

TINJAUAN TERHADAP KEMURUNGAN DALAM KALANGAN  
PELAJAR DI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

MOHD FARIHAN 'UZAIR BIN PAISAN

UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA



PERPUSTAKAAN UTHM



\*3000002418601\*

CN 122932

UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

**BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS\***

JUDUL : TINJAUAN TERHADAP KEMURUNGAN DALAM KALANGAN  
PELAJAR DI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA

SESI PENGAJIAN : 2007/2008

Saya MOHD FARHAN 'UZAIR BIN PAISAN ( 830308 - 01 - 6213 )  
(HURUF BESAR)

mengaku membenarkan tesis (PSM / Sarjana / Doktor Falsafah)\* ini disimpan di Perpustakaan dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:

1. Tesis adalah hak milik Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
2. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan untuk tujuan pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. \*\*Sila tandakan (✓)


SULIT

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA RASMI 1972)

TERHAD

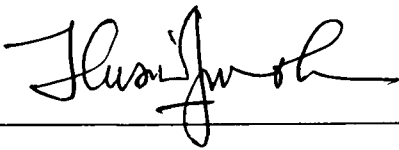
(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi / badan di mana penyelidikan dijalankan)

TIDAK TERHAD

  
\_\_\_\_\_

(TANDATANGAN PENULIS)

Disahkan oleh:

  
\_\_\_\_\_

(TANDATANGAN PENYELIA)

Alamat Tetap :

52, TAMAN SERI TEMENGGONG,  
JALAN TEMENGGONG AHMAD,  
84000, MUAR, JOHOR.

TN. HAJI HUSIN BIN JUNOH  
(Nama Penyelia)

Tarikh : 11 April 2008

Tarikh : 11 April 2008

CATATAN :

- \* Potong yang tidak berkenaan.
- \*\* Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai SULIT atau TERHAD
- ♦ Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana secara penyelidikan, atau disertasi bagi pengajian secara kerja kursus dan penyelidikan, atau Laporan Projek Sarjana Muda (PSM)

“Saya akui bahawa saya telah membaca karya ini dan pada pandangan saya karya ini memadai dari segi skop dan kualitinya untuk tujuan penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional”.

Tandatangan :  .....

Nama Penyelia: TN. HAJI HUSIN BIN JUNOH

Tarikh : 11 APRIL 2008

TINJAUAN TERHADAP KEMURUNGAN DALAM KALANGAN PELAJAR DI  
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA


MOHD FARHAN 'UZAIR BIN PAISAN

Laporan projek ini dikemukakan  
sebagai memenuhi sebahagian daripada syarat  
penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional

Fakulti Pendidikan Teknikal  
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

APRIL, 2008

“Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya”.

Tandatangan :  .....

Nama Penulis : MOHD FARHAN ‘UZAIR BIN PAISAN

Tarikh : 11 APRIL 2008

# **DEDIKASI**

*Teristimewa buat...*

Ayahanda dan Bonda Tersayang:

***Paisan Bin Salamon***

**&**

***Kamariah Bt Hj. Mat Rawi***

Serta keluarga tercinta...

**Noor Rayhan bt Paisan**

**Mohd Asyraf bin Paisan**

**Aimi Syahira bt Paisan**

**Anis Suraya bt Paisan**

**Ahmad Ridzuan bin Paisan**

**Amir Azamuddin bin Paisan**

**Noor Ikma Syazwana bt Paisan**

**Ahmad Haziq bin Paisan**

tidak dilupakan juga kepada:

***Milie***

**&**

***Rakan Seperjuangan***

***(MBV 2007/2008) Seksyen 3***

Terima kasih di atas segala doa dan harapan daripada kalian...

## **PENGHARGAAN**

### **Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Mengasihani**

Alhamdulillah, setinggi-tinggi pujian kepada Allah SWT kerana telah memberi peluang kepada saya untuk melakarkan sedikit penghargaan kepada insan-insan yang telah banyak membantu dalam memastikan penyelidikan ini berjalan lancar. Pertamanya diucapkan jutaan terima kasih ke atas sokongan daripada kedua ibu bapa yang telah memberi dorongan serta sokongan sepanjang penyelidikan ini.

Saya juga tidak melepaskan peluang ini untuk merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Ketua Pusat Islam UTHM selaku penyelia saya iaitu Tn. Hj. Husin Bin Junoh di atas bimbingan, perbincangan dan nasihat yang diberikan sepanjang tempoh kajian ini dijalankan. Walaupun dibebani tugas serta tanggungjawab lain, namun beliau masih sempat memberikan ruang serta masa untuk membimbing serta menyelia kajian penyelidikan ini.

Ucapan penghargaan ini turut ditujukan kepada para pelajar UTHM serta Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia atas kerjasama dan maklumat yang diberikan. Tidak dilupakan juga penghargaan ini ditujukan kepada rakan seperjuangan, ahli keluarga serta kepada semua yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak langsung membantu menjayakan projek penyelidikan ini.

Akhir kata, segala yang baik itu datang daripada Allah SWT manakala segala kekurangan adalah datang daripada kelemahan saya. Diharapkan penyelidikan ini dapat memberi sedikit input dan kefahaman kepada para pembaca sekalian. Semoga usaha ini beroleh keberkatan dari Allah SWT Insya-Allah. Sekian, terima kasih.

-Mohd Farhan 'Uzair Bin Paisan (April 2008)-



## ABSTRAK

Kemurungan adalah salah satu penyakit mental yang semakin menular setiap hari serta turut dialami oleh para pelajar universiti. Tanpa tindakan sewajarnya, pelajar akan berada pada satu tahap kritikal sehinggalah kepada percubaan untuk membunuh diri. Satu kajian tinjauan dilakukan untuk mengenal pasti dan memahami mengenai kemurungan yang dialami dalam kalangan pelajar di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM), Batu Pahat, Johor. Kajian ini menumpukan kepada tiga faktor yang menyebabkan kemurungan iaitu faktor kepenatan, faktor kognitif dan emosi serta faktor motivasi akademik. Tindakan pelajar dalam menangani kemurungan turut dikaji berdasarkan tindakan positif dan tindakan negatif. Dalam kajian ini, seramai 366 orang pelajar daripada enam fakulti di UTHM telah dipilih secara rawak mudah sebagai responden kajian. Borang soal selidik telah diadaptasi daripada *University Student Depression Inventory* (Khawaja *et al.*, 2006). Data yang diperolehi dianalisis menggunakan perisian *Statistical Packages for Social Science Version 16* (SPSS v 16). Kaedah analisis deskriptif digunakan bagi mendapatkan frekuensi, peratusan dan skor min. Hasil kajian mendapati bahawa faktor utama yang menyebabkan kemurungan pelajar adalah faktor kepenatan diikuti oleh faktor motivasi akademik dan yang terakhir adalah faktor kognitif dan emosi. Tahap kemurungan keseluruhan pelajar pula berada pada tahap rendah. Tindakan yang telah pelajar lakukan bagi menangani kemurungan adalah lebih menjurus kepada tindakan positif berbanding tindakan negatif. Kesimpulannya adalah para pelajar di UTHM secara keseluruhannya mengalami kemurungan di tahap yang rendah serta melakukan tindakan yang positif dalam mengatasi kemurungan. Beberapa cadangan telah dikemukakan sebagai tindakan lanjutan pada akhir kajian.

## ABSTRACT

Depression is one of the spreading mental illnesses nowadays and it is also affecting the university students. Without proper action, students will have the tendency to lead to a critical stage towards the attempt to commit suicide. A survey research is done to determine and comprehend the depression sustained among students in Universiti Tun Hussien Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor. This study focuses on three factors that cause the depression such as lethargy factor, cognitive and emotion factor, and academic motivation factor. The student actions in overcoming the depression is investigated base on positive actions and negative actions. A number of 366 students from six faculties have been chosen randomly as the respondent of the study. The questionnaire used is adapted from the University Student Depression Inventory (Khawaja *et al.*, 2006). The data collected is analyzed using the Statistical Packages for Social Science Version 16 (SPSS v 16) to obtain the frequency, percentage and mean score. Descriptive analysis method is used to acquire the frequency, percentage, and mean score. From the study, it is found that the main factor that causes depression is lethargy factor, followed by academic motivation factor, and cognitive and emotion factor. The level of overall student's depression is low. The actions that are taken by students are more converging towards positive actions compared to negative actions. As the conclusion, the overall UTHM's students' depression level is low and they act positively in overcoming depression. There are several ideas and opinions proposed for further actions at the end of the research.

## KANDUNGAN

### BAB PERKARA

### MUKA SURAT

<b>PENGESAHAN STATUS TESIS</b>	
<b>PENGESAHAN PENYELIA</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	i
<b>HALAMAN PENGAKUAN</b>	ii
<b>HALAMAN DEDIKASI</b>	iii
<b>HALAMAN PENGHARGAAN</b>	iv
<b>ABSTRAK</b>	v
<b>ABSTRACT</b>	vi
<b>HALAMAN KANDUNGAN</b>	vii
<b>HALAMAN SENARAI JADUAL</b>	xi
<b>HALAMAN SENARAI RAJAH</b>	xii
<b>HALAMAN SENARAI SINGKATAN</b>	xiii
<b>HALAMAN SENARAI LAMPIRAN</b>	xiv

### I PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Latar Belakang Masalah	4
1.3	Pernyataan Masalah	10
1.4	Matlamat Kajian	10
1.5	Objektif Kajian	11
1.6	Persoalan Kajian	11
1.7	Kerangka Konsep Kajian	12
1.8	Kepentingan Kajian	14

1.9	Skop Kajian	15
1.10	Batasan Kajian	15
1.11	Definisi Istilah	16
1.12	Rumusan	18

## **II KAJIAN LITERATUR**

2.1	Pengenalan	19
2.2	Teori Kognitif Beck	20
2.3	Teori Kemurungan Ketiadaan Harapan	22
2.4	Simptom-Simptom Kemurungan	24
2.5	Senario Kemurungan Pelajar	28
2.6	Faktor-Faktor Kemurungan Pelajar Universiti	30
2.6.1	Faktor Kepenatan	30
2.6.1.1	Penat	30
2.6.1.2	Kurang Tumpuan	31
2.6.1.3	Kesukaran Menyiapkan Tugas	32
2.6.2	Faktor Kognitif dan Emosi	33
2.6.2.1	Kognitif	33
2.6.2.2	Emosi	35
2.6.3	Faktor Motivasi Akademik	37
2.6.3.1	Masalah Berkaitan Akademik	37
2.6.3.2	Masalah Berkaitan Kelas	38
2.6.3.3	Masalah Motivasi	39
2.7	Tindakan Bagi Mengatasi Kemurungan	40
2.7.1	Tindakan Negatif	40
2.7.1.1	Mendiamkan Diri	40
2.7.1.2	Mengasingkan Diri	40
2.7.1.3	Hilang Minat Ke Kelas	41
2.7.1.4	Bertindak Ganas	41
2.7.1.5	Mencederakan Diri Sendiri	42

2.7.2	Tindakan Positif	42
2.7.2.1	Beribadah Dan Mendekatkan Diri Dengan Tuhan	42
2.7.2.2	Meluahkan Perasaan Kepada Seseorang	44
2.7.2.3	Beribadah / Bersukan	45
2.7.2.4	Berfikiran Positif	45
2.8	Rumusan	46

### **III KAJIAN METODOLOGI**

3.1	Pengenalan	48
3.2	Reka bentuk Kajian	48
3.3	Kerangka Kajian	50
3.4	Populasi dan Sampel Kajian	52
3.5	Instrumen Kajian	53
3.5.1	Taburan Item Soal Selidik	54
3.6	Kajian Rintis	54
3.7	Kesahan Kandungan	55
3.8	Kaedah Pengumpulan Data	55
3.9	Kaedah Analisis Data	57
3.10	Rumusan	58

### **IV ANALISIS DATA**

4.1	Pengenalan	59
4.2	Analisis Pengumpulan Borang Soal Selidik	59
4.3	Maklumat Latar Belakang Responden	60
4.3.1	Taburan Responden Mengikut Jantina	60
4.3.2	Taburan Responden Mengikut Umur	61
4.3.3	Taburan Responden Mengikut Fakulti	61
4.3.4	Taburan Responden Mengikut Tahun Pengajian	62

4.4	Dapatan Kajian	63
4.4.1	Persoalan Kajian Pertama	63
4.4.2	Persoalan Kajian Kedua	72
4.4.3	Persoalan Kajian Ketiga	74
4.5	Rumusan	79

## **V PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN**

5.1	Pengenalan	80
5.2	Perbincangan	80
5.2.1	Persoalan Kajian Pertama	81
5.2.2	Persoalan Kajian Kedua dan Ketiga	89
5.3	Kesimpulan	94
5.4	Cadangan	95
5.4.1	Pihak Universiti	95
5.4.2	Pihak Pelajar	97
5.4.3	Cadangan Kajian Selanjutnya	99
5.5	Penutup	99

<b>RUJUKAN</b>	100
----------------	-----

## **LAMPIRAN**

LAMPIRAN A	108
LAMPIRAN B	113
LAMPIRAN C	120
LAMPIRAN D	130
LAMPIRAN E	134
LAMPIRAN F	153



## SENARAI JADUAL

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
3.1	Taburan item soal selidik	53
3.2	Kebolehpercayaan kajian rintis terhadap borang soal selidik	55
3.3	Pemberatan skala Likert untuk Bahagian B	57
3.4	Pemberatan skala Likert untuk Bahagian C	57
3.5	Tafsiran min terhadap faktor menyebabkan kemurungan / Tahap kemurungan / Tahap tindakan pelajar	58
3.6	Jadual ringkasan pengujian statistik objektif kajian	58
4.1	Taburan responden mengikut jantina	60
4.2	Taburan responden mengikut umur	61
4.3	Taburan responden mengikut fakulti	62
4.4	Taburan responden mengikut tahun pengajian	63
4.5	Analisis taburan kekerapan, peratusan, min, skor min, purata skor min bagi item faktor Kepenatan	64
4.6	Analisis taburan kekerapan, peratusan, min, skor min, purata skor min bagi item faktor Kognitif dan Emosi	66
4.7	Analisis taburan kekerapan, peratusan, min, skor min, purata skor min bagi item faktor Motivasi Akademik	69
4.8	Purata skor min bagi setiap faktor kemurungan	71
4.9	Tahap kemurungan pelajar	73
4.10	Tindakan negatif yang diambil oleh pelajar	75
4.11	Tindakan positif yang diambil oleh pelajar	77

**SENARAI RAJAH**

<b>NO. RAJAH</b>	<b>TAJUK</b>	<b>MUKA SURAT</b>
1.1	Kerangka konsep kajian	12
2.1	Model pembangunan kognitif	21
2.2	Turutan rantaian yang spesifik dalam Teori Kemurungan Ketiadaan Harapan	23
3.1	Kerangka kajian	51
4.1	Taburan peratus tahap kemurungan pelajar UTHM	73

**SENARAI SINGKATAN**

<b>FKAAS</b>	-	Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar
<b>FKEE</b>	-	Fakulti Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik
<b>FKMP</b>	-	Fakulti Kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan
<b>FPTEK</b>	-	Fakulti Pendidikan Teknikal
<b>FPT</b>	-	Fakulti Pengurusan Teknologi
<b>FTMM</b>	-	Fakulti Teknologi Maklumat dan Multimedia
<b>USDI</b>	-	<i>University Student Depression Inventory</i>
<b>UTHM</b>	-	Universiti Tun Hussien Onn Malaysia

## SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN	TAJUK	MUKA SURAT
A	Surat Kebenaran Menjalankan Kajian	108
B	Borang Soal Selidik	113
C	Penilaian Kesahan Pakar Terhadap Instrumen Soal Selidik	120
D	Kebolehpercayaan Berdasarkan Kajian Rintis	130
E	Hasil Dapatan Kajian	134
F	Jadual Morgan	153

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Pengenalan**

Setiap insan dalam dunia ini pasti akan mengalami perasaan sedih dan gelisah dalam tempoh tertentu sepanjang kehidupannya tidak terkecuali golongan pelajar. Ini semua telah ditakdirkan untuk pasti terjadi dan mustahil dapat dielakkan. Menurut Athi Buhairi (2004), kesedihan yang melanda akan mengubah kehidupan daripada bahagia kepada sengsara dan daripada kehidupan yang lapang kepada penjara yang sempit serta daripada kecintaan kepada kebencian.

Manakala berdasarkan Ilyas Mohammad (2007) yang menyatakan bahawa murung, sayu, resah dan gelisah merupakan perasaan penderitaan yang serupa serta memberikan impak negatif kepada individu yang mengalaminya. Seseorang yang ditimpa musibah atau masalah akan menjadi resah serta gelisah sehingga mengganggu ketenangan perasaan dan emosi. Maka, sebagai seorang pelajar yang mengalami perasaan sedih mahupun gelisah yang keterlaluan dan tidak terkawal akan membawa kepada tekanan mental seterusnya boleh menyebabkan kemurungan (FitzGibbon, 2003).

Kemurungan adalah salah satu penyakit mental yang semakin menular setiap hari dan kebiasaannya penghidap penyakit ini tidak sedar bahawa mereka mengalami kemurungan (Mohamed Hatta, 2001). Menurut Mohd Hussain dan Ahmad Hatim (2006), ini terjadi kerana mereka menganggap ia adalah kelemahan diri mereka akibat daripada perasaan lemah semangat atau tidak cekal dalam menghadapi kehidupan. Akibat daripada salah faham ini, mereka tidak mendapatkan rawatan

yang sewajarnya akhirnya mengakibatkan mereka terjerumus ke dalam situasi kemurungan yang lebih serius (Mohamed Hatta, 2001; Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006; Reeves, 2005; Bradvick dan Berglund, 2005). Para pelajar turut mengalami kemurungan kerana tidak mendapatkan rawatan atau hanya berdiam diri serta mempunyai tanggapan yang salah kerana menganggap ia berlaku kerana kekurangan dan kesilapan diri sendiri (Rosenthal dan Okie, 2005; Manthorpe *et al.*, 2005; Mey dan Siew, 2005; *Students Against Depression*, 2005).

Bermulanya daripada tanggapan yang salah, maka simptom kemurungan akan menjadi semakin sukar untuk dikesan dan dikenal pasti. Kebanyakan penyelidik di seluruh dunia bersetuju bahawa simptom kemurungan yang kebiasaannya terjadi kepada setiap individu adalah perasaan sedih dan muram (Heather, 2007; Mohamed Hatta, 2001; FitzGibbon, 2003; Franck dan Raedt, 2007). Kesedihan dan perasaan muram boleh terjadi kepada sesiapa sahaja di dunia, terdapat beberapa aspek yang menyebabkan ia berlaku seperti pernyataan di bawah.

*“Everyone feels sad or “blue” on occasion. It is also perfectly normal to grieve over upsetting life experiences, such as a major illness, a death in the family, a loss of a job, or a divorce. But, for most people, these feelings of grief and sadness tend to lessen with the passing of time.”*

*American Psychological Association (2007)*

Berdasarkan pernyataan di atas, penyakit yang kronik, kematian ahli keluarga, kehilangan pekerjaan atau penceraian berpotensi untuk menyebabkan kesedihan. Bagi kebanyakan individu, gangguan emosi seperti kesedihan dan muram adalah berjangka masa pendek sahaja, namun dalam kes-kes tertentu, perasaan murung ini telah berlanjutan sehingga membawa kepada akibat yang tidak diinginkan seperti membunuh diri atau penyakit mental yang lebih serius (Rosenthal dan Okie, 2005; Manthorpe *et al.*, 2005; Reeves, 2005; Bradvick dan Berglund, 2005).



Pernyataan tersebut juga disokong oleh ucapan Timbalan Menteri Kesihatan Malaysia iaitu Datuk Dr. Abdul Latiff Bin Ahmad (2007) dalam sidang Mesyuarat Pertama Dewan Rakyat Malaysia, Parlimen Kesebelas, Penggal Keempat, Bilangan 16 yang berbunyi:

“...ini kerana streslah sebenarnya mengakibatkan seseorang ataupun sekumpulan manusia itu tertekan dan jika dia tidak boleh menguruskan diri dia sendiri boleh bergerak daripada stres kepada kemurungan, dan daripada kemurungan boleh pergi kepada proses, akhirnya membunuh diri...” (p6).

Maka diketahui bahawa stres atau tekanan yang tidak terkawal akan menjurus kepada kemurungan dan impak yang paling teruk adalah kepada idea atau tindakan untuk membunuh diri. Tekanan yang terlalu tinggi dan perasaan murung dalam kehidupan seorang pelajar juga perlu diambil perhatian serius kerana golongan ini masih muda serta mentah dalam menghadapi kesukaran hidup (*Students Against Depression*, 2005). Dikhuatiri golongan pelajar ini akan mengambil jalan mudah dalam mengatasi kemurungan dengan cara mudah seperti membunuh diri (Manthorpe *et al.*, 2005). Sudah tentu kemurungan ini bukanlah sesuatu yang boleh dipandang ringan kerana individu yang mengalaminya harus tahu bahawa kesan negatif akibat kemurungan ini boleh membinasakan diri mereka (Abdul Latiff, 2007; Mohamed Hatta, 2001; Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006; Robbins dan Tanck, 1984; *American Psychological Association*, 2007; Bilsker *et al.*, 2007).

Oleh yang demikian, kajian ini akan mengkaji serta memahami faktor utama yang menyebabkan kemurungan, tahap kemurungan pelajar universiti serta tindakan yang mereka ambil bagi mengatasinya. Sehubungan dengan itu, kemurungan yang melanda golongan pelajar universiti harus ditangani berdasarkan langkah-langkah tertentu serta kerjasama daripada pelbagai pihak bagi membendung gejala kemurungan ini daripada terus menular.

## **1.2 Latar Belakang Masalah**

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (2007a) menyatakan bahawa kemurungan adalah perkara normal yang terjadi dan ia melanda hampir 121 juta penduduk di seluruh dunia. Pertubuhan tersebut juga mengatakan bahawa kemurungan yang serius boleh menjurus kepada perbuatan membunuh diri yang meragut hampir 850 000 nyawa orang setiap tahun, pada tahun 2020 ia dijangka menjadi penyakit kedua yang tertinggi di seluruh dunia.

Kementerian Kesihatan Singapura (2004) telah mengeluarkan statistik bahawa 8.6 peratus orang dewasa serta 5.7 peratus orang tua yang berusia 65 tahun ke atas telah mengalami kemurungan di mana 9 sehingga 20 peratus daripada penduduknya mungkin terjejas seumur hidup. Di Malaysia pula, statistik pada tahun 2004 menunjukkan 10.7 peratus orang dewasa dan 13 peratus kanak-kanak dan remaja mengalami masalah mental (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2004). Berdasarkan data tersebut, jelaslah kemurungan adalah penyakit mental yang semakin menular di seluruh dunia serta tidak terkecuali di Malaysia. Golongan yang menghadapi kemurungan terdiri daripada pelbagai peringkat golongan termasuklah golongan pelajar (FitzGibbon, 2003).

Kemurungan yang melanda golongan pelajar di seluruh dunia khususnya dalam pendidikan tinggi adalah amat penting untuk dikaji. Ini kerana golongan pelajar tersebut yang akan memimpin serta mencorakkan dunia di masa hadapan seharusnya bebas daripada kemurungan. Hasil kajian daripada Universiti Suffolk (2006), menunjukkan seramai 149 orang pelajar universiti telah menjawab soal selidik mengenai kemurungan. Keputusannya menunjukkan 31 orang pelajar telah mengalami kemurungan tahap serius, 15 orang pelajar telah menjalani rawatan untuk kemurungan manakala seramai 7 orang pelajar telah menyatakan hasrat mereka untuk percubaan membunuh diri. Soet dan Sevig (2005), daripada Universiti Michigan telah menyatakan bahawa 14.9 peratus daripada 949 pelajarnya telah menghidapi kemurungan dan kebanyakannya adalah terdiri daripada pemilik ijazah pertama universiti.

Kajian seterusnya dijalankan di Universiti Bahrain pada tahun 2001 dalam kalangan 200 pelajar universiti yang terdiri daripada pelbagai taraf sosial dan budaya telah menunjukkan 106 pelajar telah dikategorikan sebagai menunjukkan gejala kemurungan, 64 pelajar mengalami kemurungan awal, 28 pelajar mengalami kemurungan pertengahan dan 2 orang mengalami kemurungan serius. Data tersebut menggambarkan kebanyakan sampel telah mengalami kemurungan ketika kajian dilaksanakan (Al-Musawi, 2001). Manakala, Whisman *et al.* (2000) telah melakukan kajian di Universiti Yale yang melibatkan 576 pelajar dan mencatatkan sebanyak 1.6 peratus pelajar tergolong dalam kemurungan serius, 5.7 peratus pelajar tergolong dalam kemurungan pertengahan, 12.5 peratus pelajar tergolong dalam kemurungan awal dan 80.2 peratus pelajar tergolong dalam simptom awal kemurungan.

Di Malaysia pula, kajian yang telah dijalankan terhadap 170 orang pelajar universiti jurusan perubatan di salah sebuah universiti tempatan yang terdiri daripada pelajar berbangsa Melayu (54.7 peratus) dan berbangsa Cina (45.3 peratus). Hasil kajian tersebut menunjukkan pelajar universiti jurusan perubatan telah mengalami kemurungan disebabkan faktor tahap kepuasan hidup serta tahap kesihatan yang rendah (Swami *et al.*, 2006). Manakala pelajar sekolah menengah Tingkatan Tiga turut mengalami sindrom kemurungan seperti yang telah dikaji oleh Mey dan Siew (2005) yang telah mendedahkan bahawa sebanyak 43.41 peratus pelajar mengalami kemurungan yang berpunca daripada faktor keluarga, rakan sebaya dan personaliti. Kajian mengenai kestabilan emosi oleh penyelidik dari Universiti Teknologi Malaysia di sebuah kolej kediaman Institusi Pengajian Tinggi Awam menunjukkan gejala kebimbangan (26.1 peratus) dan kemurungan (18.9 peratus) telah dialami oleh pelajar dalam kalangan 360 orang responden (Mohamed Alfian Harris dan Mohamed Sharif, 2006).

Oleh yang demikian, lebih banyak kajian-kajian terperinci harus dilaksanakan bagi memahami serta menangani kemurungan yang boleh menjejaskan kesihatan mental dan fizikal khususnya dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia yang semakin menular. Ini meliputi cara mengenal pasti simptom kemurungan yang berlaku dan langkah untuk mengawal simptom ini daripada terus menjejaskan kesihatan fizikal dan mental para pelajar yang seharusnya menumpukan perhatian

kepada pelajaran. Berdasarkan kenyataan Mohd Hussain dan Ahmad Hatim (2006), kebanyakan individu beranggapan simptom kemurungan hanya dialami oleh golongan dewasa, tetapi apa yang sebenarnya berlaku adalah ia juga boleh dialami oleh kanak-kanak serta remaja termasuk para pelajar.

Antara simptom-simptom kemurungan yang telah dinyatakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2004) adalah seperti hilang minat terhadap aktiviti harian, hilang tumpuan, masalah atau gangguan tidur, perubahan selera makan, penurunan atau peningkatan berat badan, kepenatan, rasa bersalah yang keterlaluan, hilang harga diri, putus harapan dan yang paling teruk adalah memikirkan tentang kematian. Namun semua simptom ini berlainan mengikut masalah yang dialami oleh individu tersebut serta bagaimana mereka mengatasinya termasuklah kepada para pelajar universiti.

Berlandaskan kajian terhadap pelajar universiti, simptom kesedihan merupakan salah satu daripada penyebab kemurungan yang utama (Universiti Suffolk, 2006; Soet dan Sevig, 2005; Whisman *et al.*, 2000; Al-Musawi, 2001; Swami *et al.*, 2006). Kesedihan dan perasaan murung ini terjadi antaranya adalah akibat daripada kehilangan seseorang yang disayangi, masalah keluarga, tanggapan yang negatif terhadap diri sendiri, emosi yang mudah terganggu, masalah akademik dan sebagainya. Hasil kombinasi faktor biologi, faktor psikologi, faktor sosial dan faktor akademik inilah yang menjurus kepada gejala kemurungan dalam kalangan pelajar (Mohd Hussain dan Ahmad Hatim, 2006; Mohamed Hatta, 2001; FitzGibbon, 2003; Kementerian Kesihatan Malaysia, 2004; Kementerian Kesihatan Singapura, 2004).

Para pelajar yang tidak dapat menangani kemurungan serta sentiasa menyendiri akan memikirkan perkara-perkara negatif sehinggalah boleh membawa kepada perbuatan membunuh diri sebagai langkah terakhir (Genc, o'z, 2006; Manthorpe, 2005). Apabila individu yang mengalami kemurungan mencapai tahap memikirkan tentang kematian ia bertepatan dengan teori Kognitif Beck dalam penulisan Sharf, (2004). Beliau berpendapat bahawa teori yang dikemukakan oleh Beck adalah berdasarkan pemikiran negatif yang lahir dalam diri individu itu