

LAYU MENTAL JEJAS PRODUKTIVITI REMAJA

Oleh Noor Azam Abdul Rahman

INDIVIDU yang memiliki mental yang sihat mampu melakukan apa-apa sahaja dengan baik, malah akan menjadi lebih baik apabila disokong oleh keadaan fizikal yang juga sihat. Kombinasi keadaan fizikal dan mental yang sihat dan tenang mampu membuah hasil dalam bentuk kejayaan yang menyeronokkan kepada diri sendiri dan juga orang lain yang dekat dengan kita. Kesihatan fizikal yang baik mampu merangsang keupayaan otak dan fikiran, serta menjana kesihatan mental yang juga baik, hasilnya produktiviti seseorang itu akan meningkat dan seterusnya mencapai kejayaan yang diidamkan.

Hal ini menjelaskan bahawa kesihatan mental amat penting dalam proses peningkatan produktiviti seseorang. Walau apa-apa sahaja bidang yang kita tekuni, sama ada sebagai seorang pelajar ataupun sebagai seorang yang berkerjaya, kesihatan mental perlu sentiasa dibelai sebaik-baiknya agar sentiasa mampu memberikan idea dan buah fikiran yang bernas. Kepentingan kesihatan mental

sering diperkatakan oleh pakar kesihatan dan pemakanan. Walau bagaimanapun, tumpuan orang ramai terhadap penjagaan kesihatan mental sering dikesampingkan. Banyak antara kita lebih berminat untuk mengetahui rahsia menjaga kesihatan fizikal dan menjalankan aktiviti bercorak fizikal yang mampu menyerlahkan kemantapan saiz badan dan rupa paras yang baik daripada memberikan perhatian kepada penjagaan emosi dan kesihatan mental.

Pada tahun 2010, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah melaporkan bahawa berlaku peningkatan jumlah pesakit mental di Malaysia. Menurut laporan tersebut, sebanyak 400 227 orang pesakit mental telah dikenal pasti di Malaysia. Jumlah ini merupakan peningkatan sebanyak 15.6 peratus daripada tahun sebelumnya. Jika diteliti, statistik ini merupakan satu angka yang amat membimbangkan. Jumlah ini sebenarnya boleh dikurangkan jika pesakit atau keluarga terdekat dengan pesakit mendapatkan rawatan pesakit mental lebih awal. Kebanyakan pesakit yang termasuk dalam



Faktor yang mendorong berlakunya kemurungan, tekanan emosi dan gangguan kepada kesihatan mental juga perlu diberikan perhatian dengan seberapa segera.

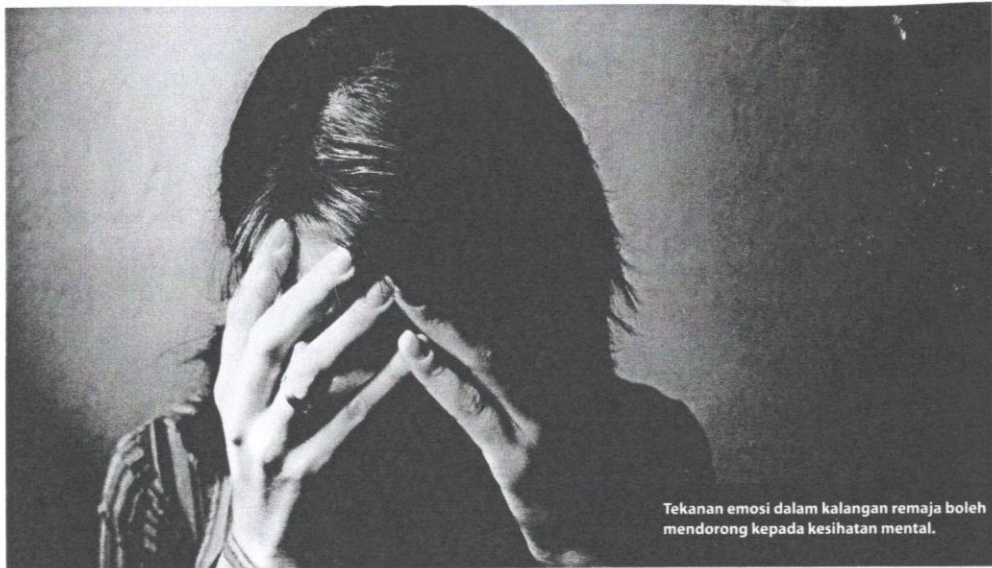
statistik ini merupakan kumpulan pesakit mental yang masih boleh diatasi dan diubati jika diberikan perhatian lebih awal oleh doktor yang berkaitan.

Kesedaran tentang bahaya kesihatan mental masih pada tahap yang rendah. Masyarakat kita masih melihat kesihatan mental sebagai sesuatu yang bersifat peribadi yang tidak perlu dikongsi bersama-sama dengan pakar perubatan. Stigma dalam kalangan masyarakat bahawa pesakit mental adalah "orang gila" juga telah membantutkan usaha banyak pihak untuk turut sama menangani masalah pesakit mental. Ibu bapa serta ahli keluarga terdekat biasanya tidak akan memberitahu orang lain tentang masalah mental yang dihadapi oleh ahli keluarga mereka. Mereka berpendapat bahawa masalah mental atau "orang gila" akan menjatuhkan maruah keluarga dan nama baik mereka.

Masalah kesihatan mental biasanya berpunca daripada tekanan dalam menjalani

rutin harian. Tekanan emosi berkaitan hal peribadi dan urusan harian ini akhirnya membawa kepada kemurungan, iaitu satu keadaan yang menyebabkan seseorang tidak lagi merasakan kehidupannya sesuatu yang bermakna. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) meramalkan bahawa kemurungan ialah satu daripada penyakit mental yang menduduki tempat kedua teratas selepas penyakit jantung iskemia menjelang tahun 2020. Hal ini merupakan sesuatu yang menakutkan bagi semua pihak. Dalam keadaan kita sedang berusaha untuk membangunkan sebuah negara yang hebat dan maju, masalah berkaitan kesihatan mental ini seharusnya ditangani sebaik-baiknya. Faktor yang mendorong berlakunya kemurungan, tekanan emosi dan gangguan kepada kesihatan mental juga perlu diberikan perhatian dengan seberapa segera.

Dalam konteks remaja yang kebanyakannya juga merupakan seorang pelajar, masalah kesihatan mental ini



Tekanan emosi dalam kalangan remaja boleh mendorong kepada kesihatan mental.

bukanlah sesuatu yang asing. Golongan remaja tidak terlepas daripada menghadapi tekanan emosi serta gangguan mental yang boleh mendorong kepada kemerosotan kesihatan mental. Akhirnya tekanan emosi ini mampu mengganggu proses peningkatan produktiviti remaja, sama ada sebagai pelajar mahupun sebagai seorang anggota keluarga dan ahli masyarakat.

Gangguan terhadap kesihatan mental dalam kalangan remaja ini lebih menjurus kepada tekanan emosi berkaitan pelajaran di sekolah, masalah peribadi seperti jatuh cinta, kurang popular, tidak berbakat istimewa dan juga masalah berkait dengan keluarga termasuklah ibu bapa yang tidak memberikan perhatian akibat perceraian, atau terlalu sibuk dengan kerjaya. Selain itu, sikap anggota masyarakat dalam komuniti tempat remaja tersebut membesar juga mampu mempengaruhi emosi serta mengganggu kesihatan mental remaja.

Golongan muda antara 16 dan 19 tahun lebih berisiko menghidap masalah kesihatan mental, berbanding kumpulan umur lain. Hal ini bermakna

masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja bukan sesuatu yang boleh dipandang ringan oleh semua pihak. Keadaan persekitaran hari ini yang mendesak semua pihak melakukan sesuatu perkara dengan cepat, akibat tekanan ekonomi juga telah membentuk remaja yang turut sama terikut-ikut dengan cara orang dewasa bertindak. Kesannya, emosi mereka tidak tenteram dan berpotensi untuk mengalami masalah kesihatan mental.

Kemurungan dalam kalangan remaja sekolah berlaku lebih banyak berpunca daripada tekanan terhadap situasi di sekolah tersebut, sama ada berkaitan dengan pelajaran ataupun masalah peribadi. Pelajar hari ini sering disogokkan dengan harapan yang tinggi oleh semua pihak. Ibu bapa, guru dan ahli masyarakat telah meletakkan harapan yang menggunung terhadap keupayaan pelajar untuk mendapatkan keputusan yang cemerlang dalam akademik. Harapan yang tinggi ini telah mendorong pelajar melakukan apa-apa sahaja demi memenuhi hasrat serta harapan semua pihak tersebut, hingga terpaksa mengorbankan masa senggang mereka untuk beriadah dan

bertenang. Kegagalan menguruskan masa serta memilih kepentingan dalam rutin harian mereka menyebabkan pelajar tertekan dan berlaku kemurungan. Golongan ini biasanya tidak mampu untuk mengurus tekanan yang diberikan oleh semua pihak. Mereka gagal untuk memisahkan antara kehendak orang lain dengan kehendak peribadi mereka yang akhirnya menyebabkan berlaku tekanan emosi dan kemurungan.

Sebenarnya tekanan emosi merupakan sesuatu yang positif jika kita mampu menanganinya dengan baik. Tekanan boleh dijadikan pendorong yang baik serta motivasi diri yang kuat untuk mencapai kejayaan. Walau bagaimanapun, tidak semua pelajar mampu menerima tekanan sebagai sesuatu yang positif. Apabila mereka gagal menangani tekanan ini dengan baik, masalah kemurungan akan berlaku. Remaja akan mula mengasingkan diri daripada kawan dan bersikap antisosial. Mereka lebih banyak termenung dan bersendirian. Kumpulan ini akan berasakan kehidupan mereka sudah berakhir dan tidak berguna lagi. Kesannya, produktiviti mereka dalam



pelajaran, akan merosot. Kemerosotan dalam akademik ini akan menambahkan lagi tekanan emosi dan mengganggu kesihatan mental. Dalam keadaan seperti ini, remaja tersebut perlu diberikan perhatian oleh semua pihak terutamanya rakan baik, ibu bapa dan guru. Semua pihak perlu sentiasa peka dengan perubahan emosi yang berlaku dalam kalangan pelajar seumpama ini. Kegagalan menguruskan masalah pelajar ini menyebabkan berlakunya masalah lain yang lebih serius termasuklah tindakan luar kawal yang lain, iaitu mencederakan orang lain atau diri sendiri dan membunuh diri.

Statistik Kementerian Kesihatan menunjukkan seorang daripada 100 orang rakyat Malaysia dikesan menghidap skizofrenia, iaitu penyakit mental. Situasi ini membimbangkan kerana pesakit skizofrenia boleh bertindak mencederakan diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan laporan Kementerian Kesihatan berkaitan skizofrenia ini, antara punca utama penghidap skizofrenia kerana pesakit dan masyarakat sekeliling tidak memandang serius masalah berkenaan selain enggan mendapatkan rawatan awal. Skizofrenia ialah sejenis penyakit mental iaitu pesakit mengalami gangguan perasaan, pemikiran, emosi dan tingkah laku yang menyebabkan mereka seolah-olah berada dalam dunia mereka sendiri. Kesannya mereka akan bertindak balas terhadap sesuatu tanpa disedari oleh mereka.

Mengamalkan cara hidup yang sihat merupakan cara yang terbaik untuk mengatasi masalah kesihatan mental. Sama ada masalah ini melibatkan

orang dewasa ataupun remaja, cara menanganinya masih sama, iaitu perlu sentiasa mengamalkan cara hidup yang seimbang dan positif. Cara hidup sihat bermakna kita sentiasa mampu mengurus diri sendiri dan orang yang dekat dengan kita secara berhemah dan teratur.

Sebagai pelajar, definisi cara hidup sihat merangkumi aktiviti harian mereka yang menjadi rutin setiap hari, iaitu bermula bangun daripada tidur sehinggalah ke waktu tidur semula pada malam hari. Sepanjang hari tersebut perlu ditangani serta diurus secara sistematik. Setiap pelajar perlu mempunyai jadual harian yang kemas dan meliputi semua aktiviti berkaitan mereka sebagai seorang pelajar. Jadual harian tersebut pastinya perlu mengandungi masa untuk belajar, masa untuk beribadat, beribadah dan berkomunikasi dengan kawan, guru dan ahli keluarga.

Cara terbaik untuk mengamalkan cara hidup yang sistematik adalah melalui pendekatan keagamaan. Setiap agama yang dianuti telah menyediakan panduan yang lengkap dan berkesan tentang cara yang terbaik untuk menjalankan kehidupan seharian. Agama Islam contohnya, telah membahagikan aktiviti harian penganutnya dengan tempoh masa yang teratur untuk berkomunikasi dengan Tuhan, berkomunikasi dengan manusia dan berkomunikasi dengan alam. Tempoh yang telah ditetapkan oleh agama Islam untuk berkomunikasi dengan Tuhan misalnya adalah pada waktu solat yang diwajibkan lima kali sehari. Dalam tempoh masa antara

waktu solat tersebut penganut agama Islam disarankan berhubung dengan manusia bagi menjalankan aktiviti harian seperti belajar dan bekerja. Pada masa yang sama perlu juga sentiasa menjaga alam sekitar dan makhluk Tuhan yang lain. Perkara ini merupakan contoh rutin harian yang disarankan oleh agama Islam. Pastinya agama lain juga mempunyai panduan yang baik tentang cara yang berkesan menguruskan jadual harian kita.

Kejayaan menguruskan rutin harian dengan baik akan membuahkan hasil yang juga baik. Kejayaan tersebut melibatkan keupayaan kita mengurus dengan baik keadaan fizikal dan mental kita. Hubungan dua perkara penting melibatkan tubuh badan dan emosi kita ini pastinya akan menghasilkan produktiviti yang juga baik. Perlu sentiasa diberikan perhatian bahawa, kesihatan mental bukanlah sesuatu yang bersifat peribadi semata-mata. Kesihatan mental merupakan sesuatu yang perlu dikongsi bersama dengan orang yang terdekat agar segala masalah yang berlaku mampu ditangani sebaik-baiknya.

Kita mungkin sering berbincang bersama-sama rakan berkaitan masalah kesihatan fizikal. Banyak yang berminat berbincang berkaitan keupayaan fizikal untuk melakukan aktiviti sukan termasuklah berbasikal, berenang, dan mendaki gunung. Namun begitu, kita jarang-jarang berbincang tentang emosi yang terganggu akibat daripada tekanan daripada tugas harian, ataupun berkaitan keupayaan mental berfikir secara positif. Hal ini disebabkan oleh sikap kita yang sering beranggapan bahawa masalah berkaitan mental adalah bersifat peribadi dan kelemahan dalam masalah mental merupakan sesuatu yang memalukan.

Mulai sekarang, setiap daripada kita sama ada remaja ataupun orang dewasa perlu mengubah persepsi berkaitan kesihatan mental. Para remaja terutamanya, perlu sentiasa peka dengan perubahan yang berlaku dalam kalangan rakan ataupun diri sendiri berkaitan emosi dan keupayaan mental. 