

Murung kurang *followers, likes*

UIAM
BERHUJAH

Oleh
Nurul Jamilah Rosly



MASYARAKAT hari ini didapati lebih peka apabila memperkatakan tentang kemurungan. Pelbagai isu dikongsi dalam media sosial mengenai masalah ini serta rawatan yang perlu diteruskan jika mempunyai simptom yang boleh memberi kesan jangka panjang. Namun, tidak dinafikan ada segelintir masyarakat melihat masalah ini sebagai tabu sehingga tidak mendapatkan rawatan yang betul. Bimbang dengan stigma masyarakat mengatakan 'gila', akhirnya penyakit ini terus memakan diri.

Dilema ini merupakan suatu perkara yang serius jika berlakunya peningkatan masalah kemurungan khususnya dalam kalangan graduan universiti. Di India pada April lalu, sekurang-kurangnya 20 remaja membunuh diri hanya disebabkan mereka gagal dalam peperiksaan zoologi. Bimbang dengan peningkatan kes bunuh diri ini, lembaga peperiksaan terpaksa mengubah pengumuman dengan menyatakan keputusan tersebut merupakan satu kesilapan. Ini menunjukkan pihak berkuasa India tidak memandang mudah terhadap kemurungan yang dihadapi oleh pelajar.

Begitu juga senario pelajar di Malaysia, pelbagai isu yang dilaporkan seperti cubaan membunuh diri dan membunuh diri dengan terjun dari bangunan kolej kediaman pelajar disebabkan masalah kemurungan dihadapi. Impak ini sangat membimbangkan kepada dunia akademik yang dilihat semakin mencabar bukan sahaja melibatkan pembelajaran malah kesan pada kehidupan peribadi pelajar tersebut.

INSTITUSI KEKELUARGAAN

Ketidakeimbangan institusi keluarga merupakan punca utama graduan pada hari ini mengalami kemurungan. Menurut Dr. Meriam Omar (*Access Counselling Services*), kebanyakan



AKIBAT terlalu asyik dengan gajet, ada individu berada dalam keadaan gelisah, tidak tenteram dan murung jika tidak dapat menatap telefon pintar. - GAMBAR HIASAN/MUHAMAD IQBAL ROSLI

“Perasaan gelisah, tidak tenteram dan murung mula timbul apabila tidak dapat melihat telefon pintar.”

masalah kemurungan serius bermula dari rumah apabila mempunyai pengalaman pahit sewaktu usia kecil menyebabkan memberi kesan jangka panjang dan serius sehingga dewasa.

Tuntutan kesibukan kerjaya ibu bapa pada masa kini menyebabkan mereka terlepas tanggungjawab memberi kasih sayang dan tumpuan sepenuhnya ketika anak sedang membesar. Walaupun pada mata ibu ayah yang anaknya mampu berdikari sehingga berjaya masuk menara gading, hakikatnya pelajar tersebut hilang kasih sayang sehingga menghadapi kemurungan apabila dewasa.

Selain itu terdapat segelintir pelajar telah meluahkan masalahnya kepada pihak universiti tentang simptom yang

dialaminya. Namun, keadaan sebaliknya berlaku apabila sesetengah ibu bapa tidak mahu memberi kerjasama kepada pihak universiti kerana bimbang pandangan masyarakat yang akan menyatakan anaknya 'gila.' Keadaan ini menyukarkan rawatan yang perlu diberi kepada anak terbabit dan akhirnya memberi kesan lebih buruk kepada pelajar tersebut.

BEBANAN KELAS, TUGASAN

Berada dalam dunia universiti merupakan satu cabaran kepada pelajar untuk menguji tahap pengurusan diri sehingga tamat pengajian. Tidak dinafikan terdapat pelbagai cabaran dan ujian terpaksa diharungi apabila bergelar graduan. Tekanan ini bermula apabila berlakunya perubahan suasana dari alam persekolahan kepada alam universiti.

Di universiti, mereka perlu belajar berdikari dan menyesuaikan diri dengan mengurus diri sendiri seperti dalam hal jadual pembelajaran, kehidupan seharian, berkomunikasi, urusan kewangan dan menguruskan masa dengan bijak. Penyesuaian ini mengambil masa bagi sesetengah pelajar yang masih baharu mengenal dunia universiti. Terdapat

pelajar yang mengalami konflik dalam diri mereka yang melihat kursus diambil tidak menjamin masa depan. Sehingga ada yang menyatakan kursus diambil hanya memenuhi impian ibu bapa mereka, bukan kerana meletakkan matlamat kejayaan itu sendiri. Tekanan juga bertambah apabila pensyarah memberi tugas akademik yang banyak.

Dalam kesibukan ini, kebanyakan pelajar banyak menghabiskan masa di dalam bilik kuliah. Keadaan menjadi negatif apabila wujud konflik dengan rakan sebaya seperti ketidakpuasan hati antara satu sama lain apabila melakuk tugas yang diberikan pensyarah. Konfrantasi berpanjangan ini menyebabkan timbul tekanan serius yang akhirnya menjerat graduan kepada masalah kemurungan.

TEKNOLOGI BAHARU, SIGNAL BAHAYA

Kecanggihan teknologi pada hari ini menjadi ancaman bahaya yang banyak memberi implikasi negatif kepada masyarakat. Tidak dinafikan, dengan pandemik Covid-19 yang melanda dunia pada hari ini, kebanyakan graduan menggunakan telefon pintar sebagai alat komunikasi utama bagi mengemaskini segala

maklumat akademik.

Dari aspek positif, barangkali segala masalah komunikasi antara pihak universiti dan graduan dapat memberi kesan yang baik. Namun dari sudut negatif, graduan terpaksa menjadi hamba kepada kecanggihan teknologi ini. Perasaan gelisah, tidak tenteram dan murung mula timbul apabila tidak dapat melihat telefon pintar. Keadaan diburukkan lagi apabila pelajar mengalami masalah kurang tidur berikutan asyik melayari internet tanpa batasan.

Akibatnya muncul pelbagai aktiviti tidak berfaedah seperti permainan secara dalam talian, menunggu mesej yang tidak dibalas oleh pasangan hanya disebabkan dengan perkara kecil hingga timbul perasaan marah, kecewa dan dendam. Saya juga mendapati, ada sesetengah graduan sanggup menghabiskan masa berjam-jam menjadi *stalker* setiap waktu seperti melihat status di Twitter, Facebook dan Instagram. Percaya atau tidak, walaupun pelajar dihujani pelbagai tugas yang perlu disiapkan, mereka masih sempat mengemaskini status di Twitter seperti "Saya sangat bosan, ada sesiapa mahu keluar bersama saya?"

Selain itu, tinjauan saya juga mendapati, kecanggihan teknologi menukarkan sikap personaliti graduan tersebut menjadi rendah diri. Gambaran ini dilihat apabila mereka bersaing sesama sendiri untuk mempunyai *followers* yang ramai. Berbekalkan pakej cantik, pasti gambar yang dikemaskini mendapat pujian dan *likes* daripada netizen.

Bagi mereka yang sebaliknya, berasa rendah diri lantas mengurangkan keyakinan diri. Akhirnya tidak yakin melakukan pembentangan di dalam kelas kerana bimbang dikecam oleh rakan sebaya. Perkara ini sangat membimbangkan, secara tidak langsung menjadi pencetus kemurungan sehingga membawa kepada membunuh diri.

DR. Nurul Jamilah Rosly ialah Penasihat Akademik, Kuliyyah Bahasa dan Pengurusan, Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) Kampus Pagoh.