

Hubungan Sokongan Sosial terhadap Kemurungan dalam Kalangan Pelajar

Relationship of Social Support and Students Depression among Student

Nur Shyahirah binti Mahpis
¹Noremy Md Akhir

Pusat Kesejahteraan Manusia dan Masyarakat
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence: A160102@siswa.ukm.edu.my
¹noremy@ukm.edu.my

ABSTRAK

Pelajar dalam kalangan remaja merupakan golongan yang akan mewarisi dan memimpin negara kita pada masa akan datang. Golongan ini merupakan harapan dan aset negara untuk mengekalkan kesejahteraan dan kemakmuran ekonomi, sosial dan politik negara. Namun, sejak kebelakangan ini timbul pelbagai masalah kemurungan dalam kalangan pelajar khususnya remaja. Kesukaran untuk menjalinkan hubungan sosial akan menyebabkan pelajar merasakan mereka tidak layak diterima masyarakat dan akan berasa bersalah dalam apa sahaja tindakan yang dilakukan. Ia merupakan simptom individu yang mengalami kemurungan. Objektif kajian ini dijalankan adalah untuk mengukur tahap kemurungan pelajar tingkatan enam dan tahap sokongan sosial. Selain itu, mengukur hubungan antara sokongan sosial dan kemurungan dalam kalangan pelajar. Kajian yang dijalankan menggunakan kaedah kuantitatif. Data dikumpulkan dengan menggunakan soal selidik iaitu *Perceived Social Support Scale (PSS)* dan *Beck Depression Inventory (BDI)*. Disamping itu, kajian yang dijalankan adalah kajian diskriptif yang berbentuk tinjauan ke atas 127 orang pelajar di Kolej Tingkatan Enam Pontian, Johor. Hasil dapatan kajian dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*. Hasil kajian mendapati sokongan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemurungan terhadap responden. Kajian ini diharapkan dapat meningkatkan kesihatan dan kesejahteraan golongan pelajar dan seterusnya mengurangkan masalah kemurungan dalam kalangan pelajar. Hasil kajian menunjukkan pentingnya sokongan sosial keluarga, rakan-rakan dan guru ditingkatkan. Ini akan membantu golongan pelajar sejahtera dari emosi dan psikologikal mereka.

Kata kunci: pelajar, sokongan sosial, kemurungan, sokongan emosi, kajian kuantitatif.

ABSTRACT

Students among teenagers is the one who will inherit and lead our country in the future. There are an asset for our country that will maintain the prosperity of our economic, social and national politics. However recently, there a lot of depression issues facing by students, especially among teenagers. Difficulties in social relationships will cause them felt that they don't deserve to be part of the community and they felt guilty in whatever they do. This is the symptom of having depression. Therefore, the objective of this study is to examine the level of depression and the level of social support. This study also aim to measured the relationship between social support and depression among students. The study was conducted by using

quantitative method. Data were collected by survey and using questionnaire Perceived Social Support Scale (PSS) and the Beck Depression Inventory (BDI). In addition, the survey was conducted to 127 students among form six at the Pontian college, Johor. Collected data sets were analysed by Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). The results showed that social support had a significant relationship with depression. The finding from this study will help relevant parties to improve the health and well-being among students and to reduce the depression among students. The finding indicated that the social support from family, friend and teachers need to be improved. This can help student to achieve their emotional and psychological well-being.

Keywords: student, social support, depression, College form six Pontian, quantitative study.

1. Pengenalan

Pelajar dalam kalangan remaja merupakan golongan yang akan mewarisi dan memimpin negara kita pada masa akan datang. Golongan ini turut merupakan harapan dan aset negara untuk mengekalkan kesejahteraan dan kemakmuran negara ini pada masa akan datang. Menurut Beck (1973), penyakit kemurungan merupakan salah satu bentuk kecelaruan mental yang biasa berlaku dalam sesebuah komuniti. Sikap berwawasan perlu ada dalam diri golongan remaja agar mereka dapat menjadi insan yang berguna serta intelektual dalam apa sahaja bidang mereka ceburi demi mengejar cita-cita mereka. Namun, sejak kebelakangan ini pelbagai masalah kemurungan dalam kalangan remaja sering kita dengari. Kesukaran untuk menjalinkan hubungan sosial ini akan menyebabkan remaja merasakan mereka tidak layak diterima masyarakat dan akan berasa bersalah dalam apa sahaja tindakan yang dilakukan. Perkara ini merupakan ciri-ciri yang akan dialami oleh individu yang sedang mengalami kemurungan. Berdasarkan kenyataan akhbar Menteri Kesihatan Malaysia 2016 bertajuk Masalah Kesihatan Mental di Malaysia mendapati penyakit kemurungan telah menyumbang sebanyak 4.3% daripada beban penyakit global keseluruhan di mana ianya merupakan salah satu penyebab terbesar morbiditi. Manakala, seramai 450 juta individu di seluruh dunia mengalami gangguan mental, di mana gangguan mental, penyakit neurologi dan penyalahgunaan barang terlarang adalah menyumbang kepada 13% daripada beban penyakit global. Selain itu, *World Health Organization* (WHO) menganggarkan bahawa satu dalam empat individu mengalami gangguan mental pada satu-satu ketika dalam kehidupan mereka.

Kemurungan merupakan salah satu penyakit mental yang pada awalnya masyarakat melihat ia tidak begitu memberi kesan buruk berbanding *schizophrenia*. Namun, pada realitinya kemurungan akan memberi kesan yang sangat buruk dan mendalam kepada golongan remaja sekiranya mereka tidak dibantu untuk keluar dari kehidupan yang sering menyalahkan diri mereka sendiri. Menurut Nor Hayati (2017), sekiranya penyakit itu tidak dibendung, jumlah mangsa yang dianggarkan oleh *World Health Organization* (WHO) boleh mencecah lebih 300 juta orang di seluruh dunia. Untuk memberi kesedaran kepada masyarakat tentang keburukan kemurungan, oleh itu tema kemurungan telah dipilih sempena Hari Kesihatan Sedunia 2017. Berdasarkan statistik kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2015 mendapati bahawa satu pertiga penduduk di negara ini mengalami penyakit kemurungan seumur hidup.

Terdapat banyak penyelidikan seperti yang telah dijalankan oleh Hasmaliza (2008) dan Cheng (2012) berkaitan kemurungan dalam kalangan remaja. Namun, hanya segelintir kajian yang menyentuh tentang sokongan sosial. Oleh itu, kajian ini menekankan kepada sokongan sosial dan tahap kemurungan remaja akhir. Selain daripada sokongan sosial, gaya didikan ibubapa juga turut mempunyai hubungan yang signifikan kepada kemurungan remaja (Hasmaliza, 2008). Menurut Jacobvitz (1996) kegagalan ibubapa dalam mendisiplinkan anak-anak juga dilihat sebagai salah satu faktor berlakunya tingkah laku murung dalam kalangan

remaja. Latar belakang tingkah laku anti sosial adalah kesan daripada kekurangan pendidikan ibubapa, ketidaksesuaian gaya kepimpinan ibubapa atau kawalan disiplin yang tidak konsisten semasa kanak-kanak.

Dalam kajian Cheng (2012) menunjukkan bahawa responden yang mempunyai sokongan sosial, memiliki sikap ketidakfungsian yang tinggi dan penghargaan sendiri rendah, manakala responden yang mempunyai sokongan sosial yang rendah atau memiliki sikap ketidakfungsian tinggi atau penghargaan sendiri rendah, menunjukkan tahap kemurungan yang sangat tinggi secara relatifnya. Kajian lepas banyak mengkaji tentang kemurungan dalam kalangan remaja (Hasmaliza, 2008; Cheng, 2012). Namun, kajian yang hanya memfokuskan dari aspek sokongan sosial masih kurang dijalankan dan masih belum dikaji di Kolej Tingkatan Enam Pontian, Johor. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti hubungan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan pelajar.

2. Sorotan Literatur

2.1 Sokongan Sosial

Menurut Drageset (2004), sekiranya seseorang individu itu memperoleh sokongan sosial yang baik daripada ahli keluarga dan rakan-rakan, individu tersebut tidak akan mudah terdedah untuk berasa kesunyian kerana individu tersebut mempunyai tempat untuk meluahkan perasaan dan tempat bergantung. Peranan ahli keluarga dan rakan-rakan sangat penting kerana mereka merupakan individu yang akan membantu dan mendorong untuk menjadi lebih kuat dan tabah ketika menghadapi masalah. Sekiranya hubungan dengan ahli keluarga sangat rapat, maka semakin kurang tahap kesunyian mereka. Terdapat kajian yang menyokong dapatan kajian ini dengan menyatakan kesunyian boleh dikaitkan dengan hubungan sosial yang negatif (Shiovitz-Ezra & Leitsch, 2010).

Tam et al. (2011) telah mengkaji hubungan antara penerimaan sokongan sosial dan penghargaan sendiri dalam kalangan remaja di Malaysia. Hasil kajian menunjukkan hubungan positif antara sokongan sosial dan penghargaan sendiri dalam kalangan remaja. Di samping itu, Teoh dan Nur Afiah (2010) yang mengkaji penghargaan sendiri dalam kalangan belia, sokongan sosial dan personaliti menunjukkan bahawa kesemua personaliti dan sokongan sosial mempunyai kaitan dengan tahap penghargaan sendiri pelajar.

Menurut Brannon dan Feist (2004), sokongan sosial merujuk kepada pelbagai material dan emosi yang diterima daripada orang lain. Bagi sokongan sosial material pula bermaksud bantuan material atau kebendaan yang diberi oleh orang lain kepada seseorang individu tersebut. Misalnya, bantuan kewangan yang diberikan oleh rakan sekiranya kita sedang mengalami masalah kewangan. Bagi sokongan sosial emosi pula memberi nasihat dan kata-kata semangat untuk meningkatkan kefungsian seseorang yang sedang berada dalam keadaan sedih atau menghadapi masalah. Contohnya, ahli keluarga memberi nasihat kepada remaja mengenai masalah berkaitan pergaduhan mereka dengan rakan di sekolah dan rakan sebaya yang memberi nasihat tentang masalah percintaan.

2.2 Kemurungan

Menurut Luo (2012), terdapat hubungan antara kesunyian dan kemurungan. Hal ini kerana, perasaan kesunyian tersebut akan menyebabkan individu menunjukkan beberapa simptom murung dalam diri. Antara simptom kemurungan tersebut ialah hilang selera makan, gangguan tidur dan putus asa dalam hidup (Siti Marziah, 2013). Seseorang yang sedang mengalami kemurungan akan mudah berasa kecewa terhadap segala tindakan mereka dilakukan dan cepat berputus asa kerana mereka tidak mempunyai keyakinan yang tinggi untuk melakukan sesuatu perkara dengan bersungguh-sungguh. Selain itu, mereka yang mengalami kemurungan juga tidak berupaya untuk berasa seronok. Hal ini kerana, mereka

telah berada ditahap kesedihan yang tinggi dan tidak lagi berupaya untuk berasa seronok dalam melakukan sebarang aktiviti bersama ahli keluarga mahupun rakan sebaya.

Menurut hasil kajian Hasmaliza (2008), gaya didikan ibubapa didapati mempengaruhi tahap kemurungan dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Hasil kajian menunjukkan bahawa ibubapa sebagai orang signifikan dalam kehidupan anak. Oleh itu, kualiti hubungan ibubapa dan gaya ibubapa mendidik anak remaja memberi kesan kepada remaja dan boleh menyebabkan kemurungan kepada mereka. Gaya didikan ibubapa authoritarian dan permisif didapati berhubungan positif terhadap pembolehubah terikat iaitu kemurungan dalam kalangan pelajar.

Selain itu, seseorang yang mengalami kemurungan juga akan kehilangan fungsi tubuh seperti mengalami sakit kepala, berasa letih atau sakit perut. Hal ini kerana, mereka berasa letih kerana terlalu memikirkan masalah mereka dan tidak dapat menyelesaikannya dengan baik. Disamping itu, salah satu tanda kemurungan juga adalah seseorang itu mengalami gangguan tidur dan masalah pemakanan (Mohd Suhaimi, 2018). Hal ini kerana, waktu tidur mereka akan terganggu kerana mengalami kesukaran untuk tidur sehingga menyebabkan mereka berasa letih kerana tidak cukup tidur. Mereka yang mengalami kemurungan juga akan mempunyai masalah pemakanan contohnya hilang selera makan dan menyebabkan penurunan berat badan yang agak drastik kerana mereka tidak makan dan bertindak mengurung diri mereka di dalam bilik seharian.

3. Metodologi

Bagi menjalankan kajian ini, pengkaji menggunakan kaedah kuantitatif yang menggunakan soal-selidik. Menurut Amaratunga et al. (2002), kelebihan menggunakan kaedah kuantitatif ialah kekuatan hubungan di antara eksogenus dan endogenus dapat ditentukan dengan tepat melalui bukti statistik. Keputusan statistik juga memberikan arah hubungan konstruk-konstruk jika digabungkan dengan teori dan literatur. Oleh itu, kajian ini dijalankan menggunakan kaedah kuantitatif. Data primer seperti soal-selidik digunakan oleh pengkaji. Soal-selidik yang diedarkan terbahagi kepada tiga bahagian iaitu bahagian A, bahagian B dan bahagian C. Bahagian A dalam soal-selidik ini adalah demografi responden. Di mana ia mengandungi soalan-soalan berkaitan latar belakang responden kajian. Bahagian B ialah *Perceived Social Support Scale* (PSS). Seterusnya, bahagian C pula adalah soal-selidik *Beck Depression Inventory* (BDI). Kajian ini dijalankan di Kolej Tingkatan Enam Pontian, Johor. Pengkaji memilih lokasi ini kerana lokasi ini mempunyai kriteria responden yang diinginkan iaitu golongan remaja akhir. Selain itu, lokasi tersebut merupakan satu-satunya pusat tingkatan enam yang ada di daerah Pontian, Johor.

Populasi bagi kajian ini ialah semua pelajar Tingkatan Enam di negeri Johor. Manakala, sampel dalam kajian ini pula ialah pelajar Tingkatan Enam Atas, Pusat Tingkatan Enam, Pontian. Untuk kajian ini, pengkaji memilih jadual penentuan saiz sampel yang disediakan oleh Krejic dan Morgan (1970) sebagai rujukan. Jumlah pelajar Tingkatan Enam atas di Pusat Tingkatan Enam adalah seramai 190 orang. Mengikut jadual penentuan saiz sampel Krejic dan Morgan (1970) ini, sekiranya bilangan populasi kajian yang diperoleh berdasarkan statistik yang terkini daripada sumber sahih adalah 190 orang, maka saiz sampel yang diperlukan untuk kajian tersebut adalah 127 orang.

Akhir sekali, pengkaji akan menganalisis data menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Semua data kuantitatif yang dikumpulkan terutamanya data dari borang soal selidik diuruskan dengan memasukkan data tersebut ke dalam perisian IBM SPSS bagi memudahkan proses analisis data.

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 Profil Responden

JADUAL 1. Demografi Responden

Demografi	Kategori	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	36	28.3%
	Perempuan	91	71.7%
Umur	18	30	23.6%
	19 ke atas	97	76.4%
Etnik	Melayu	95	74.8%
	Cina	31	24.4%
	India	1	0.8%
Pekerjaan Bapa	Bekerja Sendiri	25	19.7%
	Buruh	12	9.4%
	Guru	5	3.9%
	Jabatan Kerja Raya	1	0.8%
	Juruteknik	4	3.1%
	Jurutera	1	0.8%
	Kerani	2	1.6%
	Kerja Kontrak	2	1.6%
	Kilang	9	7.1%
	Majlis Daerah Pontian	1	0.8%
	Mekanik	4	3.1%
	Nelayan	2	1.6%
	Pegawai Imigresen	1	0.8%
	Pegawai Penjara	1	0.8%
	Pegawal Keselamatan	2	1.6%
	Pekebun	6	4.7%
	Pemandu Ambulan	1	0.8%
	Pemandu Lori	6	4.7%
	Pembantu Am	2	1.6%
	Pembantu Perubatan	2	1.6%
	Pengurus Kilang	2	1.6%
	Penolong Jurutera	1	0.8%
	Penolong Pengurus	1	0.8%
	Ehwal Ekonomi		
	Penyelaras Bangunan	1	0.8%
	Penyelia	2	1.6%
	Pesara	7	5.5%
	Polis	2	1.6%
	Pra Pejabat Tanah	1	0.8%
	Swasta	9	7.1%
	Tidak Bekerja	1	0.8%
	Tiada	11	8.7%
Pendapatan Bapa	Tiada Pendapatan	12	9.4%
	RM1000 ke bawah	19	15.0%
	RM1000 - RM4000	81	63.8%
	RM4000 – RM7000	13	10.2%
	RM7000 ke atas	2	1.6%
Pekerjaan Ibu	Bekerja Sendiri	6	4.7%
	Doktor Pakar	1	0.8%
	Eksekutif Akaun	1	0.8%

	Guru	10	7.9%
	Jurujual	2	1.6%
	Kerani	9	7.1%
	Kilang	5	3.9%
	Pegawai Bank	1	0.8%
	Pegawai Imigresen	1	0.8%
	Pegawai Pendidikan	1	0.8%
	Pembantu Gerai	2	1.6%
	Makan		
	Pengasuh	1	0.8%
	Penjawat Awam	1	0.8%
	Penyelia IT	1	0.8%
	Pesara	1	0.8%
	Suri Rumah	63	49.6%
	Swasta	1	0.8%
	Tukang Bersih	1	0.8%
	Tukang Jahit	3	2.4%
	Tukang Masak	3	2.4%
	Usahawan	1	0.8%
	Tiada	12	9.4%
Pendapatan Ibu	Tiada Pendapatan	72	56.7%
	RM1000 ke bawah	18	14.2%
	RM1000 – RM4000	24	18.9%
	RM4000 – RM7000	11	8.7%
	RM7000 ke atas	2	1.6%
Pengalaman Rawatan Psikiatri	Ya	0	0.0%
	Tidak	127	100.0%
Jumlah		127	100.0%

Berdasarkan Jadual 1 di atas, bilangan responden paling ramai adalah pelajar perempuan. Seramai 91 orang pelajar (71.7%) adalah pelajar perempuan, manakala seramai 36 orang pelajar (28.3%) adalah pelajar lelaki. Dari segi umur pula, responden berumur 19 tahun ke atas adalah paling ramai iaitu seramai 97 orang (76.4%) daripada 100 peratus. Jumlah responden yang paling sedikit adalah responden yang berumur 18 tahun seramai 30 orang pelajar (23.6%). Sementara itu, etnik yang terlibat dalam kajian ini adalah majoriti responden dalam kalangan etnik Melayu iaitu seramai 95 orang pelajar (74.8%), responden etnik Cina pula seramai 31 orang responden (24.4%) dan etnik India hanya seorang responden (0.08%).

Seterusnya, jadual menunjukkan pekerjaan bapa responden. Majoriti pekerjaan bapa responden tersebut adalah bekerja sendiri iaitu seramai 25 orang (19.7%), buruh seramai 12 orang (9.4%) dan tiada bapa seramai 11 orang (8.7%). Bagi pekerjaan kilang dan swasta masing-masing seramai sembilan orang (7.1%). Pekerjaan bapa bagi pesara pula seramai tujuh orang (5.5%), pemandu lori dan pekebun adalah masing-masing seramai enam orang (4.7%), guru seramai lima orang (3.9%), juruteknik seramai empat orang (3.1%). Bagi pekerjaan kerani, kerja kontrak, nelayan, pegawai keselamatan, pembantu am, pembantu perubatan, pengurus kilang, penyelia dan polis masing-masing adalah dua orang (1.6%). Pekerjaan bapa yang paling sedikit adalah pekerjaan bapa di Jabatan Kerja Raya, Majlis Daerah Pontian, mekanik, pegawai imigresen, pegawai penjara, pemandu ambulan, penolong jurutera, penolong pengurus ehwal ekonomi, penyelaras bangunan, pra pejabat tanah dan tidak bekerja. Masing-masing hanya seorang (0.8%). Secara keseluruhan, bapa responden kebanyakannya bekerja sendiri.

Dari segi pendapatan bapa pula, pendapatan RM1000 hingga RM4000 adalah paling ramai iaitu seramai 81 orang (63.8%), pendapatan RM1000 ke bawah seramai 19 orang (15.0%), pendapatan RM4000 hingga RM7000 seramai 13 orang (10.2%), tiada pendapatan 12 orang (9.4%) dan pendapatan bapa paling sedikit ialah pendapat RM7000 ke atas iaitu dua orang (1.6%).

Dapatan kajian juga menunjukkan pekerjaan ibu pelajar Kolej Tingkatan Enam Pontian. Majoriti ibu pelajar merupakan suri rumah iaitu seramai 63 orang (49.6%), pelajar yang tiada ibu ialah 12 orang (9.4%), guru seramai 10 orang (7.9%), kerani seramai sembilan orang (3.9%), bekerja sendiri enam orang (4.7%), tukang jahit dan tukang masak seramai tiga orang (2.4%), jurujual dan pembantu gerai makan iaitu dua orang (1.6%). Pekerjaan ibu yang paling sedikit adalah pekerjaan doktor pakar, eksekutif akaun, pegawai bank, pegawai imigresen, pegawai pendidikan, pengasuh, penjawat awam, penyelia IT, pesara, swasta, tukang bersih dan usahawan. Masing-masing hanya seorang (0.8%). Secara keseluruhan, ibu pelajar kebanyakannya surirumah.

Dari segi pendapatan ibu pula, seramai 72 orang (56.7%) tidak mempunyai pendapatan, pendapatan RM1000 hingga RM4000 seramai 19 orang (18.9%), pendapatan RM1000 ke bawah seramai 18 orang (14.2%), RM4000 hingga RM7000 seramai 11 orang (8.7%) dan pendapatan bapa paling sedikit adalah RM7000 ke atas iaitu dua orang (1.6%). Responden ditanya berhubung pengalaman mereka sekiranya mempunyai pengalaman mendapatkan rawatan psikiatri. Dapatan menunjukkan kesemua responden seramai 127 orang (100%) tidak pernah mendapatkan rawatan psikiatri.

JADUAL 2. Tahap Kemurungan Pelajar

Kategori	Frekuensi	Peratus(%)
Normal	42	33.1%
Gangguan Perasaan	40	31.5%
Kemurungan Rendah	21	16.5%
Kemurungan Sederhana	21	16.5%
Kemurungan Teruk	3	2.4%
Kemurungan Melampau	0	0.0%
Jumlah	127	100.0%

Jadual 2 menunjukkan ramai dalam kalangan responden mempunyai tahap kemurungan yang normal iaitu seramai 42 orang (33.1%). Pelajar yang berada ditahap gangguan perasaan ialah seramai 40 orang (31.5%), kemurungan rendah seramai 21 orang (16.5%), kemurungan sederhana seramai 21 orang (16.5%) dan kemurungan teruk seramai tiga orang (2.4%).

JADUAL 3. Tahap Sokongan Sosial

Kategori	Frekuensi (n)	Peratus (%)
Rendah	1	0.8%
Sederhana	50	39.4%
Tinggi	76	59.8%
Jumlah	127	100.0%

Jadual 3 menunjukkan ramai dalam kalangan responden mempunyai tahap sokongan sosial yang tinggi iaitu seramai 76 orang responden (59.8%) dan seramai 50 orang responden (39.4%) berada pada tahap sederhana. Terdapat seorang (0.8%) berada pada tahap yang rendah.

JADUAL 4. Hubungan Sokongan Sosial terhadap Kemurungan Pelajar Keputusan Analisis Korelasi Person Hubungan di Antara Sokongan Sosial dengan Kemurungan dalam Kalangan Pelajar

Kategori	Frekuensi (n)	Nilai (r)
Sokongan Sosial	127	.231**
Kemurungan		

* $k < 0.01$

Daripada keputusan korelasi person yang ditunjukkan dalam Jadual 4 diatas menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dan kemurungan pelajar. Jadual di atas menunjukkan perhubungan yang signifikan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan responden. Ini dibuktikan dengan nilai korelasi (r) bersamaan dengan .231** yang signifikan pada aras keyakinan 0.01. Oleh itu, hipotesis 1 diterima pada aras keyakinan 0.01 [$r = .231^{**}$; $k < 0.01$].

4.2 Perbincangan

Bahagian ini akan membincangkan mengenai keputusan yang telah diperolehi daripada dapatan kajian. Sebahagian besar responden didapati mempunyai tahap sokongan sosial yang tinggi. Namun yang demikian, masih terdapat lagi pelajar yang mempunyai sokongan sosial yang sederhana dan rendah kerana mereka tidak mendapat bantuan dan sokongan emosi dari keluarga, rakan atau seseorang yang signifikan sekiranya mereka menghadapi masalah. Selain itu, pelajar yang berada ditahap sokongan sosial yang sederhana dan rendah itu juga merupakan pelajar yang tidak memperoleh nasihat dan teguran sekiranya mereka melakukan kesilapan dan mereka tidak dapat berkongsi kegembiraan atau kesedihan dengan keluarga, rakan atau seseorang yang signifikan kepada mereka. Menurut Drageset (2004), sekiranya seseorang individu itu memperoleh sokongan sosial yang baik daripada ahli keluarga dan rakan-rakan, individu tersebut tidak akan mudah terdedah untuk berasa kesunyian kerana individu tersebut mempunyai sokongan untuk meluahkan perasaan dan tempat bergantung.

Hasil kajian juga mendapati tahap kemurungan responden adalah pada tahap yang rendah kerana majoriti mereka berada ditahap normal dan gangguan perasaan. Namun, masih terdapat responden yang mengalami kemurungan ditahap kemurungan rendah, kemurungan sederhana dan kemurungan teruk yang terdiri daripada responden yang memperoleh sokongan sosial yang sederhana dan rendah. Menurut Luo (2012), terdapat hubungan antara kesunyian dan kemurungan. Hal ini kerana perasaan kesunyian tersebut akan menyebabkan semakin banyak tanda-tanda kemurungan yang akan dialami oleh individu tersebut. Individu yang telah mengalami kemurungan akan menunjukkan beberapa simptom kemurungan dalam diri. Responden yang tidak mendapat sokongan emosi dan tidak dapat berkongsi kegembiraan atau kesedihan dengan dari keluarga, rakan atau seseorang yang signifikan sekiranya menghadapi masalah akan berasa kesunyian dan tiada tempat bergantung.

Seterusnya, hasil kajian ini tidak selari dengan hasil kajian lepas Hasmaliza (2003) yang mendapati tahap kemurungan yang tinggi kerana dipengaruhi oleh gaya didikan ibubapa yang rendah. Manakala hasil kajian ini menunjukkan tahap kemurungan yang rendah dalam kalangan responden kerana dipengaruhi oleh sokongan sosial yang tinggi.

Hasil ujian hipotesis berkaitan sokongan sosial dengan kemurungan responden pula, kajian mendapati sokongan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemurungan terhadap responden. Keseluruhan hipotesis yang dianalisis dengan kaedah korelasi Pearson mempunyai hubungan yang signifikan sama ada aras keyakinan 0.01. Hasil daripada hipotesis menunjukkan hubungan yang positif terhadap kemurungan responden $r = .231^{**}$ pada aras keyakinan 0.01. Keputusan ini secara umumnya menyokong hipotesis bahawa

sokongan sosial mempengaruhi tahap kemurungan dalam kalangan responden. Hasil kajian menunjukkan bahawa sokongan sosial yang tinggi memberi kesan kepada tahap kemurungan responden.

5. Rumusan dan Cadangan

Secara keseluruhannya, melalui kajian ini dapat dirumuskan bahawa sebahagian besar responden mempunyai sokongan sosial yang tinggi. Namun yang demikian, masih terdapat juga responden yang mempunyai sokongan sosial di tahap sederhana dan rendah. Keputusan bagi tahap kemurungan pula didapati majoriti responden berada di tahap yang normal dan gangguan perasaan. Namun, terdapat juga responden yang telah berada di tahap kemurungan rendah, kemurungan sederhana dan kemurungan teruk walaupun bilangan mereka tidak setinggi mereka yang berada di tahap normal dan gangguan perasaan. Hasil ujian hipotesis berkaitan sokongan sosial dengan kemurungan responden pula, kajian mendapati sokongan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemurungan responden.

Oleh yang demikian, masalah kemurungan dalam kalangan remaja merupakan perkara yang tidak boleh dipandang remeh oleh pelbagai pihak. Cadangan bagi mengatasi masalah ini adalah mewujudkan pekerja sosial di setiap sekolah. Hal ini kerana, bagi menyediakan satu platform kepada pihak sekolah untuk membantu pelajar yang sedang menghadapi masalah kemurungan. Peranan pekerja sosial adalah menjalankan intervensi kepada pelajar yang menghadapi kemurungan bagi membantu mereka menyelesaikan masalah mereka secara berkesan. Selain itu, pekerja sosial juga berperanan menjalankan lawatan ke rumah pelajar yang mempunyai masalah kemurungan. Hal ini kerana, dengan menjalankan lawatan ke rumah pekerja sosial dapat memberi psikopendidikan kepada keluarga pelajar mengenai kesan daripada kemurungan agar dapat memberi kesedaran kepada keluarga untuk memberi sokongan sosial yang tinggi kepada anak mereka supaya mereka tidak mengalami kemurungan.

Selain itu, pengkaji mencadangkan agar pihak sekolah mengadakan program kesedaran mengenai kemurungan kepada pelajar. Hal ini kerana, program ini dapat memberi pendedahan yang baru kepada pelajar agar mereka lebih peka dengan perubahan tingkah laku mereka yang terarah kepada kemurungan supaya mereka terus merujuk kepada unit kaunseling sekolah untuk mendapatkan khidmat nasihat. Perkara ini secara tidak langsung dapat melahirkan pelajar yang sihat dari segi mental dan dapat mengurangkan bilangan pelajar yang mengalami kemurungan.

Rujukan

- Beck, A. T. (1989). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. London, England: Penguin Book Ltd.
- Beck, A. T. (1996). *Beyond belief: A theory of modes, personality and psychopathology*. Dlm. P. M. Salkovskis (pnyt.). *Frontiers of cognitive therapy*, hlm. 1-25. New York: The Guilford Press.
- Brannon, L., & Feist, J. (2004). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. Singapore: Thomson Wadsworth
- Drageset, J. (2004). The importance of activities of daily living and social contact for loneliness: a survey among residents in nursing homes. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(1), 65-71
http://www.moh.gov.my/index.php/database_stores/store_view_page/21/796
<http://www.myhealth.gov.my/memahami-masalah-kesihatan-mental/> [19 September 2018].

- https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/ [20 September 2018]
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social science medicine*, 74(6), 907-914.
- MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia. (2013). Memahami Masalah Kesihatan Mental. Portal Rasmi Kementerian Kesihatan Malaysia. Kenyataan Akhbar YBMK Kesihatan Mental 28 September 2016.pdf
- Suhaimi, M. (2018). Kesihatan Mental: Slaid Kecelaruhan Kemurungan.
- Tam, C. L., T, H. L., Wai, M.H. & Wei, L. P. (2011). Perceived social support and self-esteem towards gender roles: Contributing factors in adolescents. *Asian SocialSciences*. 7(8): August2011.
- World Health Organization (2017). *Depression: let's talk*.