



INSTITUTE FOR
YOUTH RESEARCH
MALAYSIA

The background of the cover is a close-up photograph of a person's face. The skin is covered in vibrant, multi-colored paint in shades of purple, pink, yellow, and blue. The person's eyes are visible, looking directly at the camera. Their hands are raised to their face, with fingers covering their mouth, suggesting a gesture of silence or secrecy.

FACTS AND FIGURES

KAJIAN PROFIL KESIHATAN MENTAL BELIA MALAYSIA



**KAJIAN
PROFIL
KESIHATAN
MENTAL
BELIA
MALAYSIA**

**FACTS
& FIGURES**

© Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) 2023

IYRES merupakan sebuah pusat penyelidikan nasional yang mengkaji pelbagai aspek aliran dan pembangunan generasi muda dan kaitannya dengan perubahan yang berlaku di peringkat nasional, serantau dan antarabangsa. Untuk mencapai matlamatnya, Institut ini akan melaksanakan pelbagai penyelidikan; menganjurkan persidangan, bengkel, syarahan dan seminar; menerbitkan jurnal, risalah mengenai hasil penyelidikan; mewujudkan dan melaksanakan program latihan berkaitan penyelidikan; dan menyediakan kemudahan penyelidikan yang pelbagai termasuklah sebuah pusat sumber dan data mengenai pembangunan belia.

ISBN 978-967-2783-13-8

Diterbitkan di Malaysia oleh:



Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES)
Kementerian Belia dan Sukan
Aras 10, Menara KBS, Lot 4G4, Presint 4
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62570 Putrajaya, MALAYSIA

Tel : +603 – 8871 3705 Faks : +603 – 8871 3342

Emel : info@iyres.gov.my

Laman Web : www.iyres.gov.my

APA YANG MENARIK?

1-7 Ringkasan Eksekutif

- Pengenalan
- Latar belakang kajian
- Jurang kajian
- Objektif kajian
- Kepentingan kajian
- Limitasi kajian

8-15 Belia: Apa yang kamu perlu tahu

- Definisi belia
- Definisi 8 kumpulan sasaran belia
- Statistik penduduk & penduduk belia bagi tahun 2015-2021
- Statistik belia (15-30 tahun & 15-40 tahun mengikut jantina bagi tahun 2021
- Belia dalam aspek psikologi
- Gambaran tahap kesejahteraan belia

16-23 Apa itu kesihatan mental?

- Definisi kesihatan mental
- Tekanan, keseimbangan dan kemurungan
- Penyakit mental
- Pendekatan WHO dalam isu kesihatan mental di peringkat global

24-33 Senario kesihatan mental

- Senario dan cabaran belia
- Data dan statistik di peringkat nasional
- Data dan statistik di peringkat antarabangsa

34-37 Metodologi pelaksanaan kajian

- Ringkasan pelaksanaan kajian
- Fasa I: Kaedah kuantitatif
- Fasa II: kaedah kualitatif
- Fasa III: Pembentukan Garis Panduan & *Facts and Figures*

38-67 Penemuan utama kajian

- Tahap stres, keseimbangan dan kemurungan
- Tanda gangguan mental
- Faktor kesihatan mental
- Punca berlakunya stres, keseimbangan dan kemurungan
- Kesedaran & pengetahuan belia berkaitan kesihatan mental
- Aktiviti yang boleh mengurangkan masalah gangguan mental
- Stigma
- Tahap sokongan sosial

68-74 Inisiatif berkaitan kesihatan mental

- Pelaksanaan di peringkat Kementerian Belia & Sukan
- Pelaksanaan di peringkat Kementerian/Jabatan/Agensi

75-84 Syor rumusan kajian

85-88 Profil demografi

89-94 FAQ

95-97 Penghargaan



“

Belia aset negara. **Kesihatan mental belia keutamaan Kementerian Belia dan Sukan** demi masa depan bersama. Kajian pembangunan belia yang dilaksanakan oleh IYRES, termasuk Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia ini adalah seiring dengan usaha Kementerian Belia dan Sukan dalam **membina belia Malaysia yang sejahtera**”



YB Hannah Yeoh,
Menteri Belia dan Sukan



**YBhg. Ts. Dr. Nagulendran
Kangaytkarasu**
Ketua Setiausaha,
Kementerian Belia dan Sukan

“

Kementerian Belia dan Sukan **sentiasa komited** dalam **meningkatkan kesejahteraan hidup belia selari dengan pendekatan Malaysia Madani**. Kajian IYRES memberi maklumat berasaskan data dalam membantu membuat **intervensi polisi dan pelaksanaan** dalam usaha **meningkatkan kesihatan mental belia**”

”

“

Kementerian Belia dan Sukan melalui IYRES **telah menjalankan Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia untuk mengukur tahap kesihatan mental belia di Malaysia**. Hasil daripada kajian ini juga, satu Garis Panduan Menangani Isu Kesihatan Mental Belia Malaysia telah dibangunkan. Ini merupakan **salah satu daripada usaha berpanjangan KBS dalam memantau dan meningkatkan kesejahteraan hidup belia Malaysia**”



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



Facts & Figures: Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia

ISU KESIHATAN MENTAL

BUKAN PERKARA YANG BOLEH DI AMBIL MUDAH..



KKM perlu pandang serius isu kesihatan mental - Lee Lam Thye

Dah Ngor, *Malay Mail* - 10 Jul 2022 @ 11:25am
[malaymail.com.my](https://www.malaymail.com.my)



Tan Sri Lee Lam Thye

PUTRAJAYA: Kerajaan perlu memandang serius isu kesihatan mental dan depresi dalam kalangan rakyat negara ini kerana ia akan memberi petempatan kesan buruk kepada negara.

Kanak-kanak, remaja berisiko tinggi alami masalah kesihatan mental - Dr Zaliha

Azura ARIKUN
 Facebook: 20, 2022 04:05 MYT



Hampir 0.5 juta warga Malaysia kemurungan

Seraya RASDA
www.seraya.com.my



serahan dan

Masalah kesihatan mental membimbangkan - Khairy

Malay Mail, *Malay Mail* - 10 Jul 2022 @ 11:25am
[malaymail.com.my](https://www.malaymail.com.my)



Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin - Foto NSTP

PUTRAJAYA: Masalah kesihatan mental menunjukkan trend peningkatan dengan statistik individu yang mendapatkan sokongan semakin meningkat.

Talian Bantuan Psikodidatan Sokongan Psikososial (MPPSP) menerima lima kali ganda berbanding 2020.

Menteri Kesihatan, Khairy Jamaluddin, berkata pada tahun lalu, sebanyak 212,319 panggilan diterima oleh MPPSP berbanding pada tahun sebelumnya dengan 44,061 panggilan.

Kesihatan mental rakyat makin membimbangkan



Masalah kesihatan mental perlukan tindakan tertentu untuk kurangkan kes bunuh diri

Berita
 September 10, 2021 17:00 MYT

Ceria, Ketawa Bukan Jaminan 'Saya Okey'

Bantulah pesakit mental

Muhammad Razi Ismail
razi@mediamalaysia.com.my



ETIMAS dan Bekas Menteri Pendidikan Malaysia tidak mengabaikan masalah. FOTO Google

ASPEK kesihatan tidak hanya tertumpu kepada fizikal semata-mata, malah turut membabitkan mental kerana ia menggambarkan tahap kesejahteraan pemikiran dan emosi individu.

RINGKASAN EKSEKUTIF

Belia sepertimana golongan yang lain mempunyai cabaran yang perlu mereka hadapi. Cabaran dari aspek sosial, ekonomi, politik apatah lagi dengan cabaran teknologi masa kini semuanya mempengaruhi pemikiran, emosi dan tindakan mereka. Peralihan dari alam remaja ke alam dewasa banyak menuntut kematangan, kesediaan, kekuatan mental, emosi, rohani dan fizikal. Belia secara zahirnya memerlukan tunjuk ajar, sokongan, dorongan daripada golongan dewasa serta profesional untuk membantu mereka menghadapi setiap cabaran tersebut. Dalam konteks ini konsep mentor-mentee adalah kaedah terbaik untuk diaplikasikan.

Agenda 2030 Pembangunan Mapan dengan 17 Tumpuan *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang diterima pakai oleh pemimpin dunia pada tahun 2015, mengakui bahawa cabaran global yang dihadapi ialah melibatkan pelbagai aspek dan salah satu daripadanya adalah melibatkan kesihatan dan kesejahteraan hidup. Menjelang tahun 2030, sasaran yang digariskan adalah untuk mengurangkan kelahiran pramatang, penyakit tidak berjangkit melalui pencegahan dan rawatan serta menggalakkan kesihatan mental dan kesejahteraan (United Nation).

Kerajaan telah mengambil pelbagai inisiatif dalam membantu meningkatkan kesejahteraan rakyat. Setiap perancangan jangka panjang adalah untuk kesejahteraan sepertimana Rancangan Malaysia Kedua Belas (RMKe-12) yang menekankan objektif "Malaysia Makmur, Inklusif, Mampun".

Isu berkaitan kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental saban masa dibincangkan dipelbagai peringkat. Kajian berhubung isu kesihatan mental dan kesejahteraan psikologi di peringkat nasional mahupun antarabangsa melaporkan angka yang membimbangkan. Menurut Shanmugan et. al. (2020) kajian berkaitan kesihatan mental berfokus dan berstruktur semasa COVID-19 perlu dilaksanakan di Malaysia agar kaedah rawatan serta pencegahan dapat disediakan. Ini kerana kesan daripada COVID-19 melangkaui tempoh 2 tahun yang dilalui. Berdasarkan tinjauan, data dan maklumat yang spesifik berkaitan isu kesihatan mental dalam konteks generasi belia yang berumur 15 hingga 40 tahun masih lagi terhad. Ini telah meningkatkan cabaran dalam melaksanakan perancangan dan pelaksanaan program intervensi secara berfokus kepada generasi belia.

Susulan itu, satu kajian yang komprehensif dilaksanakan mencakupi pelbagai aspek khususnya melibatkan generasi belia dalam pengenalan tahap literasi mereka berhubung aspek kesihatan mental; simptom atau tanda-tanda masalah kesihatan mental; stigma; dan strategi bagi mendepani isu kesihatan mental. Dapatan kajian ini dikongsikan dalam penghasilan buku Facts & Figures Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia, Garis Panduan Pencegahan Isu Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia dan Draf Pelan Tindakan Menangani Isu Masalah Mental dalam Kalangan Belia Malaysia.

Semoga pelaporan ini memberi manfaat kepada semua pihak dalam membantu mencegah dan mendepani isu kesihatan mental dalam kalangan belia di negara ini.



1 PENGENALAN

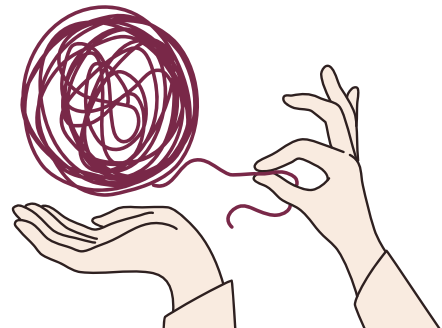
Bahagian ini mengandungi latar belakang kajian, jurang kajian, objektif kajian, kepentingan kajian dan limitasi



Latar belakang

Kajian ini dilaksanakan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), Kementerian Belia dan Sukan (KBS) untuk **mengukur tahap kesedaran, pengetahuan, gejala kesihatan mental dan tingkahlaku dalam kalangan belia di Malaysia**. Seterusnya kajian ini akan menghasilkan Profil Kesihatan Mental Belia

- Kajian ini dilaksanakan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), Kementerian Belia dan Sukan (KBS) untuk mengukur tahap kesedaran, pengetahuan, gejala kesihatan mental dan tingkahlaku dalam kalangan belia di Malaysia.
- Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia dilaksanakan pada **September 2021 hingga Disember 2022**.
- Kajian ini dilaksanakan kepada kelompok sasaran **generasi belia 15-40 tahun** yang terdiri daripada belia bersekolah, belia pengajian tinggi, belia massa, belia berisiko, belia Malaysia antarabangsa, belia berpersatuan, belia minoriti dan belia berisiko. Sekiranya responden dalam kategori Orang Kurang Upaya (OKU), pihak penjaga dibenarkan membantu menjawab soalan bagi mewakili responden tersebut.
- Kajian menggunakan kaedah kuantitatif (survei) dan kualitatif (*indepth interview dan focus group discussion*).
- Pengumpulan data kajian dilaksanakan dengan kerjasama Kementerian/ Jabatan dan Agensi yang terlibat secara langsung dengan pembangunan belia.
- Kajian ini amat penting dalam mengukur status tahap kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia. Hasil kajian ini akan membantu dalam pembentukan Garis Panduan Menangani Isu Kesihatan Mental Belia.

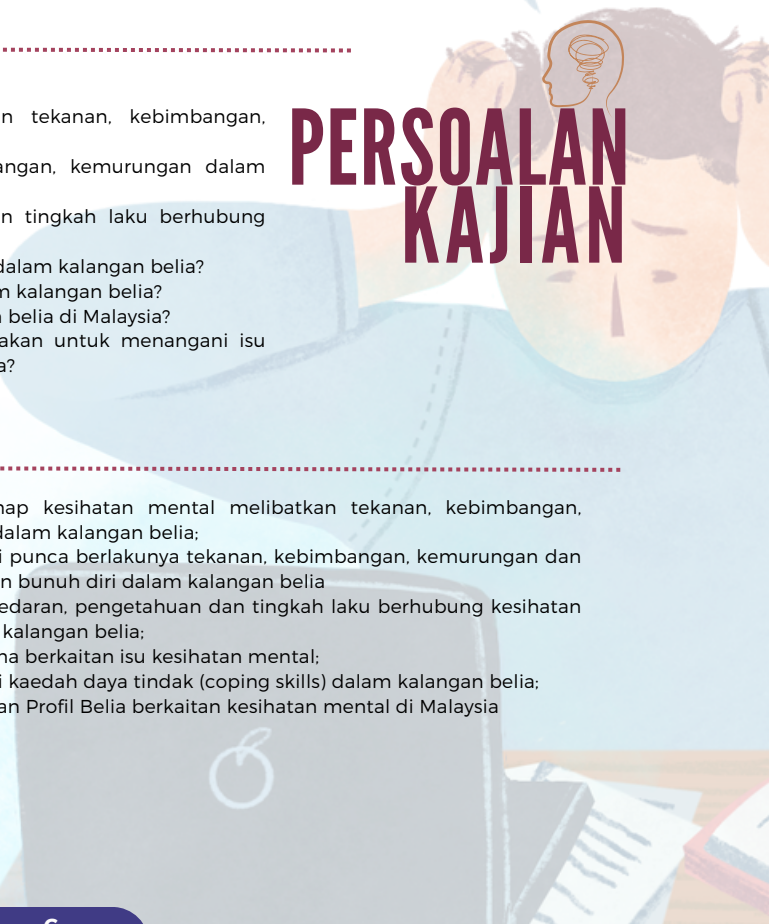




JURANG KAJIAN

- Kajian berkaitan kesihatan mental semasa COVID-19 masih terhad di Malaysia (Shanmugan et. al, 2020).
- Kajian yang dilaksanakan kepada kelompok sasaran generasi belia 15-40 tahun adalah terhad
- Garis Panduan menangani Isu Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia masih belum dibangunkan.
- Input Pelan Tindakan yang berfokus bagi membantu isu kesihatan mental kepada 8 kelompok sasaran belia dan berdasarkan 3 kategori umur belia masih belum dibangunkan.

-
- Apakah tahap kesihatan mental melibatkan tekanan, kebimbangan, kemurungan dalam kalangan belia?
 - Apakah punca berlakunya tekanan, kebimbangan, kemurungan dalam kalangan belia?
 - Adakah terdapat kesedaran, pengetahuan dan tingkah laku berhubung kesihatan mental dalam kalangan belia?
 - Apakah stigma berkaitan isu kesihatan mental dalam kalangan belia?
 - Apakah kaedah daya tindak (coping skills) dalam kalangan belia?
 - Adakah profil kesihatan mental dalam kalangan belia di Malaysia?
 - Adakah wujudnya garis panduan yang digunakan untuk menangani isu kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia?



PERSOALAN KAJIAN



OBJEKTIF KAJIAN

-
- Mengukur tahap kesihatan mental melibatkan tekanan, kebimbangan, kemurungan dalam kalangan belia;
 - Mengenalpasti punca berlakunya tekanan, kebimbangan, kemurungan dan kecenderungan bunuh diri dalam kalangan belia
 - Mengukur kesedaran, pengetahuan dan tingkah laku berhubung kesihatan mental dalam kalangan belia;
 - Mengkaji stigma berkaitan isu kesihatan mental;
 - Mengenalpasti kaedah daya tindak (coping skills) dalam kalangan belia;
 - Membangunkan Profil Belia berkaitan kesihatan mental di Malaysia



KEPENTINGAN KAJIAN

Faedah kepada Pembangunan Belia

Kajian yang dilaksanakan dapat membangunkan Profil Belia berkaitan kesihatan mental di Malaysia seterusnya menjadi input sebagai asas dalam merancang dan membangunkan strategi dan inisiatif bersesuaian dengan keperluan generasi belia. Selain itu, melalui pelaksanaan kajian ini juga terdapat beberapa syor berhubung pembangunan modul khusus bertepatan dengan kumpulan sasaran turut dikeluarkan.

Kepada Responden

Bagi responden yang telah bersetuju menyertai kajian ini, mereka berpeluang berkongsi pengalaman berkaitan simptom yang dialami serta strategi daya tindak terhadap kesihatan mental. Maklumat yang diperolehi daripada penyertaan mereka dapat membantu memberi input kepada pembentukan polisi/ inisiatif/ intervensi yang berkesan dan bersesuaian dalam menangani isu kesihatan mental yang akan memberi faedah mengikut keperluan belia di Malaysia.



LIMITASI KAJIAN

Kajian ini dilaksanakan kepada kelompok sasaran belia Malaysia yang berumur **15 hingga 40 tahun** secara dalam talian dan melalui sesi *Focus Group Discussion (FGD)* serta *Indepth Interview*. Hanya yang mempunyai capaian secara dalam talian yang dapat menyertai kajian ini. Maklumbalas lengkap sahaja yang akan dianalisa.

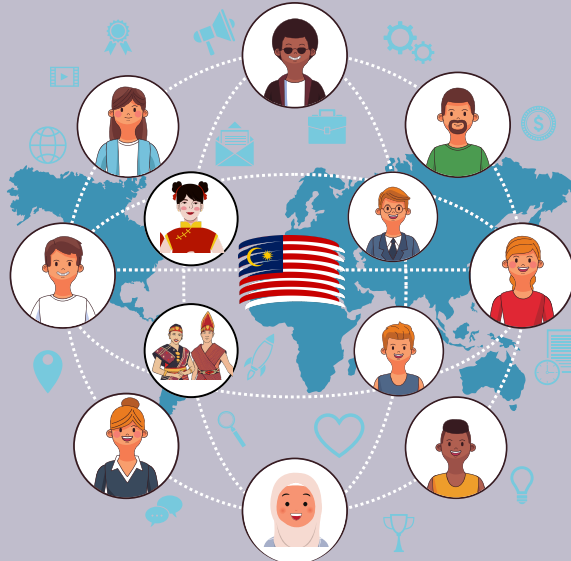


BELIA.. 2 APA YANG KAMU PERLU TAHU?

Bahagian ini menerangkan berhubung definisi belia mengikut Akta Pertubuhan Belia dan Pembangunan Belia 2007 (AKTA 668), statistik belia, kategori belia, serta belia dalam sudut aspek psikologi.



Siapa belia ?



Belia merupakan individu yang berumur di antara
**15 tahun dan sebelum mencapai umur 30
tahun**

Sumber: Dasar Belia Malaysia 2015-2023



3 KATEGORI BELIA

Lapan (8) kumpulan sasaran belia dikategorikan kepada tiga peringkat umur untuk meningkatkan capaian pelaksanaan program pembangunan belia kepada golongan sasaran yang lebih terkhusus



BELIA AWAL **15-18 TAHUN**

Alam Persekolahan



BELIA PERTENGAHAN **19-24 TAHUN**

Pengajian tinggi atau alam pekerjaan



BELIA AKHIR **25-30 TAHUN**

Kebanyakan di alam pekerjaan

8 KUMPULAN SASARAN BELIA

BELIA BERSEKOLAH

Belia yang menuntut di peringkat sekolah menengah

BELIA BEKERJAYA

Belia yang bekerja dalam pelbagai lapangan & bidang

BELIA ANTARABANGSA

Merangkumi belia yang sedang bekerja atau belajar di luar negara dan belia yang pernah bekerja atau belajar di luar negara

BELIA MINORITI

Terbahagi kepada 2 kategori iaitu: pertama, belia minoriti seperti orang asli dan Orang Kurang Upaya (OKU) dan kedua, golongan terpinggir iaitu anak yatim, miskin, gelandangan, ibubapa tunggal dan ibubapa bawah umur

BELIA PENGAJIAN TINGGI

Belia yang menyambung pelajaran di peringkat pengajian tinggi merangkumi universiti awam atau swasta, institusi latihan kemahiran awam atau swasta, politeknik, kolej komuniti dan kursus profesional.

BELIA MASSA

Merangkumi belia bandar, belia luar bandar, belia kaum utama, ikon belia, keluarga muda dan ibubapa muda

PERKUMPULAN BELIA

Terbahagi kepada dua, iaitu belia yang menjadi ahli berdaftar di bawah mana-mana pertubuhan berdaftar dan belia yang menjadi ahli kumpulan berasaskan minat.

BELIA BERISIKO

Belia yang tergolong antaranya sebagai pesakit muda, tercicir daripada sistem persekolahan, tidak bekerjaya, mangsa dera, bekas banduan, banduan, anak banduan, muflis, bakal muflis, bekas muflis, perokok, peminum arak, menagih dadah, bekas penagih dadah, pelumba haram, kecelaruan identiti, penyeludup dan belia di sempadan.



STATISTIK PENDUDUK & PENDUDUK BELIA DI MALAYSIA BAGI TAHUN 2015-2021

TAHUN	POPULASI PENDUDUK			POPULASI PENDUDUK BELIA							
	0-65++ TAHUN (x)			15-40 TAHUN (y)				15-30 TAHUN (z)			
	L (['] 000)	P (['] 000)	JUML. (['] 000)	L (['] 000)	P (['] 000)	JUML. (['] 000)	% (y/x)	L (['] 000)	P (['] 000)	JUML. (['] 000)	% (z/x)
2015	16,112.1	15,074.0	31,186.1	7,619.2	6,872.8	14,492.0	46.5	5,144.4	4,650.2	9,794.6	31.4
2016	16,346.3	15,287.2	31,633.5	7,748.6	6,981.1	14,729.7	46.6	5,201.4	4,688.4	9,889.8	31.3
2017	16,542.7	15,479.8	32,022.6	7,856.3	7,075.7	14,932.0	46.6	5,242.7	4,709.9	9,952.6	31.1
2018	16,721.4	15,660.8	32,382.3	7,944.8	7,158.6	15,103.4	46.6	5,269.6	4,720.4	9,990.0	30.9
2019	16,764.9	15,758.2	32,523.0	7,929.8	7,186.2	15,115.9	46.5	5,222.8	4,692.7	9,915.5	30.5
2020	16,762.9	15,821.1	32,584.0	7,878.5	7,182.5	15,061.0	46.2	5,150.4	4,644.3	9,794.7	30.1
2021	16,771.0	15,884.4	32,655.4	7,825.4	7,165.6	14,990.9	45.9	5,076.2	4,588.5	9,664.7	29.6

Jumlah Tertinggi Mengikut Tahun

NOTA:

1. Anggaran Penduduk Pertengahan Tahun berasaskan data banci Penduduk dan Perumahan Malaysia 2010
2. Hasil tambah mungkin berbeza kerana pembundaran

Sumber: Jabatan Perangkaan Malaysia, 2022



STATISTIK PENDUDUK BELIA (15-40 TAHUN) & (15-30 TAHUN) MENGIKUT JANTINA DI MALAYSIA BAGI TAHUN 2021

('000)

BIL	NEGERI	JUMLAH KESELURUHAN (15-40 TAHUN)			JUMLAH KESELURUHAN (15-30 TAHUN)		
		L	P		L	P	
1	JOHOR	893.5	783.6	1,677.2	574.7	501.6	1,076.3
2	KEDAH	492.5	453.6	946.1	345.6	308.2	653.7
3	KELANTAN	443.2	400.4	843.6	319.0	291.9	610.9
4	MELAKA	216.0	206.8	422.7	144.8	135.3	280.1
5	NEGERI SEMBILAN	272.2	235.8	507.4	181.9	156.6	338.5
6	PAHANG	422.1	351.8	773.9	277.4	230.1	507.5
7	PULAU PINANG	399.1	393.7	792.8	251.4	243.0	494.3
8	PERAK	565.3	530.6	1,095.9	381.1	368.3	749.5
9	PERLIS	57.6	54.3	111.9	36.9	36.8	73.2
10	SELANGOR	1,573.1	1,463.1	3,036.2	909.0	812.1	1,721.1
11	TERENGGANU	288.9	269.2	558.1	195.4	187.6	382.9
12	SABAH	1,085.5	984.7	2,070.2	742.5	670.6	1,413.2
13	SARAWAK	677.7	616.1	1,293.8	459.9	410.9	870.8
14	WP. KUALA LUMPUR	394.3	370.4	764.7	230.1	209.3	439.4
15	WP. LABUAN	22.7	23.7	46.4	12.8	13.9	26.7
16	WP. PUTRAJAYA	21.7	28.3	50.0	13.9	12.2	26.1
JUMLAH KESELURUHAN		7,825.4	7,165.6	14,990.9	5,076.2	4,588.5	9,664.7

NOTA:

1. Anggaran Penduduk Pertengahan Tahun berasaskan data banci Penduduk dan Perumahan Malaysia 2010
2. Hasil tambah mungkin berbeza kerana pembundaran

Sumber: Jabatan Perangkaan Malaysia, 2022



BELIA DARI ASPEK PSIKOLOGI

Individu berkembang dari semasa ke semasa dan melalui pelbagai pengalaman bermula daripada alam kanak-kanak ke alam remaja, alam remaja ke awal dewasa, dan awal dewasa kepada dewasa. Kesemua fasa perkembangan ini merupakan proses menuju kematangan dan setiap fasa ini mempunyai cabaran tersendiri serta kesan daripada interaksi dengan persekitaran di mana mereka berada.

Berdasarkan Teori Perkembangan yang dikemukakan Erik Erikson, setiap individu berpotensi untuk berkembang dari segi psikologi serta berupaya untuk mengatasi kesukaran yang timbul sewaktu proses perkembangan berlangsung (Azizi Yahaya (2010). Berikut merupakan 8 peringkat perkembangan psikososial serta cabaran yang perlu dihadapi:

Kepercayaan Vs Curiga

(Lahir - 18 Bulan)

Autonomi Vs Perasaan Malu / Curiga

(1 - 3 tahun)

Inisiatif Vs Kesalahan

(3 - 6 tahun)

Kerajinan Vs Kerendahan Diri

(6 - 12 tahun)

Identiti Vs Kekeliruan Identiti

(12 - 18 tahun)

Kerapatan Vs Pengasingan

(18 - 35 tahun)

Pewarisan Vs Pemusatan Kendiri

(35 - 60 tahun)

Kesepaduan Vs Putus Asa

(60 tahun - Akhir hayat)

8 PERINGKAT PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL

Sumber: Azizi Yahaya (2010). Teori-teori perkembangan. & http://psychology.about.com/library/bl_psychosocial_summary.htm



TAHAP	PERINGKAT UMUR	KONFLIK ASAS	PERKARA PENTING	
1	Bayi Lahir- 18 bulan	Kepercayaan Vs Ketidakpercayaan	Memberi makan (Feeding)	Pada tahap perkembangan ini, bayi membina kepercayaan, rasa selamat dan keterikatan apabila penjaga memberi rasa percaya, menjaga dan memberi kasih sayang. Sekiranya ikatan ini gagal untuk diwujudkan, ia boleh membawa kepada ketidakupayaan.
2	Awal kanak-kanak 18 bulan – 3 tahun	Autonomi Vs Perasaan Malu/Ragu-ragu	Latihan Menggunakan Tandas (Toilet Training)	Kanak-kanak akan membina kawalan diri ke atas kemahiran fizikal dan sifat berdikari. Kejayaan akan membawa kepada perasaan autonomi manakala kegagalan membawa kepada rasa ragu-ragu dan malu.
3	Pra-sekolah 3-5 tahun	Inisiatif Vs Rasa Bersalah	Penerokaan (Exploration)	Pada perkembangan tahap ini, mereka akan meneroka dan mencuba sesuatu yang baharu. Kanak-kanak akan menyedari potensi mereka melalui inisiatif atau galakan yang diberikan. Manakala jika tidak diberi inisiatif dan terdapat halangan akan mengakibatkan kanak-kanak rasa bersalah.
4	Umur bersekolah 6 – 11 tahun	Kerajinan Vs Kerendahan Diri	Sekolah (School)	Tahap perkembangan ini, kanak-kanak akan memasuki alam persekolahan dan persekitaran sosial baharu. Kejayaan akan membawa mereka ke arah kecekapan, manakala kegagalan akan menyebabkan perasaan rendah diri.
5	Remaja 12 – 18 tahun	Identiti Vs Kekeliruan Identiti	Hubungan sosial (Social Relationship)	Remaja perlu mengembangkan identiti diri. Kejayaan akan membawa kepada keupayaan untuk kekal dengan diri sendiri, manakala kegagalan akan membawa mereka kepada kekeliruan peranan dan rasa rendah diri.
6	Awal Dewasa 19 – 40 tahun	Kerapatan Vs Pengasingan	Hubungan (Relationship)	Pada peringkat ini, individu membentuk ikatan atau hubungan rapat dengan individu lain. Kejayaan membawa kepada perhubungan yang erat, manakala kegagalan akan mengakibatkan kesunyian dan pengasingan.
7	Dewasa Pertengahan 40 – 65 tahun	Pewarisan Vs Pemusatan Kendiri	Kerjaya dan Keibubapaan (Work and Parenthood)	Dewasa pertengahan boleh dipertanggungjawabkan untuk melakukan kerja-kerja dengan baik. Kegagalan menjalankan tanggungjawab akan menjadikan individu yang mementingkan diri sendiri dan merasa kecewa dengan kehidupannya.
8	Warga emas 65 tahun ke atas	Kesepaduan Vs Putus Asa	Refleksi dalam Kehidupan (Reflection on Life)	Individu akan sentiasa melakukan refleksi diri. Sekiranya mereka berpuashati dengan kehidupan yang dilalui, mereka akan mencapai rasa kesepaduan. Manakala akan merasa kecewa sekiranya mereka menyesal tentang peluang yang terlepas pada masa lalu.

Sumber:

- Azizi Yahaya (2010). Teori-teori perkembangan.
- http://psychology.about.com/library/bl_psychosocial_summary.htm



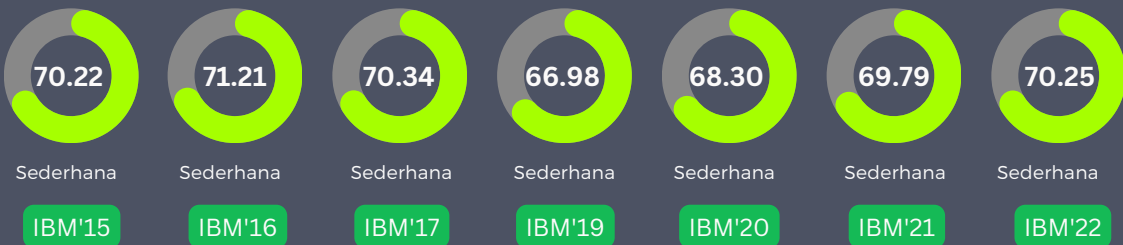
BELIA MALAYSIA

**BELIA MERUPAKAN KELOMPOK UTAMA
YANG SENTIASA DIBERI PERHATIAN
DALAM MERANGKA PERANCANGAN DAN
HALA TUJU STRATEGIK KEMENTERIAN
BELIA DAN SUKAN**

cabaran utama pembangunan belia daripada aspek perancangan dan pelaksanaan yang mengambil kira trend yang sentiasa berubah-ubah. Perancangan strategi yang berkesan akan menentukan hala tuju dan kesejahteraan belia selaras dengan kapasiti pelaksana.

Sumber: Pelan Strategik KBS 2021-2025

GAMBARAN KESEJAHTERAAN HIDUP BELIA DI MALAYSIA



NOTA:
IBM pada tahun 2018 tidak dilaksanakan

Sumber: IYRES, Indeks Belia Malaysia 2015-2022



3 APA ITU KESIHATAN MENTAL?

Bahagian ini menerangkan definisi kesihatan mental. Simptom Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan serta Definisi Penyakit Mental.



Sangat penting untuk kita semua **menitikberatkan kesihatan mental**. Apa yang perlu kita tahu?





Kesihatan Mental

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

(Sumber: Portal MyHEALTH Kementerian Kesihatan Malaysia)

Kesihatan mental adalah intrinsik dan instrumental kepada kehidupan semua. Ia mempengaruhi cara berfikir, bertindak dan emosi. Ia menyokong keupayaan untuk membuat keputusan, membina hubungan dan membentuk dunia di mana kita berada. Kesihatan mental sama penting dengan kesihatan fizikal iaitu dengan kesihatan mental yang baik, tekanan hidup boleh diatasi, menyedari keupayaan sendiri, belajar dan bekerja dengan baik serta dapat menyumbang secara aktif kepada masyarakat.

(Sumber: World Health Organization, 2022)

Kesejahteraan kesihatan mental belia merujuk kepada keupayaan belia untuk meluahkan emosi, cara fikir, daya tindak, membuat keputusan dan membina hubungan secara positif dalam mengendalikan kehidupan ke arah hidup yang lebih sejahtera.

(Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia, 2022)





Individu mempunyai kebarangkalian atau kemungkinan untuk mengalami masalah kesihatan mental sekiranya mereka mempunyai gejala seperti **stres, kebimbangan atau kemurungan.**



Stres merupakan satu tindak balas normal terhadap tekanan harian, namun sekiranya ia mengganggu fungsi harian maka boleh menjadikan seseorang tidak sihat. Stres melibatkan perubahan yang boleh menjejaskan sistem badan, mempengaruhi perasaan dan tingkah laku seseorang.

Sumber: American Psychology Association



Kebimbangan adalah reaksi kepada tekanan yang membawa kepada perasaan takut & tidak senang yang mungkin menyebabkan kegelisahan dan ketegangan.

Sumber: National Institute of Mental Health



Kemurungan merupakan gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan & ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Kemurungan boleh berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa 2 minggu. kemurungan boleh berlangsung berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Sumber: moh.gov.my.
kemurungan.apa anda perlu tahu



PENYAKIT MENTAL



Gangguan mental dicirikan oleh gangguan yang ketara secara klinikal dalam kognisi, peraturan emosi, atau tingkah laku individu. Ia biasanya dikaitkan dengan kesusahan atau kemerosotan dalam bidang fungsi yang penting.

(Sumber: World Health Organization, 2022)

Gangguan mental ialah keadaan kesihatan yang melibatkan perubahan dalam emosi, pemikiran atau tingkah laku (atau gabungan ini). Gangguan mental dikaitkan dengan kesusahan dan/atau masalah dalam aktiviti sosial, kerja atau keluarga.

(Sumber: American Psychiatric Association 2022)



KESIHATAN MENTAL

Kita perlu bersama-sama meningkatkan dan memperkukuhkan usaha dalam membantu generasi belia menangani isu berkaitan kesihatan mental melalui beberapa pendekatan:

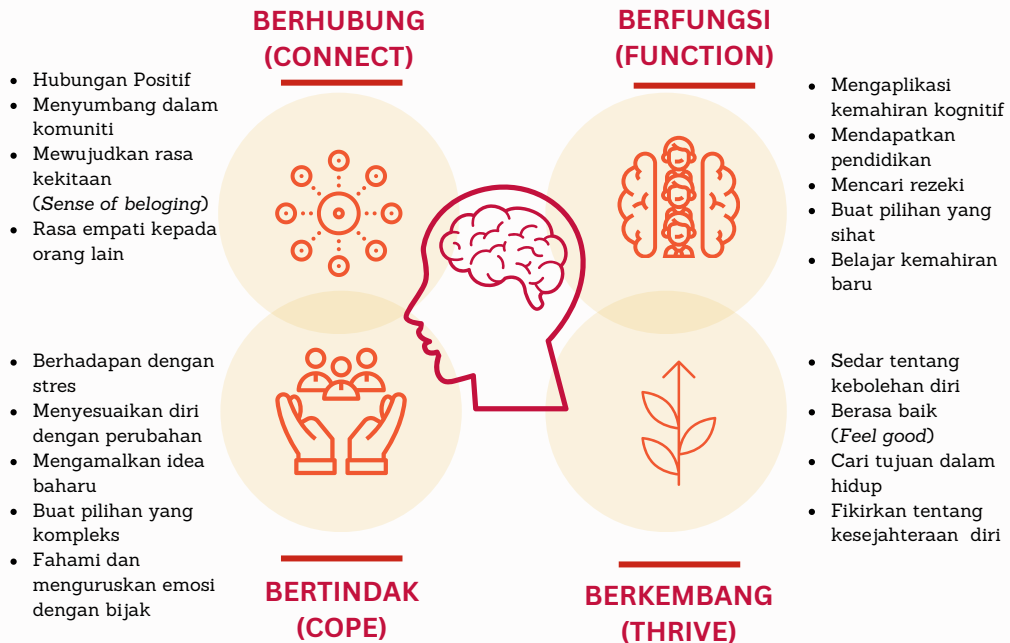
1. Strategi yang bersesuaian, berkesan dan mampu dilaksanakan bagi melindungi serta memulihkan kesihatan mental belia;
2. Memastikan keperluan untuk tindakan pencegahan yang segera, mendesak dan tidak lagi dipertikaikan;
3. Memahami dengan jelas bahawa kesihatan mental mempunyai nilai intrinsik hidup dan instrumental yang tinggi bagi menjamin kesejahteraan belia.

Sumber: World Health Organization (WHO), 2022



KESIHATAN MENTAL MEMPUNYAI NILAI INTRINSIK DAN INSTRUMENTAL

membantu kita untuk berhubung, berfungsi, bertindak ke arah yang lebih sejahtera



Sumber: World Health Organization (WHO), 2022



**"IT IS DURING OUR
DARKEST MOMENT
THAT WE MUST
FOCUS TO SEE THE
LIGHT"**

..... **ARISTOTLE**





4 SENARIO KESIHATAN MENTAL?

Bahagian ini menerangkan Senario dan Cabaran Belia masa kini, perkongsian data dan statistik berkaitan senario semasa kesihatan mental dan Inisiatif oleh IYRES dalam pelaksanaan penyelidikan semasa



POLITIK



- Literasi Politik
- Kematangan Politik
- Kepimpinan
- Pemikiran Global
- Hubungan Serantau dan Antarabangsa

SOSIAL



- Pendidikan
- Gejala Sosial
- Kerohanian dan Keagamaan
- Nilai Murni
- Jati Diri dan Perpaduan
- Kesukarelawanan
- Kesihatan Mental dan Fizikal
- Institusi Kekeluargaan
- Sentuhan Insaniah
- Institusi Masyarakat

EKONOMI



- Kos Sara Hidup
- Budaya Keusahawanan
- Kemahiran
- Pekerjaan
- Belia Miskin Bandar

TEKNOLOGI



- Teknologi Maklumat dan Komunikasi
- Media Digital atau Sosial
- Inovasi dan Kreativiti
- Sains dan Teknologi

(Sumber: Dasar Belia Malaysia 2015-2035)



“

Belia Malaysia berdepan dengan pelbagai cabaran dalam persekitaran global yang semakin kompetitif. Malah, bibit-bibit cabaran yang telah mula berlaku pada masa kini dijangka akan memberikan cabaran berganda buat mereka pada masa hadapan sekiranya tidak diuruskan dengan sebaik mungkin.

”

Dasar Belia Malaysia 2015-2035



SENARIO KESIHATAN MENTAL DI PERINGKAT NASIONAL

1 DARIPADA 10



Belia cenderung untuk mempunyai tingkah laku **bunuh diri** yang meliputi aspek berfikir, merancang dan mencuba.

(Sumber: IYRES (2020): Indeks Belia Malaysia)

Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan (National Health and Morbidity Survey NHMS) pada tahun 2019 mendapati **2.3% rakyat Malaysia berumur 18 tahun ke atas mengalami masalah kemurungan.**

Sumber: National Health And Morbidity Survey (NHMS 2019).



Pandemik COVID-19

mencetuskan ketakutan dan kegusaran. Para pelajar berasa tertekan dan anxiety disebabkan **kesempitan kewangan keluarga, sistem pembelajaran maya yang membebankan, ketidakpastian pencapaian akademik dan peluang kerjaya masa depan.**

Sumber : Nazrul & Nurul (2021)
"The fear of Covid-19 among Malaysian youths"

Terdapat remaja **berusia 13 hingga 17 tahun** yang mengalami masalah kesihatan mental.

1 DARIPADA 5



18.3%

Mengalami kemurungan

2 DARIPADA 5



39.7%

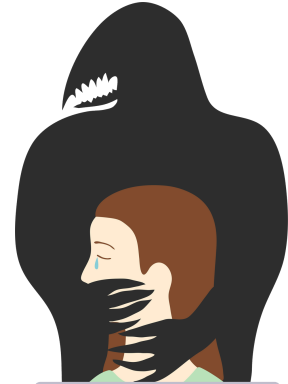
Mengalami Keresahan/kebimbangan

1 DARIPADA 10



9.6%

Mengalami stres



Sumber: National Health And Morbidity Survey (NHMS 2017).

Statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menggambarkan wujudnya isu berkaitan kesihatan mental sewaktu pandemik melalui **Talian Bantuan Sokongan Psikososial (KKM, 2021)** menerima sebanyak **122,328 panggilan** dari 1 Januari 2021 sehingga 18 Jun 2021 antaranya:

- **Sokongan emosi dan kaunseling (stres, bimbang, marah, murung: 89.42%)** seperti tiada pendapatan, masalah hubungan, masalah tempat kerja.
- **Maklumat berkaitan COVID-19 (5.04%)**
- **Isu perhubungan kekeluargaan (2.17%)**
- **Psikiatri (0.06%)**





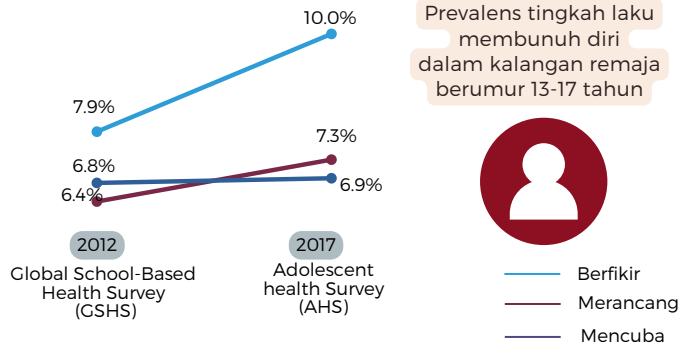
SAMB...SENARIO KESIHATAN MENTAL DI PERINGKAT NASIONAL

1 DARIPADA 6

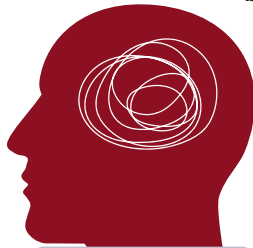


Remaja (13-17 tahun) pernah dibuli

Sumber: National Health And Morbidity Survey (NHMS 2017).



Bilangan kes di Hospital KKM mengikut jantina bagi tahun 2016-2021



Sumber: Pusat Informatik Kesihatan (PIK), KKM

Bunuh Diri

187

Lelaki

47

Perempuan

Mencederakan Diri

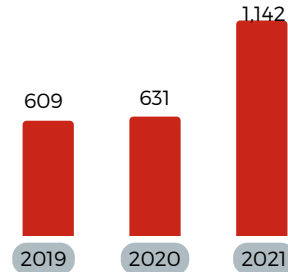
3,261

Lelaki

4,012

Perempuan

Kes bunuh diri di negara ini meningkat 81 peratus dengan 1,142 kes dilaporkan tahun lalu berbanding 631 kes pada 2020



Sumber: Polis Diraja Malaysia (PDRM)

Pemeriksaan Kesihatan Mental Pelajar Sekolah Menengah berumur 13-17 tahun bagi tahun 2020



Rasa tertekan, sedih atau putus asa



Kurang minat atau keterujaan dalam melakukan kerja

Sumber: Bahagian Pengurusan Sekolah Harian, KPM



SENARIO KESIHATAN MENTAL DI PERINGKAT ANTARABANGSA

1 DARIPADA 8



970
Juta

Pada tahun 2019, 1 dalam setiap 8 orang, atau 970 juta orang di seluruh dunia menghidap gangguan mental.

Sumber: World Health Organization (WHO), 2022



Di peringkat global

1
DARIPADA
7

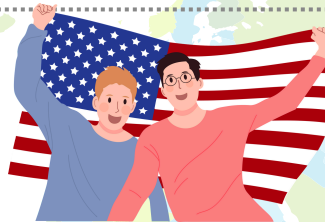
kanak-kanak berumur 10-19 tahun mengalami gangguan mental, menyumbang 13% daripada beban global penyakit dalam kumpulan umur ini. Kemurungan, kebimbangan dan gangguan tingkah laku adalah antara punca utama penyakit dan ketidakupayaan dalam kalangan remaja

Sumber: World Health Organization (WHO), 2021

700,000

Lebih daripada 700 000 orang mati kerana bunuh diri setiap tahun yang mana bunuh diri adalah punca kematian keempat dalam kalangan mereka yang berumur 15-29 tahun

Sumber: World Health Organization (WHO), 2022



Pada tahun 2020, dianggarkan terdapat **14.2 juta orang dewasa berumur 18 tahun ke atas** di Amerika Syarikat dengan Serious Mental Illness (SMI). Jumlah ini mewakili **5.6%** daripada semua orang dewasa A.S. Awal dewasa berumur **18-25 tahun** mempunyai prevalens SMI tertinggi (**9.7%**) berbanding dewasa berumur **26-49 tahun (6.9%)** dan berumur **50 tahun ke atas (3.4%)**

Sumber : www.nimh.nih.gov



SAMB..SENARIO KESIHATAN MENTAL DI PERINGKAT ANTARABANGSA



10-20%

Di peringkat global, **10-20% individu** mengalami gangguan mental

Sumber: World Health Organization (WHO), 2019



Kira-kira **450 juta (6.4%)** dari **7 bilion penduduk dunia** pernah berdepan atau mengalami masalah mental

Sumber: World Health Organization (WHO), 2018



280 JUTA

Pada 2019, seramai **280 juta penduduk dunia** berhadapan dengan kemurungan, termasuk **23 juta kanak-kanak dan remaja**

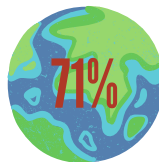
Sumber: World Health Organization (WHO), 2019



13%

Daripada populasi global hidup dengan masalah gangguan mental

Sumber : Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2019.



orang yang mengalami **psikosis** tidak menerima perkhidmatan kesihatan mental

Sumber : Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), 2019 ; World Health Organization (WHO), 2021



25%

Laporan WHO: Kadar kemurungan dan kebimbangan meningkat. Lebih daripada **25% pada tahun pertama wabak** (Covid-19) berlaku

Sumber: World Health Organization (WHO), 2018



Nota:

Psikosis merupakan salah satu kumpulan penyakit mental. Menurut KKM, mereka yang mengalami penyakit psikosis akan mengalami perubahan yang ketara dalam pemikiran, perasaan dan tingkah laku mereka. Contoh psikosis ialah seperti Skizofrenia.



OurWorldInData.org membentangkan anggaran prevalens gangguan kesihatan mental dan beban penyakit yang berkaitan. Kebanyakan anggaran ini dihasilkan oleh *Institute for Health Metrics and Evaluation* dan dilaporkan dalam *Global Burden of Disease*. Pada tahun 2017, kajian ini menganggarkan bahawa 792 juta orang hidup dengan gangguan kesihatan mental

Tahun 2017

Gangguan	Populasi global yang mengalami gangguan [Perbezaan di seluruh negara]	Bilangan orang yang mengalami gangguan	Peratus lelaki dan perempuan dengan gangguan
Sebarang gangguan kesihatan mental	10.7%	792 juta	• 9.3% lelaki • 11.9% perempuan
Kemurungan	3.4% [2-6%]	264 juta	• 2.7% lelaki • 4.1% perempuan
Gangguan kebimbangan	3.8% [2.5-7%]	284 juta	• 2.8% lelaki • 4.7% perempuan
Gangguan bipolar	0.6% [0.3-1.2%]	46 juta	• 0.55% lelaki • 0.65% perempuan
Gangguan makan (klinikal anoreksia dan bulimia)	0.2% [0.1-1%]	16 juta	• 0.13% lelaki • 0.29% perempuan
Skizofrenia	0.3% [0.2-0.4%]	20 juta	• 0.26% lelaki • 0.25% perempuan
Sebarang gangguan mental atau penggunaan bahan	13% [11-18%]	970 juta	• 12.6% lelaki • 13.3% perempuan
Gangguan penggunaan alkohol	1.4% [0.5-5%]	107 juta	• 2% lelaki • 0.8% perempuan
Gangguan penggunaan dadah (tidak termasuk alkohol)	0.9% [0.4-3.5%]	71 juta	• 1.3% lelaki • 0.6% perempuan

Sumber: Saloni Dattani, Hannah Ritchie and Max Roser (2021) - "Mental Health". Published online at OurWorldInData.org.
Retrieved from: '<https://ourworldindata.org/mental-health>' [Online Resource]



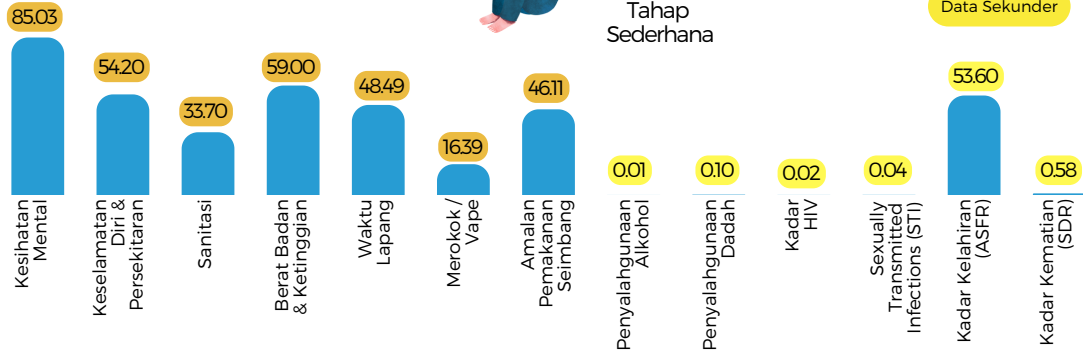
SKOR DOMAIN KESEJAHTERAAN MENTAL & FIZIKAL



68.91
Tahap
Sederhana

Data Primer

Data Sekunder

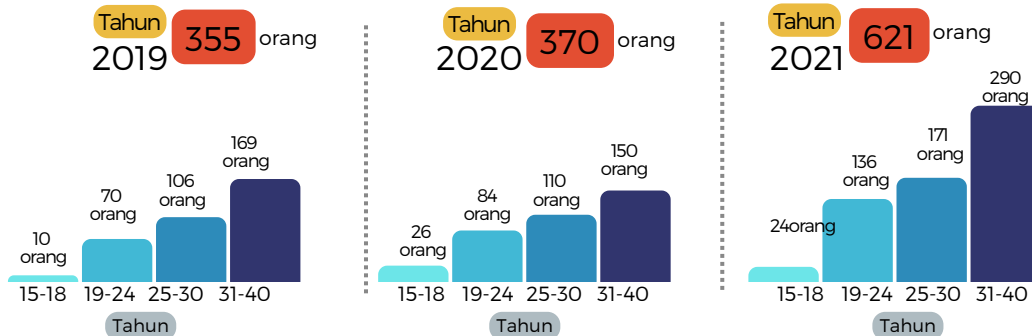


Kesihatan mental merupakan tunjang ke arah pembangunan negara yang seimbang. Walaupun Indeks Belia Malaysia 2021 mencatatkan kesihatan mental belia Malaysia berada pada tahap yang sangat baik, namun ia dianggap sebagai satu cabaran untuk mengekalkannya di masa hadapan.

Sumber: IYRES (2021), Indeks Belia Malaysia 2021



STATISTIK BUNUH DIRI DALAM KALANGAN BELIA



Peningkat statistik bunuh diri dalam kalangan belia meningkat setiap tahun dari tahun 2019 hingga tahun 2021. Statistik ini menggambarkan dalam tempoh pandemik, statistik belia yang terlibat dalam bunuh diri semakin meningkat.

Sumber: Polis Diraja Malaysia (2022)



BUKTI BERASASKAN DATA : APA YANG BERLAKU?

(UNICEF, WHO, UNFPA, UNESCO)

Faktor risiko atau pelindung kepada remaja	Seks Bebas (Usia Awal)	Penggunaan bahan terlarang	Kemurungan
Hubungan positif antara keluarga			
Konflik dalam keluarga			
Persekitaran sekolah yang positif			
Pengaruh rakan sebaya yang membawa ke arah negatif			
Hubungan positif dengan orang dewasa dalam masyarakat			
Pegangan terhadap nilai keagamaan			
Terlibat dalam tingkah laku berisiko			



Pelindung



Risiko

Sumber: WHO 2001



5 METODOLOGI PELAKSANAAN KAJIAN

Bahagian ini menerangkan kaedah yang digunakan dalam pelaksanaan penyelidikan dan fasa yang terlibat dalam pembangunan penyelidikan ini



KAEDAH KAJIAN

fasa :1

Survei dalam talian
Kaedah Kuantitatif
Mengukur tahap kesihatan
mental belia, kesedaran,
pengetahuan, punca,
stigma, kaedah menangani
isu gangguan mental
dalam kalangan belia



- 8 kumpulan sasaran belia
- 3,397 reponden
- Melibatkan kerjasama kementerian/ jabatan/ agensi/ NGO

fasa :2

*Indepth Interview & Focus
Group Discussion (FGD)*
Kaedah Kualitatif
Mengenalpasti simptom,
punca dan kaedah
menangani gangguan
mental dalam kalangan
belia yang mengalaminya
dan mengkaji inisiatif atau
strategi bagi menangani isu
gangguan mental belia
daripada
10 kumpulan pelaksana



- 10 Kumpulan Pelaksana
- Belia mengalami gangguan mental

fasa :3

Menghasilkan Garis
Panduan dan *Facts &
Figures* Profil Kesihatan
Mental Belia Malaysia
sebagai panduan
kepada generasi belia
dalam menangani isu
kesihatan mental belia



- Penentuan skop
- Sesi perbincangan
- Menganalisa data dan maklumat
- Menyediakan dokumen



PERINCIAN FASA PELAKSANAAN

fasa :1 Kuantitatif

Reka bentuk kajian:

Kaedah survei melalui borang soal selidik secara dalam talian.

Populasi dan Sampel kajian:

Sampel kajian terdiri daripada belia yang berumur 15 hingga 40 tahun di seluruh Malaysia. Kajian ini akan melibatkan 8 kumpulan sasaran belia sepertimana yang digariskan di bawah Dasar Belia Malaysia (KBS, 2015). Kajian ini mensasarkan responden seramai **3,397** orang. Kaedah pengiraan sampel kajian menggunakan Kalkulator Saiz Sampel Raosoff (jumlah belia yang berumur 15 hingga 40 tahun adalah seramai 15.5 juta orang pada tahun 2020).

Kaedah pengumpulan data:

Borang soal selidik secara dalam talian diedarkan mengikut kepada kelompok sasaran kajian dan melalui kerjasama dengan pelbagai Jabatan/ Agensi yang berkaitan. Rujukan khidmat psikososial akan disediakan kepada para responden yang memerlukan khidmat khususnya semasa menjawab soal selidik yang diberikan.

Tempoh masa kajian kuantitatif:

Pelaksanaan pengumpulan data ini akan mengambil tempoh masa selama 6 bulan iaitu pada bulan Mac hingga Ogos 2022. Walau bagaimanapun, berdasarkan maklumbalas yang rendah, maka kajian ini dilanjutkan sehingga Disember 2022.

Lokasi kajian:

Platform dalam talian dikendalikan oleh IYRES di seluruh Malaysia

fasa :2 Kualitatif

Reka bentuk kajian:

Kaedah kualitatif iaitu temubual bersemuka (*indepth interview*) kepada kumpulan berisiko tinggi dan secara *Focus Group Discussion* (FGD) kepada kumpulan pelaksana pembangunan belia.

Populasi dan Sampel kajian:

Sampel kajian diambil menggunakan konsep *data saturation*. Kajian kualitatif melibatkan 50 orang informan iaitu 20 orang informan terdiri daripada belia (Responden Online) Manakala selebihnya iaitu 30 orang informan yang mewakili 10 kumpulan pelaksana pembangunan belia.

Analisa Data

Maklumat yang diperolehi dianalisa menggunakan N-VIVO. Analisa data secara induktif.

Consent Form

Borang Persetujuan Responden/ Ibu bapa/ Penjaga disediakan dan akan dilengkapkan oleh responden sebelum meneruskan kajian. Manakala bagi responden berumur 18 tahun ke bawah, persetujuan ibu bapa/ penjaga diperlukan. Sekiranya tidak bersetuju, kajian tidak akan diteruskan. Responden juga boleh menamatkan kajian pada bila-bila masa.

Tempoh Masa:

Sesi FGD : 3 Bulan Februari-April 2022

Sesi In-depth Interview : 2 Bulan April - Mei 2022

fasa :3 Pembentukan Garis panduan & Facts & Figures

Penentuan Skop:

Gerak kerja penentuan skop dan inisiatif pelaksanaan telah dilaksanakan bagi tujuan pembangunan garis panduan dan draf pelan tindakan. Fokus utama garis panduan yang dibangunkan adalah untuk menyampaikan info berhubung kepentingan penjagaan kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia.

Analisa dan Interpretasi Data:

Dapatan kajian yang diperolehi melalui pelaksanaan pengumpulan data Fasa I dan Fasa II telah digunakan dalam penghasilan garis panduan dan *Facts & Figures*. Selain itu, penyelidik turut melaksanakan analisa dokumen dan mendapatkan input daripada pemegang taruh pembangunan belia.

Penulisan Manuskrip:

Siri bengkel penulisan dilaksanakan sepanjang membangunkan garis panduan dan *Facts & Figures*.

Semakan:

Proses semakan manuskrip telah dilaksanakan oleh pakar-pakar dalam bidang berhubung kesihatan mental belia. Proses semakan ini melibatkan keseluruhan kandungan dan maklumat yang dimasukkan didalam manuskrip.

Penerbitan:

Garis Panduan Menangani Isu Kesihatan Mental dalam kalangan Belia telah diterbitkan.



Instrumen Kajian

KUALITATIF

- Instrumen kualitatif atau pembentukan panduan protokol bagi tujuan **Indepth Interview** serta **Focus Group Discussion (FGD)** telah dibangunkan oleh pakar-pakar dan penyelidik kajian.
- **Protokol Indepth Interview** mengandungi **7 bahagian** iaitu:
 - Umum & latar belakang informan
 - Gambaran kehidupan informan contohnya sebagai seorang pelajar, persekitaran belajar, sebagai pekerja persekitaran di tempat kerja, persekitaran di rumah dan lain-lain.
 - Isu dan permasalahan yang dihadapi
 - Kemahiran menangani isu berkaitan gangguan mental
 - Pandangan berhubung stigma mengenai isu gangguan mental
 - Pandangan apabila seseorang perlu berhadapan dengan situasi gangguan mental
 - Pandangan berhubung inisiatif sedia ada dan inisiatif yang perlu diambil bagi menangani isu kesihatan mental
- **Protokol Focus Group Discussion (FGD)** yang melibatkan 10 kumpulan pelaksana melibatkan perkara berikut:
 - Langkah-langkah pencegahan masalah kesihatan mental dalam kalangan belia
 - Cabaran merancang, melaksana dan memantau pelan tindakan/ aktiviti/ program berhubung kesihatan mental dalam kalangan belia
 - Aktiviti yang boleh menarik minat belia untuk turut terlibat dengan program berkaitan dengan kesihatan mental
 - Fasiliti atau kemudahan membantu generasi belia mengamalkan gaya hidup sihat berkaitan sokongan kesihatan mental
 - Medium penyampaian dan pengaruh media sosial
 - Garis panduan atau undang-undang yang berkaitan dalam mencegah/ melindungi belia daripada aktiviti berisiko mengalami isu gangguan mental
 - Strategi dan inisiatif bagi menangani isu kesihatan mental





6 PENEMUAN UTAMA KAJIAN

Bahagian ini menerangkan dapatan dan gambaran utama hasil penyelidikan yang dijalankan



GAMBARAN TAHAP KESIHATAN MENTAL DI MALAYSIA

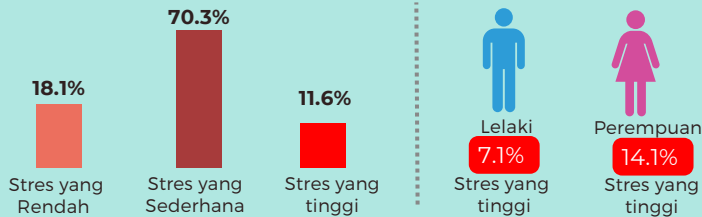
Sejak kebelakangan ini, terdapat banyak tumpuan diberikan terhadap kesihatan mental. Realiti dunia masa kini, masih ada masyarakat yang berdepan dengan cabaran tekanan hidup sehingga terjejas dari segi emosi dan kesihatan diri.

Oleh itu, penting untuk rakyat Malaysia khususnya golongan muda menyedari tentang pentingnya kesedaran terhadap penyakit mental, kepentingan memelihara tahap kesihatan mental yang baik dan mengenal pasti gejala-gejala masalah kesihatan mental yang memerlukan intervensi dan rawatan.



TAHAP STRES BELIA

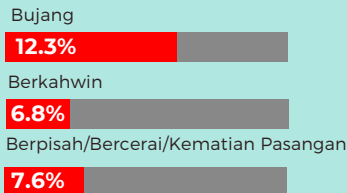
1 DARIPADA 10



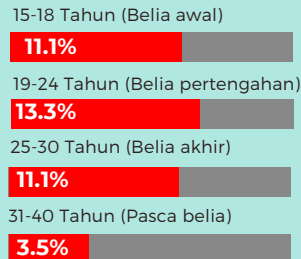
TAHAP STRES YANG TINGGI MENGIKUT STATUS PROFIL DEMOGRAFI

n=3,397

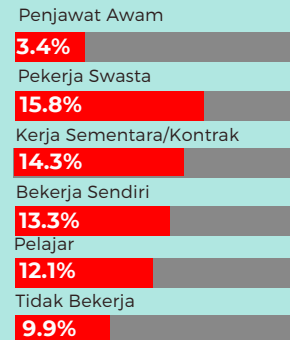
Status Perkahwinan



Status Kategori Umur



Status Pekerjaan

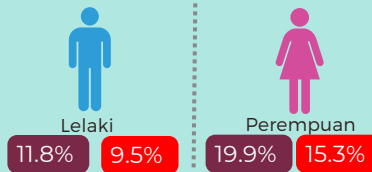
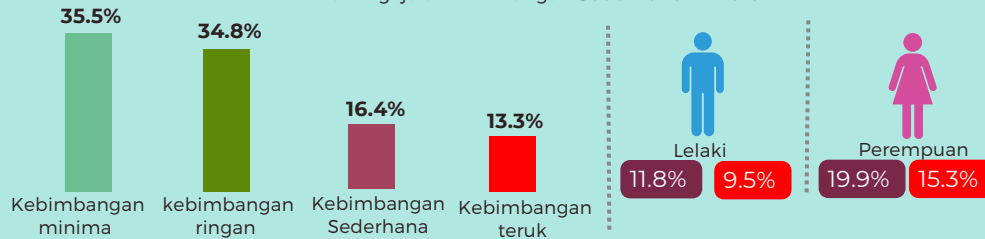


Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia



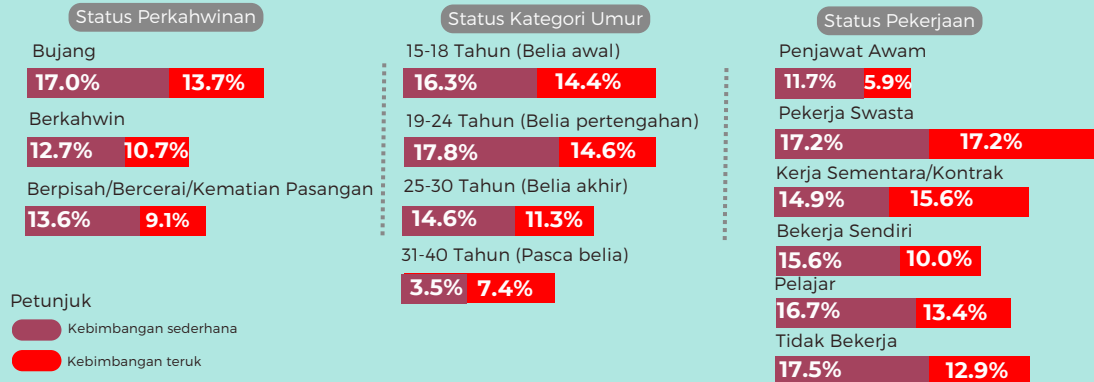
TAHAP KEBIMBANGAN BELIA

3 DARIPADA 10

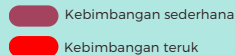


TAHAP KEBIMBANGAN SEDERHANA DAN TERUK MENGIKUT STATUS PROFIL DEMOGRAFI

n=3,397



Petunjuk

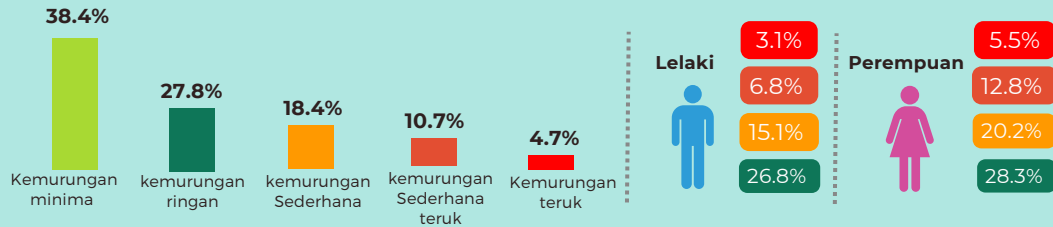


Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia



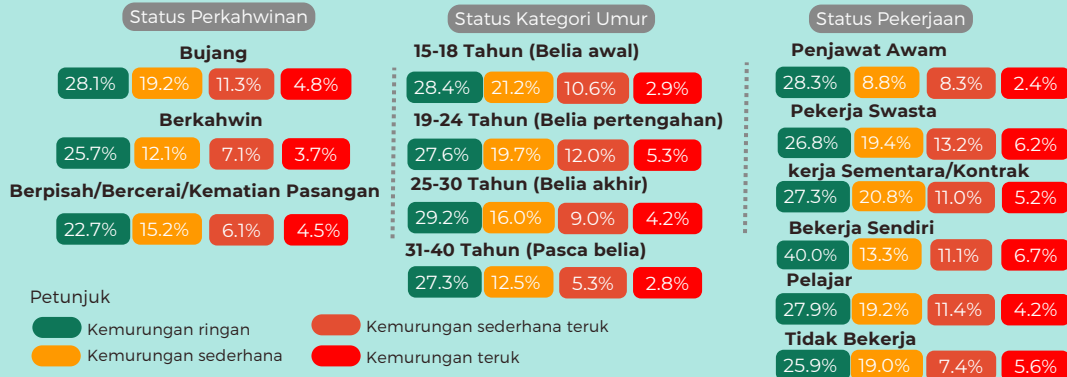
TAHAP KEMURUNGAN BELIA

6 DARIPADA 10



TAHAP KEMURUNGAN RINGAN KE TERUK MENGIKUT STATUS PROFIL DEMOGRAFI

n=3,397



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



TANDA-TANDA GANGGUAN MENTAL

- Rasa kecewa
- Rasa sedih yang berpanjangan
- Mudah marah dan tidak tenteram
- Mudah putus asa
- Perasaan bersalah
- Resah gelisah
- Rasa diri tidak berguna
- Mengalami gangguan tidur
- Cepat letih dan tidak bertenaga
- Perubahan selera makan
- Mudah cemas/ panik
- Pening/ sakit kepala/ rasa bingit
- Murung
- Kurang daya tumpuan
- Percakapan atau perbuatan yang tidak masuk akal
- Suka menyendiri
- Hilang minat terhadap aktiviti yang biasanya memberikan keseronokan



Sumber:

IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia. Tanda-tanda Penyakit Mental. <https://www.moh.gov.my/index.php/pages/view/1926>



EKSPRESI BELIA TERHADAP GEJALA GANGGUAN MENTAL

“

I don't know because sometimes even when I sleep, I would have nightmares . So, when I wake up, I don't feel well rested. I actually feel, for the past two weeks, I don't feel rested. My body feels tired, like my body feels sore. I think because my sleeping problem taking a toll on me physically. I don't feel energized, I feel tired..

”

“

Pernah di diagnose dengan panic attack dengan anxiety disorder tapi mungkin saya rasa macam mild tapi saya tak tahu sebab saya banyak kali kena masa time saya belajar dulu. Macam saya pitam sorang-sorang. Saya ada panic yang macam mata saya tak tutup tapi gelap dan rasa kebas tapi saya tak tahu yang saya kena panic attack sampai la saya pergi jumpa Dr..

”



Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia.

***“I akan down, cry every day, sick
leave everything macam tu la”.***



PUNCA BERLAKU TEKANAN, KEBIMBANGAN DAN KEMURUNGAN

5 PUNCA UTAMA



Bimbang tentang masa hadapan

82%

2,785



Rasa bersalah mungkir janji

73%

2,489



Kekurangan pada diri

72%

2,428



Masalah ekonomi diri sendiri

61%

2,083



Beban Akademik

52%

1,766

ANTARA LAIN

Masalah ekonomi keluarga

42%

1,432

Kurang perhatian

38%

1,289

Ketagihan Online

34%

1,170

Masalah kesihatan diri

34%

1,147

Gagal dalam pelajaran

33%

1,135

Didera secara emosi

31%

1,064

Isu kesihatan keluarga

31%

1,062

Didera secara verbal

30%

1,010

Putus Cinta

28%

960

Perselisihan faham dengan keluarga

25%

858

Perselisihan faham dengan rakan

25%

850

Masalah keluarga

25%

843

Persekitaran tempat tinggal tidak selesa

21%

711

Dipulau oleh kawan

20%

655

Dibuli

9%

315

Menerima ugutan

8%

266

Didera secara fizikal

7%

225

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



PUNCA BERLAKU TEKANAN, KEBIMBANGAN DAN KEMURUNGAN MENGIKUT JANTINA

5 PUNCA UTAMA

LELAKI



Bimbang tentang masa hadapan

75%

890



Rasa bersalah mungkir janji

72%

852



Kekurangan pada diri

61%

725



Masalah ekonomi diri sendiri

60%

702



Beban Akademik

42%

501

PEREMPUAN



Bimbang tentang masa hadapan

85%

1,895



Kekurangan pada diri

77%

1,703



Rasa bersalah mungkir janji

74%

1,637



Masalah ekonomi diri sendiri

62%

1,381



Beban Akademik

57%

1,265

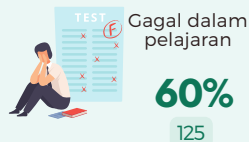
Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia



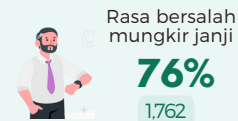
PUNCA BERLAKU TEKANAN, KEBIMBANGAN DAN KEMURUNGAN MENGIKUT KATEGORI UMUR

5 PUNCA UTAMA

15-18 TAHUN



19-24 TAHUN



25-30 TAHUN



31-40 TAHUN



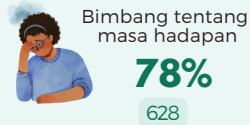
Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia



PUNCA BERLAKU TEKANAN, KEBIMBANGAN DAN KEMURUNGAN MENGIKUT STATUS PEKERJAAN

5 PUNCA UTAMA

BEKERJA



TIDAK BEKERJA



BELAJAR



LAIN-LAIN



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



LAIN-LAIN PERNEMUAN BERKAITAN PUNCA TEKANAN, KEBIMBANGAN & KEMURUNGAN



"Benci terhadap bapa kandung & dan ingin beliau mati segera kerana penderaan fizikal yang pernah berlaku beliau menyusahkan ibu saya"



"Difitnah. Sudah didiagnos sebagai pesakit MDD, berlaku *relapse depression* dan mencederakan diri sendiri"



Tidak dapat mengawal emosi, sering menangis dan tiada tempat untuk luahkan segalanya. Hanya dengan bersujud sahaja saya mampu luahkan segalanya. Sedih sangat



Bimbang jika perancangan matlamat hidup yang diinginkan gagal dicapai. Bimbang akan implikasi kegagalan setelah terikat dengan sesuatu seperti perjanjian biasiswa.



Berasa Rendah diri atas masalah yang tidak dapat ditangani



Sejujurnya. Saya, tak nak teruskan hidup saya yang sekarang. Kalau saya boleh putar masa saya nak jadi lebih chill dan cool tapi easy going. I'm science background, so I telaah all the books non stop and now I fail to make friends. Even my family said that I'm too book oriented. Now I'm trying my best to not make myself felt so awkward in living and still trying to find a way to go through life.



I had bad past experience with my mom who used to abuse me and my siblings. Though she's changed now but the memories stay forever. My husband also used to cheat on me for 2 years before we got married. I forgave him & we continued to tie the knot. But I couldn't forget what had happened. So I'm certain that I'm still leaving in the past. I'm aware of it and try to get rid of the negative vibes but sometimes in vain.



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



SAMB...LAIN-LAIN PERNEMUAN BERKAITAN PUNCA TEKATAN, KEBIMBANGAN & KEMURUNGAN



"Beban kerja menghadkan masa bersama keluarga.. Terasa seperti ibu tunggal walaupun mempunyai suami kerana jarak tempat kerja yg jauh.. Risau pembesaran anak tanpa kasih sayang seorang bapa.. Suami tidak tahu tanggungjawab sebagai seorang bapa.. sering merasa buntu dan gagal dlm mengajar dan membesarkan anak-anak sendirian"



"Terlalu memikirkan perkara yang saya sendiri tidak tahu apa yang difikirkan"



Silap membuat keputusan, berasa menyesal dengan setiap langkah keputusan yang diambil tidak kira keputusan itu baik/buruk



Merasakan diri adalah beban dan bodoh!



Sering didera oleh *family* tidak kira secara fizikal atau mental Sering menjadi tempat untuk melepaskan emosi. Merasa beban hidup terlalu kuat dan merana kerana pukulan hebat dari keluarga Kerana masalah *broken family*



Menerima ugutan dari pihak majikan untuk diberhentikan kerja. majikan selalu mengatakan bodoh setiap kali melakukan kesalahan yang hanya kerana kesalahan orang lain. majikan sentiasa memaki hamun tanpa berfikir panjang. majikan mengeluarkan bahasa kesat dan lucah semasa memberikan arahan.



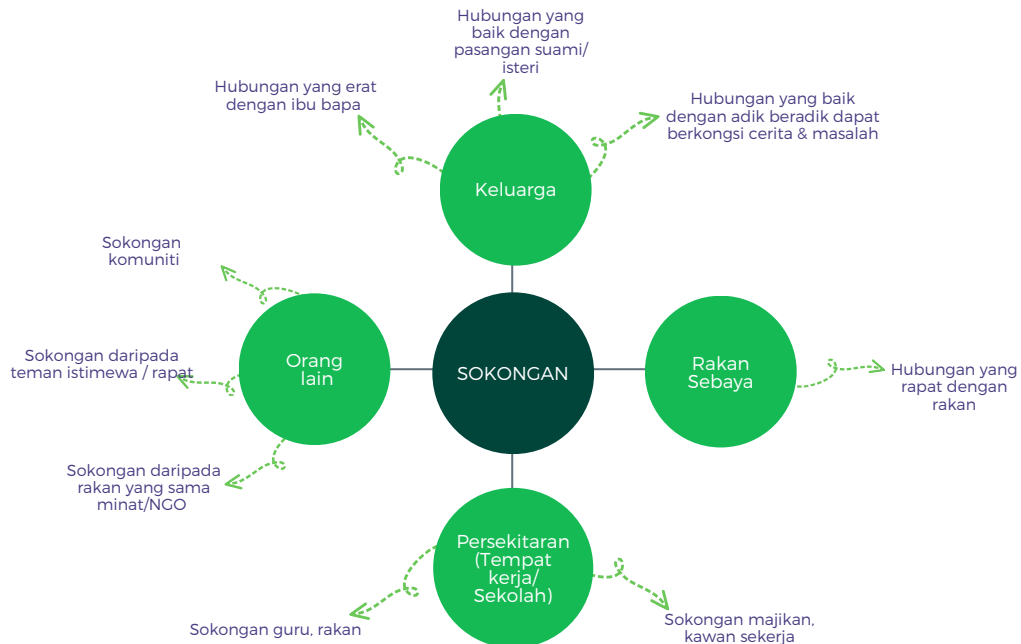
Rasa kesunyian dan terasing



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



Berdasarkan sesi *indepth interview* yang dilaksanakan bersama belia yang telah diagnosis mengalami stres, kebimbangan dan kemurungan, Berikut merupakan antara sokongan yang diperlukan oleh mereka.

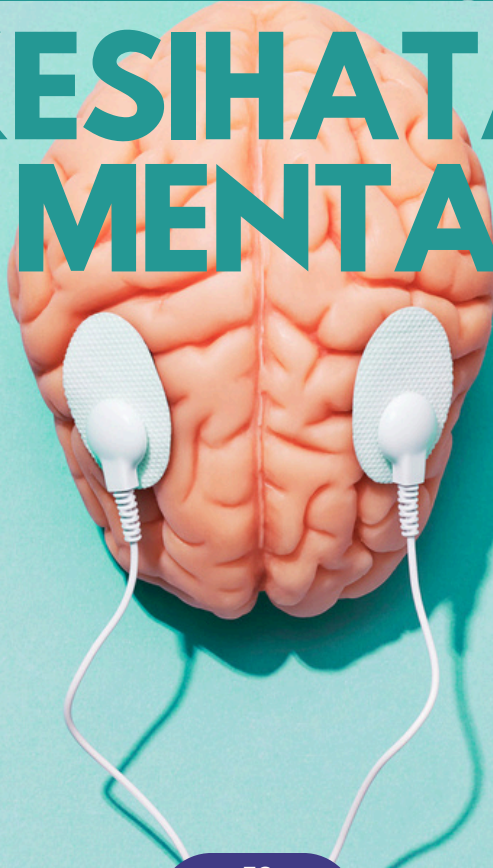


Informan kajian menyatakan, sokongan sosial amat diperlukan apabila mereka mengalami simptom atau gejala kesihatan mental seperti kebimbangan dan kemurungan. Antara sokongan yang dapat membantu mereka adalah : **menjadi pendengar yang baik, memahami apabila berlaku kesulitan, sentiasa ada apabila diperlukan, sokongan emosi (berkongsi kegembiraan dan kesedihan), menghulurkan bantuan.**

Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia (Sesi *indepth interview*).



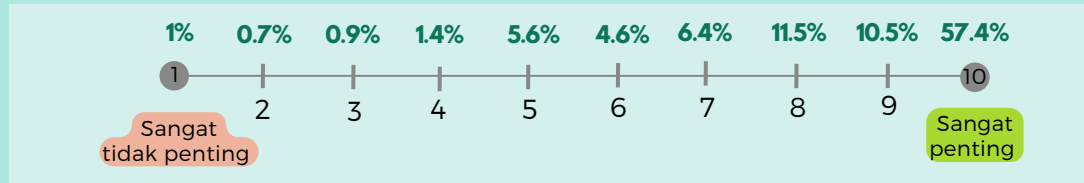
KESEDARAN & PENGETAHUAN BELIA TENTANG KESIHATAN MENTAL





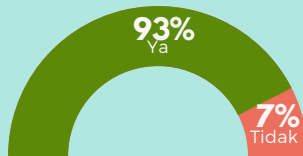
Sejauhmanakah anda fikir kesihatan mental ini

penting untuk diri?



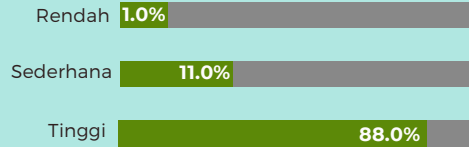
Memahami

apa itu kesihatan mental



Tahap pengetahuan

berhubung kesihatan mental dalam kalangan belia



n=3,397

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



Apa itu Literasi Kesihatan?

Keupayaan untuk **cari, faham dan guna** maklumat dan perkhidmatan kesihatan yang diperlukan demi membuat keputusan kesihatan setiap hari

Sumber: Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 (NHMS 2019). Kementerian Kesihatan Malaysia



AKTIVITI YANG BOLEH MEMBANTU MENGURANGKAN GANGGUAN MENTAL?

5 AKTIVITI UTAMA



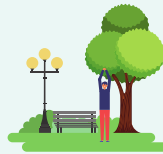
Melakukan aktiviti gaya hidup sihat (cth bersukan, bersenam)

96%



Memastikan dapat tidur dengan lena

95%



Berkunjung ke kawasan rekreasi

94%



Mendapatkan sokongan melalui perkhidmatan profesional

93%



Mengamalkan gaya pemakanan sihat & teratur

93%

ANTARA LAIN

Melibatkan diri dalam aktiviti Fizikal (berjalan, berkebun dan lain-lain)

92%

Menghadiri sesi kaunseling

88%

Kerap meluangkan masa di luar rumah

86%

Menghadiri kursus seperti pengurusan stres dan lain-lain

83%

Bersosial dengan orang lain

83%

Memaklumkan perihal masalah kepada ibubapa/ penjaga/ rakan/ guru untuk bantuan

79%

Tidak bersendirian dalam bilik berseorangan

79%

Membaca mengenai orang lain yang mempunyai masalah yang sama & memahami bagaimana mereka menghadapinya

74%

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



MENGENALPASTI **STIGMA** BERHUBUNG ISU GANGGUAN MENTAL



STIGMA

Sifat atau sesuatu yang menjatuhkan maruah, kecelaan, keaiban.

(Kamus Dewan, 2007)

Stigma adalah sikap merendahkan (mendiskreditkan/ menyebabkan orang hilang kepercayaan) terhadap seseorang atau kelompok yang memiliki atribut (ciri-ciri) tertentu sehingga menimbulkan pandangan buruk masyarakat.

Dalam konteks psikososial, stigma memiliki makna yang menggambarkan ciri negatif yang melekat pada seseorang, biasanya kerana faktor persekitaran atau perbuatan yang pernah dilakukannya sehingga individu tersebut dipandang serong oleh orang lain.



#SolidaritiTanpaStigma

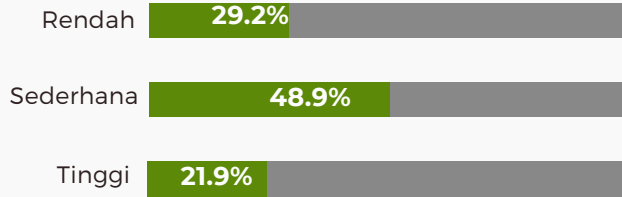
Sumber: <http://akuhivpositif.blogspot.com/2013/04/maksud-perkataan-stigma-perejudis.html>



Meneroka **stigma** berkaitan isu kesihatan mental



Tahap Stigma



n=3,397

Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia.

“

Stigma, ia menjadi **penghalang utama** untuk individu yang berdepan masalah kesihatan mental bagi mendapatkan bantuan.

Ia berikutan individu berkenaan tidak mahu berasa diketepikan atau masalah dihadapinya **diperlekehkan** dengan diberikan pelbagai **gelaran termasuk tidak cukup kuat iman atau seorang yang lemah**.

”



Dr Nurashikin Ibrahim

Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Unit Kesihatan Mental,
Bahagian Kawalan Penyakit,
Kementerian Kesihatan (KKM)

Sumber : Berita Harian, Stigma halangan utama isu kesihatan mental. terbitan 25 mei 2021. <https://www.bharian.com.my/hujung-minggu/sihat/2021/05/820479/stigma-halangan-utama-isu-kesihatan-mental>



Facts & Figures Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia

MENEROKA STIGMA BERKAITAN ISU KESIHATAN MENTAL

Saya rasa kebanyakan orang...

n=3,397

Petunjuk

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Setuju
- Sangat setuju

Beranggapan kurang serius terhadap pandangan seseorang yang pernah dirawat kerana sakit jiwa



Beranggapan seseorang yang telah dirawat kerana penyakit mental sebagai berbahaya



Teragak-agak untuk berurusan dengan seseorang yang telah dirawat kerana penyakit mental



Bersangka buruk tentang seseorang yang telah dirawat kerana penyakit mental



Menganggap penyakit mental sebagai tanda kelemahan diri



Teragak-agak untuk mempercayai anak kepada seseorang yang telah dirawat kerana penyakit mental



Tidak mengendahkan permintaan daripada seseorang yang telah dirawat kerana penyakit mental



Tidak menjalin hubungan dengan seseorang yang telah dirawat kerana penyakit mental



Berasa tidak selesa apabila seseorang yang telah dirawat kerana penyakit mental berpindah ke kawasan kejiranan mereka



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



TAHAP STIGMA MENGIKUT JANTINA, KATEGORI UMUR & STATUS PERKAHWINAN



Status Perkahwinan

Bujang n=2,977



Berkahwin n=354



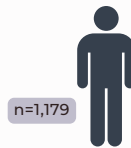
Berpisah/Berceraai/Kematian Pasangan n=66



Petunjuk



Jantina



n=1,179

Lelaki



n=2,218

Perempuan

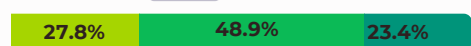


Kategori Umur

15-18 Tahun n=208



19-24 Tahun n=2,333



25-30 Tahun n=424



31-40 Tahun n=432



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



AWAK OK?

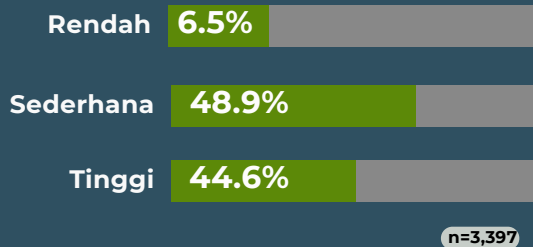
MENEROKA SEJAUHMANA BELIA MENERIMA
SOKONGAN SOSIAL DALAM MENGHADAPI TEKANAN,
KEBIMBANGAN DAN KEMURUNGAN.



TAHAP SOKONGAN SOSIAL

Kesihatan Mental

saya perlukan bantuan



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





SOKONGAN SOSIAL

Peratusan (%)

Kenyataan	Tersangat Tidak Setuju	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Berkecuali	Setuju	Sangat Setuju	Tersangat Setuju
Ada seseorang yang bersama saya ketika saya dalam keadaan yang memerlukan	5%	2%	7%	13%	34%	15%	24%
Ada seseorang yang istimewa untuk saya berkongsi kegembiraan dan kesedihan	4%	2%	7%	11%	34%	17%	25%
Keluarga saya cuba sedaya-upaya untuk menolong saya	4%	2%	7%	16%	31%	15%	25%
Saya mendapat pertolongan dan sokongan emosi yang saya perlukan daripada keluarga	6%	3%	8%	17%	30%	14%	23%
Saya mempunyai seseorang yang istimewa yang benar-benar membuat saya selesa	6%	3%	8%	14%	28%	15%	27%
Kawan-kawan saya cuba sedaya-upaya untuk menolong saya	5%	2%	7%	18%	37%	15%	16%
Saya boleh berharap kepada kawan-kawan saya apabila sesuatu hal yang tidak baik berlaku	7%	3%	10%	21%	34%	12%	13%
Saya boleh bercerita tentang masalah saya dengan keluarga	12%	6%	11%	19%	25%	10%	17%
Saya mempunyai kawan-kawan yang saya boleh berkongsi kegembiraan dan kesedihan	6%	2%	7%	15%	37%	15%	19%
Ada seseorang yang istimewa dalam hidup saya yang mengambil berat tentang perasaan saya	7%	3%	7%	17%	27%	13%	25%
Keluarga saya bersedia untuk menolong saya membuat keputusan	6%	3%	6%	17%	34%	13%	21%
Saya boleh bercerita tentang masalah saya dengan kawan-kawan	8%	3%	8%	20%	34%	11%	16%

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



KITA BOLEH HARUNGI BERSAMA

PERANAN MODAL PSIKOLOGI DALAM MENANGANI GANGGUAN MENTAL HARAPAN (HOPE),
EFIKASI DIRI, DAYA TAHAN (RESILIENCE) DAN OPTIMIS



- Modal Psikologi merupakan satu konsep yang telah dibangunkan dalam tahun 2000. Modal Psikologi ditakrifkan sebagai keadaan perkembangan psikologi positif individu. Dengan kata lain Modal Psikologi merupakan keupayaan atau sumber yang diperlukan untuk membantu individu melalui situasi yang sukar.
- Sama seperti konsep modal kewangan (Aset, pelaburan, rumah dll) yang mana boleh digunakan untuk membantu ekonomi individu apabila memerlukan. Begitu juga keadaannya dalam aspek Modal Psikologi yang memberi kekuatan kepada individu dalam menempuh cabaran.



KOMPONEN DALAM MODAL PSIKOLOGI

HARAPAN

Merujuk kepada kesiediaan untuk merancang masa depan dan berusaha ke arah matlamat

EFIKASI

Merujuk kepada kepercayaan pada keupayaan untuk berjaya menguruskan tugas

KETAHANAN

Merujuk kepada kemampuan seseorang untuk bertahan dan bangkit bagi menempuh pelbagai cabaran atau halangan.

OPTIMIS

Merujuk kepada sikap positif tentang masa ini dan akan datang.



HUBUNGAN ANTARA MODAL PSIKOLOGI DAN TEKANAN, KEBIMBANGAN SERTA KEMURUNGAN

n=3,397

Pembolehubah	Modal Psikologi	Efikasi Kendiri	Harapan	Ketahanan Kendiri	Optimis	Stress	Anxiety	Depression
Modal Psikologi	1	.850**	.901**	.819**	.806**	-.537**	-.392**	-.419**
Efikasi Kendiri	.850**	1	.702**	.559**	.538**	-.448**	-.330**	-.355**
Harapan	.901**	.702**	1	.643**	.663**	-.511**	-.386**	-.420**
Ketahanan Kendiri	.819**	.559**	.643**	1	.612**	-.456**	-.317**	-.323**
Optimis	.806**	.538**	.663**	.612**	1	-.388**	-.278**	-.303**
Stress	-.537**	-.448**	-.511**	-.456**	-.388**	1	.714**	.680**
Anxiety	-.392**	-.330**	-.386**	-.317**	-.278**	.714**	1	.809**
Depression	-.419**	-.355**	-.420**	-.323**	-.303**	.680**	.809**	1

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pearson Correlation

Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Modal Psikologi dengan kesihatan mental (stres, kebimbangan dan kemurungan). Individu yang mempunyai Modal Psikologi yang tinggi kurang terdedah untuk mengalami stres, kebimbangan dan kemurungan.

Skala Nilai Pekali Korelasi

 $0 < r \leq 0.19$

Sangat Rendah

 $0.2 \leq r \leq 0.39$

Rendah

 $0.4 \leq r \leq 0.59$

Sederhana

 $0.6 \leq r \leq 0.79$

Tinggi

 $0.8 \leq r \leq 1.0$

Sangat Tinggi

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



HUBUNGAN ANTARA SOKONGAN SOSIAL (KELUARGA, RAKAN & ORANG LAIN) DENGAN TEKANAN, KEBIMBANGAN SERTA KEMURUNGAN

n=3,397

Pembolehubah	Sokongan Sosial	Sokongan Keluarga	Sokongan Rakan	Sokongan Orang lain	Stress	Anxiety	Depression
Sokongan Sosial	1	.824**	.813**	.821**	-.406**	-.354**	-.405**
Sokongan Keluarga	.824**	1	.503**	.502**	-.453**	-.404**	-.447**
Sokongan Rakan	.813**	.503**	1	.516**	-.299**	-.274**	-.301**
Sokongan orang lain	.821**	.502**	.516**	1	-.240**	-.187**	-.241**
Stress	-.406**	-.453**	-.299**	-.240**	1	.714**	.680**
Anxiety	-.354**	-.404**	-.274**	-.187**	.714**	1	.809**
Depression	-.405**	-.447**	-.301**	-.241**	.680**	.809**	1

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pearson Correlation

Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Sokongan Sosial dengan kesihatan mental (stres, kebimbangan dan kemurungan). Sokongan sosial daripada keluarga, rakan dan orang lain membantu belia menangani isu stres, kebimbangan dan kemurungan.

Skala Nilai Pekali Korelasi

 $0 < r \leq 0.19$

Sangat Rendah

 $0.2 \leq r \leq 0.39$

Rendah

 $0.4 \leq r \leq 0.59$

Sederhana

 $0.6 \leq r \leq 0.79$

Tinggi

 $0.8 \leq r \leq 1.0$

Sangat Tinggi

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



5 AMALAN ATAU LANGKAH KAWALAN DIRI MUDAH UNTUK DIAMALKAN DALAM KEHIDUPAN SEHARIAN



BERKONGSI MASALAH



Masalah disimpan menjadikan ia lebih rumit kerana individu yang menghadapinya akan terus berfikir. Keadaan itu akan menjadi lebih buruk. Dengan berkongsi masalah itu kepada orang lain ia dapat meringankan situasi itu menerusi dua aspek yang turut menerangkan kesan terhadap perbuatan berkenaan. Kesan pertama ialah apabila berkongsi masalah kepada orang lain, situasi kebiasaannya adalah individu terbabit perlu jelaskan masalah dengan lebih ringkas dan mudah untuk bantu memberi kefahaman kepada orang yang mendengar. Secara tidak langsung, dalam proses itu wujud kesedaran masalah berkenaan tidak rumit dan sukar. Kesan kedua ialah apabila bercerita dengan orang lain, anda dapat keluar daripada kerumitan kerana akan menerima sudut pandangan berbeza dan mendengar buah fikiran orang lain ketika sesi luahan.

AMBIL LANGKAH KECIL DAN MUDAH (BABY STEP)



Ambil pengajaran cara bayi belajar berjalan. Berbanding memikirkan jauh atau sukarnya untuk sampai ke atas tangga, bayi itu lebih fokus mengatur kaki kiri dan kanan tanpa sedar sampai ke tempat yang ingin ditujui. Begitu juga dalam hal krisis atau konflik, kawalan diri boleh dicapai apabila fokus apa yang di depan mata berbanding memikirkan terlalu jauh.

FOKUS KEPADA PERKARA YANG BOLEH DIKAWAL



Fokus kepada menjaga perkara asas seperti tidur, makan dan riadah kerana ini sesuatu yang boleh anda kawal. Fokus sesuatu yang boleh membuatkan diri rasa dihargai. Perlu ada sifat "sayangi diri" sebelum mengambil kira hal lain contohnya perangai orang, umpatan orang atau faktor persekitaran yang di luar kawalan.

KUASAI TEKNIK MENENANGKAN DIRI (RELAXATION SKILL)



Paling mudah dalam teknik boleh membantu menenangkan diri adalah teknik pernafasan dalam. Cari persekitaran yang sesuai dan tarik nafas sedalam-dalamnya lalu hembus perlahan-lahan. Dalam teknik ini penting kena kosongkan fikiran dan fokus pada pernafasan. Lakukan dalam tempoh satu hingga dua minit. Berdasarkan kajian, teknik pernafasan ini dapat membantu menstabilkan hormon dan unsur kimia dalam otak.

DOA DAN TAWAKAL



Konsep umum dalam agama ialah mempercayai atau berharap kepada sesuatu lebih berkuasa dapat membantu ketika bergelut dalam masalah. Malah, kajian di barat turut mendapati konsep ketuhanan atau 'spiritual' adalah kaedah kawalan diri paling berkesan. Dalam Islam turut diajar mengenai bersangka baik dan setiap perkara berlaku ada hikmah. Ini membantu dalam individu tidak memikirkan sesuatu yang di luar kawalan dan mengambil pendekatan lebih tenang.



7 INISIATIF BERKAITAN KESIHATAN MENTAL

Bahagian ini menerangkan hasil inisiatif yang dilaksanakan oleh pelbagai Kementerian/ Jabatan/ Agensi/ NGO berkaitan Kesihatan Mental



ANTARA INISIATIF YANG TELAH DILAKSANAKAN KEPADA BELIA DI BAWAH KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN



JABATAN BELIA DAN SUKAN NEGARA (JBSN)

- Rakan Muda Live! Mai Sembang Mental Health: Face It or Fake It
- Webinar Anak Muda Lesu Upaya: Mencari Harapan
- Young Minds: Time To Act
- Stories Of Suicidal Crisis- The Unsung Heroes
- Psychological First Aid & Think Differently
- Rakan Muda Comfort Room
- The Invisible Experience: Suicide & The Role Of Peer Support



INSTITUTE FOR
YOUTH RESEARCH
MALAYSIA

INSTITUT PENYELIDIKAN PEMBANGUNAN BELIA MALAYSIA (IYRES)

- Kajian Ke Atas Tahap Kesedaran, Pengetahuan Dan Simptom Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia (Tahun 2021-2022)
- Kajian Indeks Kesihatan Mental, Garis Panduan dan Deraf Pelan Tindakan (Tahun 2022-2023)
- Kajian Indeks Kesihatan Mental Belia Malaysia (Tahun 2022-2023)
- Bengkel Youth Mental Health Dengan Kerjasama UNICEF Malaysia (Tahun 2023)
- Kajian Indeks Kesihatan Mental Belia di Peringkat ASEAN (Tahun 2023-2024)



IMPACT MALAYSIA

- Bengkel Jiwa Kacau - Menangani Kecelaruhan Emosi
- Bengkel Anxiety & Depression 101
- Forum Macam Mana Nak Tolong?: Memerangi Gangguan Mental Ketika Lockdown
- Forum Mental Survival: Penyesuaian Mental Ketika Krisis
- Forum Semua OK Je!: Optimistik Ketika Ditimpa Kesusahan
- Program Support Group Mental Usahawan
- Program Support Group Mental Kekeluargaan & Perhubungan

- Program Support Group Mental Pekerjaan
- Program Support Group Mental Gelisah & Kemurungan
- Lepak Lockdown 1: "Plato Gathering"
- Lepak Lockdown 2: "Cabaran Fizikal Lockdown"
- Lepak Lockdown 3: "What's Next"
- Lepak Lockdown 4: "Trivia Night"
- Lepak Lockdown 5: "Teka Lagu Itu"
- Lepak Lockdown 6: "Tenang & Yoga"
- Program Subsidi Kaunseling Kesihatan Mental
- Bengkel Latihan Psychological First Aid

Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), 2022



ANTARA INISIATIF YANG TELAH DILAKSANAKAN KEPADA BELIA DI BAWAH KEMENTERIAN BELIA DAN SUKAN



INSTITUT LATIHAN KEMAHIRAN BELIA DAN SUKAN (ILKBS)

- Terapi Minda (Sesi Intervensi / Interaksi Bersama Pelajar)
- Ujian Saringan Minda Sihat (DASS21)
- Program Terapi Minda: Aktiviti Pencegahan Masalah Sosial Dan Kesedaran Kesihatan Mental & Emosi
- Ujian tahap kesihatan minda tenaga pengajar ILKBS melalui Ujian Saringan Minda Sihat
- Simposium Kemahiran ILKBS tahun 2022 (SKIL'22)



INSTITUT PEMBANGUNAN DAN KECERLANGAN KEPIMPINAN (I-LEAD)

- Forum Penyakit Mental: Taboo, Tanda Dan Tips
- Kursus Ilead2 Sihat Mental Kami
- Speaker Corner : Bicara Kesihatan Mental Dan Emosi Di Musim Pandemi Covid-19
- Belia : Kental Mental Dan Emosi)



INTERNATIONAL YOUTH CENTER (IYC)

- Webinar : Mental Health Awareness
- Campaign : "Into The World of Mental Health"
- Program Genki @ IYC



INSTITUT SUKAN NEGARA

INSTITUT SUKAN NEGARA (ISN)

- Soal selidik berkenaan I-COPE during Pandemi
- Bantuan khas mengenai Mental Health Awareness



ANTARA INISIATIF YANG TELAH DILAKSANAKAN KEPADA BELIA OLEH KEMENTERIAN/ JABATAN/ AGENSI/NGO

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA, KELUARGA DAN MASYARAKAT (KPWK)

- Hari Psikologi peringkat KPWK
- Sesi Bual Bicara (Kaunseling/ Terapi Kelompok) secara online dan bersemuka
- Program Psychology Down To Earth
- Program Pementoran
- Program Terapi Minda
- Perkhidmatan Kaunseling Individu, Kelompok & Kembara Kaunseling
- Program rintis Toll Free Helpline Family Care@LPPKN, 1800-82-0300
- Program Psikososial Kesihatan Mental

JABATAN KEMAJUAN ISLAM MALAYSIA (JAKIM)

- Kursus pendek/Seminar/Webinar/Bual Bicara berkenaan Peranan Psikospiritual Islam dalam Menjaga Kesihatan Mental
- khidmat nasihat melalui Pusat Khidmat Keluarga, Sosial dan Komuniti (PKKSK) dan talian MyCare JAKIM
- Slot ceramah khas berkaitan Pengurusan Stres dan Konflik dalam Kursus Pra Perkahwinan Islam dan Pasca Perkahwinan Islam.

MAJLIS BELIA MALAYSIA (MBM)

- Let's Talk Pemimpin Belia
- Take5 Youth Camp
- BeMIND Bencana
- Aku Luar Biasa
- Psychological First Aid (PFA)

ANGKATAN BELIA ISLAM MALAYSIA (ABIM)

- Program kesedaran kesihatan mental (bengkel & seminar, gerai pameran)
- Bengkel Asas Kaunseling dan Teknik Membantu
- Bengkel Psychological First Aid (PFA)
- Misi PFA RAHMAH
- Talian RAHMAH

MERCY MALAYSIA

- Talian Sokongan Psikososial MERCY Malaysia
- Sesi Konsultasi dan Psikoterapi untuk B40 dan Petugas Barisan Hadapan
- Latihan Bantuan Awal Psikologi
- 'MHPSS Facebook Live dan Zoom Webinar'
- 'MHPSS Elderly Program'



KESIHATAN MENTAL: TANGANI SEBELUM PARAH

Isu kesihatan mental perlu ditangani segera
sebelum meningkat ke tahap membimbangkan



CADANGAN INISIATIF MENANGANI ISU STRES, KEBIMBANGAN & KEMURUNGAN DALAM KALANGAN BELIA

CADANGAN PENAMBAHBAIKAN	FOKUS	INISIATIF YANG DIAMBIL
Meningkatkan tahap literasi belia	Pendidikan, Kesedaran, Pencegahan & Promosi	• Memperluaskan program advokasi dan perkongsian info berhubung kesihatan mental kepada pelbagai kumpulan sasaran belia • Penglibatan & pemeraksanaan komuniti, pemimpin belia serta pemimpin pelajar dalam membantu meningkatkan kesihatan belia (fizikal & mental) • Menggalakkan pelaksanaan pendidikan awal di sekolah berhubung kepentingan penjagaan kesihatan mental
Memperkuhkan dan meningkatkan kemudahan serta sumber dalam menyediakan perkhidmatan/ bantuan	Sasaran kepada kelompok umur belia, lokaliti, latar belakang ekonomi	• Kebolehcapaian dan ketersediaan maklumat perkhidmatan kesihatan mental dalam mendapatkan bantuan • Strategi pemasaran yang berimpak tinggi menepati kumpulan sasaran • Meningkatkan bilangan khidmat tenaga pakar dalam aspek kesihatan mental
Meningkatkan Sokongan Sosial	Sokongan ibu bapa/ keluarga, rakan sebaya, persekitaran sekolah, persekitaran tempat kerja, komuniti & pihak lain	• Memperkasakan dan meningkatkan penglibatan keluarga dan masyarakat dalam menangani isu kesihatan mental • Menggalakkan kewujudan pembimbing rakan sebaya yang terlatih • Menggalakkan dan meningkatkan penglibatan belia dalam kerja sosial yang dilaksanakan di peringkat komuniti atau persatuan • Menggalakkan institusi pendidikan/ tempat kerja untuk terlibat dan melaksanakan program kesihatan mental. • Meningkatkan keterlibatan dalam aspek keagamaan atau kerohanian • Mewujudkan persekitaran kerja yang kondusif serta membudayakan penjagaan kesihatan mental di tempat kerja

Sumber: IYRES (2022). Kajian Profil Kesihatan Mental Belia (sesi Focus Group Discussion & Indepth Interview)



SAMB..CADANGAN INISIATIF MENANGANI ISU STRES, KEBIMBANGAN & KEMURUNGAN DALAM KALANGAN BELIA

CADANGAN PENAMBAHBAIKAN	FOKUS	INISIATIF YANG DIAMBIL
Menangani stigma	Meningkatkan kesedaran serta menghentikan stigma	• Media mempromosikan kehidupan yang seimbang • Mendidik serta memperkasakan belia dan komuniti untuk bersikap proaktif dalam menghentikan stigma serta mengelakkan diskriminasi
Pemantauan dan penilaian berterusan	Tahap Kesejahteraan Kesihatan Mental	• Membangunkan alat ukuran bagi memantau tahap kesihatan mental belia dari semasa ke semasa • Melaksanakan pemantauan secara berkala dan berterusan mengikut kumpulan sasaran
Meningkatkan tahap kesihatan	Pemeriksaan kesihatan secara berkala	• Memantau perkembangan kesihatan secara berkala melalui pemeriksaan kesihatan di klinik/ pusat perubatan
	Tabiat/ amalan pemakanan	• Melaksanakan kerjasama dengan restoran/ industri makanan/ pusat kecergasan untuk menyediakan bawar makanan sihat/ diskaun keahlian (sektor swasta)
	Pemeriksaan kesihatan secara berkala	• Menggalakkan restoran/ kedai makan untuk menyediakan pilihan hidangan yang lebih sihat dan pelbagai

Inisiatif yang berterusan dan bersasar mengikut kelompok kumpulan sasaran amat diperlukan bagi memperolehi *outcome* yang maksimum melalui aktiviti yang dilaksanakan.





8 SYOR RUMUSAN KAJIAN

Bahagian ini menerangkan syor serta cadangan hasil pelaksanaan kajian ini yang boleh dilaksanakan oleh pemegang taruh berhubung kesihatan mental

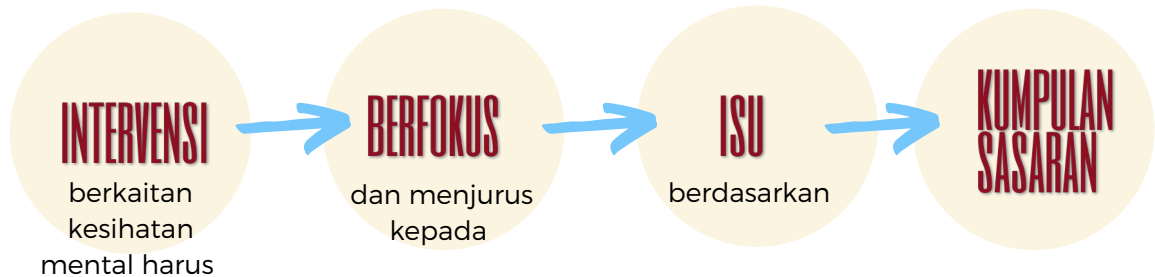


Kajian yang dilaksanakan ini dapat membantu pihak kerajaan dan pemegang taruh pembangunan belia

- Dalam membangunkan polisi dan dasar berkaitan isu kesihatan mental termasuk berhadapan dengan sesuatu krisis seperti pandemik COVID-19. Negara dapat **melahirkan belia yang “future proof”** iaitu sentiasa berada dalam situasi ‘bersedia’ dalam menghadapi sebarang bentuk cabaran termasuk dari segi kesihatan, keselamatan, sosial, politik mahupun cabaran ekonomi. Selain itu, hasil kajian memberi maklumat penting yang boleh membantu pelbagai pihak seperti keluarga, masyarakat, kaunselor di sekolah/ tempat pengajian, majikan dan lain-lain dalam menyediakan perkhidmatan sokongan psikologi dan sosial yang terbaik.
- Belia memerlukan **kekuatan dalaman dan luaran** bagi mengurangkan risiko mengalami isu-isu gangguan mental seterusnya menghalang impak negatif ke atas kehidupan. Kekuatan dalaman boleh dibangunkan dengan menekankan keupayaan dalam diri seperti meningkatkan daya tahan diri, efikasi, harapan, optimis, penghargaan sendiri, elemen kerohanian. Selain itu, kekuatan luaran seperti sokongan sosial daripada pelbagai pihak seperti keluarga, rakan, masyarakat dan persekitaran turut membantu dalam menangani isu ini dalam kalangan belia. Peningkatan literasi kesihatan mental juga secara langsung boleh mengurangkan stigma ke atas isu ini.



ISU KESIHATAN MENTAL ADALAH PELBAGAI MENGIKUT KUMPULAN YANG BERBEZA, JUSTERU ITU..





SYOR-SYOR PEMBANGUNAN MODUL

MODUL KELUARGA

KOMPONEN	ELEMEN	KEKUATAN DALAMAN & LUARAN					KOLABORASI STRATEGIK
		1	2	3	4	5	
Kefungsian keluarga	kesefahaman ahli keluarga	✓	✓	✓	✓	✓	- Kementerian Kesihatan Malaysia - Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat - Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah - Kementerian Belia dan Sukan - Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN) - Komuniti Rukun Tetangga - Kementerian Komunikasi dan Digital - NGO
	Peranan dan fungsi setiap ahli keluarga	✓	✓	✓	✓	✓	
	Perhubungan & ikatan Emosi	✓	✓	✓	✓	✓	
	Penerapan elemen kerohanian & Nilai murni	✓	✓	✓	✓	✓	
Pengurusan Konflik Keluarga	Memahami peranan & tanggungjawab	✓	✓	✓	✓	✓	
	Pengurusan masa	✓	✓	✓	✓	✓	
	Pengukuhan ekonomi keluarga	✓	✓	✓	✓	✓	
Komunikasi & Perapatan	Literasi & pengetahuan kekeluargaan	✓	✓	✓	✓	✓	
	Hubungan sesama ahli keluarga	✓	✓	✓	✓	✓	
	Mengenalpasti simptom gangguan mental dalam kalangan ahli keluarga					✓	
	Kemahiran berunding (Negotiation Skill)					✓	
	Kemahiran meyakinkan (Persuasive Skill)					✓	

Nota.

i. Elemen: 1= Harapan; 2= Efikasi; 3= Resiliensi ; 4= Optimis; 5= Sokongan Sosial

ii. **Keluarga** termasuk ibubapa, adik beradik, pasangan termasuk individu yang tinggal bersama keluarga lain seperti makcik, datuk nenek dan lain-lain.

iii. **Perapatan** bermaksud hubungan kasih sayang yang berpanjangan.



KOMPONEN	ELEMEN	KEKUATAN DALAMAN & LUARAN					KOLABORASI STRATEGIK
		1	2	3	4	5	
Iklim Pelajar	Pembelajaran dalam darjah - Orientasi Akademik - Akauntabiliti	✓	✓	✓	✓		- Kementerian Pengajian Tinggi - Kementerian Pendidikan - Kementerian Belia dan Sukan - Persatuan guru-guru - NGO
	Pembelajaran luar darjah - Penglibatan aktiviti ko-kurikulum - Kepimpinan	✓	✓	✓	✓	✓	
Iklim guru	Profesionalisme	✓	✓	✓	✓		
	Akauntabiliti	✓	✓	✓	✓		
	Ilmu psikologi perkembangan					✓	
	Pengetahuan tentang latar belakang pelajar	✓	✓	✓	✓	✓	
	Komunikasi dua hala	✓	✓	✓	✓	✓	
Iklim Persekitaran	Keselamatan (Sensitif/peka terhadap keadaan pelajar)		✓	✓	✓	✓	- Kementerian Pengajian Tinggi - Kementerian Pendidikan - Kementerian Belia dan Sukan - Kementerian Kemajuan Desa dan Wilayah - Persatuan Ibubapa dan Guru (PIBG) - Polis Diraja Malaysia (PDRM) - Pihak Berkuasa Tempatan - Institusi Agama
	Fasiliti		✓	✓		✓	
	Keceriaan & Kebersihan		✓	✓		✓	
	Jaringan pintar berasaskan komuniti (<i>Community-based</i>) - Sekolah - Ibubapa/PIBG - Golongan profesional - Komuniti	✓	✓	✓	✓	✓	

Nota.

Elemen: 1= Harapan; 2= Efikasi; 3= Resiliensi ; 4= Optimis; 5= Sokongan Sosial



MODUL RAKAN SEBAYA

KOMPONEN	ELEMEN	KEKUATAN DALAMAN & LUARAN					KOLABORASI STRATEGIK
		1	2	3	4	5	
Komunikasi	Komunikasi Verbal	✓	✓	✓	✓	✓	• Kementerian Belia dan Sukan • Kementerian Pendidikan Malaysia • Kementerian Pengajian Tinggi • Kementerian Komunikasi dan Digital • NGO
	komunikasi bukan verbal	✓	✓	✓	✓	✓	
Strategi Perubahan kognitif	Penilaian sendiri	✓	✓	✓	✓	✓	
	Pengawasan Kendiri	✓	✓	✓	✓	✓	
	Peneguhan sendiri	✓	✓	✓	✓	✓	
Pengurusan Konflik	Mengenalpasti punca konflik	✓		✓	✓	✓	
	Kemahiran penyelesaian konflik antara perseorangan	✓	✓	✓	✓	✓	
	Kemahiran penyelesaian konflik antara individu-perkumpulan	✓	✓	✓	✓	✓	
Organisasi rakan sebaya berkumpul	kepimpinan	✓	✓	✓	✓	✓	
	Hubungan antara ahli kumpulan	✓	✓	✓	✓	✓	
	Sokongan sosial antara ahli kumpulan	✓	✓	✓	✓	✓	
	Komunikasi	✓	✓	✓	✓	✓	

Nota.

i. Elemen: 1= Harapan; 2= Efikasi; 3= Resiliensi ; 4= Optimis; 5= Sokongan Sosial

**MODUL TEMPAT KERJA**

KOMPONEN	ELEMEN	KEKUATAN DALAMAN & LUARAN					KOLABORASI STRATEGIK
		1	2	3	4	5	
Komunikasi	Majikan & pekerja	✓	✓	✓	✓	✓	• Kementerian Sumber Manusia • Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat • Kementerian Komunikasi dan Digital • PERKESO • NGO • Syarikat Swasta dan Korporat
	Pengurusan kerja	✓	✓	✓	✓	✓	
Persekitaran tempat kerja	Keselesaian	✓				✓	
	Kawalan keselamatan	✓	✓	✓		✓	
	Pengurusan Tekanan Kerja	✓	✓	✓	✓	✓	

**MODUL MEDIA**

KOMPONEN	ELEMEN	KEKUATAN DALAMAN & LUARAN					KOLABORASI STRATEGIK
		1	2	3	4	5	
Hebahan info keselamatan dan kesihatan	Simptom gangguan mental			✓		✓	• Kementerian Komunikasi dan Digital. • Kementerian Kesihatan Malaysia • NGO
	Strategi daya tindak menghindari gangguan mental	✓	✓	✓		✓	
	Peranan media dalam mengekang "Hate Speech"	✓	✓	✓		✓	
	Meningkatkan fakta berkaitan kesihatan mental	✓	✓	✓		✓	
	"Short Advocacy" berkaitan promosi kehidupan yang seimbang	✓	✓	✓		✓	

Nota.

i.Elemen: 1= Harapan; 2= Efikasi; 3= Resiliensi; 4= Optimis; 5=Sokongan Sosial



WAY FORWARD:

DALAM USAHA PENCEGAHAN

1

Meningkatkan Penglibatan dengan Kementerian dan NGO dalam mengutamakan Agenda Kesihatan Mental, advokasi kesihatan mental dan tingkah laku bunuh diri.

2

Meningkatkan Literasi Kesihatan Mental dan memajukan perkhidmatan kesihatan mental melalui Pendigitalan : Pemeriksaan kesihatan mental sebagai sebahagian daripada Pemeriksaan Inisiatif Kesihatan Kebangsaan

3

Meningkatkan peruntukan bajet dan sumber manusia : Kaunselor dan Pekerja Sosial sebagai Jaringan Keselamatan di peringkat komuniti

4

Meningkatkan kesedaran sosial, pencegahan dan promosi tentang kepentingan kesihatan mental : Pemeraksanaan NGO, Masyarakat, Institusi Agama, Kepimpinan politik dalam advokasi kesihatan mental

5

Pembangunan Pusat Kecemerlangan Kebangsaan untuk Kesihatan Mental yang berfungsi sebagai "Focal Point" untuk penyelarasan aktiviti kesihatan mental

6

Membina Keupayaan Sumber Manusia untuk menyampaikan penjagaan kesihatan mental dan sosial:

- Komponen Kesihatan Mental dalam Kurikulum Latihan guru, pekerja penjagaan kesihatan
- Melatih barisan hadapan dan sukarelawan





EKOSISTEM PEMBANGUNAN BELIA MEMERLUKAN PENYELIDIKAN, DATA DAN SOKONGAN YANG DAPAT MELENGKAPKAN KEPERLUAN UNTUK TINDAKAN PADA MASA INI DAN MASA HADAPAN.

Strategi ini berupaya membentuk budaya penyelidikan yang berdaya saing dan inovasi; membangunkan data analisis yang sistematik dan relevan dengan keperluan semasa; dan meningkatkan hasil penyelidikan secara kuantitatif dan kualitatif. Penyelidikan dan data pembangunan belia diperlukan dalam menyokong semua aktiviti penyelidikan yang berkaitan dengan pembangunan belia. Penemuan, penyebaran dan penggunaan hasil penyelidikan dalam pelbagai disiplin pembangunan belia pula digunakan untuk mewujudkan dan memajukan ilmu serta meningkatkan kualiti kehidupan yang lebih baik.

Sumber: Pelan Strategik KBS 2021-2025



MELANGKAH KE ARAH
YANG LEBIH BAIK



“ You don't have to control
your thoughts,
You just have to stop letting
them control you. ”

-Dan Millman-





9 PROFIL DEMOGRAFI KAJIAN

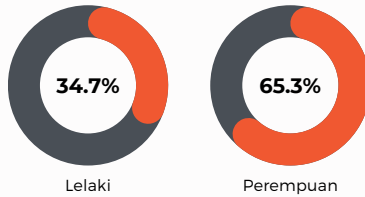
Bahagian ini menerangkan profil demografi responden/informan kajian



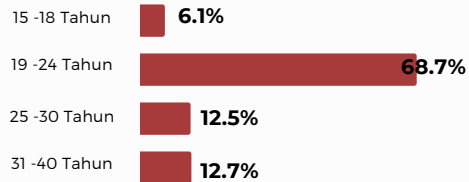
PROFIL DEMOGRAFI

n=3,397

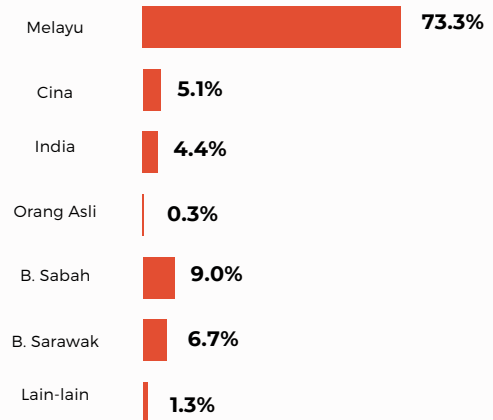
JANTINA



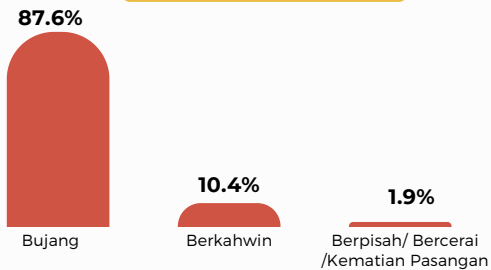
KATEGORI UMUR



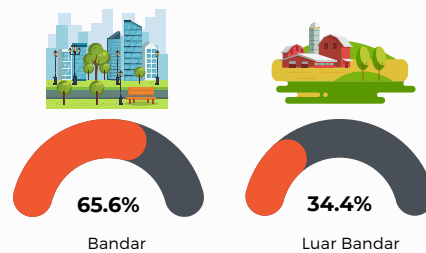
ETNIK



STATUS PERKAHWINAN



LOKALITI

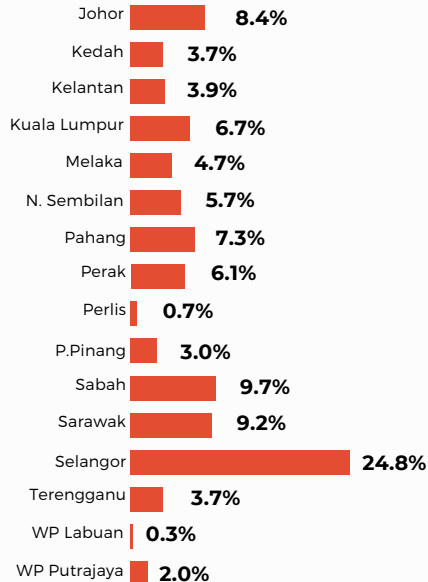




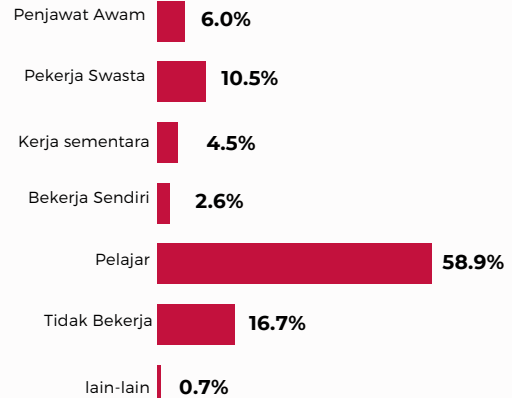
PROFIL DEMOGRAFI

n=3,397

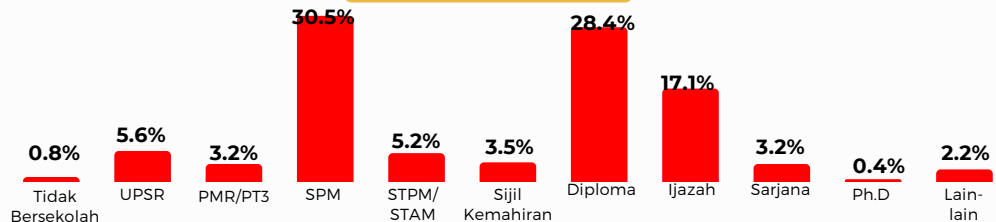
NEGERI



STATUS PEKERJAAN



PENDIDIKAN TERTINGGI





KRONOLOGI

20 Ogos 2021

Mesyuarat Kick-Off :

Mesyuarat Kick-Off Kajian Kesedaran, Pengetahuan dan Simptom Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia (Atas talian)

2 - 3 Sept 2021

Pelaksanaan Bengkel:

Bengkel Pemurnian Skop dan Pembangunan Instrumen Kajian

28 Sept 2021-10 Feb 2022

Siri Pemurnian Instrumen:

Bengkel Pemurnian Instrumen Protokol Indepth Interview dan Focus Group Discussion (FGD) Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia.

Mac 2022

Edaran borang soal selidik:

Edaran Borang Soal Selidik secara atas talian (online) kepada 8 Kumpulan Sasaran Belia

9 Mac 20221

Kajian Rintis Indepth Interview :

Kajian Rintis Indepth Interview bersama Informan bersama pakar rujuk

29 Mac -2 April 2022

Pelaksanaan Siri sesi Indepth Interview:

Melibatkan 5 siri Sesi Indepth Interview bersama Informan oleh penyelidik

4 -16 April 2022

Pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD) bersama pemegang taruh belia:

Pelaksanaan 5 Siri FGD dilaksanakan melibatkan pemegang taruh pembangunan belia

24 April 2022

Sesi Perbincangan bersama PRISON:

Sesi Perbincangan Pengumpulan Data bagi Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia IWRES-PRISON.

25 Mei-22 Jun 2022

6 siri Pengumpulan Data Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia:

- Pusat Koreksional, Penjara Puncak Alam
- Sekolah Henry Gurney, Telok Mas, Melaka
- Penjara Kajang
- Penjara Wanita Kajang
- PUSPEN, Dengkil, Selangor
- PUSPEN, Jelevu, Negeri Sembilan

4 Julai -25 Nov 2022

Siri Bengkel Analisa, Interpretasi, Penulisan laporan:

Pelaksanaan siri bengkel bagi aktiviti analisa, interpretasi data, dan penulisan laporan kajian.

Disember 2022-Mac 2023

Reka bentuk dan penerbitan :

Aktiviti reka bentuk dan penerbitan buku dilaksanakan.



10 FAQ BERKAITAN KAJIAN

Bahagian ini menerangkan soalan umum yang sering ditanyakan oleh orang ramai berhubung kesihatan mental



? SOALAN LAZIM

PENYERTAAN DI DALAM KAJIAN?

Penyertaan responden atau informan di dalam kajian ini adalah secara sukarela. Sekiranya bersetuju untuk menyertai kajian ini, responden dimohon untuk meluangkan masa bagi melengkapkan soal selidik secara dalam talian ataupun melalui sesi temubual yang dilaksanakan. Responden atau informan boleh memilih untuk tidak menjawab mana-mana soalan yang membuatkan berasa tidak selesa. Responden atau informan juga boleh menarik diri pada bila-bila masa tanpa sebarang bentuk akibat atau penalti. Maklumat yang diperolehi adalah berdasarkan borang soal selidik standard yang telah dibentuk. Semua maklumat yang dikongsikan adalah SULIT dan dirahsiakan serta tidak didedahkan dalam laporan kajian atau penerbitan.

SIAPA YANG MENYERTA KAJIAN INI?

Kajian ini melibatkan belia yang berumur 15 hingga 40 tahun. Sekiranya responden dalam kategori Orang Kurang Upaya (OKU), pihak penjaga dibenarkan membantu menjawab soalan bagi mewakili responden tersebut. Selain itu, kajian ini turut melibatkan individu yang mempunyai gejala tekanan, kebimbangan dan kemurungan serta kajian ini turut mengumpulkan maklumbalas daripada pemegang taruh pembangunan belia.

ADAKAH KAJIAN INI BERISIKO?

Kami menjangka bahawa tiada sebarang risiko atau kesulitan apabila responden menyertai kajian ini.

ADAKAH MAKLUMAT DAN IDENTITI RESPONDEN KEKAL RAHSIA?

Identiti responden adalah kekal rahsia jika hasil kajian ini diterbitkan. Bagi memastikan kerahsiaan, responden akan diberi ID unik sebagai rekod dalam kajian ini dan tidak akan dikenali dengan nama individu.

SIAPA YANG BOLEH DI HUBUNGI SEKIRANYA MEMERLUKAN MAKLUMAT LANJUT BERHUBUNG KAJIAN INI?

Untuk sebarang maklumat lanjut mengenai kajian ini, kami sedia membantu di talian:

- Dr Vellapandian Ponnusamy 03-8871 3705 / drvella@iyres.gov.my
- Mastura Mohamad 03-8871 3035 / mastura@iyres.gov.my
- Nuurul Mizaan Ya'cob 03-8871 3254 / nuurul@iyres.gov.my
- Mohd Rizal Mohd Sham 03-8871 3389 / rizal@iyres.gov.my
- Wan Suriani Wan Jamal 03-8871 3284 / suriani@iyres.gov.my



TALIAN SOKONGAN PSIKOSOSIAL

Talian sokongan psikososial diwujudkan bagi membantu belia mendapatkan khidmat nasihat dalam isu kesihatan mental.

Sekiranya anda atau individu dipersekitaran anda mengalami isu kesihatan mental, dapatkan bantuan perkhidmatan profesional.



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

MHPSS

03-29359935
014-3223392



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

HEAL

15555



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN WANITA,
KELUARGA DAN MASYARAKAT

KASIH

15999
019-26159999



JAKIM

JAKIM

0111 - 9598214



BEFRIENDERS

03-76272929



ABIM

RAHMAH

011-57731036



SPPIM

017-6609760

Jabatan
KEBAJIKAN
Masyarakat



JKM

03-83231996



Malaysian Mental
Health Association

MMHA

03-27806803



MRA

03-29359642



mentari
malaysia

MENTARI

03-6127 0946



MIAASA

MENTAL ILLNESS
AWARENESS & SUPPORT ASSOCIATION

MIAASA

03-79321409



SNEHAM

1800-22-5757



WAO

WOMEN'S AID ORGANISATION
PETTLUBHAN PERTOLONGAN WANITA

WAO HOTLINE

03-30008858

Sumber:

<https://www.mindasihatkkm.com/projects-7>

<https://htar.moh.gov.my/en/pengumuman-awam/661-talian-heal-15555>



Perkhidmatan Kesihatan

WP KUALA LUMPUR

- 1 Hospital Kuala Lumpur**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Perdana Botanical Gardens
50480 Kuala Lumpur
No. Telefon : 03-2615 5555 samb. 1043/1044
Faks : 03-2698 7394
Emel : psikiatri.hkl@moh.gov.my
- 2 Pusat Perubatan UKM (PPUKM) / Hospital Canselor Tuanku Muhriz**
Jabatan Psikiatri
Tingkat 1, Blok Klinikal
Hospital Canselor Tuanku Muhriz
Jalan Yaacob Latif, Bandar Tun Razak
56000 Cheras Kuala Lumpur
No. Telefon : 03-9145 7360 / 7361
Faks : 03-9145 6681
Emel : kjpsik@ppukm.ukm.edu.my
- 3 Hospital Putrajaya**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
Presint 7, 62250 Putrajaya
No. Telefon : 03-8312 4200 samb. 4371
Emel : hpj_info@hpj.gov.my

NEGERI SEMBILAN

- 1 Hospital Tuanku Ja'afar, Seremban**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Rasah
70300 Seremban
Negeri Sembilan
No. Telefon : 06-768 4000



SELANGOR

- 1 Hospital Selayang**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Lebuhraya Selayang-Kepong
68100 Batu Caves Selangor
No. Telefon : 03-6126 3333 samb. 4064
Emel : niknasy@selayanghospital.gov.my
- 2 Hospital Serdang**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Puchong
43000 Kajang Selangor
No. Telefon : 03-8947 5555 samb. 1554
Emel : drmazni_mj@moh.gov.my
- 3 Hospital Tengku Ampuan Rahimah, Klang**
Klinik Pakar Psikiatri
1st Floor, Ambulatory Care Centre (ACC)
HTAR, Jalan Langat, 41200 Klang.
No. Telefon : 03-3375 7000 samb. 6273
- 4 Hospital Kajang**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Semenyih
43000 Kajang Selangor
No. Telefon : 03-8913 3333 samb. 1570
Emel : dr_suziahmokhtar@moh.gov.my
- 5 Hospital Ampang**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Mewah Utara, Pandan Mewah
68000 Ampang Selangor
No. Telefon : 03-4289 6000 samb. 6162
- 6 Hospital Sungai Buloh**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Hospital
47000 Sungai Buloh Selangor
No. Telefon : 03-6145 4333 samb. 1214
Faks : 03-6145 4222



Perkhidmatan Kesihatan

PAHANG

- 1 Hospital Sultan Haji Ahmad Shah**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Maran
28000 Temerloh Pahang
No. Telefon : 09-295 5333 samb. 1521
- 2 Hospital Tengku Ampuan Afzan**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Tanah Putih
25100 Kuantan Pahang
No. Telefon : 09-557 2273
- 3 Pusat Perubatan UIAM (Pusat Perubatan Sultan Ahmad Shah)**
Jabatan Psikiatri
Level 4, IIUM Jalan Hospital
25000 Kuantan Pahang
No. Telefon : 09-591 2583
Emel : psychiatry@iium.edu.my

KELANTAN

- 1 Hospital Raja Permaisuri Zainab II**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Bandar Kota Bharu
15586 Kota Bharu Kelantan
No. Telefon : 09-745 2024
Emel : mohdariff@moh.gov.my
- 2 Hospital USM (HUSM) Kubang Kerian**
Jabatan Psikiatri
Kampus Kesihatan
Universiti Sains Malaysia
16150 Kubang Kerian
Kota Bharu Kelantan
No Telefon : 09-767 3000

SABAH

- 1 Hospital Duchess of Kent Sandakan**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Km3.2 Jalan Utara
90000 Sandakan Sabah
No. Telefon : 089-248 511
Emel : dr.ahmadfaizal@moh.gov.my
- 2 Hospital Queen Elizabeth**
Jabatan Psikiatri
Karung Berkunci No. 2029
88586 Kota Kinabalu, Sabah
No. Telefon : 088-517 555 samb. 7656
Emel : drraziffah@moh.gov.my

SARAWAK

- 1 Hospital Sentosa**
Perkhidmatan Perawatan Hospital Komuniti
Psikiatri
Kota Sentosa, Jalan Penrisen
93250 Kuching Sarawak
No. Telefon : 082-612 321 samb. 258
- 2 Hospital Miri**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Cahaya
98000 Miri Sarawak
No. Telefon : 085-460 600
Emel : bawih@moh.gov.my
- 3 Hospital Umum Sarawak**
Jabatan Psikiatri
Jalan Hospital
93586 Kuching Sarawak
No. Telefon : 082-276 666





Perkhidmatan Kesihatan

MELAKA

- Hospital Melaka**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
75400 Melaka
No. Telefon : 06-289 2300
Emel : drkhairuddin@moh.gov.my

PERLIS

- Hospital Tuanku Fauziah, Kangar**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Hospital
01000 Kangar Perlis
No. Telefon : 04-976 3333

PULAU PINANG

- Hospital Bukit Mertajam**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Kulim
14000 Seberang Perai Tengah, Pulau Pinang
No. Telefon : 04-549 7333 samb. 226
Faks : 04-549 7299

KEDAH

- Hospital Sultanah Bahiyah, Alor Star**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Km 6, Jalan Langgar
05460 Alor Setar Kedah
No. Telefon : 04-7350 0232 / 0233
- Hospital Sultan Abdul Halim, Sungai Petani**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Lencongan Timur, Bandar Amanjaya
08000 Sungai Petani Kedah
No. Telefon : 04-448 0112

PERAK

- Hospital Taiping**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Taming Sari
34000 Taiping Perak
No. Telefon : 05-820 4000 samb. 8122
Emel : drenirahaiza@moh.gov.my
- Hospital Bahagia Ulu Kinta**
31250 Tanjung Rambutan
Perak Darul Ridzuan
No. Telefon : 05-533 3551 samb. 5933
- Hospital Raja Permaisuri Bainun**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Raja Ashman Shah
30450 Ipoh Perak
No. Telefon : 05-208 7436

JOHOR

- Hospital Sultanah Aminah**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Jalan Persiaran Abu Bakar Sultan
80100 Johor Bahru
No. Telefon : 07-225 7000 samb. 2702
 - Hospital Segamat**
Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental
Km 6, Jalan Genuang
85000 Segamat Johor
No. Telefon : 07-943 3333 samb. 270
- Hospital Pakar Sultanah Fatimah**
Jabatan Psikiatri
Jalan Salleh
84000 Muar Johor
No. Telefon : 06-956 4000





11 PENGHARGAAN

Penghargaan terima kasih kepada semua yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam penghasilan penerbitan buku ini



Penghargaan dan terima kasih kepada yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam pelaksanaan **Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia** dan **Pembangunan Garis Panduan Menangani Isu Kesihatan Mental dalam Kalangan Belia Malaysia**. Sekalung Penghargaan Kepada:

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)
Jabatan Belia dan Sukan Negara (JBSN)
Bahagian Dasar dan Perancangan Strategik, KBS
Kementerian Dalam Negeri (KDN)
Jabatan Penjara Malaysia
Agensi Antidadah Kebangsaan (AADK)
Kementerian Pengajian Tinggi (KPT)
Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM)
Kementerian Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM)
Institut Pembangunan dan Kecemerlangan Kepimpinan (i-LEAD)
Institut Latihan Kemahiran Belia dan Sukan (ILKBS)
Pusat Belia Antarabangsa (IYC)
Impact Malaysia
Mental Illness Awareness and Support Association (MIASA)
Majlis Belia Malaysia (MBM)
Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM)
Angkatan Belia Islam Malaysia (ABIM)
MERCY Malaysia
National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH)
Institut Sukan Negara (ISN)

Serta setiap individu yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam menjayakan penerbitan ini. semoga dengan terhasilnya penerbitan ini akan memberi manfaat kepada semua pihak dalam membantu mencegah dan mendepani isu masalah mental dalam kalangan belia di negara ini.



PASUKAN PENYELIDIK

Pasukan Penyelidik IYRES:

- **Dr. Vellapandian Ponnusamy**
- **Pn Mastura Mohamad**
- **Pn Nuurul Mizaan Yaacob**
- **En. Mohd Rizal Mohd Sham**
- **Cik Wan Suriani Wan Jamal**
- **Cik Nur Azin Azlina Razali**
- **Cik Nur Aqilah Syazwani Md. Nor**
- **Pn Norlyana Ahmad Hisham**
- **Pn. Nazleen Nur Ain Zulkurnain**
- **En. Mohamad Hafiz Hassan**

Pasukan Pakar Rujuk:

- **Prof. Dr. Haslinda Abdullah**
Universiti Putra Malaysia
- **Prof. Madya Dr. Rosnah Sutan**
Universiti Kebangsaan Malaysia
- **Dr. Chong Sheau Tsuey**
Universiti Kebangsaan Malaysia
- **Prof. Madya Dr. Suzaily Wahab**
Pusat Perubatan UKM, Hospital Canselor
Tuanku Muhriz
- **Prof Madya Dr. Muhammad Rahim Kamaluddin**
Universiti Kebangsaan Malaysia
- **Prof. Madya Dr. Amer Siddiq Bin Amer Nordin**
Universiti Malaya

Info Lanjut:

Sebarang pertanyaan, kami sedia mambantu melalui talian **03-8871 3035/ 03-8871 3254** atau email pertanyaan anda kepada **info@iyres.gov.my**. Maklumat berkaitan hasil-hasil kajian IYRES dan penerbitan dalam bentuk digital boleh di akses melalui portal : **iyres.gov.my**

Pasukan Ex-Officio:

- **YB Fadhlina Dato' Sidek**
Menteri Pendidikan Malaysia
- **Dr. Zainah Shariff**
Timbalan Ketua Pengarah,
Bahagian Pembangunan Belia, JBSN
- **Dr. Nurashikin Binti Ibrahim**
Kementerian Kesihatan Malaysia
- **Dr Noor Raihan Binti Khamal**
Kementerian Kesihatan Malaysia
- **Puan Anita Abu Bakar**
NGO- MIASA

Pereka bentuk:

- **En. Mohd Rizal Mohd Sham**

Petikan Sumber:

IYRES (2022). *Facts and Figures Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia*. Kementerian Belia dan Sukan. WP Putrajaya

TERBITAN

INDRES RULES

iyres.gov.my

