

## Meneroka Pengalaman Murid Sekolah Menengah Yang Mencederakan Diri Sendiri

Nurhaiza Binti Che Mat, Mohammad Hazim Amir Nordin, Aslina  
Binti Ahmad

Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Email: nurhaiza.gk2019@gmail.com

**To Link this Article:** <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i12/24241> DOI:10.6007/IJARBSS/v14-i12/24241

**Published Date:** 20 December 2024

### Abstract

Isu utama kajian ini ialah berkaitan dengan tingkah laku mencederakan diri sendiri oleh murid-murid di sekolah menengah di Malaysia. Semua murid sekolah menengah di Malaysia perlu menjalankan saringan minda sihat menggunakan instrument PHQ9 yang digunapakai oleh KPM. Maka keperluan untuk guru bimbingan dan kaunseling memahami tingkah laku mencederakan diri murid-murid sekolah menjadi keperluan yang penting dalam intervensi kaunseling. Objektif kajian untuk mengenal pasti faktor utama yang mencetuskan murid-murid untuk mencederakan diri sendiri, mengenal pasti kaedah yang digunakan untuk mencederakan diri sendiri, dan mengenal pasti pengalaman kaunseling murid-murid selepas intervensi kaunseling dijalankan.

**Keywords:** Cederakan Diri, PHQ9, Kaunseling Individu

### Pengenalan

Royal College Of Psychiatrist (2019), menyatakan remaja mencederakan diri kerana remaja merasakan tertekan dalam batin dan tidak mampu untuk mengungkapkan apa yang dia alami dan rasakan. Christina Robillard (2021), menyatakan belia yang terlibat dengan mencederakan diri sendiri berada dalam persekitaran hidup yang tertekan, dan kurang berkemampuan untuk bertolak ansur dengan tekanan. Mencederakan diri dengan niat membunuh diri atau mencederakan diri tanpa niat membunuh diri adalah tingkah laku yang membahayakan dan maladaptif kerana tidak berfungsi secara positif. Pusat Informatik Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia merujuk kepada bilangan kes mencederakan diri sendiri (deliberate self-harm) yang didiscaj daripada hospital KKM, sepanjang tempoh Januari sehingga Julai 2020 adalah sebanyak 488 kes, dan daripada jumlah ini 102 kes merupakan daripada kalangan remaja dan kanak-kanak berumur 19 tahun ke bawah. Angka ini agak membimbangkan kerana ia menunjukkan kes yang berlaku dalam kalangan murid – murid.

Khairul et al (2022), menyatakan kadar prevalens mencederakan diri tanpa niat membunuh diri dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Selangor adalah 15.1%. Hal ini

menunjukkan bahawa kadar prevalens ini adalah suatu isu yang membimbangkan dalam kalangan masyarakat kita, lebih-lebih lagi dalam kalangan remaja di Malaysia.

Berdasarkan kajian oleh Danish Yusrie (2018), untuk Institut Penyelidikan Pembangunan Belia Malaysia, mengenai Prevalens Dan Faktor Psikologikal Tingkah Laku Mencederakan Diri Tanpa Niat Membunuh Diri: Satu Tinjauan mendapati prevalens memuncak seseorang individu untuk melakukan tingkah laku devian ini adalah pada peringkat awal remaja. Walaupun mekanisme khusus remaja yang berisiko terlibat dalam mencederakan diri tanpa niat membunuh diri ini belum dijelaskan, kadar mencederakan diri tanpa niat membunuh diri yang tinggi serta tingkah laku yang membahayakan fizikal ini mencadangkan bahawa penyelidikan tentang mencederakan diri tanpa niat membunuh diri dalam kalangan kumpulan umur remaja ini amat diperlukan. Justeru, adalah menjadi mustahak untuk mengetahui faktor-faktor psikologi yang mendorong kepada berlakunya tingkah laku ini. Faktor psikologikal memainkan peranan penting dalam membentuk insaniah diri. Seseorang individu mungkin tidak berkemampuan untuk mengawal faktor luaran, tetapi psikologi yang sihat dapat menjadi kekuatan dalaman yang boleh menghalang dan menghindarkan diri daripada terjebak dengan perbuatan yang memudaratkan diri seperti mencederakan diri sendiri.

Ellen Roberts, Joan Comeau dan Kathryn Van Asselt (2021), menyatakan Pengalaman Dan Amalan Bekerja Kaunselor Sekolah Dengan Remaja Yang Mencederakan Diri. Kajian ini memberikan penerangan dan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman dan amalan profesional sekolah kaunselor. Kaunselor sekolah berperanan penting dalam proses penyembuhan pelajar yang mencederakan diri sendiri melalui sesi kaunseling dan rujukan. Kaunselor sekolah juga menjalankan intervensi kaunseling berasaskan sekolah dan boleh diakses untuk pelajar mencari dan mendapatkan bantuan. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengisi kekurangan dalam pangkalan pengetahuan sedia ada dengan menyiasat pengalaman profesional dan amalan kaunselor sekolah yang bekerja dengan pelajar yang mencederakan diri sendiri.

#### Objektif Kajian

##### *Meneroka Pengalaman Murid Yang Mencederakan Diri Sendiri*

##### *Persoalan Kajian*

Persoalan Kajian	Kaedah
1) Apakah faktor utama yang mencetuskan murid untuk mencederakan diri sendiri?	Temubual murid
2) Apakah kaedah yang digunakan untuk mencederakan diri sendiri?	Temubual murid
3) Apakah pengalaman murid semasa mencederakan diri?	Temubual murid
4) Apakah yang membuatkan murid menangguhkan tingkah laku mencederakan diri sewaktu pencetus muncul?	Temubual murid

##### *Tinjauan Literatur*

*The International Society for Study Self-Injury* (2022) memberi pengertian bahawa mencederakan diri merupakan tingkah laku bertujuan untuk sengaja melukakan diri hingga

mengakibatkan luka pada tubuh badan, bukan sebagai hukuman sosial dan tanpa ada niat untuk membunuh diri. Jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri sendiri ialah mencabik kulit, menggaruk, menggores atau mencubit hingga menampakkan tanda pada permukaan kulit sehingga menyebabkan pendarahan pada kulit. Memukul dan membaling sesuatu sehingga menimbulkan perdarahan atau luka. Membuat tanda atau tulisan berupa kata atau bentuk tertentu dipermukaan kulit. Menarik rambut sendiri dengan jumlah yang banyak atau membakar kulit dengan api, air panas atau rokok.

Anish Yusrie Mohd Khairul et al. (2022), mengkaji mengenai Prevalens dan Tekanan Psikologikal dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah yang Mencederakan Diri Tanpa Niat Membunuh Diri di Negeri Selangor. Kajian mendapati faktor psikologikal memainkan peranan penting dalam membentuk insaniah diri seseorang. Seseorang individu mungkin tidak berkemampuan untuk mengawal faktor luaran, tetapi status psikologi yang sihat dapat menjadi kekuatan dalaman yang boleh menghalang dan menghindarkan diri (faktor pelindung) daripada terjebak dengan perbuatan yang memudaratkan diri seperti mencederakan diri sendiri. Walaupun pelbagai kajian berkaitan NSSI telah dilakukan di luar negara, adalah mustahak untuk mengkaji NSSI dalam konteks Malaysia kerana prevalens dan juga penjelasan tentang sesuatu fenomena di luar negara mungkin kurang sesuai untuk diaplikasikan dalam konteks Malaysia kerana perbezaan budaya, gaya hidup dan sebagainya. Antara kajian-kajian lepas yang mengkaji mengenai faktor-faktor mencederakan diri ialah Son et al. (2021), yang mengkaji mengenai remaja Korea. Kajian mendapati persepsi negatif terhadap diri seperti imej diri yang negatif merupakan antara faktor yang menyumbang kepada mencederakan diri sendiri, golongan awal remaja mencederakan diri kerana ingin mengurangkan perasaan yang tidak menentu kerana persepsi negatif dalam diri dan ingin melegakan emosi daripada pelbagai stress yang dihadapi.

Epstein (2020), yang mengkaji mengenai murid dan remaja di Eropah yang mencederakan diri mendapati pencapaian pendidikan yang rendah dan tiada perasaan 'kesalinghubungan sekolah' merupakan faktor mencederakan diri sendiri. Analisis multivariat dikumpulkan dalam Meta-analisis, mendapati peningkatan 20% kemungkinan idea bunuh diri dan peningkatan 37% kemungkinan mencederakan diri sendiri bagi mereka yang tidak hadir ke sekolah, Kajian oleh Guan Teik Kee dan Kuan Teik Kee (2014), mengenai Tingkah Laku Mencederakan Diri Dalam Kalangan Remaja Cina di Malaysia melaporkan lima jenis tingkah laku mencederakan diri yang paling tinggi (disenaraikan mengikut urutan frekuensi) adalah: (1) "memotong kulit saya dengan apa-apa objek yang tajam;" (2) "menggunakan pembaris untuk memotong tangan saya atau mana-mana bahagian badan saya," (3) "menggunakan pemadam untuk memadam kulit saya;" (4) "mengikis kulit saya;" dan (5) "menggigit kuku saya."

### **Metodologi Kajian**

#### *Persampelan (Jenis, Populasi, Sampel, Saiz Sampel)*

Kajian kualitatif lazimnya menggunakan kaedah persampelan bertujuan. Ia merupakan kaedah pemilihan sampel yang menfokuskan kepada individu-individu khusus, kejadian atau persekitaran yang mempunyai ciri-ciri yang relevan dengan persoalan kajian (Liamputtong, 2014).

Patton (2002), Yu (2007), mengenai strategi persampelan bertujuan terdapat 3 teknik iaitu teknik persampelan perwakilan, teknik persampelan istimewa/unik dan teknik persampelan berurutan.

Pengkaji menggunakan strategi persampelan bertujuan menggunakan teknik persampelan istimewa/unik kerana teknik ini menggunakan persampelan kriteria

Penyelidik menetapkan maklumat/ciri tertentu yang perlu ada pada sampel. Penyelidik membuat pertimbangan berdasarkan pengetahuan dan tujuan kajian dalam\ memilih sampel. Oleh itu, pengkaji memilih sampel murid yang mempunyai kriteria tersebut iaitu

- 1) Murid sekolah menengah tahun 2023.
- 2) Murid yang memberikan maklumbalas pada PHQ9 untuk soalan 9 iaitu murid mencederakan diri jika stres dengan kerap iaitu murid memberikan maklumbalas pada skala
- 3) Murid yang aktif mencederakan diri
- 4) Seramai 3 orang murid dikesan sebagai sampel kajian.

	Umur	Jantina	Isu
Klien 1	13 tahun	P	Keluarga
Klien 2	14 tahun	P	Keluarga
Klien 3	17 tahun	P	Masalah sosial

### Saringan PHQ

#### *PHQ9 (Patient Health Questionnaire)*

PHQ 9 digunakan iaitu Sembilan items of *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9) untuk mengukur saringan tahap kemurungan. Instrumen ini dipilih kerana Kementerian Pendidikan Malaysia menggunakan instrument PHQ9 ini dalam mengukur tahap kemurungan semua murid sekolah menengah di Malaysia melalui program Minda Sihat. Jumlah markah PHQ-9 adalah antara 0 hingga 27, dan setiap item mendapat markah daripada 0 (tidak sama sekali) hingga 3 (hampir setiap hari). Kemurungan dikategorikan sebagai minimum (0- 4), ringan (5-9), sederhana (10-14), teruk (15- 19), dan sangat teruk (20-27) daripada skor. PHQ-9 dilaporkan mempunyai kesahan dalaman yang baik dengan alpha Cronbach = 0.70 (Sherina & Arroll 2012)

### Analisis Kajian

Soalan Kajian	Analisis Data
1) Apakah faktor utama yang mencetuskan murid untuk mencederakan diri sendiri?	Temubual murid
2) Apakah kaedah yang digunakan untuk mencederakan diri sendiri?	Temubual murid
3) Apakah pengalaman murid semasa mencederakan diri?	Temubual murid
4) Apakah yang membuatkan murid menanggukkan tingkah laku mencederakan diri sewaktu pencetus muncul?	Temubual murid

Semua analisis dipengaruhi oleh penyelidik atau penyelidik. Hasil analisis adalah tema yang menerangkan pengalaman, persepsi, pandangan atau mewakili orang ramai mengenai topik

tertentu. Ia juga boleh digunakan di seluruh set data yang berkaitan dengan analisis merentasi set data (sumber) yang berbeza. Walau bagaimanapun, tidak ada perkara seperti ketepatan data dan tidak ada panduan yang ketat mengenai kuantiti data yang dikumpulkan.

Trangulasi Data Temubual dengan Data Pemerhatian dan Analisis Dokumen Selain daripada triangulasi antara data temu bual, bagi mengukuhkan lagi kebolehpercayaan data dan tema yang dibina, data temu bual ini pula ditrangulasikan pula dengan data pemerhatian dan analisis 4 dokumen. Kedua-dua data pemerhatian dan analisis dokumen ini dijadikan data sokongan yang tidak boleh berdiri sendiri melainkan disandarkan dengan data temu bual. Sedangkan analisis dokumen melibatkan laporan segala data yang disenaraikan oleh pengkaji Penggunaan teknik triangulasi seperti pungutan data yang diperoleh melalui sumber dokumen bukan sahaja boleh menyokong dan menambahkan bukti daripada pelbagai sumber lain, tetapi juga menolong mengesahkan maklumat yang didapati daripada temu bual dan pemerhatian (Malakolunthu, 2001: 1310)

## Dapatan Kajian

### Demografi

Klien 1

Murid perempuan Melayu berusia 13 tahun. Ibu bapa bekerja

Klien 2

Murid perempuan Melayu berusia 15 tahun. Pernah mencederakan diri di dalam kelas

Klien 3

Murid perempuan Melayu berusia 17 tahun. Ibu bapa bekerja dan murid juga bekerja secara separuh masa. Pernah mencederakan diri di dalam kelas. Mempunyai rekod kehadiran ke sekolah yang kurang memuaskan.

Apakah faktor utama yang mencetuskan murid memilih untuk mencederakan diri sendiri?

### Jadual 5.1

*Faktor Utama Yang Mencetuskan Murid Memilih Untuk Mencederakan Diri Sendiri*

Klien	Faktor Utama
Klien 1	Keluarga
Klien 2	Keluarga
Klien 3	Kawan

### Sub Tema Keluarga

Klien 1 dan 2 menyatakan faktor keluarga mencetuskan murid memilih untuk mencederakan diri.

Klien 1 mengatakan

*Ibu bapa saya ni pilih kasih. Jika saya yang buat salah, saya kena cubit tapi jika adik - adik buat salah saya juga kena marah.*

Klien 2 mengatakan

*Saya balik ke rumah, ibu ayah dah bergaduh. Depan cikgu mereka baik sahaja sampai rumah dah marah-marah. Saya tak boleh dengar mereka bergaduh disebabkan saya*

Klien 3 pula mengatakan

*Kawan saya buat saya tidak wujud. Kawan baik dengan saya apabila tiada kawan lain yang*

*boleh bersama. Kalau kawan lain ada, ditinggalkan saya.*

Persoalan 2

*Apakah kaedah yang digunakan untuk mencederakan diri sendiri?*

*Kaedah yang digunakan untuk mencederakan diri sendiri*

Klien	Faktor Utama
Klien 1	Menggunakan gunting dan pisau untuk menoreh tangan
Klien 2	Menggunakan gunting untuk menoreh tangan
Klien 3	Menoreh tangan, menumbuk perut

### **Subtema: Menggunakan peralatan yang tajam**

Klien 1 mengatakan

*Saya ke dapur untuk mencari pisau sebab pisau lebih tajam dari gunting.*

Klien 2 mengatakan

Hari ni pergi ke sekolah, ayah marah disebabkan oleh sesuatu. Saya pula ketika nak masuk kelas, kawan saya provokasi saya. Saya pun naik marah dan mencarut dan tidak sedar ada guru dalam kelas masa itu. Saya betul-betul tak perasan. Cikgu marah saya. Saya duduk dan terus minta gunting dari kawan yang duduk di belakang saya. Sewaktu saya tengah berfikir - fikir, gunting tu saya guna kelar tangan dengan niat nak cederakan diri. Saya kelar tangan dengan gunting dan bila berdarah saya stop, saya tak perasan ..

Klien 3 mengatakan

*Saya rasa emosi saya bercampur-campur. Marah dan sakit hati. Takut maklumkan kepada ibu bapa selepas kes tersebut. Saya memang suka kelar tangan saya dah jadi rutin kadang kadang saya tumbuk tumbuk perut saya.*

Dapatan hasil temubual menyokong kajian -kajian sebelum ini seperti kajian oleh Guan Teik Kee dan Kuan Teik Kee (2014) mengenai Tingkah Laku Mencederakan Diri Dalam Kalangan Remaja Cina di Malaysia melaporkan lima jenis tingkah laku mencederakan diri yang paling tinggi (disenaraikan mengikut urutan frekuensi) adalah: (1) "memotong kulit saya dengan apa-apa objek yang tajam;" Menurut Bauer dan Cannon (2018) pula, kaedah yang paling kerap digunakan untuk mencederakan diri ialah dengan memotong atau menoreh bahagian lengan. Manakala kajian dari Anish Yusrie Mohd Khairul, et.al (2022) mendapati 154 orang murid yang mencederakan diri di negeri Selangor mempunyai tingkah laku mencederakan diri seperti menoreh diri 44.2%, menumbuk atau memukul dinding 39.3 % dan memukul diri sebanyak 12%.

Apakah pengalaman murid semasa mencederakan diri?

*Subtema Tenang*

Klien 1 mengatakan

*Nampak darah mengalir rasa tenang. Darah mengalir macam laut di kampung.*

Klien 2 mengatakan

*Saya berhenti bila nampak darah. Sebab dah berdarah ,saya stop dan basuh tangan yang kena darah.*

*Subtema Tanggungjawab*

Klien 1 mengatakan

*Jika saya teruskan menghiris, nanti siapa nak jaga adik saya kalau saya tiada.*

Klien 3 mengatakan

*Saya tidak mahu menambahkan bebanan ibu jika berlaku sesuatu yang buruk kepada diri saya. Cukuplah dengan masalah-masalah saya yang menambahkan masalah ibu saya*

Temubual ini menyokong kajian Gredyana Estefan, Yeni Duriana Wijaya Fakultas Psikologi dari Universitas Jakarta (2014), mengatakan bahawa mencederakan diri sendiri merupakan tingkah laku yang disengajakan untuk menyakiti diri sendiri untuk mengurangkan penderitaan secara psikologi

Apakah faktor yang menyebabkan murid menangguhkan niat untuk mencederakan diri sewaktu faktor pencetus muncul?

*Subtema : Meluahkan Perasaan*

Klien 1 mengatakan

*Tenang sebab dapat cakap dengan kawan untuk luah. Kawan datang malam-malam. Kalau dah tenang, kawan hilang.*

*Subtema : Mengalihkan Perhatian Dari Hal Yang Menyedihkan*

Klien 2 mengatakan

*Guru kaunseling menenangkan saya. Saya bertenang dan duduk dalam persekitaran yang lari dari orang. Cikgu ajar supaya distract perkara -perkara yang boleh menyebabkan saya bersedih.*

Klien 3 mengatakan

*Satu persatu yang saya buat menyusahkan ibu saya. Saya tidak mahu menambahkan lagi kesusahan ibu saya. Saya hadap sendiri dan tidak mahu fikir apa yang bakal terjadi.*

Tembual ini menyokong kajian oleh Ellen Roberts, Joan Comeau dan Kathryn Van Asselt (2021) mengenai Pengalaman Dan Amalan Bekerja Kaunselor Sekolah Dengan Remaja Yang Mencederakan Diri. Peserta termasuk 12 individu iaitu enam wanita dan enam lelaki berumur 30 hingga 64 tahun. Peserta terdiri dari kaunselor sekolah yang bekerja dengan 3 hingga 35 tahun pengalaman dan pernah terlibat dengan pelajar yang mencederakan diri sendiri. Antara intervensi yang dijalankan ialah fokus semula corak pemikiran dalam usaha untuk mengalihkan pemikiran murid. Ini kerana jika mereka mencederakan diri mereka biasanya ada kesakitan yang mereka cuba hadapi. Tembual ini juga menyokong kajian Agustin Zahrotul Ilmiah (2020), menjalankan kajian mengenai Hubungan Bentuk Regulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Self-Injury Pada Remaja di Surabaya Indonesia, kepada remaja berumur 12 hingga 21 tahun. Subjek dapat melakukan hal-hal yang sejahtera untuk mengurangi tingkah laku mencederakan diri sendiri seperti, melakukan hobi yang dimiliki, melakukan relaksasi, meditasi, berhibur dan melakukan kegiatan lain yang sejahtera.

**Cadangan Kajian Seterusnya**

Sumbangan penyelidikan jurnal ini mengenai faktor yang boleh menangguhkan tingkah laku mencederakan diri sekiranya faktor pencetus muncul. Maklumat ini boleh

digunakan oleh guru kaunseling dalam menjalankan intervensi sesi kaunseling murid-murid yang mencederakan diri. Bagi murid yang baru melakukan tingkah laku mencederakan diri, mereka tidak memahami mengapa mereka melakukannya, maka lebih baik mendidik mereka tentang tekanan. Bagaimana proses pemikiran mereka berlaku sehingga mereka mencederakan diri atau melakukan tingkah laku yang berisiko

### **References**

- Mohd Khairul, A. Y. (2022). Prevalens dan tekanan psikological dalam kalangan pelajar sekolah menengah yang mencederakan diri tanpa niat membunuh diri di negeri Selangor. *Academia*, 92(2), 35-46.
- Mohd Khairul, D. Y. (2018). Prevalens dan faktor psikologikal tingkah laku mencederakan diri tanpa niat membunuh diri: Satu tinjauan literatur. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 19, 89-113.
- Roberts, E., Comeau, J. K., & Van Asselt, K. W. (2019). School counselors' experiences and practices of working with adolescents who self-harm. *Journal of School Counseling*, 17(17).
- Guan, T. E. (2014). Self-Hurt Behaviours Among Malaysian Chinese Adolescents (PhD thesis). USM.