

KISAH SEORANG SAHABAT YANG KEMURUNGAN

Oleh: Nurul Fatimah binti Aziz, 1171114

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

Disiarkan pada 21 July 2020

Izinkan saya berkongsi tentang kisah seorang sahabat yang saya sayangi. Dia menghidap masalah kemurungan tahap dua.

Dari segi luaran, dia kelihatan sama seperti kita semua. Berbadan ramping, ketinggian sederhana dan sentiasa kelihatan lincah, spontan, bersemangat, suka membantu dan setia dalam persahabatan.

Sikapnya tidak pandai berpura-pura dan tampak sangat polos. Namun, sinar dari matanya yang hitam dan bundar seolah-olah memberitahu ada 1,000 rahsia tersimpan dalam hatinya.

Sebelum mengetahui masalah yang dihadapinya, saya tidak pernah mengambil serius tentang kemurungan. Bagi saya, adalah normal bagi setiap manusia berdepan dengan tekanan.

Setiap manusia perlu belajar mengawal emosi mereka dan sentiasa mendekati diri dengan Pencipta. Cuma, persepsi itu agak kurang tepat.

Setelah melihat sahabat karib sendiri mengalami masalah kemurungan yang teruk, barulah saya sedar usaha menangani keadaan mental ini tidak semudah yang disangka. Saya menyaksikan sendiri apa yang dialaminya.

Saya mula mengetahui tentang masalah yang dihadapinya melalui mesej ringkas yang dihantar melalui aplikasi WhatsApp yang berbunyi: “Saya memerlukan seorang untuk memeluk saya dan memberitahu bahawa saya seorang yang tabah.”

Buat kali pertama, dia membuka cerita untuk melepaskan beban dalam dada dan saya menjadi pendengar kisah duka kehidupannya. Walaupun berasal dari keluarga berada, dia sentiasa berasa keseorangan kerana ibu bapanya terlalu sibuk bekerja.

Selepas disahkan oleh doktor tentang masalah kemurungan yang dihadapinya, hidup sahabat saya itu berubah, tidak lagi seperti sebelumnya. Dia sering mengunjungi tempat yang tinggi dan sentiasa dilanda keinginan mencederakan dirinya sendiri.

Kegembiraan adalah sesuatu yang amat mahal bagi dirinya sehingga menyebabkan sahabat saya hilang semangat untuk meneruskan kehidupan. Pil penenang sentiasa menemaninya ke mana-mana sahaja dia pergi.

Amat sukar untuk dia mengawal dirinya dan dia sering menggigil di luar kawalan setiap kali kemurungan tiba. Apakah puncanya dia berkelakuan begitu?

Maaf, saya tidak bersedia untuk mendedahkan punca di sebalik kemurungan yang dihadapi oleh sahabat saya itu.

Sememangnya, masalah kemurungan sukar dikesan dengan mata kasar. Kebiasaannya, mereka yang menghidap masalah ini kelihatan seperti normal namun sebenarnya mereka sakit di dalam.

Usahlah kita mengambil mudah sekiranya mengesan tanda-tanda kemurungan yang dihadapi oleh insan-insan yang kita sayangi agar tidak melarat kepada kelakuan yang boleh memudaratkan diri mereka sendiri.

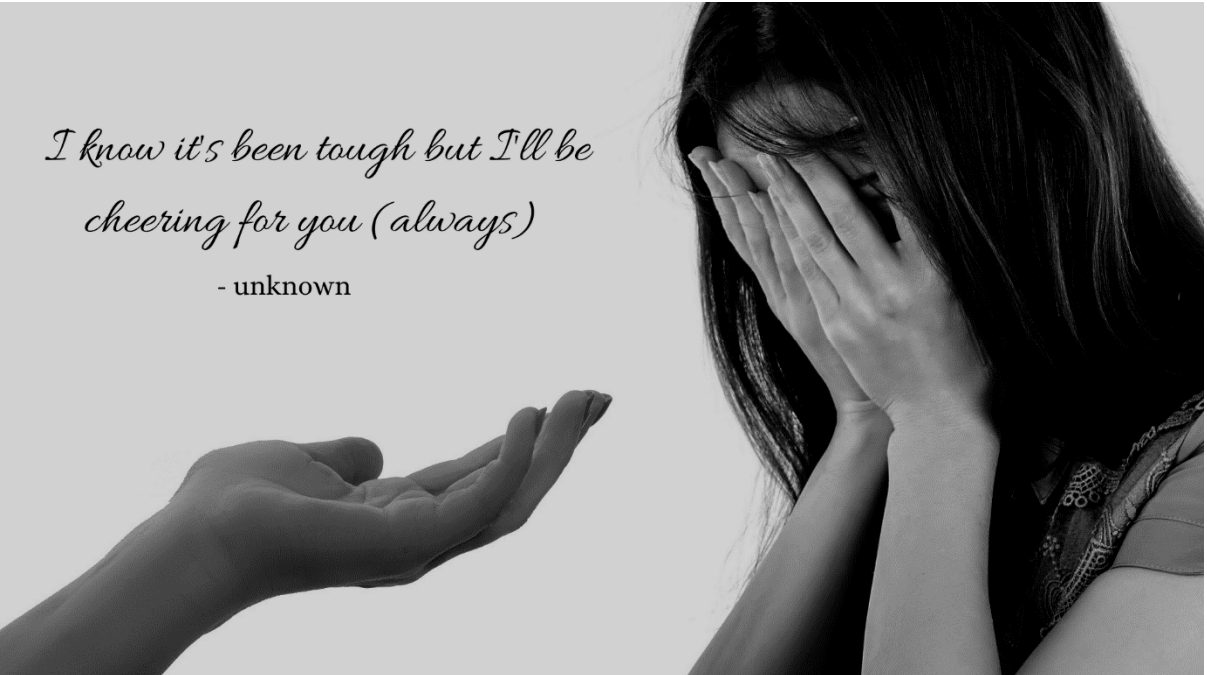
Bantulah mereka mengharungi pengalaman yang perit lagi sukar itu dengan selalu mendampingi mereka setiap kali diperlukan.

Jangan sesekali kata 'tidak' apabila rakan-rakan yang diketahui mengalami masalah kemurungan menghubungi kita dan meminta kita berada di samping mereka.

Kesedaran dalam masyarakat tentang gejala dan kesan kemurungan ini hendaklah dipertingkatkan melalui program pendidikan oleh pakar psikologi dan psikiatri dalam pelbagai platform termasuk media sosial.

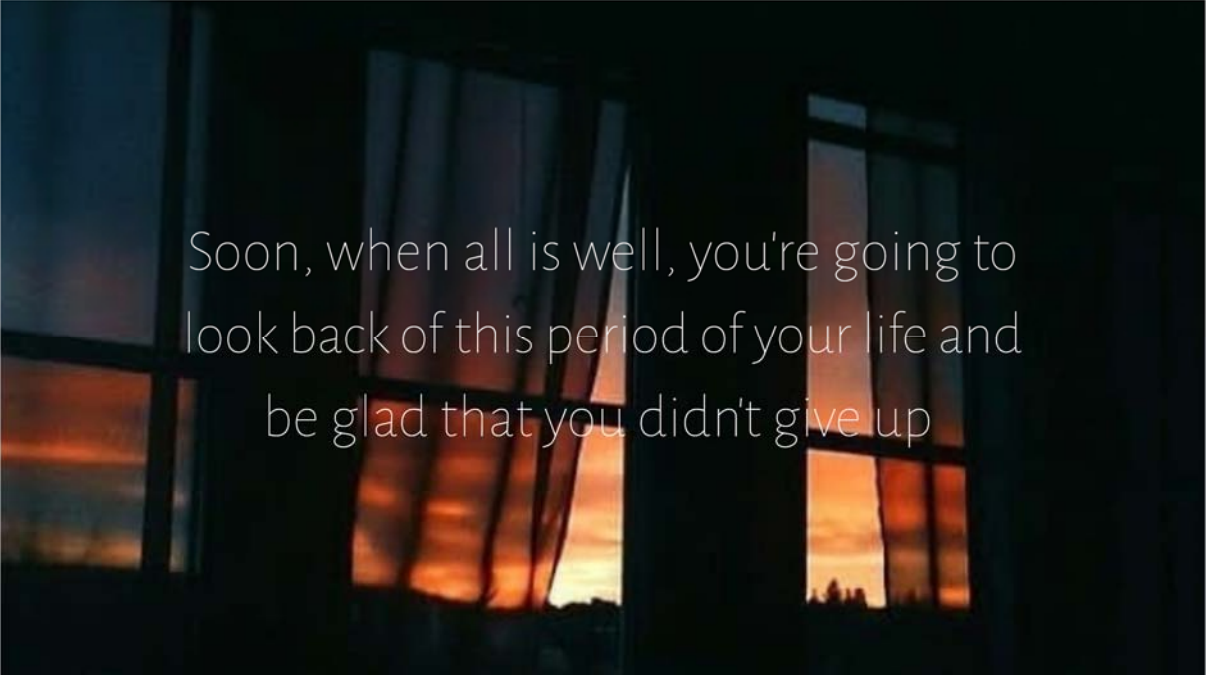
Kaedah yang terbaik adalah mendekati individu yang mengalami kemurungan dengan Allah SWT melalui amalan solat, berwirid dan membaca al-Quran bagi mengisi kekosongan dalam jiwa.

Insyaa-Allah melalui cara ini, jiwa mereka menjadi lebih tenang sekali gus membawa diri mereka keluar dari masalah kemurungan yang dihadapi.



*I know it's been tough but I'll be
cheering for you (always)*

- unknown



Soon, when all is well, you're going to
look back of this period of your life and
be glad that you didn't give up

