

Pendidikan berpaksikan kemanusiaan menjaga minda pelajar

Varsity VOICE

BAYANGKAN seorang pelajar tahun pertama yang masuk universiti dengan semangat berkobar.

Minggu orientasi penuh warna, kawan baharu ramai, jadual kelas padat dan keluarga meletakkan harapan tinggi.

Tetapi beberapa minggu kemudian, semangat itu mula pudar. Tidur tidak menentu, fikiran bercelaru tentang tugas yang bertimbun dan setiap kali membuka media sosial, dia merasakan hidup orang lain jauh lebih 'menjadi' daripada dirinya.

Di luar, dia nampak baik. Di dalam, dia sedang bergelut. Ini bukan kisah terpencil.

Data kebangsaan dan laporan media menunjukkan isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar sekolah dan mahasiswa semakin ketara, bukan sekadar 'stress biasa'.

Laporan Tinjauan Kesihatan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dirujuk Kementerian Kesihatan menunjukkan peningkatan masalah kesihatan mental dalam kumpulan pelajar dan belia, dengan kadar yang dilaporkan meningkat daripada 7.9 peratus (424,000 orang) pada 2019 kepada 16.5 peratus (922,318

orang) pada tahun 2023.

Kita juga sedang melalui fasa perubahan besar dalam pendidikan dan pekerjaan, termasuk ledakan teknologi dan kemahiran baharu yang menuntut pelajar sentiasa pantas dan serba boleh.

Dalam kerangka pembaharuan negara pula, Rancangan Pendidikan Tinggi Malaysia (RPTM) 2026 hingga 2035 yang menggariskan 10 lonjakan strategik tampil sebagai kompas baharu pendidikan tinggi untuk sedekad akan datang.

Rancangan ini membawa satu matlamat besar, iaitu melahirkan pembina negara yang berpaksikan kemanusiaan dan dipacu matlamat dan ia telah dilancarkan di peringkat nasional oleh YAB Perdana Menteri Malaysia, Datuk Seri Anwar Ibrahim pada 20 Januari 2026.

Justeru, perbincangan tentang kesihatan mental dan kesejahteraan pelajar bukan sekadar isu kebajikan, tetapi asas penting supaya segala lonjakan yang dirancang boleh berfungsi di kampus.

Sebab itu, apabila Rancangan Pendidikan Tinggi Malaysia (RPTM) 2026 hingga 2035 meletakkan Lonjakan Satu sebagai "Pembelajar Berpaksikan Kemanusiaan, Inovatif, Berciri Keusahawanan dan Adaptif", mesejnya



MOHAMAD AMIRUL

sangat jelas.

Pendidikan tinggi tidak boleh lagi diukur semata mata pada gred, pencapaian atau bilangan aktiviti. Ia mesti membina manusia yang seimbang, yang tahu mengurus emosi, berdaya tahan dan mampu membuat keputusan yang baik untuk diri serta

masyarakat.

Jika kita mahu melahirkan pembelajar yang "berpaksikan kemanusiaan", kesihatan mental dan kesejahteraan tidak boleh dipinggirkan.

Hubungan antara Lonjakan Satu RPTM dan kesihatan mental sebenarnya sangat rapat. Pelajar yang adaptif bukan pelajar yang tidak pernah jatuh, tetapi pelajar yang tahu bangkit dengan cara yang sihat.

Jadi, apa maksudnya "berpaksikan kemanusiaan" dalam kampus, secara nyata dan mudah difahami? Pertama, universiti perlu melihat kesejahteraan pelajar sebagai sebahagian daripada reka bentuk pembelajaran, bukan sekadar perkhidmatan sampingan.

Kedua, sokongan kesihatan mental mesti mudah dicapai dan mesra pelajar. Bukan semua pelajar berani melangkah berjumpa kaunselor jika suasananya terasa menghukum atau memalukan.

Ketiga, kita perlu akui bahawa dunia digital adalah sebahagian besar punca tekanan zaman sekarang. Pelbagai bukti menunjukkan peranan media sosial, perbandingan sosial dan buli siber dalam memburukkan tekanan emosi belia.

Akhirnya, kita perlu mengubah cara kita bercakap tentang kejayaan.

Dalam banyak keluarga, "kejayaan" masih bermaksud pointer tinggi dan cepat bergraduasi, walaupun tubuh dan emosi pelajar sedang nazak.

Jika kita benar benar serius mahu melahirkan generasi pembelajar yang adaptif, inovatif dan berjiwa besar, kita mesti bermula dengan perkara paling asas iaitu memastikan mereka sihat dari segi emosi, rasa selamat untuk belajar dan tahu bahawa meminta bantuan bukan tanda lemah, tetapi tanda matang.

Kesihatan mental bukan "isu sampingan" pendidikan tinggi. Ia adalah prasyarat kepada semua lonjakan yang kita impikan.

** Mohamad Amirul Mohd Adnan Ali ialah Ketua Seksyen Komunikasi Korporat, Pusat Strategi dan Perhubungan Korporat (PSPK), UPM.*

***Pandangan dan pendapat dalam artikel ini milik penulis sahaja dan tidak mewakili pendirian rasmi Sinar Varsity.*