

---

## SEBAB-SEBAB TINGKAH LAKU MENCEDERAKAN DIRI DALAM KALANGAN REMAJA DI BANDAR KOTA KINABALU

Norsuhada binti Kamaludin & \*Guan Teik Ee

Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah

\*Corresponding email: guanteikee@ums.edu.my

*Received date: 12 April 2021; Accepted date: 25 May 2021*

**Abstrak:** Tingkah laku mencederakan diri merupakan masalah utama yang menyebabkan seseorang itu membunuh diri. Namun begitu, isu tingkah laku mencederakan diri merupakan isu yang sangat jarang diperkatakan oleh masyarakat di Malaysia. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengetahui sebab-sebab mencederakan diri terhadap 720 orang remaja yang terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri di Bandar Kota Kinabalu, Sabah. Alat kajian soal selidik *Self-Hurt Assessment* digunakan untuk mengumpul data. Hasil kajian mendapati bahawa sebab utama remaja mencederakan diri adalah “untuk merasa *rileks*” (intrapersonal). Sebanyak 22.5% (162) orang remaja yang menyatakan mereka selalu melakukan perbuatan mencederakan diri kerana ingin merasa rileks. Sebab yang kedua adalah “supaya ibu bapa boleh memahami saya,” (interpersonal) iaitu sebanyak 17.9% (129) orang remaja menyatakan mereka mencederakan diri kerana menginginkan ibu bapa memahami mereka. Manakala sebab mencederakan diri yang ketiga pula ada dua, iaitu “untuk membuat sesuatu semasa bersendirian dan “untuk mencontohi orang yang disanjung tinggi.” Kedua-dua item ini adalah faktor *interpersonal*, masing-masing terdiri daripada 12.5% dengan jumlah responden seramai 90 orang. Dapatan kajian ini memberi implikasi kepada agensi-agensi yang memberi perkhidmatan kepada remaja. Agensi-agensi ini boleh menyediakan program yang membimbing remaja cara menyalurkan emosi dengan baik kerana remaja hari ini adalah tonggak negara pada masa hadapan.

**Kata Kunci:** Sebab-Sebab Tingkah Laku Mencederakan Diri, Remaja, Bandar Kota Kinabalu

**Abstract:** Self-harm behavior is a major problem that causes a person to commit suicide. However, the issue of self-harm behavior is an issue that is very rarely discussed by the community in Malaysia. Therefore, this study was conducted to find out the causes of self-harm among 720 adolescents involved in self-harm

behavior in Kota Kinabalu City, Sabah. Self-Hurt Assessment was used as a research questionnaire to collect data. The results of the study found that the main reason adolescents harm themselves is "to feel relaxed" (intrapersonal). As many as 22.5% (162) of the adolescents stated that they always commit acts of self-harm because they want to feel relaxed. The second reason is "so that parents can understand me," (interpersonal) which is 17.9% (129) adolescents stated that they harm themselves because they want parents to understand them. While the third reason for harming oneself has two, namely "to do something while alone and" to be like someone I respect. " Both of these items are interpersonal factors, each comprising 12.5% with a total of 90 students. The findings of this study have implications for agencies that provide services to adolescents. These agencies can provide programs that teach adolescents how to channel emotions well because adolescents today are the pillars of the country of the future.

Keywords: Reasons for Self-Harm, Adolescents, Kota Kinabalu City

## **PENGENALAN**

Usia remaja merupakan peringkat transformasi perkembangan secara mendalam yang menyebabkan tekanan kepada golongan muda. Ini juga merupakan cabaran yang besar dalam mengendalikan gaya kehidupan seharian (Stheneur, 2006; Hasking, Andrews, & Martin, 2013). Peringkat remaja ialah peringkat perkembangan yang kompleks semasa akil baligh. Pada tahap ini, sudah wujud dalam diri setiap individu satu sikap tanggungjawab sosial yang baharu terhadap persekitaran. Secara tidak langsung pada peringkat ini juga akan wujud tingkah laku-tingkah laku baharu bagi menyesuaikan diri dengan persekitaran mereka. Tingkah laku-tingkah laku ini ada yang positif dan juga negatif. Tingkah laku mencederakan diri merupakan salah satu tingkah laku negatif dalam proses penyesuaian diri semasa perkembangan. Oleh kerana tingkah laku ini adalah tingkah laku negatif, ianya jarang-jarang disebut oleh masyarakat. Rowe et al. (2014) melaporkan terdapat kira-kira 50% daripada orang muda dalam kajiannya terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri.

Tingkah laku mencederakan diri kadangkala berkait rapat dengan gejala membunuh diri apabila tingkah laku ini tidak dapat dikawal. Ianya merupakan penyebab kedua penting dalam kematian orang muda di seluruh dunia (Morgan et al., 2017). Oleh itu tingkah laku mencederakan diri dan tingkah laku membunuh diri merupakan masalah kesihatan mental utama dalam kalangan remaja.

Di Malaysia terdapat kajian tingkah laku mencederakan diri dijalankan dalam kalangan remaja. Antaranya adalah kajian yang dijalankan oleh Ainsah, Norharlina, dan Osman, (2008), dan Guan (2014) yang memberi tumpuan di Malaysia barat sahaja. Kajian tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja yang diberi tumpuan di Malaysia Timur masih sangat kurang, khususnya di Sabah. Dengan yang demikian, kajian ini dijalankan di Bandar Kota Kinabalu ke atas 928 orang remaja. Dapatan menunjukkan seramai 77.5% iaitu 720 orang daripada 928 orang remaja, remaja terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri. Punca-punca penyebab tingkah laku tersebut dikesan dalam kajian ini.

### **Objektif Kajian**

Secara umum, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja di Bandar Kota Kinabalu.

### **Definisi Operasional**

#### *Remaja*

Dalam kajian ini remaja yang terlibat adalah remaja yang berumur antara 13 hingga 17 tahun yang berada di sekitar Bandar Kota Kinabalu.

#### *Sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri*

Dalam kajian ini, sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri diukur melalui alat kajian *Self-hurt Assessment* (Guan, 2014). Terdapat 27 item sebab-sebab remaja mencederakan diri. Responden yang menyertai kajian ini perlu memilih skala likert 4 mata yang telah ditentukan iaitu 1 = tidak pernah, 2 = pernah tetapi jarang, 3 = kadang-kadang dan 4 = selalu, untuk kesemua 27 item yang disenaraikan.

#### *Intrapersonal*

Intrapersonal bermaksud "dalam diri seseorang." Ini termasuk perbuatan atau pemikiran yang berlaku dalam diri atau fikiran seseorang itu.

#### *Interpersonal*

Interpersonal merujuk kepada sesuatu yang melibatkan interaksi dengan orang lain, atau dengan sesuatu benda.

### **Sebab-Sebab Tingkah Laku Mencederakan Diri**

Burke, Hamilton, Abramson dan Alloy (2015) telah menjalankan kajian terhadap tingkah laku mencederakan diri, tekanan dalam diri dan pengaturan sendiri sebagai kesan penyederhana dalam kalangan remaja. Antara faktor tingkah laku mencederakan diri adalah kerana dibuli olehrakan sebaya dan penderaan oleh ibu bapa serta pengawalan emosi. Menjadi mangsa kepada rakan dan penderaan oleh ibu bapa ialah faktor interpersonal manakala untuk pengawalan emosi ialah faktor intrapersonal.

Cerutti, Manca, Presaghi, dan Gratz (2011) menerangkan salah satu sebab remaja Itali melakukan tingkah laku mencederakan diri adalah kerana masalah psikopatologi termasuklah gejala personaliti pinggir, kecelaruan luaran dan pemisah diri. Dapatan kajian terhadap faktor-faktor tersebut telah menyokong wujudnya masalah patologi dalam tingkah laku mencederakan diri dengan sengaja. Ketiga-tiga faktor tersebut merupakan faktor intrapersonal.

Baetens et al. (2014) menyatakan beberapa faktor interpersonal seperti tingkah laku ibu bapa, pasangan, pengaruh rakan sebaya dan masalah luaran seperti perasaan marah yang tidak dapat dikawal telah menyebabkan perbuatan mencederakan diri. Selain itu, Baetens et al. (2014) juga menyatakan bahawa konflik antara remaja dengan ibu bapa juga merupakan konflik yang sering berlaku dalam kehidupan seharian remaja.

Lee (2016) mendapati faktor intrapersonal berhubung kait dengan tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja. Beliau melaporkan bahawa remaja yang terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri adalah remaja yang berhadapan dengan tekanan psikologi. Kenyataan tersebut disokong oleh beberapa kajian lain seperti yang dijalankan oleh Jacobson, Muehlenkamp, Miller, dan Turner (2008). Masalah psikologi adalah masalah dalaman seperti masalah kemurungan dan kecelaruan. Masalah-masalah tersebut adalah masalah-masalah intrapersonal.

Mohd Nizam (2012) juga mendapati faktor intrapersonal merupakan faktor utama remaja mencederakan diri. Beliau mendapati remaja mencederakan diri kerana ingin merasa lega daripada kesakitan emosi, ingin bebas daripada perasaan kekosongan dan ingin mengalihkan

perhatian daripada perasaan negatif yang timbul dalam hati mereka. Faktor-faktor tersebut adalah faktor-faktor intrapersonal.

Selain itu, Lee (2016) mendapati faktor interpersonal juga menyumbang kepada tingkah laku mencederakan diri. Kurangnya berkomunikasi dan pengabaian remaja oleh ibu bapa mempunyai hubungan dengan tingkah laku mencederakan diri. Berdasarkan kajian yang dijalankan, didapati bahawa remaja yang kurang mendapat perlindungan dan penjagaan daripada ibu bapa mudah terjebak dengan tingkah laku mencederakan diri. Beberapa kajian lain turut melaporkan bahawa gaya keibubapaan autoritarian menyumbangkan kepada tingkah laku mencederakan diri. (Baetens et al., 2014).

Guan (2014) melalui kajian terhadap remaja Cina di Pulau Pinang mendapati bahawa punca dominan tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja adalah “untuk memberhentikan perasaan yang tidak seronok,” “untuk membebaskan diri daripada perasaan kebas” dan “untuk mengelakkan diri dari perasaan hampa” yang lebih kepada faktor-faktor intrapersonal. Selain itu, faktor interpersonal yang lain seperti faktor berkaitan dengan cinta juga menyumbangkan kepada tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja. Guan (2014) juga menyatakan bahawa apabila mengetahui pasangannya tidak mencintainya sepenuh hati, tingkah laku mencederakan diri digunakan supaya pasangan kembali kepadanya. Daripada hasil kajian tersebut dapat dirumuskan bahawa faktor dalam diri (intrapersonal) dan kejadian yang berlaku dalam kehidupan (*interpersonal*) kedua-duanya merupakan faktor penyumbang kepada tingkah laku mencederakan diri.

## **METODOLOGI**

Kaedah tinjauan menggunakan borang soal selidik digunakan untuk mengumpul data dalam kajian ini. Pentadbiran alat kajian dilakukan oleh pengkaji sendiri.

### **Sampel Kajian**

Sampel kajian terdiri daripada 928 orang remaja dalam lingkungan umur 13 hingga 17 tahun. Daripada jumlah tersebut, didapati bahawa 720 orang remaja terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri. Kemudian sebab-sebab mencederakan diri dianalisis ke atas 720 orang remaja tersebut. Kajian ini telah dijalankan di Pusat Remaja (*Youth Prep*) dan 21 buah

pusat internet “*Cyber Café*” yang berdaftar di sekitar Bandar Kota Kinabalu.

### Alat Kajian

Dalam kajian ini, alat kajian yang digunakan adalah *Self-Hurt Assessment*. Alat kajian ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Malaysia melalui penterjemahan *back-to-back* oleh Guan (2014). Terdapat 27 item yang mewakili item-item sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja. Item-item tersebut perlu diisi dengan menanda empat skala likert yang telah dinyatakan, iaitu skala 1 = tidak pernah 2 = jarang, 3 = kadang-kadang dan 4 = kerap.

### Analisis Data

Data dianalisis menggunakan *IBM Statistical Packages for Social Sciences* versi 22.0. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja.

### DAPATAN KAJIAN

Jadual 1 menunjukkan hasil analisis kajian yang dijalankan terhadap sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja di Bandar Kota Kinabalu.

**Jadual 1: Sebab-Sebab Tingkah Laku Mencederakan Diri Dalam  
Kalangan Remaja di Bandar Kota Kinabalu**

| Bil                         | Keterangan Item                                       | Skala | Peratusan% (Frekuensi) |                                  |                    |               |
|-----------------------------|---|-------|------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------|
|                             |   |       | (1)<br>Tidak pernah    | (2)<br>Pernah tapi sangat jarang | (3)<br>Kadang kala | (4)<br>Selalu |
| <b>Faktor intrapersonal</b> |   |       |                        |                                  |                    |               |
| 1                           | Untuk memberhentikan perasaan yang tidak seronok.     |       | 39<br>(281)            | 31.5<br>(227)                    | 21.3<br>(153)      | 8.2<br>(59)   |
| 2                           | Untuk membebaskan diri daripada perasaan kebas.       |       | 41.7<br>(300)          | 24<br>(173)                      | 25.4<br>(183)      | 8.9<br>(64)   |
| 3                           | Untuk mengelakkan diri dari perasaan hampa dan sunyi. |       | 36<br>(259)            | 24<br>(173)                      | 25.8<br>(186)      | 14.2<br>(64)  |
| 4                           | Untuk merasakan sesuatu walaupun sakit.               |       | 45.7<br>(329)          | 28.3<br>(204)                    | 17.5<br>(126)      | 8.5<br>(61)   |
| 5                           | Untuk menghukum diri.                                 |       | 66.5<br>(479)          | 17.2<br>(124)                    | 11.1<br>(80)       | 5.1<br>(37)   |
| 6                           | Untuk merasa rileks.                                  |       | 39.6<br>(285)          | 17.9<br>(129)                    | 20<br>(144)        | 22.5<br>(162) |
| <b>Faktor interpersonal</b> |   |       |                        |                                  |                    |               |

|    |   |               |               |               |               |
|----|---|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 7  | Untuk mengelakkan diri daripada pergi sekolah                               | 72.5<br>(522) | 17.8<br>(128) | 6.1<br>(44)   | 3.6<br>(26)   |
| 8  | Untuk mengelakkan diri daripada membuat kerja rumah                         | 66.8<br>(481) | 17.6<br>(127) | 11.9<br>(86)  | 3.6<br>(26)   |
| 9  | Untuk mengelakkan diri daripada aktiviti lain                               | 64.3<br>(463) | 20.3<br>(146) | 12.2<br>(88)  | 3.2<br>(23)   |
| 10 | Untuk mengelakkan diri daripada membuat sesuatu yang saya tidak ingin       | 50.3<br>(362) | 22.5<br>(162) | 16.1<br>(116) | 11.1<br>(80)  |
| 11 | Untuk mengelakkan diri daripada bersamaan dengan orang lain.                | 58.9<br>(424) | 22.1<br>(159) | 15.8<br>(114) | 3.2<br>(23)   |
| 12 | Untuk mengelakkan diri daripada hukuman                                     | 59.2<br>(426) | 21.8<br>(157) | 11.8<br>(85)  | 7.2<br>(52)   |
| 13 | Untuk mengelakkan diri daripada menanggung akibat                           | 60.7<br>(437) | 19.7<br>(142) | 13.5<br>(97)  | 6.1<br>(44)   |
| 14 | Untuk membuat sesuatu semasa bersamaan dengan orang lain                    | 60<br>(432)   | 19.4<br>(140) | 11.8<br>(85)  | 8.8<br>(63)   |
| 15 | Untuk menarik lebih perhatian daripada ibu bapa saya                        | 53.3<br>(384) | 20.8<br>(150) | 14.4<br>(104) | 11.4<br>(82)  |
| 16 | Untuk menarik lebih perhatian daripada kawan-kawan                          | 54.9<br>(395) | 21.3<br>(153) | 16.1<br>(116) | 7.8<br>(56)   |
| 17 | Untuk menarik perhatian orang lain selain daripada ibu bapa dan kawan-kawan | 59.9<br>(431) | 18.9<br>(136) | 14.3<br>(103) | 6.9<br>(50)   |
| 18 | Supaya ibu bapa boleh memahami saya   | 40.3<br>(290) | 20.1<br>(145) | 21.7<br>(156) | 17.9<br>(129) |
| 19 | Untuk mendapat respon daripada orang lain walaupun respon itu negatif       | 59.9<br>(431) | 20.1<br>(145) | 15.1<br>(109) | 4.9<br>(35)   |
| 20 | Untuk membuat orang lain marah  | 64.3<br>(463) | 21<br>(151)   | 10.6<br>(76)  | 4.2<br>(30)   |
| 21 | Supaya orang lain boleh bertindak berbeza atau berubah perangai             | 56.9<br>(410) | 22.5<br>(162) | 16.3<br>(117) | 4.3<br>(31)   |
| 22 | Untuk mengawal sesuatu keadaan  | 43.2<br>(311) | 26<br>(187)   | 20.8<br>(150) | 10<br>(72)    |
| 23 | Untuk membuat sesuatu semasa bersendirian                                   | 40.3<br>(290) | 27.5<br>(198) | 19.7<br>(142) | 12.5<br>(90)  |
| 24 | Untuk mendapat pertolongan  | 54.9<br>(395) | 17.8<br>(128) | 20.1<br>(145) | 7.2<br>(52)   |
| 25 | Supaya orang lain tahu tentang desakan saya                                 | 58.2<br>(419) | 23.2<br>(167) | 13.6<br>(98)  | 5<br>(36)     |
| 26 | Untuk merasakan saya adalah sebahagian daripada sesuatu kumpulan            | 60.6<br>(436) | 19.9<br>(143) | 14<br>(101)   | 5.6<br>(40)   |
| 27 | Untuk mencontohi orang yang disanjung tinggi                                | 58.5<br>(421) | 15.8<br>(114) | 13.2<br>(95)  | 12.5<br>(90)  |

Daripada 928 orang responden, 720 orang didapati mempunyai tingkah laku mencederakan diri. Jadual 1 menunjukkan peratusan serta frekuensi bagi sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri ini.

Berdasarkan Jadual 1, untuk mengesan sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja di Bandar Kota Kinabalu kajian ini menggunakan empat skala iaitu “selalu” sahaja.

Hasil analisis didapati bahawa peratusan yang menjadi punca utama tingkah laku mencederakan diri adalah pada item 6, iaitu “untuk merasa rileks.” Terdapat 22.5% dengan jumlah responden sebanyak 162 orang menyatakan mereka selalu melakukan perbuatan mencederakan diri disebabkan perasaan ingin merasa rileks. Item ini adalah faktor intrapersonal.

Sebab kedua yang tertinggi adalah remaja mengambil keputusan untuk bertingkah laku mencederakan diri, iaitu item 18 “supaya ibu bapa boleh memahami saya.” Terdapat 17.9% dengan sebanyak 129 orang responden memilih item ini. Item ini adalah faktor interpersonal.

Sebab yang ketiga yang menjadi punca remaja melakukan perbuatan mencederakan diri adalah pada item 23, iaitu “untuk membuat sesuatu semasa bersendirian” dan item 27, iaitu “untuk mencontohi orang yang disanjung tinggi” yang masing-masing sebanyak 12.5% dengan jumlah responden 90 orang. Item-item ini juga faktor interpersonal.

## **PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN**

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa faktor paling utama remaja bertingkah laku mencederakan diri adalah faktor intrapersonal. Sebanyak 22.5% remaja mencederakan diri kerana ingin merasa rileks. Hasil kajian ini menyokong dapatan kajian Guan (2014) dan Lee (2016) yang menyatakan faktor intrapersonal berhubung kait dengan tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja. Faktor intrapersonal ialah faktor dalaman individu yang lebih bersifat tekanan psikologi (Jacobson, Muehlenkamp, Miller, & Turner, 2008). Apabila remaja mencederakan diri, otak akan menghasilkan sejenis bahan kimia yang disebut endorfin yang berfungsi sebagai endogen semula jadi untuk membantu mengurangkan kesakitan dan kesusahan (Plante, 2007). Ougrin dan Kyriakopoulos (2010) juga menyatakan tingkah laku mencederakan diri akan memberi kelegaan kepada remaja dalam menyalurkan perasaan. Oleh itu remaja akan merasa lebih rileks selepas mencederakan diri.



Dapatan kajian ini menunjukkan faktor intrapersonal mengatasi faktor interpersonal dalam tingkah laku mencederakan diri. Ini memberi implikasi bahawa perhatian penuh perlu diberikan kepada jiwa dalam anak-anak muda pada masa kini. Dari sudut psikologi, individu yang menagalami masalah tingkah laku mencederakan diri perlu dibimbing supaya tahap kesihatan psikologi mereka berada dalam keadaan yang baik. Peranan ibu bapa dan masyarakat adalah penting dalam memahami jiwa remaja yang mengalami masalah tingkah laku mencederakan diri supaya mereka tidak berasa hampa dan kosong. Mereka perlu berasa hidup ini adalah satu kesempatan bagi memenuhi keperluan dalam kesihatan psikologi mereka.

Permulaan akil baligh dikaitkan dengan tingkah laku mencederakan diri (Cleaver, 2007). Pada peringkat ini mood remaja boleh berubah dengan mudah. Perubahan mood ini akan mendorong mereka mencederakan diri terutama dalam berinteraksi dengan orang lain. Walaupun faktor intrapersonal merupakan faktor utama remaja mencederakan diri dalam kajian ini, faktor interpersonal juga memainkan peranan yang penting.

Terdapat 17.9% remaja menyatakan punca mencederakan diri adalah “supaya ibu bapa boleh memahami saya.” Manakala 12.5% daripada remaja menyatakan mereka mencederakan diri adalah “untuk membuat sesuatu semasa bersendirian” dan “untuk mencontohi orang yang disanjung tinggi.” Ini memberi satu implikasi bahawa remaja tidak tahu menggunakan cara yang betul untuk berinteraksi dengan ibu bapa. Mereka juga tidak tahu cara menggunakan masa dengan betul semasa bersendirian dan bagaimana menyanjungi *role model* mereka.

Dapatan kajian ini menunjukkan sekurang-kurang 10% remaja mencederakan diri sama ada disebabkan oleh faktor intrapersonal atau faktor interpersonal. Memandangkan tingkah laku mencederakan diri adalah ramalan kuat kepada tingkah laku membunuh diri (Alfonso, 2007), dapatan kajian ini mencadangkan program intervensi sangat diperlukan untuk memastikan tingkah laku mencederakan diri dapat dikawal dengan baik. Remaja perlu menggunakan cara yang lebih baik untuk menyalurkan perasaan mereka.

Dapatan kajian ini memberi implikasi kepada pihak yang memberi perkhidmatan kepada remaja seperti Pusat Remaja (*Youth Prep*),

Kementerian Belia dan Sukan dan mana-mana agensi yang memberikan perkhidmatan kepada anak-anak muda supaya dapat menyediakan program yang membimbing mereka cara menyalurkan emosi dengan baik. Kemahiran menyelesaikan masalah, penghargaan sendiri, peningkatan keyakinan, pengurusan kemarahan, pengurusan tekanan, kemahiran menyelesaikan konflik, kemahiran sosial dan komunikasi, strategi untuk memerangi tekanan dalam kehidupan, panduan untuk mempromosikan kesihatan mental dan sosial semuanya adalah program-program yang baik sebagai permulaan. Terapi-terapi seperti Terapi Tingkah Laku Kognitif, Teknik Tingkah Laku Dialektikal, Terapi Seni dan Terapi Pasir adalah terapi-terapi lanjutan yang terbukti berkesan untuk anak-anak muda untuk meluahkan perasaan dan seterusnya mengurangkan tekanan mereka.

Sebagai kesimpulannya, tingkah laku dalam kalangan remaja perlu dipandang serius oleh semua golongan masyarakat. Hal ini kerana tingkah laku ini akan membawa kepada tingkah laku membunuh diri dalam kalangan remaja. Setiap anggota masyarakat perlu mengambil peranan masing-masing untuk melahirkan remaja yang sihat dari segi mental dan fizikal demi bangsa dan negara.

### **PENGHARGAAN**

Pengkaji ingin mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pengajian Tinggi kerana telah menyediakan Skim Geran Akulturasi Penyelidikan (RAGS) dan Universiti Malaysia Sabah (UMS) kerana memberikan bantuan dan pertolongan dalam memudah cara kajian ini.

### **RUJUKAN**

- Ainsah, O., Norharlina, B. & Osman, C. B. (2008). The association between deliberate self-harm and menstrual cycle among patients admitted to Hospital Kuala Lumpur. *Hong Kong Journal of Psychiatry, 18*, 158-165.
- Alfonso, M.L. (2007). *The tip of the blade: Self-injury among early adolescents*. (Unpublished doctoral dissertation). University of South Florida.
- Baetens, I., Claes, L., Onghena, P., Grietens, H., Leeuwen, K. Van, Pieters, C., ... Grif, J. W. (2014). Non-suicidal self-injury in adolescence: A longitudinal study of the relationship between NSSI, *psychological distress and perceived parenting, 37*, 817–826.

- Burke, T. A., Hamilton, J. L., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2015). Non-suicidal self-injury prospectively predicts interpersonal stressful life events and depressive symptoms among adolescent girls. *Psychiatry Research*, 228(3), 416–424.
- Cleaver, K. (2007). Adolescent nursing: Characteristics and trends of self-harming behavior in young people. *British Journal of Nursing*, 16(3), 148-153.
- Cerutti, R., Manca, M., Presaghi, F., & Gratz, K. L. (2011). Prevalence and clinical correlates of deliberate self-harm among a community sample of Italian adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(2), 337–347.
- Guan, T. E. (2014). *Self-hurt behaviors among Malaysian Chinese adolescent*. (Unpublished doctoral dissertation). Universiti Sains Malaysia.
- Hasking, P., Andrews, T., & Martin, G. (2013). The role of exposure to self-injury among peers in predicting later self-injury, *Journal of Youth and Adolescence*, 42(10), 1543–1556.
- Jacobson, C. M., Muehlenkamp, J. J., Miller, A. L., Turner, J. B. (2008). Psychiatric impairment among adolescents engaging in different types of deliberate self-harm. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37, 363-375.
- Lee W. K. (2016). Psychological characteristics of self-harming behavior in Korean adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 23, 119–124. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.07.013>
- Morgan, C., Webb, R. T., Carr, M. J., Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, C., ... Ashcroft, D. M. (2017). Incidence, clinical management, and mortality risk following self-harm among children and adolescents: cohort study in primary care. *The BMJ*, 359; j4351. doi: 10.1136/bmj.j4351
- Mohd Nizam (2012). tingkah laku remaja. Kementerian kesihatan Malaysia. <http://www.myhealth.gov.my/mencederakan-diri-sendiri/>
- Ougrin, D., & Kyriakopoulos, M. (2010). Prevalence and natural history of self-harm. In Ougrin, D., Zundel, T., & Ng, A. V. (Eds.), *Self-harm in young people: A therapeutic assessment manual*. London: Hodder Arnold.
- Plante, L. G. (2007). *Bleeding to ease the pain: cutting, self-injury, and the adolescent search for self*. Westport, CT: Praeger.

- Rowe SL, French RS, Henderson C, Ougrin D, Slade M & Moran P .  
(2014). Help-Seeking Behavior And Adolescent Self-Harm: A  
Systematic Review. *Australian & New Zealand Journal of  
Psychiatry*, 48(12):1083-95.
- Stheneur, C., (2006). Tentative De Suicide: Comment Reperer Un  
Adolescent En Danger? *Journal De Pediatric Et De Puericulture*,  
19, 218-222.