

TINTA MINDA

Memperkasakan Guru Kaunselor Tangani Krisis Kesihatan Mental



22/07/2026 09:30 AM

Pendapat mengenai pelbagai isu semasa daripada peneraju pemikiran, kolumnis dan pengarang.



Oleh :
Dr Rozanizam Zakaria

Isu kesihatan mental dalam kalangan murid sekolah bukanlah perkara baharu, namun tragedi demi tragedi berkait kesihatan mental pelajar yang terus berlaku kebelakangan ini meletakkan ekosistem pendidikan negara dalam keadaan yang amat membimbangkan.

Data daripada Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) mendedahkan statistik yang sangat mengejutkan.

Jumlah kanak-kanak dan remaja (berusia lima hingga 15 tahun) yang mengalami masalah kesihatan mental di Malaysia telah meningkat dua kali ganda, iaitu mencecah 922,318 orang (16.5 peratus) berbanding sekitar 424,000 orang (7.9 peratus) pada tahun 2019.

Malah secara umumnya, prevalens gangguan mental dalam kalangan remaja tempatan dianggarkan berada pada nisbah satu daripada enam orang. Malangnya, sistem sokongan sedia ada masih berdepan dengan pelbagai kekangan berat.

Antara isu utama yang menuntut perhatian segera adalah ketidakseimbangan nisbah kaunselor berbanding jumlah murid yang ada, menyebabkan intervensi intensif sukar diberikan kepada pelajar yang berisiko tinggi.

Situasi ini diburukkan lagi dengan bebanan tugas pentadbiran, program sekolah, dan tanggungjawab luar tugas hakiki (seperti menjadi guru ganti) yang menyita waktu berharga yang sepatutnya diperuntukkan untuk sesi kaunseling.

Selain itu, tahap latihan pengendalian kes kesihatan mental yang kompleks seperti kecederaan sendiri (self-harm), krisis bunuh diri, dan gangguan psikiatri masih belum seragam,

sementara sistem saringan awal minda sihat pula belum dilaksanakan secara menyeluruh dan dipacu data secara tersusun di peringkat sekolah.

Terdapat juga jurang yang besar dalam aspek kerjasama multidisiplin, di mana laluan rujukan dan konsultasi pakar antara sekolah dan fasiliti kesihatan mental luar masih boleh diperkukuhkan.

Cabaran ini ditambah lagi dengan tebalnya stigma masyarakat yang membuatkan murid atau ibu bapa lambat tampil mencari bantuan, serta komitmen keluarga yang tidak konsisten semasa proses pemulihan.

Guru-guru akademik biasa juga masih memerlukan lebih banyak latihan untuk mengesan petanda awal masalah emosi pelajar.

Akhir sekali, aspek kebajikan emosi guru kaunselor itu sendiri sering terlepas pandang; mereka mengendalikan kes yang semakin kompleks tanpa sistem sokongan yang kukuh, sekali gus terdedah kepada tekanan emosi dan gejala lesu upaya (burnout).

Penting untuk diakui bahawa isu ini tidak berdiri sendiri. Ia berkait rapat dengan bebanan sistemik lain seperti silibus yang berat, kelas yang padat, dan gejala buli yang masih berlaku.

Walau bagaimanapun, memulihkan dan memperkasakan fungsi guru kaunselor merupakan satu aspek kritikal yang tidak boleh lagi ditangguhkan jika kita serius mahu melihat masalah ini dikawal di peringkat awal.

10 cadangan solusi pemerkasaan kesihatan mental di sekolah

Bagi memastikan guru kaunselor benar-benar mampu berfungsi sebagai pelindung barisan hadapan, berikut adalah 10 langkah strategik yang perlu diambil Tindakan oleh pihak berwajib:

Mengkaji Semula Nisbah Kaunselor dan Murid: Menambah bilangan guru kaunselor bagi menggantikan formula sedia ada (seperti nisbah 1:500) yang sudah lapuk.

Dengan kadar prevalens gangguan mental remaja tempatan yang mencecah 1:6, jumlah kaunselor mestilah sepadan dengan beban kes sebenar.

Menyediakan Latihan Profesional Berterusan: Menganjurkan latihan khusus dan penyeliaan klinikal dalam aspek pencegahan bunuh diri, intervensi krisis, dan penjagaan berasaskan trauma.

Kementerian juga wajar menempatkan pakar psikologi sekolah di setiap Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) serta menawarkan biasiswa seperti Hadiah Latihan Persekutuan (HLP) untuk kaunselor melanjutkan pengajian ke peringkat Master atau PhD.

Mengurangkan Beban Tugas Pentadbiran: Membebaskan guru kaunselor daripada tugas pengurusan, perkeranian, dan arahan menjadi guru ganti agar mereka dapat memberikan fokus sepenuhnya kepada sesi intervensi pelajar.

Memperkukuh Kerjasama Multidisiplin: Membina rangkaian rujukan dan kerjasama yang lebih mantap serta lancar antara pihak sekolah, fasiliti kesihatan, Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), dan perkhidmatan kesihatan mental komuniti.

Membangunkan Protokol Saringan Standard: Mengemas kini instrumen Saringan Minda Sihat sedia ada dengan menyuntik standard operasi berasaskan pendekatan dipacu data (data-driven) serta menyediakan protokol pengurusan krisis yang seragam.

Meningkatkan Keupayaan Guru Akademik: Melatih guru-guru bilik darjah agar sensitif terhadap perubahan tingkah laku murid, mampu mengesan petanda awal gangguan emosi, dan tahu cara membuat rujukan awal yang tepat kepada kaunselor.

Melaksanakan Program Pencegahan Berkala: Menganjurkan kempen promosi kesihatan mental secara berterusan, merangkumi penerapan daya tahan (resilience), peningkatan literasi kesihatan mental, dan program pencegahan buli.

Memperkasa Penglibatan Ibu Bapa: Melibatkan institusi kekeluargaan secara aktif melalui program psikoedukasi agar ibu bapa dapat menyokong rancangan rawatan dan mewujudkan persekitaran yang selamat di rumah.

Menyediakan Akses Sumber Digital: Menyediakan platform digital kesihatan mental dan akses khidmat nasihat pakar yang pantas untuk membantu kaunselor menguruskan kes-kes yang rumit.

Menjaga Kesejahteraan Emosi Kaunselor: Mewujudkan sistem sokongan rakan sebaya (peer support) dan program kesejahteraan khusus bagi memelihara kesihatan mental para kaunselor daripada implikasi tekanan kerja (compassion fatigue).

Tanggungjawab bersama demi masa depan anak bangsa

Kesihatan mental generasi muda bukan sekadar isu perimeter sekolah atau tugas eksklusif guru kaunselor semata-mata, melainkan satu krisis nasional yang menuntut komitmen menyeluruh.

Kita tidak boleh lagi bersikap reaktif dengan hanya menuding jari apabila nasi sudah menjadi bubur atau selepas tragedi meragut nyawa anak-anak kita.

Mengabaikan kesihatan mental murid hari ini bermakna kita sedang membiarkan tunas masa depan negara layu sebelum sempat berkembang.

Oleh itu, seruan bertindak ini ditujukan kepada semua pihak termasuk para pembuat dasar, pihak pentadbir sekolah, para pendidik serta ibu bapa dan komuniti. Setiap daripada kita mempunyai peranan.

Memperkasakan guru kaunselor dan melindungi minda anak-anak kita bukan lagi satu pilihan kebijakan, tetapi satu kewajipan moral. Masa untuk bertindak adalah sekarang, sebelum terlambat.

-- BERNAMA

Dr Rozanizam Zakaria ialah Pakar Perunding Psikiatri Kanak-kanak dan Remaja, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM).

(Semua yang dinyatakan dalam artikel ini adalah pendapat penulis dan tidak menggambarkan dasar atau pendirian rasmi BERNAMA)

Kata kunci

- memperkasa
- guru
- kaunselor
- krisis
- kesihatan mental
- tanggungjawab

Artikel berkaitan

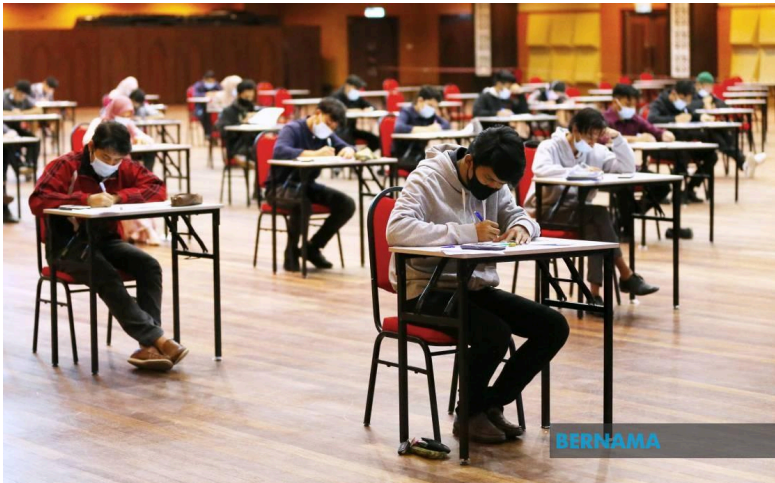


Menyingkap Hakikat Di Sebalik Perhimpunan Automotif

Artikel terkini



Menyingkap Hakikat Di Sebalik Perhimpunan Automotif



AI sebagai Pensyarah Bayangan: Cabaran Integriti Akademik



Kos Sebenar Malam-Malam Piala Dunia Terhadap Tidur Kita