

HUBUNGAN ANTARA TINGKAH LAKU MENCEDERAKAN DIRI DAN STRATEGI DAYA TINDAK DALAM KALANGAN MAHASISWA PEREMPUAN DI UNIVERSITI

The Relationship Between Self-Injurious Behavior and Coping Strategies Among Female University Students

Liew Kang Chee & Pau Kee*

*Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia*

*Corresponding author: pau_kee@fpm.upsi.edu.my

Published: 10 December 2024

To cite this article (APA): Liew, K. C., & Pau Kee. (2024). Hubungan antara tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa Perempuan di universiti. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(Isu Khas 3), 9–20. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.2.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.2.2024>

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa perempuan di universiti. Kajian kuantitatif berbentuk tinjauan telah digunakan. Seramai 200 orang responden telah dipilih secara persampelan mudah untuk menjawab instrumen yang diberikan. Alat ukur tersebut terdiri daripada empat bahagian iaitu mengukur tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri, jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri, sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa perempuan di sebuah universiti awam Perak. Data kajian dianalisis menggunakan *Pakej Statistik Sains Sosial iaitu SPSS versi 27.0* secara deskriptif dan inferensi. Dapatan kajian menunjukkan 51.8% pelajar perempuan universiti melaporkan tahap yang sangat serius dalam tingkah laku mencederakan diri dan 37% responden melaporkan pada tahap tingkah laku mencederakan diri yang serius. Antara jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri yang paling dominan adalah mengigit diri sendiri (71%), diikuti dengan menggaru diri (69.5%), dan mengupil luka (68%). Justeru, faktor interpersonal iaitu hubungan dan interaksi sosial memainkan peranan lebih besar dalam menyumbang tingkah laku mencederakan diri (Min=3.2, SD= 0.28) berbanding dengan faktor intrapersonal (Min= 2.6; SD= 0.74). Strategi daya tindak yang paling kerap digunakan ialah *Problem-Focused Coping* (Min= 3.0, SD= 0.72), diikuti dengan *Less-Useful Avoidance Coping* (Min= 2.9, SD =0.63) dan *Emotion-Focused Coping* (Min= 2.9; SD=0.62). Ujian *Spearman Rho* menunjukkan hubungan signifikan yang negatif antara tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak ($\rho = -0.343$, $p < 0.001$). Implikasi kajian ini dapat memberi gambaran yang jelas tentang pentingnya sokongan dan intervensi psikologi untuk pelajar perempuan di institusi pengajian tinggi dan intervensi psikologi berfokus tingkah laku mencederakan diri harus dilaksanakan demi meningkatkan kesejahteraan mental pelajar perempuan di kampus.

Kata kunci: tingkah laku mencederakan diri, strategi daya tindak, mahasiswa perempuan, universiti awam

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify the relationship between Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) behavior and coping strategies among female university students. This quantitative study used a survey approach. A total of 200 respondents were selected through simple convenient sampling to respond to the given instrument. The measurement tool comprises four sections: assessing the severity of NSSI behavior, types of NSSI behavior, reasons for NSSI behavior, and coping strategies among female students at a public university in Perak. Data was analyzed using SPSS version 27.0, utilizing both descriptive and inferential statistics. Results show that 51.8%

of female university students reported a very serious level of NSSI behavior, while 37% reported a serious level of NSSI behavior. The most common types of NSSI behavior were biting oneself (71%), followed by scratching oneself (69.5%) and picking at wounds (68%). Furthermore, interpersonal factors—such as relationships and social interactions—contributed more significantly to NSSI behavior than intrapersonal factors. The most frequently used coping strategy was Problem-Focused Coping (Mean= 3.0, SD= 0.72), followed by Less-Useful Avoidance Coping (Mean= 3.0, SD= 0.72) and Emotion-Focused Coping (Mean= 2.9; SD=0.62). The Spearman test indicated a significant negative relationship between NSSI behavior and coping strategies ($\rho = -0.343$, $p < 0.001$). This study's implications emphasize the importance of psychological support and intervention for female students in higher education institutions, especially interventions focusing on NSSI behavior, to improve mental well-being among female students on campus.

Keywords: Non-Suicidal Self Injury (NSSI) behavior, coping strategies, female students, public university

PENGENALAN

Masalah kesihatan mental kini menjadi isu global, dengan peningkatan yang ketara dalam kalangan remaja yang menghadapi pelbagai cabaran kesihatan mental, khususnya kemurungan, kebimbangan, tekanan yang melampau, dan yang lagi teruk seperti tingkah laku mencederakan diri atau cubaan bunuh diri. Menurut Pang & Norleyza Jailani (2023), bilangan kes kesihatan mental yang semakin meningkat amat membimbangkan semua orang, terutamanya potensi risikonya terhadap keupayaan seseorang untuk berfungsi. Kajian terbaru menunjukkan golongan remaja berusia antara 15 tahun hingga 24 tahun mengalami kelaziman tertinggi dalam masalah kesihatan mental (United Nation, 2020). Laporan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi di Malaysia (NHMS, 2020) mendapati tiga daripada setiap sepuluh orang dewasa yang berusia 16 tahun dan ke atas akan menderita disebabkan masalah kesihatan mental. Statistik ini menekankan betapa seriusnya isu kesihatan mental, khususnya dalam kalangan remaja dan golongan muda dewasa yang sering menghadapi pelbagai tekanan hidup.

Menurut Mohd Faruhi Johari, Siti Rozaina Kamsani dan Mariny Abdul Ghani (2022), antara masalah kesihatan mental yang selalu diperkatakan ialah gangguan kemurungan utama (*Major Depression Disorder*), gangguan kebimbangan (*Anxiety Disorder*), kecelaruan obsesif kompulsif (*Obsessive Compulsive Disorder*), kecelaruan stres selepas trauma (*Post Traumatic Stress Disorder*), gangguan tidur (*Sleep Disorders*) dan mencederakan diri tanpa niat untuk membunuh diri (*Non-Suicidal Self-Injury*). Mencederakan diri tanpa niat membunuh diri merupakan satu isu kesihatan mental yang semakin mendapat perhatian dalam kalangan masyarakat dan juga ahli profesional kesihatan mental (Mental Health First Aid Australia, 2014). Hal ini kerana tingkah laku mencederakan diri telah direkod sebagai penyebab kedua penting dalam kematian orang muda di seluruh dunia (Morgan et al., 2017).

Berdasarkan DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition, Revised Version 2022*), tingkah laku mencederakan diri merujuk kepada kerosakan sengaja yang dilakukan ke atas tisu badan tanpa niat untuk menggantung diri. Antara tingkah laku mencederakan diri berdasarkan DSM-5 seperti memotong, membakar, menggaru, memukul diri sendiri, atau segala tingkah laku yang boleh mencederakan diri. Menurut Anish Yusrie Mohd Khairul et al., (2022), antara bentuk tingkah laku mencederakan diri yang biasa dilakukan ialah perbuatan menoreh diri, mengelar, memotong, menggores kulit, memukul diri, menghentak terhadap permukaan keras serta mengganggu penyembuhan pada kulit. Mencederakan diri sendiri juga dikaitkan dengan tingkah laku seperti memotong, membakar dan menumbuk. Mohd Faruhi Johari et al. (2022) mendapati NSSI melibatkan tindakan seperti memotong, menggaru atau memukul diri sendiri sebagai mekanisme untuk menangani emosi yang tidak stabil atau tekanan. Tingkah laku ini berfungsi sebagai cara untuk mengatasi emosi negatif seperti kemurungan dan kebimbangan, namun kesannya adalah berpanjangan sekiranya tiada bantuan dan rawatan diberi pada peringkat awal.

Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh Guan (2022), individu yang terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri adalah untuk “memberhentikan perasaan yang tidak seronok,” “membebas diri daripada perasaan kebas,” dan “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 mahasiswa khususnya mahasiswa perempuan. Manakala, Thesalonika dan Apsari, (2021) pula, tingkah laku mencederakan diri merupakan satu bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tekanan emosi dengan cara yang merugikan diri sendiri seperti mencederakan diri tanpa keinginan untuk mati. Tingkah laku mencederakan diri ini juga merupakan fenomena kesihatan mental yang berlaku sebagai mekanisme mengatasi maladaptif melalui kesakitan fizikal untuk mengatasi tekanan atau tekanan emosi (Sibarani et al., 2021). Jadi, dapat disimpulkan bahawa tingkah laku mencederakan diri merupakan perbuatan menyakiti atau mencederakan diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang sebagai satu bentuk reaksi terhadap emosi yang dirasakan oleh individu tersebut. Tingkah laku ini dilihat lebih ketara dalam kalangan mahasiswa perempuan berbanding dengan lelaki yang lebih cenderung menggunakan cara ini untuk mengatasi konflik interpersonal dan tekanan kehidupan kampus (Diggins, et al. 2024).

Tingkah laku mencederakan diri memberi kesan secara langsung terhadap kesihatan mental dan fizikal. Menurut Morgan et al. (2017), NSSI merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi dalam kalangan remaja di seluruh dunia. Begitu juga Danish Yusrie Mohd Khairul et al. (2018) menekankan bahawa pelajar universiti yang melaporkan tingkah laku mencederakan diri seringkali juga melaporkan daya tindak maladaptif seperti mengambil alkohol atau ganja untuk meregulasi emosi mereka berbanding dengan rakan-rakan yang tidak mencederakan diri sendiri. Strategi daya tindak merupakan usaha menggunakan tingkah laku untuk menyelesaikan pelbagai tuntutan yang dihasilkan oleh punca stres. Strategi daya tindak dalam kalangan pelajar umumnya dilihat dari dua sudut utama iaitu daya tindak produktif seperti mendapatkan sokongan sosial, beraktiviti, luahkan masalah, mendapatkan nasihat, meningkatkan kerohanian dan daya tindak tidak produktif seperti luahkan tekanan dengan cara yang tidak sepatutnya seperti menyalahkan orang lain, mencarut, menjerit, menafikan, mengelak dan penyalahgunaan dadah (Plunkett et al., 2000). Walau bagaimanapun, kebanyakan kajian yang disertakan adalah berfokus kepada pelajar lelaki dan perempuan secara umum, dan data yang spesifik untuk mengkaji pelajar perempuan universiti masih kurang.

Secara realitinya, permasalahan mental adalah lebih cenderung berlaku dalam kalangan perempuan berbanding lelaki (Ahmad et al., 2015). Menurut Ishak et al., (2020) mendapati bahawa remaja perempuan lebih bersikap menyerah kepada takdir, memendam perasaan, mempunyai perasaan negatif, didiskriminasi, melarikan diri daripada permasalahan yang menekan serta hanya berharap tanpa berusaha berbanding dengan remaja lelaki yang cenderung untuk menjadi lebih agresif dan lebih bersifat rahsia. Kajian oleh Abdul Rashid et al. (2020), menegaskan bahawa kesihatan mental yang baik mempengaruhi kecekapan kognitif seseorang yang melibatkan proses pemikiran, penilaian, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Menurut kajian Ferlis et al., (2015) pula daya tindak yang betul akan mengurangkan risiko kemurungan, manakala daya tindak yang tidak berkesan akan menyebabkan kemurungan, terutamanya remaja perempuan.

Namun begitu, kajian-kajian lepas berkaitan jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri yang dominan dan sebab-sebab melakukan tingkah laku mencederakan diri masih perlu didalami terutamanya bagaimana daya tindak berkait dengan jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan mahasiswa khususnya mahasiswa perempuan. Dengan memahami hubungan antara NSSI dan strategi daya tindak, penyelidik dan ahli profesional kesihatan mental boleh merangka intervensi yang berkesan pada masa akan datang dalam mencegah dan menangani tingkah laku mencederakan diri, khususnya dalam kalangan pelajar perempuan universiti. Oleh yang demikian, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa perempuan di universiti.

PERNYATAAN MASALAH

Fenomena mencederakan diri secara sengaja atau dikenali sebagai *Non-Suicidal Self-Injury* (NSSI) *behavior* merupakan isu kesihatan mental yang serius dan perlu diperlu perhatian global. Antara istilah lain yang kerap diguna secara bersiri-ganti adalah 'self injury', 'self-harm' atau 'deliberate self-harm' (Anis Yusrie Mohd Khairul et al., 2022). Ia membawa makna yang sama iaitu individu melakukan tingkah laku mencederakan diri secara langsung dan disengajakan tanpa niat untuk membunuh diri. Berdasarkan kajian Bernadett Frida Farkas et al. (2023), tingkah laku ini melibatkan kerosakan fizikal terhadap diri sendiri langsung dan sengaja merosakkan diri sendiri. Menurut Anish Yusrie Mohd Khairul et al. (2022) terma yang dilakukan secara sedar. Norsuhada binti Kamaludin et al. (2022) pula mentakrifkan tingkah laku mencederakan diri sebagai persembahan yang sengaja bagi tingkah laku berbahaya tanpa niat membunuh diri.

Dalam kalangan remaja dan dewasa muda, tingkah laku mencederakan diri sering dikaitkan dengan mekanisme pengurusan emosi yang maladaptif. Menurut Siti Nurfathin Idris et al. (2023), tindakan ini sering digunakan untuk menangani situasi atau perasaan negatif, yang membolehkan seseorang lebih menerima perasaan dan situasi negatif dan bukannya mencederakan diri sendiri. Hal ini dapat dibuktikan dalam kajian oleh Guan dan Rahimi (2015) terhadap 342 orang responden di Malaysia Barat. Mereka mendapati bahawa seramai 139 responden lelaki dan 203 responden perempuan pernah mencederakan diri sendiri sekurang-kurangnya satu kali. Begitu juga data rekod hospital di Malaysia menunjukkan remaja mencatat statistik tertinggi mencederakan diri adalah bermula usia 12 tahun (Ruziana Masiran et al., 2011). Mencederakan diri adalah masalah yang serius dan dilaporkan peningkatan bilangan golongan remaja dan dewasa mencederakan diri sendiri (Mohd Faruhi Johari et al. 2022). Tingkah laku mencederakan diri kadang-kala 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 (Norsuhada binti Kamaludin & Guan, 2021).

Dapatan statistik di luar negara menunjukkan bahawa jumlah kes remaja yang mencederakan diri sendiri meningkat 150 peratus selama dua dekad tanpa mengira kajian penyelidikan, statistik ini menunjukkan bahawa mencederakan diri adalah masalah klinikal yang berkembang dengan pesat (Mariny Abdul Ghani et al., 2022). Selain itu, di China, sampel kajian yang terdiri daripada lebih 150,000 responden menyatakan bahawa 13.4% daripada mereka pernah terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri dan sekurang-kurangnya tiga kali atau lebih untuk melakukan tingkah laku mencederakan diri dalam setahun (Qian Qi et al., 2024). Dalam kajian yang dijalankan oleh Siti Nurfathin Idris et al. (2024), 73 daripada 170 mahasiswa (42.9%) dilaporkan pernah terlibat dengan tingkah laku mencederakan diri.

Tingkah laku mencederakan diri dilihat sebagai hukuman kepada diri sendiri, juga dapat memberi kelegaan kepada pelaku yang mencederakan diri sendiri, menjadi ketagihan terhadap tingkah laku tersebut, pemulihan emosi serta penjimatan kos dan tiada kepercayaan untuk berhenti melakukannya (Mariny Abdul Ghani et al., 2022). Menurut Siti Rozaina Kamsani et al., (2022) telah membuat kesimpulan bahawa orang muda yang mencederakan diri sendiri melakukan hal tersebut untuk menghilangkan emosi negatif dan sebahagian kecil sahaja untuk mendapatkan perhatian dan pertolongan dari orang lain. Menurut Firdha Aini Hakim dan Indah Sukmawat (2023), purata umur 21 hingga 25 mahasiswa perempuan pernah melakukan tingkah laku mencederakan diri. Jadi, penyelidikan ini akan memberi tumpuan kepada mahasiswa perempuan kerana tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan mahasiswa perempuan biasanya lebih tinggi berbanding mahasiswa lelaki. Ini disokong oleh kajian Lutz et al., (2022), yang menyatakan bahawa perempuan mempunyai tekanan psikologi yang lebih tinggi dan pencarian sensasi yang lebih rendah dan desakan positif berbanding lelaki.

Berdasarkan kajian-kajian lepas, kebanyakan isu yang dikaji iaitu tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan remaja tetapi kajian penyelidikan kurang menumpukan kepada mencederakan diri dalam kalangan mahasiswa khususnya perempuan di mana perempuan merupakan golongan yang berisiko tinggi melakukan tingkah laku mencederakan diri. Ini disokong oleh kajian oleh Siti Nurfathin

Idris et al., (2023) mendapati tidak banyak kajian berkaitan tingkah laku mencederakan diri dijalankan ke atas mahasiswa universiti, ini bukan sahaja di Malaysia, malah di negara lain. Ini kerana golongan remaja atau pelajar sekolah menengah merupakan golongan yang paling tinggi penglibatannya dengan tingkah laku mencederakan diri dan ia merupakan isu yang membimbangkan. Namun begitu, mahasiswa universiti juga harus diberi perhatian kerana 25 peratus mahasiswa universiti mempunyai pengalaman dan terlibat dengan tingkah laku mencederakan diri (Boyne & Hamza, 2022).

Selain daripada itu, tingkah laku mencederakan diri merupakan fenomena global yang mempunyai prevalens yang tinggi tetapi tidak banyak kajian dijalankan ke atas sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri di Malaysia menyebabkan menghadapi kesukaran untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan tingkah laku mencederakan diri dalam populasi Malaysia (Mastura Mahfar et al., 2023). Dengan itu, justifikasi ini mendorong penyelidik untuk menjalankan kajian berkaitan sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan mahasiswa perempuan.

Oleh itu, kajian berkaitan tentang tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa perempuan perlu dilaksanakan. Dengan mengenal pasti pembolehubah yang dikaitkan dengan tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa perempuan menerusi kajian kuantitatif dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa terutamanya mahasiswa perempuan serta masyarakat berkaitan tingkah laku mencederakan diri tersebut. Dengan pemahaman ini, akan membolehkan mahasiswa perempuan memperolehi intervensi yang sesuai untuk menangani tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak mereka.

OBJEKTIF

Objektif kajian dijalankan untuk:

1. Mengetahui jenis tingkah laku mencederakan diri yang dominan dalam kalangan mahasiswa perempuan di universiti awam Perak.
2. Mengetahui tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan mahasiswa perempuan di universiti awam Perak.
3. Mengetahui sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan mahasiswa perempuan di universiti awam Perak.
4. Mengetahui tahap strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa perempuan di universiti awam Perak.
5. Mengetahui hubungan yang signifikan antara tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan mahasiswa perempuan di universiti awam Perak.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berbentuk kaedah tinjauan bagi mengumpul data yang diperlukan. Populasi kajian ini terdiri daripada 400 orang mahasiswa perempuan peringkat Ijazah sarjana Muda Pendidikan di sebuah Universiti Awam di Perak. Dua buah fakulti dipilih secara rawak iaitu Fakulti Sains Matematik (FSM) dan Fakulti Seni Kelestarian dan Industri Kreatif (FSKIK). Berdasarkan Jadual Krejcie dan Morgan (1970), sampel yang diperlukan adalah 196 orang. Kaedah persampelan mudah (Convenient Sampling) telah digunakan untuk mengumpul data tersebut. Kriteria persampelan termasuk: (1) pelajar perempuan yang sedang menyambung pengajian di universiti yang dipilih; (2) dari Fakulti Sains dan Matematik dan Fakulti Seni Kelestarian dan Industri Kreatif; (3) berumur 18 tahun ke atas. Manakala, kriteria yang tidak termasuk dalam persampelan termasuk pelajar lelaki, pelajar dari fakulti lain selain FSM dan FSKIK, serta pelajar yang diploma atau pascasiswazah. Justeru, responden perlu menjawab alat ukur yang disediakan yang terdiri daripada empat bahagian iaitu (1) Demografi, (2) tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri, (3) jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri, (4) faktor penyumbang, dan (5) strategi daya tindak. Seramai 200 orang responden

yang menjawab alat ukur tersebut dan data tersebut telah dikumpul dan dianalisis secara deskriptif dan korelasi *Spearman Rho* dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS-27)* untuk menghasilkan dapatan kajian yang bermakna.

DAPATAN KAJIAN

Seramai 200 orang responden perempuan dari sebuah universiti awam di Perak telah terlibat dalam menjawab soal selidik yang diberikan dan data tersebut telah dianalisis secara deskriptif dan inferensi oleh penyelidik. Seramai 92 responden datang dari Fakulti Sains dan Matematik dan 102 responden dari Fakulti Seni Kelestarian dan Industri Kreatif.

Dapatan kajian deskriptif

Hasil dapatan deskriptif berdasarkan persoalan kajian dapat dijelaskan dalam jadual-jadual berikut.

Persoalan kajian 1: Apakah Jenis Tingkah Laku Mencederakan Diri yang Dominan dalam Kalangan Mahasiswa Perempuan di Universiti Awam Perak?

Jadual 1.1 Jenis-jenis Tingkah Laku Mencederakan Diri

Bil.	Item	Pernah	Tidak Pernah
A9	Mengigit diri saya. Contohnya mulut atau bibir.	143 (71.5%)	57 (28.5%)
A16	Menggaru	139 (69.5%)	61 (30.5%)
A10	Mengupil luka saya.	136 (68%)	64 (32%)
A7	Sengaja memukul diri saya.	132 (66%)	68 (34%)
A15	Mengigit kuku saya.	130 (65%)	70 (35%)
A8	Mencabut rambut saya.	129 (64.5%)	71 (35.5%)
A1	Menoreh kulit saya dengan apa-apa objek yang tajam.	126 (63%)	74 (37%)
A2	Menggunakan pembaris untuk mengelar tangan saya atau mana-mana bahagian badan saya.	125 (62.5%)	75 (37.5%)
A4	Membuat tatu pada kulit saya.	123 (61.5%)	77 (38.5%)
A13	Mengupil mana-mana bahagian badan saya.	123 (61.5%)	77 (38.5%)
A6	Menggunakan pemadam untuk memadam kulit saya.	122 (61%)	78 (39%)
A3	Mengukir kulit saya dengan apa-apa objek yang tajam.	121 (60.5%)	79 (39.5%)
A14	Menyelit objek dibawah kuku atau kulit saya.	116 (58%)	84 (42%)
A11	Membakar kulit saya seperti dengan rokok, mancis atau apa-apa objek panas.	115 (57.5%)	85 (42.5%)
A12	Menggunakan wayar ataupun tali untuk ikat leher saya atau tangan atau mana-mana bahagian badan saya.	115 (57.5%)	85 (42.5%)
A5	Mencatum kulit saya.	86 (43%)	114 (57%)

Jadual 1.1 menjelaskan tentang jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri yang dominan dalam kalangan pelajar Perempuan. Berdasarkan hasil dapatan kajian, jenis tingkah laku mencederakan diri yang paling dominan adalah menggigit diri (contohnya mulut atau bibir) dengan 71.5% responden mengakui pernah melakukannya. Diikuti dengan menggaru diri dengan kuat (69.5%), mengupil luka (68%), memukul diri (66%), menggigit kuku (65%), mencabut rambut (64.5%), menoreh kulit dengan objek tajam (63%), menggunakan pembaris untuk mengelar tangan atau bahagian badan lain (62.5%), membuat tatu pada kulit dan mengupil bahagian badan lain (masing-masing 61.5%), menggunakan pemadam untuk memadam kulit (61%), mengukir kulit dengan objek tajam (60.5%), menyelit objek di bawah kuku atau kulit (58%), membakar kulit (dengan rokok, mancis, atau objek panas) dan menggunakan wayar atau tali untuk mengikat leher, tangan atau bahagian badan lain (57.5%) serta

mencantumkan kulit (43%). Dapat dilihat bahawa majoriti melaporkan pernah terlibat dalam sekurang-kurangnya satu bentuk tindakan mencederakan diri dan tingkah laku mencederakan diri mencerminkan keperluan untuk melepaskan emosi dengan cara yang berkesan.

Persoalan Kajian 2: Apakah Tahap Keseriusan Tingkah Laku Mencederakan Diri dalam Kalangan Mahasiswa Perempuan di Universiti Awam Perak?

Dapatan kajian ini menunjukkan tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri yang berlaku dalam kalangan pelajar perempuan di sebuah universiti awam di Perak. Jadual 1.2 menjelaskan tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri dibahagikan kepada empat tahap iaitu tahap ringan, sederhana serius, serius, dan sangat serius. Sebanyak 8 kes (4.0%) responden melaporkan tingkah laku mencederakan diri yang ringan dan 14 kes (7.0%) responden melaporkan tingkah laku mencederakan diri pada tahap sederhana serius. Bilangan yang tinggi adalah pada tahap serius iaitu seramai 74 orang (37%) dan tahap sangat serius 104 (52%).

Jadual 1.2 Statistik Deskriptif Tahap Keseriusan Tingkah Laku Mencederakan Diri

Tahap Keseriusan Tingkah Laku Mencederakan Diri	Kekerapan	Peratusan
Ringan	8	4.0%
Sederhana Serius	14	7.0%
Serius	74	37.0%
Sangat Serius	104	52.0%

Persoalan Kajian 3: Apakah Sebab-sebab Tingkah Laku Mencederakan Diri dalam Kalangan Mahasiswa Perempuan di Universiti Awam Perak?

Faktor interpersonal merujuk kepada tingkah laku ibu bapa, pasangan, pengarah rakan sebaya dan masalah luaran seperti kemarahan yang tidak dikawal (Baetens et al. 2014). Manakala faktor intrapersonal berhubung kait dengan tekanan psikologi dalaman individu seperti kesakitan emosi, ingin bebas daripada perasaan kekosongan, dan sebagainya (Lee, 2016). Dapatan kajian menunjukkan bahawa faktor penyumbang kepada tingkah laku mencederakan diri dalam kalangan pelajar Perempuan universiti adalah lebih cenderung kepada faktor interpersonal (Min = 3.24; SD= 0.28) berbanding faktor intrapersonal (Min = 2.59, SD= 0.73) seperti dalam Jadual 1.3.

Jadual 1.3 Sebab-sebab Tingkah Laku Mencederakan Diri

Sebab-sebab Tingkah Laku Mencederakan Diri	Nilai Min	Sisihan Piawai
Faktor <i>Intrapersonal</i>	2.60	0.73
Faktor <i>Interpersonal</i>	3.24	0.28

Persoalan Kajian 4: Apakah Tahap Strategi Daya Tindak dalam Kalangan Mahasiswa Perempuan di Universiti Awam Perak?

Dapatan yang ditunjukkan dalam Jadual 1.4 adalah tahap strategi daya tindak mengikut kategori iaitu *problem-focused coping*, *emotional-focused coping* dan *less-used avoidance coping*. Didapati bahawa responden perempuan lebih banyak menggunakan strategi daya tindak jenis *Problem-Focused Coping* iaitu Min 3.0 dengan sisihan piawai, SD = 0.72, diikuti dengan *Emotional-Focus Coping* (Min= 2.93, SD= 0.62) dan *Less-Useful Avoidance Coping* (Min= 2.93; SD=0.63).

Jadual 1.4 Nilai Min dan Sisihan Piawai bagi Konstrak Strategi Daya Tindak

Strategi Daya Tindak	Nilai Min	Sisihan Piawai
<i>Problem-focused Coping</i>	3.0	0.72
<i>Emotion-focused Coping</i>	2.93	0.62
<i>Less-useful Avoidance Coping</i>	2.93	0.63

Dapatan Kajian Inferensi

Dapatan kajian inferensi diperoleh daripada analisis korelasi *Spearman Rho* iaitu untuk mengenal pasti hubungan signifikan antara tahap tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar perempuan di Universiti Awam, Perak. Berikut adalah penerangan lanjut tentang dapatan tersebut.

Persoalan Kajian 5: Adakah Terdapat Hubungan yang Signifikan antara Tahap Keseriusan Tingkah Laku Mencederakan Diri dan Strategi Daya Tindak dalam Kalangan Mahasiswa Perempuan di Universiti Awam Perak?

Jadual 1.5 Hubungan antara Tahap Keseriusan Tingkah Laku Mencederakan Diri dan Strategi Daya Tindak dalam Kalangan Mahasiswa Perempuan di Universiti Awam Perak

	Tahap Keseriusan Tingkah Laku Mencederakan Diri	Strategi Daya Tindak
Tahap Keseriusan Tingkah Laku Mencederakan Diri	<i>Correlation Coefficient</i>	1
	<i>Sig. (2 - tailed)</i>	-0.343
	<i>N</i>	<0.001
		117

Jadual 1.5 menunjukkan hubungan yang signifikan antara tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar perempuan. Hasil dapatan analisis Korelasi *Spearman Rho* menunjukkan korelasi negatif sederhana antara tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak, $\rho = -0.343, p < 0.001$.

PERBINCANGAN

Berdasarkan kajian yang telah dijalankan, didapati terdapat 16 jenis tingkah laku mencederakan diri yang pernah dilakukan oleh pelajar perempuan di universiti awam Perak. Jenis tingkah laku mencederakan diri yang dominan dalam kalangan mahasiswa perempuan adalah menggigit diri seperti menggigit mulut atau bibir sendiri, diikuti dengan tingkah laku menggaru, mengupil luka, memukul diri, menggigit kuku, mencabut rambut, menoreh kulit dengan objek tajam, dan sebagainya. Dapatan ini selari dengan kajian Siti Ina Savira et al., (2023), bahawa pelajar perempuan biasanya mencederakan diri dengan menggaru atau mencederakan diri dengan menggunakan objek tajam seperti pemotong, hujung pen atau pisau dan memukul kepada atau bahagian badan lain mereka. Selain itu, kajian Suryani (2021) mendapati tingkah laku mencederakan diri yang dikategori dalam tahap ringan yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah tingkah laku memukul diri sendiri dengan 9.7%, diikuti dengan memetik luka dengan 9.1%, menggigit diri ialah 8.5%, mencabut rambut pada 5.2%. Setiap tindakan ini dijalankan dengan kekerapan sebanyak 2 hingga 5 kali. Manakala, tingkah laku mencederakan diri yang dikategori dalam tahap teruk yang paling banyak dilakukan oleh responden dalam kajian adalah mengikis kulit dengan sebanyak 2% dan diikuti dengan menoreh kulit dengan 1.8%. Maka, dapatan yang diperoleh adalah konsisten dengan dapatan kajian-kajian yang lepas di mana

kaedah mencederakan diri adalah bermula dengan tindakan yang tidak melibatkan peralatan sehingga menggunakan peralatan yang berbahaya. Justeru, tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri ini adalah dianalisis berdasarkan jenis-jenis tingkah laku yang pernah dilakukan oleh para responden. Tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri terbahagi kepada empat tahap iaitu tahap ringan, tahap sederhana ringan, tahap serius dan tahap sangat serius. Majoriti responden melaporkan tahap tingkah laku mencederakan diri yang serius dan sangat serius. Dapatan ini tidak mengejutkan memandangkan kajian global juga membuktikan bahawa tingkah laku mencederakan diri adalah lebih tinggi melibatkan kaum perempuan berbanding kaum lelaki (Diggins et al., 2024).

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa tahap menyelit objek di bawah kuku atau kulit mencatat responden paling tinggi berada pada tahap sangat serius. Seterusnya, membakar kulit seperti rokok, mancis atau apa-apa objek panas mencatat responden kedua tinggi berada pada tahap sangat serius dan diikuti dengan tingkah laku mencabut rambut mencatat ketiga tinggi yang berada pada tahap sangat serius. Dapatan ini tidak selaras dengan kajian Guan (2019) bahawa ketiga-tiga tingkah laku mencederakan diri ini adalah berada pada tahap ringan. Ketiga-tiga tingkah laku mencederakan diri ini dalam kajian Guan mencatat 100% responden memilih tahap ringan. Sebaliknya, tingkah laku mencederakan diri yang mencatat tahap sangat serius dalam kajian tersebut adalah menoreh diri dengan objek tajam iaitu 2.1% diikuti dengan mengigit kuku diri iaitu 1.3% dan mengukir kulit sendiri dengan objek tajam iaitu 1.2%. Ketidakselarasan ini mungkin dikaitkan dengan fenomena selepas pandemik COVID-19 di mana revolusi pandemik telah memberi kesan psikologi yang mendalam kepada generasi muda (Siti Khadijah Rosli, Mohd Izwan Mahmud, & Mohd Khalid Mohd Nasir, 2022).

Ekoran daripada memahami jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri yang dominan dalam kalangan pelajar perempuan universiti, juga amat penting untuk meneroka sebab-sebab mereka melakukannya. Berdasarkan kajian ini, sebab-sebab tingkah laku mencederakan diri terbahagi kepada dua faktor iaitu faktor *interpersonal* dan faktor *intrapersonal*. Dapatan kajian ini menunjukkan sebab utama pelajar perempuan bertingkah laku mencederakan diri adalah disebabkan faktor *interpersonal* iaitu ingin mengelakkan diri daripada hukuman dan ingin menarik lebih perhatian daripada kawan-kawan. Dapatan ini selari dengan kajian Guan et al., (2022) bahawa sebab mencederakan diri adalah untuk ibu bapa memahami saya, untuk membuat sesuatu apabila bersendirian dan untuk menjadi seorang yang saya sanjungi. Maka, faktor interpersonal menjadi penyumbang utama kepada pelajar perempuan melakukan tingkah laku mencederakan diri.

Dengan itu, membezakan jenis strategi daya tindak dan tahap daya tindak berdasarkan strategi adalah penting untuk merangka intervensi pada masa akan datang. Berdasarkan kajian ini, strategi daya tindak termasuk *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* dan *less-useful avoidance coping*. Terdapat 131 responden (65.5%) “cuba mencari sesuatu yang baik” sebagai strategi daya tindak mereka. Item ini adalah *emotion-focused coping*. Terdapat seramai 117 responden (58.5%) “berputus asa untuk cuba mengendalikannya” dan “mempersendakan situasi tersebut sebagai strategi daya tindak mereka”. Bagi strategi berputus asa untuk cuba mengendalikannya adalah *problem-focused coping* manakala strategi mempersendakan situasi tersebut merupakan *emotion-focused coping*. Dapatan ini selari dengan hasil kajian Kevinia Haya Ramadhani et al., (2023), bahawa strategi daya tindak dalam kategori *problem-focused coping* adalah seramai 41 responden (34.2%), manakala strategi *emotion-focused coping* terdapat seramai 43 responden (35.8%) dan *less-useful avoidance coping* mempunyai 30 responden (30%). Jadi, dalam hasil kajian ini majoriti strategi daya tindak yang dipilih oleh responden adalah *emotion-focused coping* dengan seramai 43 responden (35.8%). Tiada satu strategi yang dikatakan boleh atasi kesemua, tetapi memilih strategi daya tindak yang berkesan untuk setiap individu adalah langkah pencegahan yang membantu dalam mengurangkan tingkah laku mencederakan diri.

Hal ini dapat dibuktikan dalam dapatan kajian analisis korelasi koefficient Spearman Rho iaitu rho ialah -0.343, dengan nilai signifikan, $p=0.001<0.05$. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar perempuan universiti. Dapatan ini turut selari dengan kajian Yulyana Prayeti et al., (2022) yang menunjukkan nilai korelasi ialah -0.427, dengan nilai signifikan $0.000<0.05$. Dapatan

signifikan ini telah menekankan pentingnya adanya strategi daya tindak yang berkesan dalam mengurangkan tingkah laku mencederakan diri.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, tingkah laku mencederakan diri berlaku dalam satu spektrum yang melibatkan tempoh masa tertentu ekoran daripada kejadian pencetus, pengalaman masa silam serta strategi daya tindak yang ada dalam diri individu. Maka, tindakan mengenal pasti jenis-jenis tingkah laku mencederakan diri, tahap keseriusan dan sebab-sebab menyumbang kepada tingkah laku mencederakan diri dalam membantu kaunselor atau ahli profesional kesihatan mental agar menyediakan intervensi psikologi dan program yang dapat membantu individu, khususnya pelajar perempuan, membangunkan daya tindak yang lebih produktif dan efektif dalam menguruskan tekanan. Selain itu, penggunaan strategi daya tindak yang berkesan berpotensi untuk mengurangkan tahap keseriusan tingkah laku mencederakan diri dan memberikan individu pilihan yang lebih sihat dalam menangani emosi negatif. Implikasinya, kajian ini menegaskan sokongan psikososial dan pemantauan yang berterusan di peringkat universiti untuk membantu pelajar yang terdedah dengan risiko tingkah laku mencederakan diri, di samping memperkukuhkan aspek pendidikan mengenai kesihatan mental yang lebih hoslitik. Dicadangkan kajian lanjutan boleh berfokus kepada perancangan rawatan dan intervensi yang menyeluruh untuk pencegahan tingkah laku mencederakan diri dalam kampus di institusi pengajian tinggi.

RUJUKAN

- Agustin. (2019). Analisis Butir Self-Harm Inventory. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 396.
- Aisyah, N. T., & Mardzelah, M. (2021). Strategi Daya Tindak dan Tahap Stres dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah.
- Akwila, V., & Suryani, A. S. (2021). Gambaran Self-injury Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4 (1), 43 - 56.
- American Psychiatric Association. (2013). Cautionary statement for Forensic use of DSM-5. In *Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Ana Gonzalez-Blanks., Jessie M. B., & Tuppet, M, Yates. (2020). Statistical Approaches for Highly Skewed Data: Evaluating Relations between Maltreatment and Young Adults' Non-suicidal Self-injury. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 49 (2), 147 - 161.
- Ananda, Z. (2021). Strategi Coping Stress Belajar Daring pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (2), 3545 - 3551.
- Anish, Y, M, K., Kamaluddin, Mohammad, Rahim., & Chong, S, T. (2022). Prevalens dan Tekanan Psikologikal dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah yang Mencederakan Diri Tanpa Niat Membunuh Diri di Negeri Selangor. *Akademika*, 92 (2), 35 - 46.
- Ashidah, Y., & Fariza, M, S. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur. *Sains Insana*, 5 (1), 34 - 42.
- Asrulla, Risnita, M. Syahrani Jailani, & Firdaus, J. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (3), 26320 - 26332.
- Bernadett, F, F., Zsofa K, T., Nora K., & Judit, B. (2023). The Prevalence of Self-injury in Adolescence: A Systematic Review and Meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
- Charles, G., Syeda, H., Suppiah, N., Samita, K., & Basir, A. (2021). Psychological Distress as a Predictor of Non-suicidal Self Injury among Adolescents. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32 (3), 25140 - 25149.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2020). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE.

- Delia, C. W., Warda, U. T., & Irhamni, R. (2024). Modifikasi Perilaku Kenakalan Remaja dengan Metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dan Terapi Keluarga. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8 (1), 823 - 829.
- Diggins, E., Heuvelman, H., Pujades-Rodriguez, M., House, A., Cottrell, D., & Brennan, C. (2024). Exploring gender differences in risk factors for self-harm in adolescents using data from the millennium cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 345, 131-140. doi: <http://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.106>.
- Erna. (2018). Peran Relasi Dalam Keluarga Dalam Membentuk Konsep Self Pada Wanita Pelaku Self-Injury. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 2(1), 367-371.
- Farida, H., Fanani, M., & Sri, M. (2021). Prevalensi dan Fungsi Melukai Diri Sendiri pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper untuk Ilmuwan, Konsultan dan Praktisi (Senikopa)*.
- Faridahtul, J., & Ani, S.. (2021). Perspektif Mahasiswa Sebagai Agen of Change Melalui Pendidikan Kewarganegaraan. *Journal of Social Science and Education*, 2 (2), 181 - 193.
- Firdha, A. H., & Idah, S. (2023). Gambaran Perilaku Self Harm pada Mahasiswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (2), 14599 - 14605.
- Guan, T. E., & Lau, P. Li. (2019). Types of Self-harm Behaviour among Chinese Adolescents in Malaysia. *Borneo International Journal of Education*, 1, 5 - 16.
- Holly, B., & Chloe, A. H. (2022). Depressive Symptoms, Perceived Stress, Self-compassion and Nonsuicidal Self-injury Among Emerging Adults: An Examination of The Between and Whithin-person Associations Over Time. *Emerging Adulthood*, 10 (5), 1269 - 1285.
- Ilham, W. N. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Cognitive Behavior Therapy dalam Mereduksi Perilaku Self Injury pada Siswa. *Jurnal Basicedu*, 6 (6), 10228 - 10237.
- Karmiela, N, Azilan. (2023). Hubungan Kesehatan Mental dengan Motivasi dalam Kalangan Palapes Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 26, 113 - 138.
- Kevinia, H. R., & Endah, M. (2023). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Strategi Koping Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Psikologi. *Journal of Global and Multidisciplinary*, 1 (4), 443 - 454.
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York, NY: Springer.
- Mechler, J., Lindqvist, K., & Carlbring, P. (2022). Therapist-Guided Internet- Based Psychodynamic Therapy Versus Cognitive Behavioural Therapy For Adolescent Depression In Sweden: A Randomised, Clinical, Non-Inferiority Trial. *The Lancet Digital Health*, 4(8), E594-E603.
- Mohamad, M. S., Subhi, N., Chong, S. T., & Kamaluddin, M. R. (2022). Levels of Stress, Anxiety, Depression and Thoughts of Non-Suicidal Self-Injury Behavior among University Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(4), 1429-1438.
- Mohd, F. J., Siti, R. K., & Mariny, A, Ghani. (2022). Tingkah laku mencederakan diri sendiri dalam kalangan remaja: Satu Kajian Konseptual. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 25. 217-238.
- 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
- Muhamad, S, B, Y. (2011). The Validity of the Malay Brief COPE in Identifying Coping Strategies among Adolescents in Secondary School. *International Medical Journal*, 18 (1), 29 - 33.
- Nadhirah, S., & S, Sura. (2022). Hubungan Strategi Daya Tindak dan Kesehatan Mental terhadap Pelajar Luar Bandar dalam Menghadapi Pembelajaran semasa Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7 (3), 1 - 14.
- Nadia, A. R., & Faridah, M, Kutty. (2021). Daya Tahan, Staregi Daya Tindak serta Hubungannya terhadap Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6 (3), 171 - 179.
- Najiah, S., & Hezzrin, M, P. (2023). Strategi Daya Tindak dan Kesejahteraan Subjektif dalam Kalangan Remaja di Semenanjung Malaysia. *International Journal of Islamic Products and Malay Civilization*, 2 (2), 103 -117
- Noraznida Husin, Marhaini Abdul Ghani, Haliyana Tonot. (2022). Aktiviti Fizikal dan Tahap Kesehatan Mental Semasa Pandemik Covid-19: Satu Tinjauan Awal. *Journal of Management & Muamalah*, 12 (2), 12 - 21.

- Norsuhada, K., & Guan, T. E. (2016). Tingkah Laku Mencederakan Diri di Kota Kinabalu: Satu Kajian dalam Kalangan Remaja. *Seminar Psikologi Kebangsaan - iii 2016*.
- Norsuhada, K., & Guan, T. E. (2021). Sebab-sebab Tingkah Laku Mencederakan Diri dalam Kalangan Remaja di Bandar Kota Kinabalu. *Southeast Asia Psychology Journal*, 9 (1), 1 - 12.
- Norsuhada, K., & Guan, T. E. (2022). Age and Religion in Relation to Reasons for Self-harm Among Adolescents. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12 (11), 541 - 553.
- Nurul, S, A, A, M., Noraini, A, R., & Mohd, S, H. (2020). Peranna Kesihatan Mental Sebagai Moderator terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Jurnal Sains Sosial Malaysia*, 5 (1), 87 - 99.
- Pang, T, Q., & Norleyza, J. (2023). Keberkesanan Intervensi Aplikasi Mudah Alih Terhadap Promosi dan Pencegahan Kesihatan Mental: Kajian Tinjauan Literatur Sistemik. *Research & Innovation Technical Report Master Project*, 1 - 21.
- Primadi, C, S., Dewi, U, & Lily, Y. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 3 (1), 1 - 12.
- Qian, Q., Guangni, Y., & Yue, Li. (2024). The Relationship Between Major Life Events and Non-suicidal Self-injury among College Students: The Effect of Rumination and Body Image. *Front Public Health* 11: 1308186.
- Siti, H, M, Y., & Norhashimah, Y. (2023). Building of Self-resilience Based on Spiritual Approach in Facing Self-injury Conflict: A Literature. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 13 (12), 1076 - 1083.
- Siti, N, I., & Mastura, M. (2023). The Relationship Between Depression and Self-compassion With Non-suicidal Self-injury Among University Students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13 (1), 338 - 344.
- Sri, N, S., Fonny, D, H., & Noor, A, R. (2022). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak dan Adaptasi Sosial Budaya terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Malaysia*. 7 (2), 36 - 52.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8 (1), 1 - 12.
- Tang, J., Yu, Y., Wu, Y., Du, Y., & Ma, Y. (2011) Association between Non-Suicidal Self-Injuries and Suicide Attempts in Chinese Adolescents and College Students: A Cross-Section Study. *PLoS ONE* 6(4): e17977.
- Vera, S., Mufadhal, B., & Desi, A. (2023). Mereduksi Stres Akademik dengan Coping Skill. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1 (4), 677 - 685.
- Wahyuriko, P, E. (2020). Terapi Perilaku Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Pada Anak Dengan Gangguan Enuresis. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8 (3), 101-111.
- Yuliyana, Abdullah, S., Juwarningsih. (2023). Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Rekonstruksi Kognitif untuk Mengurangi Perilaku Self-Harm Peserta Didik di SMAN 2 Tarakan. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, 5 (3), 229 - 234.
- Yulyana, P., & Aryudho, W. (2022). The Relationship between Coping Strategy and Nonsuicidal Self-injury on College Students with Broken Home Family Background in *International Conference of Psychology 2022 (ICopsy 2022)*, *KnE Social Sciences*, 98 - 112.