

# Menilai Keperluan Modul Bimbingan Kesihatan Mental di Sekolah Rendah: Kajian Terhadap Guru Bimbingan dan Kaunseling di Zon Tengah Malaysia

Noraini Mohd Zain, Samsiah Mohd Jais, dan Mohd Salmi Mohd Sabri

**Abstrak** – Kebimbangan tentang kesihatan mental semakin meningkat di dalam institusi pendidikan, termasuk sekolah rendah. Kajian ini dilaksanakan adalah untuk mendapatkan pemahaman awal tentang 1) tahap pengetahuan dan kepercayaan Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) dalam menangani isu kesihatan mental di sekolah rendah dan 2) komponen yang diperlukan bagi membina modul bimbingan kesihatan mental untuk memudahkan pendidikan kesedaran penjagaan kesihatan mental di sekolah rendah yang lebih berkesan. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan yang mensasarkan GBK di Zon Tengah Malaysia. 93.3% responden menyatakan bahawa mereka memerlukan pendedahan memberikan perkhidmatan pendidikan kesihatan mental yang lebih baik. Data menunjukkan bahawa 50% respon menghendaki bahan pembelajaran interaktif, 27.3% memilih untuk memilih bahan pembelajaran interaktif secara digital. Latihan kesihatan mental kanak-kanak diperlukan untuk modul bimbingan kesihatan mental yang merangkumi topik seperti pengurusan emosi, mengurangkan tekanan, memahami kesihatan mental dan membina daya tahan juga menjadi permintaan. Justeru itu, kajian ini menunjukkan modul bimbingan kesihatan mental khusus kepada murid sekolah rendah perlu dibangunkan dengan baik dan menepati populasi sasaran. Selain itu, mewujudkan sistem sokongan kesihatan mental yang berkesan di sekolah rendah, meningkatkan kemahiran dan pengetahuan guru bimbingan dan kaunseling sekolah adalah penting dan memerlukan latihan yang disasarkan dan sumber yang mencukupi

**Keywords** – Guru Bimbingan Dan Kaunseling, Kesihatan Mental, Modul, Sekolah Rendah.

## I. PENGENALAN

Kesihatan mental adalah berkait rapat dengan kehidupan seseorang (Roslee Ahmad et al., 2005). Di Asia dan juga di Malaysia malah di seluruh dunia, isu kesihatan mental kanak-kanak menjadi kebimbangan yang semakin meningkat (Soares & Woods, 2022, O'Reilly et al., 2018). Oleh itu, untuk memastikan kesejahteraan dan perkembangan kanak-kanak, adalah penting untuk menangani isu ini dengan baik. Kebanyakan gangguan kesihatan mental menetus penyakit-penyakit yang lain di kalangan remaja di seluruh dunia (Bernama, 2024). Kanak-kanak yang mengalami masalah seperti kebimbangan, kemurungan dan gangguan tingkah laku akan mengalami kesan negatif terhadap perkembangan, pendidikan bahkan

kepada keseluruhan kehidupan mereka (Karsodikromo et al., 2022). Keadaan ini boleh menyebabkan kerentanan yang lebih besar terhadap penyalahgunaan bahan dan risiko kesihatan mental yang lebih tinggi pada masa dewasa.

Lebih memburukkan keadaan lagi dengan kewujudan stigma terhadap kesihatan mental. Keadaan ini boleh menyebabkan berlaku kekurangan diagnosis dan rawatan gangguan mental kepada kanak-kanak di Asia, terutamanya di Malaysia (Mara et al., 2022). Faktor-faktor seperti persekitaran pendidikan yang kompetitif, dinamik keluarga yang berubah-ubah, dan kemajuan pesat berpotensi meningkatkan tekanan dan masalah kesihatan mental di kalangan kanak-kanak dan remaja. Oleh itu, institusi pendidikan memainkan peranan penting dalam menyediakan penyelesaian kepada keperluan ini (Ma, Anderson et al., 2023; Franklin et al., 2012). Menurut Foy dan Perrin (2010), S79: Sekolah adalah "penyedia de facto terbesar perkhidmatan kesihatan mental" di kebanyakan komuniti dan satu-satunya sumber untuk sokongan kesihatan mental kanak-kanak di beberapa daerah luar bandar (Rossen & Cowan, 2015).

Kesihatan mental kanak-kanak tidak boleh dibiarkan begitu sahaja kerana ia berhubung kait dengan beberapa matlamat Pembangunan Lestari (SDG) yang terkandung di dalam 17 matlamat Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB). SDG 3 bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualiti hidup pada semua lapisan umur, manakala SDG 4 menekankan pendidikan berkualiti tinggi, inklusif, adil dan menggalakkan peluang pembelajaran sepanjang hayat untuk membantu menangani kesihatan mental dan mengurangkan kadar keciciran. Oleh itu, SDG 10 menekankan kesaksamaan untuk semua. Orang dewasa dan remaja bukan satu-satunya kumpulan yang terdedah kepada ancaman kesihatan mental; ia juga termasuk kanak-kanak, terutamanya daripada kumpulan sosio-ekonomi rendah. Jika masalah kesihatan mental kanak-kanak tidak ditangani dengan sewajarnya, ia boleh membawa kepada kesan jangka panjang, seperti kurang produktiviti pekerja pada masa depan dan lebih banyak kos penjagaan kesihatan untuk kerajaan. Selain itu, gangguan kesihatan mental mempunyai kemungkinan untuk mengekalkan kemiskinan, menyebabkan kualiti hidup seseorang menjadi lebih buruk, dan memberi kesan kepada kestabilan sosial dan ekonomi pada masa hadapan.

Oleh itu, untuk mengurangkan isu kesihatan mental kanak-kanak terutamanya dalam ruang lingkup di Malaysia, peningkatan kesedaran, pengurangan stigma, dan pendidikan kesihatan mental perlu diberikan perhatian segera. Sekolah menjadi agen memperteguhkan jati diri dan ruang pertumbuhan yang terbaik kepada seseorang

Noraini Mohd Zain, Universiti Sultan Idris, Malaysia (miss75norainizain@gmail.com).  
Dr. Samsiah Mohd Jais, Universiti Sultan Idris (samsiah@fpm.upsi.edu.my).  
Mohd Salmi Mohd Sabri, SK Bukit Rawang Jaya (mohdsalmimohdsabri@gmail.com).

individu. Perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah harus diperkasakan secara terarah. Sungguhpun begitu, institusi ini berhadapan dengan beberapa halangan. Antaranya ialah kompetensi guru dalam melaksanakan perkhidmatan bimbingan kesihatan mental (Talib, 2009) dan sumber rujukan berkaitan kesihatan mental dan pendidikan di Malaysia sangat terbatas, terutamanya di sekolah rendah (O'Farrell et al., 2023). Kelemahan ini sedikit sebanyak menghalang guru daripada mengenal pasti dan menangani masalah kesihatan mental pada peringkat awal (Hurley et al., 2020; Phoa et al., 2023; Cavanaugh et al., 2021) di samping perbezaan kepercayaan, budaya dan agama, kekangan kewangan, ketakutan dan ketidakpercayaan terhadap perkhidmatan kesihatan mental, dan stigma yang menjadi menghalang untuk mendapatkan bantuan.

## II. PERNYATAAN MASALAH

Sungguhpun kepentingan menangani isu kesihatan mental di sekolah rendah semakin disedari, namun masih terdapat jurang yang ketara dalam memahami tentang kesediaan dan keupayaan Guru Bimbingan dan Kaunseling (Holstun et al., 2019)(GBK) sekolah rendah menguruskan isu kesihatan mental dengan berkesan. Sejauh manakah pengetahuan dan keyakinan guru bimbingan dan kaunseling sekolah rendah mengenal pasti, memahami dan menangani isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar di sekolah? Selain itu, adakah terdapat keperluan mendesak untuk mengenal pasti komponen yang diperlukan bagi membangunkan modul bimbingan kesihatan mental yang bersesuaian serta boleh berfungsi sebagai alat pendidikan penting di sekolah rendah? Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk menilai keadaan semasa pengetahuan dan keyakinan GBK dalam memberikan Perkhidmatan bimbingan dalam aspek kesihatan mental. Disamping itu, kajian ini juga bertujuan mengenal pasti komponen yang diperlukan untuk membangunkan modul bimbingan kesihatan mental supaya pendidikan kesihatan mental di sekolah lebih terarah dan berkesan.

## III. TINJUAN LITERATUR

Kesihatan mental kanak-kanak semakin mendapat perhatian di seluruh dunia (Browne et al., 2021, Limone & Toto, 2021). Merujuk penyelidikan lepas, kira-kira sepuluh hingga dua puluh peratus kanak-kanak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental (Kessler et al., 2007). Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan (2017) juga membuktikan bahawa satu daripada lima anak muda mengalami kemurungan manakala satu dari 10 remaja berhadapan dengan masalah tekanan perasaan (Siti Khadijah Rosli et al., 2022). Separuh daripada semua penyakit mental bermula pada usia 14 tahun (WHO, 2020), dan jika tidak dirawat, penyakit ini boleh berterusan hingga dewasa dan menyebabkan kehidupan seseorang menjadi lebih buruk. Kebimbangan, gangguan tingkah laku (seperti ADHD atau gangguan hiperaktif kurang perhatian), gangguan mood (seperti kemurungan), dan gangguan spektrum autisme adalah antara gangguan kesihatan mental yang paling biasa di kalangan kanak-

kanak (Zarei et al., 2023). Sebuah kajian oleh Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati bahawa 20% kanak-kanak dan remaja mempunyai gangguan psikiatri.

Kemurungan dan kebimbangan adalah antara diagnosis yang paling biasa ditemui dalam kalangan kanak-kanak (Lindberg et al., 2020, Bryant et al., 2023, Yu et al., 2023, Hards et al., 2022). Sekolah menimbulkan banyak tekanan, dan masalah kesihatan mental terutamanya oleh tekanan akademik (Chyu & Chen, 2022, Utari & Hamid, 2021) dan hubungan rakan sebaya (Wichmann et al., 2023, Rizkita, 2020). Selain daripada sekolah, status sosioekonomi juga mempunyai kesan yang besar terhadap kesihatan mental. Kanak-kanak daripada keluarga berpendapatan rendah mungkin mengalami gangguan kesihatan mental yang lebih tinggi kerana tekanan, kekurangan akses kepada penjagaan kesihatan dan kekurangan akses kepada pendidikan (Jamari Mokhtar & Si, n.d.).

Banyak data telah menunjukkan betapa pentingnya pengenalpastian dan intervensi awal terhadap kesihatan mental (Sakellari et al., 2021, Greenwood et al., 2016, Qasrawi et al., 2022). Di sekolah, pendidikan kesihatan mental dan kaunseling yang berkesan boleh membantu mengurangkan masalah ini (Lee et al., 2009, Timimi & Timimi, 2022). Untuk mengatasi masalah ini, adalah penting untuk melatih pendidik dalam penjagaan kesihatan mental (Serrano et al., 2023), menyediakan sumber yang mencukupi untuk kaunseling, dan memasukkan pendidikan kesihatan mental ke dalam kurikulum sekolah serta meningkatkan kemahiran Guru Bimbingan dan Kaunseling dalam menangani isu kesihatan mental adalah penting di Malaysia.

## IV. KAEDAH KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan yang mensasarkan GBK di Zon Tengah Malaysia. Soal selidik diedarkan melalui wakil Ahli Jawarankuasa Majlis Guru Kaunseling Sekolah Rendah (MGKK) Sekolah Rendah, wakil kaunselor Pendidikan negeri dan kenalan secara dalam talian melalui panggilan telefon dan juga aplikasi 'WhatsApp'. Tempoh masa pengumpulan maklum balas adalah selama sebulan (30 hari). Tinjauan ini memfokuskan penerokaan tahap pengetahuan guru bimbingan dan kaunseling sekolah (GBKS) dan komponen yang diperlukan dalam melaksanakan perkhidmatan bimbingan kesihatan mental di sekolah masing-masing.

## V. DAPATAN KAJIAN

Berdasarkan analisis soal selidik secara deskriptif, dapatan kajian yang diperoleh adalah seperti berikut:

### Tahap pengetahuan GBK sekolah rendah terhadap bimbingan kesihatan mental

Maklum balas oleh 45 orang responden menunjukkan, tahap pengetahuan dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling (GBK) mengenai bimbingan

kesihatan mental murid sekolah rendah adalah berbeza-beza daripada rendah hingga tinggi.



Rajah 1: Tahap pengetahuan Bimbingan Kesihatan Mental GBK Sekolah Rendah

Rajah 1 di atas memaparkan, 9 responden, yang merangkumi kira-kira 18% daripada jumlah keseluruhan, memiliki tahap pengetahuan 'Tinggi'. Sebaliknya, pecahan yang agak kecil, kira-kira 2%, mewakili mereka yang mempunyai tahap pengetahuan 'Sangat Tinggi', dengan hanya seorang responden termasuk dalam kategori ini. Sebahagian besar responden, 33 secara keseluruhan atau kira-kira 66%, menilai pengetahuan mereka sebagai 'Sederhana Tinggi'. Ini menunjukkan bahawa walaupun majoriti mempunyai pemahaman yang munasabah, terdapat ruang untuk penambahbaikan untuk mencapai kecekapan yang lebih tinggi. Akhir sekali, sekurang-kurangnya 4% daripada responden, bersamaan dengan 2 individu, mempunyai tahap pengetahuan 'Rendah'. Pengagihan ini menekankan keperluan untuk program latihan yang disasarkan untuk meningkatkan keupayaan bimbingan kesihatan mental guru, terutamanya bertujuan untuk meningkatkan mereka yang berada di peringkat bawah spektrum pengetahuan.

Maklum balas dalam Rajah 2 di bawah mengukur keadaan semasa pengetahuan tentang masalah kesihatan mental murid sekolah rendah dalam kalangan guru. Ia berfungsi sebagai asas untuk mereka bentuk intervensi yang bukan sahaja meningkatkan pengetahuan tetapi juga membina keyakinan dalam mengendalikan isu kesihatan mental, akhirnya memupuk persekitaran pembelajaran yang menyokong pelajar.

Tahap pengetahuan GBK sekolah rendah tentang masalah kesihatan mental



Rajah 2: Tahap pengetahuan tentang masalah kesihatan mental murid sekolah rendah

Rajah 2 di atas menggambarkan jawapan kepada soalan sama ada GBK merasakan mereka mempunyai pengetahuan yang mencukupi mengenai masalah kesihatan mental yang biasa dihadapi oleh pelajar sekolah rendah. Berdasarkan data tinjauan yang diberikan, 20% responden iaitu 9 orang dengan tahap 'Tinggi' dan 1 dengan tahap pengetahuan 'Sangat Tinggi' direkodkan mempunyai tahap pengetahuan 'Tinggi' atau 'Sangat Tinggi' tentang kesihatan mental dalam kalangan murid. Ini boleh dianggap mereka mempunyai kepakaran yang mencukupi dalam bidang kesihatan mental ini.

Bagaimanapun, majoriti 33 responden atau lebih kurang 66%, mempunyai tahap pengetahuan 'Sederhana Tinggi', menunjukkan pemahaman yang baik tetapi tidak lengkap tentang bimbingan kesihatan mental. Ini menunjukkan bahawa walaupun mereka mempunyai pemahaman asas, mungkin terdapat bidang tertentu di mana pengetahuan mereka boleh diperdalamkan.

Akhir sekali, 2 responden, membentuk kira-kira 4% daripada jumlah keseluruhan, berada pada tahap 'Rendah' pengetahuan, menunjukkan jurang yang ketara dalam pemahaman yang perlu ditangani untuk memastikan sokongan kesihatan mental yang berkesan untuk murid. Dapatan ini menyerlahkan keperluan untuk program latihan dan pembangunan yang komprehensif untuk meningkatkan kecekapan keseluruhan dalam bimbingan kesihatan mental di kalangan guru sekolah rendah.

Komponen modul

Berikut ialah pecahan peratusan bagi setiap cadangan kandungan yang responden percaya perlu disertakan dalam modul bimbingan kesihatan mental untuk pelajar sekolah rendah:

28.89% responden mencadangkan supaya memasukkan secara menyeluruh pelbagai topik iaitu Pengenalan kepada Kesihatan Mental, Kemahiran Pengurusan Emosi, Tekanan dan Penanganan, Empati dan Sokongan, Mewujudkan Persekitaran Menyokong, Harga Diri dan Nilai, Hubungan Sosial, Kesejahteraan Digital, Kesedaran, Kesyukuran dan Positif, dan Buli. Manakala, 4.44% responden menyarankan supaya memberikan fokus pada Pengenalan Kesihatan Mental, Pengurusan Emosi, Tekanan dan Kesannya, Empati, Harga Diri, Syukur dan Positif, dan Mengendalikan Buli tanpa penekanan pada kesejahteraan digital atau perhubungan sosial. Terdapat peratusan yang lebih kecil (sekitar 2.22% setiap satu) bersetuju untuk mempelbagai gabungan tema yang disebutkan di atas. Pendekatan ini mencerminkan pemahaman bahawa pendidikan kesihatan mental haruslah holistik, menyentuh semua aspek pengalaman dan cabaran kanak-kanak.

Data daripada tinjauan guru bimbingan dan kaunseling mencadangkan komponen atau kandungan lain yang sesuai dimasukkan di dalam modul bimbingan kesihatan mental sekolah rendah. Rajah 3 di bawah memaparkan cadangan kandungan yang berkaitan dengan bimbingan kesihatan mental untuk murid sekolah rendah yang boleh dimasukkan ke dalam modul.



Rajah 3: Komponen/kandungan cadangan untuk modul bimbingan kesihatan mental sekolah rendah

Secara keseluruhannya, carta pai dia atas menggambarkan pelbagai bidang yang pendidik dan kaunselor percaya harus dimasukkan dalam pendidikan kesihatan mental untuk pelajar sekolah rendah, menekankan pendekatan holistik terhadap kesejahteraan mental.

## VI. PERBINCANGAN

Penemuan ini menyerlahkan jurang kritikal dalam pendidikan kesihatan mental di sekolah rendah Malaysia. Maklum balas GBKSM menekankan kepentingan membangunkan modul kesihatan mental yang menangani keperluan tempatan tertentu, menggabungkan amalan berasaskan bukti, dan memupuk persekitaran pembelajaran yang menyokong. Berdasarkan keperluan yang dikenal pasti, pembangunan dan pelaksanaan program latihan profesional yang komprehensif untuk guru. Program ini harus meliputi pengetahuan dan teknik terkini dalam penjagaan kesihatan mental, dengan tumpuan pada isu yang paling relevan dengan persekitaran sekolah dan demografi pelajar.

Pihak-pihak yang terlibat harus mempunyai dan menyediakan akses pelbagai sumber, termasuk alatan interaktif, platform digital dan literatur terkini tentang kesihatan mental kepada guru bimbingan dan kaunseling. Mewujudkan perpustakaan sumber atau portal dalam talian boleh memudahkan akses kepada bahan-bahan ini.

## KESIMPULAN

Tinjauan dalam kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBKSM) di Zon Tengah Malaysia menyediakan data yang bermakna tentang landskap semasa pengetahuan kesihatan mental dan keperluan untuk kandungan khusus dalam modul pendidikan untuk sekolah rendah. Walaupun majoriti GBKSM menyatakan tahap pemahaman yang sederhana hingga tinggi tentang isu kesihatan mental, masih terdapat jurang yang ketara dalam latihan formal, seperti yang diserlahkan oleh 71.11% responden yang tidak menerima latihan khusus dalam bidang ini. Percanggahan ini menunjukkan potensi penilaian berlebihan pengetahuan yang dinilai sendiri atau pergantungan pada sumber pembelajaran tidak formal, yang mungkin tidak merangkumi kemahiran kritikal yang diperlukan untuk pendidikan kesihatan mental yang berkesan. Kepelbagaian cadangan kandungan untuk modul kesihatan mental menunjukkan permintaan yang jelas untuk kurikulum yang bukan sahaja menangani

kebimbangan tradisional tetapi juga cabaran moden yang diburukkan lagi oleh teknologi dan dinamik sosial yang berkembang.

Kajian itu mengesahkan keperluan mendesak untuk modul bimbingan kesihatan mental khusus di sekolah rendah di Zon Tengah Malaysia. Had termasuk saiz sampel dan tumpuan geografi, mencadangkan penyelidikan lanjut perlu dikembangkan kepada demografi yang lebih luas untuk menyamaratakan penemuan. Kajian masa depan juga harus menilai kesan jangka panjang modul tersebut terhadap hasil kesihatan mental pelajar.

Tinjauan ini menggariskan keperluan kritikal untuk modul bimbingan kesihatan mental yang komprehensif dan tersusun di sekolah rendah, disesuaikan untuk memenuhi pelbagai keperluan pendidik dan pelajar. Ia memerlukan usaha kolaboratif dalam kalangan pihak berkepentingan untuk memastikan guru dilengkapi dengan pengetahuan, kemahiran dan sumber untuk menangani isu kesihatan mental dengan berkesan, memupuk persekitaran sekolah yang menyokong dan memahami.

Kesimpulannya, data tinjauan memberikan pandangan berharga ke dalam landskap semasa pendidikan kesihatan mental di sekolah rendah Malaysia, menonjolkan keperluan untuk latihan yang dipertingkatkan, sokongan sumber dan modul bimbingan yang fleksibel dan komprehensif untuk meningkatkan hasil kesihatan mental untuk pelajar.

## ACKNOWLEDGEMENT

Saya merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Majlis Guru Bimbingan dan Kaunseling (MGKK) Sekolah Rendah Daerah Gombak, Sektor Psikologi dan Kaunseling Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Putrajaya, di atas sokongan dan tunjuk ajar yang tidak berbelah bahagi sepanjang penyelidikan ini dijalankan.

Saya juga ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada En Aedylla bin Bokari, yang sentiasa memberi dorongan dan sokongan sehingga penulisan ini terhasil.

## RUJUKAN

- Browne, D. T., Wade, M., May, S. S., Maguire, N., Wise, D., Estey, K., & Frampton, P. (2021). Children's mental health problems during the initial emergence of COVID-19. *Canadian Psychology*. <https://doi.org/10.1037/cap0000273>
- Bryant, A., Schlesinger, H., Sideri, A., Holmes, J., Buitelaar, J., & Meiser-Stedman, R. (2023). A meta-analytic review of the impact of ADHD medications on anxiety and depression in children and adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02004-8>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J. K. (2022). The Correlates of Academic Stress in Hong Kong. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074009>
- Greenwood, K., Carroll, C., Crowter, L., Jamieson, K.,

- Ferraresi, L., Jones, A. M., & Brown, R. (2016). Early intervention for stigma towards mental illness? Promoting positive attitudes towards severe mental illness in primary school children. *Journal of Public Mental Health*. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2016-0008>
- Hards, E., Loades, M. E., Higson-Sweeney, N., Shafran, R., Serafimova, T., Brigden, A., Reynolds, S., Crawley, E., Chatburn, E., Linney, C., McManus, M., & Borwick, C. (2022). Loneliness and mental health in children and adolescents with pre-existing mental health problems: A rapid systematic review. *British Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjc.12331>
- Holstun, V., Wiggins, E., & Maldonado, J. M. (2019). Emerging Leadership: Mental Health Counseling Competencies for School Counselor Trainees. *Journal of School Counseling*.
- Lee, R. C., Tiley, C. E., & White, J. E. (2009). The Place2Be: Measuring the effectiveness of a primary schoolbased therapeutic intervention in England and Scotland. *Counselling and Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/14733140903031432>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2021). Psychological and emotional effects of digital technology on children in covid-19 pandemic. In *Brain Sciences*. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091126>
- Lindberg, L., Hagman, E., Danielsson, P., Marcus, C., & Persson, M. (2020). Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: A nationwide study in Sweden. *BMC Medicine*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-020-1498-z>
- O'Reilly, M., Svirydzhenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(7), 647–662. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>
- Qasrawi, R., Polo, S. P. V., Al-Halawa, D. A., Hallaq, S., & Abdeen, Z. (2022). Assessment and Prediction of Depression and Anxiety Risk Factors in Schoolchildren: Machine Learning Techniques Performance Analysis. *JMIR Formative Research*. <https://doi.org/10.2196/32736>
- Rizkita, M. (2020). The Effect of Peer-Support to Students' Academic Stress in Boarding School with House System. *Proceeding International Conference on Science and Engineering*. <https://doi.org/10.14421/icse.v3.571>
- Roslee Ahmad, Mohamed Sharif Mustaffa, & Jamaludin Ramli. (2005). Kesehatan Mental Rakyat Malaysia Masa Kini . Suatu Pendekatan Kaunseling Berdasarkan Nilai-Nilai Islam. *Persidangan Kaunseling Universiti Malaya, November*, 0–14.
- Sakellari, E., Notara, V., Lagiou, A., Fatkulina, N., Ivanova, S., Korhonen, J., Kregar Velikonja, N., Lalova, V., Laaksonen, C., Petrova, G., & Lahti, M. (2021). Mental health and wellbeing at schools: Health promotion in primary schools with the use of digital methods. *Children*, 8(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/children8050345>
- Serrano, A., Sanz, R., Cabanillas, J. L., & López-Lujan, E. (2023). Socio-Emotional Competencies Required by School Counsellors to Manage Disruptive Behaviours in Secondary Schools. *Children*. <https://doi.org/10.3390/children10020231>
- Siti Khadijah Rosli, Mohd Izwan Mahmud, & Mohd Khalid Mohd Nasir. (2022). Kesan Pandemik Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Malaysia: Kajian Sorotan Literatur Sistematis. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 252–268. <https://doi.org/10.55057/jdpd.2022.4.2.23>
- Soares, D., & Woods, K. (2022). Examination anxiety: a school-based intervention. *Pastoral Care in Education*. <https://doi.org/10.1080/02643944.2021.1977988>
- Talib, J. (2009). *Profesionalisme Kaunselor Sekolah Rendah*. 10.
- Timimi, Z., & Timimi, S. (2022). Psychiatrisation of School Children: Secondary School Teachers' Beliefs and Practices on Mental Health and Illness. In *Troubled Persons Industries: The Expansion of Psychiatric Categories beyond Psychiatry*. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-83745-7\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-83745-7_2)
- Utari, I. N. D., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic stress in adolescent students of an islamic-based school: The correlation with parenting style and spirituality. *Journal of Public Health Research*. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2330>
- Wichmann, M. L. Y., Pawils, S., Richters, J., & Metzner, F. (2023). School-Based Interventions for Child and Adolescent Victims of Interpersonal Violence. *Trauma, Violence, and Abuse*. <https://doi.org/10.1177/15248380221078892>
- Yu, Y., Liu, J., Skokauskas, N., Liu, F., Zhang, L., Teng, T., Zou, Y., Lyu, Q., Liu, R., Liu, X., Meng, H., & Zhou, X. (2023). Prevalence of depression and anxiety, and associated factors, among Chinese primary and high school students: A cross-sectional, epidemiological study. *Asia-Pacific Psychiatry*. <https://doi.org/10.1111/appy.12523>