

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 & Rakan Projek

Program perintis ini dibiayai oleh UNICEF Malaysia melalui MyUNICEF Impact Challenge dengan kerjasama Social Impact Challenge Accelerator (SICA) oleh MRANTI. Projek perintis ini turut disokong oleh UDA Holdings melalui KUSKOP

GoodKids
ACADEMY

Program Kami

Program Kesedaran Kesihatan Mental GoodKids dibangunkan dengan menggunakan 6 prinsip yang merangkumi kesedaran kesihatan mental.

PRINSIP 1

Keupayaan untuk **mendapatkan maklumat yang boleh dipercayai** mengenai isu kesihatan mental.

PRINSIP 2

Keupayaan untuk **memahami** dan **mengenali faktor risiko** yang **menyebabkan** masalah kesihatan mental.

PRINSIP 3

Keupayaan untuk **mencari, memahami** dan **mengamalkan** kemahiran mengatasi yang **sihat** / intervensi bantu diri.

PRINSIP 4

Keupayaan untuk **mencari** dan **menerima** bantuan **profesional** yang sedia ada.

PRINSIP 5

Keupayaan untuk **berempati** dan **memahami** orang yang mengalami gejala ini serta memberikan **sokongan** yang **munasabah** dalam konstruk sosial.

PRINSIP 6

Keupayaan untuk **mengenali 4 isu kesihatan mental** apabila dialami atau ditemui

Modul program ini direka untuk membolehkan pelajar mengenali, memahami dan membuat refleksi tentang kesihatan mental mengikut konteks 6 prinsip yang dinyatakan di atas. Modul ini terdiri daripada video animasi pengenalan, buku kerja gaya jurnal, cadangan kemahiran mengatasi yang sihat dan sumber ahli profesional kesihatan mental. Panduan jurulatih untuk kaunselor sekolah juga disediakan, dengan butiran cadangan, penerangan bagi setiap bahagian, peraturan asas untuk pengurusan kelas serta cadangan peruntukan masa untuk setiap bahagian. Ini memberikan pengalaman yang lebih holistik kepada pelajar dan membolehkan perbincangan keraguan mereka dalam ruang yang sihat dan selamat di dalam kelas mereka.

Pembangunan Program

Karya seni



Semua karya seni yang digunakan dalam video animasi serta buku kerja jurnal adalah daripada pelajar GoodKids. Karya seni ini dihasilkan semasa pandemik untuk Apa Pandang-Pandang, satu pameran seni dalam talian yang menggambarkan pengalaman pelajar B40 semasa CoVID-19.

Menggunakan karya seni konteks budaya tempatan adalah penting dalam menjadikan kandungan itu berkaitan dengan pelajar sekolah awam Malaysia.

*Artis karya seni: Kent 16 tahun, Ally 18 tahun, Vila 16 tahun, Thines 18 tahun dan pelajar GoodKids yang lain.

Kandungan

- 1 ANXIETY**
- 2 KEMURUNGAN**
- 3 TEKANAN**
- 4 MENCEDEREKAN DIRI**
- + KEMAHIRAN MENGATASI & SUMBER BANTUAN PROFESIONAL**

Objektif

6 Prinsip Kesedaran Kesihatan Mental

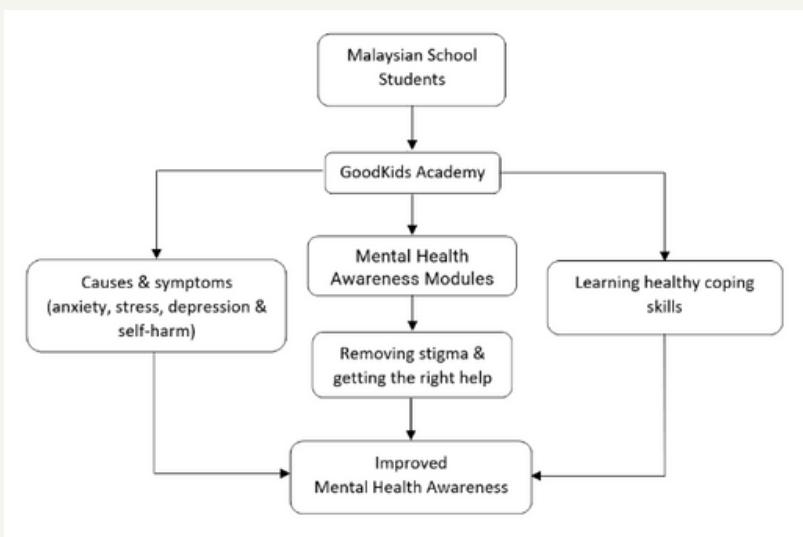
6 prinsip Kesedaran Kesihatan Mental ini telah disenaraikan dan diluluskan oleh profesional kesihatan mental untuk program ini melalui perbincangan dan penyelidikan yang terperinci.

Setiap satu daripada 4 modul ini terdiri daripada video animasi, buku kerja jurnal, cadangan kemahiran mengatasi yang sihat serta senarai bantuan kesihatan mental profesional.

Panduan jurulatih disediakan kepada kaunselor sekolah, yang merupakan alat yang komprehensif untuk mengendalikan keseluruhan 4 modul dari awal hingga akhir.

Program ini bertujuan untuk memastikan pelajar dapat mengenal pasti simptom dan punca masalah kesihatan mental, mempelajari kemahiran mengatasi yang sihat untuk menguruskan kesihatan mental mereka, memahami kepentingan mendapatkan bantuan profesional yang disahkan dan berempati dengan rakan sebaya.

Rangka Konseptual



Matlamat program adalah untuk meningkatkan kesedaran kesihatan mental di kalangan pelajar sekolah Malaysia menggunakan program "GoodKids Academy". Program ini merangkumi 4 modul yang menangani isu kesihatan mental yang lazim di kalangan kanak-kanak dan remaja: anxiety, tekanan, kemurungan dan kecederaan diri. Ia mendidik pelajar tentang punca gejala, cara mengurangkan stigma, cara mendapat bantuan yang sesuai, dan membangunkan kemahiran mengatasi yang sihat.

Aliran Program Perintis

Latihan (TOT) untuk kaunselor sekolah



Kaunselor Sekolah mengendalikan program



Hasil Program



Kaunselor sekolah menghadiri TOT yang dijalankan oleh GoodKids untuk mempelajari modul Kesedaran Kesihatan Mental GoodKids. Setiap kaunselor dibekalkan dengan video animasi, lembaran kerja bercetak dan panduan pelatih.

Kaunselor sekolah kemudiannya menjalankan program untuk pelajar mereka. Setiap kaunselor menerima bahan untuk satu kumpulan pelajar. Kaunselor sekolah menjalankan Tinjauan Pra & Pasca, yang dijelaskan semasa TOT.

Program ini bertujuan untuk melihat peningkatan yang berkesan dalam pelajar pasca program seperti keupayaan untuk memahami isu kesihatan mental, mengenal pasti gejala, mempelajari kemahiran mengatasi dan mengenalpasti sumber bantuan yang disahkan.

Alat Pengukuran: Tinjauan Pra & Pos

Enam prinsip tersebut diklasifikasikan lagi kepada tiga kategori (Pengetahuan, Nilai dan Sikap) sebelum tinjauan pra & pos dibangunkan untuk mengkaji keberkesanan program. Tinjauan dengan 27 soalan (19 objektif dan 8 subjektif) telah disediakan, disahkan dan diluluskan melalui beberapa perbincangan dengan pakar kesihatan mental, akademik dan industri.

Tinjauan ini bertujuan untuk menguji bagaimana program ini telah memberi kesan kepada pengetahuan pelajar, nilai pelajar terhadap kesihatan mental serta sikap pelajar terhadap topik berkaitan kesihatan mental. Ini memberikan ukuran kesedaran kesihatan mental yang lebih menyeluruh dan berkesan bagi pelajar, setelah selesai program.

Pengetahuan

Nilai

Sikap

Muka surat pertama Kajian Pra & Pasca, selepas diasingkan mengikut 6 tunjang dan tiga kategori, yang dilabel mengikut warna.

Pre & Post Survey

Please choose the most suitable answer for each statement below.

No.	Statements	Strongly Agree	Agree	Not Sure	Disagree	Strongly Disagree
1	Ability to seek credible information regarding mental health issue(s) experienced:					
1a	When someone famous posts on the internet about mental health information, it is always true.					
1b	When I want to find further information regarding mental health issues, I will ask my friend.					
2	Ability to recognise risk factors which cause mental health issues.					
2a	At times, I don't know what is bothering me.					
2b	When someone shows symptoms of mental health issues, I advise them to be more positive.					
2c	I think people who see mental health professionals are crazy.					
2d	People with mental health issues just need to manage their time better					
3	Ability to seek out and practice healthy coping methods/ self-help interventions					
3a	If I feel stressed, I can play online games all day.					
3b	When I feel anxious, I can do deep breathing.					
3c	If I feel like punching the wall, I am just angry. I don't need help.					

Penghargaan



Balasubramaniam
Pakar Psikologi Kaunseling
Pakar dengan lebih daripada 30 tahun pengalaman dengan belia dalam bidang kerja sosial dan kesihatan mental.



Assoc Prof. Dr Haniza Rais
Pendidik Kaunselor IIUM & Kaunselor Berdaftar
Pakar dalam bidang penyelidikan dan pembangunan instrumen dan kesihatan mental.



Dr. Noor Aishah Rosli
Pakar Psikologi Klinikal Kanak-kanak & Kaunselor Berdaftar
Pakar dalam bidang penilaian kesihatan mental, diagnosis dan intervensi.

Kami amat berterima kasih kepada Encik Balasubramaniam, Assoc. Prof Dr Haniza Rais, dan Dr. Noor Aishah Rosli atas sumbangan mereka yang amat bermakna dalam membangunkan tinjauan program kesedaran kesihatan mental kami, yang dibiayai oleh UNICEF. Kepakaran dan bimbingan mereka adalah penting untuk memastikan keberkesanan penilaian. Selain itu, mereka telah memberikan pandangan yang penting sebagai penasihat program ini secara keseluruhan. Kami mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan atas dedikasi dan sokongan mereka untuk menghasilkan tinjauan komprehensif untuk program kami.

Dalam proses membangunkan dan memuktamadkan tinjauan, GoodKids turut dinasihati dan dibantu oleh ahli dari UNICEF Malaysia, Shermaine Sim Su Tein dan Rachel Kuilan.

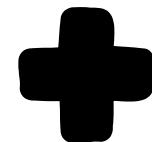
Latih - Jurulatih (TOT)

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



Pengukuran Data

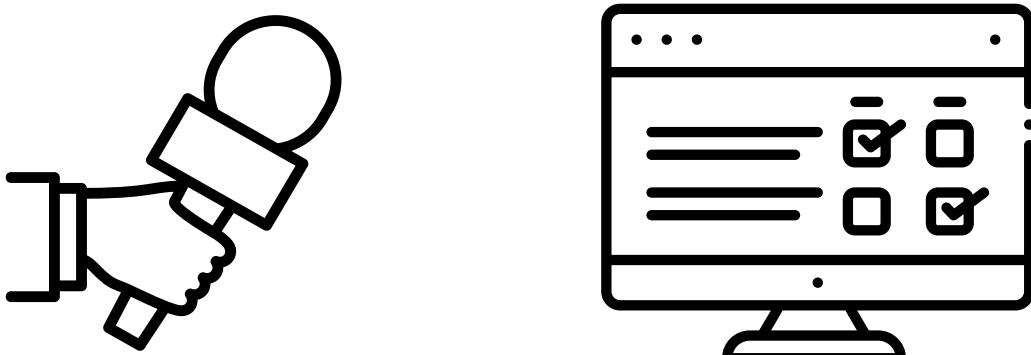
1 TINJAUAN PRA & POS

Satu tinjauan untuk mengukur kesedaran kesihatan mental di kalangan pelajar yang menjalani program ini telah dibangunkan sebagai 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.



2 MAKLUM BALAS KAUNSELOR MELALUI TEMUDUGA & KAJIAN

Dari perspektif kaunselor, kami mengumpul maklum balas tentang kepentingan program kesedaran kesihatan mental ini melalui temu bual dan borang tinjauan Google setelah mereka menyelesaikan program tersebut. Kaedah ini membolehkan kami menangkap sudut pandangan unik mereka. Kami secara khusus bertanya kepada mereka tentang kepentingan program dan impaknya berdasarkan pengalaman profesional mereka semasa mengendalikan program di sekolah masing-masing. Pendekatan ini memberikan pandangan yang berharga tentang perspektif kaunselor mengenai keberkesanan dan kaitan program dalam menangani isu kesihatan mental.



Impak Program

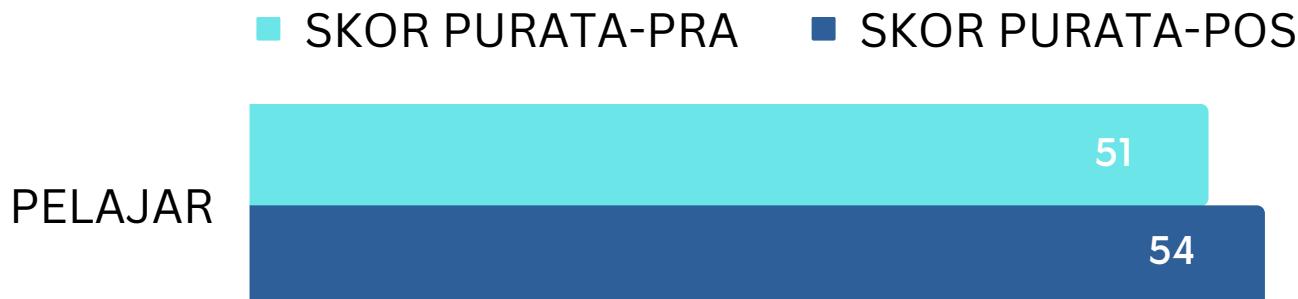


25 buah sekolah di bawah PPD Keramat telah menyelesaikan program ini. Jumlah pelajar yang mendapat manfaat daripada program ini ialah 539.

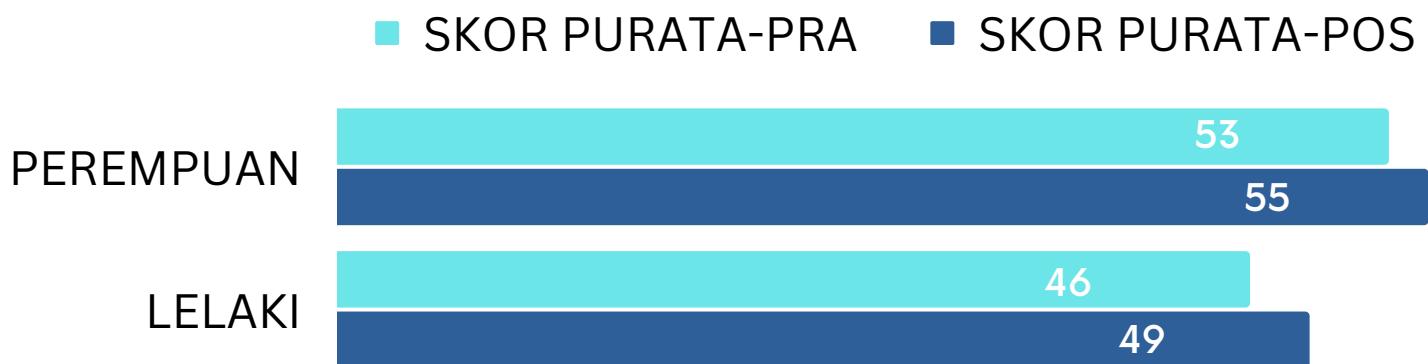
Daripada mereka:

- 292 pelajar perempuan
- 247 pelajar lelaki

Membandingkan purata skor tinjauan pra dan pos bagi semua sekolah, data menunjukkan peningkatan dalam purata markah pos program.



Pelajar perempuan menunjukkan purata markah yang lebih tinggi dalam tinjauan pra dan pos berbanding pelajar lelaki.



Walau bagaimanapun perbezaan yang lebih tinggi di antara skor purata tinjauan pra dan pos ditunjukkan oleh pelajar lelaki dengan 6.49% peningkatan dalam skor pos berbanding pelajar perempuan yang mempunyai 4.42% peningkatan dalam skor pos.

Impak Program

Perbandingan skor purata pelajar dari tinjauan pra dan pos memberikan kami data yang menunjukkan:

80%

telah meningkatkan kesedaran kesihatan mental mereka melalui program kami

ANALISIS TINJAUAN POS PROGRAM

PRINSIP 1

Keupayaan untuk mendapatkan maklumat yang boleh dipercayai mengenai isu kesihatan mental.
S: Apabila seseorang terkenal menyiaran di internet tentang maklumat kesihatan mental, ia sentiasa benar.

69%

memilih skor melebihi 3 pada skala Likert yang menunjukkan bahawa pelajar dapat mencari maklumat yang boleh dipercayai.

PRINSIP 2

Keupayaan untuk memahami dan mengenali faktor risiko yang menyebabkan masalah kesihatan mental.
S: Saya fikir orang yang melihat profesional kesihatan mental adalah gila.

87%

memilih skor melebihi 3 pada skala Likert yang menunjukkan bahawa pelajar mengenali faktor risiko yang menyebabkan masalah kesihatan mental

Impak Program

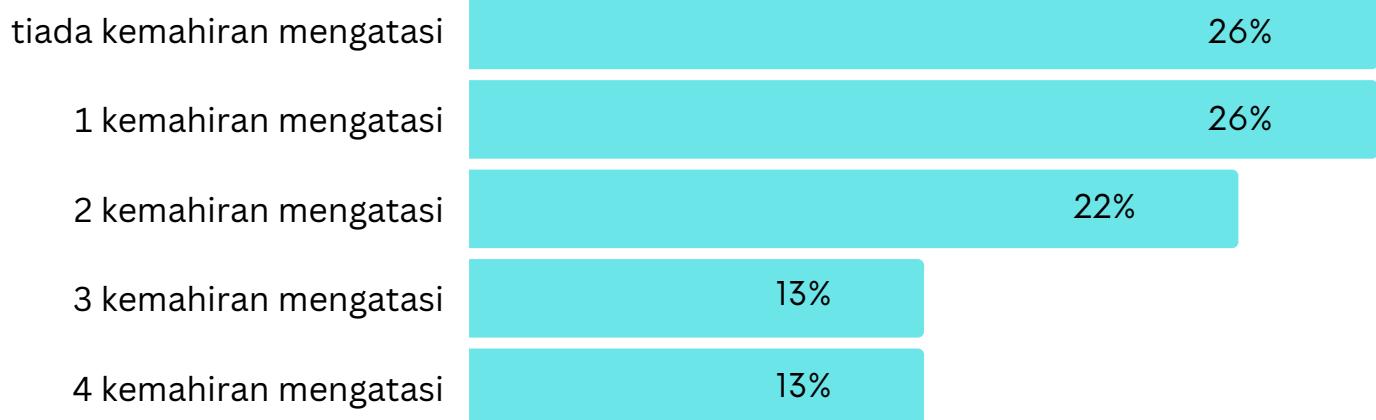
ANALISIS TINJAUAN POS PROGRAM

PRINSIP 3

Keupayaan untuk mencari, memahami dan mengamalkan kemahiran mengatasi yang sihat / intervensi bantu diri.

S: Saya tahu kemahiran menangani secara sihat yang boleh saya gunakan apabila saya mengalami gejala kebimbangan, kemurungan, tekanan dan kecederaan diri. Mereka adalah.....

74% pelajar mempunyai sekurang-kurangnya 1 kemahiran mengatasi yang sihat selepas melalui program



PRINSIP 4

Keupayaan untuk mencari dan menerima bantuan profesional yang sedia ada.

S: Apabila seseorang yang saya kenali menunjukkan simptom kebimbangan, kemurungan, tekanan dan kecederaan diri, saya akan mencadangkan mereka untuk bercakap dengan profesional kesihatan mental seperti kaunselor, ahli psikologi dsb.

96%
memilih skor melebihi 3 pada skala Likert yang menunjukkan bahawa pelajar dapat mendapatkan bantuan profesional.

Impak Program

PRINSIP 5

Keupayaan untuk berempati dan memahami orang yang mengalami gejala ini serta memberikan sokongan yang munasabah dalam konstruk sosial.

S: Bercakap tentang isu kesihatan mental tidak memalukan

88%

memilih skor melebihi 3 pada skala Likert yang menunjukkan bahawa pelajar dapat menekankan dan memahami gejala kesihatan mental serta memberi sokongan

PRINSIP 6

Keupayaan untuk mengenali 4 isu kesihatan mental apabila dialami atau ditemui

S : Saya dapat mengenali simptom / tanda-tanda anxiety, kemurungan, tekanan dan kecederaan diri. Mereka adalah....

72% pelajar dapat mengenal pasti sekurang-kurangnya 1 gejala anxiety, kemurungan, tekanan dan kecederaan diri.

Tidak dikenal pasti

28%

1 gejala

21%

2 gejala

21%

3 gejala

15%

4 gejala

14%

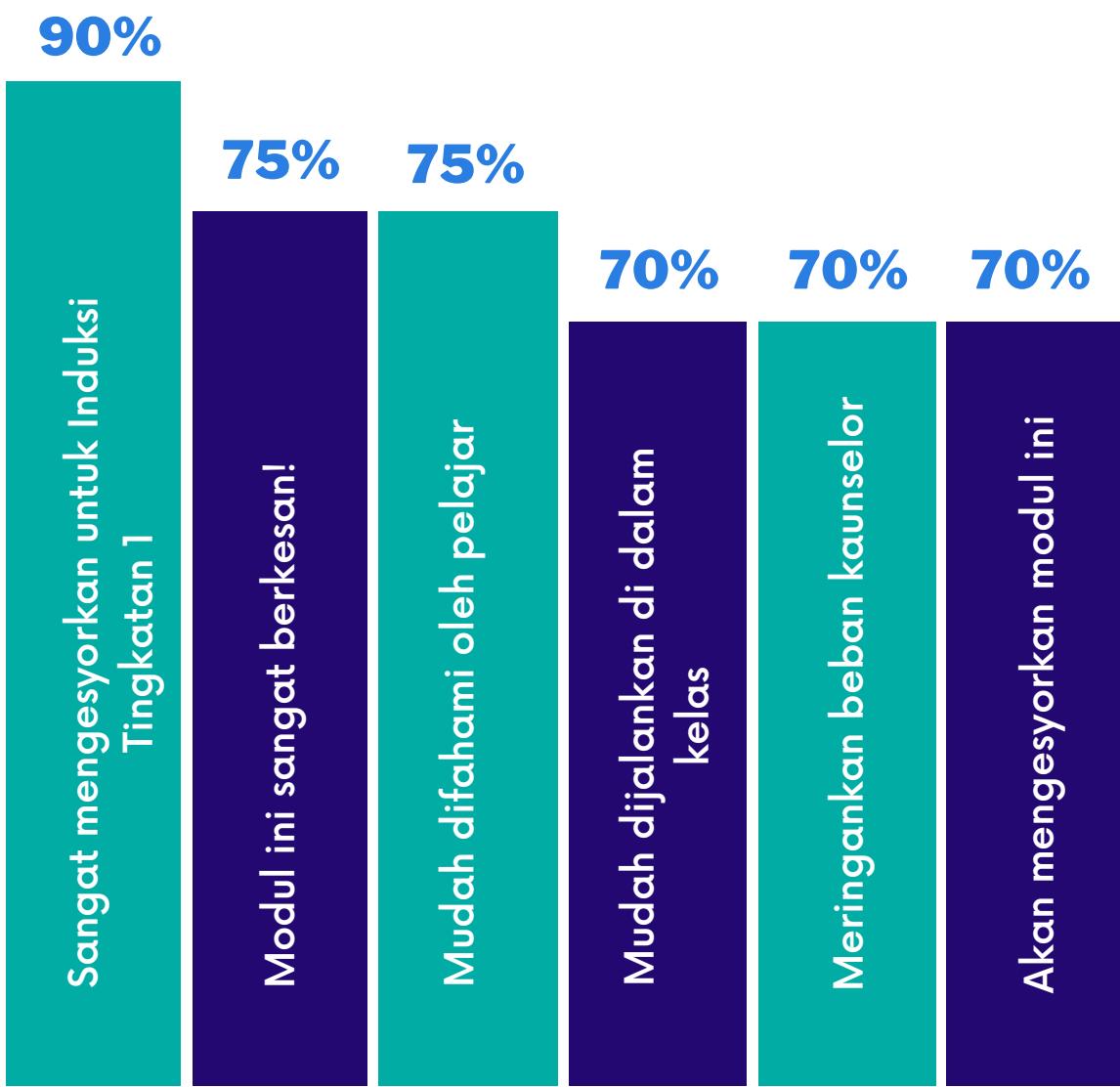
Impak Program

Maklum Balas Kaunselor

Respon Tinjauan Pos Program

Temu bual dan borang kaji selidik telah diberikan kepada kaunselor sekolah masing-masing apabila mereka melengkapkan program di sekolah mereka untuk mendapatkan maklum balas untuk penambahbaikan dan keberkesanan program.

Carta dan testimoni di bawah telah dikumpulkan melalui proses 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 ke belakang, 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 kami, bekerjasama untuk impak yang lebih besar. Bahagian ini menggariskan strategi yang disyorkan kami untuk menggunakan program kesedaran kesihatan mental kami dengan baik.

1

Program Induksi Tingkatan 1

Kajian menunjukkan bahawa peringkat 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 mengasimilasikan ke sekolah menengah. Kami amat mengesyorkan pelaksanaan modul ini sebagai sebahagian daripada program induksi untuk pelajar Tingkatan 1 di seluruh negara.

2

Latihan Kapasiti Kaunselor Sekolah

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

3

Sebagai Program Intervensi Pengurusan Risiko

Peserta program kesedaran kesihatan mental ini menunjukkan skor yang lebih baik dalam Saringan Minda Sihat (saringan kesihatan mental berdasarkan sekolah). Apabila maklum balas dikumpul, beberapa guru juga menyatakan modul ini boleh digunakan untuk membantu pelajar 'kritikal' yang dikenal pasti melalui proses saringan. Ketika dibentangkan kepada BPSH (Bahagian Psikologi Sekolah Harian), program itu disyorkan sebagai intervensi pengurusan risiko dalam sukan pelajaran kesihatan mental semasa di sekolah.

Pasukan Kami



Naaraayini
CEO



Koggelavani
COO



Pui Yee
Pengurus Produk



Rubini
Ketua Bahagian
Latihan



Seelan Mohan
Penyelaras Projek &
Pembantu Penyelidik



Justin Kumar
Eksekutif
Pentadbiran



Balasubramaniam
Pakar Psikologi Kaunseling



Assoc Prof. Dr Haniza Rais
Pendidik Kaunselor IIUM &
Kaunselor Berdaftar



Dr. Noor Aishah Rosli
Pakar Psikologi Klinikal
Kanak kanak &
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.