



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

Falsafah Dan Isu Semasa (UHS1022)
Ulasan Isu Semasa
Sesi 2020/2021

Tajuk: Kemurungan Dalam Kalangan Rakyat Malaysia

Kumpulan 3

No.	Nama Ahli Kumpulan	No Matrik
1.	Abraham Loh Tze Lung	A20EC0001
2.	Aidatul Khairina Binti Azmi	A20EC0007
3.	Fatin Aimi Ayuni Binti Affindy	A20EC0190
4.	Nur Aisyah Binti Azmi	A20EC0111
5.	Qhairul Heedayah Binti Tamsor	A20EC0134

Fakulti/Sekolah: Fakulti Kejuruteraan/Sekolah Kekomputeran

Seksyen: 77

Nama Pensyarah: Dr Mohd Farhan Md Ariffin

Contents

PENDAHULUAN	1
DEFINISI.....	3
FAKTOR BERLAKU KEMURUNGAN	5
KESAN KEMURUNGAN	9
CARA MENGATASI KEMURUNGAN	14
PERKAITAN DENGAN ELEMEN FALSAFAH & RUKUN NEGARA.....	16
KESIMPULAN	17
RUJUKAN	18

PENDAHULUAN

Dalam marcapada, kes kemurungan semakin meningkat di Malaysia iaitu hampir setengah juta penduduk di negara ini mengalami kemurungan berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan. Statistik merangkumi 2.3 peratus rakyat negara ini berusia 16 tahun ke atas mengalami kesihatan mental. Statistik juga menunjukkan sebanyak 2/3 daripada remaja di negara kita yang mengalami kemurungan tidak sedar yang mereka menghadapi masalah tersebut dan disebabkan perkara itu mereka tidak mendapatkan rawatan yang sepatutnya. Disamping itu, tanggapan masyarakat yang salah ke atas perkara ini menyebabkan mereka yang mengalami masalah ini tidak dirujuk kepada tempat yang sepatutnya. Malah kemurungan yang mereka hadapi sering direndahkan dan dianggap perkara ini remeh oleh orang disekeliling mereka. Seseengah rakyat Malaysia masih berada di tahap mentaliti kelas ketiga iaitu cara berfikir dan perbuatan yang masih berada pada tahap yang amat teruk maka sikap ini perlulah diubah bagi kesejahteraan rakyat Malaysia juga. Selain itu, pandemik COVID-19 yang semakin menular kini dan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) turut menyebabkan tekanan emosi susulan perubahan persekitaran kerja seperti perlu bekerja dari rumah, hilang punca pendapatan dan pekerjaan serta bimbang terhadap keselamatan.

Sinar Harian telah mengeluarkan satu artikel pada tahun 2019 yang bertajuk Satu daripada tiga rakyat Malaysia alami tekanan jiwa dan kemurungan. Di dalam artikel tersebut, menurut Kongres Kesatuan Pekerja-pekerja Dalam Perkhidmatan Awam (Cuepacs) seramai 25 peratus daripada penjawat awam mempunyai kad pssiakiatri malah menegaskan bahawa jumlahnya mampu melebihi peratus yang dikeluarkan. Presiden Cuepacs, Datuk Azih Muda berkata 25 hingga 30 peratus daripada 1.67 juta penjawat awam mengalami tekanan dan peratusan itu tidak menunjukkan sebarang pengurangan sejak beberapa tahun yang lepas. Di dalam satu artikel yang berlainan yang dikeluarkan oleh Sinar Harian pada tahun yang sama iaitu 2019, depresi atau kemurungan merupakan pembunuh senyap remaja Malaysia. Berdasarkan Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan pada tahun 2017, sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di Malaysia pernah terfikir untuk membunuh diri. Kajian yang sama turut menunjukkan satu daripada lima anak muda mengalami kemurungan, manakala satu daripada 10 remaja berhadapan masalah tekanan perasaan.

Dalam pandemik Covid19 yang melanda Malaysia pada hari ini, tidak dapat dinafikan kes-kes kemurungan semakin meningkat di kalangan rakyat Malaysia. Berdasarkan sebuah artikel yang dikeluarkan oleh Astro Awani, Tinjauan Kesihatan dan Mobiliti Kebangsaan 2019 mendapati bahawa 2.3 peratus atau 500,000 rakyat di Malaysia mengalami kemurungan dengan Putrajaya merekodkan peratusan tertinggi iaitu 5.4 peratus. Menurut sebuah artikel Berita Harian Online yang dikeluarkan pada tahun 2020, hampir setengah juta rakyat di Malaysia mengalami symptom tekanan atau depresi menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019. Separuh daripada masalah gangguan mental mula dikesan pada usia 14 tahun dan tiga per empat daripada pada pertengahan usia 20-an. Dalam satu kenyataan Penaung Befrienders Kuala Lumpur, Tan Sri Lee Lam Thye berkata bahawa isu kemurungan dalam kalangan rakyat Malaysia perlu ditangani dengan segera. Beliau turut berkata bahawa pandemik yang melanda negara telah menyebabkan tekanan emosi dihadapi oleh kebanyakan rakyat Malaysia susulan daripada perubahan persekitaran kerja seperti perlu bekerja dari rumah, hilang punca pendapatan dan pekerjaan serta bimbang terhadap keselamatan diri dan juga keluarga. Turut direkodkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bahawa terdapat 465 kes cubaan bunuh diri antara Januari dan Jun 2020. Statistik Befrienders menunjukkan terdapat peningkatan panggilan yang diterima daripada mereka yang mengalami kesusahan dan ingin bunuh diri pada bulan Julai, Ogos dan September berbanding April, Mei dan Jun.

Berdasarkan beberapa artikel yang dikeluarkan dari beberapa media massa seperti Sinar Harian, Astro Awani, Berita Harian Online dan sebagainya sepanjang tahun 2019 hingga 2020, dapat dilihat bahawa masalah atau isu kemurungan bukanlah satu isu yang baru bagi rakyat Malaysia. Isu ini merupakan isu yang tidak dianggap sebagai isu baru kerana ia telah dihadapi oleh rakyat Malaysia sejak beberapa tahun dahulu lagi. Statistik dan kajian yang dijalankan oleh Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) tidak menunjukkan sebarang penurunan kes kemurungan di kalangan rakyat Malaysia malahan statistik menunjukkan peningkatan setiap tahun apatah lagi pada tahun 2020 apabila pandemik melanda seluruh negara bahkan secara global. Isu kemurungan merupakan satu isu yang harus dititikberatkan oleh pelbagai pihak dan pelbagai pihak haruslah menjalankan peranan masing-masing dalam mengawal peningkatan isu kemurungan dalam rakyat Malaysia bermula dari orang-orang yang kita rapat.

DEFINISI

Kemurungan adalah penyakit mental yang menyebabkan perasaan seseorang individu menjadi semakin menurun. Ini akan menjejaskan kehidupan harian individu tersebut, termasuklah pemikiran, perasaan, tingkah laku dan kesejahteraannya. Sekiranya tidak ditangani secara efektif, ianya boleh mendorong kepada tindakan membunuh diri. Apabila seseorang mengalami kemurungan, kehidupan seharian akan menjadi tidak terkawal kerana mereka tidak mampu untuk menguruskan diri sendiri. Kemurungan ini bukan sahaja memberi kesan kepada diri sendiri malah ia juga boleh mengubah hubungan dengan keluarga dan rakan-rakan. Selain itu, kemurungan juga dikenali dalam perubatan sebagai “depressive disorder” atau kemurungan klinikal. Ia adalah penyakit sebenar dan bukan petanda kelemahan seseorang atau kekurangan pada karakternya. Namun begitu, kemurungan merupakan sesuatu yang boleh diubati dan dicegah. Kita wajarlah mengambil tahu bahawa kemurungan ini boleh dirawat dan kebanyakan pesakit sembuh selepas mendapatkan rawatan yang sebaiknya.

Kemurungan seringkali disalah tanggap oleh masyarakat sebagai satu keadaan yang sama dengan kesedihan atau kehilangan namun kemurungan tidak sama dengan stigma yang ada dalam masyarakat. Sebagai contoh situasi, kehilangan orang tersayang adalah satu keadaan yang amat sukar untuk dihadapi oleh hampir semua individu namun begitu perasaan yang dirasai oleh individu sering dikatakan sebagai kemurungan walhal ia cuma perasaan sedih yang melampau kerana kehilangan orang yang tersayang. Namun begitu, merasai kesedihan dan kemurungan adalah dua perkara yang berbeza walaupun keduanya mungkin mempunyai beberapa ciri yang sama kerana merasa kehilangan. Antara perbezaan yang ketara di antara perasaan kehilangan dan kemurungan ialah perasaan seseorang yang merasa kehilangan bercampur baur dengan memori indah yang dialami dengan orang yang hilang itu manakala perasaan seseorang yang mengalami kemurungan itu mungkin akan berkurangan paling lama dua minggu. Orang yang kehilangan kebiasaannya masih merasakan dirinya berharga tetapi tidak bagi orang yang mengalami kemurungan di mana mereka rasa mereka tiada harga diri lagi. Orang yang kehilangan sering merasa bahawa kematian adalah cara untuk mereka ‘bertemu’ dengan orang yang meninggal itu manakala orang yang mengalami kemurungan merasa bahawa kematian adalah satu-satunya cara yang mampu menghentikan kesakitan yang dialami.

Terdapat beberapa jenis kemurungan bergantung kepada tahapnya seperti 'Major Depression', 'Dysthymia' dan 'Maniac Depression'. Seseorang yang menghadapi 'Major Depression' akan mengalami beberapa kombinasi simptom selama dua minggu berturut-turut seperti hilang rasa keseronokan dalam melakukan aktiviti seharian, berat badan menaik atau menurun dengan mendadak, tidur yang berlebihan atau tidak dapat untuk tidur seperti biasa, lambat berfikir dan bergerak, tidak bertenaga pada kebanyakan hari, rasa tidak berguna dan hilang fokus terhadap sesuatu perkara. 'Dysthymia' pula merupakan sejenis kemurungan yang kurang teruk namun ia merupakan kemurungan yang berpanjangan di dalam tempoh yang panjang sekurang-kurangnya mengalami simptom selama dua tahun. 'Maniac Depression' merupakan satu jenis kemurungan yang melibatkan perasaan seseorang yang bercampur aduk dan tidak teratur. Jenis kemurungan yang ini kebiasaannya menunjukkan perubahan emosi seseorang itu secara mendadak dan tiba-tiba tetapi selalunya berperingkat.

Kemurungan yang dihadapi oleh setiap individu adalah tidak sama antara satu sama yang lain. Bagi wanita, peratusan kemurungan sering dikaitkan dengan faktor seperti hormone, kitaran hidup dan biologi. Wanita yang menghadapi kemurungan kebiasaannya mengalami simptom seperti kesedihan, berasa tidak berguna dan rasa bersalah. Bagi lelaki pula, mereka yang mengalami kemurungan kebiasaannya akan nampak lebih penat dan mudah marah. Mereka juga mungkin hilang minat dalam kerja dan aktiviti yang selalunya disukai, mempunyai masalah untuk tidur dan bersikap tidak masuk akal termasuklah penyalahgunaan dadah dan alkohol. Kebanyakan lelaki yang mengalami kemurungan gagal untuk menyedari yang mereka sebenarnya mengalami kemurungan dan menyebabkan mereka gagal untuk mendapat bantuan yang selayaknya. Bagi kanak-kanak dan remaja, kemurungan di kalangan mereka selalunya dapat dilihat apabila mereka mempunyai perasaan seperti kesedihan yang melampau, keresahan dan mudah marah. Mereka juga mungkin akan bersikap untuk mengelak dari bergaul dengan orang ramai. Kemurungan akan menyebabkan kanak-kanak dan remaja mengalami perubahan cara berfikir dan tidur dan mengalami perubahan sikap yang ketara.

Kemurungan merupakan satu penyakit mental yang dapat diubati dengan beberapa langkah. Setiap individu haruslah menyedari bahawa kemurungan merupakan satu penyakit mental yang mampu membuatkan seseorang membunuh diri dan ia bukan satu isu yang harus dianggap ringan di kalangan masyarakat apatah lagi dianggap sebagai sesuatu yang dianggap sebagai kebiasaan di kalangan masyarakat.

FAKTOR BERLAKU KEMURUNGAN

Biasanya, kemurungan bermula semasa remaja atau antara umur 20-an hingga 30-an, tetapi ia juga boleh muncul pada bila-bila masa. Penyakit ini didiagnosis lebih banyak kepada wanita berbanding lelaki, dan mungkin juga kerana wanita lebih cenderung untuk mendapatkan rawatan. Antara faktor berlaku kemurungan adalah seperti stress. Pelbagai faktor yang akan menyebabkan seseorang tertekan contohnya mengalami masalah kewangan, kehilangan insan tersayang, gagal dalam pembelajaran, perceraian ibu bapa, trauma, terdapat kesulitan yang dihadapi, dipecat oleh majikan, atau mengalami perubahan yang ketara yang boleh memberi kesan terhadap seseorang. Apabila berlaku salah satu daripada masalah ini, individu tersebut mungkin akan berasa tertekan ataupun stress dan boleh membawa kepada kemurungan. Hal ini menyebabkan individu tersebut berasa tiada pertolongan, tiada harapan lagi untuk hidup dan tidak berguna. Tambahan pula, para penyelidik telah mengesyaki bahawa tahap tinggi hormon kortisol, yang dirembeskan semasa tempoh tekanan, boleh mempengaruhi neurotransmitter serotonin dan membawa kepada kemurungan. Selain itu, mereka yang sudah dewasa dan mempunyai penyakit yang membawa kepada kecacatan ataupun ketidakmampuan untuk mengurus diri akan menyebabkan rasa tidak berguna dan mereka boleh menjadi murung. Di samping itu, terdapat juga masalah stress seperti pengasingan sosial kerana mempunyai penyakit mental yang lain atau diusir dari keluarga atau rakan-rakan. Oleh yang demikian, hal ini boleh menyumbang kepada risiko kemurungan klinikal. Trauma, perubahan besar, atau perjuangan dalam hidup dapat mencetuskan kes kemurungan. Kehilangan orang yang dikasihi, dipecat, mengalami masalah kewangan, atau mengalami perubahan yang serius boleh memberi kesan besar kepada orang.

Penyalahgunaan dadah, alkohol dan pengambilan ubat-ubat tertentu juga boleh membawa kepada kemurungan. Menurut pakar Psikoterapi dan Kaunseling, faktor dadah dan alkohol boleh menyebabkan seseorang mengalami halusinasi dan delusi selain berkelakuan ganas sehingga bertindak di luar kawalan. Akan tetapi, beberapa jenis ubat telah dikenalpasti dan dikaitkan dengan kemurungan. Antaranya termasuklah antikonvulsan, statin, perangsang, benzodiazepin, kortikosteroid, dan beta-blocker. Oleh sebab itu, kita sewajarnya mengkaji semula ubat-ubatan yang telah diambil dan meminta pendapat dengan doktor pakar sekiranya mempunyai masalah kemurungan dan berusaha untuk mengelakkan diri daripada mengambil pengambilan ubat-ubatan yang merosakkan diri sendiri. Tidak kira apa pun penyebabnya, pastinya terdapat rawatan yang berkesan. Kita haruslah segera berjumpa dengan doktor jika telah mengalami gejala kemurungan supaya dapat membuat rawatan yang

sesuai bahkan dapat mengelakkan dari masalah semakin teruk. Dengan demikian, doktor atau psikologi perlu memeriksa pesakit terlebih dahulu untuk memastikan mereka tidak mempunyai kemurungan sebelum penggunaan alkohol dan ubat-ubatan. Hal ini kerana terdapat pelbagai jenis kemurungan. Jika terdapat gejala sebelum pengambilan bahan, maka pesakit tersebut bukan jenis kemurungan yang disebabkan oleh pengambilan dadah dan alkohol. Kebiasaannya, kebanyakan orang mengambil ubat untuk merasa lebih baik, namun ubat yang sama menyebabkan mereka berasa lebih teruk. Dalam pada itu, sesetengah individu kadang-kadang tidak menyedari bahawa alkohol atau ubat-ubatan yang diambil menyebabkan perasaan mereka terganggu kerana mereka hanya berfikir secara positif bahawa pengambilan ubat itu dapat menyembuhkan mereka.

Selain itu, faktor kemurungan adalah dari segi genetik ataupun keturunan. Mereka yang mempunyai adik beradik, ataupun ibubapa yang mengalami penyakit kemurungan akan mempunyai 3 kali ganda risiko untuk mendapat masalah tersebut juga. Anggaran menunjukkan bahawa kemurungan kira-kira 40% ditentukan oleh genetik. Tetapi ini tidak bermakna mereka yang tidak mempunyai sejarah keluarga dengan masalah kemurungan tidak akan mempunyai masalah tersebut. Kajian telah dibuat kepada kembar, anak angkat, dan keluarga kandung yang telah menghubungkan kemurungan dengan genetik. Walaupun kajian menunjukkan bahawa terdapat komponen genetik yang kuat, para penyelidik belum pasti mengenai semua faktor risiko genetik untuk kemurungan. Sejajar dengan itu, penyelidik juga mendapati bahawa individu yang mempunyai ibu bapa, datuk dan nenek yang mempunyai kemurungan dapat menggandakan risiko kemurungan. Walaubagaimanapun, pengkaji masih belum mengenalpasti gen yang berperanan dalam kemurungan. Akan tetapi, para penyelidik telah mendapat tahu bahawa terdapat banyak gen yang berbeza yang dapat memainkan peranan. Oleh itu, para penyelidik berharap agar dapat membuat rawatan yang lebih berkesan. Selain itu, penting juga untuk diingatkan bahawa tidak ada satu pun penyebab kepada kemurungan yang berlaku secara terpisah. Faktor genetik mungkin merupakan faktor risiko utama, tetapi para saintis juga percaya bahawa gen dan persekitaran berinteraksi antara satu sama lain.

Di samping itu, perbezaan biologi juga merupakan faktor kemurungan. Sesetengah individu mengalami perubahan yang ketara dalam otak mereka berpunca daripada kemurungan. Hal ini menunjukkan bahawa kemurungan bermula dengan fungsi otak. Selain itu, sebilangan pakar psikiatri telah mengenalpasti bahawa bahan kimia yang dijumpai pada otak berkait rapat dengan kes kemurungan. Penyelidikan baru-baru ini menunjukkan bahawa

perubahan dalam fungsi dan kesan neurotransmitter serta bagaimana mereka berinteraksi dengan litar neuro yang terlibat dalam mengekalkan kestabilan emosi boleh memainkan peranan penting dalam kemurungan dan rawatannya. Neurotransmitter di otak - khususnya serotonin, dopamin, atau norepinefrin - mempengaruhi perasaan kebahagiaan dan mungkin tidak seimbang terhadap orang yang mengalami kemurungan. Antidepresan berfungsi untuk mengimbangi neurotransmitter ini, terutamanya serotonin. Walaubagaimanapun, bagaimana dan mengapa neurotransmitter ini tidak seimbang terhadap individu yang kemurungan dan apa peranannya dalam keadaan tertekan tidak dapat dikenalpasti sepenuhnya. Selanjutnya, terdapat perubahan fizikal yang berlaku dalam otak individu yang mengalami kemurungan. Kepentingan perubahan ini masih belum dapat dikenal pasti namun dari masa ke masa individu tersebut dapat membantu mengenal pasti punca ia berlaku sebegitu.

Perubahan dalam keseimbangan hormon badan juga mungkin mempunyai peranan dalam menyebabkan atau mencetuskan kemurungan. Sebilangan wanita mengalami kemurungan yang teruk dan berpanjangan. Keadaan ini disebut kemurungan postpartum dan dianggap dipengaruhi, sekurang-kurangnya sebahagiannya, disebabkan oleh perubahan hormon. Perubahan hormon boleh terjadi pada kehamilan selama berminggu atau berbulan selepas bersalin (postpartum). Kemurungan selepas bersalin mungkin berlaku setelah seorang wanita melahirkan dan dipercayai akibat perubahan hormon yang cepat yang berlaku sejurus selepas melahirkan. Kemurungan juga boleh terjadi kerana masalah tiroid, menopause atau gangguan lain. Wanita mungkin berisiko tinggi mengalami kemurungan semasa perimenopaus iaitu tahap yang membawa kepada menopause ketika hormon pembiakan cepat berubah. Selaras dengan itu, wanita yang mempunyai sejarah kemurungan pada masa lalu juga mungkin berisiko tinggi mengalami kemurungan semasa menopause. Seterusnya, terdapat banyak juga berlaku perubahan hormon yang berlaku terhadap wanita yang sedang hamil, tambah lagi jika mereka telah mempunyai riskiko yang tinggi.

Seterusnya, kita juga mungkin akan lebih cenderung mengalami gejala kemurungan jika mengalami penyakit kronik, gangguan tidur, atau keadaan tiroid. Kadar kemurungan juga cenderung lebih tinggi di kalangan orang yang menderita sakit kronik, diabetes, sklerosis berganda, dan barah. Fikiran dan badan amatlah berkait rapat. Sekiranya kita mengalami masalah kesihatan fizikal, kemungkinan juga akan menemui perubahan dalam kesihatan mental. Penyakit yang berkaitan dengan kemurungan adalah dikategorikan dalam dua cara yang berbeza. Tekanan menghidap penyakit kronik boleh mencetuskan kemurungan utama. Bagi sesetengah orang, penyakit kronik boleh menyebabkan kemurungan. Penyakit kronik

adalah penyakit yang bertahan lama dan kebiasaannya tidak dapat disembuhkan sepenuhnya. Walau bagaimanapun, penyakit kronik sering dapat dikendalikan melalui diet, senaman, gaya hidup, dan ubat-ubatan tertentu. Beberapa contoh penyakit kronik yang boleh menyebabkan kemurungan adalah diabetes, penyakit jantung, arthritis, penyakit ginjal, HIV / AIDS, dan 'multiple sclerosis' (MS). Hipotiroidisme juga boleh menyebabkan perasaan tertekan. Namun yang demikian, penyakit kronik juga mengganggu tidur, sukar untuk bersenam dan kekal aktif, hubungan dengan keluarga dan rakan-rakan renggang dan produktiviti di tempat kerja juga terganggu. Oleh itu, hal ini terbukti bahawa penyakit kronik juga boleh menyebabkan anda merasa sedih, terasing, dan tertekan. Sehubungan dengan itu, para penyelidik percaya bahawa mengubati kemurungan kadang-kadang juga dapat membantu penyakit yang telah ada. Selain itu, penyakit tertentu, seperti gangguan tiroid, penyakit Addison, dan penyakit hati, boleh menyebabkan gejala kemurungan.

Akhir sekali, diet yang tidak seimbang adalah faktor yang menyebabkan kemurungan. Diet yang tidak seimbang ini dapat membawa kepada kemurungan dalam beberapa cara. Pelbagai kekurangan vitamin dan mineral telah dikenalpasti boleh menyebabkan gejala kemurungan. Beberapa kajian juga mendapati diet yang rendah asid lemak omega-3 atau dengan nisbah omega-6 yang tidak seimbang dengan omega-3 dapat meningkatkan kadar kemurungan. Cara pemakanan yang seimbang adalah dengan pembahagian dalam piramid makanan. Analisis dikatakan bahawa corak pemakanan yang dicirikan oleh pengambilan buah, sayur-sayuran, bijirin penuh, ikan, minyak zaitun, susu rendah lemak dan antioksidan serta pengambilan makanan haiwan yang rendah dapat menurunkan risiko kemurungan. Di samping itu, pengambilan gula yang tinggi juga boleh menyebabkan kemurungan. Kemungkinan stress boleh menyebabkan pengambilan gula yang lebih tinggi, sehingga hubungan diet dengan mental kesihatan secara keseluruhan atau sebahagiannya adalah akibat kesihatan mental yang buruk dan bukannya pengambilan gula yang tinggi.

KESAN KEMURUNGAN

1. Tidur yang tidak mencukupi

Ketika doktor dan pakar kesihatan mental mempertimbangkan diagnosis kemurungan, gangguan tidur adalah antara gejala yang ingin mereka cari. Individu yang mengalami kemurungan sering menghadapi masalah untuk tidur. Masalahnya mungkin bermula dari masanya untuk lena atau tidur, tidak dapat tidur nyenyak, atau terlalu banyak tidur. Hubungan antara kemurungan dan tidur mempunyai dua cara, kerana mengalami masalah tidur dengan alasan apa pun meningkatkan risiko seseorang untuk mengalami kemurungan. Beberapa kajian menunjukkan bahawa gangguan pada irama sirkadian (yang boleh mengganggu tidur) boleh menyebabkan kemurungan. Memahami dan bahkan belajar bagaimana mengubah kitaran tidur dan bangun adalah salah satu jalan yang dicari oleh penyelidik ketika mereka mencari cara baru untuk merawat kemurungan. Masalah tidur yang berkaitan dengan kemurungan termasuklah insomnia, hipersomnia, dan apnea tidur yang obstruktif. Insomnia adalah yang paling biasa dan dianggarkan berlaku pada anggaran 75% pesakit dewasa yang kemurungan. Dipercayai bahawa sekitar 20% orang yang mengalami kemurungan mengalami apnea tidur yang obstruktif dan sekitar 15% mempunyai hipersomnia. Ramai individu yang mengalami kemurungan berulang-alik antara insomnia dan hipersomnia dalam satu masa kemurungan. Masalah tidur juga boleh meningkatkan risiko kemurungan melalui perubahan fungsi serotonin neurotransmitter. Gangguan tidur boleh mempengaruhi sistem tekanan badan, mengganggu irama sirkadian dan meningkatkan risiko kemurungan.

2. Kesihatan fizikal.

Emosi memainkan peranan dalam kesihatan tubuh kita. Kekuatan fizikal adalah bergantung kepada kekuatan mental dan emosi. Jika emosi terganggu, kesihatan diri juga akan merundum. Hal ini menyebabkan kita akan sentiasa berasa letih dan kekurangan tenaga, maka kita perlu berusaha dengan kuat untuk melakukan sesuatu kerja walaupun ia hanya kerja yang tidak berat. Ini juga disebabkan oleh kurang selera makan dan kehilangan berat badan. Sel sel tubuh dan antibodi akan mudah rosak dan tubuh akan menjadi lemah dan mudah diserang penyakit. Kemurungan menyebabkan kesihatan tubuh merosot dengan pantas. Individu yang mengalami kemurungan mungkin mengalami sakit dan sakit yang samar-samar yang mempengaruhi sendi, anggota badan, atau punggung. Sebilangan individu mengalami sakit seluruh badan yang mungkin kronik dan melemahkan badan. Seseorang yang menderita penyakit kronik tentu sahaja mudah mengalami kemurungan, namun mungkin

juga kesakitan fizikal dan emosi berpunca dari sebab yang sama. Penyelidik masih berusaha memahami bagaimana kesakitan dan kemurungan fizikal berkaitan, serta bagaimana mereka dapat mempengaruhi satu sama lain. Salah satu teori adalah bahawa kedua-duanya boleh disebabkan oleh disregulasi neurotransmitter seperti serotonin. Sebilangan orang yang mengalami kemurungan dan kesakitan mungkin berasa lebih baik jika mereka mengambil antidepresan yang mempengaruhi pengambilan semula serotonin. Teori yang kedua adalah bahawa individu yang mengalami kemurungan mungkin merasakan kesakitan secara berbeza. Satu kajian pada tahun 2017 mendapati bahawa salah satu bentuk kesakitan yang paling biasa pada orang dewasa ialah sakit belakang di bahagian bawah, boleh dikaitkan secara langsung dengan kemurungan. Kajian sebelumnya mendapati bahawa individu yang mengalami kemurungan 60% lebih cenderung mengalami sakit belakang berbanding dengan orang yang tidak kemurungan.

3. Hubungan dengan keluarga dan orang keliling.

Sudah pasti kesan nyata yang boleh dilihat oleh penghidap masalah kemurungan ialah mengelakkan diri dan menjauhi orang sekeliling termasuk ahli keluarga. Tambahan lagi, kita juga akan kehilangan minat atau keseronokan dalam kebanyakan atau semua aktiviti biasa seperti hobi atau sukan. Hal ini boleh menyebabkan hubungan kita dengan keluarga dan orang sekeliling terus menjadi renggang. Jika perkara ini dibiarkan tanpa rawatan kemungkinan besar masalah kemurungan akan terus menjadi teruk. Jika ada individu terdekat yang mengalami kemurungan, janganlah disisihkan mereka bahkan sepatutnya berikan semangat dan keyakinan kepada mereka bahawa kemurungan ini dapat dirawat dengan baik sekiranya merujuk kepada pakar. Selain itu, kemurungan juga mengakibatkan sukar untuk mengekalkan hubungan yang kuat dalam rumah tangga. Sekiranya pasangan menderita dalam masalah kemurungan, mereka mungkin sukar untuk berkomunikasi antara satu sama lain sekiranya timbul sesuatu masalah. Sebagai ahli keluarga, hal ini pasti membuatkan diri kita berasa resah dan mungkin berasa kecewa dengan sikap pasangan. Hal ini kerana penat dengan usaha untuk terus memberi sokongan yang baik terhadap pasangan dan juga perlu mengurus kerja-kerja rumah atau menjaga anak-anak. Sehubungan dengan itu, pasangan yang mengalami kemurungan mungkin mulai merasa seperti beban seolah-olah mereka hanya menyebabkan kehidupan orang-orang di sekeliling mereka tidak baik. Mereka mungkin telah menyedari akan kesan daripada masalah kemurungan terhadap hubungan mereka, namun tidak mampu untuk melakukan apa-apa. Oleh yang demikian, ini dapat membuat mereka merasa bersalah, dan merendahkan diri mereka.

4. Bunuh diri

Sekiranya seseorang individu telah mengalami kemurungan atau gangguan kesihatan mental yang lain, mereka mungkin mengalami gejala seperti berasa keinginan untuk mati. Oleh itu, mereka mula mencari cara untuk membunuh diri. Kesibukan dengan sentiasa memikirkan untuk bunuh diri boleh menjadi gejala kemurungan dan penyakit mental yang lain. Inilah sebabnya mengapa keadaan kesihatan mental dapat membuat anda mempunyai perasaan ini dan apa yang boleh anda lakukan untuk mengatasinya. Oleh yang demikian, individu yang mempunyai masalah ini perlulah mendapatkan rawatan yang sebaiknya di hospital ataupun membuat rawatan kaunseling.

5. Prestasi akademik.

Jika yang mengalami kemurungan adalah seorang pelajar, pasti prestasi akademik akan terjejas teruk. Seterusnya, masa depan pelajar terbabit akan menjadi sukar akibat kegagalan akademik. Sewaktu mengalami kemurungan semua ini tidak dapat difikirkan oleh mereka. Hal ini kerana mereka akan mengalami kesukaran dalam berfikir, memberi tumpuan ketika belajar, membuat sesuatu keputusan dan mengingati perkara dalam pembelajaran dan lain-lain. Pelajar yang mengalami gangguan kemurungan ini berisiko menderita dan tidak mahu terlibat dengan apa sahaja yang berkaitan dengan sekolah. Ini juga merangkumi bahawa ini menyebabkan kurangnya penglibatan di dalam kelas, hubungan yang tidak baik dengan rakan sebaya dan guru, dan tidak berminat untuk mengejar cita-cita dan merancang masa depan. Kemurungan juga boleh menyebabkan keputusan akademik yang tidak konsisten. Sebagai contoh, seorang pelajar dapat menghasilkan karya yang luar biasa pada suatu hari dan tidak dapat menyelesaikan satu tugas pada hari berikutnya. Sikap yang tidak dapat diramalkan ini merupakan punca terhadap kemurungan yang mungkin ada. Sejurus dengan itu, hal ini boleh menyebabkan pelajar tersebut berasa kecewa dan mungkin guru berasa agak keliru dan tidak pasti cara untuk menyelesaikan situasi tersebut. Selain itu, pelajar juga amat cenderung untuk tidak menghadiri sesuatu aktiviti di sekolah ketika mengalami masalah kemurungan. Sebagai contoh, tidak menghadiri kelas, kuiz atau peperiksaan. Guru haruslah sentiasa bersedia dan mengetahui tanda-tanda seseorang pelajar sedang mengalami kemurungan agar mereka dapat menentukan masalah apa yang sebenarnya berlaku dengan pelajar dan bagaimana mereka dapat menolong mereka dengan berkesan.

6. Keletihan

Individu yang mengalami kemurungan sering merasakan bahawa walaupun mereka kerap tidur, mereka tetap berasa penat. Mereka mungkin sukar untuk bangun dari tidur pada waktu pagi atau bangun untuk melakukan aktiviti kehidupan seharian, seperti mandi atau melakukan kerja rumah. Penyelidikan menunjukkan bahawa hubungan antara kemurungan dan keletihan lebih kompleks. Keletihan bukan sahaja salah satu kesan fizikal yang paling biasa dari kemurungan tetapi cenderung menjadi salah satu yang lebih mencabar untuk dirawat. Satu kajian dari tahun 2010 mendapati bahawa walaupun telah mengambil antidepresan, keletihan kekal berterusan di sekitar 80% individu yang memunyai kemurungan utama. Kemurungan dan keletihan boleh menjadi sebahagian daripada kitaran di mana tenaga yang sedikit akan berterusan dan penurunan motivasi akan menyebabkan kemurungan menjadi lebih teruk. Baru-baru ini, seorang pakar menerangkan tiga kategori keletihan yang berbeza yang biasanya berlaku dalam populasi pesakit kemurungan iaitu gejala fizikal, kognitif, dan emosi. Gejala fizikal keletihan termasuk aktiviti yang berkurang, tenaga yang rendah, keletihan, penurunan daya tahan fizikal, peningkatan tenaga untuk melakukan tugas, kelemahan imun badan, berat, tidur yang tidak mencukupi, dan sering mengantuk. Gejala kognitif termasuk kurang tumpuan, kurang perhatian, kurang daya tahan mental, dan pemikiran yang perlahan. Gejala keletihan emosi (afektif) termasuk kurang motivasi diri, kurang minat, sering rasa terbeban, berasa bosan, enggan berusaha, dan merasa rendah diri. Oleh itu, mengatasi masalah keletihan dengan baik adalah bahagian penting dalam membuat rawatan yang berkesan untuk seseorang yang didiagnosis mengalami kemurungan.

7. Turun atau naik berat badan

Kemurungan dengan sendirinya dapat membuat seseorang berasa seperti makan lebih kurang daripada kebiasaannya. Individu yang mengalami kemurungan mungkin telah menurunkan berat badan mereka tanpa mencuba atau telah menambah berat badan tanpa mengetahui sebab mengapa. Salah satu faktor yang boleh menyumbang kepada kenaikan berat badan adalah makan dengan penuh emosi iaitu merujuk kepada seseorang yang menganggap makanan adalah untuk mengubati diri sendiri dan perasaan stress. Tingkah laku ini boleh menyebabkan kenaikan berat badan dari masa ke masa. Sekiranya seseorang itu mempunyai berat badan berlebihan atau obesiti, perubahan dalam imej diri, masalah kesihatan yang berkaitan, dan stigma berat badan juga boleh membawa kepada kemurungan yang lebih teruk. Kemurungan juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan berat badan. Seseorang yang mengalami

kemurungan menyebabkan mereka berasa kurang selera makan, kekurangan tenaga dan motivasi dan membawa kepada penurunan berat badan. Apabila mereka tertekan, mereka mungkin akan bersikap berbeza daripada biasa, seperti bekerja sepanjang waktu makan tengah hari atau berjaga sehingga larut malam. Gangguan ini boleh memberi kesan yang buruk terhadap reaksi dalaman badan. Seterusnya, badan terus bersedia dengan melepaskan hormon seperti adrenalin dan kortisol. Adrenalin dapat membantu badan untuk melakukan aktiviti yang lasak, namun dapat mengurangkan keinginan untuk makan. Sementara itu, individu yang tidak mendapat cukup makanan dengan alasan lain, seperti mereka yang hidup dalam kemiskinan, pesakit dengan barah, dan orang tua juga berisiko mengalami kemurungan yang berkaitan dengan kekurangan zat makanan. Perubahan selera makan dan penurunan berat badan juga menjadi kesan sampingan ubat antidepresan.

8. Melemahkan sistem imun badan

Kemurungan boleh melemahkan keupayaan sistem imun badan untuk mencegah penyakit. Ini termasuklah demam panas yang biasa dan juga penyakit yang berbahaya. Kemurungan kebiasaannya akan menyebabkan kekurangan tenaga. Masalah seperti diet yang tidak seimbang, kurang bersenam, dan kekurangan tidur semuanya boleh menyebabkan peningkatan risiko masalah kesihatan jantung termasuk tekanan darah tinggi, strok dan serangan jantung. Menurut sebuah artikel yang diterbitkan dalam JAMA Psychiatry, mereka yang dirawat di hospital dengan jangkitan kronik telah didapati bahawa lebih 62% daripada mereka mengalami masalah kemurungan. Artikel JAMA yang sama mendapati bahawa lawatan ke hospital kerana penyakit autoimun adalah petanda risiko kemurungan lebih 45%. Masalah seperti penyakit Graves, penyakit radang usus (IBD), ‘multiple sclerosis’ (MS), psoriasis, ‘rheumatoid arthritis’ (RA), dan lain-lain boleh menyebabkan aktiviti sistem imun yang rendah atau tinggi. Mereka juga boleh menyebabkan kesakitan atau kecacatan jangka panjang, yang telah terbukti menyebabkan kemurungan dalam beberapa kes.

CARA MENGATASI KEMURUNGAN

Apabila kemurungan telah menewaskan kita sepenuhnya, kita boleh dengan mendekatkan diri dengan Tuhan. Kita perlu menjadikan ibadat sebagai salah satu cara untuk mengurangkan kemurungan yang dihadapi. Apabila menghadapi masalah, kita perlu berdoa dan meluahkan rasa hati kepada Tuhan supaya dapat meringankan beban yang terpendam dalam diri ini. Dengan mendekatkan diri kepada Tuhan, saya dapat menerima hakikat bahawa masalah yang datang itu adalah dugaan daripada Tuhan untuk menguji tahap keimanan seseorang. Dugaan itu akan dipandang dari sudut yang positif jika kita menerima segala masalah sebagai ketentuan atau takdir daripada Tuhan. Maka mendekatkan diri kepada Tuhan dengan beribadat merupakan cara yang paling tepat untuk menghilangkan keresahan hati dan saya boleh memohon petunjuk daripada Tuhan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Lantaran itu, kita haruslah menjadikan ibadat sebagai usaha yang terbaik untuk menghindari dan mengurangkan tekanan yang dihadapi.

Kita perlulah mempelajari kawalan emosi sendiri dengan sentiasa berfikiran positif. Sesungguhnya kita perlu menyakini bahawa cara kita berfikir amat mempengaruhi kesihatan diri, terutamanya kesihatan mental. Lantas, demi memastikan kita memiliki kesihatan yang baik tanpa menghadapi tekanan, saya sentiasa berfikiran positif apabila berhadapan dengan situasi yang kritikal dan sukar. Apabila menerima pujian, kita jangan berbangga dengan pujian tersebut, sebaliknya kita perlu memikirkan sama ada pujian tersebut diberikan secara ikhlas atau diberikan kepada kita kerana ada udang di sebalik batu. Berkemungkinan pujian itu diberikan secara bersahaja, atau jika tidak pun kita menerimanya sebagai satu penghargaan. Bagaimanapun, jika kritikan atau teguran pula yang diberikan, kita perlu menerimanya dengan minda terbuka dan menganggapnya sebagai kritikan yang membina. Di sebalik kritikan yang diterima itu kita perlu melakukan muhasabah diri lalu membaiki segala kekurangan yang ada agar kita tidak menerima kritikan yang sama pada waktu yang lain pula. Natijahnya, kita perlu sentiasa menghadapi kemurungan dengan fikiran yang positif.

Di samping itu, kita boleh melakukan aktiviti riadah untuk mengurangkan kemurungan. Aktiviti riadah, iaitu aktiviti yang sering dilakukan pada waktu lapang terutamanya pada hujung minggu. Antara kegiatan riadah yang dicadangkan ialah berbasikal, jogging, bermain futsal, bermain badminton, bersiar-siar di taman rekreasi dan memancing ikan. Selepas bermain futsal dan badminton umpamanya, selain peluh mengalir membasahi tubuh, kepenatan akan dapat dirasakan. Selepas mandi dan membersihkan diri,

kita berehat melepaskan lelah. Keadaan akan menjadi lebih baik apabila kita dapat melelapkan mata. Oleh sebab kepenatan selepas melakukan riadah, kita mampu tidur dengan sangat lena. Segala masalah yang membelenggu diri akan hilang sebentar. Kemurungan pun menghindar dan akhirnya fikiran menjadi lapang. Aktiviti riadah juga boleh dilakukan bersama-sama ahli keluarga. Lantaran itu, kegiatan riadah dianggap sebagai serampang dua mata yang membantu meningkatkan kesihatan diri di samping menjadi salah satu cara untuk mengurangkan tekanan dan kemurungan.

Selain daripada itu, kita dicadangkan berkongsi masalah dengan orang yang boleh dipercayai. Kita perlu mencari seseorang yang boleh dipercayai untuk meluahkan masalah yang telah kita hadapi. Hal ini demikian kerana kita dapat berkomunikasi dan berkongsi maklumat dengan ahli keluarga atau teman baik kita namun kita tetap perlu bijak memilih orang yang paling dipercayai. Sebagai seorang manusia, kita hendaklah berinteraksi dengan orang lain agar hidup tidak berseorangan. Hal ini kerana berseorangan juga boleh menimbulkan perasaan stres. Walaupun orang yang mendengar tidak mampu membantu, sekurang-kurangnya luahan masalah itu dapat meringankan kekusutan yang bermain di minda diri sendiri. Melepaskan apa yang terbuku di jiwa merupakan terapi paling baik dalam menangani kemurungan. Semua insan memerlukan seseorang untuk menyokong dan mendorong supaya hidup lebih bermotivasi dan akan menghilangkan rasa runsing yang berada dalam fikiran. Oleh itu, kita perlu meluangkan masa dan berkongsi masalah bersama keluarga dan rakan-rakan pada masa kelapangan.

Cara lain untuk mengatasi kemurungan ialah psikoterapi. Jika didapati kita sendiri atau seseorang di sekeliling kita, kita boleh dengan melawat penjagaan kesihatan penyedia atau profesional kesihatan mental, seperti psikiatri atau ahli psikologi. Penyedia penjagaan kesihatan anda boleh melakukan peperiksaan, temu ramah, dan ujian makmal untuk mengesampingkan keadaan kesihatan lain yang mungkin simptom yang sama seperti kemurungan. Setelah diagnosis, kemurungan boleh dirawat dengan ubat-ubatan, psikoterapi, atau gabungan antaradua. Psikoterapi membantu dengan mengajar cara berfikir baru dan berkelakuan, dan mengubah tabiat yang mungkin menyumbang kepada kemurungan.

Ubat yang disebut antidepresan dapat berfungsi dengan baik untuk merawat kemurungan. Efek ubat tersebut boleh mengambil masa 2 hingga 4 minggu untuk berfungsi. Antidepresan mempunyai kesan sampingan, tetapi banyak kesan sampingan mungkin berkurang dari masa ke masa. Melawat pembekal ubat penjagaan kesihatan anda dengan

segera mengenai sebarang kesan sampingan yang anda alami. Jangan berhenti mengambil antidepresan anda tanpa pertama kali bercakap dengan penyedia penjagaan kesihatan anda.

Bagi mangsa kemurungan yang telah dijajahi kemurungan sepenuhnya, langkah yang lebih saintifik akan diperlukan untuk pihak ini. Mangsa kemurungan ini sudah terlalu serius dengan berfikiran negatif dan berputus asa pada kehidupan dan mempunyai fikiran dengan memilih janaan terakhir bunuh diri. Oleh itu, terapi saintifik yang dirujukan di sini adalah melalui terapi stimulasi otak. Mangsa yang memilih terapi sebegini sudah gagal dirawat oleh kegunaan antidepresan. Terapi ini dijalankan melalui gelombang elektrik untuk membetulkan fikiran penyakit mental serius sebegini.

PERKAITAN DENGAN ELEMEN FALSAFAH & RUKUN NEGARA

Solusi terhadap kemurungan yang berkaitan dengan Rukun Negara Pertama, iaitu Kepercayaan kepada Tuhan ialah melalui pengamalan pendidikan dan nilai agama. Hal ini dapat mengukuhkan aspek rohani dan intelek individu supaya melahirkan masyarakat yang seimbang dan tidak terjatuh kepada kemurungan dengan menamatkan jiwanya sendiri. Kita perlu memahami Konsep Redha dengan Ujian. Walau sebesar manapun masalah atau kesukaran yang menyumbang kepada tekanan perasaan dan kemurungan, individu perlu sedar bahawa ia boleh dihadapi dengan jaya jika individu tersebut redha dengan ujian yang dialami. Firman Allah SWT dalam surah al-Fajr, ayat 27-30 yang bermaksud; “Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang tetap dengan kepercayaan dan bawaan baiknya. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan engkau berpuas hati (dengan segala nikmat yang diberikan) lagi diredhai (di sisi Tuhanmu). Serta masuklah engkau dalam kumpulan hamba-hambaku yang berbahagia. Dan masuklah ke dalam Syurgaku.” Jika hati dan pemikiran seseorang sentiasa bersandarkan kepada sifat tawaduk, yakin dan syukur kepada Allah SWT, maka dirinya akan diberikan petunjuk dan hidayah-Nya dalam menangani segala tekanan dan kemurungan tersebut (Khairunneezam, 2018).

Selain daripada itu, sentiasa berdoa juga terapi kepada kemurungan. Doa adalah lafaz puji-pujian untuk memohon sesuatu yang dihajati daripada seorang hamba kepada Allah SWT. Firman Allah SWT dalam Surah Ghafir ayat 60 yang bermaksud; “Berdoalah kamu kepada-Ku nescaya Aku perkenankan doa permohonan kamu.” Al-Ghazali menyatakan bahawa doa adalah salah satu mekanisme tazkiyah al-nafs yang dapat memberikan ketenangan kepada jiwa manusia yang gelisah, kerana apabila berdoa, jiwanya akan khusyuk

mengingati Allah disamping dapat melatih jiwa bersifat rendah diri serta menginsafi kelemahan diri disisi Allah SWT. Doa yang terkabul itu dapat membawa individu Muslim ke arah kesihatan mental dan diganti dengan kedamaian dan ketenangan (Hairunnas, 2006).

Falsafah Pendidikan Negara yang mengatakan bahawa pendidikan merupakan satu proses yang berterusan ke arah memperkembangkan lagi potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani dan emosi. berdasarkan definisi pendidikan di dalam Falsafah Pendidikan Negara, dapat dilihat bahawa pendidikan membawa peranan yang penting dalam melahirkan individu yang sihat dan seimbang dari segi emosi. Jika pendidikan diberikan secara efektif dan memberi kesan yang positif kepada individu, sudah pasti kita dapat melahirkan individu yang seimbang dari segi emosi dan mampu mengawal emosi dengan bijak. Perkara ini secara tidak langsung dapat mengurangkan kes kemurungan yang semakin bertambah di dalam kalangan rakyat Malaysia.

KESIMPULAN

Kesimpulannya, kemurungan merupakan sesuatu yang tidak boleh dianggap remeh kerana ia mampu mendatangkan pelbagai kesan buruk bukan sahaja terhadap individu tetapi orang sekeliling. Kemurungan yang tidak dirawat akan menyebabkan seseorang akan terfikir untuk membunuh diri untuk mengakhiri kesakitan yang dialami. Setiap pihak haruslah memainkan peranan masing-masing untuk membantu mereka yang menghadapi kemurungan dengan sebaik yang mungkin. Stigma masyarakat tentang kemurungan juga haruslah dihentikan kerana ia akan menyebabkan lebih ramai masyarakat menganggap kemurungan sebagai sesuatu yang tidak penting ataupun tidak masuk akal. Dengan peredaran zaman yang membawa kepada kecanggihan teknologi ini, kemurungan merupakan salah satu penyakit mental yang dihadapi oleh masyarakat secara sedar atau tidak sedar kerana tekanan yang dirasakan sama ada tekanan dalaman atau luaran. Dapat dilihat bahawa tekanan, stress dan kemurungan mampu meragut ramai nyawa kerana mereka tidak mampu rasa kemanisan kehidupan lagi setelah mengalami kemurungan. Namun begitu, perkara ini dapat dicegah dengan beberapa cara dari beberapa pihak.

Memandangkan negara kini berhadapan gelombang ketiga penularan COVID-19 dengan catatan tinggi kes baharu harian yang mendadak, terdapat individu yang kembali menghadapi tekanan, gangguan emosi serta kemurungan. Graf kerisauan dan kebimbangan

dialami rakyat termasuklah golongan pekerja serta majikan bakal kembali meningkat berikutan situasi semasa pandemik. Tuntasnya sepanjang wabak COVID-19 ini melanda, individu, pekerja, pelajar, mahupun institusi keluarga terpaksa bergelut dengan pelbagai dugaan dan cabaran. Walaupun dalam menghadapi pelbagai tekanan psikologi ekoran kehilangan sumber pendapatan, pekerjaan, urusan kerja tergendala, namun ia bukanlah asbab untuk terus berpeluk tubuh dan membiarkan hari yang berlalu dengan tekanan kerana setiap manusia mampu membuat pilihan dan perubahan. Oleh itu, perkara-perkara yang bersifat negatif seperti tekanan (stress and burnout), kerja yang tidak terjamin (job insecurity) dan pelbagai lagi aspek negatif berkaitan kehidupan seharian haruslah ditangani dengan bijak agar kesejahteraan sendiri dapat dicapai dan tidak dibelenggu dengan masalah kemurungan.

RUJUKAN

- [1] Norzamira Che Noh (2020). Lelaki turut jadi mangsa keganasan rumah tangga. Berita Harian Online. Dicapai pada 1 Disember 2020 dari, <https://www.bharian.com.my/berita/wilayah/2020/11/752165/lelaki-turut-jadi-mangsa-keganasanrumah-tangga>
- [2] Hafidzul Hilmi. (2020, Ogos 5). Bekas juruterbang terjun tingkat 12 selepas hilang kerja. mymetro. Dicapai pada 15 November 2020 dari <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2020/08/607109/bekas-juruterbang-terjun-tingkat-12-selepas-hilang-kerja>
- [3] Hidayatul Akmal Ahmad, (22 Ogos 2018). Syor Malaysia miliki indeks psikologi. Berita Harian. Capaian pada 2 Feb. 2020 dari, <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/08/464767/syor-malaysia-miliki-indekspsikologi>.
- [4] Hodge DR. (2005). Social work and the house of Islam: Orienting practitioners to the beliefs and values of Muslims in the United States. Social Work Journal, 50,162-73.
- [5] Khairunneezam, M. N. (2018, Julai 23). Kemurungan dan panduan Islam dalam menghadapinya. Risalah USIM. Dicapai pada 12 November 2020 dari <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-ourwords-ms/kemurungan-dan-panduan-islam-dalam-menghadapinya/>
- [6] Mahmoud, V. (1996). African American Muslim families. In: McGoldrick M, Giordano J, Pearce JK, editors. Ethnicity and family therapy. 2nd ed. New York: Guilford Press.

- [7] Sapora Sipon (2009). Keperluan elemen agama dalam disiplin ilmu kaunseling. Isu-isu Kaunseling di Malaysia. Kuala Lumpur: Persatuan Kaunseling Malaysia.
- [8] DispatchHealth. (2020, October 9). *How Depression Affects Your Immune System*. <https://www.dispatchhealth.com/blog/how-depression-affects-your-immune-system/>
- [9] Pietrangelo, A. (2019, October 23). *The Effects of Depression in Your Body*. Healthline. <https://www.healthline.com/health/depression/effects-on-body>
- [10] I. (2020, April 17). *Impact of Anxiety and Depression on Student Academic Progress*. IBCCES. <https://ibcces.org/blog/2019/05/01/impact-anxiety-depression-student-progress/>
- [11] *Suicide and Depression: Connection, Facts, and Statistics* -. (2018). SAVE. <https://save.org/about-suicide/mental-illness-and-suicide/depression/>
- [12] Ashaha, N. R. (2019, May 21). Sinar Harian. Retrieved January 23, 2021, from Depresi pembunuh senyap remaja: <https://www.sinarharian.com.my/article/29093/SUARA-SINAR/Analisis-Sinar/Depresi-pembunuh-senyap-remaja-Malaysia>
- [13] Bernama. (2018, August 5). Astro Awani. Retrieved January 23, 2021, from Stres punca lebih ramai rakyat Malaysia alami kemurungan: <https://www.astroawani.com/gaya-hidup/stres-punca-lebih-ramai-rakyat-malaysia-alami-kemurungan-182246>
- [14] Bernama. (2020, October 10). Berita Harian. Retrieved January 23, 2021, from Hampir setengah juta rakyat Malaysia alami simptom depresi: <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/10/740400/hampir-setengah-juta-rakyat-malaysia-alami-simptom-depresi>
- [15] Goldman, L. (2019, November 22). Medical News Today. Retrieved January 23, 2021, from What is depression and what can I do about it?: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/8933>
- [16] Higuera, V. (2020, February 11). Healthline. Retrieved January 23, 2021, from Everything You Want to Know About Depression: <https://www.healthline.com/health/depression>
- [17] Ismail, M. H. (2019, March 20). Sinar Harian. Retrieved January 23, 2021, from Satu daripada tiga rakyat Malaysia alami tekanan jiwa, kemurungan: <https://www.sinarharian.com.my/article/19121/BERITA/Nasional/Satu-daripada-tiga-rakyat-Malaysia-alami-tekanan-jiwa-kemurungan>
- [18] Roslan, S. (2020, October 10). Harian Metro. Retrieved January 23, 2021, from Hampir 0.5 juta warga Malaysia kemurungan:

<https://www.hmetro.com.my/utama/2020/10/629299/hampir-05-juta-warga-malaysia-kemurungan>