



Kementerian Kesihatan Malaysia
Bahagian Pengurusan Latihan

Garis Panduan

PENGURUSAN KESIHATAN MENTAL

Pelatih Institut Latihan
Kementerian Kesihatan Malaysia



Edisi Januari 2024

Hakcipta adalah terpelihara. Setiap bahagian daripada terbitan ini tidak boleh diterbitkan semula, disimpan untuk pengeluaran atau dipindahkan kepada bentuk lain, sama ada dengan cara elektronik, mekanikal, gambar, rakaman dan sebagainya tanpa mendapat izin daripada Unit Pembangunan dan Hal Ehwal Pelatih Bahagian Pengurusan Latihan KKM.

Diterbitkan Oleh : Unit Pembangunan Hal Ehwal Pelatih Bahagian Pengurusan Latihan

ISI KANDUNGAN

NO	PERKARA	HALAMAN
1.0	Latar Belakang	1
1.1	Pengenalan	2
1.2	Tujuan GPKM ILKKM	3
1.3	Objektif	3
1.4	Skop	3
1.5	Tarikh Berkuatkuasa	3
2.0	Definisi Istilah	4
3.0	Fungsi Dan Peranan ILKKM Dalam Pengurusan Kesihatan Mental Pelatih	5
	Carta Alir 1: Pengurusan Pelatih Yang Dirujuk Ke Pakar Perubatan Oleh Pegawai Psikologi/ Pegawai Khidmat Nasihat	7
	Modul Pelaksanaan Pembimbing Rakan Siswa	

1.0 LATAR BELAKANG

Garis Panduan Pengurusan Kesihatan Mental Pelatih Institut Latihan Kementerian Kesihatan Malaysia (GPKM ILKKM) merupakan salah satu inisiatif yang dilaksanakan berdasarkan keputusan Mesyuarat Pengurusan Kesihatan Mental Pelatih Bil 1/2023 dalam usaha bagi membantu pengurusan kesihatan mental pelatih-pelatih di ILKKM.

Penghasilan garis panduan ini adalah hasil daripada penglibatan menyeluruh Timbalan Pengarah Hal Ehwal Pelatih dari 19 buah ILKKM seluruh Malaysia bersama Pegawai-Pegawai Psikologi ILKKM yang berperanan penting dalam memberikan perkhidmatan kesihatan mental kepada pelatih sama ada secara langsung mahu pun tidak langsung.

Secara ringkasnya, pengurusan kesihatan mental ILKKM adalah menjurus kepada pembangunan modul aktiviti yang boleh dijalankan dalam menyokong kesihatan mental pelatih-pelatih ILKKM. Sebagai permulaan, garis panduan ini mengandungi satu modul yang dipanggil Modul Pelaksanaan Pembimbing Rakan Siswa. Dengan komitmen berterusan oleh pihak-pihak yang terlibat serta cetusan idea-idea terkini, dijangkakan lebih banyak modul-modul aktiviti akan terhasil pada masa hadapan.

Adalah diharapkan dengan terbitnya garis panduan ini akan dapat melancarkan segala peranan dan tanggungjawab dalam menguruskan kesihatan mental dan seterusnya menyokong kesihatan mental yang dalam kalangan pelatih ILKKM. Melalui keselarasan ini, dapat menyeragamkan tindakan yang sesuai dengan panduan yang diberi secara terancang dan seragam di kesemua 19 ILKKM.

1.1 PENGENALAN

Institut Latihan Kementerian Kesihatan Malaysia merupakan peneraju utama dalam melahirkan modal insan bagi anggota-anggota Paramedik dan Auksillari Kesihatan negara ini dalam memastikan keutuhan tulang belakang sistem penyampaian kesihatan negara. Seajar dengan hala tuju pembangunan modal insan KKM yang cemerlang dalam setiap aspek, ILKMM sentiasa memastikan para pelatih bukan sahaja mendapat latihan yang komprehensif, malah memiliki kecerdasan emosi dan spiritual yang seimbang.

Namun, tidak dapat dinafikan terdapat sebilangan pelatih yang mengalami kesukaran untuk menyesuaikan diri akibat daripada tekanan fizikal, sosial dan persekitaran yang boleh mendatangkan kesan yang negatif terhadap pemikiran, emosi dan tingkah laku. Kajian saringan minda sihat menggunakan DASS-21 yang dilaksanakan pada Januari 2023 menunjukkan terdapat 3 faktor utama yang menyumbang kepada tekanan mental dalam kalangan pelatih ILKMM iaitu faktor kewangan, faktor pembelajaran dan faktor peribadi.

Berdasarkan statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan (KKM) menunjukkan peningkatan hampir tiga kali ganda kes kesihatan mental dalam kalangan penduduk berusia 16 tahun ke atas. Di peringkat global, kemurungan merupakan salah satu daripada penyebab utama ketidakupayaan (*disability*). Di Malaysia, trend pemasalahan kesihatan mental menunjukkan peningkatan terutama bagi golongan kanak-kanak dan remaja. 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.

Susulan situasi terkini, ILKMM komited untuk melaksanakan pelbagai intervensi yang menyokong kesihatan mental negara terutamanya dalam kalangan pelatih-pelatih ILKMM khususnya. Melalui usaha secara bersepadu ini, perlu digalas oleh semua pihak dalam halatuju mewujudkan persekitaran *ILKMM Sejahtera* untuk menghasilkan anggota kesihatan yang cemerlang dan seterusnya menyokong pembangunan modal insan yang berkualiti.

1.2 TUJUAN GPKM ILKKM

GPKM ILKKM bertujuan untuk menyediakan garis panduan yang seragam yang mengandungi modul aktiviti untuk menyokong kesihatan mental pelatih ILKKM dan menjelaskan peranan dan tanggungjawab pihak berkaitan dalam pelaksanaan modul tersebut.

1.3 OBJEKTIF

1. Menerangkan secara terperinci peranan dan tanggungjawab ILKKM dalam pelaksanaan Modul Pembimbing Rakan Siswa.
2. Menerangkan kaedah pelaksanaan Pembimbing Rakan Siswa di ILKKM.

1.4 SKOP

GPKM ILKKM terpakai kepada semua ILKKM dan digunakan bersama dengan peraturan-peraturan, garis panduan dan edaran-edaran terkini yang sedia ada di ILKKM.

1.5 TARIKH BERKUATKUASA

Garis panduan ini berkuatkuasa pada **2 Januari 2024**

2.0 DEFINISI ISTILAH

Bagi tujuan garis panduan ini, definisi istilah adalah seperti berikut:

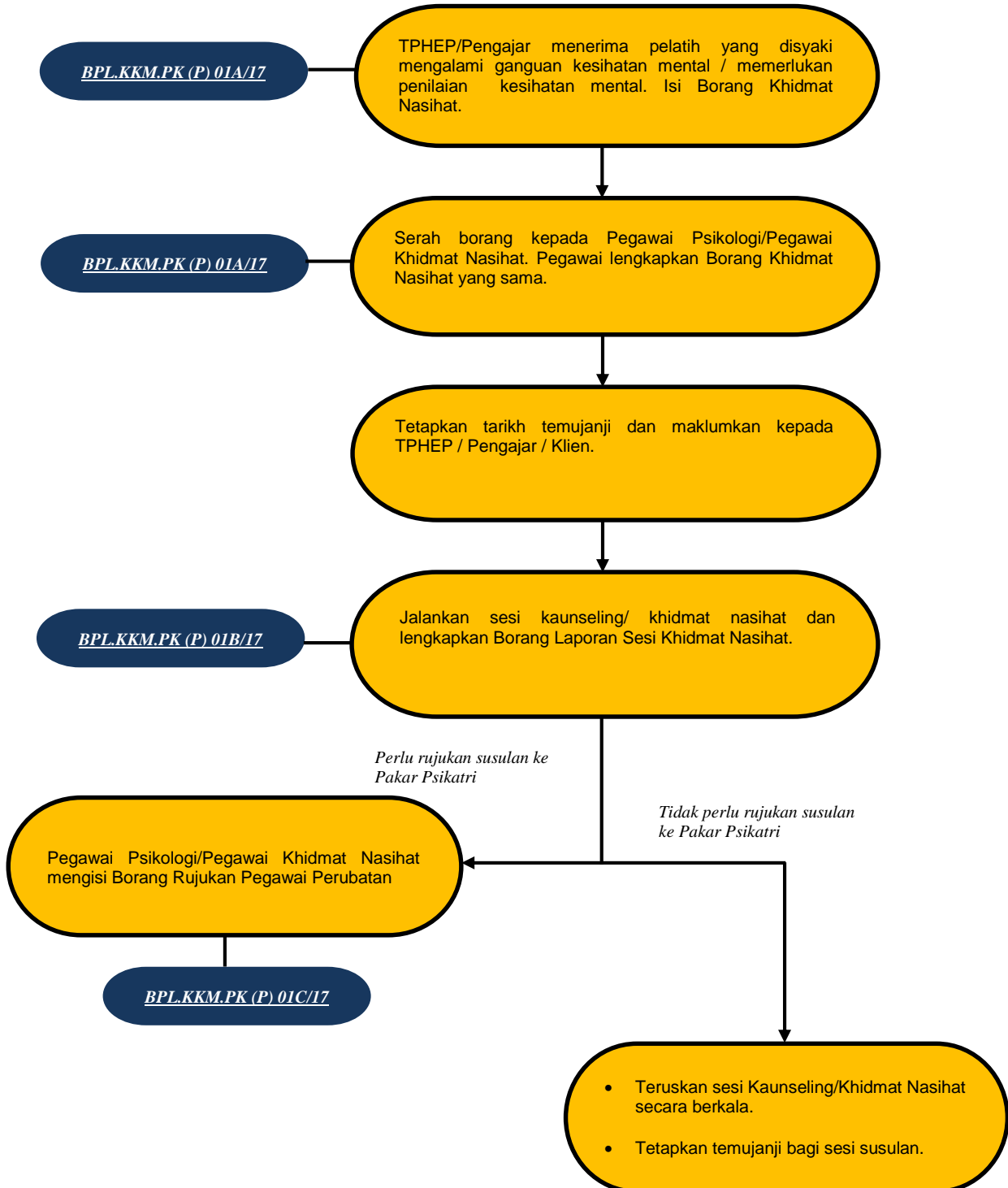
- 2.1 Gangguan kesihatan mental - Penyakit mental adalah penyakit yang melibatkan gangguan pada fungsi otak yang boleh menyebabkan perubahan kepada proses pemikiran, perasaan dan tingkah-laku seseorang yang mengakibatkan gangguan untuk menjalani aktiviti seharian dengan baik.
(www.myhealth.gov.my/penyakit-mental)
- 2.2 Pegawai Perubatan - Pegawai Perubatan Kerajaan yang berdaftar dengan Majlis Perubatan Malaysia
- 2.3 Hospital - Fasiliti perkhidmatan kesihatan Kerajaan atau swasta yang berdaftar dengan Kementerian Kesihatan Malaysia.

3.0 FUNGSI DAN PERANAN ILKMM DALAM PENGURUSAN KESIHATAN MENTAL PELATIH

3.1	TIMBALAN PENGARAH (HAL EHWAL PELATIH)
	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima laporan rujukan atau sukarela berkaitan gangguan kesihatan mental pelatih. • Membuat penilaian awal terhadap kes gangguan kesihatan mental yang diterima dan memberi nasihat berkaitan pengurusan berdasarkan keseriusan kes. • Merujuk pelatih kepada Pegawai Psikologi/ Pegawai Khidmat Nasihat. • Merujuk pelatih ke Klinik Kesihatan/Hospital bagi kes kecemasan. • Memaklumkan kes dan status pelatih kepada waris berkenaan. • Memantau status pelatih selepas rawatan dari semasa ke semasa. • Memberi nasihat berkaitan aktiviti Pembimbing Rakan Siswa. • Memantau pelaksanaan aktiviti Pembimbing Rakan Siswa.
3.2	PENGAJAR
	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat siasatan berkaitan faktor masalah kesihatan mental pelatih. • Memberikan bantuan fizikal dan sokongan keselamatan mengikut situasi. • Merujuk pelatih ke Klinik Kesihatan/Hospital bagi kes kecemasan sekiranya ketiadaan Timbalan Pengarah HEP/ Pegawai Psikologi. • Mengiringi pelatih bersama-sama ke hospital semasa rujukan pelatih. • Memantau status pelatih selepas rawatan dari semasa ke semasa. • Melaksanakan aktiviti berkaitan Pembimbing Rakan Siswa.
3.3	PEGAWAI PSIKOLOGI / PEGAWAI KHIDMAT NASIHAT
	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima pelatih yang datang secara rujukan atau sukarela. • Menjalankan sesi kaunseling dan intervensi kepada pelatih. • Membuat penilaian dan merujuk kes ke Klinik Kesihatan/Hospital sekiranya perlu. • Menjalankan tanggungjawab berpandukan Kod Etika dan Akta Kaunseling 580. • Melaksanakan sesi kaunseling/khidmat nasihat secara berkala mengikut keperluan. • Merekod sesi khidmat nasihat dan dimasukkan ke dalam fail berkaitan dan salinan ke fail peribadi pelatih. • Melaksanakan latihan dan aktiviti berkaitan Pembimbing Rakan Siswa.

3.4	PENGAJAR / JURULATIH PRS
	<ul style="list-style-type: none"> • Membuat saringan dalam pelantikan ahli PRS. • Menyelaras latihan ahli PRS berpandukan modul. • Menyelia pelaksanaan aktiviti-aktiviti PRS. • Sebagai sumber rujukan oleh ahli-ahli PRS.
3.5	AHLI PRS
	<ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan aktiviti-aktiviti PRS di ILKKM. • Menerima rakan pelatih dan menjalankan sesi bimbingan. • Menjalankan sesi bimbingan dengan berpandukan etika kerahsiaan dan mengikut peraturan-peraturan pelatih ILKKM yang berkuat kuasa. • Mengesan kes-kes rakan pelatih yang disyaki mempunyai masalah kesihatan mental. • Merujuk kes-kes kepada Pegawai Psikologi/Pegawai Khidmat Nasihat/Jurulatih PRS/Pengajar. • Melaksanakan sesi bimbingan susulan jika perlu. • Mengadakan perjumpaan secara berkala dengan Pegawai Psikologi/Pegawai Khidmat Nasihat/Jurulatih PRS/Pengajar bagi laporan rekod pertemuan sebagai aktiviti Ko-Kurikulum.

Carta Alir 1: Pengurusan Pelatih Yang Dirujuk ke Pakar Perubatan oleh Pegawai Psikologi/ Pegawai Khidmat Nasihat





Kementerian Kesihatan Malaysia
Bahagian Pengurusan Latihan



Modul **PELAKSANAAN PEMBIMBING RAKAN SISWA**

Edisi Januari 2024

Diolah daripada ciptaan modul asal:

Puan Rachel Chai
Pegawai Psikologi
Institut Latihan Kementerian Kesihatan Malaysia
Emel: rachel.thomas@ilkkm.edu.my

NO	PERKARA	HALAMAN
1.0	Pengenalan	3
2.0	Objektif Pelaksanaan PRS	4
3.0	Kaedah Pembentukan Diri PRS	4
4.0	Pematuhan Etika Ahli PRS	5
5.0	Personaliti Ahli PRS	5
6.0	Kriteria Pemilihan Ahli PRS	5
	Carta Alir : Pemilihan, Lantikan Dan Latihan Ahli PRS	6
	Carta Alir: Khidmat Bimbingan / Konsultasi Oleh Ahli PRS	7
7.0	Program latihan PRS	8
8.0	Pemeriksaan PRS	8
	Lampiran 1 : Borang Permohonan Keahlian PRS	
	Lampiran 2: Borang Cadangan Keahlian PRS	
	Lampiran 3: Surat Tawaran Keahlian PRS	

1.0 PENGENALAN

Kajian di dalam dan luar negara telah membuktikan bahawa rakan sebaya mempunyai pengaruh yang kuat terhadap golongan remaja. Dalam usaha mencari identiti diri, remaja banyak bergantung kepada rakan sebaya. Pemberian latihan kemahiran kepada remaja tertentu sebagai Pembimbing Rakan Sebaya adalah relevan dalam membimbing rakan-rakan.

2.0 OBJEKTIF PELAKSANAAN PRS

1. Memberi kesedaran akan kepentingan kesihatan mental.
2. Memupuk pengaruh positif bagi mengurangkan masalah salahlaku di kalangan pelatih melalui pendekatan pencegahan dan perkembangan.
3. Memupuk sikap pelatih yang peka, bertimbang rasa dan suka membantu serta mewujudkan persekitaran institut yang positif dan proaktif.
4. Menubuhkan satu saluran bagi pelatih mencurahkan emosi dan isu melalui medium yang sihat dan beretika.

3.0 KAEDAH PEMBENTUKAN DIRI PRS

KOMPETENSI	INPUT	KAEDAH
PERIBADI	Pengurusan sendiri.	Bimbingan Konsultasi Bengkel Latihan Ceramah
	Memahami personaliti diri dan orang lain.	
PROFESIONAL	Pengurusan emosi.	
	Kemahiran interpersonal.	
SOSIAL	Kemahiran komunikasi.	
INSTITUSI	Sokongan Sosial.	
	Tingkah laku individu.	
	Budaya positif.	

Jadual 1: Kaedah pembentukan diri PRS

4.0 PEMATUHAN ETIKA AHLI PRS

Ahli PRS adalah tertakluk kepada pematuhan etika berikut :

1. Amanah dan kerahsiaan.
2. Menerima dan menghormati orang lain.
3. Memahami batasan dan keupayaan diri.
4. Merujuk kepada Pegawai Psikologi dan mematuhi peraturan Institusi.

5.0 PERSONALITI AHLI PRS

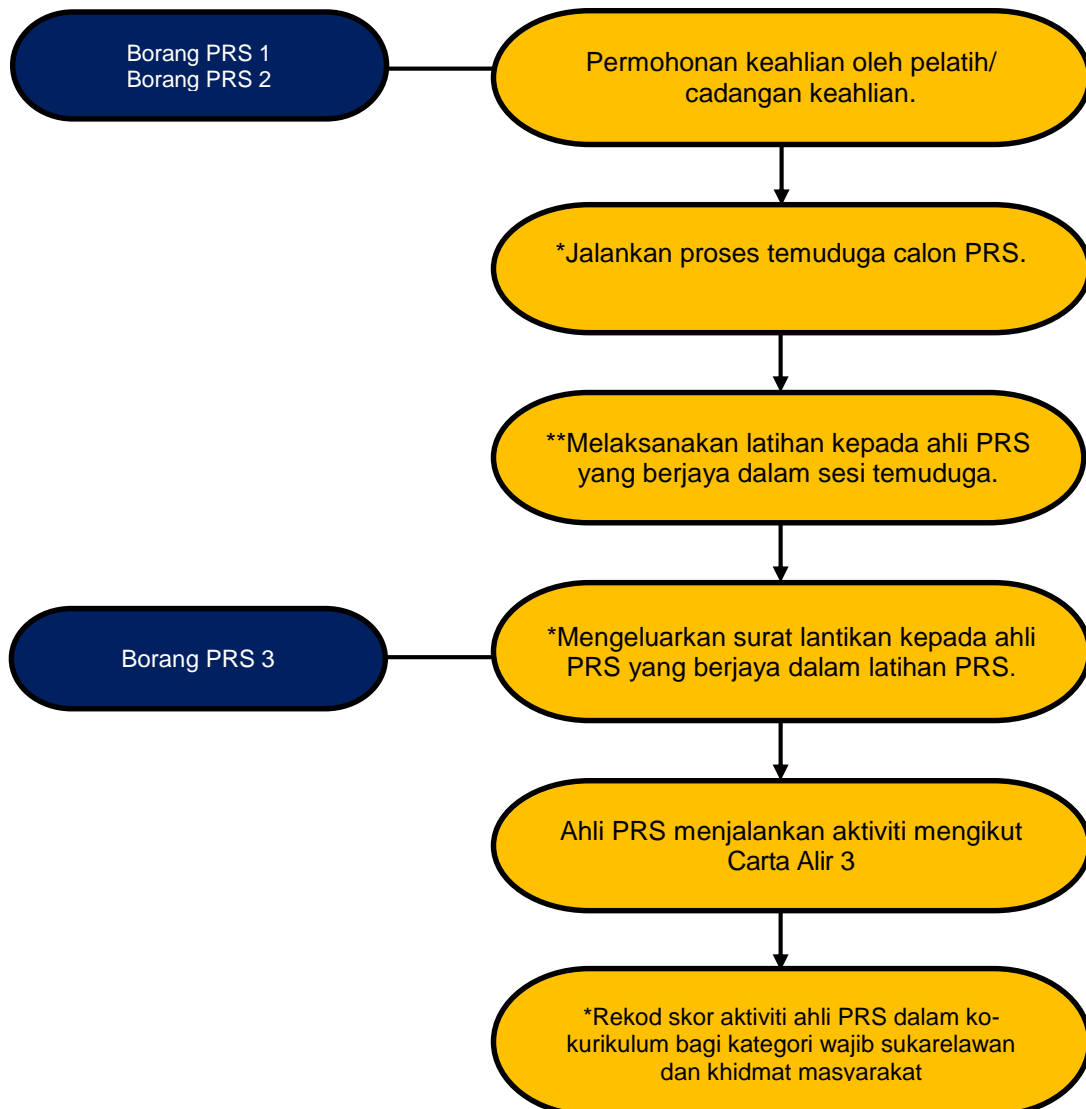
Pengajar menilai personaliti ahli PRS berdasarkan mempunyai ciri-ciri berikut:

1. Empati dan mengambil berat.
2. Sikap penyabar dan positif.
3. Pendengar yang baik.
4. Ikhlas dan jujur dalam memberi bantuan.

6.0 KRITERIA PEMILIHAN AHLI PRS

1. Mempunyai ciri-ciri personaliti PRS.
2. Permohonan secara sukarela atau cadangan lantikan daripada Pengajar.
3. Mempunyai rekod akademik dan sahsiah yang baik
4. Menunjukkan minat dan komitmen yang tinggi untuk menjalankan aktiviti PRS.
5. Tiada rekod tindakan tatakelakuan sepanjang latihan.
6. Semua pelatih adalah layak.
7. Telah menjalani sesi temuduga oleh TPHEP/Pengajar/Pegawai Psikologi/Pegawai Khidmat Nasihat/Jurulatih PRS.

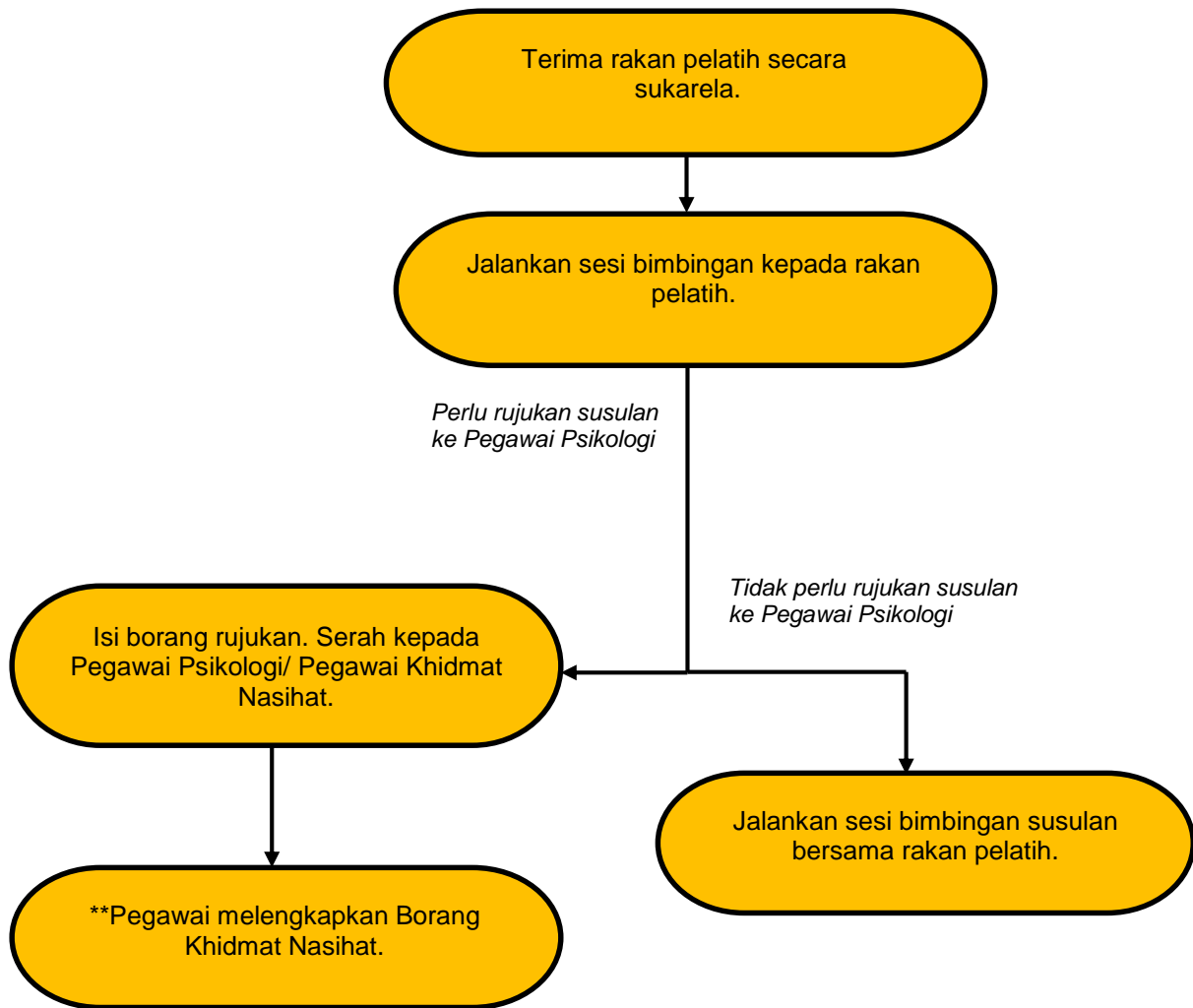
Carta Alir 2: Pemilihan, Lantikan Dan Latihan Ahli PRS



Rujukan :

- * : TPHEP/ Pegawai Psikologi/ Pengajar/Jurulatih PRS
- ** : Pegawai Psikologi ILKMM mengikut Zon

Carta Alir 3: Khidmat Bimbingan / Konsultasi Oleh Ahli PRS



Rujukan:

** : Pegawai Psikologi / Pegawai Khidmat Nasihat

7.0 PROGRAM LATIHAN PRS

Calon ahli PRS yang telah berjaya melalui saringan Ujian Personaliti dan Temuduga dikehendaki mengikuti latihan dan lulus dalam penilaian latihan bagi mendapat pentauliahkan sebagai ahli PRS. Topik latihan adalah seperti berikut.

Bil	*Topik	Jam
1	Pengenalan kepada PRS	1
2	Etika PRS	1
3	Kemahiran Menolong	1
4	Strategi dan Proses Menolong	1
5	Saringan Minda Sihat	1
6	Pengurusan Stres	1

*Bahan-bahan pengajaran pelaksanaan modul latihan PRS disediakan di lampiran berasingan.

8.0 PEMERKASAAN PRS

1. Melibatkan ahli PRS dalam kerjasama dengan pihak-pihak pengurusan institusi seperti Unit Psikologi Kaunseling, Ko-Kurikulum dan lain-lain bagi aktiviti seperti kempen kesihatan mental, ceramah, latihan, pertandingan dan lain-lain, pencegahan penyalahgunaan dadah, penjagaan kesihatan, kempen berhenti merokok dan sebagainya.
2. Melibatkan ahli PRS sebagai mediator sekiranya berlaku krisis antara siswa yang berlaku dapat diselesaikan dalam suasana aman dan memberikan kepuasan kepada kedua-dua pihak.
3. ILKKM memperkenalkan ahli PRS kepada semua pelatih ILKKM melalui kempen, hebahan semasa perhimpunan, dan lain-lain.
4. Membina logo PRS dan mempromosikan di ILKKM.



**BORANG PERMOHONAN KEAHLIAN
PEMBIMBING RAKAN SISWA (PRS)
INSTITUT LATIHAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

BORANG PERMOHONAN KEAHLIAN PEMBIMBING RAKAN SISWA (PRS)

PROFIL

Nama	:	
KP	:	
No Tel	:	
Bangsa	:	
Agama	:	
Jantina	:	
Bilik	:	

Sebab saya berminat untuk menjadi Ahli PRS :-

.....

----- Potong di sini -----

PANGGILAN TEMUDUGA PRS

Sukacita dimaklumkan bahawa anda dijemput untuk menghadiri temuduga seperti ketetapan berikut :-

Tarikh :

Masa :

Tempat :

Sekian, terima kasih.

.....

TPHEP/ Pegawai Psikologi / Pegawai Khidmat Nasihat

Tarikh :



**BORANG CADANGAN KEAHLIAN
PEMBIMBING RAKAN SISWA (PRS)
INSTITUT LATIHAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA**

BORANG CADANGAN KEAHLIAN PEMBIMBING RAKAN SISWA (PRS)

Berikut dikemukakan cadangan calon-calon ahli PRS yang menepati ciri-ciri personaliti ahli PRS :

No.	Nama Calon	Jantina L / P	Program	Tahun pengajian

Sekian, terima kasih.

Tarikh :

----- Potong di sini -----

PANGGILAN TEMUDUGA PRS

Sukacita dimaklumkan bahawa anda dijemput untuk menghadiri temuduga seperti ketetapan berikut :-

Tarikh :

Masa :

Tempat :

Sekian, terima kasih.

.....

TPHEP/ Pegawai Psikologi / Pegawai Khidmat Nasihat

Tarikh :



INSTITUT LATIHAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

SURAT LANTIKAN KEAHLIAN PEMBIMBING RAKAN SISWA (PRS)

Ruj. Kami :

Tarikh :

Kepada :

.....

.....

Tuan / Puan,

PELANTIKAN SEBAGAI AHLI PEMBIMBING RAKAN SISWA (PRS) INSTITUT LATIHAN KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Dengan segala hormatnya perkara di atas dirujuk.

Sukacita dimaklumkan bahawa tuan/puan telah berjaya menamatkan modul latihan Pembimbing Rakan Siswa dan telah lulus dengan jayanya. Sehubungan dengan itu, tuan/puan dilantik sebagai Ahli PRS di Institut ini berkuatkuasa pada tarikh surat ini dikeluarkan.

2. Sehubungan dengan itu, tuan/puan hendaklah menjalankan tanggungjawab sebagai ahli PRS dan disamping perlulah mematuhi peraturan-peraturan ILKMM sedia ada. Pihak Institut mengucapkan tahniah di atas kejayaan tuan/puan dan berharap tuan/puan dapat memberikan komitmen yang cemerlang.

Sekian, terima kasih.

.....

TPHEP/ Pegawai Psikologi / Pegawai Khidmat Nasihat

Tarikh :