



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

FAKULTI SAINS SOSIAL DAN
KEMANUSIAAN

UHS1022 (FALSAFAH DAN ISU SEMASA)

SEMESTER 1, 2020/2021

SECTION 79

TOPIK-TOPIK ESEI INDIVIDU

ULASAN ISU SEMASA

TAJUK:

KEMURUNGAN DALAM KALANGAN MASYARAKAT MALAYSIA

NAMA:

ZEREEN TEO HUEY HUEY

NO. MATRIK:

A20EC0173

ABSTRAK

Kajian ini adalah untuk mengenalkan isu kemurungan dalam kalangan masyarakat Malaysia yang semakin kronik. Masalah kemurungan merupakan satu penyakit mental yang akan menjejaskan pemikiran dan perasaan seseorang hingga menjejaskan aktiviti harian pesakit. Biasanya pesakit susah untuk mengenalpasti masalah ini dan tidak menjalankan perawatan. Objektif kajian ini adalah untuk mengkaji penyakit mental ini supaya dapat lebih memahami kemurungan dan penyakit boleh menjalankan rawatan daripada doktor mental sekiranya mendapati sendirinya telah menghadapi masalah ini. Kajian ini mengemukakan pengenalan tentang isu kemurungan, punca berlakunya, kesan yang akan dibawa oleh masalah ini dan cadangan untuk menangani isu ini. Melalui kajian ini, pengkaji mendapati bahawa masalah ini semakin kronik disebabkan tekanan yang dihadapi oleh masyarakat sekarang lebih tinggi berbanding dengan zaman lama tanpa mengira lapisan masyarakat. Kebanyakan daripada mereka tidak mengakui dan perasan mereka telah menghadapi masalah ini. Dengan ini, ujian mental diperlukan untuk dijalankan kepada setiap lapisan masyarakat dari semasa ke semasa supaya pesakit dapat menjalankan rawatan pada awalnya.

PENGENALAN

Isu kemurungan semakin kerap dipaparkan melalui media massa. Hal ini dapat dibuktikan dengan kes bunuh diri yang semakin biasa didapati dalam berita. Kemurungan merupakan isu kesihatan mental yang kurang dapat dikenalpasti oleh pesakit dan orang sekelilingnya. Pesakit akan mengalami sejenis kesan negatif seperti perubahan emosi secara tiba-tiba, hilang semangat dan pemikirannya diganggu sehingga tidak boleh melakukan aktiviti harian. (Zakaria, 2015). Melalui statistik yang dibekalkan oleh Roslan (2020), 2.3 peratus rakyat Malaysia berumur 16 tahun ke atas merupakan pesakit masalah kemurungan ini. Dalam tempoh pandemik COVID-19 ini, kemurungan semakin kerap didapati dalam kalangan masyarakat Malaysia disebabkan kebimbangan kepada masa depan dan tekanan kehilangan rezeki yang sering berlaku bagi syarikat-syarikat yang ingin mengurangkan kos pembelanjaraan.

Penyakit kesihatan mental ini kemungkinan dijangkiti oleh semua orang tanpa mengira umur dan jantina dan jika tidak mendapat rawatan, perkara seperti bunuh diri

akan berlaku sebagai kesan bagi pesakit tersebut termasuk orang sekelilingnya. Sebagai contoh, seorang bapa yang menghadapi masalah kemurungan sentiasa berada dalam emosi yang tidak ditetapkan kemungkinan akan menggunakan keganasan untuk melepaskan emosinya serta bagi orang yang berfikir negatif, dia akan memilih untuk membunuh diri dalam melepaskan diri daripada tekanan yang dihadapi. Keluarganya akan menjadi tidak lengkap dengan kekurangan watak ayah bagi anaknya dan juga isterinya yang terpaksa memikul tekanan yang ditinggalkannya. Dengan ini, isu kemurungan tidak boleh diabaikan halus yang kita tidak perasan.

PERBINCANGAN ISU UTAMA KAJIAN YANG DIKAITKAN DENGAN FALSAFAH, FPN DAN RUKUN NEGARA

Dari segi falsafah, kemurungan merupakan satu penyakit mental yang berkaitan dengan emosi kecewa putus asa, hibba dan sedih dalam tempoh masa yang agak panjang sehingga menyebabkan tingkah laku sendiri terjejas. Dalam bidang psikologi, ahli psikiatri memberikan penjelasan bahawa masalah kemurungan merupakan satu penyakit yang mengganggu emosi seseorang sehingga tidak dapat menumpukan prihatin dan kehilangan selera makan, anhedonia kurang semangat dalam melakukan sesuatu dan terlalu berfikir perkara negatif seperti bunuh diri. (Yahya dan Md. Sham, 2020).

Menurut Nor Ba' Yah et al. (2018), kemurungan akan mengganggu keupayaan seseorang dalam melaksanakan tanggungjawabnya disebabkan penyakit mental ini dapat menjejaskan pemikiran pesakit. Kemurungan yang tidak dirawat telah menjadi salah satu sebab bagi peningkatan kadar bunuh diri dalam Malaysia. Terdapat bahawa antara pesakit yang bunuh diri, kebanyakan mereka adalah remaja yang menghadapi tekanan daripada hidupan harian seperti tekanan pembelajaran, tekanan latar belakang keluarga serta tekanan status kewangan yang agak rendah untuk meneruskan kehidupan.

Manakala dalam kalangan Islam, penyakit kemurungan disebabkan daripada tekanan seseorang yang mengalami kegagalan dalam sesuatu perkara yang sangat dihajati. Menurut kata Mohd Nasir Omar (2004), penyakit mental ini berpunca daripada kerosakan, kebinasaan, kematian ataupun kehilangan sesuatu yang sangat dihargai olehnya. Dengan ini, takut kepada mati juga merupakan satu sebab yang akan

menyebabkan kemurungan kerana pemikiran seseorang yang dijejaskan oleh kemurungan akan sentiasa berfikir dengan ketakutan ini. Pemikiran takut mati ini perlu dihindari menurut al-Kindi kerana mati merupakan satu proses bagi semua manusia supaya mencapai kesempurnaan dalam seumur hidupnya. Kematian tidak dapat dikawal oleh manusia dan nyawa hanya merupakan satu benda yang dipinjam oleh manusia daripada Tuhan untuk mendapat peluang untuk melahir di dunia ini.

PUNCA KEMURUNGAN

Punca penyakit kesihatan mental seperti kemurungan adalah berbeza mengikut umur. Pada awalnya sabagai seorang kanak-kanak, faktor persekitaran menjadi punca bagi seseorang menghadapi masalah kemurungan. Kanak-kanak yang hidup dalam alam yang tidak sesuai untuk bertumbuh akan menghadapi kemurungan lebih awal berbanding dengan kanak-kanak biasa. Hal ini kerana kualiti kehidupan akan menjejaskan pertumbuhan seseorang dari segi fizikal dan mental. Sebagai contoh, anak keluarga yang sering berlaku keganasan rumah tangga akan mempunyai kecederaan pada anggota badan dan sentiasa berada di bawah ketakutan. (Ramly, 2012). Akhirnya, pengalaman yang buruk ini akan menjadi gangguan emosi kepada mereka sepanjang jalan kehidupannya.

Seterusnya, majoriti sebab kemurungan bagi remaja yang sedang belajar adalah tekanan daripada pelajaran. Sistem pendidikan hari ini yang mengukur kejayaan seseorang pelajar dengan mengikut keputusan peperiksaan mereka merupakan asas tekanan bagi semua pelajar. Ada pelajar yang telah belajar dengan sangat bersungguh-sungguh berasa kecewa jika mereka tidak boleh mendapat keputusan yang dijangka oleh mereka. Hal ini akan menyebabkan mereka hilang semangat dalam belajar. Sebagai contoh, seorang pelajar yang menduduki peperiksaan SPM didapati mempunyai tindakan untuk bunuh diri kerana berasa kecewa selepas menjawab kertas Matematik Tambahan. (Bernama, 2017). Manakala seorang pelajar dijumpai tergantung dalam kolej disebabkan kemurungan. Kemurungan mendorong pelajar untuk menamatkan nyawa mereka jika tidak dapat mengawal tekanan mereka dalam pembelajaran.

Bagi kalangan orang dewasa, mereka perlu menghadapi tekanan daripada kerja dan keluarga. Tugas kerja yang berterusan dan hari kerja yang berulang-ulangan

memberikan kesan kemurungan kepada mental mereka. Jika mereka tidak dapat melepaskan tekanan mereka dengan cara sendiri, penjejasan kemurungan terhadap kehidupan harian akan menjadi lebih besar hingga menjejaskan orang sekeliling. Akhirnya, masalah kemurungan disebar ke ahli keluarganya sekali lagi.

Seperti yang dikatakan dalam punca sebelum ini, kemurungan juga merupakan penyakit mental yang turun-menurun. Sekiranya didapati bahawa seseorang mempunyai sejarah kemurungan diri atau keluarga, risiko mengalami kemurungan adalah lebih tinggi daripada orang biasa. (Khean, 2016). Hal ini dapat dibuktikan dengan pendidikan seseorang sejak kecil. Ibu bapa yang mengalami kemalangan dalam masa kecil akan membawa pengajaran yang salah terhadap anak-anak mereka jika tidak mendapat rawatan penyakit mental. Secara langsungnya, sejarah hidup yang negatif isu kemurungan akan dibawa selamanya dalam masyarakat Malaysia.

KESAN KEMURUNGAN

Kesan kemurungan boleh dibahagikan kepada beberapa bahagian, iaitu fizikal, psikologi, social dan kesan sampingan yang lain. Dalam bahagian fizikal, pesakit kemurungan akan menjejaskan berat seseorang. Melalui kajian, sesetengah pesakit akan kurang berat badan manakala ada pesakit yang menambah berat sehingga menjadi obesiti sekiranya menghadapi masalah kemurungan. Kemurungan juga mengganggu kitaran haid bagi pesakit perempuan. Hal ini kerana penjejasan perasaan mereka yang menyebabkan pengeluaran hormon mereka tidak konsisten setiap bulan. Dengan ini, tempoh kitaran haid akan mengubah setiap bulan.

Seterusnya, disebabkan kemurungan merupakan salah satu penyakit mental, ia akan memberikan kesan psikologi yang amat bahaya kepada pesakit. Pesakit akan mempunyai perasaan rendah diri dalam setiap perkara yang dibuat oleh dia sendiri. Sebagai contoh, pesakit akan sentiasa menyatakan bahawa dia mempunyai banyak kelemahan berbanding dengan orang lain dan tidak yakin dengan keupayaan diri sendiri dalam setiap perkara. Perasaan pesakit akan berubah-ubah secara tiada symptom. Terdapat pesakit yang amat seronok sekarang menjadi patah hati pada saat kemudian. Pesakit juga akan mempunyai risiko untuk bunuh diri. Jika tidak dapat menguruskan tekanan diri dengan baik atau mendapat rawatan dalam masa yang betul, pesakit akan

mempunyai pemikiran untuk melarikan diri daripada status quo dengan cara bunuh diri. Mereka menganggap bunuh diri dapat mengatasi semua masalah.

Isu kemurungan akan membawa isu semasa kepada masyarakat Malaysia. Sebagai contoh, pelajar yang menghadapi kemurungan tidak dapat mempersiapkan diri dalam pembelajaran mereka dalam sekolah dan akibat keputusan yang tidak baik dalam peperiksaan. Dengan ini, pencapaian sekolah akan semakin merosot jika masalah mental pelajar terus berlaku dengan tidak diatasi oleh guru kaunseling. Seterusnya, pelajar mungkin mencari jalan untuk melarikan diri daripada menngahadapi pembelajaran mereka iaitu ponteng sekolah. Ponteng sekolah dapat memberikan keseronokan sejagat kepada seseorang pelajar tetapi bukannya mengatasi masalah dari akalnya. Penyalahgunaan dadah atau minuman keras pula akan dibawa dalam masalah kemurungan. Hal ini kerana dadah dan minuman keras akan memberikan halusinasi kepada orang yang mengambil. Mereka akan ketagih dalam halusinasi tersebut kerana mereka boleh mendapat seluruh barang yang diinginkan dalam kemimpian.

CARA MENGATASI KEMURUNGAN

Terdapat beberapa cara untuk mengatasi kemurungan dalam kehidupan harian pesakit. Antaranya ialah sentiasa berbual dengan orang yang percaya. Pesakit dapat meluahkan perasaan mereka kepada orang lain dengan menceritakan masalah kepada mereka untuk mendapatkan keselesaan ataupun langkah mengatasi. Sebagai contoh, ibu bapa, ahli keluarga lain, kaunselor sekolah dan kawan merupakan orang yang boleh dipercayai dan boleh menyimpan rahsia jika melibat urusan peribadi. Masalah yang boleh dikongsi akan mengurangkan tekanan kepada mental seseorang.

Selain itu, bagi pesakit yang ada simptom kemurungan, mereka digalakkan mendapatkan bantuan daripada pakar profesional. Sebagai contoh, mereka boleh mendapat rawatan daripada doktor, ahli psikologi dan pakar psikiatri agar masalah kemurungan dapat diatasi. Dengan merujuk cadangan daripada pakar profesional, mereka boleh mengambil ubat yang paling sesuai dengan keadaan mereka.

Pesakit juga digalakkan memecahkan tugas yang besar kepada yang kecil dan melaksanakan tugas mengikut keutamaan. Kebanyakan tekanan mental adalah disebabkan oleh pesakit sendiri. Mereka terlalu bimbang dengan perkara mereka sendiri

dan menyebabkan mereka berasa panik jika terlalu banyak tugas dialihkan dalam satu masa. Dengan ini, pesakit perlu memecahkan tugas mereka dan menyiapkan dalam masa yang berbeza supaya tidak terlalu meletihkan diri dari segi fizikal dan mental. Keutamaan tugas perlu dicatatkan supaya dapat menyiapkan kerja dalam masa yang ditetapkan.

Sebagai orang sekeliling pesakit, kita boleh memberikan sokongan yang berterusan kepadanya. Kekurangan prihatin daripada orang lain akan menyebabkan pesakit semakin mendendamkan pemikiran diri. Sokongan dapat membantu mereka menyuarakan idea mereka sendiri dan tidak berfikir dengan isu negatif. Selain itu, sokongan dapat memberikan keyakinan kepada pesakit supaya tidak merendahkan diri. Kita juga boleh menggalakkan individu tersebut supaya dapat mengamalkan gaya hidup sihat. Sebagai contoh, kita boleh mengajak pesakit untuk bersama-sama melakukan senaman setiap minggu. Aktiviti senaman yang mencukupi bersama dengan interaksi sosial yang berkadangkala dapat memulihkan semula minda mereka yang bercelaru.

KESIMPULAN

Masalah kemurungan amat memberikan kesan negatif ke atas seseorang tanpa mengira umur mereka dan akan berpanjangan jika tidak mendapat rawatan mental yang betul daripada pakar perofesional. Penyakit mental bukannya penyakit yang boleh dilihat melalui mata tetapi melalui perasaan dan interaksi dengan orang lain. Ada juga kemurungan yang tidak mempunyai simptom atas pertuturan mereka. Kita tidak dapat mengesan pemikiran seseorang dan hanya boleh mengetahui sehingga diberitahu oleh pesakit. Dengan ini, semua orang perlu memerhati kesihatan mental sendiri dan kerap melakukan ujian kesihatan mental untuk memastikan sendiri sentiasa dalam kadar mental sihat.

RUJUKAN

- Bernama, (2017). Sungguh tertekan jalani hidup sebagai pelajar hari ini. Astroawani. Dimuat turun 18 Januari 2021 daripada <https://www.astroawani.com/gaya-hidup/sungguh-tertekan-jalani-hidup-sebagai-pelajar-hari-ini-135063>
- Hj Mohd Nizam Abdul Ghani. (2012). Kemurungan. Dimuat turun 19 Januari 2021 daripada <http://www.myhealth.gov.my/mental-kemurungan/>
- Kemurungan-Apa Yang Anda Perlu Tau. (2012). Dimuat turun 19 Januari 2021 daripada [https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kemurungan - Apa Yang Anda Perlu Tahu.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kemurungan%20-%20Apa%20Yang%20Anda%20Perlu%20Tahu.pdf)
- Khean, K.Y. (2016). Penyakit Kemurungan & Anda #ReachOut – Dr Amer Siddiq. The Malaysian Medical Gazette. Dimuat turun 19 Januari 2021 daripada <https://www.mm Gazette.com/penyakit-kemurungan-dan-anda-dr-amer-siddiq/>
- Mohd Nasir Omar. (2004). Akhlak dan Kaunseling Islam. Cheras: Utusan Publications & Distributors Sdn.Bhd.
- Nor Ba' Yah Abdul Kadir, Diana Johan, Nur Saadah Mohamad Aun Norhayati Ibrahim, & Hilwa Abdullah@Mohd.Nor. (2018). Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam Kalangan Remaja di Malaysia. Jurnal Psikologi Islam 32(4):150–58.
- Ramly, R. (2012). Keganasan Rumahtangga. Dimuat turun 18 Januari 2021 daripada <http://www.myhealth.gov.my/keganasan-rumahtangga/>
- Roslan, S. (2020). Hampir 0.5 juta warga Malaysia kemurungan. Dimuat turun 18 Januari 2021 daripada <https://www.hmetro.com.my/utama/2020/10/629299/hampir-05-juta-warga-malaysia-kemurungan>
- Yahya, N. A., & Md. Sham, F. (2020). Pendekatan Tazkiyah Al-Nafs Dalam Menangani Masalah Kemurungan. Al-Hikmah, 12(1), 3-18. Dimuat turun 18 Januari 2021 daripada <http://spaj.ukm.my/jalhikmah/index.php/jalhikmah/article/view/375>
- Zakaria, R. (2015). Kemurungan Dan Masalah Kesihatan Mental: Jangan Tunggu Sehingga Anda Jadi Sebahagian Statisti. Dimuat turun 18 Januari 2021 daripada <https://www.imedik.org/kemurungan-dan-masalah-kesihatan-mental-jangan-tunggu-sehingga-anda-jadi-sebahagian-statistik/>