

KERATAN AKHBAR

JUDUL AKHBAR : BERITA HARIAN

TARIKH : 15 Oktober 2026

MUKA SURAT : 13

Kesihatan mental remaja perlu ditangani secara menyeluruh

Prof Madya Dr Malina Osman,
Pensyarah
Jabatan
Kesihatan
Komuniti dan
Pakar Perubahan
Kesihatan Awam,
Fakulti Perubatan
dan Sains
Kesihatan,
UPM

Baru-baru ini kita dikejutkan dengan dua kes kematian pelajar di sekolah berbeza dalam tempoh begitu hampir. Kejadian itu bukan sahaja menyayat hati, malah meninggalkan kesan mendalam kepada keluarga dan waris mangsa.

Di sebalik setiap kejadian, ada persoalan lebih besar perlu direnungkan. Sejauh mana kita benar-benar memahami keadaan emosi dan mental anak sedang membesar.

Adakah perhatian kita terhadap kesihatan mereka masih terlalu tertumpu kepada aspek fizikal sehingga kesihatan mental dan sosial kurang diberi perhatian sewajarnya.

Hakikatnya, kesihatan mental dan emosi sama penting dengan kesihatan fizikal. Kita mempunyai pelbagai pendekatan untuk mencegah penyakit fizikal daripada pemeriksaan kesihatan, pemakanan seimbang hingga aktiviti bersukan.

Namun, apabila membabitkan tekanan emosi, konflik, perubahan tingkah laku atau masalah psikologi, kita kadangkala menganggapnya perkara kecil boleh diselesaikan dengan nasihat biasa.

Dalam suasana masyarakat semakin kompleks, pendekatan ini perlu diubah. Kes membabitkan kematian pelajar sekolah tidak wajar dilihat daripada satu sudut sahaja atau dinilai berdasarkan maklumat tular di media sosial.

Sebaliknya, ia perlu dilihat secara menyeluruh dengan mengambil kira latar belakang individu, keluarga, sekolah, rakan sebaya, persekitaran sosial serta pengaruh dunia digital.

Golongan remaja antara kelompok paling mudah terdedah kepada tekanan kerana mereka sedang melalui fasa perubahan besar dalam kehidupan.

Perubahan hormon, perkembangan emosi, pencarian identiti, keinginan untuk diterima rakan sebaya serta keupayaan membuat pertimbangan yang masih berkembang boleh mempengaruhi cara mereka bertindak balas terhadap sesuatu keadaan.

Pada usia ini, masalah dianggap kecil oleh orang dewasa mungkin dilihat sangat besar remaja. Konflik dengan rakan, tekanan pembelajaran, masalah keluarga, ejekan, buli atau komen di media sosial boleh meninggalkan kesan mendalam terhadap emosi mereka.

Justeru, keluarga perlu menjadi benteng pertama. Kasih sayang bukan sekadar menyediakan keperluan material, tetapi turut membina keyakinan diri, harga diri dan rasa bahawa anak dihargai serta didengari.

Ibu bapa perlu menyediakan ruang komunikasi yang terbuka supaya anak tidak takut untuk bercerita atau mendapatkan bantuan ketika berdepan masalah.

Sekolah tidak boleh dilihat hanya sebagai tempat mengejar kecemerlangan akademik. Pembentukan sahsiah, kemahiran komunikasi, empati, pengurusan emosi dan kemampuan menyelesaikan konflik perlu menjadi sebahagian daripada pendidikan.

Kecemerlangan hidup beretika dan kemampuan menghormati orang lain juga wajar diberikan pengiktirafan sebagaimana pencapaian akademik.

Aspek kesihatan mental dan emosi boleh diterangkan melalui aktiviti sedia ada seperti pendidikan jasmani, kokurikulum, program motivasi dan bimbingan.

Sekolah tidak seharusnya menunggu pasukan kesihatan datang untuk saringan atau program kesihatan fizikal semata-mata, sebaliknya menjadikan kesejahteraan mental sebahagian daripada budaya sekolah.

Pada masa sama, masyarakat perlu memainkan

peranan lebih besar. Sukarelawan kesihatan mental, aktivis sosial, kaunselor dan komuniti setempat boleh membantu mewujudkan ruang sokongan kepada remaja, khususnya mereka yang berdepan tekanan tetapi tidak tahu kepada siapa hendak mengadu.

Pengaruh media sosial terhadap perkembangan minda dan emosi remaja juga tidak boleh dipandang ringan.

Kandungan memaparkan keganasan, buli, jenayah atau perlakuan melampau berpotensi mempengaruhi kelompok yang masih membina pemahaman tentang dunia sekeliling.

Pihak berkuasa dan pembuat dasar perlu terus menilai keberkesanan peraturan serta mekanisme kawal selia kandungan digital yang sensitif terhadap perkembangan kanak-kanak dan remaja.

Usaha ini bukan bermaksud menyekat ruang komunikasi, tetapi memastikan kebebasan itu tidak mengorbankan keselamatan dan kesejahteraan generasi muda.

Ubah cara lihat pendidikan anak

Lebih penting, kita perlu mengubah cara melihat pendidikan anak. Pendidikan bukan tanggungjawab sekolah semata-mata.

Rumah, sekolah dan masyarakat ialah tiga lingkungan yang saling melengkapi. Jika salah satu gagal memainkan peranan, kesannya akhirnya kembali kepada anak.

Program motivasi juga perlu memberi peneka-

nan kepada kesan jangka panjang, bukannya sekadar populariti atau keuntungan.

Remaja perlu dibimbing mengenali emosi, mengurus tekanan, menghormati perbezaan, menyelesaikan konflik dan mendapatkan bantuan apabila diperlukan.

Kita tidak boleh meletakkan seluruh beban penyelesaian kepada sekolah, ibu bapa atau pihak berkuasa sahaja. Ini memerlukan usaha bersama daripada keluarga, sekolah, masyarakat, media, agamawan, ilmuwan, pengamal kesihatan hingga pembuat dasar.

Maka, selain memastikan mereka cemerlang dalam akademik, kita juga perlu memastikan mereka membesar dengan jiwa sihat, emosi stabil, akhlak baik dan kemampuan menyelesaikan perbezaan tanpa kekerasan.

Sudah sampai masanya kesihatan mental dan emosi diberikan perhatian yang sama serius seperti kesihatan fizikal. Pencegahan tidak boleh dilakukan selepas tragedi berlaku.

Ia perlu bermula hari ini, melalui keluarga yang lebih penyayang, sekolah yang lebih prihatin dan masyarakat yang lebih bertanggungjawab.

Semoga segala usaha ini menjadi iktibar bersama untuk memastikan generasi muda membesar dalam persekitaran yang lebih selamat, sihat dan sejahtera.

Usaha manusia perlu disertai doa supaya anak sentiasa dilindungi dan diberikan kekuatan menghadapi cabaran kehidupan.

“Remaja perlu dibimbing mengenali emosi, mengurus tekanan, menghormati perbezaan, menyelesaikan konflik dan mendapatkan bantuan apabila diperlukan. Kita tidak boleh meletakkan seluruh beban penyelesaian kepada sekolah, ibu bapa atau pihak berkuasa sahaja”

