



UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

Cawangan Negeri Sembilan  
Kampus Rembau

2024

# RONA TINTA

e-BULETIN  
EDISI  
2024

FAKULTI PENGURUSAN & PERNIAGAAN  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA  
CAWANGAN NEGERI SEMBILAN, KAMPUS REMBAU



CHIEF EDITOR  
**SYAZLIANA KASIM**

EDITORS  
**FARRAH OTHMAN**  
**NOOR AZILLAH MOHAMAD ALI**  
**SHAHRUL AMRI AB WAHAB**  
**DR. HAFIZ ALI, M.**

eISSN 2785-9126



9 772 785 912 007





# **TAHAP MASALAH KESIHATAN MENTAL DIKALANGAN MASYARAKAT DI MALAYSIA**

**NOR'AZURAH MD KAMDARI, FARRAH  
OTHMAN & SHARFIZIE MOHD SHARIP**

Kesihatan mental merujuk kepada keadaan kesejahteraan psikologi dan emosi seseorang, di mana individu dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan mental melibatkan kemampuan untuk menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan menyumbang kepada masyarakat. Ia juga merangkumi cara seseorang berfikir, merasa, dan bertindak, serta bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana individu itu menangani masalah yang mereka hadapi.

Kesejahteraan emosi banyak mempengaruhi kesihatan mental yang membolehkan individu menikmati kehidupan dan merasakan keseimbangan emosi. Ini termasuk kemampuan untuk mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan, dan menjalani kehidupan yang memuaskan. Selain itu, fungsi sosial turut mempengaruhi kesihatan mental juga melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain secara positif. Individu yang sihat mental dapat membina hubungan yang baik, berkomunikasi

dengan berkesan, dan berfungsi dalam konteks sosial. Sehubungan itu, kesihatan mental mempengaruhi terhadap kesejahteraan psikologi seperti kepercayaan diri, penguasaan diri, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik. Kesihatan mental yang baik membolehkan individu untuk mencapai potensi penuh mereka dan berfungsi secara optimum dalam pelbagai aspek kehidupan.

Tahap masalah kesihatan mental di kalangan masyarakat di Malaysia menunjukkan kebimbangan yang semakin meningkat. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), pada tahun 2019, sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak berusia 10-15 tahun mengalami masalah mental. Angka ini dijangka terus meningkat, dengan satu pertiga rakyat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas berdepan masalah mental. Ini menunjukkan peningkatan kes masalah mental yang perlu kita ambil perhatian. Terdapat peningkatan dalam kes bunuh diri yang dilaporkan, yang sering kali melibatkan golongan belia. Ini menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental semakin membimbangkan dan memerlukan perhatian serius dari pihak berkuasa. Dari Januari hingga Mei tahun ini, talian bantuan sokongan psikososial KKM menerima lebih daripada 101,000 panggilan, di mana 91.2% memerlukan sokongan emosi dan kaunseling.



Gambar 1: Gangguan emosi boleh menjejaskan kesihatan mental

Apakah faktor-faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental? Antaranya ialah masalah kewangan, kehilangan pekerjaan, dan tekanan di tempat kerja adalah antara faktor utama yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental di Malaysia.

Ini diburukkan lagi oleh situasi pasca-pandemik yang memberikan tekanan tambahan kepada individu. Kajian menunjukkan bahawa wanita lebih cenderung mengalami masalah mental berbanding lelaki, dengan peratusan 55% berbanding 45%. Manakala masalah mental lebih tinggi di kalangan individu yang tiada pendidikan atau berpendidikan rendah, dengan kadar mencapai 15-16%.



Gambar 2: Aktiviti santai boleh membantu Kesihatan mental

Antara 4 jenis gejala-gejala individu yang mengalami masalah kesihatan mental adalah seperti perubahan mood dan emosi, perubahan tingkah laku, masalah kognitif dan masalah fizikal. Dari segi perubahan mood dan emosi individu akan merasa sedih, murung, atau tidak bersemangat yang berlarutan rasa cemas, takut, atau panik yang berlebihan perubahan suasana hati yang drastik dan tidak menentu. Manakala perubahan tingkah laku individu merasa suka menyendiri, menarik diri dari keluarga dan rakan-rakan, perubahan drastik dalam tabiat makan dan tidur, penggunaan alkohol atau dadah yang berlebihan, melakukan kecederaan diri atau memikirkan tentang bunuh diri. Seterusnya masalah kognitif individu akan kesukaran berkonsentrasi atau membuat keputusan, halusinasi atau delusi (melihat atau mendengar sesuatu yang tidak wujud) pemikiran yang tidak rasional atau tidak konsisten. Akhir sekali masalah fizikal, individu merasa sakit kepala, sakit perut, atau sakit badan yang berulang, keletihan yang berlebihan atau kurang tenaga.

Sekiranya terdapat gejala-gejala ini di dalam diri, janganlah ragu untuk mendapatkan bantuan profesional. Dengan rawatan yang sewajarnya, kebanyakan masalah kesihatan mental boleh diatasi dan dapat diuruskan dengan baik.

**Rujukan:**

Kesihatan Mental di Malaysia Semakin Membimbangkan - Laman Web MKN

Kesihatan Mental Rakyat Makin Membimbangkan - Sinar Harian

Kesihatan\_Mental\_Kesihatan\_Fizikal.Pdf (Moh.Gov.My)

Kesihatan Mental - Wikipedia Bahasa Melayu, Ensiklopedia Bebas

Kesihatan Mental: Apakah Punca Kes Ini Semakin Meningkat? - Doctoroncall