

**KESAN MODUL CBT-DBT TERHADAP
KECENDERUNGAN BUNUH DIRI
DALAM KALANGAN REMAJA
GAY DAN LESBIAN**

SITI KHADIJAH BINTI MOHD NASRAH

UNIVERSITI SAINS MALAYSIA

2025

**KESAN MODUL CBT-DBT TERHADAP
KECENDERUNGAN BUNUH DIRI
DALAM KALANGAN REMAJA
GAY DAN LESBIAN**

oleh

SITI KHADIJAH BINTI MOHD NASRAH

**Tesis yang diserahkan untuk
memenuhi keperluan bagi
Ijazah Doktor Falsafah**

September 2025

PENGHARGAAN

Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Mengasihani

Alhamdulillah, dengan rahmat dan kasih sayang Allah S.W.T serta selawat ke atas Nabi Muhammad S.A.W dan berkat kesungguhan, akhirnya kajian ini berjaya disiapkan walaupun terpaksa berhadapan dengan pelbagai cabaran, dugaan dan ujian kehidupan.

Di sini, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada Dr.Syed Mohammad B. Syed Abdullah selaku penyelia utama dan Dr. Nurul Fazuan B. Khalid selaku penyelia bersama kerana tanpa jemu membimbing saya dengan penuh kegigihan sepanjang tempoh terhasilnya kajian ini. Kepada Dekan, Timbalan Dekan, pensyarah-pensyarah yang terlibat dengan kajian ini, kakitangan- kakitangan Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan dan sahabat-sahabat seperjuangan yang sentiasa berada bersama saya sepanjang menjalankan kajian ini, jutaan terima kasih saya ucapkan.

Tiada kata yang saya mampu luahkan dan tujukan buat cinta hati saya Widad kerana menjadi pemangkin semangat dan peneman sepanjang penulisan tesis ini. Buat ayahanda, Mohd Nasrah B. Awang dan bonda, Norizan Bt. Abd Ghani tercinta, terima kasih kerana sentiasa menjadi asbab kepada kejayaan saya pada hari ini. Sesungguhnya keyakinan dan semangat kalian yang menjadi asbab terhasilnya kajian Sekian.

Siti Khadijah Mohd Nasrah

2025

SENARAI KANDUNGAN

PENGHARGAAN	ii
SENARAI KANDUNGAN	iii
SENARAI JADUAL	x
SENARAI RAJAH.....	xi
SENARAI SINGKATAN	xii
SENARAI LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvii
BAB 1 PENGENALAN.....	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	3
1.3 Penyataan Masalah.....	11
1.4 Objektif Kajian.....	16
1.5 Persoalan Kajian	17
1.6 Kerangka Konseptual Kajian	18
1.7 Rasional Kajian	20
1.8 Kepentingan Kajian	22
1.8.1 Remaja Gay dan Lesbian	23
1.8.2 Kaunselor dan Pegawai Psikologi.....	23
1.8.3 Ibu bapa.....	23
1.8.4 Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Institusi Pendidikan.....	24
1.8.5 Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)	24
1.9 Definisi Konsep dan Operasional	25
1.9.1 Remaja	25
1.9.2 Gay	26

1.9.3	Lesbian	28
1.9.4	Modul CBT-DBT	29
1.9.5	Kecenderungan Bunuh Diri	32
1.10	Kesimpulan	34
BAB 2	TINJAUAN LITERATUR.....	35
2.1	Pendahuluan	35
2.2	Konsep dan Definisi: Bunuh Diri dan Kecenderungan Bunuh Diri	36
2.3	Isu Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja	41
2.3.1	Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kumpulan Minoriti: Remaja Gay dan Lesbian	46
2.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	51
2.4.1	Kemurungan dan Kesihatan Mental.....	52
2.4.2	Penolakan Sosial dan Keluarga.....	54
2.4.3	Sokongan Sosial yang Lemah daripada Rakan Sebaya, Sekolah dan Masyarakat	56
2.4.4	Harga Diri yang Rendah	62
2.4.5	Penyalahgunaan Bahan	64
2.4.6	Gangguan Fizikal dan Emosi	66
2.5	Teori-teori yang Berkaitan Kecenderungan Bunuh Diri	68
2.5.1	Teori Interpersonal Bunuh Diri Joiner	68
2.5.2	Teori <i>Minority Stress</i>	70
2.5.3	Teori Biososial	73
2.6	Pendekatan Kaunseling dalam Menangani Kecenderungan Bunuh Diri	87
2.6.1	Terapi Kognitif Tingkah Laku.....	87
2.6.2	Teknik-Teknik Teori Kognitif Tingkah Laku	94
2.6.3	Dialektik Tingkah Laku/Dialectical Behavioral Therapy (DBT).....	98
2.6.4	Teknik-Teknik Terapi Dialektik Tingkah Laku.....	103

2.7	Kaunseling Individu.....	110
2.7.1	Prasesi	111
2.7.2	Kemahiran Membina Hubungan.....	112
2.7.3	Penerokaan masalah.....	113
2.7.4	Mengenal Pasti Masalah dan Menentukan Matlamat Kaunseling	114
2.7.5	Memilih Alternatif Penyelesaian dan Tindakan	114
2.7.6	Penamatan dan susulan	115
2.8	Kajian-kajian Lepas yang Berkaitan	115
2.8.1	Kajian Mengenai Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja Gay Dan Lesbian	115
2.8.2	Kajian Mengenai Keberkesanan Intervensi dalam Kajian Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	120
2.9	Kerangka Teoretikal Kajian	123
2.10	Kesimpulan	128
BAB 3	METODOLOGI KAJIAN.....	129
3.1	Pendahuluan.....	129
3.2	Reka Bentuk Kajian	129
3.3	Persampelan Kajian	131
3.4	Instrumen Kajian.....	133
3.4.1	Inventori Kecenderungan Bunuh Diri (IKBD)	134
3.5	Prosedur Kajian.....	136
3.5.1	Prosedur Rawatan Kajian.....	136
3.5.2	Pengendalian Sesi Rawatan	143
3.6	Kaedah Pengumpulan Data.....	145
3.7	Prosedur Analisis Data	147
3.7.1	Analisis Tahap dan Faktor-faktor Kecenderungan Bunuh Diri.....	148
3.7.2	Kesan Rawatan.....	150
3.8	Etika Penyelidikan	151

3.8.1	Tanggungjawab Penyelidikan	151
3.9	Kesimpulan	154
BAB 4	PEMBINAAN DAN PENILAIAN MODUL.....	155
4.1	Pendahuluan	155
4.2	Pengertian Modul.....	155
4.3	Pembinaan Modul	157
4.3.1	Pembinaan Modul Peringkat I.....	158
4.3.2	Pembinaan Modul Peringkat II	162
4.4	Modul CBT-DBT Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja Gay dan Lesbian	164
4.4.1	Pengenalan Modul	164
4.4.2	Konsep Modul.....	167
4.4.3	Objektif Modul.....	168
4.4.4	Sasaran	169
4.4.5	Penilaian Kesahan dan Kebolegunaan Modul	169
4.5	Kajian Rintis Modul.....	172
4.6	Rumusan	174
BAB 5	DAPATAN KAJIAN	175
5.1	Pendahuluan	175
5.2	Tahap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay Dan Lesbian	175
5.2.1	Tahap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay	178
5.2.2	Tahap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Lesbian.....	181
5.3	Faktor-Faktor yang Mendorong Remaja Gay dan Lesbian Cenderung untuk Bunuh Diri	185
5.3.1	Tema <i>Unloveable</i> - Tidak Disayangi.....	187
5.3.1(a)	Dimaki	187
5.3.1(b)	Dipulaukan.....	191
5.3.1(c)	Stigma	199

5.3.2	Tema <i>Useless</i> – Tiada Nilai Diri	201
5.3.2(a)	Tidak Berguna.....	201
5.3.2(b)	Tiada Sokongan	204
5.3.3	Tema <i>Hopeless</i> – Tiada Harapan.....	207
5.3.3(a)	Dibuli	208
5.3.3(b)	Depresi dan Murung	212
5.3.3(c)	Dipukul	216
5.4	Proses Pembinaan Modul CBT-DBT Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	218
5.5	Kesahan Modul CBT-DBT Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	224
5.6	Kebolehpercayaan Modul CBT-DBT Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	227
5.7	Kesan Modul CBT-DBT Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	228
5.7.1	Kesan Modul CBT-DBT Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay.....	229
5.7.1(a)	Dimensi Kognitif	231
5.7.1(b)	Dimensi Tingkah Laku.....	237
5.7.1(c)	Dimensi Emosi.....	239
5.7.2	Kesan Modul CBT-DBT Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Lesbian.....	243
5.7.2(a)	Dimensi Kognitif	246
5.7.2(b)	Dimensi Tingkah Laku.....	250
5.7.2(c)	Dimensi Emosi.....	251
5.8	Maklum Balas Remaja Gay dan Lesbian Terhadap Penggunaan Modul CBT-DBT Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	254
5.8.1	Dimensi Kognitif	256
5.8.1(a)	Mengetahui Cara Menguruskan Emosi.....	256
5.8.1(b)	Keyakinan Diri.....	257

5.8.2	Dimensi Tingkah Laku.....	258
5.8.2(a)	Dapat Mengawal Kemarahan.....	258
5.8.2(b)	Dapat Mengawal Perasaan Ingin Bunuh Diri	259
5.8.3	Dimensi Emosi.....	261
5.8.3(a)	Rasa Tenang	261
5.8.3(b)	Rasa Lega.....	262
5.9	Kesimpulan	263
BAB 6 PERBINCANGAN, CADANGAN DAN IMPLIKASI KAJIAN		264
6.1	Pengenalan	264
6.2	Rumusan Dapatan Kajian	264
6.3	Perbincangan Dapatan Kajian.....	268
6.3.1	Dapatan Kajian Pertama: Tahap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay Dan Lesbian	268
6.3.2	Dapatan Kajian Kedua: Faktor-Faktor yang Mendorong Remaja Gay dan Lesbian Cenderung untuk Bunuh Diri.....	272
6.3.3	Dapatan Kajian Ketiga: Membina Modul CBT-DBT Sebagai Intervensi Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja Gay Dan Lesbian	278
6.3.4	Dapatan Kajian Keempat: Tahap Kesahan Modul CBT- DBT Sebagai Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja Gay dan Lesbian	281
6.3.5	Dapatan Kajian Kelima: Tahap Kebolehpercayaan Modul CBT- DBT Sebagai Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja Gay dan Lesbian	283
6.3.6	Dapatan Kajian Keenam: Kesan Modul CBT-DBT Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja Gay dan Lesbian.....	286
6.3.7	Dapatan Kajian Ketujuh: Maklum Balas Remaja Gay Dan Lesbian yang Mempunyai Kecenderungan Bunuh Diri Terhadap Penggunaan Modul Intervensi CBT-DBT Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian	292
6.4	Rumusan Dapatan Kajian	294
6.5	Implikasi Hasil Penyelidikan	297

6.5.1	Implikasi Terhadap Amalan Praktis oleh Pengamal Kaunseling	298
6.5.2	Implikasi Terhadap Latihan Pengamal Kaunseling.....	299
6.5.3	Implikasi Terhadap Remaja Gay dan Lesbian	301
6.6	Limitasi Kajian.....	302
6.7	Cadangan Penyelidikan Masa Hadapan	303
6.8	Kesimpulan	305
RUJUKAN		308

LAMPIRAN

SENARAI PENERBITAN

SENARAI JADUAL

	Halaman
Jadual 3.1	Latihan ToT untuk Pelaksanaan Intervensi CBT-DBT 142
Jadual 3.2	Proses dan Gerak Kerja Pengumpulan Data 148
Jadual 3.3	Prosedur Analisis Data 147
Jadual 4.1	Senarai Aktiviti Modul Peringkat I dan Tindakan 161
Jadual 5.1	Skor Ujian Pra dan Pasca IKBD Responden 177
Jadual 5.2	Senarai Pakar Rujuk dalam Pembinaan Modul 219
Jadual 5.3	Cadangan Penambahbaikan oleh Pakar Rujuk 221
Jadual 5.4	Ringkasan Modul CBT-DBT Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay dan Lesbian..... 222
Jadual 5.5	Senarai Skor Pakar Kesahan Modul..... 225
Jadual 5.6	Nilai Skor Pakar Terhadap Tahap Penguasaan Kesahan Modul 226

SENARAI RAJAH

	Halaman
Rajah 1.1 Kerangka Konsep Kajian	19
Rajah 2.1 Kontinum Kecenderungan Bunuh Diri	40
Rajah 2.2 Model Kognitif Tingkah Laku Kecenderungan Bunuh Diri dan Cara Merawatnya	94
Rajah 2.3 Kerangka Teoritikal Kajian	127
Rajah 4.1 Model Pembinaan Modul Sidek (2005)	160
Rajah 5.1 Skor Ujian Pra dan Pasca IKBD Responden	176
Rajah 5.2 Skor ujian pra-pasca IKBD responden 1 (gay)	178
Rajah 5.3 Skor ujian pra-pasca IKBD responden 2 (gay)	179
Rajah 5.4 Skor ujian pra-pasca IKBD responden 3 (gay)	181
Rajah 5.5 Skor ujian pra-pasca IKBD responden 4 (lesbian)	182
Rajah 5.6 Skor ujian pra-pasca IKBD responden 5 (lesbian)	183
Rajah 5.7 Skor ujian pra-pasca IKBD responden 6 (lesbian)	184
Rajah 5.8 Tema Faktor Kecenderungan Bunuh Diri dalam Kalangan Remaja Gay dan Lesbian	186
Rajah 5.9 Ringkasan Tematik Data Kualitatif Kesan Modul Terhadap Remaja Gay	230
Rajah 5.10 Ringkasan Tematik Data Kualitatif Kesan Modul Terhadap Remaja Lesbian	245
Rajah 5.11 Ringkasan Analisis Tematik Daripada Data Kualitatif Maklum Balas Responden	255

SENARAI SINGKATAN

ACT	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i>
ADHD	<i>Attention Deficit Hyperactive Disorder</i>
APA	<i>American Psychological Association</i>
BPD	<i>Borderline Personality Disorder</i>
CBT-DBT	<i>Cognitive Behavioral Theory</i> (Teori Kognitif Tingkah Laku) – <i>Dialectical Behavioral Therapy</i> (Terapi Dialektik Tingkah Laku)
CDC	<i>Centre of Disease Control</i>
COVID-19	Koronavirus 2019
DHHS	<i>U.S. Department of Health and Human Services</i>
GLSEN	<i>Gay, Lesbian & Straight Education Network</i>
HIV	<i>Human Immunodeficiency Virus</i>
IKBD	Inventori Kecenderungan Bunuh Diri
IKBDRGL	Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay Lesbian
IPT	Institusi Pengajian Tinggi
JMM	Jaringan Melayu Malaysia
KKM	Kementerian Kesihatan Malaysia
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
LGBT	<i>Lesbian, Gay, Biseksual, Transeksual/Transgender</i>
LGBTQ+	<i>Lesbian, Gay, Biseksual, Transeksual/Transgender, Queer Plus</i>
LKM	Lembaga Kaunselor Malaysia (<i>Malaysian Board of Counsellors</i>)
MBCT	<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i>
MKN	Majlis Keselamatan Negara
MPMS	Model Pembinaan Modul Sidek
MSE	<i>Mental State Examination</i>
NHMS	<i>National Health & Morbidity Survey</i> - Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi

NIMH	<i>National Institute of Mental Health</i>
NSRM	National Suicide Registry Malaysia
PDRM	Polis Diraja Malaysia
SPSS	<i>Statistical Package for Social Sciences</i>
SSA	<i>Same-Sex Attraction</i>
ToT	<i>Training of Trainer</i>
UNICEF	<i>United Nations International Children's Emergency Fund</i> (Tabung Darurat Kanak-kanak Antarabangsa Bangsa-Bangsa Bersatu)
WHO	<i>World Health Organization</i> (Pertubuhan Kesihatan Sedunia)

SENARAI LAMPIRAN

- Lampiran A Modul CBT-DBT Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay Dan Lesbian
- Lampiran B Soal Selidik Kesahan Kandungan Modul CBT-DBT Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay Dan Lesbian
- Lampiran C Persetujuan Pakar Terhadap Protokol Temubual
- Lampiran D Instrumen Kajian: Inventori Kecenderungan Bunuh Diri Remaja Gay Dan Lesbian

KESAN MODUL CBT-DBT TERHADAP KECENDERUNGAN BUNUH DIRI DALAM KALANGAN REMAJA GAY DAN LESBIAN

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan membina Modul CBT-DBT dan menilai keberkesanannya dalam menangani kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian di Malaysia. Pembangunan modul dijalankan melalui dua fasa utama. Fasa pertama melibatkan pembinaan modul menggunakan Model Pembinaan Modul Sidek, termasuk penyediaan draf, ujian rintis dan penilaian. Fasa kedua menumpukan kepada pengujian kesan intervensi modul terhadap kecenderungan bunuh diri. Modul ini memperoleh tahap kesahan yang tinggi dengan skor 95.5% berdasarkan penilaian sembilan orang pakar. Nilai kebolehpercayaan pula direkodkan pada $\alpha = .805$, melebihi piawaian minimum .70. Reka bentuk kajian berbentuk kajian subjek tunggal dengan pelbagai kes (*single-subject multiple-case study*), membolehkan analisis kontekstual yang mendalam dijalankan terhadap perubahan psikologi, emosi dan tingkah laku peserta selepas intervensi. Seramai enam orang responden (tiga remaja gay dan tiga remaja lesbian) berumur antara 16 hingga 24 tahun dipilih melalui persampelan bertujuan berdasarkan skor tinggi dalam Inventori Kecenderungan Bunuh Diri (IKBD). Intervensi dijalankan secara sesi kaunseling individu sebanyak lapan sesi. Data dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif. Skor IKBD dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengenal pasti perubahan tahap kecenderungan bunuh diri sebelum dan selepas intervensi. Analisis tematik pula digunakan bagi mengenal pasti faktor utama kecenderungan bunuh diri dan impak intervensi terhadap peserta. Dapatan kajian menunjukkan Modul CBT-DBT berkesan dalam mengurangkan tahap kecenderungan bunuh diri

dalam kalangan semua responden. Analisis tematik turut mengenal pasti tiga tema utama faktor penyumbang: (i) *Unloveable* (dimaki, dipulaukan, stigma), (ii) *Useless* (tidak berguna, tiada sokongan), dan (iii) *Hopeless* (dibuli, kemurungan, dipukul). Penggunaan modul juga menunjukkan kesan positif dari tiga dimensi: (i) kognitif (pengurusan emosi lebih berkesan, peningkatan keyakinan diri), (ii) tingkah laku (pengawalan kemarahan dan keinginan membunuh diri), dan (iii) emosi (ketenangan dan kelegaan). Secara keseluruhan, hasil kajian membuktikan bahawa Modul CBT-DBT memberikan impak positif terhadap kesejahteraan psikologi remaja gay dan lesbian yang terlibat.

EFFECTS OF CBT-DBT MODULES ON SUICIDE TENDENCIES AMONG GAY AND LESBIAN ADOLESCENTS

ABSTRACT

This study aims to develop a CBT-DBT Module and evaluate its effectiveness in addressing suicidal tendencies among gay and lesbian adolescents in Malaysia. The development of the module was carried out in two main phases. The first phase involved module construction using the Sidek Module Development Model, including draft preparation, pilot testing, and evaluation. The second phase focused on testing the effects of the intervention module on suicidal tendencies. The module demonstrated a high level of validity, scoring 95.5% based on evaluations by nine experts. The reliability of the module was recorded at $\alpha = .805$, exceeding the minimum standard of .70. The research employed a single-subject multiple-case study design, allowing for an in-depth contextual analysis of psychological, emotional, and behavioral changes following the intervention. A total of six respondents (three gay adolescents and three lesbian adolescents), aged between 16 and 24 years, were selected through purposive sampling based on high scores in the *Inventori Kecenderungan Bunuh Diri (IKBD)*. The intervention was conducted through eight individual counseling sessions. Data were analyzed both quantitatively and qualitatively. *IKBD* scores were analyzed using descriptive statistics to identify changes in suicidal tendencies before and after the intervention. Thematic analysis was also conducted to identify key contributing factors and assess the impact of the intervention on participants. The findings indicate that the CBT-DBT Module effectively reduced suicidal tendencies among all respondents. Thematic analysis revealed three main contributing themes: (i) Unloveable (verbal abuse, ostracism,

stigma), (ii) Useless (feeling worthless, lack of support), and (iii) Hopeless (bullying, depression, physical abuse). The use of the module also demonstrated positive outcomes across three dimensions: (i) cognitive (more effective emotional management, increased self-confidence), (ii) behavioral (control over anger and suicidal urges), and (iii) emotional (feelings of calm and relief). Overall, the study concludes that the CBT-DBT Module has a positive impact on the psychological well-being of gay and lesbian adolescents involved in the intervention.

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Tingkah laku bunuh diri bukanlah suatu isu baharu, namun gaya hidup dan cabaran sosial masa kini telah memberi kesan besar terhadap kesihatan mental, termasuk dalam kalangan golongan muda (Twenge et al., 2018; Nurhaiza & Aslina, 2024). Antara kelompok yang semakin mendapat perhatian ialah remaja daripada komuniti Lesbian, Gay, Bisexual, dan Transgender (LGBT). Menurut Meyer (2003), golongan ini berisiko dua kali ganda lebih tinggi untuk melakukan percubaan bunuh diri berbanding heteroseksual, khususnya disebabkan stigma, diskriminasi, dan tekanan sosial yang mereka alami (Reitman et al., 2013).

Dalam konteks remaja, kerentanan ini semakin ketara kerana mereka berada dalam fasa perkembangan yang dipengaruhi oleh perubahan hormon, tekanan rakan sebaya, pencarian identiti, dan pelbagai cabaran psikososial (*World Health Organization*, 2021; *United Nations International Children's Emergency Funds*, 2019; *Centers For Disease Control and Prevention*, 2017). Fokus kajian ini tertumpu kepada remaja gay dan lesbian, iaitu individu dengan orientasi seksual sejenis (*Same-Sex Attraction*, SSA) yang menjadikannya sebahagian daripada identiti sosial mereka (KKM, 2017; Mohd Izwan & Saiful Azhar, 2016). Tingkah laku homoseksual ini sering dikaitkan dengan masalah emosi, kecederaan diri, idea bunuh diri, dan tindakan bunuh diri (National Survey on LGBTQ Youth Mental Health, 2022; Kementerian Kesihatan Malaysia, 2023; Siti Hajar et al., 2019). Hatzenbuehler (2011) menjelaskan bahawa ramai remaja gay dan lesbian gagal mengurus tekanan sehingga memilih bunuh diri sebagai jalan singkat.

Statistik antarabangsa menunjukkan trend membimbangkan. “*The Trevor Project*” (2022) melaporkan 45% remaja LGBTQ di Amerika Syarikat mempunyai idea bunuh diri serius, manakala 18% berusia 13–17 tahun dan 8% berusia 18–24 tahun telah melakukan percubaan pada 2021. Stone et al. (2023) turut melaporkan lonjakan ketara kadar bunuh diri dalam kalangan remaja 10–24 tahun daripada 8.2% (2018) kepada 36.6% (2021).

Di Malaysia, kadar bunuh diri dianggap sederhana berbanding negara Barat, iaitu sekitar 12 kes bagi setiap 100,000 orang (Maniam & Chan, 2013). Namun, trend cubaan bunuh diri remaja semakin meningkat. Statistik Kementerian Kesihatan Malaysia (2022) menunjukkan 13.1% remaja berusia 13-17 tahun iaitu sebanyak 4,300 orang mempunyai idea bunuh diri, telah meningkat daripada 10% lima tahun sebelumnya (Majlis Keselamatan Negara, 2023). Walaupun tidak setinggi Amerika Syarikat, kebimbangan tetap wujud kerana remaja merupakan aset penting pembangunan negara. Negara-negara lain melaporkan peratusan lebih tinggi; misalnya Kanada, Australia, New Zealand, dan Eropah mencatat sekitar 28% golongan gay dan lesbian terlibat dalam cubaan bunuh diri (Haas et al., 2011; Statistics Canada, 2014; Operario et al., 2015).

Di Malaysia, isu ini lebih kompleks kerana orientasi seksual gay dan lesbian dilihat bertentangan dengan ajaran Islam sebagai agama persekutuan serta norma masyarakat majmuk (Suhaya et al., 2017). Golongan ini bukan sahaja berdepan diskriminasi sosial (Siti Hajar et al., 2019), tetapi juga kekangan dalam mendapatkan akses kepada data dan intervensi yang sesuai. Justeru, dapatan mengenai kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian masih samar-samar. Hal ini menunjukkan jurang penyelidikan dan perlunya pembangunan modul intervensi yang bersesuaian dengan konteks tempatan.

Kaunseling merupakan platform penting dalam membantu golongan minoriti ini. Kajian lepas menunjukkan bahawa remaja gay dan lesbian lebih terdedah kepada risiko kesihatan mental, kecelaruan identiti, serta tingkah laku agresif dan emosi tidak stabil berbanding remaja heteroseksual (King et al., 2008; Lesbian and Gay Foundation, 2014). Intervensi psikologi yang bersifat inklusif, berasaskan bukti, dan memahami keperluan unik golongan ini amat diperlukan.

Sehubungan itu, kajian ini membangunkan serta menguji “Modul CBT-DBT Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Remaja Gay dan Lesbian”. Modul ini diharapkan dapat menjadi panduan pembangunan intervensi yang lebih inklusif, sensitif terhadap kepelbagaian seksualiti, serta berkesan dalam konteks kesihatan mental remaja di Malaysia.

1.2 Latar Belakang Kajian

Tingkah laku bunuh diri merupakan salah satu isu kesihatan mental yang sedang melanda serata dunia tanpa mengira budaya, bangsa dan umur. Berdasarkan statistik yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (WHO) 2021 yang lalu, kes bunuh diri masa kini menjadi antara penyebab utama kematian dalam kalangan remaja yang berusia antara 15-24 tahun. Ia juga menjadi penyebab kematian yang kedua tertinggi di peringkat global, di mana senario bunuh diri dilihat semakin membimbangkan dan perlu diberi penekanan yang serius daripada semua pihak. Hal ini dikukuhkan lagi menerusi kajian Ginicola et al. (2017) yang menyatakan bahawa peningkatan kes bunuh diri dalam kalangan remaja di peringkat dunia telah mencatatkan purata kes sebanyak 35 peratus pada setiap tahun, yang mana ini berada pada tahap yang amat membimbangkan.

Bunuh diri secara dasarnya merujuk kepada suatu tingkah laku meragut nyawa sendiri dengan sengaja atau perbuatan seseorang yang mempunyai niat untuk menamatkan riwayat hidupnya sendiri (Hong & Mohammad Aziz, 2018; Ame Husna & Salleh, 2015). Matthew (2008) dalam Abdul Rashid dan Nor Hamizah (2021), mengklasifikasikan tingkah laku membunuh diri ini terbahagi kepada tiga spektrum utama, iaitu (i) idea bunuh diri; (ii) rancangan membunuh diri; dan (iii) cubaan membunuh diri. Pertamanya, idea bunuh diri adalah merujuk kepada suatu pemikiran untuk terlibat dalam tingkah laku yang bertujuan untuk mengakhiri kehidupan individu itu sendiri. Keduanya adalah rancangan membunuh diri yang merujuk kepada suatu plan pra atau perancangan awal seseorang untuk mati, dan yang ketiganya adalah cubaan membunuh diri iaitu penglibatan dalam potensi tingkah laku mencederakan diri di mana sekurang-kurangnya mempunyai niat untuk mati. Ketiga-tiga spektrum ini amat berhubung kait dengan komponen biologikal, sosial dan psikologikal, yang mana ia dapat memberi impak negatif kepada perkembangan sosial dan ekonomi negara. Dalam erti kata lain, tingkah laku bunuh diri ini bukan hanya bakal memberi kesan kepada kecederaan fizikal atau mengundang maut kepada individu tersebut, tetapi turut memberi kesan emosi yang amat dahsyat kepada keluarga dan persekitaran mereka.

Di Malaysia, laporan Kementerian Kesihatan Malaysia (2023) mendedahkan bahawa satu daripada lapan orang remaja pernah mempunyai idea untuk membunuh diri, manakala satu daripada sepuluh orang remaja pernah cuba untuk membunuh diri. Trend bunuh diri dalam kalangan remaja memperlihatkan peningkatan yang amat ketara selama satu dekad ini, dengan peratus remaja yang terfikir untuk membunuh diri pada tahun 2012 adalah sebanyak 7.9%, meningkat kepada 13.1% pada tahun 2022. Malahan statistik peratus percubaan remaja untuk membunuh diri

turut menunjukkan peningkatan dengan 6.8% direkodkan pada tahun 2012, kemudiannya meningkat kepada 9.5% pada tahun 2022. Situasi ini menjadi lebih kritikal apabila membabitkan remaja yang tergolong dalam komuniti minoriti seksual seperti gay dan lesbian ini.

Kajian-kajian lepas membuktikan bahawa remaja yang mempunyai orientasi seksual sejenis ini lebih cenderung mengalami tekanan emosi, kecelaruan identiti, diskriminasi sosial, dan peminggiran oleh keluarga serta masyarakat. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Almazan et al. (2014) dan Haas et al. (2011) mendapati, golongan remaja gay dan lesbian yang berumur 15 hingga 24 tahun di Amerika Syarikat kebanyakannya berhadapan dengan tingkah laku dan idea pemikiran bunuh diri yang amat membimbangkan. Dapatan kajian ini mendapati trend bunuh diri dalam kalangan kumpulan minoriti ini merupakan penyebab kematian ketiga tertinggi di Amerika Syarikat. Dalam satu kajian di England, peratus individu kelompok LGBT di bawah umur 16 tahun mempunyai pemikiran bunuh diri adalah sebanyak 20.6% dan 6.7% adalah mereka yang cuba untuk membunuh diri (Jadva et al., 2023).

Situasi bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian di Malaysia berhadapan dengan kekurangan kualiti data yang komprehensif. Menurut Chua dan Rao (2021) dalam kajian yang bertajuk "*Youth Suicide in Malaysia*", data-data statistik rasmi berkenaan gejala bunuh diri amat terhad untuk diperoleh dalam terbitan rasmi seperti *National Suicide Registry Malaysia* (NSRM). Tambahan lagi, isu yang berkaitan dengan orientasi seksual gay dan lesbian di negara ini merupakan isu yang sensitif dan dianggap '*taboo*' untuk dibincangkan dalam kalangan masyarakat yang konservatif di Malaysia. Oleh sebab itu, kurangnya kajian yang mendalam terhadap isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan kelompok minoriti

ini. Antara kajian yang pernah direkodkan adalah kajian yang dilakukan oleh Jaringan Melayu Malaysia (JMM) pada tahun 2011 berkenaan dengan pembabitkan pelajar sekolah rendah dan menengah dalam kegiatan seks luar tabii iaitu seks sejenis, dengan 21 laporan polis telah dibuat sepanjang tahun 2011 berkenaan. Selain itu, kajian lain yang dilaksanakan adalah kajian oleh Siti Hajar et al. (2019) yang memfokuskan kepada kesediaan kaunselor dalam menangani isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian di Malaysia. Manakala kajian oleh Noor Hafizah et al. (2025) telah membangunkan suatu model pencegahan holistik khusus kepada golongan LGBT dalam kalangan remaja di Selangor.

Berdasarkan dapatan kajian-kajian lepas juga menunjukkan bahawa faktor tekanan emosi yang melampau menyumbang kepada tindakan cubaan untuk membunuh diri dan mencederakan diri dalam kalangan remaja yang mempunyai orientasi seksual yang sejenis - gay dan lesbian ini. (Remafedi et al., 1992; Russell & Joyner, 2001, Safren & Heimberg, 1999). Tekanan emosi yang melampau termasuklah masalah seperti kemurungan (Russell & Joyner, 2001; Karaman & Durukan, 2013), dendam, kemarahan melampau, jiwa yang kesunyian, dan kebencian yang menjadi punca kepada terjadinya idea untuk membunuh diri dalam diri seseorang individu (Haas et al., 2011; King et al., 2007; Bowden et al., 2018). Perasaan sunyi dan putus asa menjadi faktor pelengkap kepada tindakan dan idea untuk membunuh diri golongan ini, kerana mereka tidak merasakan sistem sokongan yang berkesan dalam lingkungan persekitaran mereka dan akhirnya perasaan sedih dan hilang pengharapan dalam kehidupan mengatasi pemikiran yang rasional. Ini dapat dilihat menerusi kajian Kann (2016) dan Conron et al. (2010) yang mendapati lebih 40 peratus remaja yang mempunyai hubungan sesama jenis mengalami perasaan sedih dan putus asa yang melampau terhadap kehidupan mereka sehingga

mengambil keputusan untuk membunuh diri. Begitu juga kajian oleh Muehlenkamp (2012) ke atas sekumpulan remaja di China, Thailand dan Korea yang mendapati kecenderungan mereka untuk membunuh diri disebabkan oleh ketidakupayaan mereka berhadapan dengan masalah kemurungan, rasa putus asa dan kesunyian yang melampau.

Lingkungan umur remaja merupakan fasa yang kritikal kerana pada peringkat ini, mereka amat mudah terdedah dengan isu yang memberi kesan kepada tahap kesihatan mental. Menurut Azizi (2006), peringkat umur remaja amat terdedah kepada perubahan biologi, psikologi, sosial dan ekonomi. Tambahnya lagi, faktor kecelaruan personaliti, identiti, emosi dan psikologi turut menjadi punca kepada pemikiran dan idea untuk membunuh diri (Weltzler et al., 1996; Sareen et al., 2005). Dalam kajian Mohd Azhar et al. (2024), golongan gay dan lesbian sering terperangkap dalam kekeliruan antara identiti gender, jantina kelahiran dengan kecederungan seks. Kecelaruan identiti ini membawa kepada ketidakselesaian berterusan oleh individu terhadap jantina mereka dan kemahuan untuk menjadi jantina sebaliknya (Puteri Hayati Megat, 2015). Keadaan ini menjadikan remaja gay dan lesbian ini tidak dapat menerima konsep sendiri yang wujud dalam dirinya dan kekeliruan ini akhirnya membawa kepada kecelaruan emosi dan tingkah laku, seperti agresif dan antisosial (Khairul Hamimah & Faridah, 2017).

Selain itu, Saewyc et al. (2009) mendapati kes bunuh diri dalam kalangan gay dan lesbian ini turut terjadi hasil daripada desakan sosial oleh masyarakat, terutamanya dalam persekitaran keluarga dan sekolah. Kajian Siti Hajar et al. (2019) menunjukkan bahawa remaja homoseksual di Malaysia berhadapan dengan tekanan yang melibatkan peminggiran atau pengasingan sosial sama ada dari institusi pendidikan, ahli keluarga, mahupun rakan sebaya. Perasaan prejudis, buli secara lisan

dan fizikal, cemuhan dan penghinaan serta diskriminasi dalam kehidupan persekitaran mereka mendorong mereka untuk berfikir dan bertindak kepada tingkah laku yang berisiko dan membahayakan (Ferlatte et al., 2015). Hal ini dibuktikan menerusi kajian yang dijalankan oleh Hottes et al. (2016) terhadap 350 remaja dari kelompok gay dan lesbian yang menyatakan bahawa diskriminasi, buli secara fizikal dan lisan serta pemuluan sosial sememangnya menyumbang kepada pembentukan idea untuk mencederakan diri dan seterusnya membuat percubaan untuk membunuh diri.

Meyer (2003) pula berpendapat bahawa hubungan remaja sebagai pelajar di sekolah dan aspek keselamatan sekolah memainkan peranan penting terhadap tingkah laku berisiko individu remaja. Lazimnya, rakan sebaya menjadi individu yang paling rapat dan merupakan agen utama terhadap perkembangan diri seseorang individu di peringkat umur remaja. Pada fasa ini, kebanyakan remaja banyak terdedah dengan faktor tekanan daripada rakan sebaya (Baldry & Winkel, 2003; Greydanus & Shek, 2009; Heilbron & Prinstein, 2010; Prinstein et al. 2000; Prinstein et al., 2001; Yates et al., 2008). Antara insiden yang sering berlaku di peringkat sekolah dalam kelompok rakan sebaya adalah gejala buli. Perbuatan buli, sama ada secara fizikal mahupun mental sebenarnya telah menyumbang kepada kecenderungan golongan remaja gay dan lesbian untuk membunuh diri dengan lebih tinggi (Ystgaard et al., 2004; Corliss et al., 2009). Masalah buli yang dihadapi golongan remaja gay dan lesbian akan memberi kesan psikologi yang serius, dan ia secara langsung boleh membentuk idea atau pemikiran mereka untuk membunuh diri (Lee et al., 2017).

Dalam pada itu juga, isu yang berkaitan dengan penindasan dan diskriminasi acap kali dihadapi oleh golongan remaja gay dan lesbian ini apabila berhadapan

dengan masyarakat, seperti isu transphobia, heteronormativiti dan ketidakadilan sosial (Ginicola et al., 2017; James et al., 2016; Levitt et al., 2009; Nagoshi et al., 2008; Singh & Dickey, 2017). Hal ini disebabkan oleh orientasi seksual mereka yang menyimpang dari fitrah dan norma kehidupan manusia, maka golongan ini akan dilihat lebih terkesan dengan tekanan sosial yang diberikan ke atas mereka berbanding golongan heteroseksual. Disebabkan oleh diskriminasi, prejudis, penolakan, stigma dan keganasan inilah telah menyebabkan mereka rasa ditindas dan diri mereka tidak lagi berguna walaupun mereka cuba untuk berubah (Ginicola et al., 2017; Israel, 2013; Singh & Dickey, 2017).

Pelbagai bentuk intervensi telah dibangunkan di peringkat antarabangsa untuk mengurangkan kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian. Kajian King et al. (2008) menunjukkan bahawa pendekatan kaunseling sokongan dan terapi berasaskan komuniti berkesan dalam mengurangkan simptom kemurungan serta idea bunuh diri remaja homoseksual di United Kingdom. Antara lain termasuklah program sokongan komuniti seperti The Trevor Project di Amerika Syarikat, yang menyediakan talian krisis 24 jam, kaunseling segera, dan sokongan rakan sebaya untuk remaja LGBTQ (The Trevor Project, 2022). Dari sudut intervensi psikologi, terapi kognitif tingkah laku (CBT) dan terapi dialektikal tingkah laku (DBT) telah terbukti berkesan dalam mengurangkan simptom kemurungan, kebimbangan, serta tingkah laku berisiko bunuh diri (Craig et al., 2021; Linehan, 1993). Di peringkat sekolah pula, kewujudan Gay-Straight Alliances (GSA) didapati meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangkan pengalaman buli dalam kalangan pelajar LGBTQ (Poteat et al., 2013). Hal ini boleh dilihat di Kanada dan Australia menerusi program pencegahan berbasis sekolah yang inklusif dilaporkan

memberi kesan positif dalam mengurangkan stigma dan meningkatkan sokongan rakan sebaya terhadap pelajar gay dan lesbian (Saewyc, 2011; UNESCO, 2016).

Walau bagaimanapun, di Malaysia, inisiatif yang wujud masih sangat terhad dan kebanyakannya tidak menumpukan kepada kumpulan minoriti seksual secara khusus. Program kesihatan mental sedia ada lebih bersifat umum, manakala sokongan terhadap remaja gay dan lesbian sering kali terhalang oleh sensitiviti budaya, stigma sosial, dan kekangan dasar (Yusof et al., 2020; KKM, 2023). Hal ini menunjukkan jurang intervensi khusus di Malaysia amat besar yang menuntut pembangunan intervensi yang lebih inklusif dan sesuai dengan konteks tempatan.

Justeru itu, satu langkah yang sistematik melalui pembinaan platform modul yang proaktif perlu diperkenalkan supaya golongan ini tidak berasa diasingkan daripada sistem masyarakat. Ini adalah bertujuan agar kadar kecenderungan bunuh diri dan juga tingkah laku berisiko dapat dikurangkan dan seterusnya kes-kes bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian dapat diatasi dengan lebih baik. Memandangkan terdapat kekurangan intervensi yang berstruktur dan bersifat tempatan untuk menangani isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja homoseksual di negara ini, maka kajian ini mendapati peluang pembinaan modul khas perlu diketengahkan menerusi gabungan pendekatan terapi kognitif tingkah laku iaitu CBT dan dialektik tingkah laku, DBT.

Dalam erti kata lain, modul yang dibina ini direka bentuk khas bagi membantu golongan minoriti seperti remaja gay dan lesbian yang mempunyai kecenderungan bunuh diri yang tinggi, untuk mendapatkan rawatan yang berkesan. Pendekatan utama yang digunakan dalam kajian ini adalah menggunakan teknik dialektik tingkah laku sebagai teknik utama dan digabungkan dengan teknik asas

kognitif tingkah laku mengikut proses-proses yang akan dirancang untuk membina modul intervensi ini. Jadi, keperluan modul intervensi yang berfokus kepada remaja gay dan lesbian ini bukan sahaja sebagai alat bantuan dalam mengurangkan risiko kecenderungan bunuh diri dalam diri mereka, bahkan ia juga dapat membantu mereka meningkatkan produktiviti, pencapaian, semangat dan kesedaran yang berkekalan (Jamaludin & Mohamad Safuan, 2013; Amalia Madihie & Sidek Mohd Noah, 2013). Elemen sokongan yang positif juga perlu diwujudkan supaya mereka dapat merasai diri mereka juga sebahagian dari penyumbang kepada kemajuan sistem masyarakat pada hari ini.

1.3 Penyataan Masalah

Kepesatan gaya hidup yang semakin mencabar pada era masa kini telah membawa kepada isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja semakin meruncing dari tahun ke tahun, khususnya dalam kalangan remaja yang tergolong dalam komuniti homoseksual seperti gay dan lesbian. Berdasarkan laporan dan kajian-kajian tempatan dan antarabangsa telah menunjukkan bahawa remaja gay dan lesbian mempunyai kadar kecenderungan bunuh diri yang jauh lebih tinggi berbanding remaja heteroseksual (Liu & Mutanski, 2012; *Statistics Canada*, 2014). Sebagaimana senarionya di Malaysia walaupun kadar keseluruhan bunuh diri masih berada pada tahap sederhana, namun peningkatan trend ini dalam kalangan remaja iaitu khususnya daripada golongan minoriti gay dan lesbian menunjukkan tanda-tanda yang membimbangkan dan memerlukan tindakan segera (KKM, 2023).

Menurut Brennan et al. (2010) dan Hottes et al. (2016), golongan remaja amat mudah terdedah untuk menunjukkan rasa ingin membunuh diri apabila mereka mengalami beberapa faktor yang tidak dapat diselesaikan dengan baik. Bagi remaja

gay dan lesbian, mereka sering kali mengalami peminggiran sosial yang melampau sehingga menyebabkan mereka mengalami stres atau tekanan yang tinggi (Cox, 2006; Haas et al., 2011; Wang et al., 2015). Akibat daripada stres yang tidak diuruskan dengan baik, maka kumpulan ini mengambil keputusan tidak bijak dengan cara bertindak membunuh diri (Mohd Izwan, 2016; Roslee et al., 2017).

Kenyataan ini turut disokong berdasarkan kajian-kajian lepas yang telah membuktikan bahawa remaja gay dan lesbian mempunyai kecenderungan untuk bunuh diri tinggi yang disebabkan oleh faktor keputusan tidak rasional ini sehingga bertindak bunuh diri (D'Augelli et al., 1998; Boxer & Herdt, 1993; Martin & Hetrick, 1988; Remafedi, 1987; Remafedi et al., 1991; Rotheram-Borus & Hunter, 1994; Schneider et al., 1989). Menurut Garland dan Zigler (1993), keputusan tidak rasional bunuh diri oleh golongan remaja gay dan lesbian ini kebiasaannya disebabkan kurangnya keyakinan dalam diri individu, masalah perhubungan, penderaan dan penyalahgunaan bahan terlarang. Hal ini sehinggakan turut membawa kepada simptom masalah psikologi yang berpanjangan seperti tekanan dan kemurungan.

Antara isu yang sering terpalit dalam kehidupan remaja gay dan lesbian adalah mereka ini dilihat sering mengalami diskriminasi dan stigma yang berterusan daripada pelbagai pihak termasuklah keluarga, rakan sebaya, dan masyarakat umum (Meyer, 2003). Kajian oleh Russell dan Joyner (2001) mendapati bahawa stigma sosial yang dihadapi oleh golongan ini telah meningkatkan risiko kemurungan dan perasaan rendah diri. Di Malaysia, tekanan ini lebih ketara kerana isu homoseksual dianggap sensitif dan bercanggah dengan nilai-nilai agama serta budaya masyarakat (Siti Hajar et al., 2019). Oleh kerana itu juga ramai remaja memilih untuk menanggung tekanan emosi mereka secara bersendirian yang akhirnya membawa

kepada kecenderungan mereka untuk membunuh diri. Kajian Teh Koon (2008) mendapati remaja gay di Malaysia berasa tidak selamat untuk mendapatkan bantuan daripada pihak profesional seperti kaunselor sekolah atau kaunselor komuniti kerana bimbang akan penolakan, penghukuman moral, atau pengkhianatan kerahsiaan sekiranya mereka berterus-terang.

Selain itu, sokongan sosial yang lemah merupakan faktor utama yang menyumbang kepada kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja homoseksual. Kajian oleh Siti Norma Aisyah dan Salleh (2018) mendapati bahawa tiada modul intervensi khusus yang dibangunkan untuk menangani isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian di Malaysia. Di samping itu, kebanyakan kaunselor di institusi pendidikan di Malaysia tidak mempunyai latihan formal yang mencukupi untuk menangani isu berkaitan orientasi seksual dan identiti jantina (Mustaffa et al., 2014). Tambah Mustaffa et al. (2014) lagi, ramai dalam kalangan kaunselor juga menunjukkan keengganan atau ketidakselesaan untuk berinteraksi secara terbuka dengan remaja dari komuniti ini disebabkan oleh kekangan nilai peribadi, kekurangan ilmu, atau ketakutan terhadap implikasi undang-undang dan sosial. Kebanyakan kajian tempatan juga lebih tertumpu kepada aspek undang-undang dan dakwah berbanding pendekatan psikologi dan kaunseling (Hafizah Iszahanid, 2009; Noor Hafizah et al., 2016).

Akibat tekanan yang berpanjangan, remaja gay dan lesbian cenderung untuk terlibat dalam tingkah laku berisiko seperti penyalahgunaan dadah dan alkohol (Roslee et al., 2017; Cochran et al., 2003). Menurut *Minority Stress Theory* yang dikemukakan oleh Meyer (2003), individu dalam kumpulan minoriti seksual terdedah kepada tekanan luaran seperti stigma sosial, diskriminasi dan layanan tidak adil, serta tekanan dalaman seperti konflik identiti dan rasa malu terhadap orientasi

seksual sendiri. Tekanan yang terkumpul ini mencetuskan keresahan emosi yang mendalam yang jika tidak ditangani secara sihat, akan mendorong individu untuk mencari jalan keluar yang bersifat sementara dan merosakkan diri seperti pengambilan bahan terlarang. Kajian Russell dan Fish (2016), remaja yang terlibat dalam gejala homoseksual ini berisiko dua hingga tiga kali ganda untuk mencuba atau terlibat dengan penyalahgunaan bahan berbanding rakan sebaya mereka yang heteroseksual. Penggunaan dadah dan alkohol sering menjadi strategi *coping* yang tidak sihat untuk mengatasi tekanan psikologi atau sebagai mekanisme melarikan diri daripada realiti yang menyakitkan.

Tambahan lagi, sistem sokongan kaunseling untuk remaja gay dan lesbian di Malaysia masih kurang berkembang. Jurang ini berlaku disebabkan oleh beberapa faktor utama seperti kekangan dasar, kekurangan latihan kepada kaunselor, serta norma budaya dan agama yang mendominasi wacana sosial. Menurut Siti Hajar et al. (2019), antara cabaran utama yang dihadapi oleh pengamal psikologi di Malaysia ialah ketiadaan garis panduan standard yang boleh dijadikan rujukan untuk melaksanakan intervensi berkesan. Hal ini lebih ketara apabila melibatkan golongan ini kerana keperluan mereka bersifat unik dan berbeza daripada populasi umum. Dalam kajian Lim dan Soon (2010) menyatakan bahawa pendekatan kaunseling yang diamalkan di Malaysia lebih cenderung kepada nilai konservatif dan heteronormatif, di mana isu homoseksualiti sering dianggap sebagai “*taboo*” atau “penyimpangan” yang perlu diperbetulkan. Pendekatan ini bukan sahaja tidak membantu remaja gay dan lesbian, malah ia boleh meningkatkan lagi tekanan dalaman dan menyumbang kepada perasaan bersalah atau rasa malu terhadap diri sendiri (*Internalized Homophobia*). Selain daripada itu, kajian oleh Rafidah (2013) turut mendapati kebanyakan kaunselor di Malaysia tidak terdedah kepada pendekatan khusus seperti

Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dan Terapi Tingkah Laku Dialektikal (DBT) untuk menangani isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan golongan ini.

Oleh hal demikian, adalah amat penting bagi semua pihak sama ada dari institusi pendidikan, kesihatan dan sosial untuk melatih kaunselor dalam pendekatan yang bersifat afirmatif terhadap golongan gay dan lesbian ini, sekaligus mengurangkan jurang dalam sistem sokongan kaunseling untuk remaja gay dan lesbian di Malaysia ini. Pelaksanaan garis panduan etika dan prosedur yang menjamin kerahsiaan, keselamatan dan hak remaja gay dan lesbian sebagai klien perlu dititikberatkan agar mereka tidak berasa malu. Justeru itu, keperluan terhadap modul intervensi khusus untuk golongan remaja gay dan lesbian ini adalah semakin mendesak memandangkan peningkatan kes kecenderungan bunuh diri yang semakin serius dilaporkan (WHO, 2022; KKM, 2022).

Oleh itu, pengkaji melihat pembangunan Modul CBT-DBT Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian di Malaysia sebagai satu pendekatan yang berpotensi untuk mengurangkan kecenderungan bunuh diri dalam kalangan mereka. Pembangunan modul intervensi ini berteraskan kepada pemberian bantuan kaunseling melalui teknik pengurusan emosi dan kognitif yang spesifik kepada golongan remaja dan lesbian yang mengikutinya. Ia juga dapat membantu kaunselor dan pengamal psikologi dalam memberikan intervensi yang lebih berkesan, konsisten, dan berfokus kepada keperluan khusus golongan ini. Akhir sekali, modul yang dibina ini dapat memenuhi saranan daripada pelbagai pihak yang berwajib seperti Kementerian Kesihatan Malaysia, dalam menangani krisis kesihatan mental dalam kalangan remaja yang terpinggir ini. Tuntasnya, kajian penyelidikan yang dijalankan ini adalah signifikan untuk mengisi jurang literatur dan praktis dalam menangani isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan

lesbian di Malaysia. Pembinaan modul intervensi ini juga boleh menjadi asas penting dalam meningkatkan tahap kesedaran, pemahaman, dan sokongan berterusan kepada remaja gay dan lesbian. Hal ini sekaligus dapat mengurangkan risiko kecenderungan bunuh diri melalui pendekatan yang berasaskan bukti dan kaedah terapi yang terbukti keberkesanannya.

1.4 Objektif Kajian

Secara ringkasnya, kajian ini bertujuan untuk menguji kesan Modul CBT-DBT Intervensi Kecenderungan Bunuh Diri ke atas golongan remaja gay dan lesbian di Malaysia khususnya, yang mana dikenal pasti mempunyai tahap kecenderungan bunuh diri yang tinggi. Menerusi modul yang dibangunkan ini, beberapa objektif kajian telah dibina bagi membantu golongan ini daripada mempunyai niat untuk membunuh diri. Oleh itu, objektif kajian ini adalah dinyatakan seperti berikut, iaitu untuk:

- 1.4.1 Mengetahui tahap kecenderungan bunuh diri bagi remaja gay dan lesbian.
- 1.4.2 Mengetahui faktor-faktor yang mendorong remaja gay dan lesbian berkecenderungan untuk bunuh diri.
- 1.4.3 Membina modul CBT-DBT sebagai alat intervensi khusus terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian.
- 1.4.4 Mengukur tahap kesahan modul CBT-DBT yang dibina sebagai intervensi terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian.

- 1.4.5 Mengukur tahap kebolehpercayaan modul CBT-DBT yang dibina sebagai intervensi terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian.
- 1.4.6 Meneroka kesan modul CBT-DBT terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian.
- 1.4.7 Menganalisis maklum balas remaja gay dan lesbian yang mempunyai kecenderungan bunuh diri terhadap penggunaan modul intervensi CBT-DBT.

1.5 Persoalan Kajian

Berdasarkan objektif kajian yang dinyatakan, berikut dikemukakan soalan-soalan kajian bagi penyelidikan ini:

- 1.5.1 Apakah tahap kecenderungan bunuh diri remaja gay dan lesbian?
- 1.5.2 Apakah faktor-faktor yang mendorong remaja gay dan lesbian cenderung untuk bunuh diri?
- 1.5.3 Bagaimanakah proses membina modul CBT-DBT sebagai intervensi terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian?
- 1.5.4 Apakah tahap kesahan modul CBT-DBT yang dibina sebagai intervensi terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian?

- 1.5.5 Apakah tahap kebolehpercayaan modul CBT-DBT yang dibina sebagai intervensi terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian?
- 1.5.6 Apakah kesan Modul CBT-DBT terhadap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian?
- 1.5.7 Apakah maklum balas daripada remaja gay dan lesbian yang mempunyai kecenderungan bunuh diri terhadap penggunaan Modul Intervensi CBT-DBT?

1.6 Kerangka Konseptual Kajian

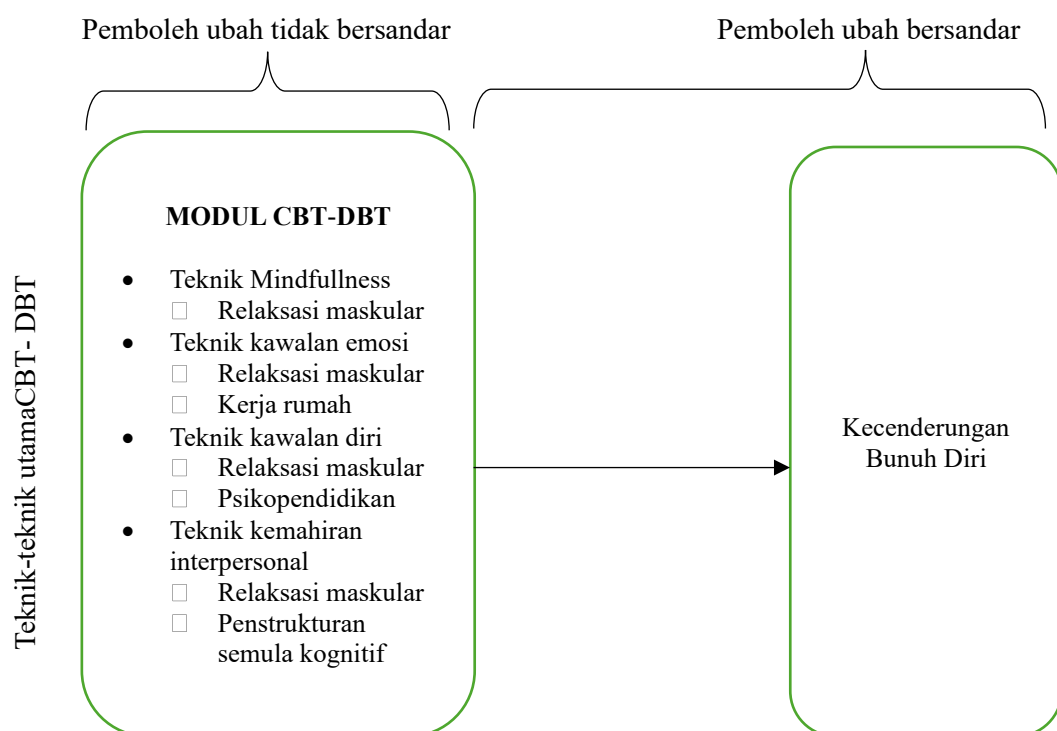
Rajah 1.1 menunjukkan satu kerangka konsep yang dibina pengkaji bagi menggambarkan hubungan antara pemboleh ubah bersandar dan pemboleh ubah tidak bersandar dalam pelaksanaan kajian penyelidikan ini. Kerangka ini secara tidak langsung menjadi asas kepada pembinaan dan pelaksanaan modul intervensi kajian ini kelak. Berdasarkan kerangka pada Rajah 1.1 berikut menunjukkan bahawa pemboleh ubah bersandar dalam kajian ini adalah melibatkan tahap kecenderungan bunuh diri yang mana merangkumi keseluruhan dimensi kecenderungan bunuh diri, seperti idea untuk membunuh diri, perancangan, tingkah laku mencederakan diri, dan sejarah percubaan membunuh diri. Dimensi-dimensi tersebut diukur menggunakan Inventori Kecenderungan Bunuh Diri (IKBD) yang telah dibangunkan secara saintifik dan digunakan dalam konteks tempatan (Hong & Mohammad Aziz Shah, 2018).

Seterusnya adalah pemboleh ubah tidak bersandar, iaitu Modul CBT-DBT Kecenderungan Bunuh Diri Dalam Kalangan Gay dan Lesbian. Modul ini secara

ringkasnya dibina berteraskan gabungan dua pendekatan terapi yang terbukti berkesan dalam pengurusan kesihatan mental, iaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). Pendekatan CBT lazimnya diketahui berfokus kepada aspek penstrukturan semula pemikiran negatif yang menjadi asas kepada emosi dan tingkah laku yang tidak sihat. DBT pula menekankan kepada kemahiran pengawalan emosi, toleransi terhadap tekanan (*distress tolerance*), keberkesanan dalam hubungan interpersonal, dan kesedaran minda (*mindfulness*). Gabungan kedua-dua pendekatan ini dalam bentuk modul intervensi membolehkan intervensi dilakukan secara lebih menyeluruh, holistik dan sistematik. yang mengaplikasikan pendekatan teori kognitif tingkah laku dan dialektik tingkah laku.

Rajah 1.1

Kerangka Konsep Kajian



Tuntasnya, kerangka ini secara keseluruhan menunjukkan bahawa penggunaan Modul CBT-DBT yang dibangunkan sebagai intervensi ini dijangka dapat mengurangkan tahap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian di Malaysia. Menerusi pembinaan kerangka konseptual ini juga, modul yang dibina dapat memperbaiki aspek kognitif, emosi, dan tingkah laku yang berkait rapat dengan tekanan hidup, diskriminasi, dan kemurungan yang dialami oleh golongan ini.

1.7 Rasional Kajian

Rasional kajian ini dijalankan secara dasarnya adalah bagi memahami dengan lebih mendalam mengenai perkaitan hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian, khususnya melibatkan faktor-faktor seperti personaliti, persekitaran dan psikososial. Ketiga-tiga faktor ini dilihat memainkan peranan penting dalam membentuk corak pemikiran serta tingkah laku individu yang tergolong dalam kelompok seksual minoriti ini, terutamanya golongan usia remaja yang berdepan dengan tekanan sosial dan diskriminasi yang berpanjangan dalam proses perkembangan diri mereka.

Menurut Siti Hajar et al. (2019), walaupun terdapat pelbagai kajian telah dilakukan berkenaan dengan faktor-faktor yang menyumbang kepada kecenderungan bunuh diri dalam kalangan remaja gay dan lesbian ini, namun kajian pelaksanaan berkenaan dengan intervensi dan sokongan psikologi khusus terhadap kumpulan ini masih kurang diberi perhatian secara serius dalam konteks masyarakat di Malaysia secara keseluruhannya. Kebanyakan penyelidikan yang membincangkan isu ini hanya lebih tertumpu pada konteks negara luar, seperti dalam kajian Brennan et al. (2010), Hottes et al. (2016), King et al. (2007), Ferlatte et al. (2015), Haas et al.

(2011), Ryan et al. (2009), dan Wang et al. (2015). Dalam erti kata lain, masih terdapat jurang yang ketara dari segi kajian berasaskan intervensi yang khusus kepada golongan ini terutama sekali dalam aspek risiko kecenderungan bunuh diri di Malaysia.

Oleh itu, pengkaji melihat rasional kajian ini dilakukan adalah sebagai suatu keperluan yang mendesak untuk membangunkan satu modul intervensi khusus yang bersifat terapeutik dan berasaskan pendekatan kaunseling, bagi membantu remaja gay dan lesbian di Malaysia. Dalam pada itu juga pembangunan modul ini adalah dapat membantu remaja gay dan lesbian membina ketahanan mental serta memperkukuh daya tindak mereka terhadap tekanan hidup. Modul yang dirancang akan berteraskan pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT) dan Terapi Dialektik Tingkah Laku (DBT), yang terbukti berkesan dalam menangani isu-isu berkaitan pemikiran tidak rasional, regulasi emosi, serta kecenderungan bunuh diri dalam kalangan individu berisiko tinggi. Teori dalam teknik DBT akan dijadikan sebagai landasan utama dalam membina modul ini seperti teknik kesedaran penuh (*Mindfulness*); pengawalan emosi (*Emotion Regulation*); keberkesanan interpersonal (*Interpersonal Effectiveness*); dan toleransi terhadap tekanan (*Distress Tolerance*). Manakala teknik CBT berfungsi sebagai sokongan dalam membantu untuk mencapai objektif yang jelas dari segi proses penstrukturan semula kognitif, relaksasi maskular, psikopendidikan dan juga kerja rumah.

Dengan pembangunan modul ini, diharapkan ia dapat menjadi panduan intervensi yang dapat digunakan oleh kaunselor, pegawai psikologi, dan pihak berkepentingan lain, serta membantu menyumbang kepada penyelesaian masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja yang bukan sahaja daripada kelompok gay dan lesbian, tetapi juga bagi mereka yang tergolong dalam kumpulan LGBT yang

lain di Malaysia, secara lebih menyeluruh dan berasaskan bukti (*evidence-based*). Kajian ini juga dijangka dapat mengisi jurang literatur tempatan, serta memberi implikasi praktikal dalam konteks penyelidikan, amalan kaunseling, dan dasar intervensi berkaitan kesejahteraan remaja terpinggir.

1.8 Kepentingan Kajian

Kajian ini sangat penting dalam membantu remaja gay dan lesbian yang mempunyai kecenderungan bunuh diri. Modul terapi kognitif tingkah laku ini dibangunkan berkonsepkan intervensi yang jelas untuk mengubah corak pemikiran yang negatif kepada corak pemikiran yang positif dan juga membantu mengawal emosi yang tidak stabil ke arah yang lebih terarah. Kajian ini juga mengawal remaja gay dan lesbian daripada membentuk pemikiran-pemikiran negatif serta mengurangkan tingkah laku yang tidak rasional. Ia adalah bertujuan untuk melihat sejauh mana keberkesanan modul kecenderungan bunuh diri yang menggunakan teknik CBT-DBT dalam kalangan remaja gay dan lesbian ini.

Menurut Ary et al. (2010), sekiranya sesebuah kajian dapat meningkatkan pengetahuan dan menjadi panduan dalam menyelesaikan masalah, maka ia akan dianggap sebagai kajian penting dan berjaya. Jadi, hasil kajian ini diharapkan bukan sahaja dapat membantu subjek, malahan keluarga, rakan, para kaunselor, pegawai psikologi, klinik-klinik kesihatan, sekolah dan institusi pendidikan serta pihak yang berkaitan dengan golongan gay dan lesbian dalam menangani isu bunuh diri ini. Oleh hal demikian, pengkaji mengharapkan hasil yang akan diperolehi kelak dapat memberi kepentingan kepada mereka yang terlibat, antaranya adalah:

1.8.1 Remaja Gay dan Lesbian

Melalui kajian ini, pengkaji berharap ia dapat memberi kesedaran kepada remaja gay dan lesbian dalam mengenal pasti faktor-faktor awal kecenderungan bunuh diri. Pendedahan terhadap teknik pengurusan emosi dan kognitif melalui modul intervensi CBT-DBT akan dapat membantu remaja gay dan lesbian ini untuk mengatasi tekanan seperti kemurungan, penyalahgunaan bahan, rasa tidak diterima serta hilang harapan untuk hidup. Selain itu, penglibatan dalam intervensi ini diharapkan dapat mendorong peserta untuk tidak menjadikan bunuh diri sebagai pilihan penyelesaian masalah, serta mengukuhkan daya tahan mental mereka selepas sesi rawatan tamat.

1.8.2 Kaunselor dan Pegawai Psikologi

Kajian ini juga memberikan sumbangan signifikan kepada para kaunselor dan pegawai psikologi, terutamanya yang bertugas di peringkat sekolah dan institusi yang berkaitan. Modul yang dibangunkan ini dapat dijadikan sebagai panduan sistematik dalam melaksanakan sesi intervensi menggunakan pendekatan CBT-DBT terhadap klien yang terdiri daripada remaja gay dan lesbian yang berisiko tinggi. Hal ini secara langsung dapat meningkatkan keberkesanan rawatan dan memperkasakan lagi sikap profesional para kaunselor atau pegawai psikologi dalam menangani isu kecenderungan bunuh diri secara lebih berstruktur dan beretika.

1.8.3 Ibu bapa

Ibu bapa sebenarnya memainkan peranan yang sangat penting dalam pencegahan awal isu kecenderungan bunuh diri dalam kalangan anak-anak remaja gay dan lesbian ini. Jadi, kajian ini dilihat dapat membantu ibu bapa untuk mengenal

pasti tanda-tanda awal serta memahami faktor psikososial dan emosi yang dihadapi oleh remaja yang memiliki orientasi seksual minoriti. Dengan kesedaran tersebut, ibu bapa dapat mengambil tindakan sewajarnya dengan merujuk anak mereka kepada pihak profesional seperti kaunselor atau pegawai psikologi untuk mendapatkan bantuan awal.

1.8.4 Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Institusi Pendidikan

Kajian ini juga diharapkan dapat memberi manfaat kepada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan institusi pendidikan sama ada kerajaan atau swasta, terutamanya dalam memberi perhatian yang serius kepada golongan remaja gay dan lesbian. Peranan yang dimainkan oleh KPM dan institusi pendidikan adalah penting dalam mengawal tingkah laku berisiko yang berteraskan kepada sistem pendidikan yang lebih praktikal, yakni ke arah kesejahteraan emosi, mental dan tingkah laku mereka. Penemuan kajian ini boleh dimanfaatkan untuk membina persekitaran yang sihat kepada golongan remaja ini, sekaligus membantu mereka untuk kembali ke pangkal jalan. Di samping itu, kajian ini dapat memperkasa peranan guru bimbingan dan kaunseling dalam menangani isu-isu berkaitan kesihatan mental dan tekanan psikososial remaja di peringkat institusi pendidikan negara. Modul intervensi yang dibangunkan juga boleh digunakan sebagai bahan sokongan dalam program pembangunan sahsiah pelajar.

1.8.5 Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM)

Kajian ini juga mampu membantu Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) secara umumnya dan kesihatan awam secara khususnya, iaitu dalam menangani cara untuk menurunkan kes bunuh diri yang semakin meningkat dewasa ini. Modul yang