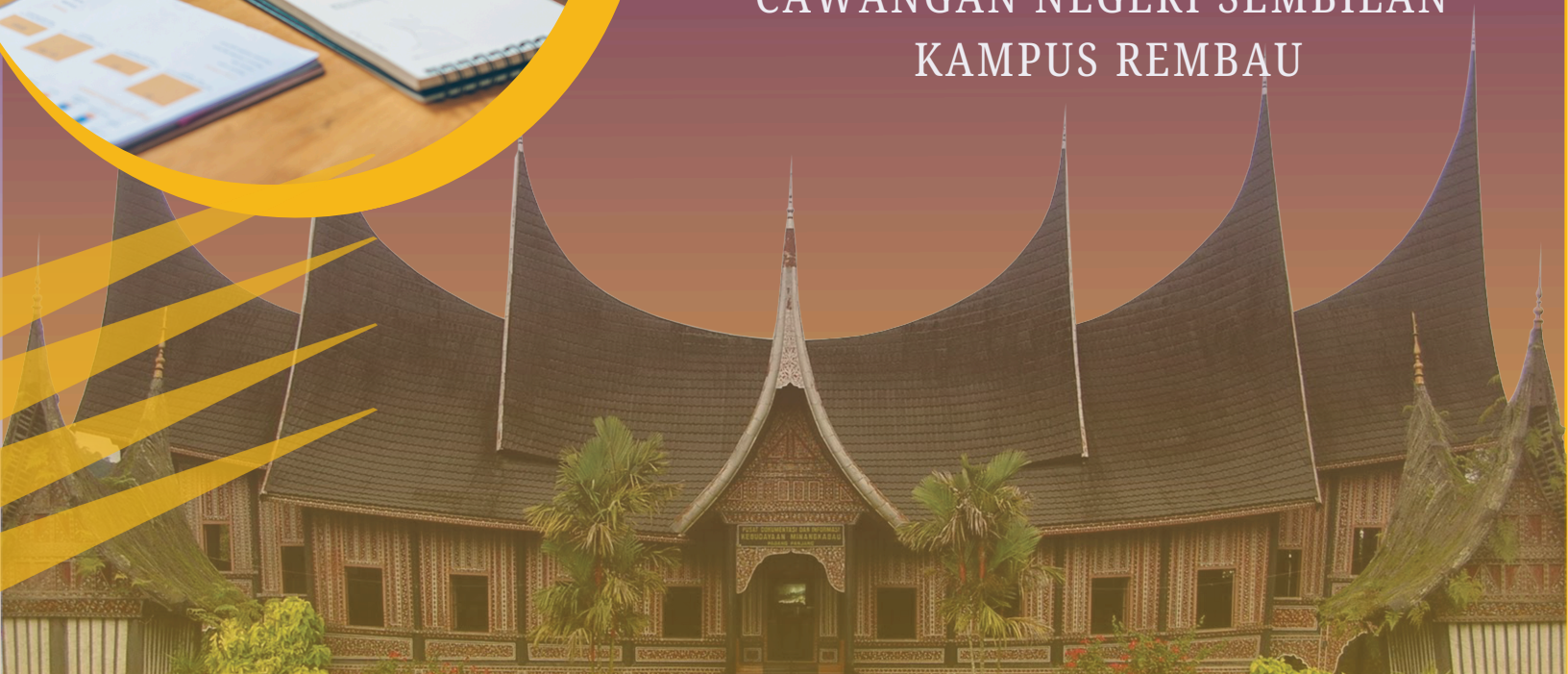


RONA TINTA

EDISI 2025



FAKULTI PENGURUSAN & PERNIAGAAN
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA
CAWANGAN NEGERI SEMBILAN
KAMPUS REMBAU





NON-SUICIDAL SELF- INJURY (NSSI): ISYARAT TERPENDAM KESIHATAN MENTAL REMAJA

Nasrullah Zainal Abidin

Dunia melihat isu kesihatan mental sebagai tanda amaran kepada kesejahteraan manusia. Kesejahteraan diri tidak terhad kepada sihat tanpa penyakit tetapi sejauh mana individu dapat menjaga kesihatan mental dengan baik. Dunia yang penuh dengan ketidakpastian, kompleks dan terlalu pantas sudah pasti memberi tekanan sosial kepada manusia. Budaya 'barcode' dewasa ini menunjukkan peningkatan dalam kalangan remaja sekolah dan institusi pengajian tinggi. Mereka menggunakan strategi daya tindak (coping strategy) ini bagi mengurangkan kesakitan emosi yang dialami oleh mereka.

Tingkah laku ini dikenali sebagai Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). Mereka melakukan tingkah laku NSSI ini untuk mengalihkan kesakitan emosi yang tidak dapat diluahkan kepada bentuk fizikal seperti mencucuk tangan dengan jarum dan sebagainya. Tingkah laku ini hanya memberi kesan kelegaan yang bersifat sementara sahaja, tidak menyelesaikan isu utama yang dialami oleh mereka. Apabila berlaku sesuatu perkara yang mengaktifkan semula ketegangan emosi, mereka akan mengulangi tingkah laku ini. Perkara ini akan berlanjutan, dan akhirnya akan mengundang kepada masalah lain yang lebih serius.



Tingkah laku NSSI bukan merupakan satu strategi daya tindak yang sihat, yang perlu dilakukan oleh remaja. Mereka perlu mempelajari strategi daya tindak yang lebih sihat dan selamat dalam menguruskan ketegangan emosi yang mereka alami. Terdapat alternatif lain yang mereka boleh pilih selain daripada melakukan tingkah laku NSSI. Budaya ini tidak sepatutnya menjadi ikutan oleh golongan muda. Ini kerana budaya ini lebih banyak memberi kesan negatif kepada diri

individu. Tingkah laku mensabotaj diri sendiri bukanlah satu terapi kepada masalah kemurungan. Hal ini kerana tingkah laku ini bukan bersifat terapeutik, malahan memudaratkan diri individu itu sendiri. Ini akan merugikan banyak pihak. Jadi mereka ini perlu dibantu agar lebih bijak dalam menguruskan tekanan emosi yang dialami.

Pelbagai faktor yang mendorong para pelajar untuk melakukan tingkah laku mencederakan diri atau membunuh diri. Antaranya faktor tekanan sosial seperti rakan-rakan dan ahli keluarga. Selain itu, kurangnya resiliensi dalam diri mereka juga boleh mendorong mereka melakukan tingkah laku ini. Antara langkah yang boleh dilakukan oleh pihak sekolah dan institusi pengajian tinggi adalah memberikan pendidikan psikologi (psychoeducation) dalam meningkatkan kefahaman dan kesedaran sendiri terhadap isu kesihatan mental. Sebagai contoh ceramah kesihatan mental, saringan awal kesihatan mental, bengkel dan latihan teknik pengurusan tekanan.

Selain itu, fungsi psikoterapi dan kaunseling di sekolah dan IPT tidak boleh diketepikan. Peranan kaunseling dan psikoterapi di sekolah dan IPT perlu terus diperkasa dalam memberikan bantuan sokongan psikologi kepada pelajar yang mengalami masalah kesihatan mental. Kaunseling sangat membantu sebagai langkah intervensi awal kepada isu ini daripada menjadi semakin buruk. Teknik-teknik psikoterapi yang digunakan oleh kaunselor seperti penstrukturan semula pemikiran klien dapat membantu mereka mencari alternatif baharu dalam menguruskan gejala tekanan, kemurungan dan kebimbangan. Selain itu, kaunselor dapat membantu klien untuk melakukan perubahan tingkah laku yang bersifat destruktif. Ditambah lagi, terapi kaunseling dapat menyediakan satu persekitaran yang menyokong dan terapeutik kepada klien dalam membantu mereka mencapai celik akal.

Tambahan lagi, sistem sokongan sosial di dalam sekolah dan IPT perlu diwujudkan. Sistem sokongan yang positif amat membantu dalam mewujudkan persekitaran yang selamat. Ini kerana sokongan sosial boleh menjadi faktor pelindung kepada mereka yang mempunyai kecenderungan melakukan tingkah laku membunuh diri. Guru-guru, rakan sekelas, para pensyarah dan penasihat akademik boleh memainkan peranan sebagai agen yang memberikan sokongan sosial kepada mereka. Inisiatif yang telah dilakukan

oleh pihak sekolah dan IPT dengan mewujudkan kumpulan sokongan amat baik dalam membendung isu ini. Selain itu, ibu bapa turut memainkan peranan yang penting dalam mengurangkan risiko tingkah laku membunuh diri. Tidak dapat dinafikan, masalah kemurungan boleh bermula dari rumah. Jadi ibu bapa perlu ada ilmu dan pengetahuan yang baik dalam mendidik dan memahami psikologi remaja.

Selain itu, para remaja perlu belajar kemahiran daya tindak yang positif dalam menguruskan tekanan dalam kehidupan seharian. Antara kemahiran daya tindak yang boleh diamalkan oleh para remaja adalah seperti teknik 'grounding' dan 'mindfulness'. Teknik ini akan membantu mereka dalam mengalihkan pemikiran destruktif dengan mengaktifkan rangsangan deria. Rangsangan oleh deria seperti penglihatan, sentuhan, bau, rasa dan pendengaran dapat membantu mengalihkan fokus mereka daripada memikirkan perkara yang mencetuskan kebimbangan.



Tambahan lagi, para remaja boleh mengaplikasikan teknik kesyukuran (gratitude) dalam kehidupan seharian. Elemen kesyukuran dapat membantu meningkatkan resiliensi dan perasaan positif dalam diri remaja. Teknik yang boleh diguna pakai antaranya menulis jurnal kesyukuran dan nota terima kasih kepada orang yang signifikan. Dengan melaksanakan aktiviti ini, remaja lebih menghargai kehidupan mereka dan sayang akan diri sendiri.

Secara kesimpulannya, dalam menguruskan risiko kesihatan mental dan tingkah laku bunuh diri di sekolah dan IPT, semua pihak perlu memainkan peranan. Isu ini bukan lagi boleh didiamkan tetapi memerlukan langkah intervensi yang bersifat bersepadu. Remaja perlu lebih proaktif dalam menjaga kesihatan mental mereka dengan mengaplikasikan kemahiran daya tindak yang sihat dan positif.