

# GOODKIDS ACADEMY

## KESEDARAN KESIHATAN MENTAL Program Perintis



# LAPORAN IMPAK

2022 - 2023

# GoodKids

# Kandungan

**1 Pengenalan**

**2 Program Kami**

**3 TOT Guru Bimbingan  
& Kaunseling**

**4 Impak Program**

**5 Cadangan**

**6 Tentang GoodKids**



# Pengenalan

## Akademi GoodKids

GoodKids ialah perusahaan sosial yang membantu belia membina keyakinan diri dan menggalakkan ekspresi diri menggunakan kaunseling dan seni. Setelah bekerjasama dengan pelajar Malaysia sejak 2016, kami menemui masalah yang memerlukan penyelesaian segera. Tinjauan Kesihatan Morbiditi Kebangsaan pada 2019 menerbitkan data yang membimbangkan iaitu 424,000 kanak-kanak didapati mempunyai masalah kesihatan mental, yang lazim di kalangan kanak-kanak berumur 10-15 tahun. The Star pada 2021 menyatakan bahawa daripada 266 kes bunuh diri yang dilaporkan antara Mac - Okt 2020, satu perempat dilakukan oleh remaja berumur antara 15 hingga 18 tahun.

Pandemik menyebabkan ramai pelajar ketinggalan dalam pendidikan kerana ketidakupayaan untuk belajar dalam talian dan cabaran kerana berkurng di rumah selama hampir dua tahun. Sejak pembukaan semula sekolah, kehadiran pelajar dan penyertaan akademik telah menurun. Ramai yang berasa tertekan, cemas dan kemurungan sehingga tidak dapat menumpukan perhatian kepada pembelajaran. Sekolah kita pula tidak bersedia untuk menangani situasi ini. Guru tidak mempunyai bahan pengajaran yang khusus untuk membantu pelajar menghadapi cabaran ini.

Laporan Negara Malaysia (MHPSS) yang disediakan oleh UNICEF bersama Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2022 sangat menggesa langkah pencegahan dalam bentuk program pendidikan untuk pelajar sekolah dan latihan untuk guru dan kaunselor sekolah dalam sektor kesihatan mental.

GoodKids memahami keperluan yang amat tinggi ini. Kami membangunkan Akademi GoodKids yang menyediakan kandungan kesedaran kesihatan mental yang mudah disampaikan oleh guru dan kaunselor di sekolah. Kandungan kami membantu pelajar memahami kesihatan mental mereka sendiri dan mempelajari kemahiran mengatasi untuk menghadapi cabaran mereka menggunakan kaedah psikologi yang terbukti. Ini adalah satu intervensi yang direka untuk dijalankan di semua sekolah menengah di Malaysia dengan melatih kaunselor sekolah. Melalui program perintis kami, terbukti program ini meningkatkan kesedaran kesihatan mental dikalangan pelajar. Program ini dapat mengurangkan kes kesihatan mental dan emosi dalam jangka masa panjang, sekali gus mengurangkan kos terapi kesihatan mental. Selain itu, kita boleh menyediakan kumpulan remaja yang sihat dan bersedia untuk menyumbang kepada pembangunan ekonomi.

Program ini dibangunkan oleh pakar kesihatan mental yang mempunyai pengalaman luas dalam bekerjasama dengan sekolah dan pelajar di Malaysia. Kandungan program ini dibangunkan berdasarkan konteks budaya Malaysia, di mana ianya mudah dilaksanakan di sekolah.

## Penaja

Program perintis ini dibiayai di bawah Program Social Impact Challenge Accelerator (SICA) oleh UNICEF Malaysia, bersama rakan pelaksana mereka MOSTI.

**GoodKids**  
ACADEMY

# Program Kami

## GoodKids Academy



Program Kesedaran  
Kesihatan Mental



Latih Jurulatih (TOT)  
untuk kaunselor sekolah

### Kandungan

- 1 ANXIETY**
- 2 KEMURUNGAN**
- 3 TEKANAN**
- 4 MENCEDERAKAN DIRI**
- COPING SKILLS & PROFESSIONAL HELP RESOURCES**



Kaunselor yang dilatih  
menjalankan program  
untuk pelajar di  
sekolah

### Objektif

- Pelajar boleh mengenalpasti simptom dan punca masalah kesihatan mental
- Pelajar boleh mempelajari cara mengatasi yang sihat untuk menangani masalah kesihatan mental
- Pelajar faham kepentingan mendapatkan bantuan profesional yang sah untuk masalah kesihatan mental.



Pelajar yang sihat dan yakin

Pelajar lebih tahu tentang kesihatan mental mereka dan lebih yakin

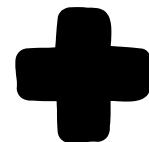
# Latih - Jurulatih (TOT)

Tarikh: 24-25th Ogos 2022

Tempat: SMK Taman Seri Rampai



Modul  
Pelajar



Modul  
Kaunselor



Program yang dijalankan  
di bawah PPD  
Keramat & Klang

28

Guru Bimbingan &  
Kaunselor (GBK) Dilatih



# Impak Program

Tinjauan kesedaran kesihatan mental di kalangan pelajar yang menjalani program ini telah dibangunkan sebahagian daripada projek perintis ini bersama penasihat kami yang merupakan pakar kesihatan mental. Tinjauan ini direka berdasarkan konteks budaya Malaysia, pendedahan pelajar dan trend semasa dalam kesihatan mental. Tinjauan ini dijalankan sebelum pelajar memulakan program dan diulangi selepas mereka menamatkan program. Skor purata dikira untuk melihat perbezaan kesedaran kesihatan mental mereka sebelum dan selepas program.

80%

telah meningkatkan kesedaran  
kesihatan mental mereka melalui  
program kami

## Maklum Balas Kaunselor

### Respon Tinjauan Program Perintis

90%

75%

75%

70%

70%

70%

Sangat mengesyorkan untuk Induksi Tingkatan 1

Modul ini sangat berkesan

Mudah difahami oleh pelajar

Mudah dijalankan di dalam kelas

Meringankan beban kaunselor

Akan mengesyorkan modul ini

# Impak Program

## Testimoni

Testimoni ini dirakam daripada kaunselor yang melalui TOT GoodKids dan menjalankan program perintis di sekolah masing-masing.

Maklum balas dan cadangan mereka telah diambil melalui borang tinjauan dan temu bual lisan pada akhir program perintis.

3

"Kita mesti tahu apa yang ada dalam fikiran mereka; modul seperti ini, aktiviti kesedaran dan ceramah, membawa isu ini keluar, jadi tanpa sedar mereka faham, oh ini yang saya lalui"

4

"Berkesan dalam meningkatkan kesedaran berkaitan kemudaratian diri"

1

"Jika boleh masukkan ini dalam PDP sebab kesedaran kesihatan mental adalah penting pada masa kini"

2

"Membantu pelaksanaan (Saringan Minda Sihat), di mana pelajar lebih memahami isi kandungannya"

5

"Sangat berkesan dan mudah untuk pelajar faham"

6

"Saya rasa daripada pelajar, mereka seronok dengan modul, dan saya terkejut kerana mereka tahu banyak perkara"

# Cadangan

## DARIPADA GOODKIDS

# Langkah Seterusnya

Ke mana kita hendak pergi dari sini? Laporan impak bukan sekadar melihat apa yang telah dilakukan, tetapi juga melihat ke hadapan. Projek perintis ini adalah kerja berterusan yang sedang dijalankan - satu cara untuk semua pihak yang terlibat dalam kesihatan mental dan kesejahteraan pelajar kita, untuk bekerjasama menghasilkan impak yang lebih besar. Bahagian ini menggariskan strategi yang disyorkan oleh kami untuk meluaskan impak yang boleh dicapai dikalangan pelajar kita.

1

2

3

### Program Induksi Tingkatan 1

Kajian menunjukkan bahawa peralihan dari sekolah rendah ke sekolah menengah merupakan fasa yang paling mencabar bagi pelajar sekolah. Oleh itu, program ini akan membantu mereka memahami kesihatan mental dan berasimilasi ke sekolah menengah. Kami amat mengesyorkan pelaksanaan modul ini sebagai sebahagian daripada program induksi untuk pelajar Tingkatan 1 di seluruh negara.

### Latihan Kapasiti Kaunselor Sekolah

Kami mendapati bahawa terdapat kekurangan program untuk membantu kaunselor sekolah membina kapasiti mereka berhubung dengan kesedaran kesihatan mental di sekolah. Latihan kami memberi mereka set kemahiran, pengetahuan dan keyakinan untuk mereka menjalankan program kesihatan mental secara mudah dan membolehkan mereka membina program intervensi mereka sendiri di sekolah masing-masing.

### Sebagai Program Intervensi

Pelajar yang menyertai program kesedaran kesihatan mental GoodKids Akademi menunjukkan skor yang lebih baik dalam Saringan Minda Sihat (inisiatif KPM dalam pemeriksaan kesihatan mental di sekolah awam). Apabila mendapat maklumbalas, beberapa guru turut menyatakan modul ini boleh digunakan untuk membantu pelajar 'kritikal' yang dikenalpasti melalui proses saringan.

# Pasukan Kami



**Naaraayini**  
CEO



**Koggelavani**  
COO



**Pui Yee**  
Pengurus Produk



**Rubini**  
Ketua Bahagian  
Latihan



**Seelan Mohan**  
Penyelaras Projek &  
Pembantu Penyelidik



**Catherhea**  
Pengurus  
Pemasaran Digital



**Justin Kumar**  
Eksekutif  
Pentadbiran

# Penasihat Kami



**Balasubramaniam**  
Pakar Psikologi Kaunseling



**Assoc Prof. Dr Haniza Rais**  
Pensyarah IIUM &  
Kaunselor Berdaftar



**Dr. Noor Aishah Rosli**  
Pakar Psikologi Klinikal &  
Kaunselor Berdaftar

# Terima Kasih



contact@goodkids.com.my



@goodkidsmy



<https://goodkids.com.my/>

# GoodKids



Kami mengucapkan  
terima kasih atas  
sokongan berterusan  
anda dalam program  
kami.