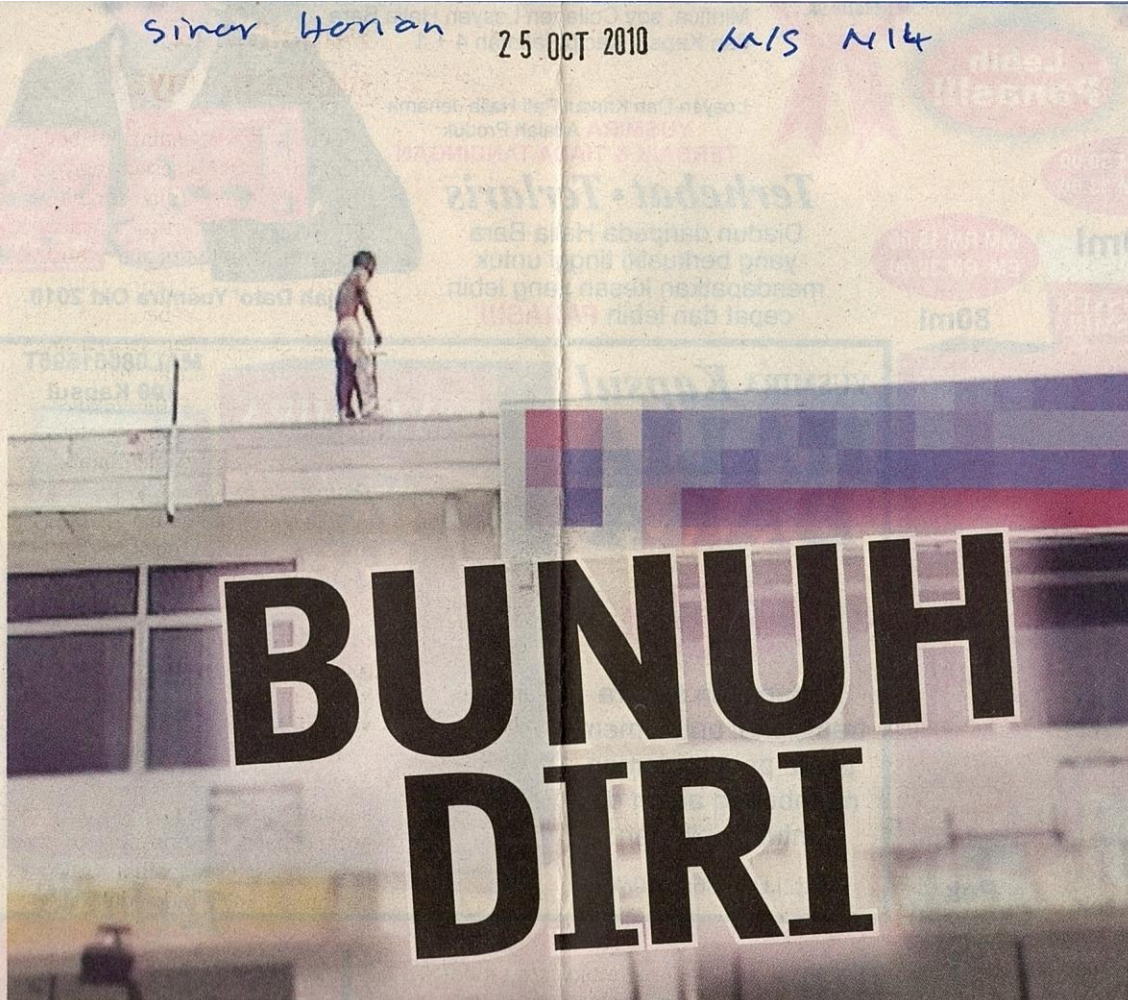


Bukanlah sesuatu perkara yang mustahil jika kita katakan setiap insan di dunia ini sering kali berhadapan dengan pelbagai masalah yang tidak akan pernah hilang. Masalah datang dalam pelbagai bentuk cuma yang membezakannya adalah bagaimana penerimaan kita serta cara untuk mengatasinya.

Ada antara kita yang gagal mengawal tekanan sehingga terdorong untuk melakukan perkara yang sia-sia. Lantas kita menuding jari menyalahkan keadaan sekeliling sebagai punca untuk mengambil jalan mudah bagi menyelesaikan mahupun melarikan diri daripada masalah tersebut dalam sekelip mata.

Sebagai contoh, mungkin ramai antara kita pernah berada dalam situasi begini iaitu putus cinta. Sehingga anda merasakan dunia bagaikan telah berakhir dan segala-galanya musnah. Pernahkah anda berhadapan dengan situasi ini? Apa yang anda lakukan? Bagaimana anda menanganinya? Adakah emosi anda terganggu?

Atau pernah ada mendengar seseorang kenalan mengadu kepada anda dan berkata perkara-



- Merasakan tidak mampu mencapai impiannya.
- Pencapaian akademik yang tidak memuaskan, menghalang seseorang itu untuk maju seterusnya dalam kerjaya.
- Faktor kemodenan juga menjadi penyebab kerana ia menuntut semua orang untuk mempunyai kehidupan yang lebih baik.

4 Penyakit Mental

- Ia merujuk kepada keadaan psikotik di mana seseorang itu menghidap penyakit mental yang membuatnya tidak mampu berfikir secara rasional dan waras
- Penyakit ini dikenali sebagai skizofrenia dan memerlukan si pesakit untuk mendapatkan rawatan atau terapi.
- Golongan ini perlu dibantu secara serius dan diberi pengawasan.
- Ia mengakibatkan individu tersebut mengasingkan diri ataupun diasingkan daripada kelompok masyarakat.

5 Rasa malu atau bersalah disebabkan sesuatu insiden

perkara yang merujuk kepada keinginan untuk membunuh diri? Jika ya, maka anda perlu mendapatkan bantuan atau memberi bantuan sebelum terlambat.

Minggu ini Modus Operandi akan memaparkan mengenai bunuh diri. Tahukah anda bahawa bunuh diri ataupun cubaan membunuh diri adalah satu perbuatan jenayah dan salah di sisi undang-undang.

Bagi mereka yang didapati cuba membunuh diri akan dikenakan hukuman mengikut Seksyen 309 Kanun Keseksaan dan jika didapati bersalah akan dikenakan hukuman penjara setahun atau denda atau kedua-duanya sekali.

Malah ia juga adalah salah di sisi semua agama dan merupakan dosa besar.

Perbuatan membunuh diri ini jelas tidak boleh diterima dalam erti kata lain tidak ada sebab mengapa manusia perlu bertindak di luar kewarasan akal fikiran.

Apa itu bunuh diri?

- Bunuh diri membawa maksud perbuatan menamatkan riwayat atau hidup dengan sengaja hingga temui ajal.
- Perbuatan mencabut nyawa sendiri sehingga menyebabkan kematian kerana tidak sanggup atau tidak mampu berhadapan dengan tekanan hidup disebabkan oleh beberapa perkara.

Kebiasaannya individu yang terlibat dalam kes sebegini menghadapi tekanan dari segi mental dan fizikal sehingga sanggup bertindak di luar batasan pemikiran yang waras.

Mereka kebiasaannya tidak mampu berfikir dengan waras maka tergamak untuk bertindak nekad membunuh diri.

Kebiasaannya seseorang itu tidak akan membunuh diri secara tiba-tiba, sebaliknya akan menunjukkan pelbagai simptom-simptom. Mereka tidak sewenang-wenangnya terus membunuh diri.

Mengapa?

Mengapa seseorang itu membunuh diri? Apa yang bermain di fikiran mereka agaknya? Manusia sanggup membunuh diri kerana sebab yang berbeza-beza. Tidak ada orang yang sengaja membunuh diri.

Selalunya perbuatan tidak masuk akal ini dilakukan disebabkan masalah-masalah atau tragedi yang berlaku ke atas dirinya dan merasakan hidup tidak memberi makna. Ini mewujudkan rasa putus asa untuk meneruskan hidup. Bagi satu golongan pula, mereka membunuh diri disebabkan penyakit psikologi yang dialami. Mereka tidak berani menghadapi kenyataan.

1 Penyakit fizikal

- Penyakit fizikal merupakan

sebab utama mengapa seseorang itu membunuh diri. terutamanya bagi pertengahan umur dan golongan tua.

- Disebabkan tidak mampu menahan lagi kesakitan.
- Tidak sanggup untuk menerima penderitaan yang berterusan akibat penyakitnya itu.

2 Gagal bercinta

- Keadaan ini mungkin menjadi sebab kenapa seseorang itu memilih untuk membunuh diri kerana merasakan hidup ini bagaikan tidak bermakna setelah kehilangan orang disayangi.

- Ia mungkin disebabkan terlalu kecewa ditinggalkan kekasih
- Terlalu mengikut emosi kerana membiarkan emosi mengawal diri dan bukan sebaliknya.
- Tidak dapat menerima kenyataan berhubung takdir ataupun benci terhadap bekas kekasih kerana meninggalkannya disebabkan curang.
- Menganggap jika kekasihnya meninggalkannya maka dunia ini telah berakhir lalu membunuh diri kerana tiada gunanya untuk hidup lagi.

3 Gagal dalam hidup

- Kekecewaan seseorang terhadap dirinya kerana merasakan gagal mencapai sesuatu.

- Sesuatu kejadian yang menimpa menyebabkan individu tersebut berasa amat malu serta hilang harga diri.

- Dirogol oleh ahli keluarga, kekasih atau orang tidak dikenali.
- Mengandung anak luar nikah.
- Bimbang tidak diterima keluarga kerana merasakan diri amat terhina.

6 Kemiskinan

- Kemiskinan boleh menjadi punca seseorang membunuh diri kerana kehidupan kita hari ini menuntut memerlukan perbelanjaan.

- Faktor kewangan membuatkan seseorang itu menjadi kesusut kerana perlu mencari wang untuk terus hidup.
- Tidak mampu menyara keluarga, diri sendiri dan sebagainya.
- Tiada tempat berteduh, kelaparan.

7 Tiada perhatian keluarga.

- Tiada tempat mengadu mungkin disebabkan ibu bapa terlalu sibuk dalam kehidupan seharian bagi mencari rezeki.

- Rasa kurang kasih sayang.
- Tiada tempat untuk bergantung atau mungkin tidak dipedulikan.
- Harapan tinggi menggunung daripada ibu bapa sehinggalah si anak merasakan seolah-



olah beban yang tidak mampu dipikul. (Pekerjaan; pelajaran)

8 Kesunyian

- Disebabkan kegagalan dalam percintaan.
- Kehilangan suami/isteri menyebabkan kesepian.
- Tidak mempunyai zuriat.
- Tidak berkahwin dan mempunyai pasangan hidup.

9 Kerjaya tidak memuaskan

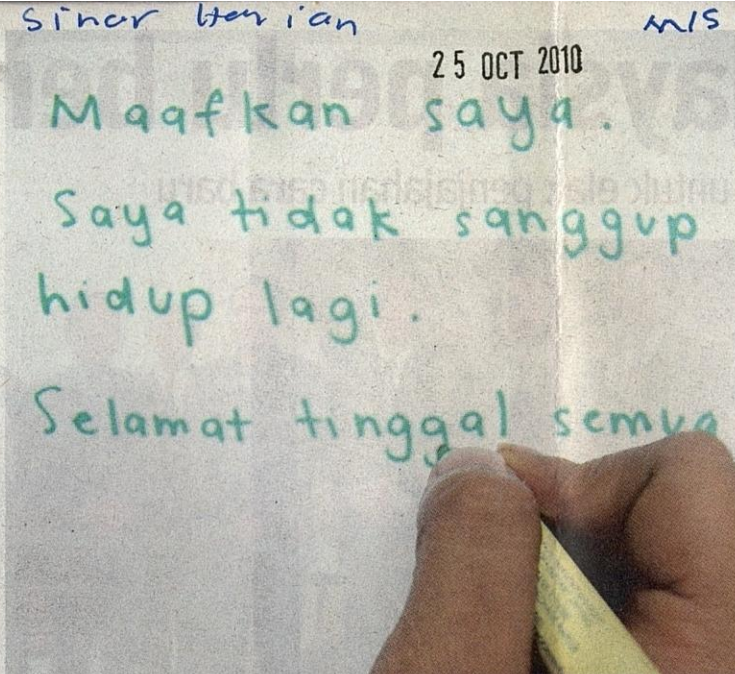
- Tidak puas dengan gaji diterima.
- Tidak berpuas hati dengan kerja.
- Tidak dapat bertugas dengan sebaiknya.
- Kecewa tiada pilihan kerja lain untuk mengubah hidup.

10 Jenayah

- Bosan hidup di dalam penjara.
- Untuk mengelak menjalani hukuman.

11 Sikap ingin tahu

- Ingin mengetahui ke-



Kadangkala individu yang membunuh diri akan meninggalkan nota seperti ingin menyampaikan sesuatu pesanan atau petunjuk mengapa dia membunuh diri. Mereka memberi mesej bahawa dunia ini tidak adil terhadapnya. Nota tersebut juga untuk membuatkan orang lain menyesal serta bersalah terhadap tindakannya membunuh diri.

Bagaimana mencegahnya?

Sebenarnya masalah ini boleh dicegah sekiranya seseorang yang ingin membunuh diri itu mahupun masyarakat terutamanya ahli keluarga menangani masalah ini sekiranya terdapat tanda-tanda.

Golongan ini sebenarnya memerlukan seseorang seperti anggota keluarga untuk meluahkan masalah. Sekiranya dia dapat meluahkan masalahnya, sekurangnya ia akan membuatnya berasa lega.

Sebagai anggota keluarga, anda sepatutnya peka terhadap perubahan ditunjukkan oleh ahli keluarga seperti (kemurungan; perubahan emosi). Anda perlu mengingatkan mereka bahawa membunuh diri adalah salah di sisi moral serta agama.

Golongan ini sebenarnya mahu dibantu dan diberi sokongan. Seseorang itu perlu dibawa berjumpa pakar kaunseling untuk mendapatkan nasihat serta



kan mengambil alkohol serta dadah kerana ini akan memburukkan keadaan.

Bagi golongan ibu bapa jangan terlalu menekan anak-anak berhubung pelajaran. Dan sekiranya seseorang itu merupakan pesakit mental, dia perlu berjumpa pakar psikiatri untuk mendapatkan rawatan.

Bagaimana membantu?

11 - Ingin mengetahui keadaan selepas kematian
- Apakah kehidupan selepas mati.

12 Terorisme

- Disebabkan fahaman yang salah dalam agama mendorong seseorang itu membunuh diri kononnya pengebom berani itu adalah satu cara berjihad.

Bagaimana mereka bunuh diri?

Seseorang itu akan memilih pelbagai cara untuk membunuh diri, asalkan ia dapat memastikan dirinya maut

- Gantung diri.
- Terjun bangunan.
- Terjun/melintas landasan kereta api.
- Minum racun.
- Bakar diri.
- Tembak diri sendiri.
- Ambilan dadah berlebihan.
- Terlebi dos ubat-ubatan.
- Terjun sungai.
- Kejutan elektrik.
- Duduk dalam kereta sambungkan hos dari ekzos.
- Gunakan senjata tajam.

Tanda-tandanya?

Seseorang yang ingin membunuh diri akan menunjukkan tanda-tandanya. Kebanyakannya tidak pasti sama ada untuk terus hidup atau mati. Mereka menunjukkan pelbagai tanda sama ada melalui perkataan dan tingkah laku. Mungkin jika anda melihat tanda-tanda sebegini di sekeliling, sekurang-kurangnya anda dapat mengenal pastinya lantas mencegah seseorang itu daripada membunuh diri.

Bagaimanapun adalah sukar untuk meramal apa yang bermain di minda seseorang itu jika hanya berpandukan perlakuannya.

- 1 Mengucapkan kata-kata berbunyi "Aku tidak mampu meneruskan lagi hidup ini" dan sebagainya yang berbentuk kekecewaan.
- 2 Insomnia.
- 3 Tidak makan dan minum.
- 4 Tidak mementingkan penjagaan diri.
- 5 Murung.
- 6 Pengambilan alkohol serta dadah secara berlebihan.
- 7 Depresi.
- 8 Mengasingkan diri daripada masyarakat.
- 9 Kelakuan berubah.
- 10 Halusinasi.
- 11 Paranoid.



• Stress di tempat kerja jika tidak dapat ditangani dengan baik boleh menjadi faktor membunuh diri.

meningkatkan minat serta bimbingan melalui kaedah psikoterapi.

Jadi sekiranya anda mempunyai sebarang masalah yang dirasakan tidak mampu dipikul seorang diri dan menjadikan beban kepada anda, mengapa tidak berkongsi masalah tersebut? Anda dinasihatkan untuk menggelak-

“Jika tidak dibantu daripada segi mendengar luahan hati mereka, seseorang itu merasakan mati adalah lebih baik daripada terus hidup.”

- Profesor Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling Universiti Malaya (UM), Suradi Salim.

Kebanyakan orang yang mencuba membunuh diri tidak ingin mati sebaliknya ia adalah sebagai simbolik untuk menunjukkan bahawa dirinya memerlukan pertolongan.

Mereka inginkan perhatian dan jika merasakan sememangnya tidak mendapat perhatian daripada orang sekeliling maka mereka akan merasakan bahawa membunuh diri adalah tindakan yang betul.

Harus diingat membunuh diri bukanlah jalan penyelesaian kerana dalam kehidupan ini pasti ada 1001 cara untuk menyelesaikan segala masalah.



• ASISTEN KOMISIONER MOHD SHAKARUDDIN CHE MOOD

Sumber :
Polis Diraja Malaysia (PDRM)
Ketua Polis Daerah Kajang,
Asisten Komisioner
Mohd Shakaruddin Che Mood.

Profesor Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling Universiti Malaya (UM), Suradi Salim.