

## **Tinjauan Terhadap Kesejahteraan Kesehatan Mental Belia Malaysia: Analisis Indeks Belia Malaysia (IBM) 2021 dan 2022**

Nur Syuhada Mokhzan\*, Shahhanim Yahya dan Vellapandian Ponnusamy

Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia

\*Pengarang Pengantara: syuhada.mokhzan@yahoo.com

### **Abstrak**

Kajian ini bertujuan untuk melaporkan tentang kesejahteraan kesehatan mental dalam kalangan belia Malaysia yang diterjemahkan melalui hasil dapatan kajian Indeks Belia Malaysia 2021 (IBM'21) dan Indeks Belia Malaysia 2022 (IBM'22). IBM'21 memperkenalkan pelbagai penambahbaikan berbanding tahun – tahun terdahulu (2006 – 2020). Penambahbaikan berterusan ini disokong oleh hasil dapatan kajian yang dilaporkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) melalui laporan National Health and Morbidity Survey (NHMS) bagi tahun 2016 dan 2019. IBM dilaporkan melalui enam domain dan 41 indikator dihasilkan bertujuan bagi menyediakan input bagi penilaian dan perancangan bagi Rancangan Malaysia Kedua Belas (2021-2025). Namun, kajian ini memfokuskan kepada Domain Kesejahteraan Mental dan Fizikal serta hanya membincangkan hasil dapatan kajian daripada Indikator Kesehatan Mental yang dibahagikan kepada tiga bahagian iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan sahaja. Kajian ini dilaksanakan ke atas belia berusia 15 sehingga 30 tahun dengan menggunakan Blok Perhitungan (BP) yang dibangunkan oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM) bagi pengumpulan data melalui kaedah kuantitatif berdasarkan lokaliti responden yang terlibat dalam kajian ini. Hasil dapatan berdasarkan skala 0 hingga 100 melaporkan skor kesehatan mental tahun 2022 meningkat sebanyak 3.53 berbanding tahun 2021, indikator tekanan dilihat merupakan antara skor yang paling rendah berbanding indikator kebimbangan dan kemurungan. Hasil analisis skor pencapaian kesehatan mental ini dapat memberikan gambaran tentang keadaan kesehatan mental dalam kalangan belia dan memberikan informasi tentang tekanan, kebimbangan, serta kemurungan. Selain itu, dapatan kajian ini dapat membantu pemegang taruh pembangunan belia dalam merangka strategi yang lebih efektif dan memberikan sokongan kepada individu yang memerlukan bantuan.

**Kata Kunci:** Kesehatan Mental, Kesejahteraan Emosi, Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan.

## **1.0 Pengenalan**

Dalam era globalisasi dan urbanisasi, kehidupan masyarakat dilihat menjadi semakin kompleks akibat daripada kesan perubahan sosial, budaya, dan ekonomi. Perubahan ini turut membawa kesan dan tekanan yang signifikan terhadap kesejahteraan masyarakat, terutamanya dalam aspek kesihatan mental dan spiritual. Perkara ini dapat dibuktikan dengan hasil dapatan kajian daripada Rohana (2021), yang melaporkan skor purata pada tahap kemurungan adalah yang tinggi dengan nilai 3.74. Selain itu, Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (2022) turut mengambil inisiatif untuk melaksanakan kajian Garis Panduan Menangani Isu Kesihatan Mental Belia Malaysia. Hasil kajian mendapati bahawa perempuan mempunyai tahap stres yang tinggi iaitu 14.1% berbanding belia lelaki hanya 7.1% sahaja. Dari aspek umur pula, didapati bahawa belia pertengahan iaitu seseorang individu yang berumur 19 tahun sehingga 24 tahun dilaporkan menghadapi stres yang tinggi iaitu 13.3% berbanding belia akhir dan belia awal hanya 11.1% sahaja.

Perkara ini juga dapat dikukuhkan lagi dengan hasil dapatan kajian daripada Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan (National Health and Morbidity Survey (NHMS), 2019) yang melaporkan bahawa setengah juta golongan belia yang berumur 18 tahun ke atas mengalami masalah kemurungan. Selain itu, kajian daripada Islam et al. (2018) turut melaporkan bahawa seramai hampir 30% daripada 1,023 pelajar universiti di Malaysia menghadapi masalah kemurungan, dengan 4.4% dalam kategori serius.

Oleh itu, berdasarkan statistik melalui hasil dapatan kajian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahawa, tahap kesihatan mental belia berada dalam keadaan yang sangat membimbangkan. Perkara ini membuktikan bahawa masalah kesihatan mental di kalangan belia di Malaysia sangat serius dan perlu diberi perhatian dengan sewajarnya. Sehubungan itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental belia Malaysia dengan melaporkan skor keseluruhan bagi Kesihatan Mental dan skor Indikator bagi Tekanan, Kebimbangan serta Kemurungan tahun 2022 dan 2021 yang memfokuskan kepada perbezaan berdasarkan jantina dan kategori umur. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang situasi ini, pihak berkaitan dapat merancang program-program intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan hidup golongan belia. Selain itu, hasil kajian diharapkan dapat meningkatkan kesedaran golongan belia tentang kepentingan menjaga kesihatan mental dan kecerdasan spiritual, yang dapat membantu mereka mencapai kebahagiaan serta kejayaan dalam kehidupan. Kajian ini turut memberikan gambaran yang lebih jelas kepada pihak berkepentingan mengenai keadaan kesihatan mental dan kecerdasan spiritual dalam kalangan golongan belia.

## **2.0 Sorotan Kajian**

### **2.1 Definisi Domain Kesejahteraan Mental dan Fizikal**

Berdasarkan Laporan kajian Indeks Belia Malaysia 2021 (IBM'21), domain kesejahteraan mental dan fizikal merangkumi tahap literasi kesihatan, kesejahteraan mental dan fizikal, serta kebebasan dari penyakit yang terkait

dengan perilaku dan gaya hidup berisiko. Terdapat 13 indikator dalam Domain Kesejahteraan Mental dan Fizikal iaitu Kesehatan Mental; Keselamatan Diri dan Persekitaran; Sanitasi; Kadar Berat Badan dan Ketinggian; Waktu Lapang; Merokok atau Vape; Amalan Pemakanan Seimbang; Penyalahgunaan Alkohol; Penyalahgunaan Dadah dan Kadar HIV.

## 2.2 Definisi Indikator Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan

Berdasarkan Penilaian Outcome Indeks Belia Malaysia 2019 mendefinisikan tekanan sebagai keupayaan menangani ketegangan, kebimbangan sebagai perasaan bimbang terhadap sesuatu perkara dan kemurungan pula merujuk kepada keupayaan mengatasi perasaan murung disebabkan sesuatu perkara.

## 2.3 Prevalens Kesejahteraan Psikologi Belia Global

Menurut Apichat Jariyavilas (2021), menyatakan bahawa kira-kira 1.5 juta belia yang berumur 15 tahun di Bangkok, Thailand didapati mengalami kemurungan serta gangguan psikologi dan didapati meningkat antara 1 hingga 2 peratus pada setiap tahun. Manakala, kemurungan di Amerika Syarikat (AS) dan Eropah turut didapati telah menjejaskan kira-kira 10 peratus penduduknya.

## 2.4 Prevalens Kesehatan Mental Belia Malaysia

Data Kesehatan Mental untuk Indeks Belia Malaysia 2019 (IBM 2019) sejajar dengan hasil dapatan daripada laporan National Health Morbidity Survey (NHMS) 2018, di mana tingkat kebimbangan belia adalah indikator yang memerlukan perhatian, diikuti oleh kemurungan dan tekanan. Untuk indikator kebimbangan, sebanyak 2,356 belia berada pada tahap kebimbangan sederhana hingga tinggi. Prevalens kesehatan mental bagi kajian ini dilaporkan di jadual 1.

**Jadual 1:** Prevalens Kesehatan Belia

| Item        | Tahap     | Skor n (%)   |
|-------------|-----------|--------------|
| Kebimbangan | Rendah    | 5976 (71.7%) |
|             | Sederhana | 1242 (14.9%) |
|             | Tinggi    | 1114 (13.4%) |
| Tekanan     | Rendah    | 7658 (91.9%) |
|             | Sederhana | 557 (6.7%)   |
|             | Tinggi    | 117 (1.4%)   |
| Kemurungan  | Rendah    | 6803 (81.6%) |
|             | Sederhana | 934 (11.2%)  |
|             | Tinggi    | 595 (7.1%)   |

Sumber: Indeks Belia Malaysia 2019 (IBM 2019)

## 3.0 Metodologi Kajian

### 3.1 Reka bentuk kajian

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif, melalui tinjauan secara bersemuka bersama responden kajian. Setiap seorang responden perlu menjawab semua soal selidik yang diberikan dan mengandungi sebanyak 161 item yang merangkumi 6 domain iaitu (1) Pendidikan; (2) Kesejahteraan



Mental dan Fizikal; (3) Nilai dan Identiti; (4) Ekonomi; (5) Sosialisasi Politik, Kenegaraan dan Demokrasi; dan (6) Media dan Digital *Citizenship* dan 41 indikator untuk mengukur kualiti dan kesejahteraan hidup belia Malaysia. Kajian ini turut melibatkan empat fasa, termasuk penyediaan kertas konsep, pembinaan konstruk, dan pemurnian instrumen, serta kajian rintis dan sesi *Training of Trainer (TOT)* enumerator (Individu yang dilantik oleh pengurusan IYRES sebagai petugas yang menjalankan aktiviti pengumpulan data semasa kerja lapangan kajian mengikut masa yang telah ditetapkan). Fasa terakhir melibatkan analisis data, penulisan laporan interim dan penghasilan buku laporan beserta fakta dan angka yang relevan.

### 3.2 Sampel Kajian

Kajian bagi tahun 2022 melibatkan seramai 3,202 orang responden, manakala, bagi kajian tahun 2021 seramai 6,101 orang responden. Kajian ini melibatkan belia yang berumur diantara 15 hingga 30 tahun dari pelbagai etnik di seluruh Malaysia, termasuk Sarawak, Sabah dan Orang Asli. Selain itu, kajian ini turut melibatkan lapan kelompok sasaran belia dan lokasi kajian berdasarkan Blok Perhitungan (BP) yang disediakan oleh Jabatan Perangkaan Malaysia (DOSM).

### 3.3 Kaedah Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data melibatkan 13 buah negeri dan 3 wilayah persekutuan (Kuala Lumpur, Putrajaya dan Labuan) di seluruh Malaysia dengan bantuan 156 enumerator yang terlatih dari IYRES *Community Enumerator (ICE)*. Enumerator yang telah dilantik akan diberikan latihan oleh pegawai dari IYRES serta perlu menghadiri *Training of Trainer (TOT)* untuk pemakluman berkaitan garis panduan dan pemahaman yang baik semasa bertugas di lapangan. Data yang dikumpulkan melalui pendekatan kuantitatif dianalisis secara terperinci menggunakan pendekatan deskriptif.

### 3.4 Kaedah Analisis Data

Analisis data dalam kajian ini menggunakan analisis deskriptif bagi menggambarkan kekerapan dalam pencapaian domain nilai dan identiti berdasarkan jantina, kategori umur belia, lokasi, dan etnik. Dalam kajian ini skala telah ditetapkan untuk mengukur setiap skor, di mana skor maksimum adalah 100 dan skor minimum adalah 0.

**Jadual 2:** Skala Bagi Pengukuran Skor Indikator -Indikator  
Bagi IBM'21& IBM'22

| 0-39                   | 40 -49          | 50 -59           | 60-74     | 75-79     | 80-100           |
|------------------------|-----------------|------------------|-----------|-----------|------------------|
| Sangat Tidak Memuaskan | Tidak Memuaskan | Kurang Memuaskan | Sederhana | Memuaskan | Sangat Memuaskan |

Skala di jadual 2 menunjukkan nilai skor antara 80 hingga 100 adalah "Sangat Memuaskan". Untuk nilai skor 75 hingga 79, skala yang diberikan adalah "Memuaskan", diikuti oleh skala "Sederhana" untuk nilai skor 60 hingga 74. Selanjutnya, nilai skor 50 hingga 59 diklasifikasikan sebagai "Kurang Memuaskan", sementara nilai skor 40 hingga 49 diberikan skala "Tidak Memuaskan". Terakhir, nilai skor 0 hingga 39 dinilai sebagai "Sangat Tidak Memuaskan".

#### 4.0 Analisis dan Pelbagai Paparan Hasil Data melalui Carta Bar serta Grafik yang melaporkan Nilai Perbezaan di antara 2021 & 2022

##### 4.1 Profil Demografi Responden

Dalam kajian ini, bagi tahun 2022 terdapat 3,202 responden, dengan 51.5% lelaki dan 48.5% perempuan. Dari segi kategori usia, 29.6% berusia 15-18 tahun, 33.2% berusia 19-24 tahun, dan 37.2% berusia 25-30 tahun. Bagi tahun 2021 pula, seramai 9600 orang responden telah disasarkan menjadi sampel kajian, namun hanya seramai 6,101 orang responden yang telah memberi maklum balas yang lengkap dan dianalisis untuk melaporkan skor keseluruhan IBM'21. Dari aspek jantina responden, perempuan lebih ramai berbanding lelaki dan belia yang akhir merupakan majoriti responden dalam kajian ini bagi tahun 2021.

**Jadual 3:** Profil Responden Kajian

| <b>Tahun 2022</b>                  |               |
|------------------------------------|---------------|
| Latar belakang responden (n=3,202) | n (%)         |
| Jantina                            |               |
| Lelaki                             | 1,649 (51.5%) |
| Perempuan                          | 1,553 (48.5%) |
| Kategori Umur                      |               |
| 15 tahun sehingga 18 tahun         | 945 (29.6%)   |
| 19 tahun sehingga 24 tahun         | 1,063 (33.2%) |
| 25 tahun sehingga 30 tahun         | 1,194 (37.2%) |
| <b>Tahun 2021</b>                  |               |
| Latar belakang responden (n=6,101) | n (%)         |
| Jantina                            |               |
| Lelaki                             | 3,038 (48.8%) |
| Perempuan                          | 3,063 (50.2%) |
| Kategori Umur                      |               |
| 15 tahun sehingga 18 tahun         | 1,903 (31.2%) |
| 19 tahun sehingga 24 tahun         | 2,099 (34.4%) |
| 25 tahun sehingga 30 tahun         | 2,099 (34.4%) |

##### 4.2. Skor Keseluruhan bagi Kesehatan Mental dan Skor Indikator bagi Tekanan, Kebimbangan serta Kemurungan Tahun 2022 dan 2021

**Jadual 4:** Skor Keseluruhan bagi Kesehatan Mental dan Indikator-indikator Tahun 2021 & 2022

| Item             | Tahun | Skor Keseluruhan | Indikator   | Skor Indikator | Jenis Data |
|------------------|-------|------------------|-------------|----------------|------------|
| Kesehatan Mental | 2022  | 88.56            | Tekanan     | 83.10          | Primer     |
|                  |       |                  | Kebimbangan | 85.18          | Primer     |
|                  |       |                  | Kemurungan  | 86.20          | Primer     |
|                  | 2021  | 85.03            | Tekanan     | 81.97          | Primer     |
|                  |       |                  | Kebimbangan | 84.02          | Primer     |
|                  |       |                  | Kemurungan  | 85.03          | Primer     |

Indikator kesihatan mental bagi tahun 2022 dan 2021 dalam kajian ini merangkumi soalan berkaitan tekanan, kebimbangan, dan kemurungan. Hasil analisis kajian melaporkan bahawa, jumlah keseluruhan skor bagi tahun 2022 ini adalah 88.56 iaitu menunjukkan tahap yang sangat memuaskan dan meningkat sebanyak 3.53 berbanding tahun 2021. Skor tertinggi yang dilaporkan dalam kajian ini adalah kemurungan 85.03 bagi tahun 2021 dan meningkat 1.17 bagi tahun 2022, sementara skor terendah adalah skor tekanan (81.97) dalam kalangan belia bagi tahun 2021. Namun, berlaku sedikit peningkatan bagi tahun 2022 iaitu 83.10.

**Analisa lanjut perbandingan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan mengikut jantina dan kategori umur belia.**

Perbandingan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan mengikut Jantina

**Jadual 5:** Perbandingan Tahap Tekanan Mengikut Jantina

| Jantina   | Skor        | Tekanan                            |                                   |
|-----------|-------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|           |             | Kekerapan n (%)<br>2021 (n= 3,038) | Kekerapan n (%)<br>2022 (n=1,649) |
| Lelaki    | 80-100 (SM) | 2721 (89.6)                        | 1429 (86.7)                       |
|           | 75-79 (M)   | 131 (4.3)                          | 69 (4.2)                          |
|           | 60-74 (S)   | 77 (2.5)                           | 40 (2.4)                          |
|           | 50-59 (KM)  | 76 (2.5)                           | 39 (2.4)                          |
|           | 40-49 (TM)  | 4 (0.1)                            | 3 (0.2)                           |
|           | 0-39 (STM)  | 29 (1.0)                           | 15 (0.9)                          |
| Perempuan |             | <b>2021 (n=3,063)</b>              | <b>2022 (n=1,553)</b>             |
|           | 80-100 (SM) | 2650 (86.5)                        | 1390 (89.5)                       |
|           | 75-79 (M)   | 165 (5.4)                          | 87 (5.6)                          |
|           | 60-74 (S)   | 98 (3.2)                           | 51 (3.3)                          |
|           | 50-59 (KM)  | 115 (3.8)                          | 60 (3.9)                          |
|           | 40-49 (TM)  | 18 (0.6)                           | 9 (0.6)                           |
|           | 0-39 (STM)  | 17(0.6)                            | 10 (0.6)                          |

**Jadual 6:** Perbandingan Tahap Kebimbangan Mengikut Jantina

| Jantina   | Skor        | Kebimbangan                        |                                   |
|-----------|-------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|           |             | Kekerapan n (%)<br>2021 (n= 3,038) | Kekerapan n (%)<br>2022 (n=1,649) |
| Lelaki    | 80-100 (SM) | 2811 (92.5)                        | 1476 (89.5)                       |
|           | 75-79 (M)   | 87 (2.9)                           | 46 (2.8)                          |
|           | 60-74 (S)   | 52 (1.7)                           | 27 (1.6)                          |
|           | 50-59 (KM)  | 62 (2.0)                           | 33 (2.0)                          |
|           | 40-49 (TM)  | 3 (0.1)                            | 2 (0.1)                           |
|           | 0-39 (STM)  | 23 (0.8)                           | 11 (0.7)                          |
| Perempuan |             | <b>2021 (n=3,063)</b>              | <b>2022 (n=1,553)</b>             |
|           | 80-100 (SM) | 2737 (89.4)                        | 1436 (92.5)                       |
|           | 75-79 (M)   | 129 (4.2)                          | 68 (4.4)                          |
|           | 60-74 (S)   | 80 (2.6)                           | 42 (2.7)                          |
|           | 50-59 (KM)  | 100 (3.3)                          | 53 (3.4)                          |
|           | 40-49 (TM)  | 4 (0.1)                            | 2 (0.1)                           |
|           | 0-39 (STM)  | 13 (0.4)                           | 6 (0.4)                           |

**Jadual 7:** Perbandingan Tahap Kemurungan Mengikut Jantina

| Jantina   | Skor        | Kemurungan                         |                                  |
|-----------|-------------|------------------------------------|----------------------------------|
|           |             | Kekerapan n (%)<br>2021 (n= 3,038) | Kekerapan n(%)<br>2022 (n=1,649) |
| Lelaki    | 80-100 (SM) | 2823 (92.9)                        | 1482 (89.9)                      |
|           | 75-79 (M)   | 68 (2.2)                           | 38 (2.3)                         |
|           | 60-74 (S)   | 57 (1.9)                           | 30 (1.8)                         |
|           | 50-59 (KM)  | 64 (2.1)                           | 34 (2.1)                         |
|           | 40-49 (TM)  | 4 (0.1)                            | 2 (0.1)                          |
|           | 0-39 (STM)  | 22 (0.7)                           | 9 (0.5)                          |
| Perempuan |             | <b>2021 (n=3,063)</b>              | <b>2022 (n=1,553)</b>            |
|           | 80-100 (SM) | 2793 (91.2)                        | 1465 (94.3)                      |
|           | 75-79 (M)   | 90 (2.9)                           | 47 (3.0)                         |
|           | 60-74 (S)   | 71 (2.3)                           | 37 (2.4)                         |
|           | 50-59 (KM)  | 88 (2.9)                           | 46 (3.0)                         |
|           | 40-49 (TM)  | 4 (0.1)                            | 2 (0.1)                          |
|           | 0-39 (STM)  | 17 (0.6)                           | 10 (0.6)                         |

**A. Perbandingan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan mengikut kategori umur belia**

**Jadual 8:** Perbandingan Tahap Tekanan Berdasarkan Kategori Umur Belia

| Kategori Belia                          | umur        | Skor        | Tekanan                            |                                |
|---|-------------|-------------|------------------------------------|--------------------------------|
|   |             |             | Kekerapan n (%)<br>2021 (n= 1,903) | Kekerapan n(%)<br>2022 (n=945) |
| Belia Awal (15 Tahun – 18 Tahun)        |             |             | <b>2021 (n=2,099)</b>              | <b>2022 (n=1,063)</b>          |
|   | 80-100 (SM) | 1690 (88.8) | 822 (87.0)                         |                                |
|   | 75-79 (M)   | 87 (4.6)    | 42 (4.4)                           |                                |
|   | 60-74 (S)   | 44 (2.3)    | 21 (2.2)                           |                                |
|   | 50-59 (KM)  | 61 (3.2)    | 30 (3.2)                           |                                |
|   | 40-49 (TM)  | 10 (0.5)    | 4 (0.4)                            |                                |
|   | 0-39 (STM)  | 11 (0.6)    | 5 (0.5)                            |                                |
| Belia Pertengahan (19 Tahun – 24 Tahun) |             |             | <b>2021 (n= 2,099)</b>             | <b>2022 (n= 1,194)</b>         |
|   | 80-100 (SM) | 1803 (85.9) | 918 (86.4)                         |                                |
|   | 75-79 (M)   | 111 (5.3)   | 57 (5.4)                           |                                |
|   | 60-74 (S)   | 74 (3.5)    | 38 (3.6)                           |                                |
|   | 50-59 (KM)  | 83(4.0)     | 42 (4.0)                           |                                |
|   | 40-49 (TM)  | 8 (0.4)     | 4 (0.4)                            |                                |
|   | 0-39 (STM)  | 20 (1.0)    | 10 (0.9)                           |                                |
| Belia Akhir (25 Tahun – 30 Tahun)       |             |             | <b>2021 (n= 2,099)</b>             | <b>2022 (n= 1,194)</b>         |
|   | 80-100 (SM) | 1878 (89.5) | 1080 (90.5)                        |                                |
|   | 75-79 (M)   | 98 (4.7)    | 56 (4.7)                           |                                |
|   | 60-74 (S)   | 57 (2.7)    | 33 (2.8)                           |                                |
|   | 50-59 (KM)  | 47 (2.2)    | 27 (2.3)                           |                                |
|   | 40-49 (TM)  | 4 (0.2)     | 2 (0.2)                            |                                |
|   | 0-39 (STM)  | 15 (0.7)    | 9 (0.8)                            |                                |

**Jadual 9:** Perbandingan Tahap Kebimbangan Berdasarkan Kategori Umur Belia

|   |             |             | <b>Kebimbangan</b>     |                       |
|---|-------------|-------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Kategori</b>                         | <b>umur</b> | <b>Skor</b> | <b>Kekerapan n (%)</b> | <b>Kekerapan n(%)</b> |
| <b>Belia (n=6101)</b>                   |             |             | <b>2021 (n=1,903)</b>  | <b>2022 (n=945)</b>   |
| Belia Awal (15 Tahun – 18 Tahun)        |             | 80-100 (SM) | 1737 (91.3)            | 830 (87.8)            |
|   |             | 75-79 (M)   | 70 (3.7)               | 34 (3.6)              |
|   |             | 60-74 (S)   | 37 (1.9)               | 18 (1.9)              |
|   |             | 50-59 (KM)  | 51 (2.7)               | 25 (2.6)              |
|   |             | 40-49 (TM)  | 2 (0.1)                | 1 (0.1)               |
|   |             | 0-39 (STM)  | 6 (0.3)                | 18 (1.9)              |
|   |             |             | <b>2021 (n=2,099)</b>  | <b>2022 (n=1,063)</b> |
| Belia Pertengahan (19 Tahun – 24 Tahun) |             | 80-100 (SM) | 1880 (89.6)            | 958 (90.1)            |
|   |             | 75-79 (M)   | 88 (4.2)               | 45 (4.2)              |
|   |             | 60-74 (S)   | 46 (2.2)               | 23 (2.2)              |
|   |             | 50-59 (KM)  | 62 (3.0)               | 32 (3.0)              |
|   |             | 40-49 (TM)  | 5 (0.2)                | 3 (0.3)               |
|   |             | 0-39 (STM)  | 18 (0.9)               | 8 (0.8)               |
|   |             |             | <b>2021 (n=2,099)</b>  | <b>2022 (n=1,194)</b> |
| Belia Akhir (25 Tahun – 30 Tahun)       |             | 80-100 (SM) | 1931 (92.0)            | 1110 (93.0)           |
|   |             | 75-79 (M)   | 58(2.8)                | 33 (2.8)              |
|   |             | 60-74 (S)   | 49 (2.3)               | 29 (2.4)              |
|   |             | 50-59 (KM)  | 49 (2.3)               | 27 (2.3)              |
|   |             | 40-49 (TM)  | 0 (0.0)                | 1 (0.1)               |
|   |             | 0-39 (STM)  | 12 (0.6)               | 7 (0.6)               |

**Jadual 10:** Perbandingan Tahap Kemurungan Berdasarkan Kategori Umur Belia

|   |             |             | <b>Kemurungan</b>      |                       |
|---|-------------|-------------|------------------------|-----------------------|
| <b>Kategori</b>                         | <b>umur</b> | <b>Skor</b> | <b>Kekerapan n (%)</b> | <b>Kekerapan n(%)</b> |
| <b>Belia (n=6101)</b>                   |             |             | <b>2021 (n=1,903)</b>  | <b>2022(n=945)</b>    |
| Belia Awal (15 Tahun – 18 Tahun)        |             | 80-100 (SM) | 1754 (92.2)            | 854 (90.4)            |
|   |             | 75-79 (M)   | 46 (2.4)               | 22 (2.3)              |
|   |             | 60-74 (S)   | 42 (2.2)               | 20 (2.1)              |
|   |             | 50-59 (KM)  | 49 (2.6)               | 24 (2.5)              |
|   |             | 40-49 (TM)  | 1 (0.1)                | 1 (0.1)               |
|   |             | 0-39 (STM)  | 11 (0.6)               | 5 (0.5)               |
|   |             |             | <b>2021 (n=2,099)</b>  | <b>2022 (n=1,063)</b> |
| Belia Pertengahan (19 Tahun – 24 Tahun) |             | 80-100 (SM) | 1907 (90.9)            | 971 (91.3)            |
|   |             | 75-79 (M)   | 66 (3.1)               | 34 (3.2)              |
|   |             | 60-74 (S)   | 45 (2.1)               | 23 (2.2)              |
|   |             | 50-59 (KM)  | 57 (2.7)               | 29 (2.7)              |
|   |             | 40-49 (TM)  | 6 (0.3)                | 3 (0.3)               |
|   |             | 0-39 (STM)  | 18 (0.9)               | 9 (0.8)               |
|   |             |             | <b>2021 (n=2,099)</b>  | <b>2022 (n=1,194)</b> |
| Belia Akhir (25 Tahun – 30 Tahun)       |             | 80-100 (SM) | 1955 (93.1)            | 1124 (94.1)           |
|   |             | 75-79 (M)   | 46 (2.2)               | 26 (2.2)              |
|   |             | 60-74 (S)   | 41 (2.0)               | 24 (2.0)              |
|   |             | 50-59 (KM)  | 46 (2.2)               | 28 (2.3)              |
|   |             | 40-49 (TM)  | 1 (0.1)                | 1 (0.1)               |
|   |             | 0-39 (STM)  | 10 (0.5)               | 4 (0.3)               |



Kajian ini membandingkan tahap tekanan, kebimbangan, dan kemurungan mengikut jantina dan kategori umur belia untuk tahun 2021 dan 2022. Dalam aspek tekanan, lelaki menunjukkan sedikit penurunan dalam kategori "Sangat Memuaskan" (SM) dari 89.6% pada 2021 kepada 86.7% pada 2022, sementara perempuan menunjukkan peningkatan dari 86.5% pada 2021 kepada 89.5% pada 2022. Kebimbangan juga menunjukkan penurunan dalam kalangan lelaki dari 92.5% pada 2021 kepada 89.5% pada 2022, tetapi perempuan menunjukkan peningkatan dari 89.4% pada 2021 kepada 92.5% pada 2022. Kemurungan bagi lelaki menurun sedikit dari 92.9% pada 2021 kepada 89.9% pada 2022, manakala perempuan meningkat dari 91.2% pada 2021 kepada 94.3% pada 2022.

Mengikut kategori umur belia, tahap tekanan dalam kategori "Sangat Memuaskan" (SM) menurun sedikit bagi belia awal (15-18 tahun) dari 88.8% pada 2021 kepada 87.0% pada 2022, tetapi meningkat bagi belia pertengahan (19-24 tahun) dari 85.9% pada 2021 kepada 86.4% pada 2022, dan bagi belia akhir (25-30 tahun) dari 89.5% pada 2021 kepada 90.5% pada 2022. Kebimbangan menunjukkan penurunan bagi belia awal dari 91.3% pada 2021 kepada 87.8% pada 2022, namun peningkatan sedikit dalam kalangan belia pertengahan dari 89.6% kepada 90.1%, dan belia akhir dari 92.0% kepada 93.0%. Kemurungan menurun dalam kalangan belia awal dari 92.2% pada 2021 kepada 90.4% pada 2022, tetapi meningkat bagi belia pertengahan dari 90.9% kepada 91.3%, dan belia akhir dari 93.1% kepada 94.1%.

Oleh itu, jelaslah bahawa kajian ini mewujudkan landskap yang lebih sihat dan sokongan yang lebih berkesan untuk memastikan kesejahteraan emosi dan psikologi generasi masa depan. Data ini dapat memberikan panduan untuk intervensi kesihatan mental yang lebih berkesan dalam kalangan belia, membolehkan perancangan yang lebih tepat dan strategi yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan emosi dan psikologi mereka.

## **5.0 Rumusan dan Cadangan**

Secara keseluruhan, data menunjukkan skor untuk kesihatan mental berada di tahap yang Sangat Memuaskan dengan tiga indikator utama berada di sekitar 80 iaitu tahap Sangat Memuaskan. Dapatan ini turut menunjukkan bahawa intervensi yang berterusan perlu dilaksanakan bagi memastikan kesihatan mental generasi belia di Malaysia semakin baik serta menjadi tumpuan utama kerajaan, organisasi bukan kerajaan (NGO), dan pemegang taruh pembangunan belia yang menunjukkan kesungguhan dalam menangani isu ini. Langkah pertama yang diambil ialah meningkatkan akses kepada perkhidmatan kesihatan mental. Kerajaan dan organisasi bukan kerajaan (NGO) perlu menambah bilangan pakar kesihatan mental serta perkhidmatan sokongan di peringkat komuniti, termasuk perkhidmatan rawatan, pemulihan dan pencegahan (IBM'21).

Selain itu, kerajaan juga perlu meningkatkan dan memperkasakan pendidikan serta latihan awam. Kempen kesedaran awam itu dilancarkan untuk mengurangkan stigma terhadap kesihatan mental dan meningkatkan

kesedaran tentang kepentingan menjaga kesihatan mental. Program latihan juga direka untuk guru dan kakitangan sekolah supaya mereka dapat mengenal pasti dan menyokong golongan muda yang menghadapi masalah kesihatan mental (Zulhazmi et.al.,2019). Melalui penumpuan pada peningkatan kesedaran, akses kepada perkhidmatan kesihatan mental, dan mengurangkan stigma, secara tidak langsung dapat memastikan bahawa generasi masa depan rakyat Malaysia mempunyai landskap kesihatan mental yang lebih sihat serta sokongan yang lebih berkesan. Ini penting untuk memupuk masyarakat yang sensitif dan menyokong, memastikan setiap individu, terutamanya golongan belia, dapat mencapai potensi penuh mereka dalam kehidupan.

## Rujukan

- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37–e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES). (2022). Garis Panduan Menangani Isu Kesehatan Mental. Tahap Stres Belia. 25-26. <https://www.iyres.gov.my/images/penerbitan/FINAL%20YOU%20ARE%20NOT%20ALONE%20GET%20HELP%202023.pdf>.
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES). 2019. Penilaian Outcome Indeks Belia Malaysia 2019, eds. Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), 52-56. Putrajaya: Kementerian Belia dan Sukan (KBS).
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES).2021. *Indeks Belia Malaysia 2021 (IBM'21)*, eds. Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), 52-54. Putrajaya: Kementerian Belia dan Sukan (KBS).
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES).2021. *Facts & Figures: Indeks Belia Malaysia 2021 (IBM'21)*, eds. Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), 63-66. Putrajaya: Kementerian Belia dan Sukan (KBS).
- Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES).2022. *Facts: Figures: Indeks Belia Malaysia 2022 (IBM'22)*, eds. Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES), 60-63. Putrajaya: Kementerian Belia dan Sukan (KBS).
- Institute for Public Health, National Institutes of Health, Ministry of Health Malaysia. (2019). 21-23. [https://iptk.moh.gov.my/images/technical\\_report/2020/4\\_Infographic\\_Booklet\\_NHMS\\_2019\\_-\\_English.pdf](https://iptk.moh.gov.my/images/technical_report/2020/4_Infographic_Booklet_NHMS_2019_-_English.pdf)
- Islam, M. A., Wah, Y. L., Wen, T. T., Choo, W. Y. & Abdullah, A. (2018). Factors Associated with Depression among University Students in Malaysia: A Cross-sectional Study. The 2nd International Meeting of Public Health 2016 with theme “Public Health Perspective of Sustainable Development Goals: The Challenges and Opportunities in Asia-Pacific Region”, *KnE Life Sciences*, 415–427. 10.18502/kls.v4i4.2302.
- Rohana Hamzah, Hafiz Salehan, Ahmad Muhaimin, Hadijah Ahmad, Mohd.Suhardi Mad Jusoh & Fatmawati Latada. (2021). Kesehatan Mental Dan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Di Universiti; Satu Perbandingan Antara Tahun Pengajian Dan Agama. *International Journal Of Humanities Technology And Civilization (IJHTC)*. 6 (23), 11-21.