



INSTITUTE FOR
YOUTH RESEARCH
MALAYSIA



MINISTRY OF YOUTH AND SPORTS



unicef
for every child



INDEKS KESIHATAN MENTAL

BELIA
MALAYSIA
(MyMHI' 23) **2023**

FACTS & FIGURES

INSTITUT PENYELIDIKAN PEMBANGUNAN
BELIA MALAYSIA & TABUNG KANAK-KANAK
PERTUBUHAN BANGSA-BANGSA BERSATU







**INDEKS
KESIHATAN
MENTAL BELIA
MALAYSIA 2023**



**FACTS &
FIGURES**

MyMHI'23



© Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) & Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF) Pejabat Negara Malaysia, 2024

ISBN: 978-967-2783-23-7

Hakcipta terpelihara.

Mana-mana bahagian dalam penerbitan ini boleh dipetik, disalin, atau diterjemahkan, dengan syarat sumbernya ditunjukkan. Tiada bahagian dalam penerbitan ini boleh digunakan untuk tujuan komersial tanpa kebenaran bertulis terlebih dahulu.

Cadangan petikan: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia & Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu: Facts & Figures Indeks Kesihatan Mental Belia Malaysia 2023 (MyMHI'23). Putrajaya, Malaysia, 2024.

Diterbitkan oleh Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia & Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu:

Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia
Aras 10, Menara Kementerian Belia dan Sukan,
No. 27 Persiaran Perdana, Presint 4,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62570 Putrajaya, MALAYSIA

 +603-8871 3417

 +603-8871 3342

 penyelidik@iyres.gov.my

 www.iyres.gov.my

Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa
Bersatu Menara PJH, Aras 10, No.2,
Jalan Tun Abdul Razak, Presint 2,
62100 Putrajaya, MALAYSIA

 +603-8687 7900

 +603-8881 0458

 kualalumpur@unicef.org

 www.unicef.org/malaysia/



Isi Kandungan

01 Senario Kesihatan Mental
Belia Malaysia

02 Ringkasan Eksekutif

03 Kepentingan Kajian

04 Objektif

05 Domain dan Indikator
M_yMHI'23

06 Pengelasan Skor
M_yMHI'23

07 Metodologi Kajian

08 Profil Responden

09 Skor Keseluruhan
M_yMHI'23

10 Skor M_yMHI'23
Mengikut Domain



17 Skor Indeks
Mengikut Etnik

18 Cadangan

25 *Way Forward*

Senario Kesihatan Mental Belia Malaysia

2022 Belia (15-40 tahun)



Sumber: Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (2023).
Facts & Figures Kajian Profil Kesihatan Mental Belia Malaysia

2020 Belia (15-30 tahun)



kecenderungan untuk bunuh diri

Sumber: Institute for Youth Research Malaysia (2021).
Facts & Figures Indeks Belia Malaysia 2020

Ringkasan Eksekutif

Kajian Indeks Kesehatan Mental Belia Malaysia 2023 merupakan kerjasama antara Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia (IYRES) dan Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (UNICEF) Malaysia.

Malaysia telah mempelopori pembangunan Indeks Kesehatan Mental Belia di peringkat ASEAN dan global.

Indeks Kesehatan Mental Belia Malaysia 2023 (MyMHI'23) merupakan alat pengukuran penting bagi menilai tahap kesehatan mental belia Malaysia berusia 15 hingga 30 tahun.

Ia memberikan gambaran berguna kepada penggubal dasar, pengamal penjagaan kesihatan, dan pihak berkepentingan yang berkaitan dalam memahami landskap kesihatan mental belia Malaysia.

MyMHI'23 menilai kesihatan mental belia Malaysia pada skala 0 (paling rendah) hingga 100 (paling tinggi) merentasi tujuh bidang utama (gaya hidup, persekitaran, keperibadian individu, pengalaman hidup, sokongan sosial, pengendalian tekanan, dan minda sihat).

Terdapat jurang perbezaan jelas terutamanya dalam kalangan belia Orang Asli, ini menunjukkan keperluan mendesak untuk campur tangan yang khusus.

Dapatan-dapatan ini memerlukan pendekatan integratif yang disokong oleh evolusi dasar, mobilisasi komuniti dan sokongan keluarga yang teguh, mencerminkan rangka kerja pelbagai dimensi yang disokong oleh laporan UNICEF 2021.

MyMHI'23 **71.91**

Belia Malaysia, secara keseluruhannya, berisiko sederhana berhadapan dengan masalah kesihatan mental



n = 5867 responden



01

M_yMHI'23 merupakan penanda aras bagi mengukur tahap kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia.

02

Malaysia menjadi negara pertama di dunia dan di antara negara ASEAN yang membangunkan Indeks Kesihatan Mental khusus dalam kalangan generasi belia.

03

Menyediakan laporan penilaian yang sistematik bagi memantau tahap kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia.

04

Menyediakan input secara empirikal dalam usaha membangunkan dasar, strategi dan hala tuju bagi meningkatkan tahap kesihatan mental belia Malaysia.

05

Menjadi rujukan bagi perancangan dan pelaksanaan program, inisiatif dan intervensi berkaitan kesihatan mental belia di peringkat tempatan, kebangsaan dan antarabangsa.

Objektif



Membangunkan indeks yang berupaya dijadikan sebagai penanda aras bagi mengukur tahap kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia dan dipantau secara berkala.



Membangunkan indikator dan domain yang menjadi teras pembentukan Indeks Kesihatan Mental Belia Malaysia.



Mengumpul perspektif dan input daripada pemegang taruh pembangunan belia dalam usaha menangani dan melindungi kesihatan mental dalam kalangan generasi belia.



Menyumbang kepada pembentukan pelan tindakan atau dasar dalam usaha menangani isu kesihatan mental dalam kalangan belia Malaysia.

Domain dan Indikator MyMHI'23

01

Gaya Hidup

Tahap kesehatan
Pengambilan makanan
Kewangan
Tingkah laku berisiko
Hubungan sosial
Keseimbangan kehidupan



02

Persekitaran

Media sosial
Persekitaran fizikal
Keselamatan
Ekspektasi sosial
Persekitaran keluarga



03

Keperibadian Individu

Harga diri
Autonomi
Tujuan hidup
Pengawalan emosi

Kerohanian
Daya tahan
Efikasi sendiri



04

Pengalaman Hidup

Penderaan
Buli
Stigma dan diskriminasi



05

Sokongan Sosial

Rakan
Keluarga
Orang yang signifikan
Pakar



06

Pengendalian Tekanan

Pengurusan tekanan



07

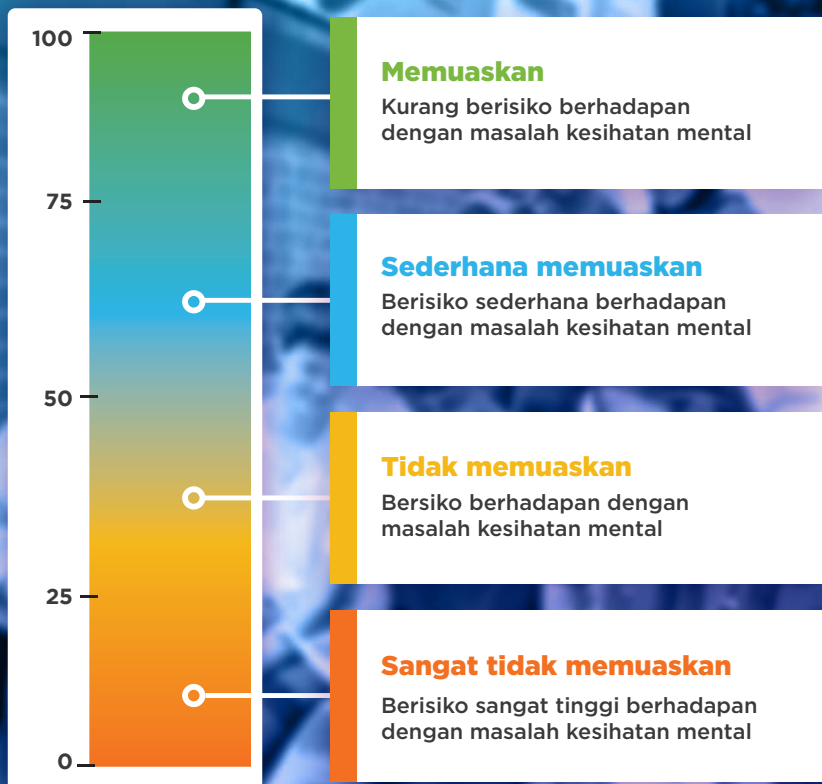
Minda Sihat

Kemurungan
Kebimbangan



Pengelasan Skor MyMHI'23

Skor MyMHI'23 melaporkan dapatan menggunakan nilai antara 0 hingga 100, iaitu skor 0 adalah skor terendah dan 100 adalah skor tertinggi. Semakin tinggi skor, semakin rendah belia berisiko mengalami masalah kesihatan mental. Sebaliknya, semakin rendah skor, semakin tinggi belia berisiko menghadapi masalah kesihatan mental.



Metodologi Kajian



Reka Bentuk Kajian

Pendekatan kuantitatif menggunakan soal selidik



Kaedah Persampelan

Persampelan rawak berstrata yang tidak seimbang



Sasaran Populasi & Sampel

- Populasi (9.66 juta belia berusia antara 15 hingga 30 tahun)
- Lapan kumpulan sasaran belia:
 - belia massa
 - perkumpulan belia
 - belia bekerjaya
 - belia pengajian tinggi
 - belia bersekolah
 - belia berisiko
 - belia Malaysia antarabangsa
 - belia minoriti dan golongan terpinggir
- 13 buah negeri dan 3 wilayah persekutuan di Malaysia
- 6,400 responden (sasaran saiz sampel)



Tempoh Pengumpulan Data & Pendekatan

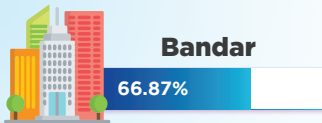
- Proses pengumpulan data (Okt - Nov 2022 dan Mac - Apr 2023)
- Menggunakan Sistem Tinjauan IYRES
- Melibatkan 113 orang Enumerator Komuniti IYRES

Profil Responden

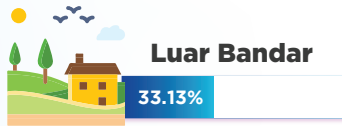
Jantina



Bandar



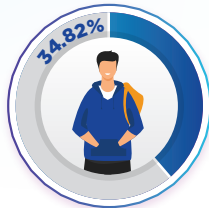
Luar Bandar



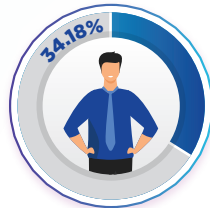
Belia Awal (15-18 tahun)



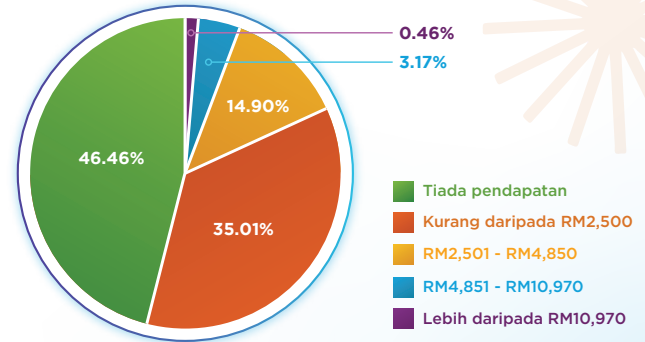
Belia Pertengahan (19-24 tahun)



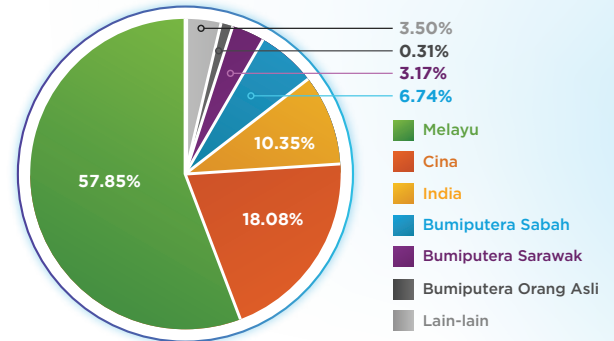
Belia Akhir (25-30 tahun)



Jumlah Pendapatan



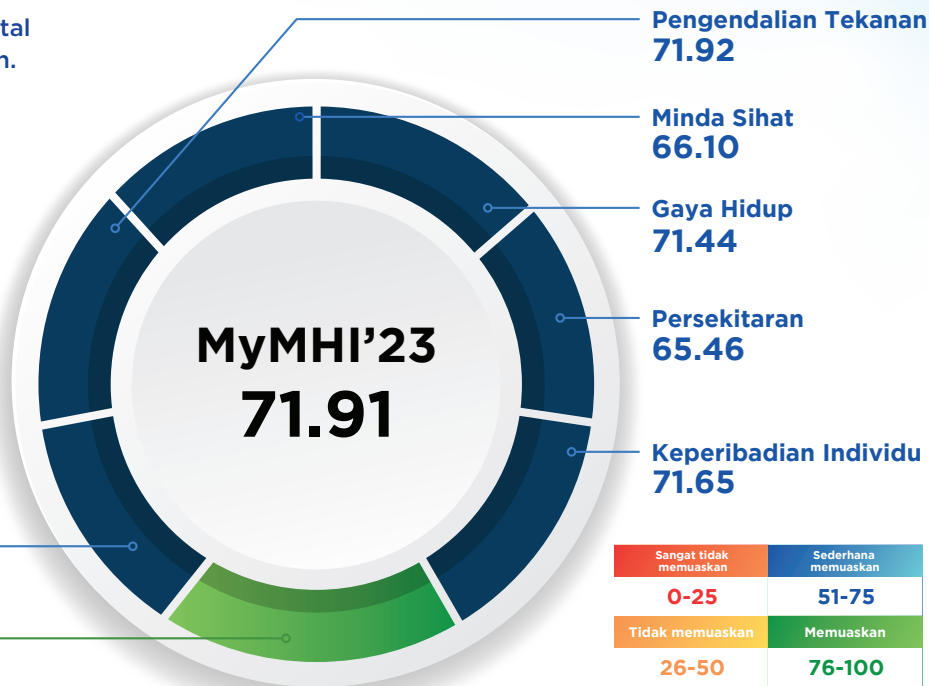
Bangsa



Skor Keseluruhan MyMHI'23

Skor 71.91 menunjukkan bahawa kesihatan mental belia berada pada tahap sederhana memuaskan.

- Kesihatan mental pada tahap sederhana memuaskan menjadi petunjuk awal yang sangat berharga bagi mengetahui kecenderungan menghadapi masalah kesihatan mental.
- Ini menunjukkan bahawa terdapat tekanan, terutama yang berkaitan dengan domain persekitaran, sokongan sosial, dan minda sihat. Jika tidak ditangani, ia boleh membawa kepada masalah kesihatan mental yang lebih serius dalam kalangan belia Malaysia.



Sokongan Sosial
68.29

Pengalaman Hidup
88.51



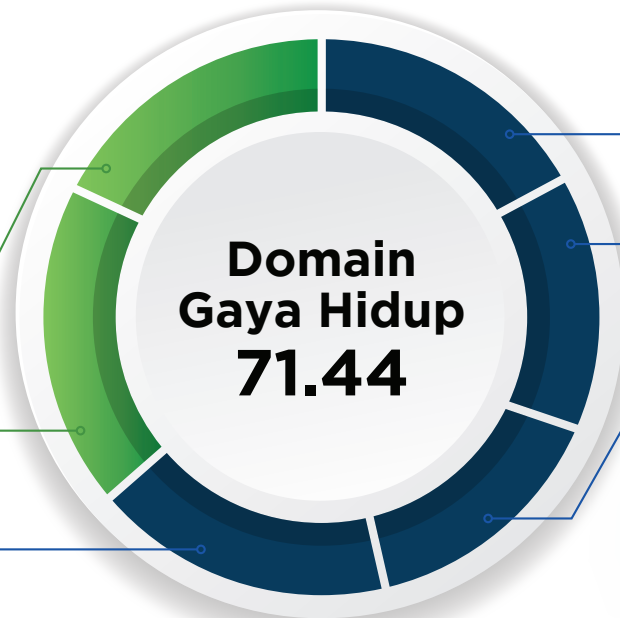
Skor MyMHI'23: Domain Gaya Hidup

Skor 71.44 iaitu pada tahap sederhana memuaskan menunjukkan bahawa majoriti belia berusaha untuk mengekalkan gaya hidup seimbang yang memberi manfaat kepada tahap kesihatan mental mereka.

Keseimbangan Kehidupan
76.05

Hubungan Sosial
78.91

Tingkah Laku Berisiko
74.72



Tahap Kesihatan
71.00

Pengambilan Makanan
64.38

Kewangan
63.60

Sangat tidak memuaskan 0-25	Sederhana memuaskan 51-75
Tidak memuaskan 26-50	Memuaskan 76-100

Skor MyMHI'23: Domain Persekitaran

Domain Persekitaran yang sederhana memuaskan menggambarkan wujud keperluan pelbagai sokongan oleh golongan belia. Ia menunjukkan bahawa walaupun terdapat beberapa aspek sokongan, namun masih cenderung menerima tekanan dan cabaran yang boleh memberi kesan kepada kesihatan mental dan kesejahteraan belia Malaysia.

Persekitaran Keluarga
66.22

Ekspektasi Sosial
58.82

Keselamatan
69.40

Domain
Persekitaran
65.46

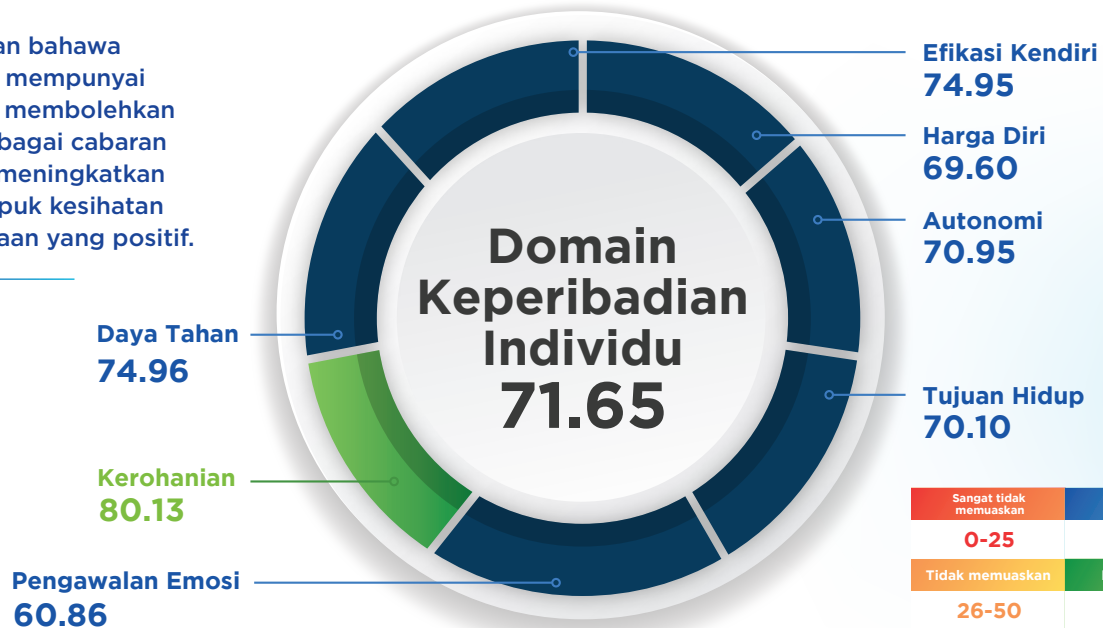
Media Sosial
74.15

Persekitaran Fizikal
58.73

Sangat tidak memuaskan	Sederhana memuaskan
0-25	51-75
Tidak memuaskan	Memuaskan
26-50	76-100

Skor MyMHI'23: Domain Keperibadian Individu

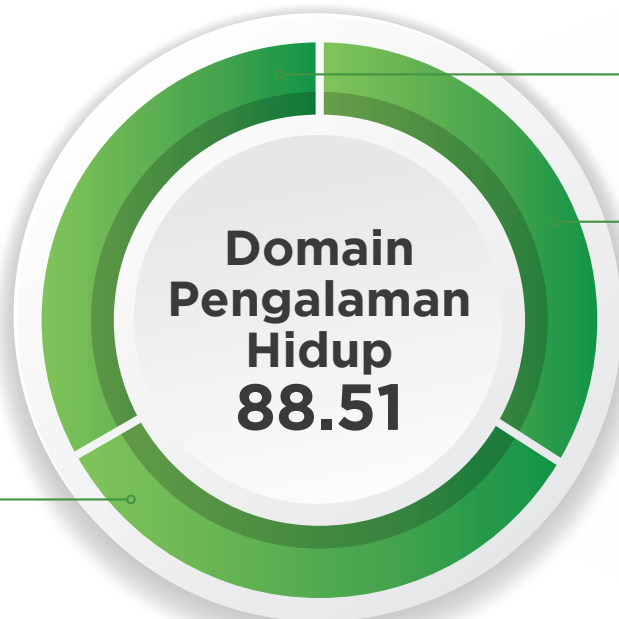
Skor 71.65 menunjukkan bahawa majoriti belia Malaysia mempunyai ciri-ciri berharga yang membolehkan mereka mengatasi pelbagai cabaran kehidupan, sekali gus meningkatkan daya tahan dan memupuk kesihatan mental dan kesejahteraan yang positif.



Skor MyMHI'23: Domain Pengalaman Hidup

Skor 88.51 menunjukkan bahawa keseluruhan pengalaman kualiti hidup dalam kalangan belia Malaysia berada pada tahap memuaskan.

Majoriti belia Malaysia tidak mengalami pengalaman negatif dalam hidup mereka, seperti buli dan penderaan.



Stigma dan Diskriminasi
87.59

Penderaan
88.47

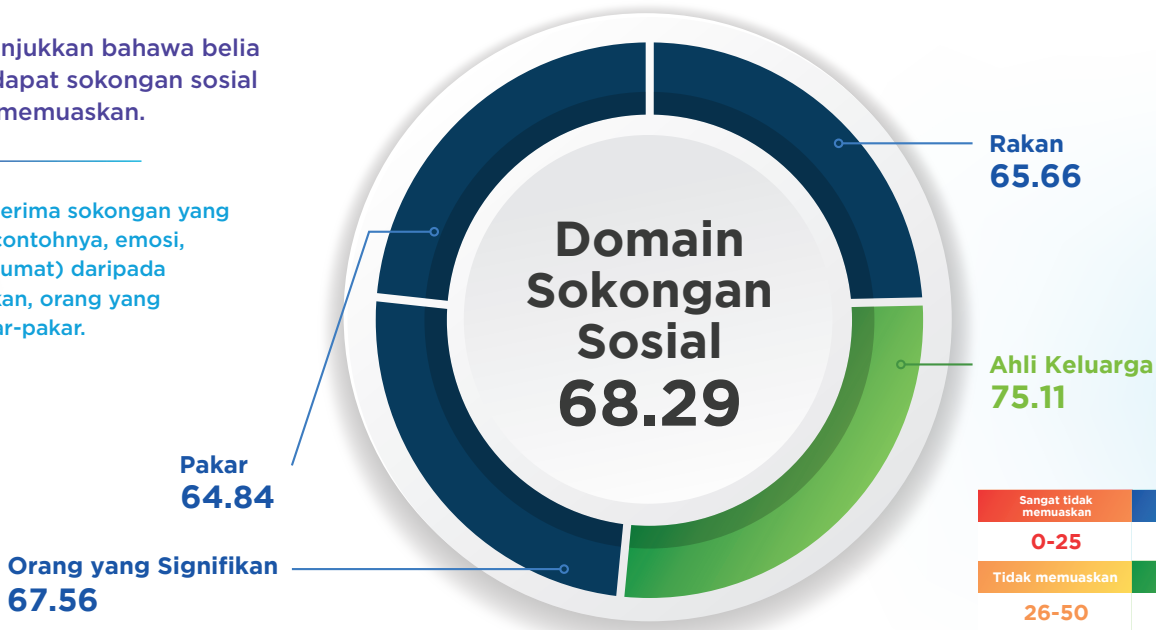
Buli
89.47

Sangat tidak memuaskan	Sederhana memuaskan
0-25	51-75
Tidak memuaskan	Memuaskan
26-50	76-100

Skor MyMHI'23: Domain Sokongan Sosial

Skor 68.29 menunjukkan bahawa belia di Malaysia mendapat sokongan sosial yang sederhana memuaskan.

Belia Malaysia menerima sokongan yang tidak mencukupi (contohnya, emosi, praktikal, dan maklumat) daripada keluarga, rakan-rakan, orang yang signifikan dan pakar-pakar.



Skor MyMHI'23: Domain Pengendalian Tekanan

Skor 71.92 menunjukkan bahawa belia mempunyai keupayaan untuk menangani dan menguruskan pelbagai tekanan dan cabaran yang mereka hadapi.

Empat strategi pengurusan tekanan utama yang dilakukan oleh belia Malaysia adalah:

- Melibatkan diri dalam aktiviti riadah (93.57%)
- Menghabiskan masa bersama keluarga dan rakan-rakan (89.80%)
- Melibatkan diri dalam ibadah atau amalan rohani (87.01%)
- Menghabiskan masa untuk aktiviti luar rumah (86.66%)

**Domain
Pengendalian
Tekanan
71.92**

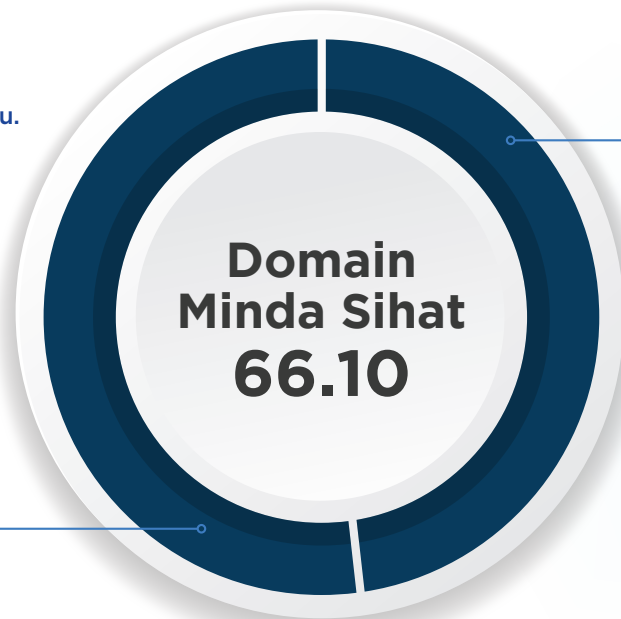
Pengurusan Tekanan
71.92

Sangat tidak memuaskan	Sederhana memuaskan
0-25	51-75
Tidak memuaskan	Memuaskan
26-50	76-100

Skor MyMHI'23: Domain Minda Sihat

Skor 66.10 menunjukkan bahawa belia di Malaysia berisiko sederhana menghadapi gangguan emosi atau perasaan mengganggu.

- Sejumlah 52.71 peratus belia mengalami kebimbangan sederhana dan 30.99 peratus mengalami kebimbangan yang minimum.
- Sejumlah 45.35 peratus belia mengalami kemurungan sederhana dan 14.37 peratus mengalami kemurungan yang minimum.



Kebimbangan
69.08

Kemurungan
63.11

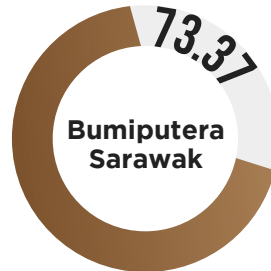
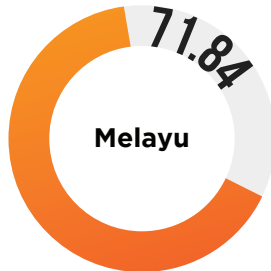
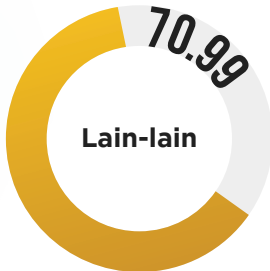
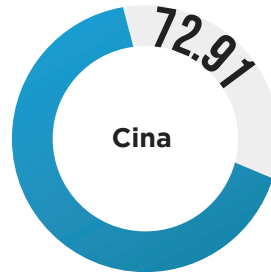
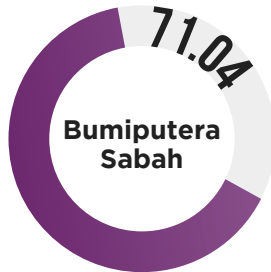
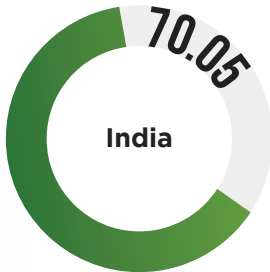
Sangat tidak memuaskan	Sederhana memuaskan
0-25	51-75
Tidak memuaskan	Memuaskan
26-50	76-100

Skor Indeks Mengikut Etnik



Skor keseluruhan M,MHI'23:

71.91



Intervensi di Peringkat Tabir Urus dan Dasar

Cadangan 1

Mewujudkan ruang kediaman yang tidak terlalu sesak dan dilengkapi dengan kemudahan yang mencukupi, sekali gus memupuk persekitaran yang menyokong dan bebas daripada tekanan

Strategi

- S1:** Melaksanakan dasar untuk perumahan yang luas dan mampu milik untuk mengelakkan keadaan hidup yang terlalu sesak, dengan penekanan pada ruang hijau dan kemudahan rekreasi untuk menggalakkan aktiviti fizikal dan interaksi sosial.
- S2:** Membangunkan pusat komuniti pelbagai guna yang berfungsi sebagai hub untuk program kesihatan mental, aktiviti dalaman dan luaran, dan acara kebudayaan, memupuk semangat kemasyarakatan dan kekitaan.
- S3:** Menyediakan persekitaran yang menyokong dan selamat untuk belia.

Samb.

Intervensi di Peringkat Tabir Urus dan Dasar

Cadangan 2

Meningkatkan kebolehcapaian belia kepada perkhidmatan kesihatan mental

Strategi

S1: Meluaskan ketersediaan perkhidmatan kesihatan mental berasaskan komuniti (cth. MENTARI), terutamanya untuk penduduk luar bandar dan yang kurang mendapat perkhidmatan, termasuk perkhidmatan untuk individu di bawah 18 tahun.

S2: Menyediakan tenaga perkhidmatan kesihatan mental yang mempunyai kredibiliti bagi meningkatkan kepercayaan terhadap program sedia ada.

S3: Mempromosikan talian kesihatan mental di Malaysia (cth. Talian HEAL 15555, Talian Bantuan Krisis MIASA-YSD).

S4: Mencipta aplikasi untuk rakyat Malaysia, terutamanya belia, yang menyediakan banyak sumber untuk menangani semua perkara berkaitan dengan kesihatan mental.

S5: Mempromosikan dan mengembangkan kumpulan sokongan positif (cth. Kafe@TEEN).

Samb.

Intervensi di Peringkat Tabir Urus dan Dasar

Cadangan 3

Mempromosikan gaya hidup sihat

Strategi

- S1:** Sekolah, institusi pengajian tinggi, dan premis makanan harus menambah baik ketersediaan makanan sihat.
- S2:** Pihak berkepentingan yang berkaitan harus mempromosikan secara agresif makanan sihat dan faedah memakannya.
- S3:** Memperkukuh intervensi pemakanan berasaskan sekolah.
- S4:** Menggalakkan aktiviti fizikal melalui program sukan berstruktur dan permainan tidak formal.

Intervensi di Peringkat Komuniti

Cadangan 1

Memperkukuhkan sokongan komuniti dan keluarga

Strategi

S1: Menyediakan platform forum atau bengkel kepada komuniti bagi meningkatkan literasi atau celik kewangan serta memberi tumpuan kepada aktiviti mendidik golongan belia dan keluarga mereka berkaitan belanjawan keluarga, simpanan dan perancangan kewangan.

Samb.

Intervensi di Peringkat Komuniti

Cadangan 2

Meningkatkan daya tahan kesihatan mental

Strategi

- S1:** Membangunkan platform untuk ibu bapa dan belia untuk mempelajari dan mengamalkan komunikasi positif, penyelesaian konflik, dan kecerdasan emosi, dengan itu dapat mengukuhkan ikatan keluarga dan sistem sokongan.
- S2:** Mendidik kaunselor sekolah dan institusi pengajian tinggi tentang pengetahuan kesihatan mental.
- S3:** Mengukuhkan Program Minda Sihat dengan menggabungkan aktiviti promosi.

- S4:** Menggabungkan pendidikan kesihatan mental ke dalam program komuniti untuk meningkatkan kesedaran dan menghapuskan salah tanggapan tentang keadaan kesihatan mental.
- S5:** Pihak berkepentingan utama seperti Kementerian Pendidikan Malaysia dan NGO berkaitan kesihatan mental, berpeluang untuk menghasilkan buku tentang kesihatan mental, hasil daripada pengalaman kehidupan sebenar.
- S6:** Menggalakkan majikan melaksanakan program latihan literasi kesihatan mental.
- S7:** Menggalakkan pelaporan media yang bertanggungjawab mengenai isu kesihatan mental untuk mengelakkan stereotaip dan maklumat salah.

Intervensi di Peringkat Keluarga dan Belia

Cadangan 1

Memperkasakan penglibatan belia

Strategi

- S1:** Meningkatkan literasi kesihatan mental dalam kalangan belia.
- S2:** Menggalakkan penglibatan aktif belia dalam organisasi kepimpinan dan perkhidmatan.
- S3:** Memberi peluang latihan kepimpinan di peringkat akademik dan kemasyarakatan.
- S4:** Menyediakan modul pendidikan untuk membantu belia meneroka dan menggilap potensi.
- S5:** Meningkatkan penyertaan belia dalam aktiviti kesukarelawanan (cth. Program Rakan Muda).

Samb.

Intervensi di Peringkat Keluarga dan Belia

Cadangan 2

Memperkasa ibu bapa dan penjaga

Strategi

- S1:** Melibatkan ibu bapa dalam meneroka dan menyokong kekuatan belia adalah penting.
- S2:** Memberi latihan kepada ibu bapa bagi menguasai kemahiran literasi kesihatan mental dan kemahiran keibubapaan yang positif.
- S3:** Peranan ibu bapa dalam mendidik anak-anak mengenai hal-hal berkaitan kewangan.

Way Forward



01

Kajian Indeks Kesihatan Mental Belia Malaysia perlu dijalankan secara berkala bagi mengukur trend atau corak kesihatan mental belia Malaysia.



02

Kepentingan menubuhkan Jawatankuasa Pemandu Kebangsaan yang mengkhusus dalam aspek kesihatan mental belia.



03

Membangunkan Pelan Tindakan Kesihatan Mental Belia bagi membantu dan membimbing strategi tindakan pelbagai pihak berkepentingan dalam isu kesihatan mental.






DITERBITKAN OLEH:



Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia

Aras 10, Menara Kementerian Belia dan Sukan,
No. 27 Persiaran Perdana, Presint 4,
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,
62570 Putrajaya, MALAYSIA

 +603-8871 3417

 +603-8871 3342

 penyelidik@iyres.gov.my

 www.iyres.gov.my



Tabung Kanak-Kanak Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu

Menara PJH, Aras 10, No.2,
Jalan Tun Abdul Razak, Presint 2,
62100 Putrajaya, MALAYSIA

 +603-8687 7900

 +603-8881 0458

 kualalumpur@unicef.org

 www.unicef.org/malaysia/

ISBN 978-967-2783-23-7



9 789672 783237