



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepe.com



**KEBERKESANAN MODUL RESKEM BERDASARKAN TERAPI
KOGNITIF TINGKAH LAKU DALAM MENGURANGKAN
KEMURUNGAN REMAJA HAMIL LUAR NIKAH**

*EFFECTIVENESS OF THE RESKEM MODULE BASED ON COGNITIVE
BEHAVIOURAL THERAPY IN REDUCING DEPRESSION AMONG UNMARRIED
PREGNANT ADOLESCENTS*

Basirah Abdul Ghani^{1*}, Fauziah Mohd Sa'ad²

¹ Jabatan Kejururawatan, Fakulti Perubatan, Universiti Kuala Lumpur Royal College of Medicine Perak
Email: basirah.ghani@unikl.edu.my

² Jabatan Psikologi dan Kaunseling, Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris
Email: fauziah_msaad@fpm.upsi.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 03.02.2025

Revised date: 25.02.2025

Accepted date: 11.05.2025

Published date: 05.06.2025

To cite this document:

Abdul Ghani, B., & Mohd Sa'ad, F. (2025). Keberkesanan Modul RESKEM Berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku dalam Mengurangkan Kemurungan Remaja Hamil Luar Nikah. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (58), 181-188.

DOI: 10.35631/IJEPC.1058013

Abstrak:

Kajian ini bertujuan menilai keberkesanan Modul RESKEM yang berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) dalam mengurangkan kemurungan dalam kalangan remaja hamil luar nikah. Reka bentuk kajian adalah eksperimen pra dan pos ujian melibatkan 70 remaja hamil luar nikah, dengan 35 dalam kumpulan rawatan dan 35 dalam kumpulan kawalan. Intervensi dijalankan selama enam minggu melalui sesi bimbingan kelompok menggunakan modul yang dibina khas berdasarkan prinsip TKT. Instrumen utama yang digunakan ialah Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) yang telah disahkan kesahihannya dalam versi Bahasa Melayu (Azah et al., 2005; Kroenke et al., 2001). Analisis data menggunakan MANOVA dan MANCOVA menunjukkan perbezaan yang signifikan antara kumpulan rawatan dan kawalan dalam pengurangan simptom kemurungan. Kajian ini menyumbang kepada pembangunan model intervensi psikososial yang berstruktur dan berasaskan teori, yang berpotensi diaplikasikan dalam institusi perlindungan remaja hamil luar nikah di Malaysia.

Kata Kunci:

Modul RESKEM, Terapi Kognitif Tingkah Laku, Remaja Hamil Luar Nikah, Kemurungan

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstract:

This study aimed to evaluate the effectiveness of the RESKEM Module, which is based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT), in reducing depression among unmarried pregnant adolescents. The study employed a pre- and post-test experimental design involving 70 participants, with 35 assigned to the intervention group and 35 to the control group. The intervention was conducted over six weeks through structured group counselling sessions using a module specifically developed based on CBT principles. The main instrument used was the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), which has been validated in the Malay language (Azah et al., 2005; Kroenke et al., 2001). Data analysis using MANOVA and MANCOVA revealed significant differences between the intervention and control groups in reducing depressive symptoms. This study contributes to the development of a theory-based and structured psychosocial intervention model that has the potential to be implemented in shelters for unmarried pregnant adolescents in Malaysia.

Keywords:

RESKEM Module, Cognitive Behavioural Therapy, Unmarried Pregnant Adolescents, Depression

Pengenalan

Kehamilan merupakan suatu pengalaman besar yang memerlukan persediaan dari segi fizikal, emosi dan mental. Namun begitu, bagi remaja yang mengalami kehamilan di luar perkahwinan, situasi ini menjadi lebih mencabar kerana mereka belum memiliki kematangan psikososial yang mencukupi untuk mengendalikan tekanan dan tanggungjawab kehamilan.. Antara punca utama tekanan ini ialah ketidaktentuan terhadap masa depan, ketiadaan sokongan daripada keluarga dan pasangan, serta kesukaran untuk mengadaptasi dengan situasi yang tidak dijangka. Remaja juga sering berasa terperangkap dalam jangkaan sosial yang tidak realistik dan sukar dicapai, lalu memperburuk tekanan emosi yang mereka alami (Abd. Majid et al., 2020).

Dalam konteks Malaysia, kehamilan luar nikah dalam kalangan remaja masih dianggap sebagai isu sensitif dan memalukan. Norma budaya yang konservatif dan persepsi negatif masyarakat terhadap kehamilan tanpa ikatan perkahwinan telah mencetuskan stigma sosial yang mendalam terhadap golongan ini. Akibatnya, ramai remaja hamil berasa malu, rendah diri dan terasing daripada komuniti. Menurut Abd. Majid et al. (2020), stigma sosial memainkan peranan besar dalam merendahkan harga diri remaja hamil dan menyumbang kepada perkembangan gangguan psikologi seperti kemurungan yang berpanjangan. Kajian oleh Ayamolowo et al. (2019) turut mengesahkan bahawa kemurungan memberi kesan yang lebih signifikan kepada remaja berbanding wanita dewasa semasa hamil kerana tekanan emosi dan cabaran psikososial yang lebih kompleks. Selain itu, gangguan kebimbangan dan tekanan berkaitan kehamilan turut memberi kesan negatif terhadap perkembangan janin dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Kajian oleh Risenga et al. (2022) pula merumuskan bahawa remaja hamil luar nikah mengalami pelbagai kesukaran yang memerlukan perhatian dari banyak pihak dan jika mereka diabaikan, pelbagai akibat akan berlaku dan komplikasi yang dialami tidak akan dapat diperbaiki.

Salah satu faktor pelindung penting dalam kesihatan mental remaja hamil ialah sokongan sosial. Namun begitu, kajian mendapati bahawa ramai remaja hamil luar nikah berdepan kesukaran untuk mendapatkan sokongan sosial yang mencukupi, sama ada daripada keluarga mahupun rakan sebaya (Ntshayintshayi et al., 2022, Salina & Farah, 2020). Ketakutan terhadap penolakan dan penghakiman menyebabkan mereka menyembunyikan kehamilan, sekaligus menjauhkan diri daripada sistem sokongan yang sepatutnya membantu. Keadaan ini meningkatkan risiko pengasingan sosial dan kerap kali menyebabkan mereka mengalami tekanan yang lebih serius. Kajian menunjukkan bahawa remaja dalam situasi ini lebih berisiko mengalami kemurungan berbanding wanita dewasa (Ayamolowo et al., 2019; Agnafors et al., 2019). Menurut Smiley et al., 2023 dan Kola et al., 2020, remaja hamil luar nikah yang tidak mendapat sokongan sosial cenderung mengalami tahap kemurungan yang lebih tinggi

Penyataan Masalah

Kehamilan dalam kalangan remaja luar nikah di Malaysia merupakan satu isu sosial yang kompleks dan semakin membimbangkan, bukan sahaja dari sudut moral dan budaya, tetapi juga dari aspek kesihatan mental. Remaja yang berhadapan dengan kehamilan luar nikah seringkali menjadi mangsa stigma sosial, penolakan keluarga, pengasingan daripada masyarakat, dan kesusahan ekonomi. Keadaan ini bukan sahaja mencetuskan tekanan psikososial, tetapi meningkatkan risiko kepada gangguan mental seperti kebimbangan dan kemurungan yang berpanjangan (Zaiden & Mastura, 2022; WHO, 2022). Statistik daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) bagi Januari hingga September 2024 melaporkan sebanyak 75 kes pembuangan bayi, dengan 48 daripadanya meninggal dunia (Bernama, 2024). Keadaan ini menunjukkan bahawa tekanan yang dihadapi remaja hamil bukan sahaja mempengaruhi kesejahteraan mereka, malah boleh membawa kepada keputusan yang ekstrem seperti membuang bayi.

Dalam konteks kesihatan mental, kemurungan merupakan gangguan yang paling dominan dan membimbangkan dalam kalangan remaja hamil luar nikah. Menurut Beck (1967), kemurungan berpunca daripada corak pemikiran negatif yang dikenali sebagai triad kognitif, iaitu pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Remaja yang mengandung tanpa perkahwinan cenderung untuk menyalahkan diri sendiri, merasa ditolak masyarakat, dan tidak nampak masa depan yang bermakna. Tanpa sokongan emosi dan sosial yang memadai, tekanan ini boleh berkembang menjadi kemurungan yang serius, menjejaskan fungsi harian dan hubungan sosial mereka. Kajian oleh Pereira et al. (2024) turut menunjukkan bahawa kehamilan remaja merupakan faktor pencetus kepada peningkatan tahap kebimbangan, tekanan, dan kemurungan.

Lebih membimbangkan, kekurangan kajian intervensi yang bersifat praktikal dan berasaskan teori menyebabkan remaja hamil luar nikah tidak mempunyai akses kepada bantuan yang bersesuaian. Kajian sedia ada banyak bersifat deskriptif atau tinjauan, yang hanya menilai tahap kemurungan atau faktor penyumbang tanpa membina mekanisme penyelesaian yang sistematik (Tohid et al., 2021). Hal ini menyebabkan jurang dalam penyediaan program sokongan mental yang efektif. Penyelidikan oleh Abd. Majid et al. (2020) mendapati bahawa kemurungan dalam kalangan remaja hamil luar nikah mempengaruhi pemikiran, emosi dan tingkah laku mereka secara signifikan. Beliau mencadangkan pelaksanaan intervensi yang bersifat pemulihan dan pembangunan sendiri bagi menangani masalah ini secara lebih menyeluruh.

Tambahan pula, cadangan oleh Bechtold et al. (2023) menekankan kepentingan program intervensi psikososial yang komprehensif dan berstruktur untuk membantu remaja hamil menangani tekanan, membina mekanisme daya tindak, serta menyediakan sokongan emosi yang berterusan. Namun begitu, tiada satu modul tempatan yang direka secara saintifik dan diuji keberkesannya dalam mengurangkan kemurungan remaja hamil luar nikah di Malaysia. Justeru, wujud keperluan mendesak untuk membangunkan satu modul intervensi yang bersifat tempatan, relevan secara budaya, dan berasaskan teori psikologi seperti Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT), bagi membantu remaja ini menghadapi cabaran emosi dan sosial dengan lebih berkesan.

Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi membangunkan dan menilai keberkesanan Modul RESKEM, iaitu satu intervensi berasaskan TKT, dalam mengurangkan kemurungan dalam kalangan remaja hamil luar nikah di rumah perlindungan. Kajian ini diharapkan dapat mengisi jurang intervensi yang wujud serta memberikan sumbangan bermakna dalam membentuk sistem sokongan psikososial yang lebih inklusif dan efektif di Malaysia.

Teori Kajian

Kajian ini disandarkan kepada Teori Kognitif oleh Aaron T. Beck (1967) yang menjelaskan bahawa kemurungan berlaku akibat corak pemikiran negatif yang berulang dan tidak realistik. Beck memperkenalkan konsep 'triad kognitif' yang merangkumi pandangan negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Dalam konteks remaja hamil luar nikah, triad ini muncul apabila remaja menganggap diri mereka tidak berharga, dunia tidak adil, dan masa depan mereka telah hancur.

Pemikiran sebegini jika tidak ditangani akan menyebabkan gangguan emosi yang kronik seperti kemurungan yang mendalam. TKT bertujuan mengenal pasti dan mencabar corak pemikiran ini serta menggantikan pemikiran negatif dengan yang lebih adaptif. Melalui Modul RESKEM, pendekatan ini dimanifestasikan dalam sesi-sesi yang menyentuh aspek pemikiran (kognitif), emosi dan tingkah laku, sejajar dengan prinsip-prinsip TKT. Oleh itu, teori Beck menjadi asas kukuh dalam merangka struktur intervensi ini yang bertujuan memulihkan kesejahteraan psikologi remaja hamil luar nikah.

Objektif Kajian

Kajian Ini Bertujuan :

1. Mengkaji samada terdapat perbezaan signifikan dalam ukuran min ujian pra dan ujian pos pemboleh ubah Kemurungan kelompok rawatan berbanding kelompok kawalan.
2. Mengkaji samada terdapat kesan rawatan KBMR ukuran min ujian pra dan ujian pos terhadap pemboleh ubah Kemurungan kelompok rawatan berbanding kelompok kawalan.
3. Mengkaji samada terdapat kesan rawatan KKBMR ukuran min ujian pra dan min ujian pos terhadap Kemurungan ke atas tahap pendidikan dalam kalangan pelajar hamil luar nikah bagi kelompok rawatan dan kelompok kawalan.

Dapatan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk menilai keberkesanan Modul RESKEM dalam mengurangkan tahap kemurungan dalam kalangan remaja hamil luar nikah melalui pendekatan Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT). Seramai 70 orang remaja hamil luar nikah telah mengambil bahagian dan dibahagikan secara seimbang kepada dua kumpulan: kumpulan rawatan ($n=35$) yang menerima intervensi berdasarkan Modul RESKEM dan kumpulan kawalan ($n=35$) yang tidak menerima sebarang rawatan.

Analisis deskriptif menunjukkan bahawa tahap kemurungan dalam kumpulan rawatan menurun selepas intervensi dijalankan. Min skor kemurungan kumpulan rawatan pada peringkat pra ujian ialah 2.7213 ($SD=0.4670$), dan menurun kepada 2.5438 ($SD=0.3015$) pada pos ujian, mewakili pengurangan sebanyak 0.1775 mata. Bagi kumpulan kawalan pula, min skor kemurungan menurun daripada 2.5842 ($SD=0.1771$) kepada 2.3600 ($SD=0.1655$), menunjukkan penurunan sebanyak 0.2242 mata walaupun tidak menerima sebarang intervensi formal.

Ujian statistik inferensi melalui MANOVA mendapati wujud perbezaan yang signifikan dalam tahap kemurungan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan [$F(1,135)=13.512$, $p<0.05$]. Ini menunjukkan bahawa intervensi yang dijalankan melalui Modul RESKEM memberikan kesan yang signifikan terhadap pengurangan kemurungan dalam kalangan remaja hamil luar nikah.

Namun begitu, hasil analisis MANCOVA menunjukkan bahawa tahap pendidikan tidak memberikan kesan interaksi yang signifikan terhadap keberkesanan rawatan kemurungan [$F(1,139)=0.196$, $p>0.05$]. Ini bermakna, keberkesanan modul adalah konsisten merentas tahap pendidikan subjek kajian. Selain itu, analisis lanjut menunjukkan tiada interaksi yang signifikan antara rawatan dan tahap pendidikan terhadap pemboleh ubah kemurungan [$p=0.612$], mengukuhkan dapatan bahawa keberkesanan modul adalah umum dan tidak dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan responden.

Kesimpulannya, walaupun kedua-dua kumpulan menunjukkan penurunan skor kemurungan, hanya kumpulan rawatan yang menunjukkan perbezaan yang signifikan secara statistik. Dapatan ini menyokong hipotesis bahawa pendekatan berasaskan TKT seperti Modul RESKEM berpotensi membantu remaja hamil luar nikah mengurus dan mengurangkan kemurungan secara berkesan. Ini juga menekankan kepentingan program intervensi psikososial yang terstruktur dan dibangunkan secara saintifik bagi kumpulan remaja berisiko tinggi di institusi perlindungan.

Perbincangan

Kemurungan merupakan antara kesan psikologi utama yang sering dialami oleh remaja hamil luar nikah. Ia berpunca daripada pelbagai faktor termasuk stigma sosial, konflik keluarga, tekanan ekonomi, dan ketidaksediaan emosi untuk menghadapi kehamilan. Dalam kajian ini, intervensi KBMR yang berasaskan Terapi Kognitif Tingkah Laku (TKT) telah menunjukkan keberkesanan yang signifikan dalam mengurangkan tahap kemurungan dalam kalangan subjek kajian. Melalui pelaksanaan KBMR, dapatan menunjukkan terdapat penurunan yang bermakna pada skor min kemurungan dalam ujian pos bagi kumpulan rawatan berbanding ujian pra. Ini dibuktikan melalui analisis MANOVA dan MANCOVA yang menunjukkan perbezaan signifikan antara kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan, di mana kumpulan rawatan

mencatatkan penurunan gejala kemurungan secara konsisten selepas intervensi dilaksanakan. Ujian Multivariate Pilla's Trace turut menyokong dapatan ini dengan menunjukkan hubungan yang signifikan antara skor min kumpulan rawatan bagi ujian pra dan pos.

Perubahan positif ini mencerminkan keberkesanan intervensi TKT dalam menangani gejala kemurungan melalui penstrukturan semula pemikiran negatif, penyesuaian emosi, dan perubahan tingkah laku yang lebih sihat. Melalui sesi kaunseling kelompok, remaja dilatih untuk mengenal pasti corak pemikiran irasional dan digantikan dengan pemikiran yang lebih rasional dan membina. Subjek juga diajar kemahiran penyelesaian masalah, teknik relaksasi, serta bagaimana mengenalpasti dan mengurus emosi negatif.

Perbincangan ini disokong oleh kajian terdahulu seperti Agnafors et al. (2019) dan Samsuddin et al. (2019), yang menunjukkan bahawa remaja hamil luar nikah mempunyai risiko tinggi mengalami kemurungan akibat tekanan sosial dan emosi. Namun begitu, kajian ini menawarkan satu dimensi baharu dengan membuktikan bahawa intervensi berbentuk terapi kognitif tingkah laku secara kelompok mampu mengurangkan tahap kemurungan dengan ketara. Tambahan pula, intervensi ini turut membantu membina sokongan sosial dalam kalangan peserta. Melalui interaksi dalam sesi kelompok, remaja berkongsi pengalaman, menerima sokongan emosi, dan merasa kurang bersendirian dalam menghadapi cabaran. Ini sejajar dengan dapatan kajian Zaiden & Mastura (2022) yang menunjukkan bahawa kekurangan sokongan sosial memperburuk gejala kemurungan dalam kalangan remaja hamil luar nikah.

Sumbangan Kajian

Sumbangan penting kajian ini ialah memperkenalkan satu bentuk intervensi yang berstruktur, bersandarkan teori, dan disesuaikan secara lokal untuk menangani kemurungan dalam kalangan populasi yang sangat terdedah kepada risiko ini. Modul RESKEM bukan sahaja berkesan dari segi statistik, tetapi juga menunjukkan impak dari segi perubahan tingkah laku dan kesejahteraan psikologi subjek. Oleh itu, modul ini berpotensi untuk diperluas penggunaannya dalam konteks lebih luas seperti pusat perlindungan, sekolah alternatif, dan komuniti berisiko tinggi.

Secara keseluruhannya, dapatan ini membuktikan bahawa KBMR merupakan satu intervensi yang efektif dalam menangani kemurungan dalam kalangan remaja hamil luar nikah. Penurunan skor kemurungan yang signifikan bukan sahaja menunjukkan kejayaan rawatan dari aspek teknikal, malah membuktikan bahawa dengan pendekatan yang betul, remaja yang berada dalam keadaan kritikal emosi dapat dipulihkan secara berkesan.

Kesimpulan

Modul RESKEM yang dibangunkan berasaskan pendekatan Teori Kognitif Tingkah Laku (MRTKT) terbukti sebagai satu bentuk intervensi yang efektif dalam membantu remaja hamil luar nikah mengurangkan tahap kemurungan serta meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka. Dapatan kajian berdasarkan ujian pra dan pos menunjukkan penurunan skor kemurungan yang signifikan dalam kumpulan rawatan, menggambarkan keberkesanan modul ini dalam memperkukuh emosi, mengubah corak pemikiran negatif serta membina daya tindak yang lebih positif dan berdaya tahan.

Melalui pelaksanaan intervensi secara kelompok, remaja bukan sahaja dibimbing untuk menstruktur semula persepsi dan tingkah laku yang mengganggu, tetapi juga diberi ruang untuk membina sokongan sosial, mengekspresikan emosi dengan selamat, dan menerima penerimaan positif daripada rakan sebaya. Pendekatan ini bertepatan dengan dapatan kajian terdahulu dan disokong oleh bukti statistik serta naratif kualitatif yang menunjukkan peningkatan keterbukaan diri, ketenangan emosi, dan kematangan sosial.

Intervensi KBMR telah menunjukkan bahawa, dengan pendekatan yang bersesuaian dan pelaksanaan yang sistematik, remaja yang mengalami tekanan emosi akibat kehamilan luar nikah dapat dipulihkan dari segi mental dan psikososial. Modul ini wajar dipertimbangkan sebagai salah satu alat penting dalam intervensi kaunseling remaja, terutamanya dalam pusat perlindungan dan institusi pendidikan yang menangani kes-kes kehamilan luar nikah. Implikasi praktikalnya mampu memperkasakan usaha pembentukan remaja yang lebih sejahtera, yakin diri, dan mampu menghadapi cabaran hidup secara lebih matang dan bermakna.

Penghargaan

Penulis merakamkan penghargaan kepada Prof. Madya Dr. Fauziah binti Mohd Sa'ad atas bimbingan dan tunjuk ajar sepanjang pelaksanaan kajian ini. Terima kasih juga diucapkan kepada Zainon Abidin Othman dan ahli keluarga atas sokongan moral yang berterusan. Penghargaan turut diberikan kepada Pusat Penyelidikan Perkembangan Kanak-Kanak Negara (NCDRC), Universiti Pendidikan Sultan Idris atas kemudahan dan bantuan yang disediakan. Penulis juga berterima kasih kepada International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC) atas peluang penerbitan artikel ini. Segala sumbangan pihak yang terlibat, secara langsung mahupun tidak langsung, amat dihargai.

Rujukan

- Abd. Majid, M., Azman, N. Z., & Marlon, M. Y. (2020). Implikasi Dialami Remaja Hamil Luar Nikah: Kajian di Pusat Pemulihan Akhlak Negeri Selangor: Implications Experienced by Extraordinary Pregnant Teenagers: A Study at The Selangor State Moral Rehabilitation Center. *Jurnal Pengajian Islam*, 13(2), 71–84. Retrieved from <https://jpi.uis.edu.my/index.php/jpi/article/view/45>
- Agnafors, S., Bladh, M., Svedin, C.G. et al. Mental health in young mothers, single mothers and their children. *BMC Psychiatry* 19, 112 (2019). <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2082-y>
- Ayamolowo SJ, Olajubu AO, Akintola FE. Perceived social support and depression among pregnant and child-rearing teenagers in Ile-Ife, Southwest Nigeria. *Afr J Midwifery Womens Health*. 2019;13(4):1-9. doi:10.12968/ajmw.2018.0033
- Azah, M. N. N., Shah, M. E. M., Juwita, S., Bahri, I. S., Rushidi, W. M. W. M., & Jamil, Y. M. (2005). Validation of the Malay Version Brief Patient Health Questionnaire (PHQ-9) among Adult Attending Family Medicine Clinics. *International Medical Journal*, 12(4), 259–263.
- Belladina, A. N., Shaluhayah, Z., & Suryoputro, A. (2019). The role of family towards psychological well-being on unwanted pregnancy among adolescents in Demak District, Central Java, Indonesia. *International Journal of Education and Social Science Research*, 2(6), 10–16.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- BERNAMA. (2024, November 1). 'Baby Hatch': Penyambung Hayat Bayi Terbuang.

- Bechtold, I., Rios, S., Vinoj, S., Solis, H., & ... (2023). The Effects of Teenage Pregnancy on Maternal Mental Health. In DHR.... [dhrproceedings.org. https://www.dhrproceedings.org/index.php/DHRP/article/download/89/68](https://www.dhrproceedings.org/index.php/DHRP/article/download/89/68)
- Kementerian Kesehatan Malaysia. (2019). Statistik remaja hamil 2014-2018 [Infographic]. <http://www.moh.gov.my>.
- Kola L, Bennett IM, Bhat A, (2020). Stigma and utilization of treatment for adolescent perinatal depression in Ibadan Nigeria. *BMC Pregnancy Childbirth*;20(1):294. doi: 10.1186/s12884-020-02970-4.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Ntshayintshayi, Peaceful & Sehularo, Leepile & Mokgaola, Isaac & Sepeng, Nombulelo. (2022). Exploring the psychosocial challenges faced by pregnant teenagers in Ditsobotla subdistrict. *Health SA Gesondheid*. 27. 10.4102/hsag.v27i0.1880.
- Pereira, Natalia & Santos, Maria & Araújo, Eugenia & Tilman, Etelvina & Obeno, Olandino. (2024). Impact From Mental Health Problem to Pregnant Woman: A Literatur Systematic Review. *Journal of International Multidisciplinary Research*. 2. 804-815. 10.62504/jimr787.
- Risenga, Patrone & Mboweni, Sheillah. (2022). Adolescent Girls' Experiences Regarding Teenage Pregnancy in the Rural Villages of Limpopo Province, South Africa. *Adolescents*. 3. 60-71. 10.3390/adolescents3010004.
- Salina Nen, and Farah Hidayah Hashim, (2020) Cabaran menyesuaikan diri sebagai ibu muda dalam kalangan remaja hamil luar nikah: satu kajian kualitatif. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34 (2). pp. 39-52. ISSN 2289-8174
- Samsuddin, S. N. A., Masroom, M. N., & Wan Mohd Yunus, W. M. A. (2019). Mental health of Muslim unwed pregnant teenagers. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(SUPP1), 76-82.
- Siti Hajar Abu Bakar Ah, and Haris Abdul Wahab, and Siti Balqis Mohd Azam, (2019) Pelaksanaan terapi tingkah laku kognitif dalam program pemulihan terapeutik berasas institusi untuk remaja hamil luar nikah. *Jurnal Sains Kesehatan Malaysia*, 17 (1). pp. 83-90. ISSN 1675-8161
- Smiley, Y., Manget, J., Barber, J. et al. Social support, resource utilization, and well-being: a survey of adolescent parents in Washington, DC. *BMC Public Health* 23, 1278 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16185-7>
- Tohid, H., Muhammad, N. A., Sharifuddin, N., Ismail, W. F. W., Kahar, R. A., Nasir, N. M., & Omar, K. (2021). Challenges faced by young women with premarital pregnancy: a qualitative exploration through a multiple-case study (Cabaran yang dihadapi oleh wanita muda yang mengandung di luar nikah: eksplorasi kualitatif melalui kajian kes berganda). *Akademika*, 91(1)
- World Health Organization: Adolescent pregnancy fact sheet. (May; 2022); World Health Organization(WHO) https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112320/WHO_RHR_14.08_eng.pdf
- Zaiden, F., & Mastura Mahfar. (2022). A STUDY ON DEPRESSION AND COGNITIVE DISTORTION AMONG OUT-OF-WEDLOCK PREGNANT YOUNG WOMEN IN MALAYSIA. *Jurnal Kemanusiaan*, 19(2), 41–47. Retrieved from <https://jurnalkemanusiaan.utm.my/index.php/kemanusiaan/article/view/417>