

HUBUNGAN ASPEK SOKONGAN SOSIAL DAN KEMURUNGAN DALAM KALANGAN PELAJAR

Nur Shahirah Mohd Nor Azlan*

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

Siti Aishah Yahya

Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor Malaysia

**Corresponding Author's Email : nurshahirahazlan97@gmail.com*

Article history:

Received : 4 Mei 2023

Accepted : 22 Jun 2023

Published : 29 September 2023

ABSTRAK

Penularan wabak Covid-19 di Malaysia telah membawa implikasi yang besar ke atas negara termasuklah terhadap sektor pendidikan. Antaranya adalah isu kekurangan sokongan sosial dan masalah kesihatan mental seperti kemurungan dalam kalangan pelajar sekolah sewaktu musim pandemik. Oleh itu, objektif kajian ini adalah bagi mengenalpasti hubungan antara kedua-dua aspek iaitu aspek sokongan sosial dan kemurungan. Kajian berbentuk tinjauan ini telah dilaksanakan terhadap 113 pelajar iaitu 37 orang pelajar tingkatan satu, 38 orang pelajar tingkatan dua dan 38 orang pelajar tingkatan tiga dari Sekolah Menengah Kebangsaan Datuk Muhammad Yusof dengan mengedarkan soal selidik. Soal selidik yang digunakan merangkumi *Inventory of Social Support Behavior (ISSB)* dan *Beck Depression Inventory (BDI)*. Data yang diperolehi telah dianalisis secara kuantitatif menggunakan perisian *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 25.0. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dengan kemurungan [$r = -4.446$, $k < .05$]. Terdapat juga perbezaan pada tahap kemurungan berdasarkan jantina [$t(111) = -3.803$, $k < .05$] dan umur pelajar [$F(112) = 3.233$, $k < .05$]. Namun, bilangan adik-beradik pelajar tidak memberi kesan terhadap tahap kemurungan mereka [$F(112) = 2.017$, $k > .05$]. Kesimpulannya, isu kemurungan ini berkemungkinan akan terjadi kepada semua umumnya kepada golongan yang kurang sokongan sosial daripada orang sekeliling justeru meningkatkan lagi risiko untuk berhadapan dengan masalah ini. Oleh itu, kajian ini membuktikan kepentingan hubungan antara sokongan sosial dan kemurungan dalam kalangan pelajar ketika pandemik Covid-19.

Kata Kunci: Pandemik Covid-19; Kesihatan Mental; Sokongan Sosial; Kemurungan; Pelajar

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND DEPRESSION ASPECTS IN STUDENTS

ABSTRACT

The Covid-19 outbreak in Malaysia brings a huge impact on the country including towards the education sector. Amidst the issues that arise are lack of social support and mental health problems such as depression among school students during the pandemic. Hence, the objective of this study is to identify the relationship between these aspects which are social support and depression. This survey had been conducted towards 113 students consisting 37 form one students, 38 form two students and 38 form three students from Sekolah Menengah Kebangsaan Datuk Muhammad Yusof by handing out questionnaire. The questionnaire used includes the Inventory of Social Support Behavior (ISSB) and the Beck Depression Inventory (BDI). The data obtained through this study was analyzed via quantitative analysis using the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.0. The result of the study shows that there is a significant relationship between social support and depression [$r = -4.446, p < .05$]. In addition, there is a difference on the depression level based on the students' gender [$t (111) = -3.803, p < .05$] and age [$F (112) = 3.233, p < .05$]. However, the number of siblings that each student has does not affect their depression level [$F (112) = 2.017, p > .05$]. As a conclusion, depression could happen to everyone mainly towards those who lack social support from people around them hence increasing the risk of having to deal with this problem. Thus, this study proves the importance between social support and depression among students during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *The Covid-19 Pandemic; Mental Health; Social Support; Depression; Students*

PENGENALAN

Isu berkenaan kesihatan mental bukan lagi satu perbincangan yang asing dalam kalangan masyarakat di Malaysia. Tahun demi tahun, isu ini semakin mendapat perhatian malah mendapat sokongan pelbagai pihak sebagai salah satu ikhtiar untuk membantu golongan yang terkesan. Antaranya tarikh 10 Oktober setiap tahun telah dikhususkan sebagai Hari Kesihatan Mental Sedunia. Dalam masa yang sama, tahap kesihatan mental seseorang individu berupaya untuk memberi impak bukan sahaja terhadap kehidupan sehariannya malah kepada masa depannya kelak. Berdasarkan kajian Abdul Aziz dan Aida (2020), proses pembuatan keputusan, menyelesaikan sesuatu masalah serta bersosial merupakan antara elemen yang bergantung kepada tahap kesihatan mental. Justeru, menunjukkan kepentingan yang tinggi dalam usaha untuk memelihara aspek ini. Salah satu gangguan mental yang paling lazim adalah kemurungan.

Seterusnya, pandemik Covid-19 yang merebak ke seluruh dunia telah mengakibatkan tahap kesihatan mental lebih-lebih lagi rakyat Malaysia menjadi

semakin merosot. Tambahan pula, dengan pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang bermula sejak bulan Mac 2020 meletakkan rakyat dalam keadaan tertekan akibat pelbagai sebab yang tertentu. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2021), melalui pasukan Kesihatan Mental dan Sokongan Psikososial (MHPSS) yang telah ditubuhkan pada peringkat negeri dan daerah mendapati bahawa sebanyak 85.5 peratus daripada 145,173 panggilan diterima adalah melibatkan golongan yang memerlukan bantuan berkaitan isu kesihatan mental seperti keresahan dan kemurungan. Menerusi laman web itu juga, sumber yang diperolehi daripada Polis Diraja Malaysia (PDRM) mendapati bahawa kes bunuh diri pada tahun 2020 mengalami peningkatan iaitu sebanyak 631 kes berbanding 609 kes pada tahun sebelumnya. Manakala, sejumlah 336 kes bunuh diri telah dilaporkan kepada pihak PDRM setakat bulan Mac 2021. Data pada tahun 2021 ini menunjukkan betapa kroniknya tahap kesihatan mental rakyat Malaysia yang mengalami kemurungan serta tekanan perasaan sewaktu negara sedang bergelut untuk mengekang penularan wabak Covid-19.

Seterusnya, sektor pendidikan juga mengalami perubahan secara mendadak di samping termasuk antara sektor yang paling terkesan akibat pandemik Covid-19. Kesemua institusi pendidikan di negara ini telah diarahkan untuk ditutup lalu beralih kepada pembelajaran atas talian (Norzaini & Doria, 2021). Antara medium perantaraan yang digunakan dalam sesi Pengajaran dan Pembelajaran (PnP) adalah *google meet*, *google classroom* serta aplikasi *zoom*. Justeru, keadaan ini menuntut para pelajar antaranya pelajar sekolah menengah untuk beradaptasi dengan norma baharu sehingga berlakunya implikasi terhadap tahap kesihatan mental mereka seperti kemurungan, kebimbangan melampau dan tekanan yang tinggi (Mohd Fairuz et al, 2020).

Di samping itu, berdasarkan kajian Qiu et al. (2020), perubahan mendadak yang terpaksa dilakukan terhadap kehidupan seharian kerana penularan wabak ini telah mengakibatkan manusia untuk mempamerkan reaksi yang negatif seperti timbulnya perasaan takut, risau, geram, tertekan dan lain-lain. Lebih-lebih lagi pelajar sekolah yang bergelut untuk menyesuaikan diri dengan suasana pembelajaran atas talian. Maka, ketiadaan sokongan sosial daripada orang sekeliling seperti ahli keluarga dan rakan-rakan terdekat menjadi penyumbang utama kepada masalah kemurungan (Wong, 2002). Tambahan pula, ianya boleh menyebabkan mereka berasa rendah diri dan tidak dihargai sehingga membawa kepada kemurungan. Oleh itu, mereka yang mendapat perhatian dan sokongan yang mencukupi mempunyai kebarangkalian yang rendah untuk berhadapan dengan masalah ini.

PERMASALAHAN KAJIAN

Punca utama kajian ini dijalankan adalah kerana didapati bahawa aspek sokongan sosial kurang dikaitkan dengan faktor kemurungan (Nur Shyahirah & Noremy, 2020). Justeru, kajian yang memfokuskan pada aspek sokongan sosial adalah terbatas. Sedangkan, sokongan sosial yang diterima daripada orang-orang sekeliling seperti ibu bapa dan rakan-rakan terdekat berkait rapat dengan tahap kemurungan seseorang individu itu (Chang et al., 2018). Semakin banyak sokongan sosial yang

diterima, maka rendah tahap kemurungan yang dialami dan begitu juga sebaliknya. Sehubungan dengan itu, kajian ini bermatlamat untuk mengkaji hubungan antara sokongan sosial dengan kemurungan.

Seterusnya, menurut pandangan Wade et al. (2002), kemurungan seringkali dipadankan bersama faktor jantina dengan terdapatnya banyak kajian yang mengkaji perhubungan antara kedua-duanya. Walau bagaimanapun, hasil dapatan kajian yang diperolehi daripada pelbagai sumber adalah tidak konsisten. Hal ini demikian kerana, terdapat kajian yang mendapati bahawa tiada perbezaan yang signifikan bagi tahap kemurungan berdasarkan jantina (Azlina et al., 2020). Ini menunjukkan bahawa tahap kemurungan antara lelaki dan perempuan adalah lebih kurang sama. Namun, dapatan ini tidak selari dengan kajian Mohd Suhaimi dan Mohd Haazik (2020) yang menyatakan bahawa golongan lelaki cenderung untuk mengalami masalah kemurungan berbanding perempuan. Justeru, membuktikan kesignifikan faktor jantina dengan tahap kemurungan. Sehubungan dengan itu, keputusan untuk meneruskan kajian ini bagi melihat pengaruh faktor jantina ke atas tahap kemurungan adalah disebabkan wujudnya pandangan yang berlainan berdasarkan kajian-kajian yang berbeza-beza. Dalam masa yang sama, ianya juga bagi membandingkan hasil dapatan kajian yang diperolehi dengan kajian-kajian lain.

Selain itu, didapati bahawa terdapat banyak penyelidikan yang berkaitan dengan kemurungan dilaksanakan terhadap remaja sebagai responden. Antaranya sebuah kajian oleh See dan Lee (2005) yang memilih pelajar tingkatan tiga bagi mengkaji tahap kemurungan pelajar-pelajar tersebut. Begitu juga kajian yang dijalankan terhadap pelajar tingkatan empat bagi tujuan yang sama oleh Rosli et al. (2020). Namun, didapati bahawa bilangan kajian yang mengkaji berkenaan tahap kemurungan dalam kalangan remaja sewaktu pandemik Covid-19 adalah kecil jumlahnya. Sedangkan, golongan ini antara yang menerima tamparan hebat berikutan berlakunya perubahan yang mendadak pada sesi PnP mereka. Justeru, isu ini perlu diberi perhatian yang sewajarnya menerusi sebuah kajian dengan hasil dapatan kajian ini boleh membongkarkan tahap kesihatan mental yang dihadapi oleh para remaja lebih-lebih lagi di peringkat menengah semasa negara berperang dengan wabak berbahaya ini.

OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian telah dibina rentetan daripada persoalan kajian. Objektif kajian adalah untuk:

- i. Mengkaji hubungan antara sokongan sosial dengan kemurungan dalam kalangan pelajar ketika pandemik Covid-19.
- ii. Mengkaji perbezaan tahap kemurungan berdasarkan jantina pelajar.
- iii. Mengkaji perbezaan tahap kemurungan berdasarkan umur pelajar.
- iv. Mengkaji perbezaan tahap kemurungan berdasarkan bilangan adik-beradik pelajar.

DEFINISI OPERASIOANL

Sokongan Sosial

Menurut Brannon dan Feist (2004), sokongan sosial merujuk kepada dua aspek iaitu dari aspek material dan emosi iaitu kedua – dua aspek ini akan diperoleh menerusi pemberian individu – individu lain. Sokongan sosial material merupakan bantuan berbentuk kebendaan seperti hadiah atau wang. Manakala, sokongan sosial emosi boleh dikaitkan dengan usaha seseorang individu untuk memberi nasihat mahupun kata-kata semangat demi menarik golongan sasaran yang bergelumang dengan masalah. Contohnya, menghulurkan pandangan sekiranya terdapat dalam kalangan ahli keluarga yang sulit membuat keputusan dalam situasi-situasi tertentu.

Tambahan pula, berdasarkan kajian yang dipelopori oleh Dunn dan O'Brien (2010), sokongan sosial merupakan salah satu aspek yang mempunyai impak yang besar sehingga berupaya membawa makna terhadap kehidupan seseorang individu itu. Justeru, kehadiran sokongan sosial seperti daripada kalangan ahli keluarga, rakan-rakan mahupun masyarakat sekeliling boleh membawa elemen positif kepada pengertian kehidupan mereka. Maka, perkara ini akan bertindak sebagai dorongan kepada individu tersebut untuk menjalani kehidupan sehariannya dengan baik

Kemurungan

Norhayati (2013) menerusi kajiannya telah berpendapat bahawa pencarian bagi definisi kemurungan yang tepat adalah sukar. Walau bagaimanapun, kemurungan boleh dirujuk sebagai salah satu gangguan tingkah laku dengan antara keadaan yang dialami adalah seperti masalah pertuturan, timbulnya perasaan bersalah yang berterusan dan rutin harian yang tidak aktif. Oleh itu, keadaan ini boleh menyumbang kepada ketidakstabilan emosi dalam diri seseorang individu. Maka, secara tidak langsung akan memberi kesan kepada kualiti kehidupan mereka.

Berdasarkan kajian yang telah dijalankan oleh Azizi dan Tan (2007) pula, kemurungan adalah satu bentuk kecelaruan yang mengganggu bukan sahaja tingkah laku individu malah pemikiran, emosi dan perasaan mereka juga. Namun, simptom-simptom kemurungan yang dialami oleh setiap individu adalah berbeza-beza kerana bergantung dengan pelbagai faktor. Contohnya seperti faktor umur dan kawasan persekitaran. Sekiranya tidak mendapatkan rawatan awal dan keadaan ini berpanjangan maka boleh membawa mudarat kepada kesihatan mental dan juga fizikal mereka.

SOROTAN LITERATUR

Dalam artikel ini, terdapat kajian lepas yang telah dikaji iaitu kajian dalam dan luar negara. Antaranya adalah kajian oleh Liu et al. (2021) yang telah dijalankan untuk mengkaji hubungan antara persepsi risiko, sokongan sosial dan kesihatan mental ketika tercetusnya penyebaran wabak Covid-19. Kajian ini dilaksanakan di China dengan melibatkan seramai 2993 orang sebagai sampel kajian. Kajian ini mendapati bahawa persepsi yang melampau terhadap pelbagai risiko yang berkemungkinan

akan berlaku di dalam kehidupan seseorang individu boleh menyebabkan kesihatan mental merosot sehingga mengalami kemurungan. Namun, tahap sokongan sosial yang alami berupaya untuk membawa perubahan ke atas isu tersebut.

Kajian oleh Alsubaie (2019) pula berfokuskan kepada peranan sokongan sosial terhadap kemurungan serta kualiti kehidupan 461 orang pelajar universiti di United Kingdom. Selain itu, kajian ini turut mengkaji tentang impak penerimaan sokongan sosial kepada aspek kebajikan pelajar. Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa aspek sokongan sosial mempunyai kepentingan bagi menjamin tahap kesihatan yang baik dalam kalangan pelajar. Selain itu, sebanyak 33 peratus daripada pelajar yang telah menunjukkan tanda – tanda kemurungan dengan 95 orang pelajar berada pada tahap yang rendah dan sederhana manakala 57 orang mengalami tahap kemurungan yang teruk serta membimbangkan. Di samping itu, elemen sokongan sosial serta tahap kemurungan juga boleh memberi kesan terhadap kualiti kehidupan manusia.

Di samping itu, sebuah kajian oleh Muhammad Ashraf (2019) telah dilaksanakan terhadap 70 orang pelajar di Kolej Kemahiran Tinggi MARA Masjid Tanah, Melaka. Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti hubungan antara sokongan sosial dengan pengertian hidup dalam kalangan pelajar. Sehubungan dengan itu, hasil dari kajian ini menunjukkan bahawa pandangan para pelajar mengenai erti kehidupan berkait rapat dengan sokongan sosial yang mereka terima. Seandainya orang – orang disekeliling para responden mengambil berat dan peduli akan segala keperluan yang mereka perlukan, maka gambaran yang positif boleh dizahirkan terhadap persepsi ke atas pengertian hidup.

Selain itu, Nur Shyahirah dan Noremy (2020) juga telah menjalankan sebuah kajian untuk mengenalpasti tahap kemurungan berdasarkan sokongan sosial yang diterima. Hasil kajian yang telah dilaksanakan ke atas 127 orang pelajar di Kolej Tingkatan Enam Pontian, Johor menunjukkan bahawa kepentingan aspek sokongan sosial terhadap seseorang individu itu tidak boleh disangkal lagi. Hal ini demikian kerana, aspek tersebut akan membantu dari segi psikologi dan juga emosi pelajar. Dalam masa yang sama, berupaya untuk mengawal tahap kemurungan agar berada pada tahap yang rendah.

Tambahan pula, menurut Nur Hannan dan Zanariah (2020) aspek kemurungan juga boleh memberi kesan kepada aspek-aspek yang lain seperti tahap kepuasan hidup. Kajian yang dijalankan ke atas 368 orang pelajar universiti di Selangor ini adalah bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kemurungan dan keamatan sokongan sosial dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar universiti. Justeru, hasil dapatan kajian menunjukkan faktor kemurungan dan sokongan sosial mempunyai perkaitan yang signifikan dengan kepuasan hidup. Hal ini disebabkan tahap kemurungan para pelajar iaitu samada tinggi atau rendah boleh memberi kesan kepada pandangan mereka terhadap kehidupan. Begitu juga dengan sokongan sosial daripada keluarga, rakan-rakan dan orang-orang yang dianggap penting boleh mempengaruhi tahap kepuasan hidup.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penggunaan kaedah tinjauan menerusi pengedaran soal selidik sebagai instrumen pengumpulan data. Menurut Chua (2014), pendekatan kuantitatif adalah penyelidikan yang menekankan kepada fenomena-fenomena objektif dan dikawal melalui pengumpulan dan penganalisan data. Satu set soal selidik akan diedarkan kepada responden menerusi *google form* dan seterusnya akan dianalisis untuk mendapatkan hasil bagi menjawab objektif dan persoalan kajian. Dengan menggunakan kaedah tinjauan, pengkaji dapat mengumpulkan maklumat dari sampel yang mewakili populasi bagi mendapatkan gambaran umum berkaitan isu yang dikaji.

Populasi dan Sampel Kajian

Kajian ini melibatkan populasi pelajar tingkatan satu, tingkatan dua dan tingkatan tiga di Sekolah Menengah Kebangsaan Datuk Muhammad Yusof, Linggi, Negeri Sembilan seramai 156 orang. Seterusnya, saiz sampel kajian boleh dilihat berdasarkan jadual Krejcie dan Morgan (1970). Maka, saiz sampel kajian yang terlibat di dalam kajian ini adalah seramai 113 orang.

Kaedah Persampelan

Prosedur yang digunakan dalam kajian ini adalah jenis persampelan rawak berlapis atau juga dikenali sebagai persampelan rawak berstrata. Menurut Chua (2014), pengkaji yang mengaplikasikan prosedur ini dikehendaki untuk menentukan subkumpulan di dalam populasi yang dipilih terlebih dahulu. Kemudian, pilihan rawak akan dilakukan secara berasingan mengikut subkumpulan tersebut. Selain itu, sekiranya dibandingkan dengan prosedur persampelan rawak yang lain seperti persampelan rawak mudah dan persampelan rawak sistematik, penggunaan prosedur persampelan rawak berlapis ini mempunyai kebarangkalian ralat yang lebih kecil.

Instrumen Kajian

Soal selidik yang digunakan di dalam kajian ini terbahagi kepada tiga bahagian iaitu bahagian A, bahagian B dan bahagian C. Bahagian A akan menyediakan soal selidik yang berbentuk demografi. Bahagian ini adalah bertujuan untuk memudahkan pengkaji bagi mendapatkan maklumat berkenaan latar belakang responden iaitu mengenai jantina, umur, bangsa, bilangan adik-beradik serta jumlah ahli keluarga. Di samping itu, pengkaji juga ingin mengetahui tentang ibu bapa atau penjaga responden dari aspek pendapatan mereka.

Soal selidik yang digunakan pada bahagian B pula adalah *Inventory of Social Support Behavior Scale* (ISSB) oleh Berrera (1981) dengan soal selidik ini akan digunakan untuk mengukur tahap sokongan sosial yang dialami oleh seseorang individu itu. Di samping itu, aspek sokongan sosial ini akan dibahagikan kepada empat jenis iaitu sokongan emosi, sokongan maklumat, sokongan sosial dan perampingan sosial. Tambahan pula, soal selidik ini akan menggunakan skala jenis

Likert dengan jumlah keseluruhan sebanyak 20 item. Item-item tersebut akan dibahagikan mengikut jenis sokongan sosial, kemudian skor yang telah dikumpulkan berupaya untuk memberi gambaran tentang tahap sokongan sosial yang boleh dicapai oleh para responden.

Seterusnya, bahagian C mengandungi soal selidik *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) oleh Beck (1996) yang akan mengukur tahap kemurungan yang dialami oleh seseorang individu itu. Berdasarkan kajian See dan Lee (2005), soal selidik ini mengandungi 21 item yang boleh ditadbir kepada mereka yang berumur antara 13 sehingga 80 tahun yang terdiri daripada orang-orang biasa, pelajar mahupun pesakit klinikal. Di samping itu, setiap item akan mengandungi empat pernyataan di mana pernyataan-pernyataan tersebut akan diberikan skor berdasarkan skala jenis *Likert* yang mempunyai empat pilihan. Tahap kemurungan boleh didapati menerusi jumlah skor yang dikumpul setelah selesai menjawab soal selidik ini.

KEPUTUSAN

Bagi kajian hubungan antara sokongan sosial dengan kemurungan dalam kalangan pelajar ketika pandemik Covid-19, terdapat beberapa hipotesis dan hasil keputusan ditunjukkan pada jadual keputusan.

Hipotesis 1: Terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dengan kemurungan dalam kalangan pelajar ketika pandemik Covid-19.

Jadual 1: Korelasi antara Sokongan Sosial dengan Kemurungan

Pembolehubah	Kemurungan	Sig.
Sokongan sosial	- .446	.000

$k < .05$

Jadual 1 menunjukkan nilai korelasi antara aspek sokongan sosial dan kemurungan iaitu korelasi negatif yang sederhana dengan $r = -.446$. Justeru, memandangkan nilai $k = .000$ adalah lebih kecil daripada aras signifikan iaitu $\alpha = .05$ ($r = -.446$, $k < .05$), maka hipotesis diterima. Oleh itu, terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dengan kemurungan.

Hipotesis 2: Terdapat perbezaan tahap kemurungan berdasarkan jantina pelajar.

Jadual 2: Analisis Ujian-T Perbezaan Tahap Kemurungan berdasarkan Jantina Pelajar

Jantina	N	Min	t	Sig	dk
Lelaki	56	.4879	-3.803	.000	111
Perempuan	57	.8444			

$K < .05$

Jadual 2 menunjukkan bahawa nilai min tahap kemurungan pelajar perempuan, .8444 adalah lebih tinggi berbanding pelajar lelaki iaitu .4879 dengan nilai $t(111) = -3.803$. Bagi nilai signifikan pula, jadual ini menyatakan bahawa nilai $k = .000$. Oleh itu, nilai tersebut adalah lebih kecil dari 0.05 ($k < .05$). Justeru, hipotesis telah diterima maka terdapat perbezaan tahap kemurungan berdasarkan jantina pelajar.

Hipotesis 3: Terdapat perbezaan tahap kemurungan berdasarkan umur pelajar.

Jadual 3: Analisis Anova Sehala Perbezaan Tahap Kemurungan berdasarkan Umur Pelajar

Kemurungan	dk	Min Kuasa Dua	F	Sig
Antara Kumpulan	2	.865	3.233	.043
Dalam Kumpulan	110	.267		
Jumlah	112			

$k < .05$

Melalui Jadual 3 ini dapat dilihat keputusan penganalisan menggunakan ujian Anova Sehala adalah $F(112) = 3.233$ dengan nilai signifikan sebanyak .043. Justeru, nilai signifikan tersebut adalah lebih kecil dari .05 ($k < .05$). Hal ini membuktikan bahawa terdapat perbezaan pada tahap kemurungan berdasarkan umur pelajar kerana hipotesis telah diterima.

Hipotesis 4: Terdapat perbezaan tahap kemurungan berdasarkan bilangan adik-beradik pelajar.

Jadual 4: Analisis Anova Sehala Perbezaan Tahap Kemurungan berdasarkan Bilangan Adik-Beradik Pelajar

Kemurungan	dk	Min Kuasa Dua	F	Sig
Antara Kumpulan	3	.546	2.017	.116
Dalam Kumpulan	109	.271		
Jumlah	112			

$k > .05$

PERBINCANGAN

Hasil penganalisan data telah menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dengan kemurungan dalam kalangan pelajar ketika pandemik Covid-19. Justeru, dapatan ini selari dengan kajian yang telah dilaksanakan oleh Azlina et al. (2020) tentang perkaitan antara sokongan sosial, penghargaan sendiri dan kemurungan. Kajian itu juga menyatakan bahawa tahap kemurungan yang dialami oleh seseorang itu boleh berkurangan seandainya semakin tinggi sokongan sosial yang diterima. Kajian oleh Alsubaie (2019), bersependapat dengan dapatan yang diperolehi apabila kajiannya turut berpandangan bahawa sokongan daripada ahli keluarga, rakan-rakan serta pasangan boleh mempengaruhi kesejahteraan hidup dan mengawal simptom-simptom kemurungan seseorang individu itu.

Seterusnya, keputusan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan pada tahap kemurungan berdasarkan jantina pelajar. Oleh itu, keputusan ini bersamaan dengan kajian Mohd Suhaimi dan Mohd Haazik (2020) yang menunjukkan skor tahap kemurungan yang tinggi antara lelaki dan perempuan. Namun, kajiannya menyatakan skor min lelaki lagi tinggi daripada perempuan. Hal ini kerana berbanding dengan lelaki, perempuan mempunyai keupayaan untuk mengawal emosinya dengan baik (Muni & Pavigrabi, 1997). Tambahan pula, golongan lelaki lebih gemar menyembunyikan perasaan sebenar daripada berkongsinya dengan orang lain (Azizi & Tan, 2007). Di samping itu, kajian Md Ashraf et al. (2018) juga mendapati bahawa lebih ramai perempuan mengalami kemurungan. Antara faktor penyebabnya adalah faktor biologi. Berdasarkan kajian Albert (2015) pula, perubahan hormon yang berlaku terhadap wanita terutamanya ketika dalam proses menstruasi dan sedang hamil menjadi punca yang membuatkan perempuan mudah untuk mengalami kemurungan berbanding lelaki. Oleh itu, membuktikan bahawa jantina boleh menyebabkan tahap kemurungan yang berbeza-beza.

Di samping itu, terdapat juga perbezaan pada tahap kemurungan berdasarkan umur pelajar. Hal ini boleh berlaku kerana manusia melalui situasi yang berbeza-beza mengikut peringkat umur masing-masing. Menurut Alexopoulos (2005), seiring dengan peningkatan umur seseorang itu, lebih banyak tekanan serta cabaran yang perlu diselesaikan sehingga menyumbang kepada gangguan emosi. Pada peringkat remaja, kebanyakannya masih tercari-cari identiti diri manakala di peringkat dewasa pula manusia perlu bergelut untuk mencari rezeki bagi menampung kehidupan mereka. Sekiranya tidak ditangani dengan baik, ianya boleh menyebabkan kepada timbulnya masalah kemurungan. Walau bagaimanapun, kajian yang dijalankan oleh Kugaya et al. (1998) berpandangan manusia mempunyai kebarangkalian yang rendah untuk mengalami kemurungan apabila umur mereka semakin bertambah. Ini disebabkan semakin banyak sokongan sosial yang diterima seperti daripada ibu bapa, rakan-rakan serta pasangan. Oleh itu, menunjukkan bahawa umur individu tidak berperanan bagi menentukan tahap kemurungan.

Walaupun bagaimanapun, hasil kajian menunjukkan bilangan adik-beradik pelajar tidak membawa apa-apa kesan terhadap tahap kemurungan mereka. Ini menunjukkan bahawa aspek ini sahaja tidak relevan bagi menentukan tahap kesihatan mental seseorang individu. Lebih-lebih lagi terhadap golongan remaja.

Menurut Malecki dan Demaray (2003), sokongan daripada ahli keluarga terutamanya daripada ibu bapa adalah penting dan bermakna buat mereka di peringkat umur ini. Hal ini demikian kerana, penglibatan ibu bapa di dalam kehidupan anak-anak boleh mempengaruhi emosi remaja di samping akan mempengaruhi hubungan kekeluargaan yang terjalin (Steinberg, 2001). Tambahan pula, Calvete dan Connor-Smith (2006) menerusi kajiannya telah mengatakan bahawa masalah psikologi dalam kalangan pelajar sekolah boleh dikurangkan sekiranya mereka menerima sokongan sosial yang tinggi daripada orang-orang penting dalam kehidupan mereka iaitu keluarga serta rakan-rakan.

CADANGAN

Berdasarkan kajian yang telah dijalankan, terdapat beberapa cadangan yang dikemukakan agar boleh menjadi saranan yang berguna serta penambahbaikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan. Antaranya adalah kepada pengkaji akan datang yang memilih untuk membuat kajian yang sama. Para pengkaji ini disarankan untuk memperluaskan skop kajian mengikut lokasi sekolah iaitu sekolah-sekolah yang terletak di bandar dan luar bandar. Kajian ini telah dijalankan di Sekolah Menengah Kebangsaan Datuk Muhammad Yusof yang berada di kawasan luar bandar. Maka, pengkaji akan datang boleh juga memilih lokasi kajian di kawasan bandar bagi membuat perbandingan hasil dapatan kajian antara kedua-duanya.

Selain itu, cara pengumpulan data haruslah dilaksanakan secara teratur dan bersesuaian. Pada awalnya, pengkaji membuat keputusan untuk mengedat soal selidik menerusi *google form*. Walau bagaimanapun, ianya kurang mendapat sambutan dan kerjasama daripada responden sehingga menyebabkan proses pengumpulan data tergendala. Kemudian, pengkaji beralih kepada soal selidik versi *hardcopy*. Oleh itu, pengkaji akan datang haruslah merancang dengan bijak terlebih dahulu lalu membuat keputusan mengikut. Ini bagi mengelakkan kajian tersasar daripada tempoh masa yang ditetapkan.

Seterusnya, berdasarkan kajian yang dijalankan ini para ibu bapa digalakkan agar mengambil berat serta prihatin terhadap keadaan semasa anak-anak. Ini bermakna, ibu bapa bukan hanya memenuhi keperluan asas. Namun, keperluan dalaman seperti aspek emosi dan psikologi juga perlu diambil kira. Kadangkala, remaja terutamanya bijak menyembunyikan perasaan kerana tidak ingin merungsingkan orang-orang disekelilingnya. Oleh itu, ibu bapalah yang perlu bertanggungjawab dan sedar sekiranya berlaku perubahan ke atas diri anak-anak. Tindakan ini adalah penting agar bantuan awal boleh diberikan agar ianya tidak menjadi lebih teruk.

Di samping itu, pihak sekolah juga dicadangkan agar lebih proaktif untuk menyediakan medium bagi para pelajar untuk berkongsi masalah. Setiap sekolah mempunyai Unit Bimbingan dan Kaunseling serta kaunselor berdaftar yang bersedia untuk membantu para pelajar. Namun, pihak sekolah tidak boleh hanya bergantung kepada unit ini semata-mata. Justeru, langkah-langkah yang kreatif perlu dipelbagaikan agar para pelajar mempunyai lebih daripada satu pilihan sebelum membuat keputusan. Tambahan pula, menerusi cara ini diharapkan boleh membantu para pelajar perlahan-lahan untuk lebih terbuka dalam meluahkan perasaan sebenar.

Kadangkala, mereka akan memerhati daripada jauh terlebih dahulu, mempertimbangkan keputusan yang ingin dibuat sebelum melaksanakannya. Lebih-lebih lagi sekiranya masalah yang ingin dikongsi adalah isu yang berat bagi mereka.

Akhir sekali, cadangan juga diberikan kepada individu dengan fokus ditujukan kepada para remaja terutamanya yang masih bersekolah agar lebih peka dengan status kesihatan mental diri sendiri. Seseorang individu itu boleh mempunyai segalanya-galanya malah kelihatan seperti tiada perkara yang mengganggu fikirannya. Namun, hakikatnya kita sendiri yang merasai dan memahami situasi yang dilalui. Justeru, sekiranya berasa penat maka ambillah masa untuk berehat sebentar daripada hal-hal yang memberi tekanan buat sementara waktu. Kemudian, sambung semula dengan aktiviti harian setelah mengumpul kembali kekuatan. Walau bagaimanapun, apabila didapati simptom-simptom kemurungan mula muncul, langkah-langkah yang sewajarnya perlu segera diambil agar boleh dicegah daripada awal.

RUMUSAN

Secara keseluruhannya, masalah kemurungan ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengenal umur, bangsa mahupun status kesihatan seseorang itu (Nur Ashidah & Fariza, 2020). Oleh itu, setiap manusia tidak dapat mengelak daripada kebarangkalian untuk berhadapan dengan masalah ini. Tambahan pula, menurut Tengku Aizan (2001), masalah psikologi boleh muncul sekiranya individu itu kurang menerima sokongan sosial. Keadaan ini akan mendedahkan mereka kepada risiko untuk mengalami kemurungan.

Justeru, diharapkan menerusi kajian yang telah dijalankan ini ianya dapat memberi kesedaran serta peringatan kepada masyarakat agar tidak memandang enteng akan kepentingan untuk menjaga kedua-dua aspek ini. Perkara ini dilakukan agar kesejahteraan psikologi diri masing-masing akan terpelihara dengan baik (Mohd Dahlan & Ida Shafinaz, 2020).

RUJUKAN

- Abdul Aziz Ishak & Aida Zuraina Mir Ahmad Talaat. (2020). Pembelajaran atas talian: tinjauan terhadap kesediaan dan motivasi dalam kalangan pelajar Diploma Logistik dan Pengurusan Rantaian Bekalan, Politeknik Seberang Perai, Pulau Pinang. *Jurnal Dunia Pendidikan*. Vol. 2 (4). hlm. 68-82.
- Albert, P. R. (2015). Why is depression more prevalent in women? *Journal Psychiatric Neuroscience*. Vol. 40 (4). hlm. 219-221.
- Alexopoulos, G. S. (2005). Depression in the elderly. *The Lancet*. Vol. 365 (9475). hlm. 1961-1970.
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D. & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*. Vol. 24 (4). hlm. 484-496.
- Azizi Yahaya & Tan Soo Yin. (2007). *Kesihatan Mental*. Skudai: UTM Press.

- Azlina Mohd Khir, Nor Aina Syahira Rodzuwan, Amna Md Noor, Wan Munira Wan Jaafar & Mohammad Mujaheed Hassan. (2020). Sokongan sosial, penghargaan sendiri dan kemurungan dalam kalangan mahasiswa di universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*. Vol. 5 (11). hlm. 33-42.
- Barrera, M., Sandler, I. N. & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*. Vol. 9. hlm. 435-447.
- Beck, A. T. (1996). *Beyond belief: A theory of modes, personality and psychopathology*. *Frontiers of Cognitive Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Brannon, L. & Feist, J. (2004). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Singapore: Thomson Wadsworth.
- Calvete, H. & Connor-Smith, J. K. (2006). Perceived social support, coping and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress and Coping*. Vol. 19 (1). hlm. 47-65.
- Chang Ching Wen, Yuan Rui. & Chen Ji Kang. (2018). Social support and depression among Chinese adolescent: The mediating roles of self-esteem and self-efficacy. *Children and Youth Services Review*. Vol. 88. hlm. 128-134.
- Chua Yan Piaw. (2014). *Buku 1: Kaedah Penyelidikan*. Shah Alam: McGraw-Hill Education (Malaysia) Sdn Bhd.
- Dunn, M. G. & O'Brien, K. M. (2010). Psychological health and meaning in life: Stress, social support and religious coping in Latina/Latino immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*. Vol. 31 (2). hlm. 204-227.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021). Kesihatan mental dan sokongan sosial ketika pandemik Covid-19. <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/mhpss-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-ketika-pandemik-covid-19>.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sampel size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*. Vol. 30 (3). hlm. 607-610.
- Kugaya, A., Akechi, T., Okuyama, T., Okamura, H. & Uchitomi, Y. (1998). Screening for psychological distress in Japanese cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*. Vol. 28 (5). hlm. 333-338.
- Liu Chengbin, Huang Ning, Fu Mingqi, Zhang Hui, Feng Xing Lin & Guo Jing. (2021). Relationship between risk perception, social support and mental health among general Chinese population during the covid-19 pandemic. *Risk Management and Healthcare Policy*. Vol. 14. hlm. 1843-1853.
- Malecki, C. K. & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, appraisal, information and instrumental support. *School Psychology Quarterly*. Vol. 18 (3). hlm. 231-252.
- Md Ashraf Islam, Wah Yun Low, Wen Ting Tong, Claire Choo Wan Yuen & Adina Abdullah. (2018). Factors associated with depression among university students in Malaysia: A cross-sectional study. *The 2nd International Meeting of Public Health 2016*.

- Mohd Dahlan A. Malek & Ida Shafinaz Mohamed Kamil. (2020). Kesejahteraan psikologi dalam kalangan atlet sukan di Institusi Pengajian Tinggi. *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial*. Vol. 4 (1). hlm. 26-32.
- Mohd Fairuz Jafar, Zetty Akmar Amran, Mohd Faiz Mohd Yaakob, Mat Rahimi Yusof & Hapini Awang. (2020). *Kesediaan Pembelajaran Dalam Talian Semasa Pandemik Covid - 19*. Seminar Darulaman 2020 peringkat Kebangsaan. 20 oktober.
- Mohd Suhaimi Mohamad & Mohd Haazik Mohamed. (2020). Jenis personaliti dan tahap kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi. *Jurnal Personalia Pelajar*. Vol. 23 (1). hlm. 7-17.
- Muhammad Ashraf Zakaria, Faudziah Yusof & Suhaya Deraman. (2019). Hubungan sokongan sosial dan pengertian hidup dalam kalangan pelajar di Kolej Kemahiran Tinggi MARA, Masjid Tanah. *Jurnal Sains Sosial*. Vol. 4 (1). hlm. 44-53.
- Muni, A. K. & Pavigrahi, B. (1997). Effect of maternal employment on school going children's adjustment problems. *Journal of Common Guidance and Research*. Vol. 14 (3). hlm. 209-216.
- Norhayati Ya'acob. (2013). Kajian terhadap faktor kemurungan bagi pelajar darjah empat, lima dan enam di di tiga buah sekolah agama daerah Johor Bahru, Johor Darul Takzim, Malaysia. Selangor: Open University Malaysia. (Ijazah Sarjana Muda).
- Norzaini Azman & Doria Abdullah. (2021) A critical analysis of Malaysian Higher Education response towards Covid-19: sustaining academic program delivery. *Journal of Sustainability Science and Management*. Vol. 16 (1). hlm. 70-96.
- Nur Hannan Lokman & Zanariah Ismail. (2020). Kemurungan dan keamatan sokongan sosial dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*. Vol. 5 (6). hlm. 68-78.
- Nur Shyahirah & Noremy Md Akhir. (2020). Hubungan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana*. Vol. 4 (2). hlm. 1-10.
- Qiu Jianyin, Shen Bin, Zhao Min, Wang Zhen, Xie Bin & Xu Yifeng. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese People in the Covid-19 pandemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*. Vol. 33 (2).
- Rosli Hamid, Muhammad Faizal A. Ghani, Syed Kamaruzaan Syed Ali, Megat Ahmad Kamaludin Megat Daud & Rahma Dewi. (2020). Kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar tingkatan empat di Daerah Kota Setar. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*. Vol. 7 (4). hlm. 30-34.
- See Ching Mey & Lee Siew Siew. (2005). Kemurungan di kalangan pelajar: Satu kajian kes. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*. Vol. 20. hlm. 113-129.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*. Vol. 11. hlm. 1-19.

- Tengku Aizan Hamid. (2001). Sokongan sosial, kualiti hubungan dan kesejahteraan psikologi antara anak dewasa dengan ibu bapa. *Pertanika Social Science Humanities*. Vol. 9 (1). hlm. 61-69.
- Wade, T., Cairney, J. & Pevalin, D. (2002). Emergence of gender differences in depression during adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Vol. 41. hlm. 190-198.
- Wong Mee Tuan. (2002). Hubungan di antara sokongan sosial dengan kemurungan di kalangan remaja. Tesis tidak diterbitkan. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.