

## Ekspresi Emosi dan Cara Remaja Mengawal Emosi: Satu Kajian Rintis

**NOR SHAFRIN AHMAD  
NOR HASHIMAH HASHIM  
RAHIMI CHE AMAN**

### **ABSTRACT**

*This study aims to identify the expression of emotions and how emotions are controlled by adolescents. The sample comprised three male and two female students who were from a secondary school located in Penang. Semi-structured interviews were conducted in this study. Transcribed contents of the interviews were analyzed. The main findings showed generally, adolescents like to have fun, seek to try something new, like to relax with friends, and they also follow their feelings. Female adolescents were found to be sensitive. Generally, adolescents indicated that they were more comfortable sharing problems with friends than with parents. Implications of findings area also discussed.*

### **PENGENALAN**

Masalah emosi dan tingkah laku dalam kalangan remaja merupakan masalah serius yang perlu diberi perhatian oleh semua pihak. Melalui laporan-laporan yang disiarkan dalam media di Malaysia, terdapat banyak kes gangguan emosi dan salah laku yang melibatkan remaja sekolah di negara seperti kejadian murid membuli dan mencederakan murid lain sehingga meninggal dunia (Majalah Pendidik, 2006). Tingkah laku negatif dalam kalangan remaja selalunya dikaitkan dengan masalah emosi yang gagal dikendalikan dengan baik. Zaman remaja yang merupakan masa perubahan daripada kanak-kanak kepada dewasa merupakan masa yang penuh konflik. Pelbagai jenis masalah seperti perubahan diri, perubahan mental, percubaan-percubaan dalam hidup dan pelbagai bentuk perkara berlaku pada masa ini (Mahmood Nazar, 2005). Sehubungan demikian zaman remaja perlu dihadapi dengan wajar. Semua perubahan fizikal, emosi dan personaliti harus difahami dan ditangani secara produktif agar tempoh transisi mereka ke alam dewasa adalah lancar.

Menurut Kamus Dwibahasa (2002), emosi berasal daripada bahasa Latin, iaitu *emovere* yang bermaksud perasaan jiwa yang kuat seperti sedih, marah, gembira dan seumpamanya. Emosi juga merujuk kepada corak perubahan yang kompleks dalam diri seseorang termasuklah perubahan dari segi bangkitan fisiologi, perasaan-perasaan yang subjektif, proses kognitif dan tindak balas tingkah laku (Atwater & Duffy, 1999). Mohd. Daud Hamzah (1990) serta Kawalski dan Westen (2005) mendefinisikan emosi sebagai suatu pengalaman yang penuh perasaan, melibatkan penyelarasan dalaman secara am dengan keadaan mental dan fisiologi yang tergerak dalam diri individu yang kemudiannya diperlihatkan dalam bentuk tingkah laku. Pelbagai bentuk perasaan seperti ketakutan, sedih, gembira boleh ditafsirkan daripada gerak balas ini. Perubahan kompleks dalam diri seorang manusia merangkumi aspek:

- Bangkitan fisiologi;
- Perasaan yang subjektif;
- Proses kognitif; dan
- Reaksi tingkah laku.

Emosi juga berupaya mempengaruhi penyesuaian psikologi seseorang individu. Kajian tentang sikap bertentangan dengan emosi yang ditunjukkan mendapati dua kategori individu, iaitu:

- Individu yang ingin menunjukkan emosi tetapi tidak mampu; dan
- Individu yang mampu menunjukkan emosinya tetapi lebih cenderung untuk menyimpan dalam hatinya.

Menurut Kasmini (1998) emosi dibahagikan kepada beberapa bentuk, iaitu:

- Emosi positif yang merujuk kepada emosi suka, sayang, gembira dan sebagainya;
- Emosi negatif yang merujuk kepada emosi takut, marah dan duka;
- Emosi primer yang merujuk kepada perasaan gembira, benci, terperanjat, sedih, marah, takut dan malu yang hanya berlaku secara bersendirian; dan
- Emosi bercampur yang merujuk kepada keadaan lebih kompleks seperti merasa kecewa, gabungan perasaan sedih dan terperanjat atau cemburu yang merupakan gabungan perasaan marah dan sayang.

Cara pengawalan emosi juga memberi kesan kepada seseorang individu. Terdapat kajian-kajian lalu telah mengutarakan dapatan berkaitan dengan cara pengawalan emosi dalam kalangan remaja. Perkara ini menunjukkan betapa penting untuk remaja mengekspresikan emosi agar tidak berlaku pendaman dalam diri hingga mengakibatkan emosi tersebut berada pada tahap bawah sedar. Emosi adalah sesuatu yang kompleks (Mahmood Nazar, 2005). Ekspresi dan cara pengawalan emosi juga adalah berbeza dan unik bagi setiap individu. Menurut Gil (1994), gaya daya tindak adalah efektif bagi sesuatu keadaan dan individu dan bukan untuk keadaan dan individu yang lain. Tanpa kawalan atau cara menangani emosi yang berkesan, seseorang remaja mampu melakukan tindakan di luar kawalan. Justeru gaya daya tindak atau cara pengawalan yang sesuai sahajalah dapat membantu individu mengurangi ketegangannya di masa hadapan (Edwards & Donaldson, 1989). Sehubungan demikian, kertas kerja ini bertujuan untuk mengenal pasti ekspresi emosi dan cara pengawalan emosi dalam kalangan remaja.

## METOD

Kajian ini menggunakan reka bentuk deskriptif melalui pungutan data secara kualitatif. Kajian deskriptif digunakan bagi mengenal pasti ekspresi emosi dan cara pengawalan emosi dalam kalangan remaja. Kaedah kualitatif dipilih kerana pengkaji sendiri merupakan instrumen utama dalam pengumpulan data

(McLeod, 2001). Melalui kaedah ini, pengkaji memperoleh dapatan secara semula jadi, memahami keadaan sebenar dan dapat mentafsir sesuatu fenomena yang ditunjukkan oleh subjek (Denzin & Lincoln, 1998). Seramai lima orang remaja, iaitu tiga orang lelaki dan dua orang perempuan pada peringkat sekolah menengah di Pulau Pinang terlibat dalam kajian ini. Kajian melibatkan sampel remaja. Remaja ataupun dalam bahasa Inggeris *adolescence* berasal dari perkataan Latin yang bermaksud '*to grow into adulthood*'. Hal ini memberi maksud remaja adalah perkembangan dan pergerakan daripada zaman kanak-kanak kepada zaman dewasa. Steinberg (1999) mengkategorikan remaja kepada tiga tahap iaitu awal remaja (11 – 14 tahun), pertengahan remaja (15 – 18 tahun) dan akhir remaja (18 – 21 tahun). Remaja dalam kajian ini ialah pelajar-pelajar yang berada di peringkat sekolah menengah.

Pemilihan subjek kajian adalah melalui pensampelan bertujuan (*purposive sampling*) bagi mengenal pasti ekspresi emosi dan cara remaja mengawal emosi. Maklumat remaja yang terlibat diperoleh melalui temu bual separa berstruktur. Temu bual separa berstruktur dilaksanakan bagi mendapatkan maklumat dengan lebih lanjut (Borg & Gall, 1989). Soalan temu bual dibina berdasarkan dua objektif kajian. Soalan temu bual yang dibina juga telah ditentu sah oleh dua orang pakar dalam bidang psikologi. Bagi kaedah temu bual, perjumpaan secara individu dilakukan untuk setiap subjek terlibat. Temu bual yang dilaksanakan mengambil masa antara 30 hingga 60 minit setiap seorang dan dirakamkan secara audio.

Dapatan temu bual yang diperoleh ini kemudiannya diteliti melalui analisis kandungan (*content analysis*). Bagi memudahkan analisis, maklumat temu bual ditukar kepada teks bertulis yang diperoleh secara transkripsi atau catatan nota (Clandinin & Connelly, 1998). Dalam kajian ini, sokongan melalui rakaman secara audio digunakan dan rakaman ini kemudiannya telah ditranskripsikan kepada teks bertulis. Melalui analisis kandungan, kategori utama bagi ekspresi emosi remaja dan cara mereka mengawal emosi telah dikenal pasti. Memandangkan kajian ini hanya melibatkan lima orang remaja yang merupakan pelajar sekolah menengah, maka dapatan yang diperoleh tidak akan digeneralisasikan kepada keseluruhan remaja di Malaysia. Walau bagaimanapun, dapatan melalui temu bual ini dapat dijadikan panduan dalam mengenal pasti ekspresi emosi dan cara remaja mengawal emosi mereka. Selain itu, dapatan ini akan menjadi asas untuk kajian seterusnya dalam membina item, tanda aras dan matriks emosi remaja di Malaysia keseluruhannya.

## KEPUTUSAN

Dapatan kajian menunjukkan remaja mengawal emosi dengan pelbagai cara seperti bersendirian ketika sedih, memendam perasaan, memberi rasional dengan berfikiran positif, bersembahyang dan berdoa serta keluar bergembira dengan rakan-rakan. Setiap remaja juga didapati mengawal emosi mereka secara berbeza-beza. Schubungan itu, dapatan kajian ini akan dijelaskan mengikut objektif kajian yang dibentuk, iaitu mengenal pasti ekspresi emosi dan cara pengawalan emosi dalam kalangan remaja.



## Ekspresi Emosi Remaja

Dapatan temu bual menunjukkan bahawa ekspresi emosi yang dilaporkan oleh remaja boleh digambarkan melalui deskripsi tingkah laku dan pemikiran mereka. Ekspresi emosi remaja dapat dikategorikan mengikut tiga komponen emosi, iaitu ekspresi emosi secara agresif, biasa dan pasif. Ketiga-tiga komponen emosi tersebut adalah seperti dalam Jadual 1. Jadual 1 menunjukkan bahawa remaja menunjukkan ekspresi emosi dalam pelbagai deskripsi emosi. Secara kebiasaannya, remaja yang ditemu bual didapati inginkan keseronokan melalui cara berkawan dan bercinta. Mereka juga ingin mencuba sesuatu yang baru terutamanya apabila dicabar oleh rakan-rakan lain. Ekspresi emosi sedemikian dikategorikan sebagai komponen emosi biasa. Dalam komponen emosi agresif, remaja didapati bertindak dan berfikir tanpa membuat pertimbangan sewajarnya. Dalam hal ini, remaja berfikiran tidak rasional serta mengikut perasaan. Antara komponen emosi agresif yang ditunjukkan oleh remaja ialah mereka

**Jadual 1: Ekspresi Emosi Remaja**

<b>Komponen Emosi Agresif</b>	<b>Komponen Emosi Biasa</b>	<b>Komponen Emosi Pasif</b>
Memberontak – lelaki	Keinginan mencuba sesuatu yang baru	Menyepikan diri/ pemalu – perempuan
Marah secara vokal – perempuan Marah secara fizikal – lelaki	Ingin berkawan, bersembang	Tertekan
Berfikiran tidak rasional	Inginkan keseronokan seperti bercinta	Kecewa
Melawan atau menengking	Ingin relaks	Tiada mood
Degil		Rasa terbeban
Panas baran		Sedih
Suka mengejek rakan		Sensitif – perempuan
Membuli		Takut

memberontak dan panas baran. Kemarahan ditunjukkan oleh remaja lelaki melalui tingkah laku fizikal, manakala remaja perempuan didapati menunjukkan ekspresi marah secara vokal, iaitu memaki hamun atau mengeluarkan kata-kata kesat. Emosi agresif juga ditunjukkan di sekolah dengan cara menengking atau melawan pengawas dan guru. Apabila bersama

rakan-rakan, emosi agresif ditunjukkan dengan cara mereka mengejek dan membuli rakan-rakan yang lemah.

Komponen emosi pasif pula ditunjukkan melalui ekspresi menyepikan diri dan rasa sensitif yang dilakukan oleh remaja perempuan. Kebiasaannya, remaja perempuan adalah daripada kategori yang pemalu. Ekspresi emosi pasif juga ditunjukkan dengan perasaan kecewa, sedih, rasa terbeban dan takut. Rasa terbeban dirasai remaja yang akan menghadapi peperiksaan penting seperti Penilaian Menengah Rendah (PMR). Perasaan sedih, kecewa dan takut muncul apabila mereka mengingatkan keputusan peperiksaan, selain daripada dipinggirkan, diejek serta dibuli oleh rakan-rakan lain. Menurut subjek kajian ini, kebanyakan remaja adalah pendiam semasa di tingkatan 1, namun mulai membuat masalah ketika berada pada peringkat menengah atas iaitu semasa di tingkatan 3, 4 dan 5.

**Jadual 2: Cara Pengawalan Emosi**

<b>Dalaman (<i>internal</i>)</b>	<b>Luaran (<i>external</i>)</b>
Bersendirian - Positif	Kongsi dengan rakan-rakan, ibubapa/ keluarga keluarga - Positif
Memotivasikan diri - Positif	Keluar bergembira dengan rakan-rakan - Positif
Memikirkan perkara - Positif	Bergantung pada rakan-rakan - Negatif
Berbuat seperti tiada apa-apa yang berlaku - Negatif	Dapatkan semangat daripada individu lain yang rapat - Positif
Simpan dalam diri/pendiam - Negatif	
Bersembahyang dan berdoa - Positif	
Menangisi nasib - Negatif	
Mencederakan diri - Negatif	
Mencarut dalam hati - Negatif	

### **Cara Pengawalan Emosi Remaja**

Pengawalan emosi remaja dikategorikan kepada dua, iaitu pengawalan secara dalaman (*internal*) serta pengawalan secara luaran (*external*). Jadual 2 menunjukkan komponen pengawalan emosi yang dilakukan oleh remaja. Dapatan menunjukkan bahawa remaja yang terlibat dalam kajian ini menggunakan cara pengawalan emosi bersifat dalaman, iaitu berfokuskan kepada diri sendiri. Namun, cara pengawalan emosi jenis ini juga dapat dibahagikan kepada yang bersifat positif dan negatif. Antara cara pengawalan yang bersifat positif adalah seperti bersendirian, memotivasikan diri, memikirkan perkara-perkara yang positif terutamanya apabila memikirkan masa

hadapan serta bersembahyang dan berdoa. Manakala cara pengawalan emosi yang bersifat negatif pula adalah seperti berbuat seperti tiada apa-apa yang berlaku, iaitu remaja cuba menafikan emosi yang dialami, simpan dalam hati dengan cara memendam perasaan, menangis nasib, mencederakan diri serta mencarut atau memaki dalam hati.

Cara pengawalan emosi yang bersifat luaran didapati jarang digunakan oleh remaja. Kebiasaannya, remaja akan berkongsi masalah dengan rakan-rakan berbanding dengan ibu bapa atau ahli keluarga. Mereka juga akan keluar bergembira bersama rakan-rakan serta secara negatifnya bergantung kepada rakan-rakan ketika menghadapi masalah. Namun, apabila mereka ingin memperoleh dorongan dan semangat, maka remaja akan mencari individu yang rapat dengan mereka seperti ibu bapa dan rakan-rakan.

### PERBINCANGAN

Dapatan menunjukkan bahawa remaja menunjukkan ekspresi emosi mereka melalui komponen agresif, biasa dan pasif. Kepelbagaian emosi remaja ini selaras seperti yang dinyatakan oleh Atwater dan Duffy (1999) bahawa emosi merujuk kepada corak perubahan yang kompleks dalam diri seseorang termasuklah perubahan dari segi bangkitan fisiologi, perasaan-perasaan yang subjektif, proses kognitif dan tindak balas tingkah laku. Ekspresi emosi juga merupakan suatu refleksi atau tindak balas minda yang turut bertindak sebagai medium komunikasi (Fabienne, Andrea & Stephanie, 2001).

Kebiasaannya remaja didapati gemar mencuba sesuatu yang baru, inginkan keseronokan, relaks dan mempunyai rakan lain untuk berkongsi sesuatu perkara. Dalam hal ini, tidak mustahil remaja ingin mencuba untuk merokok atau mengambil ubat-ubatan terlarang demi bagi mencuba sesuatu yang baru. Remaja ponteng sekolah pula contohnya menurut perspektif guru kaunseling di sekolah adalah kerana faktor tarikan luaran seperti merokok, bermain permainan video dan bersosial dengan pergi ke pusat-pusat hiburan seperti disko (Rahimi Che Aman, 2006).

Ekspresi emosi pasif juga ditunjukkan dengan emosi kecewa dan tertekan. Menurut Balk (1995), remaja mengalami perubahan ketara dari segi fizikal, datang haid, bersikap lebih berdikari dan ingin lebih berinteraksi dengan rakan sebaya berbanding dengan keluarga. Dalam keadaan demikian, beliau meletakkan peringkat remaja dalam keadaan 'ribut dan tekanan' (*storm and stress*). Menurut Ramli (1990) pula, waktu remaja merupakan waktu krisis dalam perkembangan seseorang individu. Justeru, tidak mustahil pada peringkat remaja inilah keadaan mereka didapati kurang stabil dan dengan itu juga mereka mudah dipengaruhi oleh anasir-anasir luar.

Dapatan kajian melaporkan bahawa komponen emosi agresif ditunjukkan dengan remaja bersikap memberontak, panas baran, marah, degil serta membuli pelajar lain. Dapatan ini menyokong pernyataan Kamarulzaman Kamaruddin (2009), bahawa ekspresi emosi marah kerap kali timbul kerana jiwa yang tertekan disebabkan pelbagai konflik yang dialami oleh remaja. Konflik-konflik yang dimaksudkan sebagai contoh konflik remaja ibu bapa, konflik kasih sayang, konflik kebebasan, konflik tanggungjawab dan konflik



rakan sebaya. Sikap agresif seperti marah juga akan menyebabkan kecenderungan remaja untuk membunuh diri (Johnston et al., 1991).

Dapatan menunjukkan majoriti subjek menggunakan cara pengawalan emosi dalaman iaitu sama ada secara positif atau negatif memfokuskan kepada diri. Menurut Martell et al. (2001), individu murung akan membentuk daya tindak secara pasif dengan melarikan diri daripada sebarang rasa ketidakselesaian. Dalam hal ini remaja akan bersendirian, berpura-pura seperti tiada apa-apa yang berlaku dan memendamkannya sebagai cara untuk mereka mengawal emosi. Hanya dengan bersendirian remaja berasa selesa dengan dirinya. Dengan bersendirian juga boleh digunakan untuk mengenali diri sendiri dengan lebih baik (Mahmood Nazar, 1990). Namun begitu menurut Aldwin dan Yancura (2004), gaya daya tindak pengelakan hanya berkesan dalam tempoh jangka masa pendek.

Berdasarkan cara pengawalan emosi melalui kategori luaran, berkongsi dengan rakan-rakan, ibu bapa atau keluarga merupakan beberapa cara pengawalan emosi yang selaras dengan dapatan kajian Rahimi Che Aman (2006). Rahimi mendapati lapan subjek kajiannya turut berkongsi masalah atau cara pengawalan emosi dengan berjumpa ibu, kawan dan kakak angkat. Hal ini memandangkan remaja lebih percaya kepada rakan dan ahli keluarga seperti ibu bapa dalam cara pengawalan emosi berbanding berjumpa guru atau kaunselor. Kajian beliau turut mendapati bahawa walaupun 70.83% subjek mengetahui tentang perkhidmatan kaunseling di sekolah, hanya 8.34% subjek menghadiri sesi kaunseling secara sukarela, sedangkan 41.67% menghadiri sesi kaunseling kerana kes-kes dirujuk. Keputusan kajian Rahimi Che Aman (2006) selaras dengan dapatan kajian ini di mana remaja tidak menyatakan berjumpa guru atau kaunselor sebagai suatu cara untuk mereka mengawal emosi.

Walau bagaimanapun dapatan kajian ini tidak selaras dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Kamarulzaman Kamaruddin (2009). Beliau menyatakan bahawa guru merupakan pengantara bagi membantu remaja dengan merujuk kes-kes ekspresi emosi yang serius kepada guru kaunseling sebagai salah satu cara pengawalan emosi. Sedangkan dapatan kajian ini remaja langsung tidak menyatakan guru atau kaunselor sebagai cara yang digunakan dalam pengawalan emosi mereka. Sehubungan itu dapatan kajian ini perlu membuka mata pihak guru dan kaunselor dalam mencari alternatif untuk mendampingi remaja yang masih berada dibangku sekolah untuk memilih guru atau kaunselor sebagai salah satu cara pengawalan emosi luaran yang positif.

## KESIMPULAN

Ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh remaja adalah pelbagai. Dalam kajian ini didapati remaja mengekspresikan emosi mereka dalam keadaan agresif, biasa dan pasif. Manakala pengawalan emosi remaja dilakukan secara dalaman (*internal*) iaitu berfokuskan kepada diri sendiri serta secara luaran (*eksternal*) iaitu melibatkan individu lain. Didapati majoriti remaja mengawal emosi dengan memfokuskan kepada diri, walaupun ada ketikanya cara pengawalan emosi mereka adalah lebih bersifat negatif. Kajian ini diharap dapat menyalurkan maklumat tentang ekspresi emosi serta cara pengawalan emosi

remaja khususnya kepada ibu bapa, guru dan masyarakat. Seterusnya diharap dapat digunakan sebagai maklumat awal dalam membimbing remaja ke arah melahirkan modal insan yang seimbang serta menghasilkan kaedah yang berkesan dalam melahirkan remaja yang sejahtera.

## RUJUKAN

- Aldwin, C.M. & Yancura, L.A. (2004). Coping. In C. Spielberger, (Ed.). *Encyclopedia of Applied Psychology*, pp. 507-510. Amsterdam: Elsevier Academic Press.
- Atwater, E & Duffy, K.G. (1999). *Psychology for Living: Adjustment, Growth and Behaviour Today* (6<sup>th</sup> ed). New Jersey: Prentice Hall.
- Balk, D.E. (1995). *Adolescent Development: Early through late Adolescent*. USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (1989). *Educational Research. An Introduction*. (5<sup>th</sup> ed.). London: Sage Publication.
- Clandinin, J.D & Connelly, F. M. (1998). Personal experience methods. In K. Denzin, Norman, & S. Lincoln, Yvonna, (Eds.). *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*, pp. 413-427. California: Sage Publications Inc.
- Denzin, N.K. & Lincoln, Y.S. (1998). *Collecting And Interpreting Qualitative Materials*. California: Sage Publications Inc.
- Edwards, P.W. & Donaldson, M.A. (1989). Assessment of symptoms in adult survivors of incest: A factor analytic study of the responses to childhood incest questionnaire. *Child Abuse & Neglect*. 13(1), 101-110.
- Fabienne, B-S., Andrea, D., & Stephanie, S. (2001). *Adolescents' nonverbal emotional expressions during negotiation of a disagreement with their mothers: An attachment approach*. Retrieved March 24, 2009 from <http://jbd.segepub.com>
- Gil, K.M. (1994). Cognitive coping strategy & behavioral coping strategy. In R. J Corsini, (Ed.). *Encyclopedia of Psychology*, pp.1-2. New York: A Wiley-Interscience Publication John Wiley & Sons.
- Johnston, V., Rogers, B. & Searight, H. (1991). The relationship between overt hostility, covert hostility and depression. *Journal of Social Behavior and Personality*. 6, 85-92.
- Kamarulzaman Kamaruddin (2009). *Psikologi Perkembangan: Panduan untuk Guru*. Tanjung Malim, Perak: Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Kasmini Kassim. (1998). *Penderaan Emosi Kanak-Kanak. Syarahan Perdana Profesor Universiti Kebangsaan Malaysia*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Kamus Dwi Bahasa. (2002). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Kowalski, R. & Westen, D. (2005). *Psychology*. John Wiley & Sons, Inc.
- Mahmood Nazar Mohamaed. (2005). *Pengantar Psikologi: Satu Pengenalan Asas kepada Jiwa dan Tingkah Laku Manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka
- Majalah Pendidik. (2006). Bil. 25. Kuala Lumpur: Widad Publication Sdn. Bhd



- Martell, C.R., Addis, M.E. & Jacobson, N.S. (2001). *Depression in Context: Strategies or Guided Action*. New York: W.W. Norton.
- Mohd Daud Hamzah. (1990). *Emosi dalam Pembelajaran*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- McLeod, J. (2001). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Rahimi Che Aman (2006). *Kesan kaunseling brief individu ke atas penghargaan sendiri dan kadar ponteng pelajar ponteng sekolah*. Tesis doktor falsafah (tidak diterbitkan), Universiti Sains Malaysia.
- Ramli Hassan. (1990). *Pengantar Psikiatri*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescent*. (5<sup>th</sup> ed.). California: McGraw-Hill College.