

Isu Bunuh Diri Dalam Kalangan Pelajar Di Malaysia

BY MUHAMMAD AIMAN BIN ABDUL RAZAK

Abstrak

Isu bunuh diri dalam kalangan pelajar di Malaysia sangat membimbangkan. Tujuan kajian ini dilakukan adalah untuk mengetahui apakah itu punca, risiko dan cadangan mengelakkan pelajar daripada membunuh diri.

Kajian ini telah dianalisis daripada beberapa sumber artikel dan majalah untuk menentukan punca, kesan dan cadangan untuk mengelakkan aksi bunuh diri yang memberi impak paling tinggi kepada pelajar serta golongan lain di Malaysia dan luar Malaysia.

Analisis bagi kajian ini menunjukkan bahawa punca, risiko dan cadangan mengelakkan aksi membunuh diri yang memberi impak terbanyak terdiri daripada persekitaran individu itu sendiri. Hasil daripada kajian ini menunjukkan bahawa punca yang paling menyerlah adalah akibat pendedahan kepada aksi membunuh diri pada umur remaja. Kesan yang memberi impak tertinggi ialah penyesalan dan kemurungan dari pihak keluarga manakala cadangan yang paling berkesan untuk mengelakkan isu bunuh diri adalah dengan menambak persekitaran di sekolah dengan mengurangkan kes membuli, mengambil tindakan jika terdapat penyalahgunaan kuasa dan menambahbaik kaunselor di sekolah.

Daripada hasil ini, kita dapat simpulkan bahawa persekitaran seseorang individu memainkan peranan yang amat besar apabila membincangkan tentang isu bunuh diri. Daripada pernyataan ini, persekitaran yang sihat merupakan factor yang penting bagi menangani isu bunuh diri.

Pendahuluan

Isu bunuh diri dalam kalangan remaja di Malaysia telah menjadi topik yang sangat dibincangkan dalam kalangan rakyat Malaysia dan menjadi isu yang membimbangkan sejak kebelakangan ini. Secara teori, kecenderungan membunuh diri boleh berlaku dari mana-mana demografi. Walau bagaimanapun, bunuh diri paling menonjol dalam kalangan remaja, terutamanya pelajar, sama ada di Malaysia atau di negara lain. Dalam erti kata lain, ia juga merupakan salah satu yang paling membimbangkan kerana remaja sering bertanggungjawab terhadap keadaan generasi akan datang. Di sinilah kita sebagai masyarakat mempersoalkan mengapa terdapat begitu banyak kes yang membawa kepada bunuh diri dalam kalangan remaja di Malaysia. Satu kajian baru-baru ini oleh Mohamed (2020) mendapati bahawa dibanding dengan tahun lepas, insiden termasuk cubaan bunuh diri atau mangsa yang meninggal dunia dilaporkan meningkat 20 peratus tahun ini apabila dilihat pada angka tahunan. Penemuan mengejutkan ini mendedahkan kepada kita bahawa bunuh diri yang melibatkan remaja di Malaysia bukan sahaja berlaku setiap tahun, tetapi ia juga mula mendapat celah seperti tahun-tahun berlalu.

Perbincangan

Isu bunuh diri boleh dikaitkan dengan beberapa falsafah, FPN serta Rukun Negara. Kita boleh mengaitkan isu bunuh diri ini dengan falsafah yang mengandungi unsur seperti kebebasan seseorang untuk membuat pilih mereka tersendiri iaitu liberalisme dan eksistensialisme. Walaupun kedua-dua falsafah ini mendorong manusia untuk meneruskan hidup dan tidak menggunakan kematian sebagai jalan keluar dari segala dugaan hidup, terdapat juga manusia yang tidak memahami sepenuhnya pesanan yang dikemukakan oleh falsafah-falsafah ini. Terdapat juga utilitarinisme, iaitu kepercayaan bahawa hidup ini perlulah dipenuhi

dengan kebahagiaan dan menyatakan bahawa membunuh diri adalah kesilapan yang besar. Dari pandangan FPN pula, terdapat beberapa nilai-nilai yang dapat dikaitkan kepada isu bunuh diri seperti kepercayaan dan patuh kepada tuhan, bertanggungjawab kepada diri, masyarakat, agama dan negara serta berbakti dan memberi sumbangan kepada masyarakat, agama, bangsa dan negara. Nilai-nilai ini haruslah diikuti agar individu dapat mengelakkan atau menambahkan isu membunuh diri. Dari segi Rukun, mematuhi prinsip seperti “kepercayaan kepada tuhan” dan “kesetiaan kepada raja dan negara” dapat memberi erti kepada kehidupan kita.

Punca

Terdapat banyak punca yang membawa kepada pelajar membunuh diri di Malaysia yang boleh kita perhatikan. Salah satu punca yang paling diketahui untuk kes-kes bunuh diri ini adalah kemurungan yang selalunya berlaku kepada pelajar yang menjadi mangsa penderaan, mempunyai penyakit mental yang serius, mempunyai peristiwa-peristiwa besar yang mengambil tol dalam kehidupan mereka dengan cara yang negatif serta menghadapi kehilangan atau kematian orang yang disayangi. Ia sering difikirkan bahawa bunuh diri yang disebabkan oleh kemurungan atau jumlah tekanan yang banyak sering berlaku pada remaja kerana remaja berada di peringkat kehidupan di mana mereka adalah yang paling terdedah kepada jenis situasi ini dan sering akan bertindak ke atas emosi mereka untuk melegakan kesakitan mereka, yang akhirnya mengakibatkan kematian mereka. Satu lagi punca bunuh diri dalam pelajar adalah pendedahan mereka kepada orang lain yang telah membunuh diri. Walaupun ini seolah-olah jauh sekali daripada kenyataan yang benar pada pandangan pertama, faktor ini logik apabila menyelam lebih mendalam ke dalam topik ini. Adalah dicadangkan bahawa pendedahan kepada pembunuhan diri rakan sekolah telah meningkatkan risiko tingkah laku bunuh diri yang

lebih tinggi dalam kalangan pelajar berbanding pelajar sebaya di sekolah yang tidak terdedah dengan tingkah laku bunuh diri rakan sekolah (Madelyn et al., 2018). Dengan merujuk kepada kenyataan itu, kita dapat melihat bahawa memang ada hubung kait antara pendedahan kepada bunuh diri dan kecenderungan membunuh diri dalam kalangan pelajar. Dengan itu, agak berbahaya untuk mempunyai pelajar yang terkesan untuk didedahkan kepada konsep bunuh diri kerana mereka tidak cukup matang untuk memproses idea itu dan biasanya akan melibatkan mereka dalam keadaan yang menyedihkan. Penyalahgunaan bahan juga boleh menjadi punca untuk membunuh diri kerana bukan sahaja ia boleh mengambil tol berat pada kesihatan seseorang individu itu, tetapi ia juga boleh menyebabkan mereka berada dalam situasi di mana mereka akan dimakan oleh jumlah tekanan yang tinggi seperti mempunyai isu-isu kewangan, kehilangan rakan dan keluarga kerana tingkah laku mereka yang tidak stabil disebabkan oleh penyalahgunaan bahan, serta keletihan mental. Berurusan dengan isu-isu ini yang disebabkan oleh penyalahgunaan bahan, sama ada dadah atau alkohol, akan menyebabkan pengguna bahan itu mencari jalan untuk menghadapi tekanan ini dan biasanya akan menyebabkan bunuh diri. Isu-isu kewangan yang disebabkan oleh bahan-bahan ini menjadi sebab utama mengapa kebanyakan orang akan memilih untuk menamatkan kehidupan mereka kerana sukar untuk menjadi stabil dari segi kewangan lagi dan berhenti menggunakan bahan. Walaupun mereka berjaya berhenti mengambil bahan tersebut, mereka biasanya akan menggantikannya semula apabila diberi peluang. Satu lagi faktor kecenderungan membunuh diri dalam kalangan pelajar adalah pengasingan sosial yang amat relevan sejak pandemik Covid-19 menjejaskan dunia. Pandemik global ini menyebabkan kebanyakan negara, termasuk Malaysia, dikuarantin dan warganegara dinasihatkan untuk dikuarantin di rumah masing-masing. Walaupun ini adalah cara terbaik untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 selanjutnya, ia tidak berfungsi dengan baik untuk kesihatan mental ramai orang, terutamanya apabila ia membawa kepada beban kewangan semasa kuarantin. Laporan oleh Abdul (2020)

menyatakan polis mendokumentasikan 266 kes bunuh diri dengan 25 peratus daripadanya berpunca daripada tekanan hutang yang tinggi semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) berlaku di peringkat nasional. Serius mana pun pandemik ini, kita masih tidak boleh terlepas pandang peningkatan mendadak jumlah bunuh diri semasa kuarantin.

Kesan

Terdapat banyak kesan bunuh diri yang dapat kita lihat yang boleh dikategorikan kepada kesan kepada individu, kesan kepada keluarga, kesan kepada masyarakat serta kesan kepada negara. Tidak banyak yang boleh dikatakan mengenai kesan bunuh diri apabila ia datang kepada individu itu sendiri, hanya bahawa bunuh diri akan menjadi punca kehilangan peluang individu itu untuk menjadi pemimpin yang hebat, ahli keluarga yang berdikari atau ahli masyarakat yang berguna. Dengan bertindak kepada bunuh diri, individu itu telah mengakhiri kehidupan mereka secara tiba-tiba dan akibatnya, tidak akan mengetahui nasib baiknya yang mungkin datang pada masa akan datang. Mereka juga akan memberi kesan kepada orang lain yang dekat dengan mereka seperti ahli keluarga, rakan karib atau rakan kerja. Bagi kesan kepada keluarga, kematian mengejut seseorang ahli keluarga akan menyebabkan ahli keluarga yang lain menyesal dan sedih. Mereka akan sentiasa dipenuhi dengan rasa bersalah dan menyalahkan diri sendiri kerana mereka tidak dapat menghentikan kematian ahli keluarga mereka. Seseengah mungkin akan kemurungan dan juga boleh menjadi mangsa bunuh diri akibat mereka tidak dapat mengawal rasa bersalah mereka. Bunuh diri dari satu orang mungkin tidak memberi kesan kepada masyarakat sangat, tetapi apabila sebilangan besar orang membunuh diri, ia mula menjadi membimbangkan. Sebilangan besar bunuh diri akan menyebabkan masyarakat kita bersedih dalam jumlah besar yang seterusnya akan menyebabkan pengurangan jumlah kerja yang sedang dilakukan, kecekapan pekerja dan juga

akan menyebabkan masyarakat bertindak lebih kepada emosi mereka kerana kebanyakan mereka masih bersedih. Ia adalah fakta yang terkenal bahawa tingkah laku keseluruhan rakyat mentadbir kesejahteraan sesebuah negara, dan sebab itulah ia begitu penting untuk mengekalkan imej yang baik di negara ini. Bunuh diri, terutamanya yang melibatkan pelajar, akan menunjukkan kemerosotan penjagaan dan perhatian keseluruhan yang diberikan oleh negara kepada rakyatnya, dan dari masa ke masa mencemarkan imej negara. Apabila imej sesebuah negara hancur, jumlah pelancong yang datang melawat akan berkurangan, justeru merosakkan ekonomi negara itu, terutamanya apabila sesebuah negara itu bergantung kepada tarikan pelancong untuk menstabilkan ekonomi mereka.

Cadangan Cara Menangani Isu

Mencari cara untuk menghentikan kes-kes bunuh diri sepenuhnya seolah-olah agak mustahil, tetapi kita sekurang-kurangnya dapat mencari jalan untuk mengurangkan bilangan itu secara drastik. Salah satu cara untuk mencegah isu ini daripada berlaku adalah dengan mengambil bahagian dalam kempen yang memberi tumpuan kepada membawa kesedaran terhadap bunuh diri. Sebagai contoh, Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia adalah hari kesedaran yang diadakan setiap tahun untuk membantu meningkatkan kesedaran kita mengenai topik bunuh diri dan biasanya mempunyai kempen yang menyumbang kepada isu ini. Kita boleh inisiatif untuk mengambil bahagian dalam pelbagai aktiviti yang diadakan pada Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia untuk mendapatkan lebih banyak ilmu mengenai bunuh diri seperti apa tanda-tanda seseorang itu hendak membunuh diri dan bagaimana untuk mencegahnya. Ini adalah langkah pertama yang baik dalam perjalanan kami untuk membantu menghalang seseorang yang membunuh diri daripada membunuh diri. Satu lagi cara yang baik untuk mengelakkan bunuh diri dalam kalangan pelajar daripada berlaku adalah dengan

menggalakkan mereka untuk mendapatkan rawatan profesional. Rawatan yang dilakukan oleh seorang profesional boleh meningkatkan peluang mereka untuk mencegah bunuh diri dengan margin yang besar berbanding dengan orang biasa kerana mereka mempunyai pengalaman dalam merawat pesakit yang bermasalah pada masa yang lalu. Adalah lebih baik juga untuk kita menemani mereka semasa proses pemulihan untuk memberi keselesaan kepada mereka. Sekolah juga mempunyai peranan dalam memerangi isu ini dalam kalangan pelajar. Sekolah perlu memberi usaha untuk menyediakan persekitaran di mana pelajar tidak akan menghadapi tekanan yang besar akibat guru-guru yang tidak kisah terhadap pelajar mereka, membuli pelajar yang lebih lemah, dan juga guru-guru yang terlalu tegas dengan pelajar. Sebagai contoh, sebuah artikel oleh Dermawan (2020) menyatakan bahawa seorang pelajar Pulau Pinang membunuh diri pada awal tahun ini disebabkan oleh guru-gurunya memalukan pelajar tersebut dari segi pakaian, rambut, dan mengaibkannya hingga pelajar itu membunuh diri. Artikel seperti ini membuktikan bahawa sekolah perlu mengambil lebih banyak tindakan dalam membuat pelajar-pelajar ini berasa selesa. Selain itu, kaunselor sekolah perlu memastikan untuk menjaga pelajar yang bermasalah dengan baik dan tidak seharusnya membuatkan mereka berasa senang hati.

Kesimpulan

Kes bunuh diri ini tidak boleh diabaikan, terutamanya apabila ia melibatkan golongan belia. Satu artikel baru-baru ini oleh Abas (2019) menyatakan bahawa terdapat trend yang semakin meningkat dalam membunuh diri dalam kalangan anak-anak muda yang berumur 13 hingga 17 tahun, dan kira-kira 10 peratus mempunyai pemikiran membunuh diri pada tahun 2017 berbanding 7.9 pada tahun 2012. Kenyataan ini boleh memberi perspektif betapa seriusnya kes bunuh diri ini pada golongan anak-anak muda. Kita pasti boleh membantu mengurangkan ini dengan margin yang besar dengan menyedari tanda-tanda awal pemikiran membunuh diri dan

bertindak ke atasnya. Saya berharap kita dapat memerangi isu ini yang telah menyerang golongan belia sejak sekian lama sekarang. Sudah tentu, Dunia di mana tidak ada lagi bunuh diri adalah apa yang saya anggap dunia yang ideal, dan itulah dunia yang saya mahu.

Rujukan

Abas, A. (2019, September 10). Suicide rate on the rise, particularly among youth. New Straits Times. <https://www.nst.com.my/news/nation/2019/09/520301/suicide-rate-rise-particularly-among-youth>

Abdul, M. (2020, November 18). 266 suicides when PKP was carried out. Kosmo. <https://www.kosmo.com.my/2020/11/18/266-bunuh-diri-ketika-pkp-dilaksana/>

Dermawan, A. (2020, February 6). *Penang boy who committed suicide 'targeted by teachers', claims family.* New Straits Times. <https://www.nst.com.my/news/nation/2020/02/563112/penang-boy-who-committed-suicide-targeted-teachers-claims-family>

Madelyn, S., & Alison, M., & Kleinman, M., & Galfalvy, H. & Chowdhury, S., & Madnick, A. (2018). Exposure to Suicide in High Schools: Impact on Serious Suicidal Ideation/Behavior, Depression, Maladaptive Coping Strategies, and Attitudes toward Help-Seeking. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15(3), 455. <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/3/455/html>

Mohamed, S. (2020, December 13). *Suicide cases rose sharply, up 20 percent from last year.* Astro Awani. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/kes-bunuh-diri-naik-mendadak-melonjak-20-peratus-berbanding-tahun-lepas-272931>