

Persepsi Warga Emas Terhadap Aktiviti Harian di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE)

Elderly Perceptions of Daily Activities at the Senior Citizens Activity Centre (PAWE)

NUR FAZLIN AZMAN, *KHAZRI OSMAN, HASANAH ABD KHAFIDZ &
ANOUD MOHAMED H B ALMARRI

ABSTRAK

Kesihatan mental merupakan elemen penting dalam kesejahteraan hidup warga emas. Namun, terdapat kekurangan kajian yang meneliti secara khusus hubungan antara penglibatan dalam aktiviti harian dengan kesihatan mental warga emas. Kajian ini dijalankan untuk meneliti persepsi warga emas terhadap kesan penyertaan mereka dalam aktiviti harian di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) terhadap kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental. Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif dengan pendekatan tinjauan melalui edaran borang soal selidik kepada 73 responden warga emas berumur antara 60 hingga 80 tahun yang berdaftar di PAWE Kampung Gajah, Perak. Instrumen soal selidik terdiri daripada tiga bahagian utama: demografi, kepuasan terhadap aktiviti harian, dan kesan penyertaan terhadap kesihatan mental. Data dianalisis menggunakan perisian SPSS melalui statistik deskriptif dan inferensi. Analisis menunjukkan tahap kepuasan terhadap aktiviti harian berada pada min antara 4.45 hingga 4.58 (sangat tinggi), manakala kesan terhadap kesihatan mental berada dalam julat min 4.53 hingga 4.63. Responden melaporkan peningkatan ketara dalam aspek emosi, sosial, dan kesejahteraan psikologi hasil penyertaan mereka dalam aktiviti PAWE. Walau bagaimanapun, terdapat cabaran kesihatan fizikal yang menjejaskan penglibatan aktif segelintir warga emas. Dapatan ini membuktikan bahawa penyertaan aktif dalam aktiviti harian berperanan besar dalam meningkatkan kesihatan mental warga emas. Kajian ini mencadangkan agar pelaksanaan program komuniti seperti PAWE terus diperluas dengan mengambil kira keperluan emosi, sosial, dan fizikal warga emas secara holistik. Implikasi kajian turut menyokong perlunya penglibatan berstruktur pelbagai pihak dalam memastikan kualiti hidup warga emas sentiasa terpelihara.

Kata kunci: Kesihatan mental, warga emas, aktiviti harian, kesejahteraan psikologi, PAWE, penyertaan aktif.

ABSTRACT

Mental health is a vital component of elderly well-being. However, there is a lack of focused research on the relationship between daily activity participation and the mental health of older adults. This study aims to examine elderly individuals' perceptions of how their involvement in daily activities at the Senior Citizens Activity Centre (PAWE) affects their psychological well-being and mental health. A quantitative survey design was adopted using structured questionnaires distributed to 73 elderly respondents aged between 60 and 80 years who were registered at PAWE Kampung Gajah, Perak. The instrument comprised three main sections: demographic information, satisfaction with daily activities, and perceived impact on mental health. Data were analyzed using SPSS software, applying both descriptive and inferential statistics. The findings showed high mean scores for satisfaction with daily activities (ranging from 4.45 to 4.58), while the impact on mental health yielded mean scores between 4.53 and 4.63. Respondents reported notable improvements in emotional, social, and psychological aspects resulting from their participation in PAWE activities. However, physical health challenges were noted as limiting factors for active involvement among some elderly participants. The results affirm that active participation in daily activities significantly contributes to improved mental health among the elderly. The study recommends that community programs such as PAWE be further strengthened and expanded, with a comprehensive approach to emotional, social, and physical needs. The findings also highlight the need for structured multi-agency involvement in safeguarding the overall quality of life for older adults.

Keywords: mental health, elderly, daily activities, psychological well-being, PAWE, active participation

Diterima: 30 Mac 2024
Diterima akhir: 19 Mei 2024

Disemak semula: 25 April 2024
Diterbitkan: 30 Jun 2024

PENDAHULUAN

Kesihatan mental dalam kalangan warga emas merupakan isu kesihatan awam yang semakin mendapat perhatian di seluruh dunia, termasuk di Malaysia. Peningkatan usia tidak hanya melibatkan perubahan fizikal, tetapi turut memberi kesan signifikan terhadap kestabilan emosi dan kesejahteraan psikologi individu. Menurut laporan Kementerian Kesihatan Malaysia lebih 25% warga emas berumur 65 tahun ke atas mengalami kemurungan, yang merupakan salah satu gejala utama masalah kesihatan mental dalam kalangan golongan ini (KKM 2024). Kesihatan ialah keadaan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial yang lengkap, dan bukan sekadar ketiadaan penyakit (WHO 2008). Sementara itu, Md. Safian (2007) menegaskan bahawa kesihatan merangkumi keseimbangan jasmani, emosi, sosial dan

rohani yang saling berkaitan. Sekiranya aspek mental dan sosial tidak diberi perhatian yang sewajarnya, maka kesejahteraan keseluruhan individu, khususnya warga emas, akan terjejas. Kajian oleh Suridah dan Rahimah (2018) menunjukkan bahawa peningkatan jangka hayat rakyat Malaysia telah menimbulkan cabaran baharu, terutamanya dari segi penyediaan perkhidmatan kesihatan dan penjagaan warga emas. Mereka cenderung mengalami masalah kesihatan kronik, gangguan mobiliti, dan tekanan emosi akibat perubahan dalam struktur sosial seperti kehilangan pasangan hidup atau ketiadaan sokongan keluarga. Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2015 mendapati satu pertiga rakyat Malaysia berumur 16 tahun ke atas menunjukkan tanda-tanda gangguan kesihatan mental (Institute for Public Health 2015). Trend ini menunjukkan peningkatan yang membimbangkan dalam prevalens masalah kesihatan mental dalam kalangan dewasa dan warga emas. Malah, menurut rekod sekitar 2.3% populasi dewasa di Malaysia mengalami gangguan mental yang memerlukan perhatian segera, dan kadar ini dijangka terus meningkat. Isu kesunyian juga merupakan penyumbang utama kepada penurunan tahap kesihatan mental warga emas (KKM 2019). Kajian lepas juga mendapati bahawa kesunyian menjadi punca utama kemerosotan psikologi dalam kalangan warga emas, terutamanya apabila mereka berdepan dengan kehilangan pasangan hidup, pengasingan sosial atau penghijrahan anak-anak (Kim & Chey 2023; Singh & Srivastava 2014). Menurut Victor dan Bowling (2012), kesunyian dikaitkan secara langsung dengan kemurungan, gangguan kognitif, dan penurunan fungsi sosial dalam kalangan golongan lanjut usia.

Tambahan pula, Yeap dan Low (2009) melaporkan bahawa tahap kesedaran masyarakat Malaysia terhadap kesihatan mental masih rendah. Hal ini disokong oleh data WHO (2008) yang menunjukkan satu daripada lima individu di seluruh dunia berisiko mengalami gangguan mental sepanjang hayat mereka, yang boleh dirawat sekiranya dikesan awal dan mendapat sokongan yang sesuai. Dalam konteks ini, penglibatan aktif warga emas dalam aktiviti harian, sama ada rutin individu mahupun program komuniti seperti yang ditawarkan di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE), memainkan peranan penting dalam memperbaiki kesejahteraan psikologi mereka. Aktiviti harian yang bermakna dapat merangsang fungsi kognitif, meningkatkan interaksi sosial, dan mengurangkan gejala kemurungan (Leng et al. 2024). Kajian terdahulu juga mendapati bahawa penyertaan dalam aktiviti fizikal dan sosial mampu memperkukuh dimensi afektif dan psikomotor warga emas (Wang 2023). Oleh itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penyertaan warga emas dalam aktiviti harian dengan kesihatan mental mereka, serta impaknya terhadap kesejahteraan psikologi dan kualiti hidup. Penemuan ini dijangka dapat menyumbang

kepada pembangunan intervensi yang lebih berkesan dalam penjagaan kesihatan mental warga emas di Malaysia.

KESIHATAN MENTAL WARGA EMAS

Secara konseptual, kesihatan mental dirumuskan sebagai keadaan emosi dan psikologi yang stabil, yang membolehkan individu merasa bahagia, berdaya tindak terhadap tekanan, serta berfungsi secara efektif dalam kehidupan seharian. Normah dan Norhayati (2018) mendefinisikan kesihatan mental sebagai suatu keadaan kesejahteraan di mana individu mampu menyedari potensi diri, mengatasi tekanan hidup dengan berkesan, bekerja secara produktif, dan menyumbang kepada masyarakat. Individu yang sihat mental berkeupayaan menjalin hubungan sosial yang harmoni dan aktif dalam kehidupan komuniti. Kesihatan warga emas melibatkan interaksi antara dimensi fizikal, mental, emosi dan sosial. Peningkatan usia lazimnya disertai dengan kemerosotan fisiologi seperti penurunan fungsi organ, kepadatan tulang, serta kemerosotan kognitif. Namun, kesejahteraan mental merupakan penentu utama kualiti hidup warga emas. Kesihatan mental yang terjaga membolehkan mereka menikmati kehidupan dengan lebih bermakna, mengurangkan risiko kemurungan, keresahan, dan kesunyian yang kerap mengganggu golongan ini.

KESUNYIAN

Kesunyian merujuk kepada ketiadaan hubungan sosial yang bermakna atau ketidakupayaan individu untuk menjalin hubungan interpersonal yang mencukupi. Menurut Noornajihan, Rezki dan Shah Rizul Izyan (2021), kesunyian adalah antara faktor dominan yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental warga emas. Mereka menegaskan bahawa walaupun kesunyian merupakan pengalaman sejagat, golongan warga emas lebih terdedah disebabkan faktor umur, kehilangan pasangan, pengasingan sosial dan kelemahan fizikal.

Kesunyian bukan sahaja memberi kesan terhadap emosi tetapi juga terhadap fizikal dan kognitif. Ia dikaitkan dengan penurunan imuniti tubuh, kemerosotan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko gangguan mental seperti kemurungan dan kebimbangan (Cacioppo & Cacioppo 2014). Ahli psikiatri Frieda Fromm-Reichmann (t.t.h) turut menganggap kesunyian sebagai fenomena patologi yang diabaikan dalam bidang kesihatan mental, malah menyifatkannya sebagai pencetus utama kepada gangguan psikiatri, khususnya dalam kalangan pesakit skizofrenia dan warga emas. Kajian oleh

Mauldin & Li (2024) mendapati bahawa kesunyian dalam kalangan warga emas sering berlaku dalam konteks kehidupan yang terasing, sama ada di institusi penjagaan atau tinggal bersendirian tanpa sokongan sosial yang kukuh. Namun, Benjamin (2023) menegaskan bahawa kesunyian bukan semata-mata hasil pengasingan fizikal, tetapi lebih berkait dengan ketiadaan hubungan sosial yang mendalam dan bermakna. Statistik menunjukkan bahawa daripada 2.4 juta warga emas di Malaysia, sekitar 538,000 orang (23%) mengalami sindrom *'empty nest'* keadaan psikologi yang dicituskan oleh perpisahan dengan anak-anak yang telah dewasa dan tinggal berasingan (Raihan Mokti 2023). Keadaan ini boleh mencetuskan kemurungan, gangguan tidur, dan perubahan tabiat pemakanan. Menurut kajian Noor Ayuni dan Khadijah (2024), keuzuran fizikal dan kekangan sokongan sosial menjadikan warga emas lebih terdedah kepada tekanan emosi. Peningkatan populasi warga emas memerlukan perhatian khusus terhadap aspek sokongan emosi, terutama bagi mereka yang mengalami kesunyian akibat tinggal bersendirian.

Secara umum, kesunyian boleh dikategorikan kepada tiga bentuk:

- 1) Kesunyian Situasi: Berpunca daripada faktor luaran seperti persekitaran sosial yang terhad, kekangan ekonomi, dan peristiwa traumatik.
- 2) Kesunyian Pembangunan Psikologi: Berlaku apabila individu gagal memenuhi keperluan emosi dan psikologi, seterusnya menjejaskan pertumbuhan dan kesejahteraan diri.
- 3) Kesunyian Dalaman: Merujuk kepada persepsi negatif terhadap diri sendiri, rendah diri, atau ketidakupayaan menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan.

Kesunyian tidak wajar dianggap remeh kerana impaknya terhadap kesihatan emosi dan mental amat besar. Ia boleh mencetuskan gaya hidup pasif, penarikan diri sosial, dan seterusnya membawa kepada gangguan mental yang lebih serius. Maka, kesunyian dalam kalangan warga emas perlu ditangani secara sistematik melalui intervensi berstruktur yang menekankan hubungan interpersonal, aktiviti komuniti, dan sokongan emosi yang berterusan. Kemurungan merupakan salah satu bentuk gangguan kesihatan mental yang boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira jantina, umur, latar belakang sosial, ekonomi atau pendidikan. Meski pun ekonomi sering dijadikan sebagai faktor pengabaian warga tua, hakikatnya ada banyak faktor lain termasuk sikap individu turut memainkan peranan besar dalam menentukan tahap keprihatinan terhadap golongan tersebut. Dalam era Revolusi Industri 4.0, kemajuan teknologi seharusnya dimanfaatkan untuk memperkukuh nilai kemanusiaan, bukan dijadikan alasan untuk mengabaikan tanggungjawab sosial dan kekeluargaan. Islam

melalui ajaran Rasulullah SAW telah menunjukkan contoh terbaik dalam memuliakan warga tua, termasuk ibu bapa, meskipun Baginda dibesarkan sebagai yatim. Akhlak mulia Baginda terhadap golongan tua lahir daripada bimbingan wahyu dan menjadi teladan sepanjang zaman. Oleh itu, sokongan khususnya daripada anak dewasa kepada ibu bapa, perlu dilaksanakan secara berterusan melalui hubungan timbal balik yang berteraskan kasih sayang, hormat, dan tanggungjawab bersama. Pendekatan ini bukan sahaja relevan, malah perlu diperkasakan dalam menghadapi cabaran masyarakat moden (Hasiah & Siti Marsitah 2020).

Walaupun kemurungan merupakan antara gangguan mental yang paling lazim, kemurungan sering tidak didiagnosis pada peringkat awal sehingga menyebabkan keadaan menjadi semakin serius dan memerlukan intervensi psikiatri. Hampir semua pesakit kemurungan menunjukkan gejala utama seperti *mood* yang rendah secara berterusan, hilang minat terhadap aktiviti yang dahulunya disukai, serta perubahan dalam pola tidur dan selera makan (American Psychiatric Association 2013). Dalam konteks warga emas, simptom kemurungan sering merangkumi perasaan sedih yang berpanjangan, cepat marah, rasa tidak berdaya, mudah bersalah tanpa sebab, sukar menumpukan perhatian, dan gangguan dalam membuat keputusan (Noornajihan et al. 2021). Tanda-tanda fizikal turut muncul seperti perubahan berat badan, keletihan yang berpanjangan, masalah pencernaan, dan sakit kepala kronik. Apabila tidak ditangani, kemurungan boleh menyebabkan gangguan serius kepada fungsi sosial dan fizikal individu.

Kemurungan atau *depression* ialah gangguan emosi yang melibatkan perasaan sedih, kehilangan harapan, kecewa dan hilang semangat untuk menjalani kehidupan yang bermakna. Warga emas yang mengalami kemurungan selalunya merasakan hidup mereka sunyi, kosong, dan tidak mempunyai arah tuju. Ini menjadikan mereka lebih berisiko terlibat dengan pemikiran negatif, kehilangan makna kehidupan, dan menarik diri daripada masyarakat (Fiske et al. 2009) Selain menjejaskan emosi, kemurungan juga boleh menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan gangguan sosial, terutamanya apabila berpanjangan tanpa rawatan. Golongan warga emas merupakan kumpulan yang amat terdedah kerana mereka sering berdepan dengan perubahan besar seperti kehilangan pasangan hidup, persaraan, dan pengasingan sosial yang kronik. Kemurungan bukan sekadar perasaan sedih sementara, tetapi boleh menjadi gangguan klinikal yang memerlukan diagnosis dan rawatan khusus. Menurut Dacey dan Kenny (1977), kemurungan boleh diklasifikasikan sebagai satu sindrom psikologi atau penyakit klinikal. Walaupun kesedihan adalah pengalaman universal, kemurungan yang berlarutan berupaya menjejaskan aspek kognitif, emosi, sosial dan fizikal seseorang secara serius. Statistik menunjukkan kemurungan merupakan masalah kesihatan

mental global yang semakin meningkat. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia lebih daripada 300 juta orang di seluruh dunia mengalami kemurungan dan ia kini menjadi penyumbang utama kepada ketidakupayaan dalam kalangan populasi dewasa (EHO 2008). WHO juga melaporkan bahawa kadar bunuh diri yang berkaitan dengan kemurungan adalah lebih tinggi di rantau Asia Pasifik berbanding dengan penyakit seperti tuberkulosis. Di Malaysia, dianggarkan 9% daripada populasi dewasa menunjukkan simptom kemurungan serius (Institute for Public Health 2015). Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Dr. Yen Teck Hoe turut menegaskan bahawa kemurungan adalah gangguan emosi yang paling biasa berlaku namun masih ramai yang tidak menyedari gejala dan membezakannya daripada kesedihan biasa. Kemurungan yang tidak ditangani boleh memberi kesan jangka panjang kepada tahap kesihatan mental dan fizikal warga emas serta menyukarkan mereka untuk menjalani kehidupan yang aktif dan bermakna. Oleh itu, pengesanan awal, kesedaran masyarakat dan sokongan emosi yang berterusan adalah elemen penting dalam menangani isu ini secara menyeluruh.

AKTIVITI HARIAN WARGA EMAS DI PAWE

Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) merupakan sebuah inisiatif berasaskan pendekatan *reaching out* dan pembangunan komuniti yang bertujuan menyediakan perkhidmatan sokongan holistik kepada warga emas. Program ini digerakkan melalui kerjasama strategik antara agensi kerajaan dan pertubuhan sukarela kebajikan, dengan matlamat utama memperkasakan kesejahteraan fizikal, mental, sosial dan spiritual golongan warga emas dalam komuniti setempat (Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia 2020). Penyertaan aktif warga emas dalam program-program PAWE membuka ruang untuk mereka terus berperanan secara sosial dan berkongsi pengalaman serta kepakaran dengan generasi lain, selaras dengan konsep penuaan aktif dan produktif (Zainuddin & Hamidi 2022). Penubuhan sesebuah PAWE bergantung kepada beberapa kriteria asas bagi menjamin keberkesanan dan keberdayaannya. Antaranya ialah jumlah warga emas yang signifikan dalam sesebuah kawasan dan tahap minat komuniti terhadap penyertaan dalam aktiviti yang ditawarkan. Selain itu, pemilihan lokasi pusat juga perlu strategik, mudah diakses dan berdekatan dengan kemudahan awam seperti klinik kesihatan, masjid, balai raya atau pusat komuniti. Keadaan ini membolehkan warga emas mendapatkan perkhidmatan sokongan dengan lebih mudah dan selesa (Ibrahim et al. 2016).

Kejayaan dan kelangsungan PAWE juga bergantung kepada kekuatan komuniti penggerakannya. Penglibatan aktif daripada NGO, persatuan penduduk, komuniti setempat serta agensi swasta amat penting bagi menyokong pelaksanaan program melalui sumbangan sumber, kepakaran dan tenaga sukarelawan (Rahim & Sulaiman 2022). PAWE turut berperanan sebagai pusat pelaksanaan aktiviti harian dan mingguan yang melibatkan warga emas dan komuniti secara keseluruhan. Di Malaysia, PAWE telah ditubuhkan di setiap negeri dan daerah terpilih berdasarkan keperluan setempat. Kajian ini memberi tumpuan khusus kepada PAWE Kampung Gajah, Perak, sebagai lokasi kajian kes. PAWE bukan sahaja menjadi pusat bagi warga emas menimba ilmu dan mengisi masa lapang melalui program kesihatan, sosial, dan keagamaan, tetapi juga menjadi medan interaksi antara generasi melibatkan kanak-kanak, remaja, golongan orang kelainan upaya (OKU), dan komuniti setempat.

Penubuhan PAWE adalah manifestasi kepada pelaksanaan Dasar Warga Emas Negara (DWEN) dan Pelan Tindakan Warga Emas Negara (PTWEN). Objektifnya termasuk:

- a) memperluas kemudahan kesejahteraan dan pembangunan warga emas,
- b) meningkatkan kualiti hidup mereka melalui penyertaan dalam aktiviti yang bermakna,
- c) memberi ruang kepada mereka untuk dihargai melalui perkongsian pengalaman,
- d) dan menggalakkan kerjasama pelbagai pihak dalam pembangunan warga emas (Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia 2020).

Kumpulan sasar bagi PAWE merangkumi dua kategori utama:

- a) Secara langsung, iaitu warga emas yang berdikari dan sihat tubuh badan;
- b) Secara tidak langsung, iaitu komuniti sokongan seperti ahli keluarga, kanak-kanak, remaja, wanita, OKU, dan penduduk setempat.

Aktiviti yang dijalankan merangkumi pelbagai dimensi untuk memastikan kesejahteraan holistik warga emas (Mokhtar et al. 2022). Dimensi kerohanian melibatkan ceramah agama, kelas tahsin dan pengajian al-Quran, bertujuan memperkukuh kefahaman serta penghayatan nilai-nilai keagamaan. Dimensi kesihatan pula merangkumi program gaya hidup sihat dan saringan kesihatan bagi meningkatkan kesihatan fizikal serta mengurangkan risiko penyakit. Elemen kerohanian memainkan peranan yang amat penting, kerana Islam menyediakan panduan yang tersendiri dalam menangani masalah kemurungan. Secara fitrah, manusia dipengaruhi oleh unsur dalaman yang melibatkan perasaan, jiwa dan nafsu. Apabila

unsur-unsur ini terganggu, ia berpotensi memberi kesan langsung terhadap tingkah laku dan perbuatan seseorang.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan yang bertujuan untuk mengkaji persepsi peserta aktiviti harian di PAWE terhadap kesihatan mental warga emas. Kaedah pengumpulan data dilakukan melalui edaran borang soal selidik yang dibangunkan khusus berdasarkan objektif kajian. Seramai 73 orang responden dipilih secara rawak daripada kalangan warga emas berumur antara 60 hingga 80 tahun yang berdaftar di bawah Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE), Kampung Gajah, Perak. Pemilihan lokasi kajian ini adalah berdasarkan justifikasi bahawa PAWE Kg. Gajah merupakan salah satu pusat warga emas yang aktif di negeri Perak dengan penyertaan konsisten dalam pelbagai aktiviti fizikal, mental, dan sosial. Pusat ini juga menempatkan majoriti ahli yang tergolong dalam kategori umur sasaran kajian, menjadikannya lokasi yang sesuai dan representatif untuk kajian kesejahteraan mental warga emas. Instrumen kajian yang digunakan ialah satu set borang soal selidik yang dibahagikan kepada empat bahagian utama. Soal selidik ini menggunakan skala Likert lima mata untuk menilai pelbagai aspek seperti tahap kepuasan terhadap aktiviti harian, hubungan sosial, dan impak aktiviti terhadap kesejahteraan mental responden. Data yang dikumpul dianalisis menggunakan perisian Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analisis data melibatkan statistik deskriptif seperti min, peratusan dan sisihan piawai bagi menggambarkan taburan data, serta statistik inferensi bagi menentukan hubungan antara pemboleh ubah dan menguji hipotesis kajian.

Instrumen soal selidik mengandungi tiga komponen yang terdiri daripada bahagian A, B dan C. Bahagian A mengandungi maklumat demografi responden, bahagian B ialah kepuasan terhadap aktiviti harian dan bahagian C ialah kesan penglibatan aktiviti harian kepada kesihatan mental. Data yang diperolehi oleh pengkaji daripada kaedah soal selidik ini dianalisis bagi mendapatkan corak dan maklumat tentang objektif kajian. Berdasarkan soal selidik yang telah diedarkan, pembahagian skor adalah mengikut lima aras iaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, kurang setuju, setuju dan sangat setuju. Skala Likert mengikut skor yang diberi adalah seperti Jadual 1 Skala Likert di bawah,

Jadual 1: Skala Likert

SKALA LIKERT	SKOR
Sangat tidak setuju	1
Tidak setuju	2
Kurang setuju	3
Setuju	4
Sangat setuju	5

DAPATAN KAJIAN

Berdasarkan kepada maklum balas responden menerusi kaedah soal selidik, pengkaji telah berjaya mendapatkan maklumat demografi responden yang terdiri daripada kalangan warga emas yang berdaftar di bawah Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Kg. Gajah, Perak. Bahagian ini mengandungi tiga soalan utama berkaitan dengan maklumat responden yang terdiri daripada jantina, umur dan status.

Demografi Responden

Bahagian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang demografi responden yang terlibat dalam kajian ini. Demografi responden merupakan elemen penting yang boleh mempengaruhi pandangan dan persepsi mereka terhadap sesuatu fenomena. Dalam konteks kajian ini, maklumat demografi seperti jantina, umur dan status perkahwinan dianalisis bagi mengenal pasti profil sosial warga emas yang mengambil bahagian dalam aktiviti harian di PAWE Kampung Gajah, Perak. Data ini membantu dalam memahami pola keterlibatan serta keperluan psikososial mereka dengan lebih terperinci.

Jadual 2: Data Demografi Responden

Kategori	Perkara	Kekerapan	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	10	13.7
	Perempuan	63	86.3
Kumpulan umur	60 – 65 tahun	37	50.67
	66 – 70 tahun	27	36.97
	71 – 75 tahun	8	10.96
	76 – 80 tahun	1	1.36
Status Perkahwinan	Bujang	4	5.5
	Berkahwin	48	65.8
	Ibu/bapa tunggal	21	28.8

Berdasarkan Jadual 2 di atas, seramai 73 orang responden terlibat dalam kajian ini, terdiri daripada pelbagai latar belakang demografi. Dari aspek jantina, didapati bahawa majoriti responden adalah wanita iaitu seramai 63 orang (86.3%), manakala lelaki hanya seramai 10 orang (13.7%). Perbezaan ketara ini berkemungkinan disebabkan oleh faktor seperti jangka hayat wanita yang lebih panjang, penglibatan aktif dalam aktiviti komuniti serta akses yang lebih mudah terhadap program sokongan warga emas. Dari sudut umur, majoriti responden berada dalam kategori 60 hingga 65 tahun (50.7%), diikuti oleh 66 hingga 70 tahun (37.0%). Sebilangan kecil sahaja yang berada dalam lingkungan 71 hingga 75 tahun (11.0%) dan 76 hingga 80 tahun (1.3%). Dapatan ini menunjukkan bahawa kebanyakan responden berada dalam peringkat awal usia tua, yang lazimnya masih mempunyai tahap kesihatan dan mobiliti yang memadai untuk menyertai aktiviti sosial dan program kajian. Penurunan bilangan responden bagi umur 71 tahun ke atas berkemungkinan besar disebabkan oleh faktor kesihatan, keterbatasan mobiliti, atau kekangan logistik. Dari aspek status perkahwinan, 48 orang responden (65.8%) masih berkahwin, menunjukkan bahawa mereka berkemungkinan masih mempunyai sistem sokongan sosial utama daripada pasangan hidup. Sebanyak 21 orang (28.8%) merupakan ibu atau bapa tunggal, yang mungkin telah kehilangan pasangan melalui kematian atau perceraian. Hanya 4 orang (5.5%) berada dalam kategori bujang. Ini memberikan gambaran bahawa sebahagian besar warga emas masih memiliki rangkaian sokongan primer yang penting dalam mengekalkan kestabilan emosi dan kesejahteraan sosial, namun terdapat juga golongan yang berhadapan dengan cabaran hidup bersendirian dalam fasa usia lanjut. Secara keseluruhannya, profil demografi responden menunjukkan bahawa warga emas yang terlibat dalam kajian ini kebanyakannya terdiri daripada wanita dalam lingkungan usia 60 hingga 70 tahun dan majoritinya masih berkahwin. Implikasi daripada dapatan ini mengisyaratkan keperluan bagi merangka program intervensi yang lebih bersasar, khususnya bagi

menangani isu kesunyian, memperkukuh kesejahteraan sosial dan menyediakan sokongan psikososial berterusan dalam kalangan warga emas.

HASIL KAJIAN & PERBINCANGAN

Keterlibatan aktif warga emas dalam aktiviti harian terbukti memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta kepuasan hidup mereka secara menyeluruh. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa skor purata min bagi kepuasan terhadap aktiviti harian adalah tinggi, iaitu antara 4.45 hingga 4.58 berdasarkan Jadual 3 berikut:

Jadual 3: Kepuasan Terhadap Aktiviti Harian PAWE

Bil.	Perkara	STS	TS	KS	S	SS	Min
1.	Saya berasa gembira apabila melaksanakan aktiviti harian	1 1.4%	-	-	29 39.7%	43 58.9%	4.55
2.	Aktiviti harian membuatkan diri saya menikmati kehidupan seharian dengan sangat baik.	1 1.4%	-	-	28 38.4%	44 60.3%	4.58
3.	Aktiviti harian yang saya lakukan membolehkan saya mengekalkan hubungan sosial	1 1.4%	-	-	30 41.1%	42 57.5%	4.53
4.	Aktiviti harian membantu meningkatkan kesejahteraan mental saya.	1 1.4%	-	1 1.4%	31 42.5%	40 54.8%	4.49
5.	Saya berasa aktiviti harian saya mencukupi untuk memenuhi keperluan kehidupan seharian.	1 1.4%	1 1.4%	1 1.4%	31 42.5%	39 53.4%	4.45
6.	Saya mendapat sokongan yang positif untuk melakukan aktiviti harian yang bermanfaat.	1 1.4%	-	-	32 43.8%	40 54.8%	4.51
7.	Aktiviti harian membantu saya dalam meningkatkan kemahiran saya bersosial dengan komuniti.	1 1.4%	-	-	30 41.1%	42 57.5%	4.53
8.	Saya tidak berasa terbatas untuk melaksanakan aktiviti harian atas faktor kesihatan.	3 4.1%	7 9.6%	9 12.3%	27 37.0%	27 37.0%	3.98

Jadual 3 menunjukkan bahawa tahap kepuasan warga emas terhadap aktiviti harian di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Kampung Gajah berada pada tahap tinggi hingga sangat tinggi, dengan nilai min antara 4.45 hingga 4.58. Ini menggambarkan bahawa aktiviti yang dilaksanakan di PAWE memberi impak positif terhadap kesejahteraan kehidupan seharian warga emas.

Aspek emosi positif dan kegembiraan yang dialami oleh responden sejajar dengan dapatan Leng et al. (2024) yang menyatakan bahawa penglibatan dalam aktiviti harian yang bermakna dapat merangsang perasaan gembira dan memberi tujuan hidup kepada warga emas. Item seperti “Saya berasa gembira apabila melaksanakan aktiviti harian” dan “Aktiviti harian membuatkan diri saya menikmati kehidupan seharian dengan sangat baik” menunjukkan bahawa penyertaan dalam program PAWE menyumbang kepada peningkatan kualiti hidup dari sudut emosi dan psikologi.

Dari segi hubungan sosial, dapatan menunjukkan bahawa aktiviti PAWE membolehkan warga emas mengekalkan interaksi sosial yang sihat, seperti yang dilaporkan oleh Courtin dan Knapp (2017), di mana kekurangan interaksi sosial merupakan salah satu faktor risiko utama kepada penurunan kesejahteraan mental warga emas. Item “Aktiviti harian yang saya lakukan membolehkan saya mengekalkan hubungan sosial” (min = 4.53) menyokong dapatan ini.

Aktiviti harian juga berfungsi sebagai platform untuk meningkatkan kesejahteraan mental, seperti yang dilaporkan oleh Chen, Hicks & While (2014), bahawa aktiviti komuniti membantu mengurangkan tekanan dan kesunyian dalam kalangan warga emas. Ini jelas ditunjukkan dalam item “Aktiviti harian membantu meningkatkan kesejahteraan mental saya” yang merekodkan min sebanyak 4.49.

Tambahan pula, aktiviti harian PAWE turut meningkatkan kemahiran bersosial dan persepsi sendiri warga emas. Ini selari dengan dapatan Wang (2023) yang menegaskan bahawa penglibatan dalam aktiviti sosial dan fizikal dapat memperkukuh aspek afektif dan interaksi sosial warga emas. Dalam kajian ini, item “Aktiviti harian membantu saya dalam meningkatkan kemahiran saya bersosial dengan komuniti” (min = 4.53) mengesahkan dapatan tersebut.

Namun, isu keterbatasan fizikal masih menjadi cabaran dalam kalangan responden, sebagaimana yang dilaporkan dalam kajian Theis & Furner (2011), yang mendapati keuzuran dan penyakit kronik seperti hipertensi dan artritis menjadi halangan utama kepada keterlibatan aktif dalam komuniti. Item “Saya berasa terbatas untuk melaksanakan aktiviti harian atas faktor kesihatan” menunjukkan min terendah (3.98), menunjukkan perlunya perancangan program yang lebih fleksibel dan mesra kesihatan.

Kesimpulannya, dapatan Jadual 3 menegaskan bahawa aktiviti harian yang dijalankan di PAWE memainkan peranan penting dalam memperkukuh kesejahteraan emosi, sosial, dan mental warga emas. Dapatan ini diperkuat oleh literatur semasa yang mengaitkan penyertaan dalam aktiviti bermakna dengan peningkatan motivasi, kesejahteraan psikologi, dan hubungan sosial dalam kalangan warga emas (Chen et al. 2014; Leng et al. 2024; Courtin & Knapp 2017).

Manakala bagi kesan aktiviti PAWE terhadap kesihatan mental pula berada dalam lingkungan 4.53 hingga 4.63 seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 4, dengan semua item berada pada tahap sangat tinggi.

Jadual 4: Kesan Aktiviti PAWE Terhadap Kesihatan Mental

Bil.	Perkara	STS	TS	KS	S	SS	Min
1.	Emosi saya berasa lebih seronok dan stabil apabila Melakukan aktiviti harian.	-	-	-	27 37.0%	46 63.0%	4.63
2.	Penyertaan dalam aktiviti harian membantu mengurangkan perasaan kesunyian dan kemurungan dalam kehidupan saya.	1 1.4%	-	-	26 35.6%	46 63.0%	4.62
3.	Saya berasa lebih sihat secara mental apabila aktif dalam aktiviti harian.	-	-	-	31 42.5%	42 57.5%	4.58
4.	Saya mempunyai akses kepada kemudahan untuk melibatkan diri dalam aktiviti harian.	-	-	1 1.4%	35 47.9%	37 50.7%	4.49
5.	Penyertaan dalam aktiviti harian meningkatkan kesejahteraan diri dan corak berfikir saya menjadi lebih positif.	-	-	-	30 41.1%	43 58.9%	4.59
6.	Penyertaan terhadap aktiviti harian dalam program komuniti menyebabkan kemahiran bercakap saya semakin baik	-	1 1.4%	-	31 42.5%	41 56.2%	4.53
7.	Penyertaan dalam aktiviti harian mendorong saya untuk bersosial dengan baik apabila berhadapan dengan masyarakat sekitar	-	-	-	31 42.5%	42 57.5%	4.58

8.	Saya berpuas hati dengan peluang yang ada untuk terlibat dalam pelbagai aktiviti harian.	-	-	-	31 42.5%	42 57.5%	4.58
----	--	---	---	---	-------------	-------------	------

Jadual di atas menggambarkan bahawa aktiviti harian yang dijalankan di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) Kg. Gajah bukan sahaja memberi kesan positif kepada keseimbangan emosi dan sosial, tetapi juga menyumbang secara signifikan terhadap kestabilan mental dan pengurusan tekanan dalam kalangan warga emas. Penyertaan dalam aktiviti harian memberi ruang kepada warga emas untuk terus kekal aktif dan produktif walaupun berada dalam fasa usia yang semakin lanjut. Hal ini selari dengan dapatan Chen et al. (2014) yang menegaskan bahawa penglibatan dalam aktiviti bermakna mampu meningkatkan motivasi dan mengurangkan tekanan emosi dalam kalangan warga emas. Dari sudut sosial, penyertaan dalam aktiviti harian juga didapati membantu membina dan mengekalkan hubungan sosial. Ini juga selari dengan Courtin dan Knapp (2017) yang mendapati bahawa interaksi sosial yang berkurangan merupakan faktor risiko utama kepada penurunan kesejahteraan mental dalam kalangan warga emas.

Selain itu, aktiviti harian juga berperanan dalam pembentukan corak pemikiran positif serta membantu menstabilkan mental dan psikologi. Dapatan menunjukkan bahawa penyertaan dalam aktiviti harian membantu warga emas berfikir secara lebih positif dan merasa lebih sihat secara mental. Namun begitu, dapatan juga menunjukkan bahawa terdapat cabaran berkaitan faktor kesihatan fizikal yang boleh menghadkan penyertaan warga emas. Ini menunjukkan bahawa walaupun kebanyakan warga emas memberikan respons positif terhadap aktiviti harian, masih terdapat segelintir yang menghadapi kekangan fizikal yang menyukarkan penglibatan aktif.

Dari perspektif Islam, proses penuaan bukanlah suatu kelemahan, sebaliknya merupakan fasa kehidupan yang harus diurus dengan penuh kesedaran, ketenangan dan pengharapan kepada rahmat Allah SWT. Al-Quran telah menyatakan bahawa manusia akan kembali kepada keadaan lemah selepas melalui fasa kekuatan (Surah ar-Rum, 30:54), dan ini menjadi isyarat bahawa penjagaan kesihatan mental dan fizikal di usia tua merupakan suatu amanah. Sehubungan itu, pendekatan dakwah yang menerapkan konsep ketenangan jiwa dan reda terhadap takdir Allah SWT amat penting untuk diserapkan dalam program warga emas agar mereka tidak terperangkap dalam kesedihan atau ketakutan menghadapi usia tua. Hal ini turut diperkuatkan oleh Said Nursi dalam *Risalah Orang Tua* yang menyatakan bahawa usia tua adalah fasa untuk memperbanyakkan amal dan

mempersiapkan diri menghadapi kehidupan abadi, bukan sekadar menunggu pengakhiran.

KESIMPULAN

Kajian ini membuktikan bahawa penyertaan warga emas dalam aktiviti harian di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) memberi kesan yang amat positif terhadap kesejahteraan emosi sosial dan kesihatan mental mereka. Nilai min yang tinggi dan sangat tinggi dalam semua item menunjukkan tahap kepuasan yang konsisten dan memberangsangkan. Aktiviti yang dijalankan bukan sahaja memberikan kegembiraan dan mengisi masa lapang malah berperanan sebagai medium pemerksaan diri sokongan sosial serta pemulihan psikologi. Walaupun wujud sedikit kekangan fizikal dalam kalangan sebilangan kecil responden, dapatan kajian ini mengesahkan bahawa konsep penuaan aktif dapat dicapai melalui program komuniti yang tersusun dan menyeluruh. Hasil kajian ini turut memperkukuh pandangan bahawa kesejahteraan warga emas perlu ditangani secara holistik merangkumi dimensi fizikal mental sosial dan spiritual.

Bagi memperkukuh impak positif aktiviti harian terhadap kesejahteraan warga emas beberapa cadangan dikemukakan. Pertama, PAWE disarankan merangka aktiviti yang mesra kesihatan seperti senaman ringan berasaskan kerusi terapi seni atau modul fisioterapi ringan agar dapat melibatkan warga emas yang mempunyai keterbatasan fizikal. Kedua, modul kesihatan mental dan kerohanian seperti terapi ibadah bimbingan emosi dan sesi sokongan kumpulan perlu diperkukuh untuk membantu warga emas mengatasi tekanan dan kesunyian. Ketiga, penubuhan PAWE wajar diperluas ke kawasan luar bandar dan pinggir bandar dengan sokongan pelbagai agensi termasuk NGO, universiti dan pihak swasta bagi memastikan akses program yang lebih menyeluruh. Keempat, sistem pemantauan dan penilaian keberkesanan program perlu dilaksanakan secara berkala dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif supaya impak sebenar terhadap kesejahteraan warga emas dapat diukur dengan tepat. Akhir sekali kesedaran awam mengenai kepentingan penglibatan warga emas dalam aktiviti sosial dan komuniti perlu ditingkatkan melalui media arus perdana dan platform digital agar masyarakat lebih prihatin terhadap keperluan dan kesejahteraan golongan ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan tiada konflik kepentingan.

PENGHARGAAN

Penghargaan diberikan kepada penghuni PAWE yang sudi memberikan kerjasama bagi menjawab soal selidik bagi tujuan kajian ini.

SUMBANGAN PENULIS

Nur Fazlin Azman dan Anoud Mohamed H. B. Al-Marri membuat draf penulisan bagi artikel ini. Hasanah Abd. Khafidz dan Khazri Osman membuat semakan literatur, suntingan kandungan dan penyeliaan keseluruhan penulisan artikel. Semua penulis telah menyemak dan meluluskan versi akhir artikel ini.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, Noor Dahiah Sulhana Dzainal. 2020. Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5 (12): 31-44. <https://oarep.usim.edu.my/entities/publication/025a0c58-e503-4370-9b9b-035cfd74f2d6>
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)* (DSM-5). Arlington, VA: APA Publishing.
- Benjamin, D. G. 2023. Loneliness – cancer of the mind. *Indian Journal of Palliative Care* 29(2): 212–216. https://doi.org/10.25259/IJPC_200_2022
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. 2014. Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass* 8(2): 58–72.
- Chen, Y., Hicks, A., & While, A. E. 2014. Loneliness and social support of older people in China: A systematic literature review. *Health & Social Care in the Community* 22(2): 113–123. <https://doi.org/10.1111/hsc.12051>
- Courtin, E. & Knapp, M. 2017. Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health and Social Care in the Community* 25(3): 799-812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Dacey, J., Kenny, M. 1997. *Adolescent Development*. USA: Brown & Benchmark Publishers

- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. 2009. Depression in older adults. *Annual Review of Clinical Psychology* 5: 363–389. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>
- Ibrahim, N., Mat Saad, Z., & Ahmad Ramly, F. Z. 2016. Keberkesanan Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) di bawah Dasar Warga Emas Negara. *Jurnal Pembangunan Sosial* 19 (3): 87–100. <https://doi.org/10.32890/jps.19.2016.11531>
- Institute for Public Health. 2015. *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2015: Non-Communicable Diseases, Risk Factors & Other Health Problems*. Ministry of Health Malaysia.
- Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia. 2020. *Pelan Tindakan Warga Emas Negara (PTWEN) 2011–2020*. Putrajaya: Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat.
- Kim, H., & Chey, J. 2023. Loneliness and Psychological Health in Late Life. In J. Chey (Ed.), *Society within the Brain: How Social Networks Interact with Our Brain, Behavior and Health as We Age* (pp. 175–192). Cambridge: Cambridge University Press.
- KKM, Kementerian Kesihatan Malaysia. 2024. *Laporan Tahunan Kementerian Kesihatan Malaysia*. Putrajaya: KKM.
- Leng, X., Howard, M., Halloway, S., Tomaszewski Farias, S., Lee, A. K., Papp, K. V., Baker, L. D., Snyder, H. M., & Espeland, M. A. 2024. Activity diversity and its association with cognitive function at baseline in the U.S. POINTER study. *Alzheimers & Dementia*, 20(S7). <https://doi.org/10.1002/alz.086192>
- Mauldin, R. L., & Li, L. 2024. Social isolation, loneliness, and the living arrangements and contexts of older adults. *Innovation in Aging*, 8(Supplement_1), 255. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.0824>
- Md. Safian Bin Mohd Tajuddin. 2007. Kesan Aspek Kesihatan Terhadap Produktiviti Kerja Dalam Kalangan Pensyarah Maktab Perguruan. Tesis Sarjana Universiti Sains Malaysia.
- Md. Safian, Y. 2007. *Asas Kesihatan Mental*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mokhtar, S. M. M., Anas, N., Burhan, N. M., Abbas, R., Salleh, H. M., Ramlan, A. N. M. 2022. Religious activities for Muslim elderly at teh Senior Citizens Activity Center (PAWE) in Pahang Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences* 12(3): 169-179. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i3/12929>
- Noor Ayuni Shafni Ishak & Khadijah Alavi. 2024. Meneroka kesunyian dan keperluan sokongan emosi ke arah kesejahteraan hidup warga emas. *Jurnal Wacana Sarjana* 8 (1): 1-11. <https://journalarticle.ukm.my/23801/1/ST%206.pdf>

- Noornajihan Jaafar, Rezki Perdani Sawai, Shah Rizul Izyan & Celal Akar. 2021. Kesunyian dalam kalangan warga emas: Praktik semasa dan solusi dari Risalah An-Nur. *Al-Hikmah* 4 (3): 36-54. <https://doi.org/10.46722/hikmah.v4i3.146>
- Normah Che Din, Norhayati Ibrahim. 2018. *Status Kesihatan dan Kesejahteraan Hidup Warga Emas FELDA*. Penerbit: Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi
- Raihan Mokti. 2023. Kesihatan Mental di Malaysia Semakin Membimbangkan. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/04/13/kesihatan-mental-di-malaysia-semakin-membimbangkan/>
- Singh, K., & Srivastava, S. K. 2014. Loneliness and Quality of Life among Elderly People. *Journal of Psychosocial Research* 9(1): 11. <https://www.questia.com/library/journal/1P3-3360934621/loneliness-and-quality-of-life-among-elderly-people>
- Suridah Ali & Rahimah Abdul Aziz. 2018. Penjagaan tidak formal warga emas: antara tanggungjawab dan beban. *Journal of Social Science and Humanities* 13(13): 183-195. <https://ejournal.ukm.my/ebangi/issue/view/1121>
- Theis, K. A., & Furner, S. E. 2011. Shut-In? Impact of Chronic Conditions on Community Participation Restriction among Older Adults. *Journal of Aging Research* 2011: 759158. <https://doi.org/10.4061/2011/759158>
- Victor, C. R., & Bowling, A. 2012. A longitudinal analysis of loneliness among older people. *The Journal of Psychology* 146(3): 313–331. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.609572>
- Wang, Y. 2023. Influence of Social Activities Participation on the Mental Health of the Elderly in China. *Frontiers in Business, Economics and Management*. <https://doi.org/10.54097/fbem.v11i2.12562>
- WHO, World Health Organization. 2008. *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO.
- Yeap, L. L., & Low, W. Y. 2009. Mental Health Knowledge, Attitudes and Help-seeking Tendency: A Malaysian Perspective. *Singapore Medical Journal* 50(12): 1169–1176.
- Zainuddin, F. H., Hamidi, M., & Wahab, H. A. 2022. Interventions and development strategies towards intensive social support among the participants of activity center for older adults in Malaysia. *Asian Social Work and Policy Review*, 16(2), 104-113. <https://doi.org/10.1111/aswp.12251>

SENARAI PENGARANG

Nur Fazlin Azman
Pelajar
Program Pengajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
E-mel: a185387@siswa.ukm.edu.my

Dr. Khazri Osman (Penulis penghubung)*
Pensyarah Kanan,
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
E-mel: khazri@ukm.edu.my

Dr. Hasanah Abd. Khafidz
Pensyarah Kanan
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
E-mel: hasanah@ukm.edu.my

Anoud Mohamed H. B. Al-Marri
Pelajar PhD
Pusat Kajian Dakwah dan Kepimpinan,
Fakulti Pengajian Islam,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Emel: anoud_mohd@hotmail.com