

SENARIO KEMURUNGAN DALAM KALANGAN REMAJA: SATU ANALISIS KATA DAN UNGKAPAN

Rozita Che Omar dan Jamian Mohamad

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (2005), murung atau kemurungan adalah keadaan apabila seseorang mengalami rasa kecewa dan putus asa serta diiringi dengan gejala seperti sukar tidur, lembab berfikir dan rasa bersalah keterlaluan serta tidak setimpal dengan kesalahan yang dilakukan. Kemurungan boleh dikesan dengan berbagai cara kerana terdapat simptom tertentu yang menjadi indikator kepada gejala kemurungan. Individu yang menghidap kemurungan akan mengalami gangguan perasaan. Ini menyebabkan seseorang itu berasa sedih berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian sama ada bekerja atau belajar. Ia berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa dua minggu. Penyakit ini boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina atau bangsa tertentu dan boleh berlangsung sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun.

Berdasarkan kepada pernyataan di atas, kemurungan merupakan suatu penyakit yang kadangkala dipandang ringan oleh masyarakat. Individu yang menghidap kemurungan perlulah mendapatkan rawatan. Sungguhpun demikian, kebanyakan individu yang mengalami kemurungan tidak menyedari bahawa dirinya merupakan penghidap penyakit kemurungan. Kesan yang paling buruk ialah individu tersebut mula berfikir ke arah membunuh diri. Mohd Hussain Habil dan Ahmad Hatim Sulaiman (2012) menyatakan bahawa terdapat empat faktor yang menyebabkan berlakunya kemurungan. Faktor-faktor tersebut ialah faktor janin atau genetik, faktor kimia neuro, faktor psikososial dan faktor perkembangan personaliti.

Faktor genetik melibatkan kemurungan yang diwarisi dari generasi keluarga terdahulu atau pesakit mengalami peristiwa hidup seperti kegagalan, kematian, bencana, kekurangan sokongan keluarga dan masalah sosial lain. Faktor kimia neuro pula melibatkan perubahan kimia dalam otak iaitu berlaku ketidakseimbangan kimia (*Neurotransmitter Serotonin dan Neropinephine*).

Seseorang yang mempunyai penyakit-penyakit lain seperti gangguan fungsi *thyroid hypothyroidism* atau penyakit kronik lain juga berpotensi mengalami kemurungan. Kemurungan juga secara psikologinya berpunca daripada gaya hidup dan corak pemikiran seseorang. Yahya Don (2006) mengklasifikasi kemurungan kepada beberapa kategori, iaitu pelajar, rakan, guru dan komuniti. Antara sebab yang membawa kepada masalah ini ialah lemah dalam pelajaran, tidak mempunyai kawan atau tidak diterima oleh kawan dan sebagainya. Kesan daripada kemurungan ini, pelajar akan menghadapi masalah dan hilang kepercayaan kepada diri sendiri. Hal ini berbeza dengan kajian Oppong A. K. and Anduh-Arthur J. (2015) di mana trauma penderaan sejak kecil, keganasan berasaskan gender, kurang sokongan sosial dan ketagihan alkohol yang berlebihan merupakan antara faktor-faktor yang menyebabkan kemurungan. Berdasarkan kepada pemerhatian yang telah dijalankan, remaja yang mengalami kemurungan sering menggunakan kata-kata atau frasa yang negatif ketika ditemu bual oleh guru/pensyarah.

Kata atau frasa seperti tidak dihargai, tidak disukai, benci, marah, bersalah, hina, tidak bernilai dan banyak lagi kata-kata negatif sering digunakan untuk menterjemahkan dirinya. Dalam situasi ini, kedua-dua pihak harus lebih teliti dalam membuat pemilihan kata. Menurut Curtis, Sprung and Azulay (2014), pemilihan kata penting untuk memastikan kata tersebut difahami dan apa yang ingin disampaikan tidak disalah erti. Ini terutamanya dalam hal-hal yang melibatkan nasihat penjagaan kesihatan ataupun perkara hidup dan mati seseorang. Penyelidikan ini merupakan kajian tentang gejala kemurungan dalam kalangan remaja. Dalam konteks kajian ini, Model Kemurungan Beck (1979) akan digunakan sebagai landasan huraian data seterusnya.