

**KAJIAN KESIHATAN MENTAL DAN GAYA
ASUHAN IBU BAPA DALAM KALANGAN
PELAJAR SEKOLAH MENENGAH DI
SELANGOR**

AZRINDA BINTI OTHMAN

**SARJANA SAINS
(PSIKOLOGI KAUNSELING)**

**UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL
MALAYSIA**

2024

**KAJIAN KESIHATAN MENTAL DAN GAYA
ASUHAN IBU BAPA DALAM KALANGAN
PELAJAR SEKOLAH MENENGAH
DI SELANGOR**

AZRINDA BINTI OTHMAN

Tesis yang dikemukakan kepada Pusat Pengajian Siswazah, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia bagi memenuhi syarat untuk mendapatkan Ijazah Sarjana Sains (Psikologi Kaunseling).

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengenal pasti tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Selain itu, kajian ini juga cuba untuk mengenal pasti gaya asuhan ibu bapa, mengenal pasti hubungan kesihatan mental dan gaya asuhan ibu bapa serta meneroka hubungan antara gaya tindak, corak pemikiran dan pengurusan emosi dengan kesihatan mental dalam kalangan pelajar. Kajian dijalankan terhadap 297 orang di tiga buah sekolah di tiga daerah utama di Selangor iaitu Daerah Gombak, Hulu langat dan Petaling Perdana. Kajian ini menggunakan kaedah gabungan iaitu kuantitatif dan kualitatif yang mana menggunakan instrumen Ujian *DASS (Depression Anxiety Stress Scale)* bagi kuantitatif dan Soal Selidik Gaya Keibubapaan Baumrind, manakala kaedah kualitatif menggunakan Perbincangan Kumpulan Berfokus. Kajian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis kolerasi dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Window version 22*. Analisis kandungan digunakan untuk kaedah perbincangan kumpulan berfokus.

Dapatan kajian menunjukkan tahap kesihatan mental pada tahap normal dengan bilangan responden paling ramai iaitu pelajar perempuan berbanding pelajar lelaki untuk ketiga-tiga elemen stres, kebimbangan dan kemurungan. Manakala gaya asuhan ibu bapa yang paling tinggi diamalkan adalah gaya autoritatif dengan skor min 3.55 berbanding gaya autoritarian dan gaya permisif pada tahap sederhana. Terdapat hubungan negatif yang sangat lemah ($r_{xy}=-0.064$) dan signifikan ($p=0.00<0.01$) antara tahap kesihatan mental dan gaya asuhan ibu bapa. Terdapat hubungan antara gaya tindak, corak pemikiran dan pengurusan emosi dengan kesihatan mental.

ABSTRACT

This study aims to identify the level of mental health among high school students. In addition, this study also attempts to identify parenting styles, identify the relationship between mental health and parenting styles and explore the relationship between behavior styles, thought patterns and emotional management with mental health among students. The study was conducted on 297 people in three schools in three main districts in Selangor, namely Gombak District, Hulu Langat and Petaling Perdana. This study uses a combination of quantitative and qualitative methods which uses the DASS Test instrument (Depression Anxiety Stress Scale for quantitative and the Baumrind Parenting Style Questionnaire, while the qualitative method uses Focused Group Discussion. This study uses descriptive statistical analysis and correlation analysis using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for Windows version 22. Content analysis was used for the focus group discussion method.

The findings of the study show a normal level of mental health with the largest number of respondents being female students compared to male students for the three elements of stress, anxiety and depression. While the parenting style that is practiced the most is an authoritative style with a mean score of 3.55 compared to an authoritarian style and a permissive style at a medium level. There is a very weak ($r_{xy}=-0.064$) and significant ($p=0.00<0.01$) negative relationship between the level of mental health and parenting style. There is a relationship between behavior, thought patterns and emotional management with mental health.

PENGHARGAAN

Syukur ke hadrat Ilahi limpah kurnia-Nya, kajian ini telah berjaya disiapkan. Setinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Prof. Datuk Dr. Mohamed Fadzil bin Che Din, selaku penyelia utama dan Dr. Liley Afzani binti Saidi selaku penyelia besama yang telah banyak memberikan tunjuk ajar, perhatian, semangat dan nasihat sepanjang menyiapkan kajian ini.

Terima kasih yang tidak terhingga juga kepada semua pengetua dan guru bimbingan dan kaunseling dari SMK Taman Selayang di PPD Gombak, SMK Khir Johari PPD Hulu Selangor dan Kolej Tingkatan Enam di PPD Petaling Perdana kerana memberi kebenaran dan membantu pengkaji untuk menjalankan kajian ke atas pelajar-pelajar tingkatan empat, lima dan enam di sekolah masing-masing.

Sekalung penghargaan kepada keluarga tercinta, ibu dan adik-beradik yang tidak jemu memberikan nasihat, semangat, sokongan fizikal serta mental sepanjang tempoh saya menyelesaikan tesis ini. Terima kasih yang istimewa juga kepada suami tersayang yang telah banyak berkorban masa, tenaga serta berkongsi pandangan selama perjalanan pengajian ini.

KELULUSAN

Jawatankuasa Peperiksaan telah bermesyuarat pada **29 Ogos 2024** untuk menjalankan peperiksaan akhir **Azrinda Binti Othman** bagi tesis sarjananya yang bertajuk **‘Kajian Kesihatan Mental dan Gaya Asuhan Ibu Bapa Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Di Selangor’**.

Jawatankuasa mengesyorkan agar pelajar dianugerahkan Sarjana Sains Psikologi Kaunseling.

Ahli Jawatankuasa Peperiksaan adalah seperti berikut.

Prof. Madya Dr. Mohd Hamran bin Mohamad

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan
Universiti Pertahanan Nasional Malaysia
(Pengerusi)

Lt Kol Prof. Madya Dr. Mohammad Daud bin Hj Johari (Bersara)

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan
Universiti Pertahanan Nasional Malaysia
(Pemeriksa Dalaman)

Profesor Dr. Ahmad Jazimin bin Jusoh

Fakulti Pembangunan Manusia
Universiti Pendidikan Sultan Idris
(Pemeriksa Luar)

KELULUSAN

Tesis ini telah diserahkan kepada Senat Universiti Pertahanan Nasional Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat untuk **Sarjana Sains (Psikologi Kaunseling)**.

Ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut.

Prof. Datuk Dr. Mohamed Fadzil Bin Che Din

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan

Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

(Penyelia Utama)

Dr. Liley Afzani Binti Saidi

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan

Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

(Penyelia Bersama)

UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL MALAYSIA

PENGISYTIHARAN TESIS

Nama penuh pelajar : Azrinda Binti Othman
Tarikh lahir : 1 Jun 1985
Tajuk : Kajian Kesihatan Mental dan Gaya Asuhan Ibu
Bapa Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah
Di Selangor.
Sesi akademik : 2024/2025

Saya dengan ini mengaku bahawa karya dalam tesis ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan rumusan yang telah diakui dengan sewajarnya.

Saya seterusnya mengaku bahawa tesis ini dikelaskan sebagai:

- ☐ **SULIT** (Mengandungi maklumat sulit di bawah Akta Rahsia 1972)*
- ☐ **TERHAD** (Mengandungi maklumat terhad seperti yang ditetapkan oleh organisasi tempat penyelidikan dilakukan)*
- ☐ **AKSES TERBUKA** Saya bersetuju bahawa tesis saya akan diterbitkan sebagai akses terbuka dalam talian (teks penuh)

Saya mengakui bahawa Universiti Pertahanan Nasional Malaysia berhak seperti berikut.

1. Tesis adalah hak milik Universiti Pertahanan Nasional Malaysia.
2. Perpustakaan Universiti Pertahanan Nasional Malaysia berhak membuat salinan untuk tujuan penyelidikan sahaja.
3. Perpustakaan berhak membuat salinan tesis untuk pertukaran akademik.

Tandatangan

**Tandatangan Penyelia/Dekan CGS

850601-08-5136

No. Kad Pengenalan/Pasport

**Nama Penyelia/Dekan CGS

Tarikh:

Tarikh:

*Jika tesis adalah SULIT ATAU TERHAD, sila lampirkan surat daripada organisasi dengan tempoh dan sebab untuk kerahsiaan dan sekatan.

** Saksi

ISI KANDUNGAN

TAJUK	MUKA SURAT
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PENGHARGAAN	iv
KELULUSAN	v
KELULUSAN	vi
PENGISYTIHARAN TESIS	vii
ISI KANDUNGAN	viii
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xi
SENARAI SINGKATAN	xi
SENARAI SIMBOL	xiv
SENARAI LAMPIRAN	xv
 BAB 1	
PENGENALAN	1
1.1 Latar Belakang Kajian	4
1.2 Pernyataan Masalah	6
1.2.1 Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Sekolah	6
1.2.2 Cabaran Gaya Asuhan Ibu Bapa Pada Masa Kini	8
1.3 Objektif	11
1.4 Persoalan Kajian	11
1.5 Hipotesis Kajian	12
1.6 Kepentingan Kajian	12
1.7 Definisi Konsep	13
1.7.1 Kesihatan Mental	13
1.7.2 Gaya	14
1.7.3 Asuhan	14
1.7.4 Gaya Asuhan	14
1.7.5 Ibu bapa	15
1.7.6 Pelajar	15
1.8 Definisi Operasional	15
1.8.1 Kesihatan Mental	15
1.8.2 Gaya Asuhan	16
1.8.3 Ibu bapa	16
1.8.4 Pelajar	16
1.9 Skop Dan Limitasi Kajian	17
1.10 Kerangka Konseptual	18
1.11 Kesimpulan	19
 BAB 2	
KAJIAN LITERATUR	21
2.1 Pengenalan	21

	2.1.1 Kajian Hubungan Tahap Kesihatan Mental Dan Gaya Asuhan Ibu Bapa	21
	2.1.2 Gaya Asuhan Ibu Bapa Mempengaruhi Emosi Pelajar Sekolah	23
2.2	Tinjauan Kajian Lepas	26
	2.2.1 Kesan Kesihatan Mental Semasa Pandemik COVID-19	26
	2.2.2 Pengaruh Gaya Asuhan Dan Kesihatan Mental Pelajar	28
2.3	Kerangka Teoritikal	31
	2.3.1 Terapi Tingkah Laku Kognitif (Cognitive Behaviour Therapy) (CBT)	32
	2.3.2 Teori Pembelajaran Sosial	36
2.4	Teori – Teori Lain yang Berkaitan dengan Kesihatan Mental dan Gaya Asuhan Ibu Bapa	39
	2.4.1 Teori Tingkah Laku	39
	2.4.2 Terapi Berpusat Klien	41
	2.4.3 Terapi Rasional Emotif	44
2.5	Kesimpulan	47
BAB 3	METODOLOGI KAJIAN	48
3.1	Pengenalan	48
3.2	Reka Bentuk Kajian	49
	3.2.1 Reka Bentuk Kuantitatif	49
	3.2.2 Reka Bentuk Kualitatif	49
3.3	Instrumen Kajian	49
	3.3.1 Ujian DASS (Depression Anxiety Stress Scale)	50
	3.3.2 Soal Selidik Gaya Keibubapaan Baumrind	51
	3.3.3 Perlaksanaan Perbincangan Kumpulan Berfokus	52
3.4	Sampel Kajian	53
	3.4.1 Bilangan Sampel	53
	3.4.2 Pemilihan Sampel	54
3.5	Prosedur Menjalankan Kajian	56
	3.5.1 Sebelum Menjalankan Kajian	57
	3.5.2 Semasa Menjalankan Kajian	57
	3.5.3 Selepas Menjalankan Kajian	58
3.6	Jangkaan Dapatan	60
3.7	Kesimpulan	60
BAB 4	DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN	61
4.1	Pengenalan	61
4.2	Maklumat Demografi Responden	61
4.3	Analisis Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Responden	63
	4.3.1 Tahap Stres	64
	4.3.2 Tahap Kebimbangan	64

	4.3.3 Tahap Kemurungan	65
4.4	Taburan Responden Mengikut Item Ujian DASS	66
4.5	Analisis Gaya Asuhan Ibu Bapa Dalam Kalangan Responden	71
4.6	Taburan Responden Mengikut Item Soal Selidik Keibubapaan Baumrind	72
4.7	Analisis Kolerasi Hubungan Tahap Kesihatan Mental Dan Gaya Asuhan Ibu Bapa Responden	80
4.8	Analisis Kandungan Hubungan antara Gaya Tindak, Corak Pemikiran dan Pengurusan Emosi dengan Kesihatan Mental	81
	4.8.1 Gaya Tindak	81
	4.8.2 Corak Pemikiran	82
	4.8.3 Pengurusan Emosi	83
4.9	Perbincangan	88
	4.9.1 Tahap Kesihatan Mental Pelajar	88
	4.9.2 Gaya Asuhan Keibubapaan	90
	4.9.3 Hubungan Kesihatan Mental Dan Gaya Asuhan Ibu Bapa	93
	4.9.4 Hubungan Gaya Tindak, Corak Pemikiran Dan Pengurusan Emosi	95
4.10	Kesimpulan	97
BAB 5	RUMUSAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	98
5.1	Pengenalan	98
5.2	Rumusan	98
5.3	Kesimpulan	100
5.4	Cadangan Kajian	102
	Rujukan	104
	LAMPIRAN A: Soal Selidik Kajian	108
	LAMPIRAN B: Protokol Perbincangan Kumpulan Berfokus	127
	LAMPIRAN C: Borang Penilaian Perbincangan Kumpulan Berfokus	135
	LAMPIRAN D: Surat Kelulusan KPM	136
	LAMPIRAN E: Surat Permohonan Kajian	137
	LAMPIRAN F: Pelaporan Perbincangan Kumpulan Berfokus	140
	LAMPIRAN BIODATA PELAJAR	146
	SENARAI PENERBITAN	146

SENARAI JADUAL

JADUAL NO.	TAJUK	MUKA SURAT
Jadual 3.1	Pecahan Bahagian dalam Soal Selidik	50
Jadual 3.2	Skala Likert Inventori <i>Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)</i>	51
Jadual 3.3	Pecahan Bahagian dalam Soal Selidik Keibubapaan Baumrind	52
Jadual 3.4	Skala Likert Soal Selidik Keibubapaan Baumrind	52
Jadual 3.5	Pecahan Sampel Mengikut Tingkatan dan Lokasi Kajian	55
Jadual 4.1	Data Demografi Responden	62
Jadual 4.2	Tahap Stres Mengikut Jantina Responden	64
Jadual 4.3	Tahap Kebimbangan Mengikut Jantina Responden	65
Jadual 4.4	Tahap Kemurungan Mengikut Jantina Responden	66
Jadual 4.5	Taburan Responden Mengikut Item Ujian <i>DASS</i>	67
Jadual 4.6	Min dan Sisihan Piawai Gaya Asuhan Ibu Bapa	71
Jadual 4.7	Taburan Responden Mengikut Item Soal Selidik Keibubapaan Baumrind	73
Jadual 4.8	Hubungan Tahap Kesihatan Mental dan Gaya Asuhan Ibu Bapa	80

SENARAI RAJAH

RAJAH	NO. TAJUK	MUKA SURAT
Rajah 1.1	Kerangka Konseptual Kajian	18
Rajah 2.1	Kerangka Teoritikal Kajian	31
Rajah 3.1	Carta Alir Ujian DASS, Soal Selidik Baumrind dan Perbincangan Kumpulan Berfokus	56
Rajah 4.1	Analisis Kandungan Hubungan Antara Gaya Tindak, Corak Pemikiran dan Pengurusan Emosi dengan Kesihatan Mental	86

SENARAI SINGKATAN

WHO	-	World Health Organization
PDRM	-	Polis Di Raja Malaysia
NHMS	-	National Health and Morbidity Survey
LPPKN	-	Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara
KPWKM	-	Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat
IKK	-	Indeks Kesejahteraan Keluarga
TKT	-	Terapi Kognitif Tingkah Laku
DASS	-	Depression Anxiety Stress Scale
PAQ	-	Parental Authority Questionnaire
FGD	-	Focus Group Discussion
CFA	-	Confirmatory Factor Analysis
SEMENTAS	-	SMK Taman Selayang
SEMAHIR	-	SMK Khir Johari Beranang
KTESA	-	Kolej Tingkatan Enam Shah Alam
JERIS	-	Jasmani, Emosi, Rohani, Intelek dan Sosial
SPSS	-	Statistical Package for The Social Sciences (SPSS)

SENARAI SIMBOL

H_{a1}	-	Hipotesis Alternatif
r_{xy}	-	Hubungan
n	-	Bilangan responden
N	-	Jumlah bilangan responden
p	-	Pekali

SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN	TAJUK	MUKA SURAT
Lampiran A	Soal Selidik Kajian	109
Lampiran B	Protokol Perbincangan Kumpulan Berfokus	127
Lampiran C	Borang Penilaian Perbincangan Kumpulan Berfokus	135
Lampiran D	Surat Kelulusan KPM	136
Lampiran E	Surat Permohonan Kajian	137
Lampiran F	Pelaporan Perbincangan Kumpulan Berfokus	140
Lampiran	Biodata Pelajar	146

BAB 1

PENGENALAN

Kesihatan mental merupakan suatu keadaan yang sejahtera yang mana seseorang individu menyedari tentang keupayaan diri, dapat mengendalikan tekanan dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan mampu menyumbang kepada masyarakat (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2013; Nurasyikin, 2017). Individu yang sihat mental dapat menjalani kehidupan dengan aman dan dapat menjalin hubungan yang baik dan harmoni dengan masyarakat (Suhaimi & Rozita, 2017). Kesihatan mental pada masa ini merupakan isu terpenting yang diperdebatkan baik di dalam negara mahupun dunia. Berdasarkan statistik global (WHO, 2019), sejumlah besar penduduk dunia mengalami gangguan mental; kemurungan (264 juta), gangguan afektif bipolar (45 juta) dan skizofrenia (20 juta).

Penyakit mental secara umumnya merupakan suatu keadaan yang melibatkan gangguan pada fungsi otak yang boleh menyebabkan perubahan terhadap proses pemikiran, perasaan dan tingkah-laku seseorang. Keadaan tersebut mengakibatkan gangguan dalam menjalani aktiviti seharian dengan baik dan biasanya diuruskan oleh

pakar psikiatri. Berbeza dengan kes-kes kesihatan mental, ianya diurus oleh kaunselor professional dan pakar psikologi.

Di Malaysia, sumber daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) melaporkan, terdapat peningkatan dalam kes bunuh diri yang dilaporkan pada tahun 2021 iaitu sebanyak 1,142 kes berbanding 631 kes pada tahun 2020 dengan peningkatan sebanyak 81%. Bagi tahun 2022 pula, sejumlah 467 kes bunuh diri telah dilaporkan oleh PDRM sehingga bulan Jun. Faktor-faktor yang menyumbang kepada tingkah laku bunuh diri adalah pelbagai dan kompleks, seperti isu psikososial dan persekitaran, isu kewangan (kehilangan sumber pendapatan atau pekerjaan), penyakit mental seperti kemurungan, kurang sokongan sosial dan penyalahgunaan substans. Selain itu, peningkatan kes berkaitan kesihatan mental juga turut memberi impak negatif kepada produktiviti individu dan organisasi di Malaysia dan jika dibiarkan, pasti akan merugikan masyarakat dan negara.

Kes penyakit mental berbeza dengan kecelaruan mental. Kecelaruan mental merujuk kepada pola psikologi atau tingkah laku yang pada umumnya berkait dengan tekanan yang tidak dianggap sebagai perkembangan yang normal. Kecelaruan mental adalah gabungan antara kecelaruan komponen afektif, tingkah laku, kognitif atau persepsi yang berhubung dengan fungsi pada otak atau sistem saraf. Kes-kes kecelaruan mental umumnya diuruskan oleh pakar psikiatri. Antara kecelaruan mental yang dihadapi individu adalah seperti kemurungan, skizofrenia dan kecenderungan untuk membunuh diri (Norhayati, 2018).

Kesejahteraan mental pula meliputi aspek psikologi, mental dan fizikal yang menyumbang kepada kemakmuran masyarakat dari aspek sosial, ekonomi dan kesejahteraan ekologi manusia. Pelbagai konflik yang berlaku hari ini dapat dikatakan berpunca daripada isu kesihatan mental. Individu yang berdepan dengan masalah kesihatan mental cenderung menimbulkan masalah seperti gejala sosial, rasuah dan jenayah sehingga mengakibatkan kemusnahan diri dan nilai dalam lingkungan masyarakat. Kajian literatur menunjukkan kepentingan institusi kekeluargaan dalam membentuk masyarakat yang sejahtera dari aspek mental dan fizikal. Kes-kes berkaitan dengan kesejahteraan mental juga seringkali diuruskan oleh pekerja sosial yang memberi tumpuan kepada kes-kes keluarga, komuniti dan masyarakat.

Gaya asuhan ibu bapa diperhatikan sebagai penyebab utama dalam menentukan tahap kesihatan mental seseorang individu terutama dalam kalangan pelajar. Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat, ibu bapa bermaksud orang tua seperti emak dan ayah yang bersifat keibubapaan. Gaya asuhan ibu bapa amat penting kerana ianya berfungsi dalam membentuk nilai-nilai dalam diri anak-anak seperti agama, nilai moral, kasih sayang serta nilai-nilai lain yang berkait dengan kekeluargaan. Selain itu, gaya asuhan ibu bapa turut memainkan peranan penting dalam menentukan kestabilan, ketenteraman dan kebahagiaan keluarga. Ibu bapa yang perlu bertanggungjawab mendidik dan membimbing anak jika mereka melakukan kesilapan dan menjadi faktor penyumbang kepada peningkatan sahsiah unggul anak-anak (Ruziwati Abu Samah, 2019). Gaya asuhan yang dibentuk oleh ibu bapa memainkan peranan penting kepada pembentukan sahsiah terutama dalam aspek tingkah laku dan cara bersosial anak-anak setelah mereka meningkat remaja. Antara gaya asuhan ibu bapa yang sering diperbincangkan adalah gaya autoritarian, autoritatif dan permisif. Gaya keibubapaan

autoritatif merujuk kepada jenis ibu bapa ibu bapa yang mengawal dan bertanggungjawab terhadap anak-anak. Gaya keibubapaan autoritarian pula adalah apabila ibu bapa berkuasa penuh dalam mengawal anak-anak tetapi kurang bertanggungjawab. Seterusnya, gaya keibubapaan permisif pula menunjukkan sikap ibu bapa yang mesra dan bertanggungjawab, tetapi lemah dalam mengawal anak-anak.

Tahap kesihatan mental pelajar sekolah menengah dapat dikatakan sebagai isu yang penting kerana berkait rapat dengan prestasi akademik, perkembangan serta kebajikan mereka secara keseluruhan. Terdapat kajian yang menunjukkan bahawa atmosfera persekitaran yang bersifat menyokong dan merangsang sangat penting dalam menjadikan murid lebih progresif dalam akademik serta dapat mencapai tujuan pendidikan mereka (Ghatol, 2017). Menurut Voklom et al. (2017) pula, jangkaan yang melampau, tekanan kerja, faktor ibu bapa, pengaruh rakan sebaya dan persekitaran sosial merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tahap kesihatan mental remaja.

1.1 Latar Belakang Kajian

Rasulullah SAW bersabda:

“Anak itu ibarat seperti kain putih, ibu bapalah yang akan mencorakkannya menjadi Nasrani, Yahudi ataupun Majusi” (Riwayat Bukhari dan Muslim).

Ibu bapa memikul tanggungjawab yang besar dalam mencorakkan kehidupan anak-anak, terutama sekali dalam penjagaan mental. Kesihatan mental penting kepada semua individu lebih-lebih lagi kepada pelajar sekolah. Mental yang

sihat membolehkan pelajar menghargai diri sendiri, keluarga, orang lain, kehidupan dan persekitaran. Selain itu juga, mental yang sihat juga membolehkan pelajar lebih kreatif, cepat mempelajari sesuatu, berani mencuba sesuatu yang baru dan mengambil risiko.

Sebilangan masyarakat mempunyai persepsi negatif terhadap penyakit mental dan masalah kesihatan berkaitan mental. Masyarakat melabel manusia yang berpenyakit mental sebagai gila, tidak stabil, bahaya, ganas dan mengada-ngada boleh menyumbang kepada perkara yang lebih buruk. Namun begitu, ramai pesakit mental yang pulih kerana menjalani terapi bersama pakar terlatih. Hal ini demikian kerana, mereka mendapat sokongan yang kuat daripada orang sekeliling sepanjang proses pemulihan. Masyarakat sering berpersepsi bahawa orang yang bertindak ganas dan luar kawalan adalah salah satu daripada simptom penyakit mental. Akan tetapi, keadaan tersebut bukanlah sifat penyakit mental dan bukan juga punca terhadap masalah kesihatan mental. Sebilangan kecil individu sahaja yang mempunyai masalah mental yang serius akan bertindak ganas.

Dalam konteks persekolahan, pelajar yang mengalami kecelaruan mental biasanya akan dipinggirkan oleh rakan-rakan berikutan keadaan emosi pelajar tersebut yang kurang stabil mengikut keadaan atau situasi. Pelajar yang mempunyai masalah mental lebih cenderung memiliki perasaan gembira atau perasaan sedih yang berlebihan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kesihatan mental pelajar terganggu antaranya ialah daripada cara gaya asuhan ibu bapa, tahap pendidikan agama dan budaya, pengaruh persekitaran dan banyak lagi. Berdasarkan faktor-faktor ini, terdapat tiga bahagian yang terjejas iaitu dari aspek fisiologi, tingkah laku dan

psikologi pelajar tersebut. Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat di negara ini didapati mengalami simptom tekanan atau depresi.

Secara umumnya, apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan, tekanan hidup seharian yang dilalui akan dapat ditangani dengan berfikiran positif, tenang dan tidak membahayakan diri (Abdul Rashid et al. 2020). Oleh itu, ibu bapa secara tidak langsungnya dapat mengenal pasti gaya asuhan yang sesuai untuk dipraktikkan kepada anak-anak demi masa depan dan perkembangan pencapaian akademik mereka.

1.2 Pernyataan Masalah

Setiap kajian yang dijalankan oleh penyelidik perlu berpandukan beberapa pernyataan masalah yang timbul. Terdapat tiga pernyataan masalah utama yang membawa kepada kajian ini iaitu:

1.2.1 Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Sekolah

Berdasarkan tinjauan mengenai kesihatan mental dan kesejahteraan yang dijalankan oleh Rakuten Insight di Malaysia pada Mei 2022, 59 peratus daripada responden berumur antara 16 dan 24 tahun menunjukkan bahawa mereka mempunyai tahap tekanan atau kebimbangan yang lebih tinggi berdasarkan tempoh 12 bulan yang lalu. Sebaliknya, 34 peratus daripada responden berumur antara 25 dan 34 tahun pula

menunjukkan bahawa mereka mempunyai tahap tekanan dan kebimbangan yang sama dalam tempoh 12 bulan lalu seperti sebelum ini.

Kajian yang dilakukan oleh Asrizal (2018), menunjukkan bilangan pelajar yang berusia 16 tahun ke atas mencatatkan peningkatan penyakit mental sebanyak 29.3% ataupun 4.2 juta orang. Dalam hal ini, tekanan yang berpanjangan dan tidak dapat ditangani boleh membawa kepada masalah kesihatan mental yang lebih kritikal. Isu kesihatan mental merupakan antara isu kesihatan awam yang menjadi semakin penting terutamanya selepas pandemik COVID-19. Hal ini dibuktikan apabila masalah kesihatan mental menunjukkan peningkatan statistik individu yang mendapatkan sokongan menerusi Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) iaitu inisiatif di bawah Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) yang meningkat lima kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020. Di samping itu, Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan yang telah dilaksanakan pada tahun 2015 oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) pula mendapati prevalen masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas adalah 29.2%. Hal ini bermaksud, satu daripada tiga ahli masyarakat Malaysia mengalami isu yang berkait dengan masalah mental. Kajian ini turut menunjukkan bahawa prevalen masalah kesihatan mental juga adalah paling tinggi dalam kalangan individu yang berumur 16-19 tahun dan golongan yang berpendapatan rendah.

Selain itu, di peringkat global, kemurungan merupakan salah satu daripada penyebab utama ketidakupayaan. Di Malaysia, trend pemasalahan kesihatan mental menunjukkan peningkatan terutama bagi golongan kanak-kanak dan remaja di mana

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) menunjukkan satu dalam empat remaja mengalami gejala kemurungan pada tahun 2022 berbanding satu dalam lima remaja mengalami gejala kemurungan pada tahun 2019. Stigma dan diskriminasi terhadap kesihatan mental adalah antara cabaran utama yang menjadi penghalang kepada akses terhadap rawatan dan penjagaan kesihatan mental yang baik. Persepsi negatif ini perlulah dihentikan. Individu yang mempunyai masalah kesihatan mental perlulah digalakkan untuk mendapatkan rawatan sama seperti penyakit fizikal yang lain.

Ketua Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan (NCEMH), Dr. Nurashikin Ibrahim berkata, Tinjauan Kesihatan Remaja (AHS) oleh Institut Kesihatan Umum Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) ke atas 33,523 pelajar berusia 13 hingga 17 tahun pada 2023 turut mendedahkan peningkatan peratusan mereka yang mempunyai tingkah laku merancang untuk membunuh diri.

1.2.2 Cabaran Gaya Asuhan Ibu Bapa Pada Masa Kini

Dalam menjalani arus kehidupan yang mencabar ini menyebabkan ibu bapa kurang meluangkan masa yang secukupnya bersama anak-anak mereka. Hal ini secara tidak langsung memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental anak-anak. Oleh yang demikian, terdapat keperluan yang mendesak supaya kajian terhadap tahap kesihatan mental dan hubungannya dengan gaya asuhan ibu bapa dalam kalangan pelajar sekolah ini dijalankan secara terperinci. Selain itu, kajian ini bermatlamat untuk memenuhi hasrat negara dalam usaha melahirkan modal insan yang berkualiti. Kajian Tinjauan Pendapat “Tekanan dan Cabaran Keibubapaan dalam Mendepani

Gelombang Baharu Pandemik Covid 19” mendapati bahawa satu daripada empat responden menyatakan adanya perubahan yang besar dalam kehidupan peribadi mereka (LPPKN, 2021).

Antara gaya asuhan ibu bapa yang akan dikaji dalam penyelidikan ini adalah gaya autoritarian, autoritatif dan permisif. Autoritarian merupakan gaya asuhan yang wujud apabila anak-anak seharusnya mengikut arahan dan peraturan yang ditetapkan oleh ibu bapa. Gaya asuhan autoritatif pula biasa diamalkan dalam kalangan ibu bapa yang mengamalkan sikap tegas tetapi masih fleksibel. Peraturan dan hukuman ditetapkan terhadap pengasuhan. Dalam masa yang sama, ibu bapa membenarkan anak-anak menyuarakan idea mereka atau isi hati walaupun tidak semua pendapat yang disuarakan akan diterima. Gaya asuhan permisif pula memperlihatkan ibu bapa yang bersifat lebih santai dan hanya bertindak sekiranya timbul masalah yang serius. Hukuman yang diberikan pula bersifat tidak konsisten dan fleksibel dan keadaan tersebut menyebabkan anak-anak lebih cenderung untuk mengalami gangguan personaliti seperti memberontak, agresif dan suka mendominasi sesuatu perkara.

Setiap manusia pasti akan berhadapan dengan masalah yang boleh menimbulkan tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Demikian juga dengan golongan pelajar yang tidak akan terlepas daripada berhadapan dengan pelbagai keadaan tersebut lebih-lebih lagi yang terpengaruh dan terkesan dengan gaya asuhan ibu bapa. Perkara yang menjadi fokus dalam hal ini adalah persoalan tentang bagaimana golongan pelajar ini berhadapan atau bertindak menangani keadaan stres, kebimbangan dan kemurungan terhadap gaya asuhan ibu bapa mereka. Bagi meninjau isu ini dengan lebih mendalam, pengkaji akan meneliti tahap kesihatan mental dan