

Kajian Kes Keberkesanan Modul Gratitude Blueprint Intervention Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Murid Yang Menunjukkan Tingkah Laku Mencederakan Diri

A Case Study on the Effectiveness of the Gratitude Blueprint Intervention Module in Enhancing Mental Well-Being among Students Exhibiting Nonsuicidal Self-Injury

Charles Ganaprakasam*, Nabilah Azman

Sekolah Kebangsaan Taman Selasih, 09000 Kulim, Kedah, Malaysia.

*Corresponding author email: ganaprakasamcharles@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received: 26th January 2025
Revised: 21th January 2026
Accepted: 12th February 2026
Published: 31st March 2026

KATA KUNCI

Non-suicidal self-injury (NSSI)
Kajian kes kolektif
Kesejahteraan emosi
GBIM
Intervensi psikologi

KEYWORDS

Non-suicidal self-injury (NSSI)
Collective case study
Emotional well-being
GBIM
Psychological intervention

ABSTRAK - *Nonsuicidal Self-Injury* (NSSI) adalah satu fenomena yang semakin berleluasa dalam kalangan murid serta mengganggu kesejahteraan emosi murid. Tingkah laku ini menimbulkan cabaran yang signifikan terhadap pembangunan karakter dan emosi murid. Kajian ini adalah untuk menilai keberkesanan *Modul Gratitude Blueprint Intervention* (GBIM) terhadap kesejahteraan mental dalam kalangan murid yang menunjukkan tingkah laku NSSI. Pengurangan kecenderungan tingkah laku NSSI diterokai sebagai hasil sekunder, secara kualitatif, selaras dengan reka bentuk kajian kes. Kajian kes kolektif dengan melibatkan tiga orang murid berumur 12 tahun yang menunjukkan tingkah laku NSSI. Persampelan bertujuan digunakan untuk memilih murid berdasarkan kriteria tingkah laku NSSI dalam tempoh enam bulan. Penyelidik menggunakan instrumen DASS-21 untuk menilai tahap kemurungan, kebimbangan, dan stres murid sebagai penunjuk keberkesanan intervensi dan pengurusan emosi murid pula dinilai melalui temu bual separa berstruktur. Hasil kajian menunjukkan penurunan skor DASS-21 bagi kemurungan, kebimbangan dan stres selepas pelaksanaan modul selama empat minggu. Analisis kualitatif pula mengenal pasti dua tema utama, iaitu kesedaran kesyukuran dan pengurusan emosi melalui sokongan sosial, yang mencerminkan peningkatan keupayaan murid dalam mengurus tekanan emosi dan mengurangkan kebergantungan terhadap tingkah laku NSSI sebagai strategi daya tindak. Dapatan ini menunjukkan bahawa GBIM berkesan sebagai intervensi psikologi positif untuk meningkatkan kesejahteraan emosi dalam kalangan murid yang terlibat dalam NSSI.

ABSTRACT - Non-suicidal Self-Injury (NSSI) is a phenomenon that is increasingly prevalent among school pupils and poses a significant threat to their emotional well-being. This behaviour presents considerable challenges to the emotional and character development of pupils. The present study aimed to evaluate the effectiveness of the Gratitude Blueprint Intervention Module (GBIM) in enhancing mental well-being among pupils who exhibit NSSI behaviour. The reduction in NSSI tendencies was explored as a secondary outcome through qualitative inquiry, in accordance with a case study design. This research employed a collective case study approach involving three pupils aged 12 years who demonstrated NSSI behaviour. Purposive sampling was used to select participants based on the presence of NSSI behaviour within the past six months. The Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) was used to assess pupils' levels of depression, anxiety, and stress as indicators of the intervention's effectiveness, while emotional regulation was further explored through semi-structured interviews. The findings indicated a reduction in DASS-21 scores for depression, anxiety, and stress following the four-week implementation of the module. Qualitative analysis identified two primary themes, namely gratitude awareness and emotional regulation through social support, which reflected improvements in pupils' capacity to manage emotional distress and a decreased reliance on NSSI as a coping strategy. Overall, the findings suggest that GBIM is an effective positive psychological intervention for enhancing emotional well-being among pupils who engage in NSSI behaviour.

PENGENALAN

Tingkah laku mencederakan diri tanpa niat bunuh diri (*Nonsuicidal Self-Injury*, NSSI) merupakan isu kesihatan mental yang semakin signifikan, terutamanya dalam kalangan remaja (Thum et al., 2023; Ganaprakasam et al., 2021). Peningkatan kadar prevalen NSSI menunjukkan keperluan mendesak untuk memahami asas psikologi, mekanisme daya tindak, dan keberkesanan intervensi dalam menguruskan isu ini, khususnya dalam konteks sekolah. Kajian yang dilakukan oleh Zhang et al. (2024) mendapati bahawa isu psikologi seperti kebimbangan dan kemurungan sering dikaitkan dengan individu yang terlibat dalam NSSI. Dapatan kajian mereka selaras dengan teori ketegangan sosial (*Social Strain Theory*) yang dipelopori oleh Robert K. Merton pada tahun 1938 (Lew et al., 2020). Teori ini menekankan bahawa perasaan tertekan dapat mendorong tingkah laku maladaptif sebagai mekanisme kawalan emosi (Wang & Zhang, 2024).

Selain faktor psikologi, persekitaran sosial seperti dinamik keluarga dan hubungan sosial turut memainkan peranan yang signifikan dalam mempengaruhi tingkah laku NSSI (Zhou, 2024). Sebagai contoh, hubungan keluarga yang bermasalah, seperti kurangnya sokongan emosi daripada ibu bapa, boleh meningkatkan risiko remaja menggunakan NSSI sebagai daya tindak negatif. Di samping itu, perbezaan gender dalam NSSI turut dilaporkan. Kajian oleh Andrei et al. (2024) menunjukkan bahawa remaja perempuan lebih cenderung melibatkan diri dalam tingkah laku NSSI berbanding dengan lelaki. Penyelidik juga menyatakan bahawa remaja perempuan lebih cenderung untuk melukakan kulit tangan manakala remaja lelaki kerap menggunakan kaedah seperti memukul objek. Perbezaan ini mungkin berkaitan dengan corak pengawalan emosi yang berbeza mengikut gender.

Perbezaan gender dalam kemahiran regulasi emosi dibentuk melalui interaksi dinamik antara faktor biologi, sosiobudaya dan psikologi. Dari aspek biologi, perbezaan hormon dan fungsi neuroanatomi mempengaruhi keupayaan regulasi emosi, di mana perempuan cenderung menunjukkan penyelarasan neural yang lebih tinggi terhadap sesuatu tugas yang melibatkan emosi, khususnya dalam konteks interpersonal (Davis et al., 2020; Shao et al., 2025). Dari sudut sosiobudaya pula, proses sosialisasi gender mendorong perempuan untuk meluahkan emosi dan mendapatkan sokongan sosial, manakala lelaki lebih cenderung untuk menahan emosi. Ianya secara langsung mengakibatkan perbezaan dalam strategi regulasi seperti ruminasi dalam kalangan perempuan dan penekanan emosi dalam kalangan lelaki (Nolen-Hoeksema, 2012). Dari perspektif psikologi, *Attachment Theory* menjelaskan bahawa perempuan lebih cenderung kepada *Attachment Anxiety* yang dikaitkan dengan disregulasi emosi,

manakala lelaki lebih cenderung kepada *Avoidance* yang berkait dengan kesedaran emosi yang rendah (Mikulincer & Shaver, 2019). Perbezaan ini membawa implikasi terhadap kesihatan mental, di mana perempuan lebih terdedah kepada kemurungan dan kebimbangan, manakala lelaki lebih cenderung kepada tingkah laku daya tindak luaran seperti pengelakan, sekali gus menegaskan keperluan intervensi psikologi yang peka dengan elemen gender (Abdel-Hadi et al., 2023).

Dari sudut pengalaman emosi, remaja yang terlibat dengan NSSI sering melaporkan perasaan tertekan dan kesukaran dalam mengawal emosi. NSSI digunakan sebagai mekanisme daya tindak untuk mencapai kelegaan sementara (Andrei et al., 2024). Namun, strategi daya tindak negatif ini sering membawa kepada perasaan terasing dan mewujudkan halangan untuk mendapatkan sokongan (Zhang et al., 2024). Dapatan kajian mereka memberikan asas kepada penyelidik untuk membina intervensi berasaskan psikologi positif, seperti Modul Gratitude Blueprint Intervention (GBIM), yang bertujuan untuk mengurangkan tekanan emosi dengan membina daya tindak positif melalui amalan kesyukuran.

Intervensi yang berpandukan kepada psikologi positif merangkumi model PERMA yang dipelopori oleh Seligman (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Model PERMA meliputi lima elemen iaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian (Kovich et al., 2023). Menurut model ini, kesejahteraan individu bergantung kepada kepercayaan seseorang untuk memenuhi satu atau lebih elemen yang diukur secara bebas antara satu sama lain. Elemen-elemen ini adalah penting bukan sahaja untuk kesejahteraan tetapi juga untuk memupuk emosi positif, pembangunan hubungan yang selamat, kepuasan hidup, dan mengurangkan risiko masalah kesihatan mental, termasuk dalam kalangan kanak-kanak (Benoit & Gabola, 2021)

Dari perspektif klinikal, latihan kepada profesional kesihatan dan pendidik untuk melaksanakan garis panduan klinikal dalam rawatan NSSI adalah kritikal (Koenig et al., 2024). Dalam konteks sekolah, guru bimbingan dan kaunseling memainkan peranan penting untuk mengenal pasti dan menyediakan plan intervensi untuk murid yang menunjukkan tingkah laku NSSI. Walaupun fokus terhadap NSSI semakin meningkat, stigma sosial terhadap kecederaan diri masih menjadi halangan utama untuk perbincangan terbuka (Ahad et al., 2023). Cabaran yang signifikan ini berpotensi untuk memburukkan keadaan individu yang terlibat dalam tingkah laku NSSI, dan seterusnya mampu menghalang mewujudkan persekitaran sokongan yang lebih inklusif kepada individu yang memerlukan rawatan.

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk mengurangkan tekanan emosi serta memperkukuh sokongan sosial dan keupayaan pengawalan emosi murid melalui pelaksanaan intervensi khusus yang berpandukan kepada *Gratitude Blueprint Intervention Module* (GBIM). Modul GBIM yang dibangunkan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling berasaskan teori psikologi positif bertujuan meningkatkan kesejahteraan emosi murid melalui pemupukan amalan kesyukuran secara berstruktur dan sistematik (Ganaprakasam & Murali, 2024). Pendekatan ini menekankan pengaktifan emosi positif serta penguatan sumber dalaman individu sebagai mekanisme adaptif dalam menangani cabaran emosi dan psikologi.

Dari sudut teori, GBIM disokong oleh model PERMA dalam Psikologi Positif yang dikemukakan oleh Seligman (2011), yang merangkumi lima elemen utama kesejahteraan, iaitu Emosi Positif (*Positive Emotion*), Penglibatan (*Engagement*), Hubungan (*Relationships*), Makna (*Meaning*), dan Pencapaian (*Achievement*). Melalui pengintegrasian elemen-elemen ini, amalan kesyukuran berfungsi sebagai asas untuk meningkatkan regulasi emosi, memperkukuh hubungan sosial, serta membantu murid membina makna dan tujuan yang lebih positif dalam pengalaman kehidupan harian mereka.

Tambahan pula, kajian ini menyumbang kepada literatur sedia ada dengan mengetengahkan penggunaan pendekatan psikologi positif melalui Modul GBIM sebagai satu intervensi berasaskan sekolah bagi menangani isu tingkah laku NSSI dalam kalangan murid sekolah rendah. Integrasi ini bukan sahaja memperluas aplikasi teori psikologi positif dalam konteks intervensi awal, malah menyediakan alternatif intervensi yang bersifat pencegahan, pembangunan kekuatan dalaman, dan selari dengan keperluan perkembangan murid di peringkat sekolah rendah.

Komponen Modul Gratitude Blueprint Intervention Module (GBIM)

Modul Gratitude Blueprint Intervention Module (GBIM) merangkumi beberapa komponen intervensi utama yang dibina berasaskan prinsip psikologi positif bagi memupuk amalan kesyukuran secara berstruktur dalam kalangan murid sekolah rendah. Setiap komponen saling melengkapi dan bertujuan meningkatkan kesedaran sendiri, regulasi emosi serta kesejahteraan mental murid melalui pengalaman reflektif dan sokongan social (Ganaprakasam & Murali, 2024).

Gratitude Journal merupakan komponen teras modul yang mempunyai aktiviti penulisan reflektif harian. Murid diberikan jurnal kesyukuran untuk merekod sekurang-kurangnya tiga perkara yang mereka syukuri setiap hari. Aktiviti ini dilaksanakan secara konsisten pada masa yang ditetapkan, sama ada pada awal atau akhir hari persekolahan, bagi membentuk rutin yang stabil. Persekitaran sokongan turut diwujudkan agar murid berasa selamat untuk berkongsi refleksi mereka secara sukarela tanpa penilaian atau penghakiman, sekali gus menggalakkan ekspresi emosi yang sihat.

Gratitude Circle pula dilaksanakan dalam bentuk aktiviti berkumpul, di mana murid duduk dalam bulatan dan berkongsi perkara yang mereka hargai atau syukuri pada hari tersebut. Aktiviti ini sesuai dijalankan semasa perjumpaan pagi atau sebagai aktiviti penutup, dan berfungsi untuk mengukuhkan hubungan sosial, empati serta suasana bilik darjah yang positif dan menyokong.

Gratitude Reflection Activities melibatkan perbincangan kelas secara berstruktur berkaitan konsep kesyukuran, kepentingannya dan kesannya terhadap kesejahteraan mental. Dalam aktiviti ini, guru atau fasilitator membimbing murid untuk memahami bagaimana amalan kesyukuran dapat membantu mengurangkan emosi negatif dan meningkatkan keseimbangan emosi. Perkongsian dapatan penyelidikan saintifik yang disesuaikan dengan tahap perkembangan murid turut digunakan bagi meningkatkan kefahaman dan penerimaan murid terhadap amalan ini.

Gratitude Letters dan Acts of Kindness memberi peluang kepada murid menzahirkan kesyukuran secara interpersonal. Murid digalakkan menulis surat atau nota penghargaan kepada individu yang memberi impak positif dalam kehidupan mereka, seperti ibu bapa, guru atau rakan. Selain itu, projek *Acts of Kindness* dilaksanakan bagi membolehkan murid mengekspresikan kesyukuran melalui tindakan prososial, sekali gus memperkukuh nilai empati dan hubungan sosial yang sihat.

Akhir sekali, *Goal Setting* diperkenalkan sebagai komponen reflektif dan pengekal amalan. Murid digalakkan untuk menilai pengalaman mereka sepanjang intervensi dan menetapkan matlamat peribadi bagi meneruskan amalan kesyukuran dalam kehidupan seharian. Komponen ini bertujuan memastikan kesan intervensi lebih berpanjangan serta membantu murid mengintegrasikan kesyukuran sebagai sebahagian daripada gaya hidup dan strategi regulasi emosi mereka.

Laporan Kes

Kes 1

Seorang murid perempuan berumur 12 tahun telah dirujuk ke bilik bimbingan dan kaunseling pada bulan Ogos 2023 selepas guru kelas melaporkan perubahan ketara dalam tingkah laku emosi murid, termasuk tanda-tanda kemurungan dan penarikan diri. Murid ini berasal daripada keluarga ibu tunggal susulan penceraian ibu bapanya kira-kira dua tahun sebelumnya. Latar belakang keluarga menunjukkan ibu murid bekerja sepenuh masa untuk menyara keluarga, dan murid sering meluahkan perasaan kurang diberi perhatian serta keperluan emosi yang tidak dipenuhi. Semasa sesi awal, murid mengakui terlibat dalam tingkah laku mencederakan diri tanpa niat membunuh diri (NSSI), yang bermula kira-kira enam bulan sebelum intervensi dilaksanakan. Tingkah laku tersebut dicetuskan oleh tekanan emosi, khususnya konflik interpersonal dalam keluarga. Murid melaporkan bahawa perbuatan tersebut dilakukan sebagai cara meluahkan emosi negatif dan sebagai usaha mendapatkan perhatian daripada ibu. Sepanjang tempoh tersebut, tingkah laku NSSI berlaku secara berulang dengan kekerapan purata satu hingga dua kali seminggu. Guru kelas telah membawa murid ke bilik bimbingan dan kaunseling untuk intervensi segera selepas mengesan tanda kecederaan pada bahagian tangan murid semasa waktu persekolahan. Pemerhatian awal menunjukkan murid berada dalam keadaan emosi yang tertekan, namun keadaan fizikal umum adalah stabil. Tindakan asas penjagaan awal telah diberikan mengikut prosedur sekolah sebelum murid dirujuk untuk sokongan psikososial lanjut.

Guru bimbingan dan kaunseling seterusnya telah memaklumkan ibu murid mengenai situasi tersebut dan satu pertemuan susulan telah diatur. Persetujuan bertulis telah diperoleh daripada ibu murid sebelum sebarang intervensi kaunseling berstruktur dilaksanakan. Ibu turut dimaklumkan mengenai objektif intervensi, tempoh pelaksanaan serta peranan sokongan keluarga dalam membantu pemulihan emosi murid. Ibu menyatakan kesediaan untuk terlibat secara aktif dan digalakkan untuk meningkatkan kualiti interaksi serta masa bersama anak. Murid ini seterusnya telah diberikan intervensi kaunseling berfokuskan pengurusan emosi dan pembinaan mekanisme daya tindak yang lebih adaptif

melalui pelaksanaan Gratitude Blueprint Intervention Module (GBIM). Intervensi ini bertujuan membantu murid meningkatkan kesedaran emosi, mengurangkan distres emosi dan membina strategi regulasi emosi yang lebih sihat dalam menghadapi tekanan psikososial.

Kes 2

Seorang murid perempuan berumur 12 tahun hadir ke bilik kaunseling pada Ogos 2024 selepas dilaporkan oleh guru kelas kerana kelihatan letih, kurang fokus semasa pembelajaran di dalam kelas, dan kerap mengadu sakit kepala. Murid ini berasal daripada keluarga yang sangat menitikberatkan pencapaian akademik. Ibu bapa menyediakan jadual pembelajaran yang padat di rumah serta mewajibkan murid mengikuti kelas tambahan pada setiap malam dan latihan intensif pada hujung minggu. Murid menyatakan bahawa dia jarang mempunyai masa untuk berehat atau bermain bersama adiknya. Insiden terkini berlaku apabila murid tersebut secara tidak sengaja tertidur di dalam kelas, dan guru mengesan kesan kecederaan ringan pada pergelangan tangannya. Setelah ditanya secara berhati-hati dalam suasana yang menyokong, murid mengakui bahawa dia telah mencederakan dirinya menggunakan pisau pengasah pensil. Tingkah laku mencederakan diri tanpa niat membunuh diri (NSSI) ini dilaporkan sebagai cara meluahkan tekanan emosi akibat jadual pembelajaran yang terlalu padat serta ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan akademik. Berdasarkan temu bual awal bersama murid dan pengesahan daripada ibu bapa, permulaan NSSI bagi murid dalam Kes 2 dikenal pasti bermula kira-kira empat hingga lima bulan sebelum rujukan ke bilik kaunseling. Pemerhatian awal menunjukkan murid berada dalam keadaan keletihan yang ketara, namun tanda-tanda vital seperti denyutan jantung dan tekanan darah berada dalam julat normal. Kecederaan yang dikesan adalah cetek dan tidak menunjukkan tanda jangkitan. Tindakan asas penjagaan awal telah diberikan mengikut prosedur sekolah sebelum murid dirujuk untuk sokongan psikososial lanjut. Guru bimbingan dan kaunseling seterusnya telah memaklumkan ibu bapa murid mengenai insiden tersebut dan satu pertemuan telah diatur bagi membincangkan keadaan murid dengan lebih mendalam. Persetujuan bertulis daripada ibu murid telah diperoleh sebelum pelaksanaan intervensi kaunseling khusus dijalankan di sekolah. Ibu bapa turut dimaklumkan mengenai keperluan intervensi yang berfokus kepada pengurusan tekanan, keseimbangan emosi dan kesejahteraan murid, serta peranan sokongan keluarga dalam mengurangkan tekanan akademik yang dialami oleh anak.

Kes 3

Murid berusia 12 tahun, berdepan dengan pelbagai isu tingkah laku dan emosi yang serius. Masalah utama yang dihadapi oleh murid ini termasuk tingkah laku melibatkan diri dalam aktiviti seksual yang berisiko. Tingkah laku NSSI timbul sebagai mekanisme pengawalan emosi untuk melegakan tekanan yang dialaminya, terutamanya ketika berhadapan dengan perasaan tertekan, sedih, atau rasa terabai. Semasa berumur 10 tahun, murid tersebut pernah melaporkan kepada guru kelas bahawa dia boleh melihat hantu di rumah dan di sekolah. Guru bimbingan dan kaunseling telah berjumpa dengan murid tersebut dan menghubungi ibunya untuk mendapatkan maklumat lanjut. Murid pernah beritahu bahawa isu tersebut tidak mengganggu emosinya. Dia tinggal bersama ibu setelah ibu bapanya bercerai ketika dia berumur 9 tahun. Pada awalnya murid berinteraksi secara aktif dengan adik-adiknya, tetapi kemudian menjadi lebih pendiam, kurang meluangkan masa dengan adiknya lain dan sering bermain telefon bimbit sehingga tengah malam. Murid berkenaan secara sukarela datang berjumpa dengan Guru Bimbingan dan Kaunseling dan menyatakan bahawa dia risau sebab dia pernah melakukan seks maya atau menunjukkan badannya secara maya melalui telefon bimbit dengan beberapa orang lelaki dan salah satu lelaki mengugutnya bahawa akan berkongsi gambarnya dalam internet. Dia menyatakan juga dia pernah melakukan tingkah laku ini berulang kali walaupun menyedari terhadap kesan-kesan negatif yang akan dihadapi. Setelah 2-3 hari kemudian, murid tersebut datang ke Bilik Bimbingan dan Kaunseling dan menunjukkan tangannya yang ditoreh berulang kali dengan menggunakan pisau cukur yang dibawanya. Guru Bimbingan dan Kaunseling mendapati bahawa terdapat kesan torehan yang lama yang menunjukkan dia pernah melibatkan diri dalam tingkah laku mencederakan diri berulang kali. Permulaan tingkah laku NSSI dikenal pasti bermula kira-kira enam hingga lapan bulan sebelum murid dirujuk untuk intervensi kaunseling. Tingkah laku tersebut dilaporkan bermula dalam konteks tekanan emosi yang berulang dan kesukaran murid mengurus emosi negatif. Sepanjang tempoh tersebut, NSSI berlaku secara berulang dengan kekerapan purata dua hingga tiga kali sebulan, namun menunjukkan peningkatan kekerapan apabila murid berhadapan dengan situasi yang mencetuskan tekanan emosi yang lebih tinggi. Semasa ditanya motif disebalik tingkah laku NSSI tersebut, dia menjawab bahawa dia berasa lega dan tenang apabila melihat darah keluar dari tangannya dan dia

tidak mempunyai sebarang niat untuk bunuh diri. Ibu murid tersebut telah diminta untuk membawanya berjumpa dengan pakar psikiatri, dan pihak sekolah menyediakan surat rujukan untuk tujuan tersebut. Sementara itu, di sekolah, Guru Kaunseling memberikan rawatan psikoterapi kepada murid untuk membantu menguruskan emosinya dan menangani isu-isu yang dihadapinya.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan reka bentuk *explanatory sequential mixed-methods design*, di mana dapatan kuantitatif daripada DASS-21 memberikan maklumat awal dan dilengkapi dengan tema kualitatif yang diperoleh daripada temu bual separa berstruktur. Modul GBIM yang dibangunkan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling telah terbukti berkesan dalam mengurangkan gangguan emosi seperti kebimbangan, kemurungan, dan stres dalam kalangan murid sekolah rendah melalui kajian terdahulu (Ganaprakasam & Shanmugam, 2024). Modul ini berasaskan pendekatan psikologi positif dan dirancang untuk meningkatkan kesejahteraan emosi murid melalui aktiviti yang memupukan amalan kesyukuran.

Kajian ini melibatkan tiga orang murid berumur 12 tahun yang dipilih melalui persampelan bertujuan berdasarkan kriteria tingkah laku NSSI dalam tempoh enam bulan terakhir. Pemilihan murid dibuat berdasarkan laporan daripada guru kelas, pengesahan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling, serta pengakuan murid sendiri tentang tingkah laku tersebut. Penyelidik telahpun mendapat persetujuan daripada waris murid bagi membenarkan penggunaan data kajian dan laporan kes untuk tujuan penyelidikan dan penerbitan akademik.

Instrumen

Instrumen DASS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995) digunakan untuk menilai tahap kebimbangan, kemurungan, dan stres murid pada peringkat awal (pre-test) dan selepas pelaksanaan modul (post-test). Berdasarkan pada kajian-kajian lepas, instrumen ini memiliki tahap kebolehpercayaan yang tinggi dalam keupayaan untuk menilai tahap emosi (Moya et al., 2022; Osman et al., 2012). Memandangkan kajian ini menggunakan reka bentuk kajian kes dengan saiz sampel yang kecil ($N = 3$), ujian kebolehpercayaan dalaman tidak dijalankan dalam kajian ini. Sebaliknya, kebolehpercayaan instrumen disandarkan kepada bukti empirikal yang telah dilaporkan dalam literatur. Kajian terdahulu menunjukkan nilai kebolehpercayaan dalaman yang konsisten dan memuaskan, iaitu 0.959 bagi skala keseluruhan dan subskala DASS-21 (Thiyagarajan et al., 2022). Penskoran instrumen DASS-21 dilaksanakan berpandukan manual asal oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Interpretasi tahap keparahan dibuat berdasarkan julat skor yang dicadangkan, iaitu bagi Kemurungan: normal (0–9), ringan (10–13), sederhana (14–20), teruk (21–27) dan sangat teruk (28 ke atas); bagi Kebimbangan: normal (0–7), ringan (8–9), sederhana (10–14), teruk (15–19) dan sangat teruk (20 ke atas); serta bagi Stres: normal (0–14), ringan (15–18), sederhana (19–25), teruk (26–33) dan sangat teruk (34 ke atas). Data tambahan mengenai pengurusan emosi dan pengalaman murid telah diperoleh melalui temu bual separa berstruktur bagi mendalami perubahan tingkah laku dan emosi murid.

Intervensi

Intervensi menggunakan modul GBIM mempunyai lima submodul dalam iaitu Jurnal Kesyukuran, *Gratitude Circle*, *Gratitude Reflection*, Surat Kesyukuran, dan Penetapan Matlamat (rujuk Jadual 1). Intervensi ini dilaksanakan selama empat minggu dalam bentuk kaunseling kelompok. Pendekatan bimbingan kelompok memberikan peluang untuk murid meneroka isu emosi yang mendalam semasa pelaksanaan sesi aktiviti (Fawcett et al., 2020). Setiap sesi bimbingan kelompok dirancang untuk membantu murid mengenali dan mempraktikkan amalan kesyukuran sekali gus mengurangkan gejala kemurungan, kebimbangan, dan stres. Pelaksanaan modul di bilik bimbingan dan kaunseling yang kondusif diselia oleh guru, memastikan murid mendapat sokongan sepanjang proses intervensi.

Jadual 1 Struktur Pelaksanaan *Gratitude Blueprint Intervention Module (GBIM)*

Sesi	Submodul	Fokus Sesi	Aktiviti Utama	Tempoh Sesi	Tugasan Rumah
Sesi 1	Jurnal Kesyukuran	Kesedaran emosi dan pengenalan amalan kesyukuran	<ul style="list-style-type: none"> • Pengenalan konsep kesyukuran dan regulasi emosi • Perbincangan pencetus emosi negatif • Latihan menulis jurnal kesyukuran (3 perkara) 	60 minit	Penulisan jurnal kesyukuran harian (minimum 3 perkara sehari)
Sesi 2	<i>Gratitude Circle</i>	Perkongsiian kesyukuran dan sokongan sosial	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti <i>Gratitude Circle</i> (perkongsiian berperingkat) • Refleksi emosi selepas perkongsiian • Perbincangan pengalaman menulis jurnal 	60 minit	Meneruskan jurnal kesyukuran dan mencatat perubahan emosi
Sesi 3	<i>Gratitude Reflection</i>	Refleksi mendalam dan penzahiran kesyukuran	<ul style="list-style-type: none"> • Perbincangan berstruktur tentang kesan kesyukuran terhadap emosi •Perkongsiian pengalaman dalam kelompok 	60 minit	Tiada
Sesi 4	<i>Gratitude Letters dan Acts of Kindness</i>	Kesyukuran secara interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiviti menulis surat/nota kesyukuran • Perbincangan peranan hubungan sosial dalam kesejahteraan emosi • Perkongsiian sukarela dalam kelompok 	60 minit	Menyampaikan surat kesyukuran atau melaksanakan satu act of kindness
Sesi 5	Penetapan Matlamat	Integrasi dan pengekalan amalan kesyukuran	<ul style="list-style-type: none"> • Refleksi keseluruhan intervensi Penetapan matlamat peribadi berkaitan amalan kesyukuran 	60 minit	Amalan sendiri berterusan berdasarkan matlamat yang ditetapkan

Analisis Data

Analisis data melibatkan perbandingan skor ujian pra dan pasca DASS-21 untuk menilai perubahan dalam tahap kebimbangan, kemurungan, dan stres. Data kualitatif daripada temu bual dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengenal pasti perubahan dalam strategi daya tindak emosi murid selepas intervensi. Semua data disimpan dalam keadaan sulit, dan identiti murid dilindungi melalui penggunaan kod. Kajian ini telah mendapat kelulusan daripada pihak sekolah dan mematuhi etika penyelidikan, termasuk memastikan murid dan ibu bapa/penjaga diberikan maklumat yang jelas sebelum bersetuju untuk menyertai kajian.

DAPATAN KAJIAN

Analisis Data Kuantitatif

Jadual 2: Skor DASS-21 Pra dan Pasca Mengikut Kes

Kes	Kemurungan (Pra)	Kemurungan (Pasca)	Kebimbangan (Pra)	Kebimbangan (Pasca)	Stres (Pra)	Stres (Pasca)
Kes 1	16	8	14	3	17	10
Kes 2	15	5	11	4	18	12
Kes 3	16	8	17	11	17	12

Jadual 2 menunjukkan perubahan skor DASS-21 bagi setiap murid sebelum (pra) dan selepas (pasca) pelaksanaan Modul GBIM. Secara keseluruhan, jadual tersebut menggambarkan penurunan yang konsisten dalam skor kemurungan, kebimbangan dan stres bagi ketiga-tiga kes selepas intervensi dijalankan. Bagi Kes 1, skor pra-intervensi menunjukkan tahap kemurungan sebanyak 16, kebimbangan 18 dan stres 17. Selepas intervensi, skor pasca menunjukkan penurunan kepada 10 bagi kemurungan, 12 bagi kebimbangan dan 12 bagi stres. Corak penurunan ini mencerminkan pengurangan distress emosi serta peningkatan keupayaan murid dalam mengawal emosi negatif. Kes 2 pula, skor pra-intervensi mencatatkan kemurungan sebanyak 15, kebimbangan 19 dan stres 18. Skor pasca pula menunjukkan penurunan kepada 11 bagi kemurungan, 13 bagi kebimbangan dan 13 bagi stres. Dapatan ini menunjukkan pengurangan tekanan emosi yang ketara, khususnya dalam aspek kebimbangan dan stres yang berkait dengan tekanan akademik. Seterusnya, bagi Kes 3, skor pra-intervensi bagi kemurungan, kebimbangan dan stres masing-masing adalah 16, 19 dan 17. Selepas pelaksanaan GBIM, skor pasca menurun kepada 10 bagi kemurungan, 11 bagi kebimbangan dan 12 bagi stres. Penurunan yang stabil merentas ketiga-tiga dimensi ini menunjukkan peningkatan regulasi emosi dan kesejahteraan emosi murid selepas intervensi. Secara keseluruhannya, pelaporan berdasarkan Jadual 2 menunjukkan bahawa kesemua murid mengalami penurunan skor emosi negatif selepas mengikuti Modul GBIM. Walaupun magnitud perubahan berbeza antara kes, corak penurunan yang konsisten menyokong potensi keberkesanan GBIM sebagai intervensi berasaskan sekolah untuk mengurangkan distress emosi dan meningkatkan kesejahteraan emosi murid.

Analisis Data Kualitatif

Analisis data kualitatif dalam kajian ini bertujuan untuk meneroka pengalaman murid serta perubahan emosi mereka selepas mengikuti intervensi GBIM. Data kualitatif diperoleh melalui temu bual separa berstruktur dan catatan lapangan yang direkodkan sepanjang tempoh intervensi. Setiap murid telah ditemu bual sebanyak dua kali, iaitu satu temu bual pra-intervensi dan satu temu bual pasca-intervensi. Temu bual pra-intervensi dijalankan sebelum sesi bimbingan kelompok pertama bagi memahami pengalaman emosi murid, latar belakang tekanan psikososial, serta konteks tingkah laku NSSI. Temu bual pasca-intervensi pula dijalankan selepas tamat keseluruhan lima sesi bimbingan kelompok GBIM, bertujuan meneroka perubahan emosi, pengalaman mengikuti aktiviti kesyukuran, serta persepsi murid terhadap kesan intervensi.

Setiap sesi temu bual berlangsung selama kira-kira 20 hingga 30 minit dan dijalankan secara bersemuka di bilik bimbingan dan kaunseling sekolah dalam persekitaran yang selamat dan kondusif. Dengan kebenaran bertulis daripada waris, semua sesi temu bual telah dirakam menggunakan perakam audio digital bagi memastikan ketepatan data. Rakaman audio tersebut kemudiannya ditranskripsikan secara verbatim oleh penyelidik sebelum dianalisis. Catatan lapangan turut direkodkan oleh Guru Bimbingan dan Kaunseling semasa setiap sesi kaunseling kelompok bagi mendokumentasikan pemerhatian terhadap tingkah laku, respons emosi dan interaksi sosial murid.

Data transkripsi temu bual dan catatan lapangan dianalisis menggunakan Pendekatan Kerangka (*Framework Approach*), yang melibatkan lima fasa utama, iaitu (i) familiarisasi data, (ii)

pembinaan kerangka tematik awal, (iii) pengindeksan data, (iv) pemetaan tema, dan (v) tafsiran dapatan. Melalui proses analisis ini, dua tema utama dikenal pasti, iaitu kesedaran kesyukuran dan pengurusan emosi melalui sokongan sosial, yang mencerminkan perubahan emosi dan pengalaman murid sepanjang pelaksanaan intervensi GBIM.

Tema 1: Kesedaran Kesyukuran

Kesedaran terhadap kesyukuran muncul sebagai elemen penting dalam pengurangan tingkah laku NSSI dan peningkatan kesejahteraan emosi murid. Aktiviti seperti Jurnal Kesyukuran dan Surat Kesyukuran memainkan peranan penting dalam membina kesedaran ini.

Kes 1: Murid ini menunjukkan perubahan ketara dalam perspektifnya terhadap hubungan dengan ibunya. Sebelum intervensi, murid melaporkan rasa tidak dihargai dan berusaha mendapatkan perhatian melalui tingkah laku mencederakan diri. Selepas menulis Surat Kesyukuran, dia melaporkan: "*Saya rasa lebih lega bila mak saya tahu saya hargai dia. Kami mula bercakap lebih kerap sekarang.*" Aktiviti ini membantu murid mengungkapkan rasa syukur dan memperbaiki komunikasi dengan ibunya, yang membawa kepada pengurangan tingkah laku NSSI.

Kes 2: Murid ini menunjukkan peningkatan kesedaran terhadap usaha ibu bapanya untuk menyokong akademiknya. Melalui aktiviti Jurnal Kesyukuran, dia mula menghargai usaha ibu bapanya walaupun jadual belajarnya padat. Dalam refleksi, murid menyatakan:

"Bila saya tulis apa yang ibu dan ayah buat untuk saya, saya mula rasa mereka cuma mahu buat yang terbaik untuk saya."

Kesedaran ini membantu murid mengurangkan rasa tertekan dan fokus kepada matlamat positif.

Kes 3: Murid ini menghadapi cabaran lebih kompleks, namun aktiviti seperti *Gratitude Circle*, dan *Gratitude Reflection* membantunya mengenal pasti sokongan yang wujud di sekelilingnya. Dia melaporkan:

"Saya rasa ada yang peduli bila cikgu dan kawan-kawan tanya keadaan saya. Itu buat saya rasa kurang tertekan."

Aktiviti kesyukuran ini membantu murid mula mengalihkan fokus kepada aspek positif dalam hidupnya dan dapat mengurangkan tingkah laku NSSI.

Tema 2: Pengurusan Emosi melalui Sokongan Sosial

Sokongan sosial yang dirangsang melalui aktiviti berkumpulan seperti *Gratitude Circle* membantu murid membina daya tindak emosi yang lebih sihat.

Kes 1: Sebelum intervensi, murid ini melaporkan perasaan terasing daripada rakan sekelas. Selepas beberapa sesi *Gratitude Circle*, dia menyatakan:

"Saya suka bila rakan-rakan dengar apa yang saya syukuri, dan saya pun suka dengar cerita mereka. Perkara ini buat saya rasa lebih dihargai."

Aktiviti ini meningkatkan hubungan sosial murid dan membina perasaan diterima dalam kalangan rakan sekelas.

Kes 2: Murid ini jarang berinteraksi dengan rakan-rakannya kerana jadual belajar yang padat. Selepas menyertai *Gratitude Circle*, dia melaporkan bahawa dia mula merasakan hubungan yang lebih baik dengan rakan sekelasnya:

"Kawan-kawan sokong saya bila saya cerita apa yang saya syukuri. Itu buat saya rasa saya bukan seorang diri."

Interaksi ini membantu murid mengurangkan tekanan akademik melalui sokongan emosi yang diterima.

Kes 3: Murid ini menggunakan sokongan sosial sebagai saluran untuk berkongsi perasaannya. Dalam sesi *Gratitude Circle*, dia menunjukkan minat untuk berkongsi pengalamannya dengan orang lain. Guru kaunseling melaporkan bahawa murid ini mula lebih aktif dalam interaksi kumpulan, yang mencerminkan kemajuan dalam daya tindak emosinya.

PERBINCANGAN

Kajian ini bertujuan menilai keberkesanan modul GBIM dalam meningkatkan kesejahteraan emosi murid yang menunjukkan tingkah laku nssi. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa pelaksanaan modul GBIM selama empat minggu telah membawa kepada penurunan skor kemurungan, kebimbangan dan stres berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen DASS-21. Di samping itu, dapatan kualitatif daripada temu bual separa berstruktur turut menunjukkan peningkatan kesedaran kesyukuran dan keupayaan murid dalam mengurus emosi melalui sokongan sosial. Penemuan ini menunjukkan bahawa intervensi berasaskan amalan kesyukuran berpotensi membantu murid mengurangkan distres emosi serta mengurangkan kebergantungan terhadap tingkah laku NSSI sebagai mekanisme daya tindak.

Dapatan kajian ini selaras dengan teori Psikologi Positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) memberikan asas yang kukuh untuk memahami bagaimana Modul GBIM membantu meningkatkan kesejahteraan emosi murid yang menunjukkan tingkah laku NSSI. Modul GBIM mengintegrasikan elemen-elemen utama model PERMA melalui pelaksanaan aktiviti seperti Gratitude Circle dan Jurnal Kesyukuran, yang berfungsi untuk meningkatkan emosi positif, menggalakkan penglibatan aktif dalam pengalaman bermakna, serta memperkukuh hubungan sosial murid dengan rakan sebaya dan ahli keluarga (Ganaprakasam et al., 2024). Aktiviti-aktiviti ini bukan sahaja menyokong kesejahteraan emosi jangka pendek, malah berperanan sebagai mekanisme pembangunan kekuatan dalaman murid yang berterusan. Dapatan kajian yang menunjukkan penurunan skor kemurungan, kebimbangan dan stres selari dengan literatur psikologi positif yang menegaskan bahawa amalan kesyukuran secara konsisten dapat meningkatkan daya tahan psikologi (*psychological resilience*), keupayaan regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif dalam jangka panjang (Kovich et al., 2023). Melalui pengukuhan elemen *Positive Emotion* dan *Meaning*, murid dibimbing untuk menstruktur semula cara mereka mentafsir pengalaman hidup, sekali gus meningkatkan kesejahteraan hidup (Al-Hendawi et al., 2024).

Selain itu, penekanan terhadap *Relationships* dan *Engagement* dalam modul GBIM membantu membina rangkaian sokongan sosial yang stabil, yang dikenal pasti sebagai faktor perlindungan utama terhadap masalah kesihatan mental berpanjangan. Hubungan sosial yang positif dan perasaan keterhubungan ini berfungsi sebagai *psychological buffer* yang dapat melindungi murid daripada tekanan emosi masa hadapan. Oleh itu, pendekatan berasaskan PERMA yang diterapkan dalam GBIM bukan sahaja membantu murid menguruskan tekanan emosi semasa, malah menyumbang kepada pembentukan asas kesejahteraan psikologi jangka panjang yang lebih mampan sepanjang perkembangan kanak-kanak dan remaja.

Dapatan kualitatif mengenai peningkatan hubungan sosial juga menyokong kajian Chang et al., (2021), yang menekankan peranan hubungan interpersonal dalam mengurangkan tekanan emosi. Tema seperti kesedaran kesyukuran dan sokongan sosial yang dikenal pasti dalam kajian ini mencadangkan bahawa elemen interaksi sosial dan persekitaran sokongan memainkan peranan penting dalam pengalaman emosi murid sepanjang pelaksanaan intervensi. Dalam konteks kajian ini, Modul GBIM sebagai intervensi berasaskan sekolah dalam bentuk bimbingan kelompok, yang memberi ruang kepada murid membina sokongan emosi melalui interaksi sosial dalam persekitaran pembelajaran harian mereka. Dapatan kajian memberikan gambaran awal bahawa penglibatan elemen sokongan sosial dalam intervensi kesihatan mental berpotensi menyokong pengurangan keberkesanan intervensi (Acoba, 2024). Tafsiran ini adalah bersifat eksploratori dan memerlukan pengesahan lanjut melalui kajian berskala lebih besar atau reka bentuk perbandingan.

Dengan menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif, kajian ini menyediakan pemahaman yang menyeluruh tentang keberkesanan Modul GBIM. Data kuantitatif menunjukkan pengurangan tekanan emosi yang signifikan, manakala data kualitatif menjelaskan mekanisme di sebalik perubahan tersebut. Contohnya, pengurangan skor kemurungan bukan sahaja menunjukkan keberkesanan intervensi tetapi juga disokong oleh pengalaman murid yang merasakan perubahan positif dalam pandangan hidup mereka. Pendekatan campuran ini memberikan perspektif yang lebih kaya terhadap keberkesanan intervensi, di mana dapatan kuantitatif disokong oleh naratif kualitatif. Sebagai contoh, penurunan skor stres sejajar dengan laporan murid mengenai keupayaan mereka untuk mengurus tekanan melalui aktiviti kesyukuran, seperti yang dinyatakan dalam refleksi mereka. Latar belakang keluarga, seperti hubungan dengan ibu bapa, memainkan peranan penting dalam keberkesanan

modul. Sebagai contoh, seorang murid yang merasa tidak dihargai oleh ibu bapanya menunjukkan penurunan kemurungan selepas aktiviti kesyukuran membantu memperbaiki komunikasi dalam keluarga. Dari aspek psikologi, modul ini membantu murid mengalihkan fokus daripada pengalaman negatif kepada aspek positif kehidupan.

Dapatan ini menunjukkan bahawa Modul GBIM adalah intervensi yang efektif dalam mengurangkan tekanan emosi dan meningkatkan sokongan sosial dalam kalangan murid sekolah rendah. Dari sudut praktikal, modul ini boleh diintegrasikan ke dalam program bimbingan dan kaunseling sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan mental murid. Dari perspektif penyelidikan, kajian ini menyumbang kepada literatur dengan menunjukkan keberkesanan pendekatan campuran dalam memahami impak intervensi kesihatan mental di sekolah. Penyelidikan lanjutan boleh dilakukan untuk mengkaji keberkesanan Modul GBIM dalam jangka masa panjang serta mengadaptasinya untuk konteks budaya lain.

KESIMPULAN

Kajian ini bertujuan untuk meneroka keberkesanan modul GBIM dalam mengurangkan tekanan emosi serta menyokong pengawalan emosi murid sekolah rendah yang terlibat dengan tingkah laku NSSI. Kajian ini melibatkan tiga orang murid berumur 12 tahun, yang dipilih secara persampelan bertujuan dan mengikuti intervensi GBIM dalam bentuk bimbingan kelompok. Secara keseluruhan, dapatan kajian menunjukkan bahawa penurunan skor DASS-21 bagi kemurungan, kebimbangan dan stres adalah selari dengan dapatan kualitatif yang menunjukkan peningkatan pengawalan emosi, kesedaran kesyukuran dan sokongan sosial dalam kalangan murid. Refleksi murid terhadap pengalaman mengikuti aktiviti kesyukuran menunjukkan bahawa amalan ini membantu mereka mengenal pasti strategi daya tindak yang lebih adaptif dalam mengurus tekanan emosi. Walaupun dapatan kajian ini memberikan gambaran awal tentang potensi keberkesanan GBIM sebagai intervensi di sekolah, tafsiran dapatan adalah bersifat eksploratori memandangkan saiz sampel yang terhad dan ketiadaan kumpulan perbandingan. Oleh itu, kajian lanjutan dicadangkan untuk menilai kesan jangka panjang intervensi berasaskan kesyukuran, melibatkan sampel yang lebih besar serta reka bentuk kajian yang lebih mantap, bagi mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang keberkesanan Modul GBIM secara berterus

PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah menyumbang kepada penyempurnaan kajian ini. Ucapan terima kasih yang khusus ditujukan kepada para peserta kajian atas kesediaan mereka meluangkan masa serta memberikan maklum balas yang bermakna sepanjang proses kajian dijalankan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada sebarang konflik kepentingan dalam pelaksanaan dan penerbitan kajian ini.

SUMBANGAN PENULIS

Charles Ganaprakasam: Konseptualisasi kajian, pembangunan modul intervensi, metodologi, penyeliaan penyelidikan, serta semakan dan penyuntingan manuskrip.

Nabilah Azman: Pengumpulan data, analisis data, penyediaan draf awal manuskrip, serta penyediaan visualisasi dapatan kajian.

KETRSEDIAAN DATA DAN BAHAN

Data kajian boleh diperolehi daripada penulis atas permintaan.

PERAKUAN PENGGUNAAN AI GENERATIF

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada penggunaan kecerdasan buatan generatif dalam penulisan manuskrip ini.

PERNYATAAN ETIKA

Penyelidik telah menadapat kebenaran daripada pihak sekolah sebelum kajian dijalankan. Selain itu, persetujuan bertulis daripada ibu bapa atau penjaga klien turut diperoleh bagi memastikan kajian dilaksanakan mengikut garis panduan etika penyelidikan.

RUJUKAN

- Abdel-Hadi, S., Kaba, A., & Ellala, Z. K. (2023). Emotional regulation difficulties among faculty members: Investigating the effect of gender, teaching experience, and academic certificate. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 23(3), 45–60
- Acoba E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in psychology*, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Ahad, A. A., Sanchez-Gonzalez, M., & Junquera, P. (2023). Understanding and Addressing Mental Health Stigma Across Cultures for Improving Psychiatric Care: A Narrative Review. *Cureus*, 15(5), e39549. <https://doi.org/10.7759/cureus.39549>
- Al-Hendawi, M., Alodat, A., Al-Zoubi, S., & Bulut, S. (2024). A PERMA model approach to well-being: a psychometric properties study. *BMC psychology*, 12(1), 414. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01909-0>
- Andrei, L. E., Efrim-Budisteanu, M., Mihailescu, I., Buică, A. M., Moise, M., & Rad, F. (2024). Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) Patterns in Adolescents from a Romanian Child Psychiatry Inpatient Clinic. *Children (Basel, Switzerland)*, 11(3), 297. <https://doi.org/10.3390/children11030297>
- Benoit, V., & Gabola, P. (2021). Effects of Positive Psychology Interventions on the Well-Being of Young Children: A Systematic Literature Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 12065. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212065>
- Chang, C. W., To, S. M., Chan, W. C., & Fong, A. C. (2021). The Influence of Intrapersonal, Interpersonal, and Community Protective Factors on Hong Kong Adolescents' Stress Arising from Political Life Events and Their Mental Health. *International journal of environmental research and public health*, 18(18), 9426. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189426>
- Davis, M. M., Modi, H. H., & Rudolph, K. D. (2020). Sex, gender, and emotion. In *The encyclopedia of child and adolescent development*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad230>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 21, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Fawcett, E., Neary, M., Ginsburg, R., & Cornish, P. (2020). Comparing the effectiveness of individual and group therapy for students with symptoms of anxiety and depression: A randomized pilot study. *Journal of American college health: J of ACH*, 68(4), 430–437. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1577862>
- Ganaprakasam C, Humayra S, Nachiappan S, Karunaharan S, Basir A. (2021). Psychological distress as a predictor of non-suicidal self injury among adolescents. *Turkish J Physiother Rehabil*. 32:25140–25155.
- Ganaprakasam, C. & Shanmugam, M. (2024). Radiant minds: assessing the gratitude blueprint intervention module (GBIM) from positive psychology To Alleviate Depression, Anxiety, and Stress among primary school students. *Malaysian Online Journal of Psychology & Counseling*, 11 (1).
- Ganaprakasam, C., Chanthiran, M., & Hashim, H. (2024). Integrating AI into Malaysian School Counselling: A Study on Opportunities, Challenges, and Ethics. *Journal of Contemporary Issues and Thought*, 14(2), 1–8. <https://doi.org/10.37134/jcit.vol14.2.1.2024>
- Koenig, E., Hoffmann, U., Fegert, J. M., Keller, F., Sicorello, M., Spohrs, J., Kraus, L., Nickel, S., Schmahl, C., Ablter, B., In-Albon, T., Koenig, J., Ougrin, D., Kaess, M., Plener, P. L., & Star-Consortium (2024). Training approaches for the dissemination of clinical guidelines for NSSI: a quasi-experimental trial. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 18(1), 99. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00789-x>
- Kovich, M. K., Simpson, V. L., Foli, K. J., Hass, Z., & Phillips, R. G. (2023). Application of the PERMA Model of Well-being in Undergraduate Students. *International journal of community well-being*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/10.1007/s42413-022-00184-4>
- Lew, B., Chistopolskaya, K., Liu, Y., Talib, M. A., Mitina, O., & Zhang, J. (2020). Testing the Strain Theory of Suicide - The Moderating Role of Social Support. *Crisis*, 41(2), 82–88. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000604>

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.02.006>
- Moya, E., Larson, L. M., Stewart, R. C., Fisher, J., Mwangi, M. N., & Phiri, K. S. (2022). Reliability and validity of depression anxiety stress scale (DASS)-21 in screening for common mental disorders among postpartum women in Malawi. *BMC psychiatry*, 22(1), 352. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03994->
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- Osman, A., Wong, J. L., Bagge, C. L., Freedenthal, S., Gutierrez, P. M., & Lozano, G. (2012). The Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21): further examination of dimensions, scale reliability, and correlates. *Journal of clinical psychology*, 68(12), 1322–1338. <https://doi.org/10.1002/jclp.21908>
- Qian, Zhang., Pei, Liu., Yuhan, Zhang., Meiqin, Yan. (2024). 2. The Psychological Experiences of Adolescents Who Engage in Non-Suicidal Self-Injury: A Meta-Aggregative Synthesis of Qualitative Studies. *Issues in Mental Health Nursing*, 45(8), 857–867. <https://doi.org/10.1080/01612840.2024.2374011> doi: 10.1080/01612840.2024.2374011
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Shao, C., Zhang, X., Sugiura, M., & Sun, B. (2025). Gender differences in interpersonal emotion regulation: A hyperscanning study of neural and behavioral synchrony. *NeuroImage*, 275, 120266. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2023.120266>
- Thiyagarajan, A., James, T. G., & Marzo, R. R. (2022). Psychometric properties of the 21-item Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) among Malaysians during COVID-19: a methodological study. *Humanities & social sciences communications*, 9(1), 220. <https://doi.org/10.1057/s41599-022-01229-x>
- Thum, C. C., Dahlan, R., & Wong, Y. J. (2023). Using the modified socio-ecological model to address stigma against non-suicidal self-injury among adolescents in Malaysia. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1204704. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1204704>
- Wang, W., & Zhang, J. (2024). Social Support, Psychological Strain, and Suicidality: Evidence from Chinese Universities. *Psychology in the schools*, 61(1), 205–219. <https://doi.org/10.1002/pits.23047>
- Zhou, S. C., Zhou, Z., Tang, Q., Yu, P., Zou, H., Liu, Q., Wang, X. Q., Jiang, J., Zhou, Y., Liu, L., Yang, B. X., & Luo, D. (2024). Prediction of non-suicidal self-injury in adolescents at the family level using regression methods and machine learning. *Journal of affective disorders*, 352, 67–75. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.02.039>