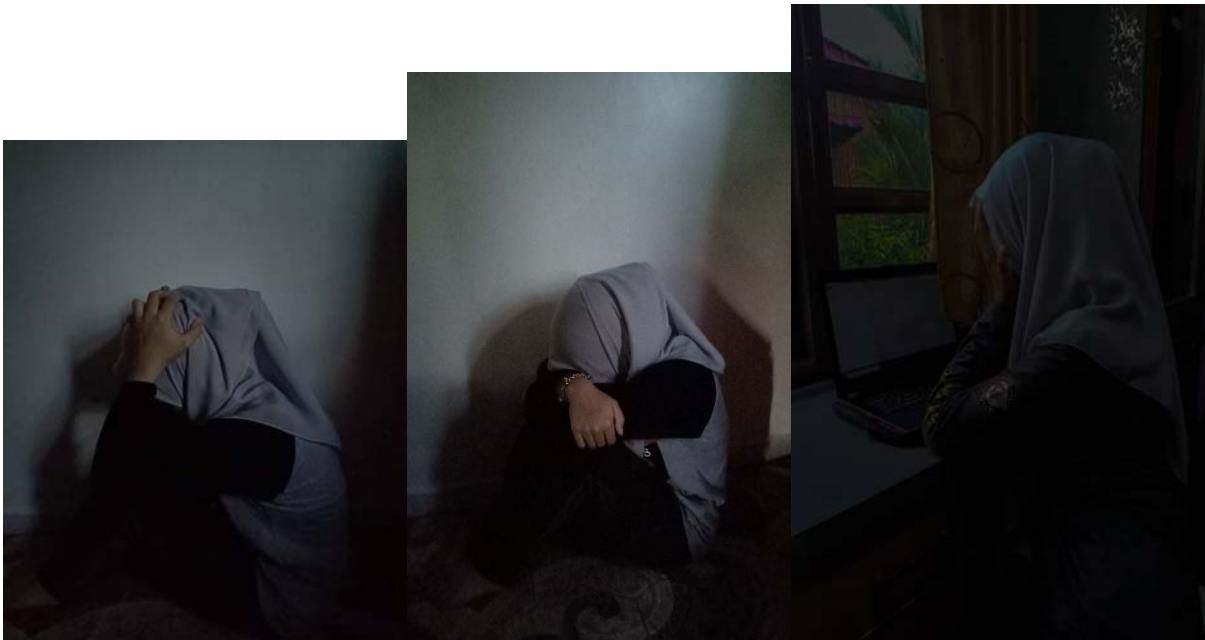


SEMAKIN RAMAI RAKYAT MALAYSIA HIDUP DALAM KEMURUNGAN

Oleh: Fatin Syahirah binti Bakri, 1171166

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia

Disiarkan pada 2 April 2020



Kemurungan adalah masalah mental yang semakin kerap berlaku sehingga menimbulkan kebimbangan dalam kalangan rakyat Malaysia. Kajian epidemiologi melaporkan bahawa kebarangkalian bagi seseorang untuk mengalami kemurungan sepanjang tempoh kehidupannya adalah antara 11 hingga 15 peratus.

Masalah ini boleh terjadi kepada sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina atau bangsa. Kebiasaannya, individu yang terbeban dengan banyak komitmen berkemungkinan besar mengalami kemurungan.

Ketika ini, kira-kira dua peratus rakyat Malaysia berdepan dengan masalah kemurungan. Dari segi jantina, jumlah wanita yang kemurungan adalah dua kali ganda berbanding lelaki.

Diagnosis klinikal mendapati kemurungan bukan perasaan sedih yang normal. Sebaliknya, masalah ini melibatkan kesedihan yang berpanjangan dan berupaya menjejaskan fungsi harian individu yang mengalaminya.

Akibatnya, mereka yang murung gagal berfikir secara waras dan mungkin mengambil jalan mudah untuk keluar dari masalah termasuk membunuh diri. Mereka juga menunjukkan perubahan sikap yang drastik seperti mengalami kesedihan melampau dan gemar memencilkan diri.

Sikap-sikap negatif yang lain termasuk putus harapan, tiada selera makan, tidak aktif, lebih suka tidur dan hilang kehairahan dalam apa sahaja yang dilakukan. Keadaan sebegini boleh berlarutan sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Masalah kemurungan telah dikenal pasti oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) sebagai penyumbang keempat terbesar terhadap penyakit yang dialami manusia di seluruh dunia ketika ini. Selepas penyakit jantung, kemurungan diramal akan menjadi antara penyebab utama masalah kesihatan di negara-negara membangun.

Aspek genetik atau keturunan merupakan salah satu faktor yang menyumbang kepada kemurungan. Mereka yang hidup bersama ahli keluarga yang pernah mengalami kemurungan mempunyai risiko lebih tinggi untuk berdepan masalah serupa.

Selain itu, individu yang mempunyai personaliti yang selalu gelisah atau tidak ceria adalah lebih cenderung mengalami masalah ini. Begitu juga dengan mereka yang mempunyai sejarah hidup yang negatif atau sering mengalami tekanan jiwa.

Wajarlah bagi individu yang berada dalam kategori ini bersikap lebih berjaga-jaga dan tidak membiarkan masalah kemurungan berpanjangan tanpa dirawat. Mereka perlu berjumpa dengan

dokter untuk mendapatkan bantuan berhubung masalah kemurungan yang dialami supaya boleh dirujuk kepada pakar psikiatri untuk tindakan susulan.

Firman Allah SWT dalam surah al-Baqarah ayat 155 yang bermaksud: “Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan hasil-hasil yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.”

Hadis yang terkandung dalam kitab Riyadus Solihin pula menyatakan, “Kesedihan atau malapetaka yang menimpa seseorang Muslim merupakan kafarah kepada dosa yang dilakukan.”

Justeru, dari sudut pandangan Islam, kita seharusnya sedar bahawa tekanan perasaan yang dialami adalah ujian yang datang daripada Allah SWT. Sentiasa amalkan sikap yang positif apabila ditimpa bencana agar tidak terjerumus ke dalam perangkap kemurungan yang boleh merosakkan diri sendiri.