



i-WIN LIBRARY

INTERNATIONAL
WAQAF ILMU NUSANTARA
LIBRARY

waqafilmunusantara.com
admin@waqafilmunusantara.com

i-WIN Library

Perpustakaan Internasional Waqaf Ilmu Nusantara

Office: Centre for Policy Research and International Studies (CenPRIS)

Universiti Sains Malaysia, Penang, Malaysia 11800

E-mail: secretariat.alamnusantara@gmail.com

admin@waqafilmunusantara.com

Visit us at: <https://www.waqafilmunusantara.com>

Title : Memerangi Kemurungan Dalam Kalangan Belia

Author(s) : Nur Syariha Binti Masri

Institution : Aman Palestin

Category : Opinion, Competition

Topics : Psychology

MEMERANGI KEMURUNGAN DALAM KALANGAN BELIA

OLEH : NUR SYARIHA BINTI MASRI

Kemurungan boleh berlaku tanpa mengira usia seseorang. Sebahagian masyarakat menganggap perkara ini adalah pengalaman biasa. Namun, bagi individu yang mengalaminya, kemurungan adalah suatu perjuangan untuk meneruskan kehidupan lantaran gangguan perasaan yang menyebabkan individu berasa sedih, letih dan hilang minat terhadap aktiviti kegemaran mereka sehingga menjelaskan fungsi sebagai manusia. Yang lebih mendukacitakan, kemurungan telah membawa individu mengambil keputusan untuk membunuh diri. Perkara yang membimbangkan ialah statistik kes bunuh diri akibat kemurungan yang semakin tinggi dalam kalangan remaja dan belia saban hari.

Maka, lebih adil jika kita merujuk statistik bunuh diri dalam kalangan belia yang semakin kritikal di Malaysia. Polis Diraja Malaysia (PDRM) telah mengeluarkan statistik pada tahun 2019 hingga Mei 2021, mangsa bunuh diri berusia 15 hingga 18 tahun ialah 872 orang.¹ Manakala, mangsa bunuh diri berusia 19 hingga 40 tahun ialah 668 orang. Siapa sangka dalam tempoh hampir tiga tahun, lebih seribu belia kita terkorban kerana kemurungan. Isu ini perlu diberi perhatian secara serius kerana angka ini cukup besar. Umpama barah yang kian merebak namun tidak kelihatan dengan mata kasar, kemurungan telah membawa episod hitam pada belia yang mengalaminya. Belia adalah aset masa depan negara dan kehilangan mereka bakal memberi kesan kepada pembangunan negara.

Apabila berbicara tentang kemurungan, kita tidak akan boleh lari daripada menyentuh tentang kesihatan mental. Memasuki tahun wawasan negara, siapa pula sangka COVID-19 memberi tamparan hebat bukan hanya kepada sistem kesihatan awam tetapi juga kesihatan mental rakyat. Malaysia juga tidak terkecuali berdepan dengan cabaran ini. Hari Kesihatan Mental Sedunia menjadi satu penanda aras bagaimana dunia meletakkan kesihatan mental sebagai prioriti pada zaman mencabar

¹ Berita Harian. (2021, June 30). 1,099 bunuh diri sejak 2020 hingga Mei 2021. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/07/834248/1099-bunuh-diri-sejak-2020-hingga-mei-2021>

ini. Saya memuji usaha Kerajaan Malaysia yang berusaha mewujudkan Pelan Strategik Kebangsaan Kesihatan Mental (2020-2025) melalui Dasar Kesihatan Mental Negara.

Pelan ini menunjukkan kerajaan selaku jentera pentadbiran negara serius memandang isu ini sebagai salah satu ancaman bukan hanya kepada sektor kesihatan negara, malah pembangunan negara. Namun, pelan ini tidak membawa sebarang erti seandainya diletakkan di atas pundak dan bahu mereka sahaja. Justeru, memerangi kemurungan dalam kalangan belia dan komuniti merupakan tanggungjawab kolektif setiap lapisan masyarakat. Kerjasama antara semua pemegang taruh yang terlibat antara pihak kerajaan dan Pertubuhan Bukan Kerajaan (NGO) serta masyarakat awam amat diperlukan dalam memerangi kemurungan dalam generasi belia ini.

Pendidikan adalah cahaya yang membuka pintu individu kepada peluang kehidupan yang lebih baik. Pusat pendidikan adalah lapangan dan platform terbaik untuk individu mempelajari tentang sesuatu perkara. Begitu juga dalam aspek ini, kemurungan juga boleh diatasi dengan mengintegrasikan pengurusan mental dan emosi dalam modul pendidikan formal pelajar. Kurikulum dan silibus pendidikan pengurusan mental dan emosi ini perlu merangkumi pendidikan rendah, menengah dan universiti. Usaha perlu diberikan untuk mengangkat subjek ini sebagai salah satu subjek wajib yang perlu diambil pada setiap peringkat. Walaupun pengurusan ini ada diajar dalam subjek seperti Pendidikan Jasmani dan Sains, namun penekanan terhadap pengurusan mental dan emosi ini secara menyeluruh dari akar umbi perlu diperkenalkan terlebih dahulu.

Inisiatif silibus ini juga boleh diwujudkan sebagai modul dalam organisasi dan program yang melibatkan belia dan pembangunan negara. Subjek ini diperlukan agar individu dilatih untuk mempunyai emosi dan mental yang kuat dan mampu berdepan dengan cabaran serta tekanan yang lebih tinggi pada masa hadapan. Cara ini berupaya untuk mananam jati diri yang kuat dalam diri pelajar dengan mempelajari teknik dan kemahiran tertentu untuk menguruskan emosi dan mental mereka. Paling tidak pun, ilmu dan kesedaran asas mengenai penjagaan kesihatan mental dan emosi wujud

dalam pengetahuan individu agar setidak-tidaknya mereka mempunyai rasa tanggungjawab terhadap penjagaan mental dan emosi mereka sendiri. Kesedaran ini juga berupaya membantu individu mengenalpasti perubahan yang berlaku pada diri mereka dan mencari jalan keluar apabila telah didiagnosis dengan perubahan yang dialami ini.

Sejak akhir-akhir ini kewujudan NGO yang lantang memperjuangkan kesedaran mental juga bagaikan cendawan yang tumbuh selepas hujan. Kita patut berterima kasih kepada NGO kerana banyak menjadi tulang belakang kepada kerajaan dalam menguruskan kemurungan rakyat terutama dalam kalangan belia. NGO seperti *Mental Illness Awareness & Support Association (MIASA)*, *Befrienders*, *Relate Malaysia* dan *SOLS Health* adalah antara NGO yang mengangkat kesihatan mental sebagai perjuangan mereka. Terdapat NGO-NGO ini yang menyediakan perkhidmatan talian sokongan psikososial 24 jam kepada individu dan belia yang memerlukan.

NGO juga perlu berganding bahu dengan kerajaan secara bersepada kerana kerajaan mempunyai dana dan peruntukan yang lebih banyak manakala NGO pula mempunyai pengalaman yang lebih luas untuk turun ke lapangan dan berada dekat dengan masyarakat selain mempunyai pakar terapi yang lebih ramai. Kerjasama juga diperlukan bagi membolehkan kempen dan program yang melibatkan pengurusan kesihatan mental dijalankan secara lebih berkesan dan optimum.

Terdapat segelintir ibu bapa yang sukar menerima hakikat bahawa anak-anak mereka berdepan dengan episod kemurungan. Ada juga ibu bapa yang beranggapan bahawa kemurungan adalah seperti tekanan biasa yang akan beransur pulih cuma mengambil masa. Akibatnya mereka tidak mahu mendengar luahan hati dan perasaan anak-anak mereka. Realitinya, anak-anak ini memerlukan ibu bapa sebagai tulang belakang mereka untuk mendapatkan rawatan dan bimbingan. Ibu bapa memainkan peranan utama untuk menyediakan suasana kondusif untuk anak-anak mereka membesar dengan kasih sayang secukupnya dan memainkan peranan untuk menjadi pendengar paling setia.

Ibu bapa sewajarnya memperuntukkan masa sekurang-kurangnya 15 minit setiap hari untuk mendengar luahan dan perasaan anak-anak mereka. Aktiviti harian ini walaupun sebentar tetapi memberi peluang kepada anak-anak untuk meluahkan masalah dan mengurangkan tekanan serta ketegangan mereka seterusnya dapat mengesan perubahan tingkah laku anak-anak terutama apabila mereka sudah mula menunjukkan gejala kemurungan. Saranan juga kepada ibu bapa untuk mempelajari kemahiran dan ilmu keibubapaan yang lengkap agar mereka lebih peka dan cakna akan setiap tindakan dan kelakuan anak-anak mereka.

Masyarakat juga perlu menghentikan prejedis dan stigma kepada belia yang mengalami kemurungan. Sebaliknya, cuba menjadi pendengar yang baik dan memahami serta memberi sokongan moral kepada mereka yang berada dalam situasi kemurungan. Jika terdapat kenalan yang telah didiagnosis dengan kemurungan, cuba mendengar luahan hati mereka atau jika mempunyai masa terluang cuba menemani mereka berjumpa dengan pakar psikiatri atau kaunselor. Elakkan melabel dan membina persepsi mereka yang berjumpa dengan ahli terapi sebagai seorang yang lemah.

Masyarakat hari ini perlu disedarkan bahawa mendapatkan terapi ialah satu keberanian. Ia merupakan keputusan dan langkah pertama individu untuk berusaha menyelesaikan masalah yang membelenggu mereka. Semoga suatu hari nanti, masyarakat lebih terbuka untuk berbicara tentang kemurungan dan kesihatan mental seperti berbicara tentang penyakit darah tinggi, kencing manis dan penyakit fizikal lain yang memerlukan rawatan dan penawar.

Kemurungan telah memberi pelbagai implikasi kepada individu dan bertindak seperti bom jangka kepada mereka yang akhirnya mengambil keputusan untuk membunuh diri. Impak Pandemik COVID-19 juga telah menyebabkan peningkatan kes bunuh diri yang semakin parah dalam kalangan belia. Sudah cukup masyarakat kita tertekan lantaran dihidangkan dengan berita kematian akibat COVID-19 hampir setiap hari. Kita tidak mahu nanti di masa hadapan angka kematian harian disebabkan oleh bunuh diri lebih tinggi berbanding kematian COVID-19.

Cadangan yang telah dikemukakan adalah saranan kepada setiap individu dan masyarakat untuk mengambil serius terhadap isu ini dari awal. Walaupun cadangan tersebut tidak mampu menyelesaikan isu ini daripada akar umbi tetapi saya berharap sekurang-kurangnya setiap individu mula sedar akan peranan mereka untuk menangani isu ini. Isu kemurungan dalam kalangan belia perlu ditangani secara serius oleh semua pihak kerana isu ini bukan hanya soal kekurangan penduduk sesebuah negara tetapi juga soal kurangnya belia berkualiti yang bakal menjadi aset dan modal insan buat negara. Mereka inilah tunjang kepada pembangunan negara pada masa depan. Seruan ini juga sebagai peringatan buat umat Islam bahawa menjaga kesihatan mental daripada kemurungan adalah salah satu maqasid syariah yang perlu dipelihara demi menjaga nyawa. Hitam itu menawan tetapi hidup dalam kegelapan adakah membinasakan.