

Cari..

AKAUN RASMI
MEDIA SOSIAL

Berita RTM



@beritartm



@beritartm

TERKINI ri berturut-turut

2,234 outlet KoopMart aktif beroperasi di seluruh negara

Apabila cemerlang jadi beban: Realiti penyalahgunaan 'ubat fokus'

🕒 10/06/2026 | 11:07 AM - 👁 302 - 📄 PERSPEKTIF



Gambar hiasan/RTM



SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Tekanan akademik terbina sedikit demi sedikit, menjadikan markah ukuran nilai diri dan menyebabkan pelajar tertekan.

Penyalahgunaan ubat preskripsi sebagai 'u...
serius: gangguan tidur, keresahan, degupan jantung cepat dan risiko
kebergantungan.

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

Pencegahan perlu holistik: saringan kesihatan mental, pendidikan tentang bahaya ubat, latihan pensyarah dan pengesanan tanda awal.



Masyarakat dan ibu bapa mesti semak semula makna kejayaan supaya kesejahteraan mental dan akhlak dihargai, bukan hanya kecemerlangan akademik.

Di atas kertas, pelajar cemerlang sering dilihat sebagai lambang disiplin, ketekunan dan masa depan negara. Mereka mendapat markah tinggi, memenuhi KPI akademik dan menjadi kebanggaan keluarga. Namun di sebalik senyuman pada hari keputusan peperiksaan, ada tekanan senyap yang jarang dibincangkan secara terbuka.

Dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif, kejayaan kadang-kadang tidak lagi diraikan sebagai proses pembelajaran. Ia berubah menjadi perlumbaan tanpa garisan penamat. Tidur dianggap kelemahan, rehat dilihat membuang masa, dan kegagalan kecil terasa seperti hukuman besar.

Di sinilah muncul kebimbangan baharu: Penyalahgunaan ubat preskripsi sebagai "ubat fokus" atau cognitive enhancers. Ubat yang sepatutnya digunakan untuk rawatan tertentu, termasuk gangguan tumpuan seperti ADHD, disalahgunakan oleh sebahagian pelajar untuk berjaga malam, mengekalkan fokus dan mengejar prestasi akademik.

Siri "Teach You a Lesson" di Netflix memberi gambaran dramatik tentang sekolah yang tertekan, termasuk tekanan terhadap pelajar, guru dan keluarga. Siri ini memaparkan sebuah biro fiksyen yang campur tangan apabila murid, guru atau ibu bapa melampaui batas dalam persekitaran sekolah yang bermasalah.



DISYORKAN

Malaysia dalam peta pendidikan tinggi dunia

Komunikasi strategik, formula pikat pengundi

Mengapa industri acara perlu belajar daripada benaurusan Fandom?

Adakah kuasa algoritma media sosial ub

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

Walaupun bersifat fiksyen dan dramatik, mesej sosialnya melangkaui sempadan negara. Fenomena Juken Jigoku atau "Examination Hell" di Jepun

misalnya sering dirujuk sebagai contoh bagaimana tekanan keluarga, masyarakat dan sistem pendidikan yang terlalu kompetitif boleh mem-
kesan besar kepada pelajar.

Dalam budaya tersebut, kejayaan akademik bukan sekadar pencapaian peribadi. Ia turut dikaitkan dengan maruah keluarga, status sosial dan peluang masa depan. Namun di sebalik penekanan terhadap budaya ilmu dan disiplin, timbul kebimbangan tentang kesihatan mental, keletihan emosi dan kesejahteraan pelajar.

Di sinilah siri fiksyen dan fenomena dunia sebenar bertemu. Kedua-duanya mengingatkan kita bahawa tekanan untuk memasuki laluan pendidikan elit bukan hanya berpunca daripada peperiksaan. Ia turut dibentuk oleh jangkaan keluarga, budaya perbandingan dan ketakutan untuk gagal.

Apa yang boleh kita belajar daripada kiswah-kisah ini?

Pertama, tekanan akademik jarang berlaku secara tiba-tiba. Ia terbina sedikit demi sedikit. Bermula dengan kelas tambahan, kemudian jadual yang terlalu padat, seterusnya rasa bersalah apabila berehat. Akhirnya, pelajar mula percaya bahawa nilai dirinya hanya bergantung pada markah.

Kedua, kasih sayang yang tidak seimbang boleh berubah menjadi kawalan. Ramai ibu bapa mahu anak berjaya. Itu naluri yang baik. Namun, apabila setiap keputusan peperiksaan menjadi ukuran kasih, anak mungkin berasa dirinya hanya berharga apabila cemerlang.

Ketiga, penyalahgunaan ubat tidak semestinya bermula dengan niat buruk. Ada pelajar mengambilnya kerana mahu kekal berjaya. Ada yang mahu menyiapkan tugas. Ada juga yang sekadar mahu "bertahan" dalam sistem yang terlalu menekan. Masalahnya, jalan pintas ini boleh membawa kesan panjang.

Dari sudut kesihatan, ubat perangsang bukan gula-gula akademik. Jika diambil tanpa pemantauan doktor, ia boleh mengganggu tidur, meningkatkan keresahan, mempercepat degupan jantung dan kebergantungan. Dalam konteks pelajar, ia boleh membimbangkan kerana mereka sepatutnya dilatih memahami etika penggunaan ubat.

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

Bayangkan seorang pelajar yang hadir ke kuliah dengan mata merah, tangan menggigil dan fikiran bercelaru. Pada zahirnya, dia masih menjawab s MS pensyarah. Namun, di bilik asrama, dia tidak tidur dengan baik, hilang selera makan dan mula percaya bahawa tanpa pil tertentu, dia tidak mampu berfungsi.

Inilah wajah tekanan yang tidak selalu kelihatan dalam transkrip akademik. Masyarakat juga perlu membuang mitos bahawa penyalahgunaan bahan hanya berlaku dalam kalangan mereka yang tercicir.

Realitinya, tekanan, kebimbangan dan budaya persaingan boleh wujud dalam mana-mana kelompok, termasuk golongan berpendidikan tinggi. AADK sendiri merupakan agensi utama negara dalam usaha pencegahan, rawatan dan pemulihan berkaitan penyalahgunaan dadah.

Dari sudut psikologi, isu ini boleh difahami melalui konsep self-medication, iaitu kecenderungan seseorang menggunakan bahan tertentu untuk meredakan tekanan, keresahan atau emosi yang tidak tertanggung. Dalam bahasa mudah, mereka bukan mencari "keseronokan", tetapi mencari jalan keluar yang salah.

Sebab itu, penyelesaiannya tidak boleh hanya berbentuk hukuman. Kita perlu bertanya soalan yang lebih jujur: mengapa pelajar merasa mereka perlu mengorbankan kesihatan untuk membuktikan kecemerlangan?

Empat langkah wajar diberi perhatian.



Pertama, institusi pendidikan perlu menyediakan saringan kesihatan mental secara berkala, terutama bagi program bertekanan tinggi seperti perubatan, kejuruteraan dan bidang profesional lain.

Kedua, fakulti dan sekolah perlu mendidik pelajar tentang bahaya penyalahgunaan ubat preskripsi. Pendidikan ini mesti menyentuh aspek kesihatan, undang-undang dan etika, bukan sekadar amaran umum.

Ketiga, pensyarah, mentor dan kaunselor perlu dilatih mengenal tanda awal seperti insomnia melampau, perubahan tingkah laku, atau ketergantungan kepada bahan tertentu. Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

Keempat, ibu bapa dan masyarakat perlu menilai semula makna kejayaan. Anak yang sihat, berdaya tahan dan berakhlak tidak kurang nilainya.

berbanding anak yang hanya cemerlang di atas kertas.



Kisah-kisah seperti ini bukan sekadar hiburan. Ia mengingatkan kita bahawa budaya pencapaian perlu sentiasa disemak agar tidak mengorbankan kesejahteraan anak muda. Apabila kecemerlangan menjadi beban, pendidikan kehilangan rohnya.

Negara memerlukan doktor, pendidik dan profesional masa depan yang bukan sahaja bijak, tetapi juga sihat jiwa dan tubuh. Maka, tugas kita bukan sekadar melahirkan pelajar yang mampu menang dalam peperiksaan, tetapi manusia yang mampu hidup dengan seimbang, beretika dan bermaruah.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



Dr Azril Shahreez Abdul Ghani
Pensyarah Fisiologi dan Pendidikan Perubatan
Kulliyyah Perubatan
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia



Dr Mohd Salami Ibrahim
Pensyarah Pendidikan Perubatan
Fakulti Perubatan
Universiti Sultan Zainal Abidin
E-mel: azrilshahreez@iium.edu.my



Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.



**Gelora Asia Barat penggera
buat Malaysia**

**Bina ketahanan bandar, elak komuniti
lumpuh ket**  **MS**

ARTIKEL TAJAAN

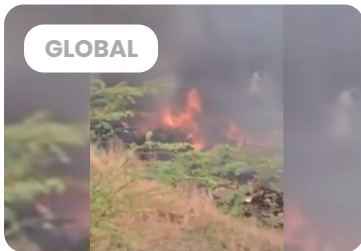


Kolaborasi Strategik Perkuh Pasaran Halal Ajinomoto (Malaysia) Berhad di Asia Barat

PALING POPULAR

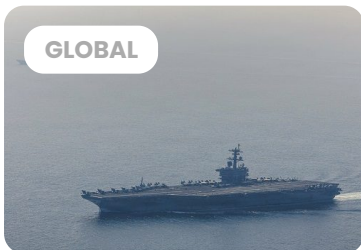
Jet peribadi terhempas, timbalan menteri dan empat maut

GLOBAL



Iran berjaya bedil USS Abraham Lincoln

GLOBAL



Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.

KATA KUNCI

dadah pendidikan

 MS

BERITA TERKINI



**Kestabilan politik penting
untuk perkukuh daya...**

22 Julai 2026 4:16 pm



**Malaysia Airports catat 51
juta penumpang pada...**

22 Julai 2026 4:09 pm



**320 pegawai, anggota
PDRM sertai Ujian Rentas...**

22 Julai 2026 4:06 pm



**Rizab antarabangsa
berjumlah AS\$131.8bil...**

22 Julai 2026 3:46 pm



**Niaga hadapan minyak
meningkat susulan...**

22 Julai 2026 3:42 pm



**Kemboja musnahkan 5.62
tan dadah bernilai hamp...**

22 Julai 2026 3:39 pm



**Tentera AS terus serang
sasaran ketenteraan Iran...**

22 Julai 2026 3:36 pm



Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.



2,234 outlet KoopMart aktif beroperasi di seluruh...

22 Julai 2026 3:34 pm



AS umum pelaburan AS\$2.5 bilion di Asia...

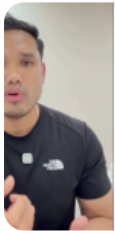
22 Julai 2026 3:32 pm



Jurutera tempatan digesa ceburi AI, cipta nilai...

22 Julai 2026 3:26 pm

MESTI BACA



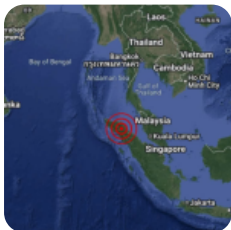
Khairul Aming fail laporan, LOD susulan dakwaan...

22 Julai 2026 2:47 pm



Dasar Borneonisasi: Sarawak lepasi sasaran,...

22 Julai 2026 1:58 pm



Gempa bumi 5.7 magnitud di Sumatera,...

22 Julai 2026 12:53 pm



Surah al-Ghashiyah mengembalikan kompas...

22 Julai 2026 11:33 am

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.



Guna laluan air tidak diwartakan, PGA tahan...

22 Julai 2026 10:55 am

 MS



Berita Ehwat Semasa

Berita RTM, Wisma Berita,
Angkasapuri Kota Media,
50614 Kuala Lumpur



☎ : +60322823119

✉ : portalberita@rtm.gov.my

✉ : Aduan & Maklum balas

Hak Cipta Terpelihara @ 2026 Radio Televisyen Malaysia, Berita Ehwat Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.



Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.