

CARA MENANGANI MASALAH KESIHATAN MENTAL KANAK-KANAK DAN REMAJA

Terdapat pelbagai sumber rujukan yang membincangkan tentang golongan kanak-kanak dan remaja yang merupakan antara kelompok yang paling berisiko tinggi untuk menghadapi masalah kesihatan mental. Baru-baru ini, Menteri Kesihatan, Dr. Zaliha Mustafa turut mengulas tentang fasa umur kanak-kanak dan remaja yang merupakan antara fasa yang mudah untuk mereka berasa keliru dan gusar untuk menyesuaikan diri dalam keadaan sosial yang mencabar. Hal ini demikian kerana transisi umur dari remaja ke alam dewasa merupakan fasa yang paling kritikal untuk membina karakter dan peribadi diri masing-masing. Dalam tempoh transisi ini berlakunya proses perubahan fizikal, kematangan kognitif dan pengurusan emosi dalam kalangan kanak-kanak dan remaja. Walau bagaimanapun, perkara ini masih kurang mendapat perhatian yang serius dan bersepadu daripada ibu bapa dan masyarakat sekeliling, terutamanya dalam konteks keperluan kanak-kanak dan remaja.

Menurut World Health Organization (WHO), kesihatan mental merujuk kebolehan mengekalkan hubungan yang harmoni dengan orang lain, kebolehan mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan dan kebolehan untuk menyumbang kepada masyarakat. Kefungsian kanak-kanak dan remaja dalam kalangan masyarakat banyak dipengaruhi oleh gaya keibubapaan yang efektif. Keberkesanan pelibatan kanak-kanak dan remaja dalam masyarakat juga bergantung pada saranan ibu bapa yang terlibat secara langsung dengan hubungan komuniti di luar.

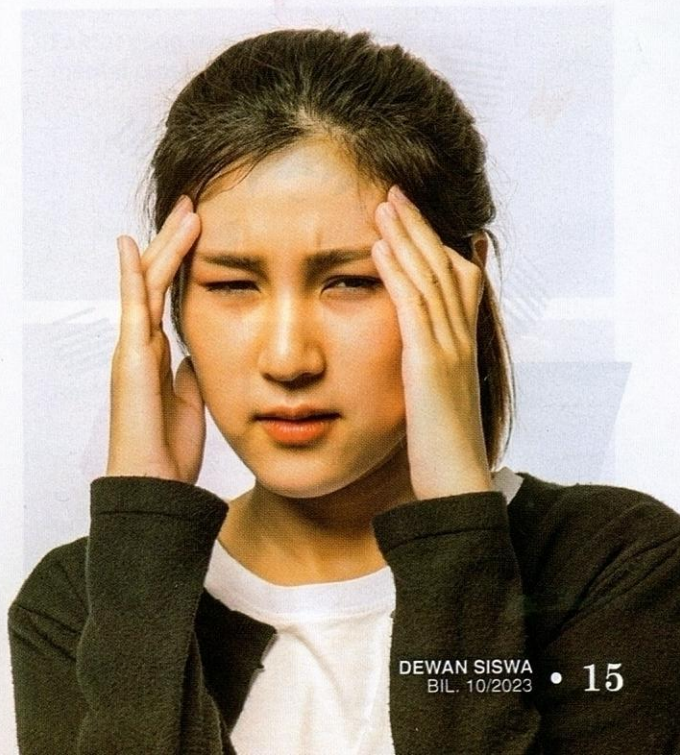
Isu kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak dan remaja perlu dipandang serius oleh semua pihak kerana perkara tersebut perlu disusuli dengan usaha untuk mengesan, mencegah dan memulihkan masalah yang boleh membelenggu seseorang individu. Daripada Sembilan Nilai Teras Dasar Keselamatan Negara 2021-2025, masalah kesihatan mental merujuk Teras yang kelapan, iaitu Keselamatan Rakyat dan satu daripada 153 item dalam Matriks Keselamatan Negara adalah berkenaan dengan Pengukuhan Kesihatan Minda dan Ketahanan Rakyat.

Berdasarkan Tinjauan Kesihatan Remaja oleh Institut Kesihatan Umum Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesihatan mental golongan kanak-kanak atau remaja pada masa ini, antaranya termasuklah masalah keluarga, tekanan akademik, desakan rakan sebaya dan penggunaan media sosial yang tidak terkawal. Hasil daripada tinjauan tersebut seharusnya memberikan kesedaran kepada semua pihak agar memberikan perhatian serius terhadap

masalah yang dihadapi oleh golongan kanak-kanak dan remaja tersebut. Tambahan pula, penyakit mental kini telah menjadi masalah kesihatan kedua utama di Malaysia selepas penyakit jantung.

Masalah keluarga

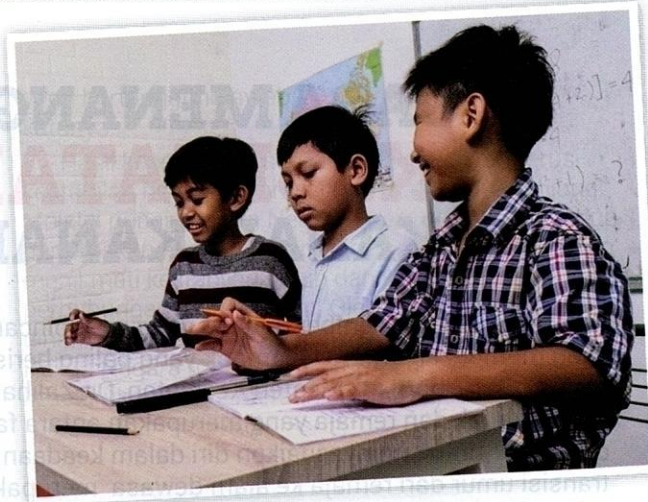
Pakar Kesihatan Awam, Dr. Nurashikin Ibrahim berkata, peningkatan peratusan rasa sunyi dalam kalangan remaja yang merupakan satu daripada simptom penyakit mental bukanlah disebabkan oleh golongan tersebut tidak mempunyai kawan atau gemar bersendirian. Namun begitu, rasa sunyi tersebut mungkin disebabkan oleh kurangnya



interaksi atau komunikasi dengan ibu bapa dan adik-beradik yang lain. Kemurungan yang berlaku pada pelbagai peringkat usia perlu di diagnosis awal sebelum mendapat rawatan selanjutnya daripada pakar perubatan. Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH) sentiasa meningkatkan libat urus bersama-sama agensi antaranya termasuklah dengan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) untuk membantu menguruskan kesihatan mental dalam kalangan pelajar yang mengalami masalah tersebut. Antara program yang dijalankan termasuklah Minda Sihat Sekolah, Ekspresi Remaja Lestari dan Program Siswa Sihat yang dilaksanakan pada peringkat universiti.

Tekanan akademik

Peningkatan isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar turut dipengaruhi oleh faktor tekanan akademik. Banyak pelajar yang menghadapi persaingan yang sengit dalam bidang akademik. Mereka perlu menunaikan harapan dan jangkaan yang tinggi daripada ibu bapa dan orang sekeliling yang ingin melihat pencapaian yang cemerlang dalam peperiksaan yang dihadapi. Hal ini akan membawa kepada tekanan prestasi dan beban pembelajaran yang berlebihan kepada pelajar. Budaya berlumba-lumba mengejar kecemerlangan akademik akan memberikan beban dan tekanan kepada pelajar. Perkara ini secara tidak langsung akan menyumbang kepada stres, kebimbangan dan kemurungan dalam diri anak-anak.



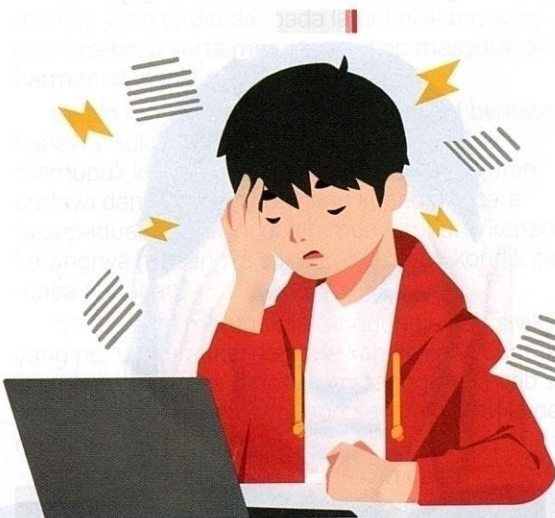
Desakan rakan sebaya

Golongan remaja yang sering menghabiskan masa bersama-sama mudah terdedah kepada pengaruh rakan sebaya. Walau bagaimanapun, ada pengaruh yang bersifat positif dan ada juga pengaruh yang bersifat negatif. Pengaruh rakan sebaya merujuk keadaan seseorang individu yang memilih untuk melakukan sesuatu yang tidak akan dilakukan atau disukai oleh mereka, namun disebabkan oleh mereka ingin diterima dan dihargai oleh rakan-rakannya, mereka sanggup melakukan perkara tersebut. Segelintir remaja mungkin memilih untuk mencuba perkara yang biasanya tidak mereka minati namun terpaksa dilakukan kerana tekanan daripada rakan-rakan. Contohnya melepak, merokok, bermain permainan video atau terlibat dengan masalah sosial. Oleh hal yang demikian, bagi mengatasi pengaruh negatif rakan sebaya, mereka perlu menjaga keseimbangan dengan menjadi diri sendiri dan menyesuaikan diri dengan rakan sekeliling serta mengenal pasti perkara yang baik dan buruk.

Penggunaan media sosial yang tidak terkawal

Tidak dinafikan bahawa penggunaan media sosial pada masa ini mempunyai implikasi baik dan buruk. Dalam perkembangan teknologi yang semakin pesat, media sosial merupakan platform terbaik untuk saling berhubung. Namun begitu, jika disalah guna, dapat memberikan kesan yang negatif, antaranya termasuklah buli siber, perbandingan sosial dengan individu lain dan perasaan tidak cukup kerana terikut-ikut dengan individu lain. Hal ini menyebabkan remaja sering tertekan dan tidak berpuas hati kerana apa-apa yang diinginkan tidak dapat diperolehi.

WHO menyasarkan 10 hingga 20 peratus kanak-kanak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesihatan mental. Bermula pada umur 14 tahun, remaja dikatakan mula berisiko untuk



Segelintir remaja mungkin memilih untuk mencuba perkara yang biasanya tidak mereka minati namun terpaksa dilakukan kerana tekanan daripada rakan-rakan.

mengalami masalah kesihatan mental yang serius. Didapati bahawa seorang daripada 20 orang kanak-kanak yang berumur antara lima hingga sembilan tahun di Malaysia berisiko untuk mengalami masalah tersebut. Kini sebanyak 424 000 kanak-kanak telah direkodkan mengalami gangguan mental oleh KKM pada tahun 2022. Ibu bapa merupakan antara individu yang terdekat dan bertanggungjawab terhadap keperluan anak-anak dan remaja pada peringkat umur tersebut. Golongan ibu bapa perlu menjadi pelampung kepada anak-anak untuk berkongsi rasa dan kesedihan yang dialami oleh mereka. Sokongan moral seperti ini dapat membawa anak-anak dan remaja lebih dekat dan bersama-sama ibu bapa mereka berbanding dengan rakan sebaya.

Dalam beberapa kes kesihatan mental yang berlaku terutamanya kepada kanak-kanak dan remaja, pemerhatian khusus daripada orang dewasa amat diperlukan. Jika ibu bapa sudah tiada, atau tidak mengambil berat akan kesihatan anak-anaknya, seharusnya penjaga dewasa perlu dilatih dan dibantu untuk memahami naluri dan sokongan mental terhadap golongan kanak-kanak dan remaja tersebut. Jagaan dan tanggungjawab orang dewasa amat diperlukan sebagai ejen penggalak untuk menangani isu kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak dan remaja.

Statistik pada tahun 2022 menunjukkan bahawa kesihatan mental banyak berlaku di kawasan bandar, iaitu di Wilayah Persekutuan (Kuala Lumpur dan Putrajaya). Analisis data menunjukkan bahawa masalah kemurungan dan kegusaran adalah masalah tertinggi yang berlaku di kawasan tersebut. Antara faktor yang meningkatkan masalah kesihatan mental di kawasan bandar ialah kos sara hidup

yang semakin meningkat. Hal ini demikian kerana kebanyakan kelompok masyarakat yang berada di kawasan bandar terdiri daripada golongan B40. Golongan B40 merupakan golongan sasaran yang wajib dibantu dalam sesebuah negara kerana julat pendapatan, iaitu isi rumah yang memperoleh pendapatan ialah 40 peratus terendah, daripada jumlah keseluruhan pendapatan rakyat Malaysia.

Perkara ini telah menjadi satu daripada punca kekangan dalam kehidupan masyarakat di kawasan bandar. Oleh itu, hubungan interpersonal, iaitu hubungan sesama manusia perlu dibina dengan kukuh antara anak-anak, ibu bapa dengan masyarakat sekeliling. Selain itu, isu kekangan kewangan, salah guna bahan terlarang dan rasa rendah diri terlampau menyebabkan peningkatan masalah kesihatan mental ini. Orang dewasa perlu menitikberatkan perkara yang boleh menyebabkan golongan kanak-kanak dan remaja mengalami trauma dalam kehidupan mereka.

Kesimpulannya, isu kesihatan mental menjadi antara punca utama yang menjejaskan kesejahteraan, kesihatan dan perkembangan ekonomi negara. Oleh itu, semua pihak terutamanya orang dewasa dan ibu bapa perlu memainkan peranan penting dalam membantu menyuburkan persekitaran yang harmoni dan sihat demi tumbesaran emosi kanak-kanak dan remaja. Hal ini demikian kerana kita memerlukan pewaris negara yang sihat dan berwawasan untuk meneruskan pembangunan negara yang maju pada masa hadapan. 🌱

Faktor yang mempengaruhi kesihatan mental remaja

- Masalah keluarga
- Tekanan akademik
- Desakan rakan sebaya
- Penggunaan media sosial yang tidak terkawal

Punca peningkatan masalah kesihatan mental di kawasan bandar

- Kos sara hidup yang semakin meningkat
- Kekangan kewangan
- Salah guna bahan terlarang
- Rasa rendah diri terlampau