

Tangani Kemurungan Remaja Dari Peringkat Awal



Oleh: Nornazatonshima Majid
Universiti Sains Islam Malaysia
Diterbitkan pada 19 Jun 20201

Kemurungan adalah gangguan perasaan yang dialami oleh seseorang individu sehingga menyebabkan dia berasa sedih yang berpanjangan, keletihan, tidak bertenaga, cepat marah serta hilang minat dalam melakukan aktiviti harian.



Gambar hiasan

Kemurungan boleh berlangsung selama dua minggu atau lebih, malah ada yang memakan masa sehingga bertahun-tahun.

Sesiapa sahaja boleh terdedah kepada masalah kemurungan, tanpa mengira usia, jantina atau bangsa mereka.

Pandemik COVID-19 yang sedang menular dan melanda Malaysia serta seluruh dunia ketika ini menyebabkan aktiviti harian manusia berubah dan tidak lagi seperti kebiasaannya.

Rakyat disarankan untuk berada di dalam rumah manakala pergerakan di luar juga terbatas. Keadaan ini mencetuskan implikasi yang besar bagi masyarakat dari segi aktiviti sosial dan kesihatan, terutamanya bagi golongan remaja.

Masalah kemurungan dalam kalangan remaja mungkin kelihatan remeh pada pandangan sesetengah orang, namun ia boleh meninggalkan kesan yang mendalam.

Individu yang sedang mengalami proses memasuki alam remaja atau meningkat dewasa lazimnya mengharungi tempoh yang menjengkelkan serta meresahkan.

Dalam tempoh tersebut, remaja akan mengalami pelbagai perubahan dari segi fizikal, sosial dan psikologi yang mengiringi peringkat kehidupannya.

Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) pada 2019 mendapati hampir 500,000 rakyat Malaysia mengalami kemurungan. Kira-kira 2.3 peratus rakyat negara ini yang berusia 16 tahun ke atas dilaporkan mengalami kesihatan mental.

Selain itu, memetik laporan akhbar tempatan, Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Adham Baba berkata, kajian NHMS pada 2017 juga mendapati tingkah laku bunuh diri dalam kalangan remaja berusia antara 13 dan 17 tahun menunjukkan peningkatan trend bagi prevalen idea bunuh diri iaitu 10 peratus berbanding 7.9 peratus pada 2012.

Sebahagian rakyat Malaysia mengalami gangguan emosi seperti ketakutan, kegelisahan, tekanan perasaan dan kesunyian akibat perubahan norma kehidupan yang sememangnya memberi kesan yang signifikan.

Masalah kemurungan seharusnya ditangani dari peringkat awal bagi mengelakkan ia daripada berpanjangan dan mencetuskan kecelaruan mental.

Bagi yang beragama Islam, mereka boleh menguatkan keyakinan terhadap pertolongan dan rahmat Allah SWT melalui konsep tawakal.

Imam al-Ghazali r.a. pernah berkata, “Tawakal kepada pertolongan Allah iaitu engkau harus bersandar dan percaya sepenuhnya kepada pertolongan Allah azza wa jalla tatkala ditimpa bencana disertai jiwa dan hati yang tenang.”

Pada masa yang sama, kita juga perlu yakin bahawa musibah yang menimpa adalah ujian daripada Allah SWT dan kita perlu sentiasa bersikap positif terhadap segala ketentuan-Nya.