

Isu dan Literasi Kesihatan Mental dalam kalangan Remaja

(Mental Health Issues and Literacy Among Adolescents)

Najiah Sahide^{1*}, Hezzrin Mohd Pauzi², Normah Awang Noh³

¹Fakulti Sains Sosial Gunaan, Universiti Sultan Zainal Abidin, Kampus Gong Badak, 21300, Kuala Nerus, Terengganu Darul Iman, Malaysia.

Email: najiahs98@gmail.com

²Fakulti Sains Sosial Gunaan, Universiti Sultan Zainal Abidin, Kampus Gong Badak, 21300, Kuala Nerus, Terengganu Darul Iman, Malaysia.

Email: hezzrinpauzi@unisza.edu.my

³Fakulti Sains Sosial Gunaan, Universiti Sultan Zainal Abidin, Kampus Gong Badak, 21300, Kuala Nerus, Terengganu Darul Iman, Malaysia.

Email: normahawang@unisza.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Najiah Sahide
(najiahs98@gmail.com)

KATA KUNCI:

Kesihatan mental
Remaja
Perkhidmatan sosial
Kerja sosial
Kesejahteraan

KEYWORDS:

Mental health
Adolescents
Social services
Social work
Wellbeing

CITATION:

Najiah Sahide, Hezzrin Mohd Pauzi, & Normah Awang Noh. (2022). Isu dan Literasi Kesihatan Mental dalam kalangan Remaja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(8), e001688. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i8.1688>

ABSTRAK

Kesihatan mental remaja perlu diberikan perhatian kerana golongan ini sedang melalui fasa perkembangan dari segi fizikal dan emosi. Sekiranya mereka gagal mengawal fasa perubahan diri yang mereka alami, mereka berkemungkinan menghadapi gangguan kesihatan mental dan akan memberi impak kepada kesejahteraan hidup mereka. Tahap kesihatan mental remaja di Malaysia menunjukkan tahap yang agak membimbangkan dengan keadaan kemurungan yang boleh membawa kepada gejala bunuh diri lebih-lebih lagi ketika pandemik COVID-19 yang berlaku pada awal tahun 2020. Artikel ini bertujuan membincangkan isu dan literasi kesihatan mental remaja di Malaysia. Metodologi kajian ini adalah berasaskan analisis kandungan iaitu penelitian kajian lepas menerusi pembacaan sumber sekunder seperti artikel dan buku berkaitan isu kesihatan mental remaja. Perbincangan artikel ini juga diharapkan dapat membantu pihak tertentu dalam melaksanakan usaha-usaha bagi mencegah masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja.

ABSTRACT

The mental health of teenagers needs to be given attention because this group is going through a phase of physical and emotional development. If they fail to control the phase of self-change they experience, they are likely to face mental health disorders and this will have an impact on their well-being. The level of mental health of teenagers in Malaysia shows a rather alarming level with a state of depression that can lead to suicidal symptoms, especially during the COVID-19 pandemic that occurred in early 2020. This article aims to discuss the issue and literacy of teenage mental health in Malaysia. The methodology of this study is based on content analysis, which is the research of previous

studies through the reading of secondary sources such as articles and books related to adolescent mental health issues. The discussion of this article is also expected to help certain parties in implementing efforts to prevent mental health problems among teenagers.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada literatur sedia ada yang membicarakan tentang kepentingan literasi kesihatan mental dalam kalangan remaja di Malaysia. Perbincangan artikel ini juga diharapkan dapat membantu pihak tertentu dalam melaksanakan usaha-usaha bagi mencegah masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja.

1. Pengenalan

Remaja adalah aset penting negara kerana mereka adalah generasi pelapis dan penggerak kemajuan negara. Namun, golongan remaja juga merupakan golongan berisiko yang mudah dipengaruhi dengan masalah sosial. Pengaruh buruk boleh menyebabkan kesihatan mental mereka terjejas dan perlunya pencegahan awal daripada masalah mental.

Berdasarkan [World Health Organization \(WHO\) \(2018\)](#), definisi kesihatan adalah keadaan atau aspek kesejahteraan fizikal, mental dan rohani serta sosial. Ketiga-tiga aspek ini perlu dipenuhi oleh setiap individu bagi mencapai tahap kesihatan yang optimum. Kesihatan mental pula satu keadaan di mana seseorang individu menyedari kebolehan dirinya, boleh menghadapi tekanan hidup yang normal, boleh bekerja dengan produktif dan mampu memberi sumbangan kepada komuniti ([World Health Organization, 2018](#)). Ini menunjukkan kesihatan mental bukan hanya masalah tekanan sahaja tetapi menekankan bagaimana seseorang individu mengatasi masalah tekanan mental. Oleh itu, aspek pembangunan kesihatan mental remaja adalah penting untuk diberi perhatian dan dibincangkan. Mereka perlukan elemen pembangunan positif terutama aspek pembangunan kognitif dan kemahiran sosial untuk kesejahteraan hidup mereka ([Hezzrin & Norsuhaily, 2020](#); [Pauzi, 2019](#)). Maka, isu dan pengetahuan atau literasi kesihatan mental remaja menjadi landasan kepada perbincangan artikel ini.

2. Metod Kajian

Artikel ini berasaskan analisis kandungan iaitu penelitian kajian lepas melalui pembacaan artikel jurnal dan buku-buku berkaitan isu dan literasi kesihatan mental remaja. Artikel yang berkaitan kesihatan mental remaja ini juga telah dicari menggunakan beberapa kata kunci melalui enjin carian Internet. Antara kata kunci pencarian maklumat adalah “isu kesihatan mental”, “kesihatan mental remaja” dan “literasi kesihatan mental”. Pencarian sumber artikel kesihatan mental remaja dilakukan secara *snowball searching*. Selain itu, kaedah kepustakaan juga telah digunakan untuk maklumat yang lebih mendalam mengenai kesihatan mental remaja

3. Hasil Kajian

3.1. Isu Kesihatan Mental Remaja

Remaja merupakan golongan yang sedang melalui fasa peralihan dalam kehidupan. Mereka mengalami pelbagai tekanan bagi memenuhi jangkaan ibu bapa, keluarga dan

masyarakat. Namun, pendedahan terhadap konflik yang berlaku sama ada di rumah mahu pun di sekolah akan meninggalkan kesan dalam diri mereka. Sekiranya mereka gagal mengawal keadaan yang sedang berubah ini, remaja berkemungkinan akan mengalami gangguan kesihatan mental.

Secara global, data yang diperoleh mendapati satu daripada tujuh (14%) remaja yang berumur 10 hingga 19 tahun mengalami masalah kesihatan mental dan sebahagian besarnya masih tidak dapat dikenal pasti serta tidak menerima rawatan ([World Health Organization, 2021](#)). Data pada tahun 2017 yang diperoleh daripada pelaksanaan *National Health and Morbidity Survey* (NHMS) mendapati, lebih 30,000 remaja berusia 13 hingga 17 tahun yang menggunakan ujian saringan *Depression Anxiety and Stress Scale 21* (DASS-21), didapati bahawa satu dalam lima remaja mengalami kemurungan, dua dalam lima remaja dilanda simptom keresahan dan satu daripada sepuluh remaja mengalami stres atau tekanan ([Institute for Public Health, 2017](#)).

Pada tahun 2019, berdasarkan NHMS yang telah dijalankan melalui kajian tinjauan di seluruh Malaysia, sebanyak 7.9% kanak-kanak dan remaja mengalami masalah kesihatan mental. Manakala individu berusia 10 hingga 15 tahun mempunyai kekerapan masalah kesihatan mental yang lebih tinggi iaitu 9.5% ([Institute for Public Health, 2019](#)). Antara masalah mental yang dilaporkan adalah masalah emosional iaitu masalah kemurungan, panik, keresahan dan sebagainya.

Menurut [Kaur et al. \(2014\)](#), kadar kemurungan dalam kalangan remaja Malaysia adalah sebanyak 17.7%. Manakala cubaan membunuh diri pula adalah pada 6.2% hingga 8.7% ([Kadir et al., 2018](#)). Kadar peratusan ini boleh diibaratkan sekitar 20 orang remaja pada satu hari yang berkemungkinan tiga hingga empat daripada mereka mempunyai gejala kemurungan. Satu daripada mereka mungkin pernah terfikir untuk membunuh diri. Namun begitu, statistik yang nyatakan ini adalah fasa sebelum berlakunya wabak virus COVID-19.

Ketika keadaan semasa penularan pandemik COVID-19, walaupun tiada angka tepat bagi masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan bunuh diri semasa pandemik, keratan akhbar mengatakan berlakunya peningkatan masalah kesihatan mental yang ketara bagi semua lapisan masyarakat tidak kira sama ada kanak-kanak, remaja mahupun dewasa. Gangguan kesihatan mental menjadi penyebab utama seseorang individu membunuh diri ([Berita Harian, 2020](#); [Harian Metro, 2021](#)). Hal ini menunjukkan apabila seseorang tidak dapat berfikiran rasional atau waras, risiko bertindak di luar kawalan seperti bunuh diri akan tinggi.

Menurut [Omar \(2021\)](#), laporan yang diperoleh daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) menunjukkan terdapat peningkatan pada kes bunuh diri yang dilaporkan pada tahun 2020 berbanding tahun 2019. Tahun 2019 terdapat 609 kes manakala tahun 2020 terdapat 631 kes. Peningkatan dianggar sebanyak 20 kes. Sehingga Mac 2021, sejumlah 336 kes bunuh diri telah dilaporkan kepada PDRM ([Omar, 2021](#)). Ini menggambarkan hanya dalam 3 bulan pertama sahaja bilangan kes bunuh diri melebihi separuh daripada bilangan kes tahun sebelumnya. Oleh itu, amat penting bagi kita meningkatkan pengetahuan atau literasi kesihatan mental supaya masyarakat sedar dan bersedia dalam membantu individu yang mengalami kemurungan khususnya kepada golongan remaja. Perbincangan seterusnya adalah berkenaan literasi kesihatan mental dalam kalangan remaja.

3.2. Literasi Kesihatan Mental Remaja

Literasi kesihatan mental merupakan konsep pelbagai rupa yang diperkenalkan oleh [Jorm et al. \(1996\)](#). Literasi ini menekankan peningkatan pengetahuan kesihatan mental, mencari bantuan atau *help-seeking*, dan menangani stigma kesihatan mental agar dapat meningkatkan kesihatan mental ([Jorm et al., 1996](#)). Menurut [Jorm et al. \(1996\)](#), literasi kesihatan mental adalah pengetahuan dan kepercayaan yang dapat membantu mengenal pasti, merawat dan mencegah penyakit mental.

Literasi kesihatan mental boleh dibahagikan kepada empat komponen penting iaitu:

1. Pengetahuan tentang kebolehan mengenal pasti gejala masalah kesihatan mental. Bagi mengenal pasti masalah, masyarakat perlu fahami apakah simptom-symptom kemurungan;
2. Pengetahuan berkenaan sumber maklumat yang sahih berkenaan kesihatan mental sebagai contoh, kita mempunyai ahli psikologi, pakar psikiatri, guru kaunselor, pekerja kesihatan atau masyarakat boleh membaca sendiri melalui risalah, buku-buku dan lawati laman web yang sahih untuk mendapatkan maklumat;
3. Pengetahuan berkenaan risiko, punca, rawatan dan bantuan profesional yang ada;
4. Sikap positif terhadap kesihatan mental dan bantuan psikologi

Sumber: [Jorm et al. \(1996\)](#).

Komponen literasi kesihatan mental ini amat penting bagi masyarakat. Ini kerana salah satunya pengetahuan berkenaan bantuan profesional membantu masyarakat mendapatkan perkhidmatan profesional kesihatan mental yang ada di sekitar mereka agar mengetahui di mana mereka boleh mendapatkan rawatan. Sebagai contoh, di Malaysia terdapat klinik kerajaan yang melakukan saringan awal kesihatan mental. Di klinik ini seseorang individu yang mempunyai masalah yang memerlukan rawatan akan dirujuk ke perkhidmatan kaunseling, ahli psikologi atau pakar psikiatri sekiranya perlu.

Kemudahan mengakses maklumat berkenaan bantuan profesional kesihatan mental ini juga dilihat boleh mengurangkan rasa kurang keyakinan dalam kalangan remaja. Ini kerana terdapat segelintir dalam kalangan masyarakat kita yang mempunyai sosial stigma terhadap masalah kesihatan mental. Mereka menganggap individu yang mengalami masalah psikologi sebagai “gila” dan perkhidmatan kaunseling di sekolah adalah untuk pelajar bermasalah sahaja. Ini membuatkan segelintir individu khususnya remaja merasa takut untuk mendapatkan bantuan dan perkhidmatan kaunseling di sekolah. Oleh itu sikap positif amat penting dalam mencegah kemurungan seterusnya mengurangkan masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja.

Menurut [Singh et al. \(2022\)](#) literasi kesihatan mental yang mencukupi seperti keupayaan mengenal pasti masalah kesihatan mental di samping mempunyai kehendak untuk mendapatkan bantuan mampu meningkatkan tahap kesihatan mental seseorang individu. Selaras dengan proses perkembangan kehidupan, pertambahan usia remaja, pendidikan yang diperoleh daripada sekolah hingga ke universiti atau kolej, mereka akan mengalami pelbagai pengalaman dan pengetahuan tentang kesihatan mental serta dapat meningkatkan tahap kesedaran mereka mengenai literasi kesihatan mental ([Farrer, 2008](#)). Ini menunjukkan pentingnya pendidikan dan pendedahan pengetahuan kepada remaja tentang masalah kesihatan mental di peringkat usia mereka.

Selain itu, program kesihatan mental yang diadakan di sekolah dilihat berkesan kepada para remaja berkenaan pengetahuan pencegahan dan penjagaan kesihatan mental (Yu et al., 2015; Reavley et al., 2012). Dengan bimbingan guru kaunselor, mereka diberikan pendedahan berkenaan strategi mencegah, menjaga dan memulihkan kesihatan mental. Namun, kadang-kadang stigma sosial yang boleh menyebabkan program atau pendidikan kesihatan mental menyebabkan pelajar sekolah sering kali abaikan kesihatan ini. Mereka agak malu untuk berterus terang dan berkongsi bersama kaunselor sekolah. Seterusnya, literasi kesihatan ini juga boleh diperoleh melalui media massa (Yu et al., 2015; Reavley et al., 2012). Medium media massa ini promosi kempen kesihatan mental remaja. Antara media massa yang mempromosi kempen ini adalah aplikasi *Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter* dan sebagainya. Trend penggunaan media sosial ini bukan asing lagi dalam kalangan remaja pada zaman sekarang. Maka, pengaruh penyebaran literasi kesihatan mental ini dilihat berkesan kepada remaja.

Literasi kesihatan mental bukanlah bagi menggantikan tanggungjawab ahli psikologi atau psikiatri. Ini juga tidak bermaksud sekiranya seseorang individu atau masyarakat sudah mempunyai pengetahuan berkaitan kesihatan mental, mereka boleh melakukan rawatan tanpa nasihat daripada pakar yang sepatutnya. Literasi ini adalah bertujuan sebagai bantuan awal kepada remaja yang mempunyai masalah kesihatan mental. Sebagai contoh, ibu bapa, guru atau rakan sebaya boleh memberikan bantuan awal kepada remaja yang mengalami simptom-simptom masalah kesihatan mental dan merujuk mereka kepada pakar dan ahli yang berkeelayakan dalam kesihatan mental. Dengan ini, masalah kesihatan mental dapat dikurangkan dalam kalangan remaja seterusnya meningkatkan kesejahteraan hidup remaja.

4. Kesimpulan

Oleh itu, isu masalah kesihatan mental remaja dapat diatasi dengan adanya literasi kesihatan mental yang tinggi dalam kalangan remaja. Literasi kesihatan mental remaja dapat ditingkatkan dengan adanya usaha seperti program dan kempen kesihatan mental dalam kalangan remaja yang mana boleh digiatkan dan juga dinilai keberkesanan program yang sedia ada agar dapat menghasilkan impak yang positif.

Dengan adanya pengetahuan dan pandangan yang positif terhadap kesihatan mental, kita mampu untuk mengenal pasti masalah dan memberikan bantuan awal serta mendapatkan pertolongan yang sepatutnya bagi merawat kemurungan seterusnya masalah yang lebih besar seperti bunuh diri dapat dicegah dan dielakkan. Oleh itu, masalah ini memerlukan usaha semua pihak bagi melahirkan remaja yang menjadi pelapis berwibawa. Remaja yang sihat akan mewujudkan negara yang sejahtera selaras dengan objektif Dasar Kesihatan Mental Remaja dan hasrat kerajaan melalui Wawasan Kemakmuran Bersama 2030 yang juga menekankan kesejahteraan lapisan masyarakat.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada semua penulis yang menyumbang dalam menyiapkan manuskrip ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis tidak mempunyai konflik kepentingan untuk diisytiharkan yang berkaitan dengan kandungan karya ini.

Rujukan

- Berita Harian. (2020, Oktober 10). Hampir Setengah Juta Rakyat Malaysia Alami Simptom Depresi. *Berita Harian Online* <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740400/hampir-setengah-juta-rakyat-malaysia-alami-simptom-depresi>.
- Farrer, L., Leach, L., Griffiths, K. M., Christensen, H., & Jorm, A. F. (2008). Age differences in mental health literacy. *BMC Public Health*, 8(1), 1-8.
- Harian Metro. (2021, April 7). Stres Pembunuh dalam Senyap. *Harian Metro Online* <https://www.hmetro.com.my/rencana/2021/04/692221/stres-pembunuh-dalam-senyap>
- Hezzrin, M.P., & Norsuhaily, A.B. (2020). The Competency of Rehabilitation Practitioners in Conducting Juvenile Rehabilitation Programme. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29 (7), 388-397.
- Institute for Public Health. (2017). *National health and morbidity survey 2017 (NHMS 2017): adolescent mental health (DASS-21)*. Institute for Public Health. <https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/MHSReportNHMS2017.pdf>
- Institute for Public Health. (2019). *National Health And Morbidity Survey 2019: Non-Communicable Diseases, Healthcare Demand And Health Literacy*. Institute for Public Health. https://iku.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2019/Report_NHMS2019-NCD.pdf
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical journal of Australia*, 166(4), 182-186.
- Kadir, N. B. Y. A., Johan, D., Aun, N. S. M., & Ibrahim, N. (2018). Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam kalangan Remaja di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(4), 150-158.
- Kaur, J., Cheong, S. M., Mahadir Naidu, B., Kaur, G., Manickam, M. A., Mat Noor, M., ... & Rosman, A. (2014). Prevalence and correlates of depression among adolescents in Malaysia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 26(5), 53-62.
- Omar, Z. (2021, Oktober 14). Sistem data kes bunuh diri siap 2023. *Utusan Malaysia Online*. <https://www.utusan.com.my/berita/2021/10/sistem-data-kes-bunuh-diri-siap-2023/>

- Pauzi, H. M. (2019). Positive Youth Development as an Indicator of the Effectiveness of Juvenile Rehabilitation Program. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(7), 909–914.
- Reavley, N. J., McCann, T. V., & Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy in higher education students. *Early intervention in psychiatry*, 6(1), 45-52.
- Singh, S., Zaki, R. A., Farid, N. D. N., & Kaur, K. (2022). The Determinants of Mental Health Literacy among Young Adolescents in Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3242), 1-13.
- World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response*. Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. Dimuat turun daripada <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yu, Y., Liu, Z. W., Hu, M., Liu, X. G., Liu, H. M., Yang, J. P., & Xiao, S. Y. (2015). Assessment of mental health literacy using a multifaceted measure among a Chinese rural population. *BMJ open*, 5(10), 1-9.