

Kesihatan mental perlu jadi teras dalam pendidikan tinggi negara



Oleh Dr. Norzahirah Mat dan Dr. Mohamad Helmi Hidir

USAHA melonjakkan sistem pendidikan tinggi ke tahap yang lebih mampan, berdaya saing dan berpaksikan kemanusiaan menuntut tumpuan serius terhadap kekuatan modal insan sebagai prasyarat utama kelestarian pembangunan negara.

Rancangan Pendidikan Tinggi Malaysia 2026-2035 (RPTM 2026-2035) menegaskan bahawa modal insan dalam konteks pendidikan tinggi bukan sahaja merujuk kepada penghasilan graduan berkemahiran, tetapi juga pembinaan insan yang sihat dari segi mental, emosi dan sosial agar mampu berfungsi secara optimum dalam ekosistem ilmu dan pasaran kerja.

Sehubungan itu, RPTM (2026-2035) menggariskan kesihatan mental dan kesejahteraan sebagai salah satu jurang utama yang perlu ditangani secara strategik di institusi pendidikan tinggi.

Penekanan ini mencerminkan kesedaran bahawa kecemerlangan akademik serta kebolehpasaran graduan tidak dapat dipisahkan daripada kesejahteraan mental warga institusi pendidikan tinggi, khususnya pensyarah dan pelajar sebagai teras ekosistem pembelajaran.

Kesejahteraan kedua-dua kumpulan ini bukan sahaja mempengaruhi keberkesanan pengajaran dan pembelajaran, malah turut menentukan kualiti pembangunan modal insan serta kelestarian sistem pendidikan tinggi negara.

Seiring dengan perubahan pesat landskap pendidikan tinggi, tuntutan terhadap pelajar dan warga institusi pendidikan tinggi semakin meningkat. Antara tekanan utama ialah beban akademik yang tinggi, persaingan kebolehpasaran, ketidakpastian hala tuju



PENEKANAN terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan dalam RPTM (2026-2035) menandakan anjakan penting dalam falsafah pendidikan tinggi negara.

kerjaya serta tuntutan prestasi yang berterusan. Keadaan ini menjadikan isu kesihatan mental bukan lagi isu sampingan, tetapi cabaran sistemik yang memberi kesan langsung kepada pembangunan modal insan negara.

Dalam kerangka modal insan, kesihatan mental mempengaruhi keupayaan kognitif, kawalan emosi dan fungsi sosial pelajar serta pensyarah, yang secara langsung memberi kesan kepada pencapaian akademik, inovasi, produktiviti penyelidikan dan kebolehpasaran graduan.

Individu yang terperangkap dalam tekanan kronik, keletihan emosi atau simptom *burnout* sukar mengekalkan tumpuan, kreativiti dan komitmen jangka panjang, sekali gus mengehadkan potensi modal insan yang ingin dibangunkan melalui sistem pendidikan tinggi.

Selaras dengan Aspirasi Bakat RPTM (2026-2035), kesejahteraan mental diiktiraf sebagai elemen teras dalam pembentukan bakat yang adaptif, tangkas dan berdaya tahan.

Daya tahan insan bukan sahaja bergantung kepada penguasaan kemahiran digital, kecerdasan buatan

(AI) dan Sains, Teknologi, Kejuruteraan, Seni dan Matematik (STEAM), tetapi turut disokong oleh kesejahteraan mental, emosi dan spiritual yang kukuh. Bakat yang ingin dilahirkan ialah individu yang memiliki kestabilan emosi, kesedaran diri dan keupayaan menyesuaikan diri secara beretika dalam persekitaran kerja dan kehidupan yang semakin kompleks.

Justeru, kesihatan mental dilihat sebagai asas kepada kesiapsiagaan masa hadapan serta prasyarat penting dalam melahirkan pembina negara yang berperikemanusiaan dan mampu menyumbang secara bermakna kepada pembangunan mampan negara.

Sejajar dengan kerangka pendidikan tinggi Malaysia, RPTM (2026-2035) turut mengiktiraf kesejahteraan holistik sebagai nilai teras yang selari dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan dan prinsip Madani. Kesejahteraan holistik ditakrifkan sebagai keseimbangan antara dimensi intelek, rohani, emosi dan fizikal, yang membolehkan individu berkembang secara menyeluruh, berdaya tahan dan beretika.

Namun, salah satu dapatan penting RPTM

ialah kekangan sistem sokongan kesihatan mental di institusi pendidikan tinggi. Walaupun kesedaran semakin meningkat, perkhidmatan kaunseling masih terhad dari segi tenaga profesional, liputan dan kebolehpasaran, sekali gus memberi implikasi kepada pelajar serta staf akademik dan pentadbiran yang berhadapan tekanan kerja, keletihan emosi dan risiko *burnout*. Justeru, pelan ini menegaskan keperluan memperkukuh ekosistem sokongan kesejahteraan secara lebih menyeluruh dan bersepadu.

Sebagai respons kepada cabaran tersebut, pendekatan yang diketengahkan dalam RPTM berteraskan pencegahan dan pembangunan daya tahan, bukannya respons reaktif semata-mata. Kesihatan mental perlu diintegrasikan dalam tadbir urus institusi, reka bentuk kurikulum, persekitaran pembelajaran serta budaya kampus.

Langkah ini termasuk mewujudkan persekitaran pembelajaran yang selamat secara psikologi, fleksibel dan inklusif, selari dengan peralihan ke arah pembelajaran sepanjang hayat dan laluan pendidikan yang lebih anjal.

Pada masa yang sama, pendekatan berpaksikan kemanusiaan ditekankan supaya institusi pengajian tinggi berfungsi bukan sekadar sebagai pusat penghasilan graduan, tetapi sebagai ruang pembinaan insan yang bermaruah, beretika dan sejahtera.

Kesihatan mental juga berkait rapat dengan agenda kesaksamaan dan keterangkuman. Pelajar daripada latar belakang sosioekonomi rendah, komuniti terpinggir dan pelajar bukan tradisional berdepan tekanan berganda yang memerlukan sokongan bersasar. RPTM menggesa agar akses kepada perkhidmatan kesejahteraan mental dipastikan adil dan inklusif, agar tiada pelajar yang tercicir akibat cabaran emosi yang tidak ditangani.

Pendekatan ini menegaskan bahawa modal insan berkualiti hanya dapat dibangunkan apabila semua kelompok diberi peluang yang saksama untuk berkembang dalam persekitaran yang menyokong kesejahteraan psikososial.

Penekanan terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan dalam RPTM (2026-2035) menandakan anjakan penting dalam falsafah pendidikan tinggi negara.

Transformasi pendidikan tinggi tidak lagi diukur semata-mata melalui ranking, kebolehpasaran atau output penyelidikan, tetapi melalui keupayaannya melahirkan insan yang seimbang, berdaya tahan dan berupaya menyumbang secara bermakna kepada masyarakat.

Dalam era ketidaktentuan global, kesejahteraan mental bukan lagi pilihan sampingan, tetapi teras kepada pembinaan modal yang berilmu, beretika dan mampan. Tanpa ekosistem kesihatan mental yang kukuh, aspirasi RPTM untuk melahirkan bakat adaptif dan berdaya saing global akan sentiasa terhad oleh kerentanan emosi dan psikososial warga pendidik serta pelajarannya.

DR. Norzahirah Mat dan Dr. Mohamad Helmi Hidir ialah Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Ekonomi, Kewangan dan Perbankan, Universiti Utara Malaysia (UUM).