

Tanda simptom bunuh diri

- Perubahan tingkah laku dalam tempoh dua minggu sama ada terlalu ceria atau mengasingkan diri.
- Gagal dalam percintaan. Kadang kala mereka menyatakan hidup tidak berguna lagi.
- Tidak berminat untuk hadir ke kelas atau menunjukkan pencapaian pelajaran yang merosot.
- Menyatakan hasrat untuk 'pergi jauh' dalam laman sosial.
- Mudah marah, mendengar muzik yang luar biasa maksud dan rentaknya.
- Perubahan biologi seperti sukar tidur, kurang selera makan hingga menjadi terlalu kurus atau sebaliknya tidur berlebihan dan makan melebihi kadar biasa.
- Tidak menjaga penampilan diri terutama tahap kebersihan diri dan rupa paras.
- Pernahkah remaja terbabit cuba untuk membunuh diri? 10 peratus kes cubaan bunuh diri berakhir dengan kematian.

Kes remaja bunuh diri

- 12 Oktober 1993
Seorang remaja dipercayai membunuh diri dengan terjun dari tingkat 14, Rumah Pangsa Bukit Cagar, Johor Bahru. Polis tidak mendapat sebarang bukti untuk mentafsirkan kes itu sebagai kes bunuh tetapi kemungkinan besar dia membunuh diri
- 18 Jun, 1996
Seorang pelajar Tingkatan Empat sebuah sekolah di Bandar Indera Mahkota, yang dipercayai membunuh diri, dijumpai mati tergantung di pintu bilik rumahnya.
- 8 Mac 2010
Gara-gara kecewa dalam bercinta, seorang remaja berusia 18 tahun sanggup membunuh diri dengan terjun ke Sungai Kedah. Mayat mangsa, Ng Eng Hoo ditemui terapung di sungai itu oleh seorang kakitangan Jabatan Pengairan dan Saliran (JPS). Polis menolak sebarang kejadian jenayah dan mengklasifikasikan kes itu sebagai kematian mengejut.



PIHAK bertanggungjawab perlu mengambil inisiatif segera untuk menangani bunuh diri kerana ia semakin menjadi jalan mudah

Mahu tarik perhatian punca remaja bunuh diri



Pengaruh hormon ada kala tidak seiring dengan kematangan pemikiran yang rasional remaja kerana mereka banyak didorong keseronokan yang bersifat material, seksual dan



Peranan ibu bapa penting kawal emosi, tingkah laku anak

Oleh Rashidah Imani Abd Rahim
dan Syed Mohd Ridzuan Syed
Ismail

bminggu@bharian.com.my

EKSKLUSIF

KUALA LUMPUR: Peningkatan kes bunuh diri di kalangan pelajar sekolah dan institusi pengajian tinggi (IPT) semakin membimbangkan apabila Kajian Daftar Statistik Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia (NSRM) menunjukkan tindakan itu adalah satu daripada tiga penyebab kematian remaja lingkungan umur 15 hingga 34 tahun.

Malah, kajian Kesihatan & Morbiditi Kebangsaan (NHMS III) kali ketiga yang dilakukan tiga tahun lalu mendapati insiden bunuh diri di kalangan masyarakat negara ini paling tinggi, di kalangan kumpulan umur 16 hingga 24 tahun.

Lebih membimbangkan lagi, kes bunuh diri turut membabitkan remaja berusia 12 tahun manakala Daftar Statistik Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia (NSRM) mendapati sejumlah 425 kes bunuh diri dicatatkan antara Januari hingga Ogos 2010, menjadikan 60 kes setiap bulan berbanding hanya 328 kes pada tahun sebelumnya.

Di Dewan Negara April lalu, Timbalan Menteri Kesihatan, Datuk Rosnah Abdul Rashid Shirlin pula menyatakan bagi tempoh tiga tahun sejak 2007, seramai 731 individu dilaporkan membunuh diri di negara ini membabitkan 545 lelaki dan 186 wanita. Daftar Statistik Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia pula menunjukkan 321 kes membabitkan pasangan berkahwin, 29 bercerai, 34 balu dan 298 kes orang bujang.

Antara penyebab berlakunya perbuatan itu berkait seperti faktor biologi, genetik, psikologi, sosioekonomi, budaya dan persekitaran dengan faktor kemiskinan, tiada pekerjaan, kegagalan akademik, hutang dan putus hubungan romantik. Gangguan bunuh diri atau psikiatri seperti kemurungan, skizofrenia, penyalahgunaan ubatan, alkohol dan gangguan personaliti juga boleh mendorong kepada pelakuan bunuh diri.

Pakar Klinikal Psikiatri, Ketua Unit Intervensi dan Sokongan Keluarga Lembaga Penduduk dan Pembangunan Negara (LPPKN), Dr Zu-

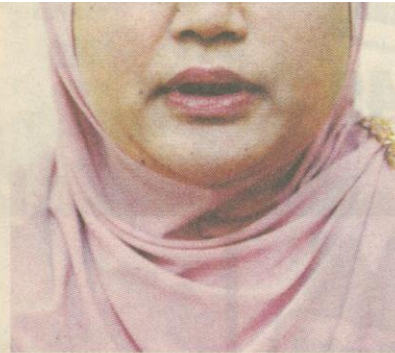
raida Ahmad Sabki, berkata laporan dan kajian itu menunjukkan kejadian bunuh diri menjadi satu masalah kesihatan masyarakat yang serius.

Katanya, masyarakat khususnya remaja melihat pendekatan membunuh diri sebagai satu cara penyelesaian terbaik dan kekal ketika seseorang berdepan masalah hidup yang bersifat sementara.

“Kajian di Barat mendapati 27 hingga 39 peratus kes bunuh diri berlaku dalam tempoh enam minggu daripada malapetaka dan trauma dalam hidup. Antara faktor yang menyumbang kepada kejadian ini ialah tiadanya sokongan keluarga.

“Ini membuktikan remaja yang berhasrat membunuh diri sebenarnya ingin menarik perhatian keluarga. Justeru, masalah ini dapat diselesaikan seandainya ibu bapa memberi perhatian rapi kepada anak sejak mereka kecil dan sentiasa bersedia berkongsi masalah dengan mereka,” katanya.

Menurutnya, sikap sebahagian besar ibu bapa yang mengabaikan keperluan rohani dan mental anak mereka mendorong remaja mencederakan diri sendiri dan akan bertindak



penerimaan rakan sebaya semata-mata. Peranan ibu bapa dalam tempoh remaja membentuk peribadinya amat penting untuk mengawal perasaan dan tingkah laku yang menjurus kepada kerosakan.”

Dr Zuraida Ahmad Sabki
Pakar Klinikal Psikiatri, Ketua Unit
Intervensi dan Sokongan LPPKN

di luar batasan sekiranya berhadapan dengan provokasi atau kekecewaan.

“Tbu bapa perlu menjadi rakan sebaya anak yang boleh dipercayai, namun pada masa yang sama, mereka juga perlu bersikap tegas dalam mendidik anak. Komunikasi dua hala yang sihat akan membantu anak meluahkan masalah masing-masing.

“Pengaruh hormon ada kala tidak seiring dengan kematangan pemikiran yang rasional kalangan remaja kerana mereka banyak didorong keseronokan yang bersifat material, seksual dan penerimaan rakan sebaya semata-mata.

Justeru, peranan ibu bapa dalam tempoh remaja membentuk peribadinya amat penting untuk mengawal sebarang perasaan dan tingkah laku

yang menjurus kepada kerosakan,” katanya.

Beliau turut menasihati remaja atau sesiapa saja yang berniat membunuh diri supaya berfikir secara sihat dan tidak mudah berputus asa dalam meneruskan kehidupan.

“Tbu bapa pula tidak harus mengenakan tekanan berlebihan ke atas anak dengan harapan mereka mencapai kejayaan cemerlang khususnya dalam bidang pendidikan kerana ia boleh memberi kesan buruk terhadap keadaan emosi mereka dalam jangka masa panjang.

“Kita perlu belajar menerima hakikat ada kalanya anak kita akan mengalami kegagalan dalam pelajaran. Apa yang harus kita ingat ialah kegagalan tidak semestinya memusnahkan cita-cita,” katanya.

Masalah, tekanan punca tindakan



REMAJA yang berdepan masalah secara berlarutan membabitkan masalah kekeluargaan, persahabatan, hubungan percintaan, hubungan dengan guru dan rakan sebaya kerap menimbulkan tekanan terhadap remaja.

Satu kajian yang dilakukan terhadap lebih 200 remaja secara kelompok berfokus di beberapa sekolah di sekitar Lembah Klang, bahagian Utara, Selatan dan Pantai Timur oleh Dr Haniza Rais dan rakan Pensyarah dari Institusi Pendidikan (INSTED) Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) mendapati hampir 50 peratus remaja berasa tertekan akibat harapan yang tinggi dari ibu bapa dan 61.1 peratus mengakui mudah terpengaruh dengan rakan sebaya.

Dr Haniza yang juga Ahli Eksekutif Persatuan Kaunseling Malaysia (Perkama International), berkata golongan remaja yang berada dalam peringkat membentuk identiti diri seakan dalam keadaan 'terperangkap' antara kanak-kanak dan dewasa cenderung untuk berkelakuan terlalu ekstrem atau terlalu pendiam apabila berada dalam keadaan tekanan yang berpanjangan.

Katanya, kerap kali remaja berasa mereka tidak dipercayai, merasakan golongan dewasa tidak memahami kehendak dan keinginan mereka.

Sebanyak 67 peratus daripada responden tahu membezakan yang baik dari yang buruk tetapi perubahan ini memerlukan sokongan golongan dewasa kerana dalam situasi ini remaja

merasakan perlu kebebasan untuk menentukan diri mereka.

"Remaja yang tidak dapat mengurus tekanan dengan baik dan mengalami tekanan berlarutan akan mendorong ke arah kemurungan. Kajian menunjukkan wujud kaitan antara Kemurungan Kronik (Chronic Depression) dengan perbuatan membunuh diri iaitu apabila tertekan dengan masalah, remaja akan cuba mencari jalan keluar, mengambil dadah atau pil khayal, merokok, minum arak sebagai alternatif kepada jalan keluar.

Hasil kajian itu juga mendapati golongan remaja menyatakan mereka ingin disayangi, memerlukan perhatian dan sokongan emosi orang dewasa khasnya ibu bapa dan guru, mahu berdikari dan ingin bersama rakan sebaya menjalankan aktiviti yang mereka gemari dan mengharapkan ibu bapa dan orang dewasa memahami kehendak mereka.

"Golongan ini juga mengharapkan perhatian, mengimpikan keluarga yang bahagia tanpa konflik dan ingin diri mereka dihargai.

"Mungkin sebagai orang dewasa kita perlu mencari jalan bagaimana komunikasi dengan remaja boleh diperbaiki agar jurang perbezaan generasi tidak menjadi penghalang antara mereka.

"Dengan hubungan yang rapat dan dipercayai, remaja akan menemui kita untuk rujukan bila dalam keadaan luar kawalan. Mengenali remaja yang sangat menghargai rakan sebaya, me-

reka dan akan sentiasa mengadu cerita sesama mereka.

"Ada kala cubaan membunuh diri diceritakan pada rakan tetapi rakan menganggap itu hanya perkara remeh dan ada juga luahan mereka di laman sosial dipersenda kerana dianggap bahan gurauan," katanya.

Dr Haniza berkata, ada kala cubaan membunuh bukan perkara yang dirancang kerana krisis datang secara tiba-tiba membuat remaja rasa bimbang, ketakutan dan tidak selesa.

"Apabila remaja melakukan kesalahan atau kesilapan, atau berhadapan dengan krisis tidak diduga, seorang kaunselor perlu bersama menerokai emosi mereka seterusnya membantu mereka menghadapi kesan dan akibat dari perlakuan mereka atau krisis tersebut.

"Kaunselor akan cuba membantu memberi pandangan serta nasihat yang terbaik untuk mengingatkan mereka bagaimana kesan emosi ke atas mereka boleh mempengaruhi tindakan mereka agar mereka lebih bersedia.

"Remaja mesti diingatkan mereka ada pilihan yang lebih baik dalam kehidupan mereka walau dalam apa keadaan sekali pun," katanya.

Perkama International melaksanakan inisiatif membantu kes yang memerlukan intervensi krisis yang memerlukan tindakan segera melalui pasukan bantuan atau Crisis Response Team (CRT) melalui unit Perkama Care yang sedia membantu remaja yang memerlukan.

h selesai masalah.



PUTUS cinta dipercayai antara punca mendorong seseorang itu membunuh diri.

Pelaksanaan pencegahan elak gejala berleluasa

KEGAGALAN dalam akademik memberi kesan kepada pelajar dan satu punca berlakunya kejadian bunuh diri, kata Pakar Psikologi Pendidikan dan Kaunseling Psikologi, Prof Susie See Ching Mey.

Timbalan Naib Canselor USM (Jaringan Industri dan Masyarakat) itu, berkata trend ini berlaku terutama di negara maju yang mementingkan pencapaian cemerlang seperti di Jepun, Amerika Syarikat, China dan Eropah.

Katanya, trend seumpama itu walaupun tiada kajian atau statistik secara terperinci untuk mengaitkan pencapaian akademik dengan kejadian bunuh diri membabitkan pelajar di negara ini ia amat membimbangkan.

“Perkara ini bukan salah sesiapa, bukan salah pembangunan, pembedaan atau kemajuan kerana ia adalah perubahan di dalam masyarakat yang mengkehendaki seseorang itu mestilah bagus untuk menjadi bagus.

“Apa yang perlu dilakukan bagi menangani masalah ini adalah mengadakan pencegahan kepada masalah yang berlaku dengan memberikan remaja dan pelajar kekuatan dalaman terutama untuk menangani cabaran yang dihadapi,” katanya kepada *Berita Minggu*.

Beliau berkata, melihat kepada pemasalahan itu, USM dengan kerjasama ahli psikiatri, kaunseling psikologi, pekerja sosial, Hospital

Besar Pulau Pinang, Jabatan Pelajaran Pulau Pinang dan beberapa institusi lain bekerjasama membangunkan program dikenali 'Tools 4 Teens' bagi membendung perbuatan tidak bermoral itu daripada terus berlaku.

“Program 'Tools 4 Teens' mempunyai tiga modul latihan iaitu Kemahiran Mengendalikan Cabaran Hidup, Kestabilan Emosi serta Harga Diri dan Suara Hati Yang Positif bertujuan mendidik pelajar mengenai cara menghadapi cabaran hidup, menekankan ilmu mengenai harga diri, kestabilan emosi dan cara mengendali cabaran hidup demi kepentingan diri sendiri,” katanya yang juga Ahli Lembaga Kaunselor di Kementerian Pembangunan Wa-



Apa yang perlu dilakukan bagi menangani masalah ini adalah mengadakan pencegahan kepada masalah yang berlaku dengan memberikan remaja dan pelajar kekuatan dalaman terutama untuk menangani cabaran yang dihadapi



Susie See Ching Mey
Pakar Psikologi Pendidikan dan
Kaunseling Psikologi

nita, Keluarga dan Masyarakat.

Katanya, program itu dapat membantu pelajar menggunakan aspek positif untuk menjadi kuat dan tabah mendapat maklum balas positif daripada pelajar kerana ia melihat kepada keperluan remaja, apa yang mereka ingin luahkan melalui pendekatan yang dikehendaki remaja itu sendiri.

“Malah, remaja di sekolah diminta supaya diadakan lebih banyak modul seperti dalam memahami perhubungan, pengurusan tekanan, pendidikan seks dan cara berkomunikasi yang baik dalam membantu mereka menangani pemasalahan berkenaan,” katanya.

Sementara itu, Majlis Pemuafakatan Persatuan Ibu Bapa dan Guru Nasional (PIBGN) meminta semua ibu bapa dan guru kaunseling di sekolah mencari pendekatan lebih berkesan bagi mengelakkan kejadian pelajar membunuh diri akibat kecewa dengan keputusan peperiksaan.

Presidennya, Prof Madya Datuk Dr Mohamad Ali Hassan, berkata kelemahan ibu bapa dan pihak sekolah mengenal pasti punca yang mendorong remaja membunuh diri menyumbang kepada peningkatan kes itu.

“Justeru, saya menyarankan semua pihak khususnya ibu bapa dan pendidik mendekati remaja bermasalah menggunakan pendekatan yang lebih berhemah,” katanya.