYRES.

IYRES merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua peserta yang telah merealisasikan bengkel ini.



Are Youth Okay: Memperkasakan belia ke arah kesejahteraan mental

Oleh : Nur Syuhada Mokhzan & Nur Shazwanie Rosehan

Eksekutif Penyelidik, Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES)

“Khidmat sokongan melalui talian bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) melaporkan peningkatan lima kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020”

Sumber : Berita Harian, Oktober 10,2022



Sumber : IYRES (2022) Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia

Dapatan kajian ini melaporkan bahawa, 70.3% belia Malaysia yang berumur 15 tahun sehingga 40 tahun dikatakan mengalami stres dan keperluan perkhidmatan sokongan psikososial juga turut meningkat lima kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa, belia kini amat memerlukan sokongan sosial bagi membantu mereka untuk lebih bermotivasi dalam menghadapi tekanan hidup yang kian mencabar. Sememangnya diakui bahawa, setiap individu mempunyai tahap kemampuan yang berbeza dalam menghadapi tekanan dalam kehidupan mereka.

Perkara ini turut mendatangkan cabaran yang besar terutamanya bagi pihak kerajaan dalam memastikan belia mencapai tahap kesejahteraan mental yang memuaskan. Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia, IYRES 2022 melaporkan lima punca utama berlakunya tekanan, kebimbangan dan kemurungan iaitu bimbang tentang masa depan, kekurangan pada diri, masalah ekonomi diri sendiri, beban akademik dan rasa bersalah mungkir janji.

Oleh itu, terdapat pelbagai inisiatif Kementerian Belia dan Sukan (KBS), antaranya melalui Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) dengan kerjasama Institut Pembangunan dan Kecemerlangan Kepimpinan (i-LEAD) dalam membantu belia untuk meningkatkan tahap kesihatan mental. Antranya mengadakan Webinar yang bertajuk “ Are Youth Okay? ” melalui platform ZOOM bertujuan untuk mewujudkan platform bagi menyemarakkan lagi saluran informasi secara dalam talian kepada masyarakat khususnya golongan belia berkaitan kesihatan mental yang boleh dijadikan input kepada kesejahteraan pembangunan belia Malaysia.

Penganjuran webinar kali ini telah menampilkan panel jemputan iaitu YBrS. Dr. Faridzah Jamaluddin, Eksekutif Penyelidik Kanan IYRES dan Pn. Siti Saleha Musiran, Aktivis Depresi Bukan Gila. Sesi webinar tersebut telah dikendalikan oleh Cik Ekafarlina Saparuddin, Penolong Pengarah Kluster Kenegaraan i-LEAD sebagai moderator program dengan kehadiran seramai 123 orang peserta ke sesi webinar tersebut secara atas talian. Webinar ini membuka peluang kepada golongan belia untuk mendapatkan maklumat – maklumat berkaitan isu-sisu kesejahteraan mental dan membantu belia bagi menyuarakan pandangan serta cadangan tentang isu yang melibatkan kesihatan mental yang dilihat semakin serius terutamanya dalam kalangan belia . Sebanyak enam saranan kepada generasi belia dibincangkan dalam perbincangan tersebut iaitu mengenali kemampuan diri, memahami perasaan sendiri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, menjaga kesihatan dan penampilan diri khidmat bantuan dari pakar dan pendidikan.

"Menjadi seseorang individu yang sihat memerlukan sejahtera dari aspek mental & fizikal"

Khairul Azhar Idris
Pensyarah, Universiti
Islam Antarabangsa
Malaysia



SARANAN DALAM MENANGANI/ MENGELAKKAN DIRI DARIPADA TEKANAN/ EMOSI/ STRESS

1. Mengenal kemampuan diri

Adakah penting untuk mengenali kemampuan atau potensi diri? Dalam konteks ini, ramai dalam kalangan belia masih tidak mengenali kemampuan atau potensi diri mereka. Berdasarkan dapatan Indeks Belia Malaysia 2020 (IBM'2020), Domain Potensi Diri berada pada skor 66.57 iaitu masih dalam nilai skor sederhana. Justeru itu, belia disarankan untuk beradaptasi dengan senario semasa dan memanfaatkan potensi diri dalam merancang impian serta mencapai kejayaan. Belia yang mampu mengenali potensi diri ini sememangnya mempunyai pemikiran yang rasional seterusnya dapat mengurangkan risiko tekanan serta emosi.

2. Memahami perasaan sendiri

Laporan kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia (2022) mendapati 18.4% orang belia yang berumur 15 tahun sehingga 40 tahun mengalami masalah kemurungan. Sehubungan itu, setiap individu khususnya golongan belia disarankan untuk mengenali dan memahami perasaan sendiri dengan lebih mendalam agar mereka lebih bijak mengurus tekanan atau kemurungan, contohnya melalui kawalan emosi sendiri. Antara perasaan yang hadir dalam diri individu adalah seperti rasa risau, marah, takut, sedih, gembira dan teruja. Oleh itu, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah memperkenalkan penyelesaian sebagai kawalan emosi sendiri yang dikenali sebagai kaedah "10B". Kaedah tersebut merangkumi aspek seperti bertenang, bernafas secara dalam, beriadah dan berfikiran positif agar individu dapat memahami perasaan sendiri seterusnya menangani tekanan yang dihadapi.



Rutin '*self-love*' merupakan kaedah terbaik bagi mengurangkan masalah kesihatan mental

**Kementerian Kesihatan Malaysia
(KKM), 2019**

3. Tidak membandingkan diri dengan orang lain

Sikap suka membandingkan diri dengan orang lain bukanlah sesuatu yang baik kerana dapat menimbulkan banyak kesan yang buruk dalam kehidupan sosial serta kesihatan mental individu. Memang tidak dapat dinafikan bahawa, punca tekanan dan stress lazimnya bukanlah sepenuhnya daripada diri sendiri, tetapi mungkin daripada persekitaran individu tersebut. Justeru itu, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah memberi saranan agar stigma membandingkan diri dengan orang lain dan persaingan tidak sihat dapat dielakkan, contohnya dengan lebih menggalakkan golongan muda untuk bersaing dengan diri sendiri dan bukan untuk tujuan persaingan yang tidak sihat, mengelakkan diri daripada sikap menunjuk-nunjuk dan riak serta mengamalkan nilai-nilai kekeluargaan yang baik.

4. Menjaga kesihatan dan penampilan diri

Belia disarankan untuk mengamalkan gaya hidup yang aktif dan sihat. Hal ini kerana melalui amalan gaya hidup sihat adalah penting dalam mencapai kestabilan minda dan fizikal secara keseluruhan (Kementerian Kesihatan Malaysia). Berdasarkan dapatan Indeks Budaya Sukan Malaysia 2022 (IBSM'22), antara aktiviti yang dapat menggalakkan amalan gaya hidup sihat adalah seperti sukan, senaman dan rekreasi. Selain itu, belia juga disarankan untuk menjaga penampilan diri melalui tips seperti cara berpakaian yang kemas, berkomunikasi dengan baik, menjaga kebersihan diri, bersopan dalam pelbagai perkara dan menjaga kesegaran bau badan (Harian Metro, 1 Mac 2022). Oleh itu, belia yang mempunyai tubuh badan yang cergas dapat membentuk minda yang sihat dan seterusnya tekanan juga dapat ditangani.



Penyakit mental adalah satu daripada punca utama yang menjejaskan kira-kira 2.3 juta orang pada satu-satu masa

Datuk Seri Dr Irmohizam Ibrahim

*Pengarah Eksekutif Kumpulan,
World Trade Centre Kuala Lumpur,
Malaysia (WTCKL)*

5. Dapatkan khidmat bantuan daripada pakar

Adakah tekanan atau stres menjadi pembunuh dalam senyap? Berdasarkan Akhbar Harian Metro bertarikh 7 April 2021, jika seseorang tidak menangani tekanan dengan sepenuhnya akan menyebabkan kesan seperti mengganggu pekerjaan, kehidupan dan kesihatan seperti serangan jantung, kemurungan serta membunuh diri.

Hasil dapatan daripada Pusat Informatik Kesihatan (PIK) melaporkan bahawa, lelaki lebih ramai bunuh diri iaitu seramai 187 orang berbanding perempuan seramai 47 orang, manakala hasil laporan dari Polis Diraja Malaysia (PDRM), kes bunuh diri di negara ini meningkat sebanyak 81 peratus pada tahun 2021 berbanding tahun 2020.

Justeru itu, beliau disarankan untuk mendapatkan bantuan khidmat profesional daripada pakar sekiranya mengalami simptom awal tekanan dan kemurungan. Sebagai contoh, Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat melalui Talian Kasih 15999 beroperasi selama 24 jam pada setiap hari dapat membantu mereka yang mempunyai masalah serta memerlukan khidmat kaunseling.

6. Pendidikan

Belia digalakkan supaya meningkatkan pengetahuan bagi mengelakkan dan mengatasi diri daripada tekanan untuk memastikan kesejahteraan diri serta kesejahteraan mental sentiasa terpelihara. Antara modul yang boleh diambil perhatian adalah seperti Modul Minda Sihat seperti disarankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) yang lengkap dengan pengetahuan seperti fakta umum kesihatan mental, tanda-tanda masalah kesihatan mental, penilaian risiko dan juga intervensi dalam menangani tekanan mental atau stres.



Isu kesihatan mental dalam kalangan belia tidak boleh dipandang enteng dan usaha untuk mengesan, mencegah dan bertindak balas perlu dilaksanakan dengan serius.

Dr. Vellapandian Ponnusamy
Ketua Pegawai Eksekutif
Institut Penyelidikan dan Pembangunan
Belia Malaysia (IYRES)



Profil IYRES

" Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) merupakan agensi di bawah kementerian Belia dan Sukan (KBS) dan merupakan pusat penyelidikan nasional yang mengkaji pelbagai aspek aliran dan pembangunan generasi muda dan kaitannya dengan perubahan yang berlaku di peringkat nasional, serantau dan antarabangsa (Akta Pertubuhan dan Pembangunan Belia 2001 (Akta 668)) "

Sidang Redaksi

Ketua Pengarang

Dr.Vellapandian Ponnusamy

Penolong Ketua Pengarang

Puan Shahhanim Yahya

Editor / Pereka Grafik

Cik Nur Syuhada Mokhzan

Penulis

1. Cik Nur Syuhada Mokhzan
2. Puan Norhidayah Omar
3. Encik Mohd Rizal Mohd Sham
4. Puan Nur Shazwanie Rosehan

