

Gangguan Sindrom Kesepian Terhadap Warga Emas di Sabah

Disturbance of Empty-nest Syndrome Towards Elderly Citizens in Sabah

Nurul Atikah Bakri
¹Rosniza Aznie Che Rose

Program Geografi
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence: ¹aznie@ukm.edu.my

ABSTRAK

Negeri Sabah telah merekodkan jumlah penduduk warga emas sebanyak 3.7 peratus yang menunjukkan pertambahan berlaku pada tahun 2020 yang lalu. Pertambahan ini mendatangkan banyak isu yang sering berbangkit mengenai sindrom kesepian dalam kalangan warga emas akibat penghijrahan penduduk Sabah. Isu migrasi seorang anak lalu meninggalkan ibu bapa mereka adalah situasi yang kerap terjadi sehingga menjejaskan kualiti kehidupan yang seharusnya warga emas ini peroleh. Kajian yang dijalankan ini akan merungkai isu dan implikasi kesepian yang berlaku kepada warga emas ini akibat ditinggalkan oleh anak dewasa. Objektif utama kajian ini ialah membincangkan impak sindrom kesepian warga emas di Sabah akibat penghijrahan keluar penduduk Sabah. Ia dilakukan menggunakan analisis dokumen berdasarkan 20 sumber bahan rujukan utama bagi mempertahankan lagi kajian ini. Berdasarkan hasil kajian, berlaku pertambahan jumlah penghijrahan keluar terhadap penduduk di Sabah. Perkara inilah yang menimbulkan risiko sindrom dalam kalangan warga emas yang mana implikasi sindrom kesepian ini akan berterusan jika tidak dirawat. Namun demikian, terdapat juga beberapa saranan yang bermanfaat untuk warga emas bagi menceriaikan semula kehidupan mereka dalam melakukan aktiviti di dalam atau di luar rumah terutama melalui Pusat Aktiviti Warga Emas. Oleh itu, diharapkan akan adanya penambahbaikan dalam peraan intergenerasi serta pengurusan dari pihak PAWE agar dapat mengurangkan isu sebegini di masa hadapan.

Kata Kunci: *intergenerasi, penghijrahan keluar, pusat aktiviti warga emas, sindrom kesepian, warga emas*

ABSTRACT

The digit of elderly citizens in Sabah hold out 3.7 percent in 2020, up from 3.7 percent the previous year. As a result of the outmigration of people from Sabah, empty-nest syndrome among elderly adults is a regular happening. The case of a child left their parents is a migratory issue that occurs repeatedly until it compromises the value of life that should be enjoyed. This study will aid in determining the challenges and effects of loneliness experienced by elderly citizens who have been left at home by adult childrens. The main objective of this research is to discuss the implications of loneliness on older citizens in Sabah as a reaction of Sabahan outmigration. This study was conducted by document analysis, which is based on 20 sources of information. According to the findings, the outmigration of persons from Sabah has increase. As a result, the way of life will be triggered among older folks, and the impact of this loneliness

syndrome would be prolonged if left untreated. However, based on the findings, there are some thoughtful ideas for elderly persons who want to re-energize their lives by participating in everyday activities, particularly from PAWE. As a result, it is believed that intergenerational involvement and PAWE management will improve in the future, reducing these concerns.

Keywords: *empty-nest syndrome, intergenerational, outmigration, senior citizen activity center, senior citizen*

1. Pengenalan

Sindrom Kesepian ataupun lebih dikenali sebagai Sindrom Sarang Kosong (Empty-Nest Syndrome) adalah merujuk kepada gejala kemurungan dalam kalangan warga emas atas tindak balas ketiadaan anak dewasa mereka (Raup & Myers 1989). Pemergian anak dewasa yang pada awalnya mendapat keizinan sendiri oleh warga emas ini sama ada secara paksa mahupun tidak, dilihat warga emas ini masih lagi dapat menerima. Akan tetapi, saban hari warga emas ini tidak akan dapat menerima lagi sekiranya anak dewasa langsung tidak pulang ke rumah. Perkara ini, akan menyebabkan mereka lemah, mengalami gangguan perasaan dan kerap memikirkan sesuatu yang tidak baik.

Malaysia yang dianggarkan akan mencapai status negara warga emas iaitu negara menua pada tahun 2030 telah mula menggambarkan kemunculan fenomena sindrom kesepian dalam kalangan warga emas sama ada secara langsung atau tidak langsung (Bernama 2021). Hal ini kerana, Malaysia berada diambang negara menua dan bakal sampai di tahap negara tua sepenuhnya menjelang tahun 2030 (Noraida 2016). Jika dijangka umur ibu bapa pada tahun 2010 adalah 55 tahun, maka apabila sampai pada tahun 2020, gelaran ciri-ciri penduduk akan berubah dari dewasa kepada warga emas yang mencapai umur 65 tahun. Terdapat lebih kurang 10 tahun lagi jangkaan Malaysia sebagai negara menua apabila penduduk berumur 60 tahun ke atas mencapai 15% daripada jumlah penduduk (Noraida 2016). Ini bermakna, langkah efektif perlu dilakukan bagi mengelak pengiktirafan Malaysia membentuk fenomena sindrom kesepian penduduk.

Sindrom kesepian ini muncul dalam kalangan penduduk apabila terdapat isu penghijrahan oleh segelintir penduduk. Impak paling menonjol daripada proses penghijrahan ini adalah para ibu bapa di Sabah mengalami sindrom kesepian akibat anak dewasa meninggalkan mereka yang berada di kampung halaman. Pergerakan penduduk Sabah yang keluar dari kawasan daerah atau negeri amat tinggi ekoran daripada isu berbangkit melibatkan peluang pekerjaan di negeri Sabah amat sedikit, walaupun pembangunan fizikal banyak dimajukan di beberapa kawasan terpilih di negeri Sabah. Selain itu, kesulitan dihadapi oleh penduduk Sabah untuk mencari peluang pekerjaan di Sabah yang setaraf dengan kelulusan akademik seseorang individu. Pengaruh negeri Sabah bergantung kepada tenaga kerja asing dari luar negara telah menyokong kehadiran pekerja asing dan pendatang tanpa izin (PTI) ke dalam negeri sehingga merendahkan peluang pekerjaan terutamanya dalam bidang perladangan (Ramli & Kamarulnizam 2017). Hal ini telah membawa kepada berlakunya serakan warga belia Sabah ke Semenanjung, Malaysia terutamanya di Selangor untuk mencari pekerjaan. Kedewasaan anak muda yang boleh menentukan pilihan

sendiri dalam kehidupan mereka, telah mengakibatkan warga emas terpaksa menerima dan akur. Akhirnya, warga emas terpaksa menjalani kehidupan dan melakukan aktiviti sepanjang hari tanpa anak dewasa mereka. Rentetan kepada kehidupan warga emas yang ditinggalkan oleh anak dewasa digambarkan muncul sesuatu perkara yang buruk, kerana persekitaran yang sepi terpaksa diharungi oleh warga emas ini secara berlarutan lebih-lebih lagi apabila mereka kehilangan pasangan hidup sama ada suami atau isteri disebabkan oleh faktor perceraian atau kematian. Perkara ini jelas dibuktikan dalam Portal MyHealth yang membincangkan bahawa keadaan sedemikian hanya akan menyebabkan ibu bapa berasa sunyi terutamanya apabila ketiadaan pasangan di sisinya lagi (Khadijah 2016). Ini bermakna, warga emas yang bersendirian tanpa pasangan, tahap kejejasannya adalah lebih tinggi berbanding warga emas yang masih memiliki pasangan hidup. Tambahan pula, perceraian atau kematian adalah lumrah kehidupan yang kebiasaannya banyak dihadapi oleh setiap manusia begitu juga dengan warga emas dikalangan penduduk Sabah. Oleh itu, objektif utama bagi kajian ini adalah membincangkan impak sindrom kesepian warga emas di Sabah akibat penghijrahan keluar penduduk Sabah.

2. Tinjauan Literatur

Negara Asia mementingkan keluarga yang dapat memainkan peranan dalam dimensi termasuk menyediakan sokongan emosi, psikologi, bantuan ke atas penjagaan ibu bapa dan juga saudaramara terdekat yang sudah tua (Nurul Hudani et al. 2018). Walau bagaimanapun, terdapat juga pandangan melibatkan negara maju daripada Glenn dan McLanahan (1981), yang menyatakan dorongan keluarga ke atas warga tua melibatkan jalinan interaksi antara anak dewasa dengan warga emas tidak mempunyai pengaruh yang penting ke atas warga emas terutamanya apabila kedua-dua pihak tiada kesefahaman. Oleh disebabkan proses migrasi anak muda sukar untuk di halang termasuklah perasaan warga emas yang kurang difahami dan kurang dihiraukan oleh masyarakat sekitar sehingga mengakibatkan sindrom kesepian semakin berisiko mengganggu golongan warga emas ini (Vonny Permanasari 2009).

2.1 Konsep sindrom kesepian

Konsep sindrom kesepian adalah satu perasaan sepi dan sunyi yang melampau yang dialami oleh seseorang individu (Amran, Noriah & Zubaidah 2013). Setakat ini, Malaysia telah mengesan beberapa sindrom kesepian yang berlaku ke atas penduduk iaitu dua kategori manusia seperti golongan bujang (Malisa Aina 2020). Berdasarkan bancian penduduk, peningkatan golongan bujang dalam negara adalah disebabkan punca seperti peningkatan taraf pendidikan, komitmen terhadap kerjaya, dan kesibukan masa sehingga sukar untuk mencari pasangan hidup (Malisa Aina 2020). Keadaan sedemikian akan membawa kepada sindrom kesepian dalam kalangan penduduk bujang akibat sepi tanpa pasangan. Selain itu, sindrom kesepian juga boleh dialami oleh golongan warga emas atas sebab kesepian apabila ketiadaan anak muda yang tinggal bersama di rumah disebabkan oleh penghijrahan (Azimah 2019). Kedua-dua situasi tersebut disokong oleh Lake (1980), yang menjelaskan bahawa kesepian adalah suatu penderitaan dalaman akibat ketiadaan hubungan dengan orang lain. Menurut Kimberley dan Christina (2018) pula menjelaskan makna yang berbeza dengan Lake iaitu kesepian dikatakan suatu perasaan yang hadir apabila individu bertanggapan bahawa dirinya tidak memiliki apa-apa, bertanggapan tiada yang menghargai dan bertanggapan tiada insan tersayang yang ingin mengambil berat

mengenai dirinya. Walau bagaimanapun, tahap kesepian bagi golongan bujang adalah masih mampu ditangani kerana ia seperti di fasa awal, manakala tahap kesepian bagi golongan warga emas pula agak sulit untuk ditangani melainkan dengan bantuan secara holistik dari segi perasaan dalaman serta penjagaan luaran. Menurut Nicole K. (2016), keadaan sindrom kesepian amat dirasai oleh pihak ibu bapa, terutamanya ibu yang terlalu merasakan kehilangan apabila anak dewasa mula melangkah kaki keluar dari rumah. Hal ini kerana, ibu merupakan insan yang lebih dekat dengan hati seorang anak yang selama ini berperanan menjaga dan mempersiapkan segala keperluan dan makan minum anak mereka saban hari sehingga kenangan sedemikian mengganggu pemikiran warga emas ini yang akhirnya menimbulkan sindrom kesepian (Nicole K. 2016).

2.2 *Impak sindrom kesepian warga emas di negara terpilih akibat penghijrahan keluar penduduk*

Hiedemann, Suhomlinova dan O’Rand (1998) telah menjalankan satu kajian pada tahun 1998 yang menunjukkan situasi warga emas yang mengalami sindrom kesepian di luar negara. Menurut Hiedemann, Suhomlinova & O’Rand (1998), seseorang yang telah melangkah ke fasa dewasa kebiasaannya dijangka bahawa mereka sudah cukup pengetahuan untuk melangkah keluar dari rumah sama ada untuk melanjutkan pelajaran ataupun untuk bekerja seperti yang tertera dalam Jadual 1. yang jelas menunjukkan anak dewasa berhijrah dalam tempoh yang lama.

JADUAL 1. Keadaan warga emas semasa tempoh penghijrahan anak dewasa

Situasi	Keadaan 1	Keadaan 2	Keadaan 3
Tempoh penghijrahan anak dewasa	1 tahun 7 bulan yang lalu	4 tahun yang lalu	5 tahun yang lalu
Menopause	Semasa usia 40 tahun	-	Semasa usia 46 tahun
Tahap kesihatan diri	Badan pegal dan linu serta kerap sesak nafas	Mengalami Osteoarthritis serta pernah menjalankan rawatan pengangkatan rahim	Kerap merasa pening
Keadaan kesepian	Awal ditinggalkan anak terakhirnya merasa sedikit sedih dan bimbang, namun sedar bahawa penghijrahan anaknya adalah untuk bekerja. Warga emas ini akhirnya dapat menerima dengan ikhlas.	Awal ditnggalkan anak terakhirnya merasa sedih, berfikiran negatif, dan terlalu kehilangan. Sokongan daripada pasangan membolehkan warga emas ini perlahan-lahan menerima.	Awal ditinggal anak terakhirnya langsung stres dan sakit parah, namun perlahan-lahan sembuh dan dapat menyesuaikan diri atas sokongan pasangan.
Kes lain	-	-	Kematian pasangan bulan Mei 2012 yang lalu

Sumber : Nurul Akmalah (2014)

Anak dewasa dikatakan seharusnya diberikan kelonggaran dalam membuat pilihan untuk kehidupan mereka asalkan tidak melanggar hukum syarak dan masih berada di dalam kawalan ibu bapa. Hal ini kerana, menurut Zakiyah & Ismail (2004), pemantauan dan hubungan jarak jauh daripada ibu bapa sekurang-kurangnya dapat mengelakkan anak dewasa daripada terjerumus ke dalam pelbagai masalah sosial terutamanya apabila mereka berada di luar rumah. Oleh disebabkan kelonggaran perlu diberikan kepada anak dewasa, maka telah ramai anak muda yang mula melakukan penghijrahan dan membiarkan ibu bapa bersendirian terutamanya golongan warga emas demi untuk memastikan keinginan dan impian dapat dicapai. Perkara ini disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Scher (1992), yang mengatakan bahawa terdapat anak dewasa terutamanya golongan wanita yang berjauhan dengan warga emas atas impian untuk berkahwin di usia 19 tahun. Perpisahan tersebut mengakibatkan seorang warga emas kesepian dan mula menzahirkan kerinduan terhadap anaknya (Scher 1992). Menurut Nurul Akmalah (2014), keadaan seseorang warga emas semasa tempoh anak melangkah keluar dari rumah bagi tempoh masih 1 tahun 7 bulan akan mengakibatkan warga emas berpotensi mendapat penyakit ringan seperti badan pegal, linu dan sesak nafas. Semasa anak berhijrah, warga emas ini pada awalnya akan merasa berat hati dan kesedihan terpancar di wajah, namun dalam beberapa masa sahaja mereka mula berfikiran positif akan kepergian anak adalah bertujuan untuk bekerja dan akhirnya mereka mengikhhlaskan perkara tersebut. Di keadaan kedua, apabila seseorang warga emas memiliki anak yang berhijrah selama 4 tahun yang lalu akan turut berpotensi menyerang warga emas ini seperti pada keadaan 1. Akan tetapi, warga emas ini kerap berdepan dengan kesedihan semula walaupun setelah berfikiran positif, malah rasa kehilangan lebih berisiko berbanding sebelumnya. Walau bagaimanapun, warga emas yang masih memiliki pasangan suami atau isteri akan meminimumkan kesedihan tersebut kerana pasangan ini berperanan sebagai penyokong yang mampu meredakan ingatan negatif terhadap anak dewasa secara perlahan-lahan.

3. Metodologi dan Kawasan Kajian

Kerangka teoritikal bagi kajian ini dipilih berasaskan sesi pembacaan dan analisis kajian lepas oleh penyelidik yang menggambarkan sebarang persamaan tema dengan kajian ini. Kerangka teoritikal ini adalah berdasarkan *Affect Theory of Social Exchange* yang merangkumi perbincangan sepanjang kajian ini. Menurut Lawler (2001), Teori Pengaruh Pertukaran Sosial ini adalah untuk membincangkan bila dan bagaimana kewujudan sesuatu perasaan dihasilkan oleh tindak balas sosial. Tambahnya pula, ia dapat diperkukuhkan oleh unit sosial seperti jalinan hubungan, kumpulan atau jaringan sama ada menjadi lebih kuat atau lemah (Lawler 2001). Teori ini juga akan memberi impak baik dan buruk secara dalaman dimana ia muncul akibat unit sosial tersebut sebagai sumber emosi yang akan bergantung kepada tahap kesatuan (Lawler 2001). Dalam kajian ini, Teori Pengaruh Pertukaran Sosial digunakan bagi menunjukkan bahawa proses penghijrahan anak dewasa ke tempat baharu telah mempengaruhi perasaan dan prasangka yang dialami oleh warga emas secara langsung atau tidak langsung.

3.1 *Tata cara pengumpulan data*

Tata cara pengumpulan data dalam kajian ini hanya berdasarkan maklumat sekunder iaitu daripada dokumen, jurnal, artikel dan maklumat yang diakses secara atas talian daripada sumber-sumber rasmi. Tiada sebarang pengumpulan data primer dalam kajian kerana ia berasaskan keperluan objektif kajian yang memerlukan data sekunder daripada internet khususnya bagi data banci penduduk warga emas pada tahun-tahun tertentu termasuklah tahun terkini yang mengambil tempoh selama lapan tahun iaitu dari tahun 2013 hingga 2020. Walaupun data sekunder ini dapat diperolehi dari internet namun penyelidik hanya mengambil data daripada sumber rasmi dan sumber yang boleh dipercayai sahaja seperti laman sesawang rasmi kerajaan, jurnal dan artikel yang sudah diterbitkan.

Objektif kajian dihasilkan dengan penggunaan data statistik yang diperolehi daripada *internet* melalui portal rasmi seperti laman web Jabatan Perangkaan Malaysia yang memfokuskan kepada data banci penduduk di Sabah, namun data banci yang difokuskan hanyalah kepada penduduk warga emas di negeri Sabah. Kajian lepas juga adalah data terpenting dalam kajian ini kerana ia merangkumi pembuktian yang boleh dikumpul untuk memperkukuhkan kajian. Selain itu, data statistik daripada portal rasmi PAWE juga diperolehi melalui permohonan data mengikut tempoh tahun yang diperlukan daripada pihak PAWE yang difokuskan hanya kepada warga emas yang berdaftar di negeri Sabah. Pembelian buku dan beberapa dokumen melalui *internet (soft copy)* juga dilakukan oleh pengkaji bagi memastikan data yang diperolehi adalah dijamin kesahihannya. Penyelidik telah mengesan bahawa terdapat ramai penyelidik lain yang turut menggunakan kaedah pengumpulan data sekunder mengikut objektif kajian dan keperluan kajian masing-masing. Walaupun tiada data primer yang dikumpulkan, namun tindakan penyelidik dalam mengumpulkan maklumat dan data sekunder yang banyak adalah langkah strategik agar objektif kajian dapat dicapai dan mampu menghasilkan hasil kajian yang dapat membantu pihak berkenaan dalam berdepan dengan situasi negara menua di Malaysia.

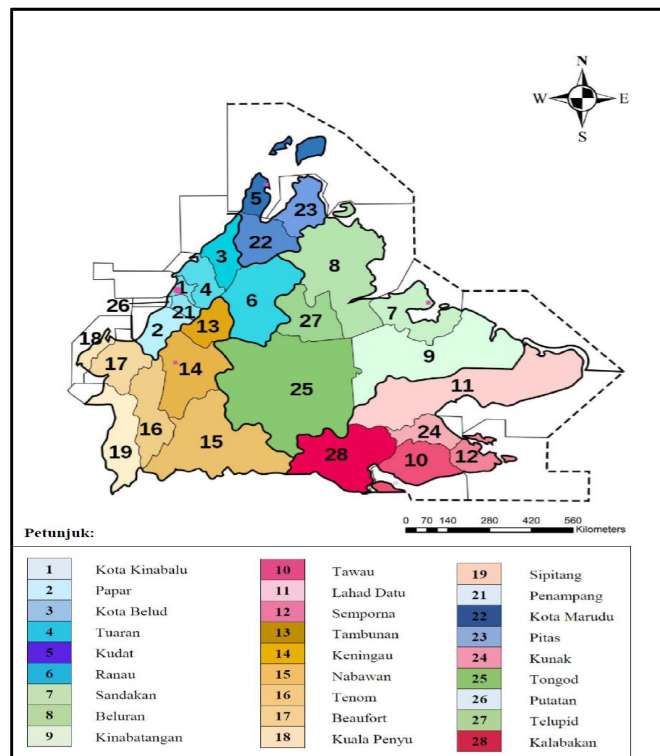
3.2 *Analisis data*

Penggunaan analisis konseptual sebagai kaedah kajian adalah bertujuan agar konsep khusus yang digunakan untuk menyampaikan idea mengenai sesuatu kawasan dapat lebih mudah untuk difahami (Jonathan 2004). Berdasarkan kajian lepas yang serupa dengan kajian ini, data tersebut dikumpul menggunakan soal selidik melibatkan Emotional Competence Inventory (ECI) oleh Boyatzis (1998) bagi mengukur kecerdasan emosi warga emas dalam kajiannya. Walau bagaimanapun, persoalan dan objektif kajian ini adalah lebih bersifat umum yang hanya memerlukan pembacaan lebih mendalam bagi merungkaikan satu permasalahan akibat faktor penghijrahan penduduk. Malah, isu semasa atau terkini yang dijadikan sebagai kajian adalah memerlukan sokongan maklumat sekunder yang telah disusun oleh pihak berkuasa seperti maklumat data penduduk (Wasinul Karim et al. 2020).

3.3 Kawasan kajian

Sesi angkat sumpah oleh Datuk Seri Hajiji Mohd Noor menjadi Ketua Menteri Sabah ke-16 bagi menerajui negeri dibawah bayu ini telahpun berlansung pada 29 September 2020 yang lalu (Isabelle 2020). Negeri dibawah bayu sedemikian adalah nama yang merujuk kepada negeri Sabah kerana kedudukannya dilihat strategik di bawah laluan angin monsun dan tidak pernah dilanda ribut taufan, kecuali beberapa ribut tropika berskala kecil seperti ribut tropika Krovanh yang melanda baru-baru ini (Bernama 2020).

Negeri Sabah memiliki keluasan 73, 711 km² yang terdiri daripada 27 daerah seperti dalam Rajah 3. dan tidak terlepas dari bentuk muka bumi yang bergunung ganang dan ditumbuhi oleh hutan belantara (Mohamed Roselan 1998). Permukaan bergunung-ganang dikatakan terbentuk atas faktor tanah yang digambarkan adalah sebahagian dari tanah besar yang digelar sebagai Sindaland sehingga negeri Sabah disebut sebagai Pulau Borneo yang mengalami perubahan akibat gempa bumi dan letupan gunung berapi yang berterusan sehingga ke Zaman Paleolitik (Amran & Azmi 1998). Terdapat juga gelaran nama lain yang diberikan kepada negeri ini iaitu Pulau Api (*Fire Islands*) kerana terdapat lumpur gunung berapi di Pulau Tiga antara Pulau Labuan dan Kota Kinabalu yang dibuktikan wujud dalam sebuah peta lama pada kurun ke-16 (Amran & Azmi 1998).



RAJAH 3. Peta Negeri Sabah
 Sumber: Jabatan Perangkaan Malaysia 2014

Sebelum merdeka lagi, asal usul nama Sabah telah dikaitkan dengan perkataan “Saba” yang diambil dari sejenis pisang yang bernama pisang saba ekoran daripada situasi penduduk yang menghuni di sekitar pesisiran pantai barat Sabah amat gemar menanam pokok pisang saba yang dijadikan sebagai sumber makanan mereka selain padi (Mohamed Roselan 1998). Kepelatan masyarakat setempat telah mengubah sedikit sebanyak perkataan “Saba” kepada perkataan Sabah sehingga sebutan “Sabah” tersebut kekal sehingga ke hari ini (Mohamed Roselan 1998). Chartered Company yang memerintah Sabah pada suatu ketika dahulu pernah mengambil tindakan menukar nama negeri ini kepada North Borneo sebelum nama Sabah digunakan semula dan diiktirafkan secara rasmi selepas kemerdekaan dicapai pada tahun 1963 dalam pembentukan Malaysia (Mohamed Roselan 1998).

Negeri Sabah mula mengalami kemajuan sedikit demi sedikit selepas mencapai kemerdekaan, namun pembangunan yang dibina adalah tertumpu di sesuatu kawasan sahaja dan tidak menyeluruh terutamanya melibatkan ekonomi penduduk (Mohamed Roselan 1998). Tambahan pula, kebanyakan warga asing telah memenuhi peluang pekerjaan seperti perladangan dan perkilangan yang ramai datang dari Indonesia (Fuad & Sarina Sahfiza 2014). Kesukaran dalam proses pembangunan di beberapa kawasan juga berlaku disebabkan bentuk muka bumi yang bergunung-ganang di negeri Sabah, namun tahap ketersampaiannya di negeri Sabah dilihat amat positif kerana memiliki sebuah lapangan terbang antarabangsa yang terletak di Kota Kinabalu dan tiga lapangan terbang domestik yang terletak di daerah Tawau, Kudat, Lahad Datu dan Sandakan. Mobiliti penduduk ke daerah atau negeri lain menjadi lebih mudah dengan kewujudan jaringan pengangkutan udara ini. Daerah terbesar di Sabah adalah daerah Tongod dengan keluasan 10,054 km² manakala daerah terkecil adalah daerah Putatan dengan keluasan 40 km² (Jabatan Perangkaan Malaysia 2015). Setiap daerah di Sabah memiliki keunikan dan keistimewaan masing-masing daripada aspek sosial mahupun fizikal. Contoh mudah bagi keunikan yang dimaksudkan adalah kepelbagaian etnik penduduk negeri di bawah bayu ini yang berbeza dengan negeri lain di Malaysia.

4. Dapatan dan Perbincangan

Hasil kajian ini telah dilakukan seperti yang telah dibincangkan dalam Metodologi Kajian. Kajian ini memfokuskan sindrom kesepian warga emas di Sabah yang berpunca dari penghijrahan keluar oleh anak dewasa lalu dikaitkan dengan saranan yang perlu dilakukan oleh beberapa pihak bertanggungjawab bagi mengatasi risiko kesepian ini.

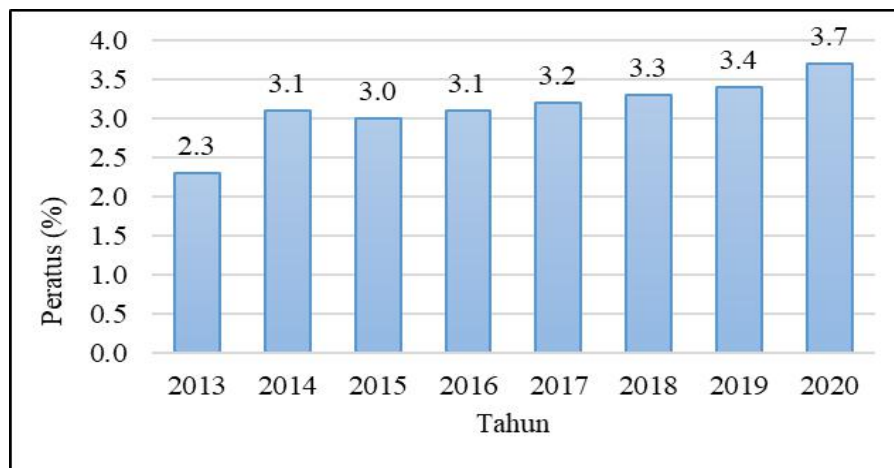
4.1 *Analisis Impak Sindrom Kesepian Warga Emas di Sabah Berikutan Penduduk Sabah Bermigrasi Keluar*

Sindrom kesepian dalam kalangan warga emas di Sabah digambarkan mempunyai perhubungan dengan penghijrahan keluar oleh penduduk asal. Perubahan bentuk jaringan sesebuah keluarga daripada keluarga luar kepada keluarga nuklear berisiko telah mengasingkan aspek fizikal antara ibu bapa dan anak. Keharmonian sesebuah keluarga digambarkan apabila keluarga luas seperti saudara-mara lain seperti nenek, datuk, ibu saudara, sepupu, bapa saudara dan sebagainya cuba untuk tinggal di sebuah rumah yang sama dengan keluarga nuklear iaitu seorang ibu, bapa dan anak sahaja. Namun hakikatnya, kebanyakan keluarga mengamalkan keluarga nuklear dan

perkara inilah yang mengakibatkan masyarakat pada masa kini menganggap bahawa warga emas seperti datuk dan nenek sudah boleh berjauhan dan menjaga diri masing-masing (Mas Ayu 2019). Sikap perubahan generasi muda kini yang semakin bebas bersuara walaupun perkara baik seperti berkahwin awal selepas tamat belajar mampu meningkatkan potensi pertumbuhan penduduk. Namun, sekiranya mereka bertindak kurang baik kepada warga emas dengan mengabaikan mereka dan berhijrah untuk menjalani kehidupan baru bersama pasangan suami atau isteri dilihat tiada nilainya jika tidak berbakti sehabis baik kepada warga emas yang memerlukan kasih sayang dari anak mereka (Mas Ayu 2019). Tidak terhenti disitu sahaja, ramai juga anak dewasa memilih untuk terus membujang namun mengambil tindakan untuk tinggal jauh dari warga emas ini dengan alasan ingin berdikari atas usaha sendiri, tidak kurang juga anak dewasa yang sibuk bekerja telah meninggalkan warga emas di kampung untuk keluar mencari rezeki dan tenggelam dengan gaya hidup di bandar (Mas Ayu 2019). Situasi yang berpunca dari penghijrahan keluar penduduk Sabah terutamanya telah menimbulkan implikasi buruk iaitu sindrom kesepian dalam kalangan warga emas di Sabah.

4.1.1 Jumlah penduduk Sabah melibatkan warga emas

Peratusan penduduk warga emas yang berumur 65 tahun dan keatas di Malaysia telah melonjak naik pada tahun 2020 yang lalu dimana ia bertambah daripada 6.7% pada tahun 2019 kepada 7% bersamaan 22.8 juta. Negeri Sabah turut tidak ketinggalan dari pencapaian ini kerana pada tahun 2020, negeri Sabah berada di tangga kedua merekodkan komposisi penduduk tertinggi iaitu sebanyak 12% selepas negeri Selangor mencatat 20% pertumbuhan. Jika dilihat pada Rajah 4., catatan tertinggi bagi penduduk warga emas di Sabah adalah sebanyak 3.7% pada tahun 2020. Dalam tempoh kajian sepanjang lapan tahun bermula tahun 2013 hingga 2020, rekod dilihat semakin rendah pada tahun 2014 iaitu sebanyak 0.1% daripada 3.1% kepada 3.0% pada tahun 2015. Sungguhpun begitu, data warga emas di Sabah dicatatkan terdapat lonjakan semula sebanyak 0.1% dan rekod peratusan pada tahun 2014 dilihat sama seperti tahun 2016 iaitu masing-masing mencapai sebanyak 3.1%.



RAJAH 4. Peratus Penduduk Sabah Melibatkan Warga Emas yang Berumur 65 Tahun dan Keatas
Sumber: Jabatan Perangkaan Malaysia 2013-2020

Oleh hal demikian, peningkatan warga emas di Sabah perlu dipandang serius agar pihak bertanggungjawab dapat bersedia lebih awal dalam menangani dan mengurangkan anggaran warga emas yang berisiko mengalami sindrom kesepian pada tahun 2021 dan keatas.

4.1.2 Risiko penyakit sindrom kesepian kepada kesihatan warga emas di Sabah

Warga emas yang tidak mampu untuk berdikari dan melakukan aktiviti seperti kebiasaannya dilakukan akan memberi impak ke atas kesejahteraan hidup selain mengakibatkan mereka bergantung kepada anak dewasa (Arena Che Kasim & Shukriah Che Kasim, 2001). Namun demikian, ketandusan anak muda yang lebih mengejar kepentingan yang terdapat dikawasan baru telah menyebabkan warga emas ini menanggung risiko penyakit sindrom kesepian selepas migrasi anak mereka.

(i) Kelemahan fizikal terhadap tubuh badan

Risiko penyakit sindrom kesepian juga akan menyebabkan tubuh badan seseorang warga emas menjadi lebih lemah. Risiko yang mendalam terhadap kesihatan warga emas boleh berlaku dalam waktu yang cepat atau lambat. Sindrom kesepian akan menjadi pengaruh utama dalam memburukkan lagi kesihatan warga emas yang bersendirian tanpa teman kerana mereka adalah individu yang seharusnya dijaga rapi jika dilihat secara logiknya kemampuan mereka dalam menguruskan diri mahupun menguruskan rumah sendirian adalah sudah tidak berdaya lagi. Tambahan pula, kerja-kerja rumah seperti memasak dan membasuh pakaian seharusnya sudah dapat digambarkan bahawa mereka tidak lagi mampu menyelesaikan kerja rumah tersebut. Hal ini kerana, kecergasan dari segi fizikal warga emas akan semakin merosot lebih-lebih lagi mereka sedang berdepan dengan sindrom kesepian yang masih melayani perasaan sedih (Azura & Suresh Kumar 2019). Simptom-simptom warga emas yang kesepian dapat dilihat apabila kerap penat dan lesu, hilang keyakinan diri mengenai keupayaannya untuk melakukan sesuatu perkara, rasa menyesal dengan tindakannya membiarkan dan memberi laluan kepada anak-anaknya tenggelam dalam kesibukan akibat bekerja. Kegagalan mengawal pemikiran negatif menyebabkan mereka lemah untuk berdepan dengan hari-hari seterusnya. Malah, kedegilan kerana tidak menerima takdir juga menunjukkan kelemahan diri warga emas ini sehingga tidak bertenaga dan merajuk untuk menguruskan diri sendiri (Azura & Suresh Kumar 2019).

(ii) Serangan dimensia

Menurut WHO (2003), dijangkakan 236 dari 100,000 penduduk yang berumur dalam lingkungan 45 tahun dan keatas akan menghadapi penyakit mental di seluruh dunia. Penyakit mental seperti nyanyuk adalah salah satu penyakit yang mudah menyerang warga emas yang turut mengalami perasaan kesunyian. Dimensia adalah penyakit nyanyuk yang menggambarkan suatu keadaan manusia yang kehilangan daya fungsi intelek cara berfikir, pengingatan dan seumpamanya. Bagi penyakit seperti nyanyuk ini, peranan keluarga adalah agen yang memainkan peranan penting dalam meminimumkan risiko penyakit tersebut terhadap warga emas. Namun, situasi yang dihadapi oleh warga emas ini pada masa yang sama akan menjejaskan lagi penyakit nyanyuk tersebut. Penyakit nyanyuk ini akan terus berkembang lebih-lebih lagi warga emas diusia ini sedang mengalami kemerosotan dari segi kecerdasan otak (Agnis et al. 2017).

(iii) *Kurang kepuasan tidur*

Kurang tidur merupakan salah satu risiko penyakit sindrom kesepian yang semakin kerap dialami kerana pengaruh tekanan hidup yang sedang dihadapi serta akibat impak sampingan daripada ubat-ubatan yang dimakan untuk merawat penyakit-penyakit yang mereka alami. Walaupun warga emas ini mengambil ubat tambahan untuk kesihatan mereka, namun punca utama iaitu sindrom kesepian akan tetap bertindak balas dalam tubuh badan mereka jika tidak dirawat (Ho Bee 2020). Hal ini kerana, sindrom ini tidak dapat dirawat melalui ubatan sahaja, justeru ia juga perlu dirawat secara dalaman yang melibatkan mental dan perasaan. Apabila perkara ini berterusan, warga emas ini akan berisiko menghadapi insomnia iaitu seseorang pesakit akan merasakan bahawa beliau kekurangan tidur atau rasa tidak puas walaupun telah mendapat peluang untuk tidur dengan secukupnya (Abd. Khalek 2014). Tanda-tanda tidur yang cukup untuk seseorang manusia adalah apabila mereka bangun dari tidur, mereka akan merasa bertenaga dan puas. Namun sebaliknya yang dialami oleh warga emas ini adalah bangun dalam keadaan lemah, lesu dan kurang tidur akibat tekanan hidup yang berdepan dengan persekitaran yang sepi (Abd. Khalek 2014).

(iv) *Kemurungan yang berpanjangan*

Warga emas yang mengalami sindrom kesepian akan mengakibatkan risiko kemurungan berlaku (Rozdan 2019). Kemurungan mula di kesan apabila terdapat tekanan diri dan persekitaran seperti yang dialami oleh seseorang manusia (Manak & Farhana 2020). Perasaan murung bukanlah satu perkara kecil, namun ia perlu diambil berat kerana akan memberi implikasi yang lebih besar berbanding menanggung penyakit kronik yang dialami (Rozdan 2019). Perasaan murung juga kerap mengganggu mental sehingga menjadi faktor ketidakseimbangan badan. Perkara inilah yang akan menyerang warga emas dan menjadi faktor yang mengakibatkan mereka sering jatuh hingga membawa kecederaan yang berpotensi membawa kematian (Rozdan 2019). Lebih-lebih lagi warga emas yang tinggal bersendirian selepas kehilangan pasangan hidup akan lebih sukar menjaga diri kerana tiada pengawasan daripada seorang peneman akibat penghijrahan anak dewasa.

(v) *Selera makan semakin hilang*

Warga emas yang mengalami masalah sosial seperti sindrom kesepian kemudian bertembung dengan masalah psikologi seperti kemurungan, nyanyuk dan keresahan akan memberi impak kepada tekanan perasaan sehingga mereka mula kehilangan selera makan. Tambahan pula, kehidupan mereka yang terpaksa bersendirian melakukan aktiviti harian akan menghilangkan keinginan mereka untuk makan. Menurut Rosnah & Habibie (2017), warga emas lebih gemar tinggal bersama anak dan cucu berbanding tinggal bersama pasangan mahupun secara bersendirian kerana kehadiran keluarga mampu menceriaikan suasana semasa waktu makan. Oleh kerana itu, warga emas cenderung untuk berdiam diri tanpa sebarang pengambilan makanan kerana mereka mula hilang selera makan apabila tidak dapat melihat anak di depan mata yang kebiasaannya akan makan bersama-sama mereka. Apabila hilang keinginan mereka untuk makan, maka mereka berpotensi mengalami penurunan berat badan (Sanidah 2020) dan kekurangan

vitamin dan mineral sehingga mengakibatkan mereka mendapat penyakit gastritis, anemia dan penyakit tulang (Rohida, Junidah & Faulina 2009).

4.2 *Perbincangan*

Perbincangan ini akan membahaskan tentang beberapa saranan yang bermanfaat untuk warga emas bagi menceriaikan semula kehidupan mereka dalam melakukan aktiviti di dalam atau di luar rumah melalui tindakan tiga pihak yang bertanggungjawab.

4.2.1 *Saranan bagi Meminimumkan Sindrom Kesepian dalam Kalangan Warga Emas di Sabah*

Anak dewasa yang sedang berhadapan dengan batasan peranan tetapi masih ingin memikul tanggungjawab untuk mengawasi warga emas di hari tua maka golongan ini memilih pusat jagaan harian sebagai alternatif untuk mengatasi dilema penjagaan warga emas sementara mereka keluar bekerja. Pembangunan pusat jagaan harian membolehkan anak dewasa menghantar warga emas ke pusat jagaan tersebut sebagaimana tindakan mereka menghantar anak ke pusat jagaan harian untuk tujuan penjagaan dan perlindungan kanak-kanak (Surina Nayan, 2006).

Tindakan meletakkan warga emas di pusat jagaan seperti PAWE adalah satu langkah bijak sekiranya golongan muda pada masa kini enggan untuk menyara kehidupan warga emas ini lagi. Adalah sebaiknya jika mereka dibawa ke pusat jagaan, kerana masa depan mereka akan lebih cerah apabila keperluan harian sentiasa dijaga rapi. Walaubagaimanapun, berdasarkan Teori Pengaruh Pertukaran Sosial dapat menggambarkan situasi sindrom warga emas ini mampu diatasi dalam masa yang singkat namun bukan untuk selamanya jika tiada sebarang jalinan sosial dalam kehidupan harian mereka. Oleh itu, pihak kerajaan, pihak badan bukan kerajaan dan masyarakat adalah agen yang akan melahirkan jalinan sosial sedemikian bagi mengurangkan sindrom kesepian warga emas di Sabah.

(a) *Peranan kerajaan*

Pihak kerajaan hendaklah memainkan peranan untuk memperuntukkan bajet bagi membekalkan barang keperluan untuk warga emas di Sabah yang memfokuskan kepada mereka yang berada di kediaman masing-masing. Hal ini kerana, tidak semua warga emas di Sabah berkeinginan untuk mendaftarkan diri ke pusat jagaan warga emas. Contoh bekalan yang boleh diberikan adalah, makanan bernutrisi dan baik untuk kesihatan mereka. Selanjutnya, pihak kerajaan juga perlu memperuntukkan bantuan infrastruktur kepada warga emas di Sabah dengan sama rata seperti warga emas di Semenanjung Malaysia. Memandangkan keluasan negeri Sabah ini adalah sangat luas, maka penyediaan kenderaan khas amat diperlukan untuk mobiliti warga emas yang dalam kesusahan ini. Kenderaan khas tersebut dapat menggalakkan mobiliti mereka ke pusat kesihatan, hospital, klinik dan sebagainya untuk mendapatkan sebarang rawatan jika diperlukan. Saranan ini perlu menasaskan di kawasan utama iaitu pedalaman yang sememangnya amat sukar untuk mendapatkan kenderaan awam seperti bas (Harifah 2016). Pihak kerajaan perlu menyediakan pelbagai infrastruktur yang boleh dinikmati secara terus oleh golongan warga emas ini. Sebagai

contoh, warga emas seharusnya diberikan rawatan percuma di hospital kerajaan ataupun berusaha untuk mengurangkan kos perubatan mereka yang mendapatkan rawatan.

Pihak kerajaan juga perlu menyediakan satu ruang teksi dan bas di kawasan hospital dengan mengambil tambang separuh harga untuk hanya penumpang warga emas. Tujuan utama kemudahan ini adalah untuk mengelakkan warga emas terlibat dalam kemalangan jalan raya akibat berjalan tanpa berteman. Langkah ini sedikit sebanyak mampu mengurangkan kos perbelanjaan yang ditanggung oleh mereka yang hanya bergantung kepada pemberian dari anak mereka. Di samping itu, langkah ini juga dapat membantu warga emas yang tidak terbelas nasibnya dan berusaha untuk bekerja keras bagi menampung kehidupan mereka yang tinggal sebatang kara (Anon. 2020). Kebanyakannya warga emas di Sabah bekerja sebagai seorang nelayan, namun kerja-kerja di laut amat membimbangkan dan berbahaya untuk mereka yang sudah berusia ini (Noorazura 2019). Oleh itu, kementerian Sabah perlu menyediakan pekerjaan yang sesuai dan tidak berisiko untuk nyawa seorang warga emas. Contoh pekerjaan yang boleh dipertimbangkan adalah seperti sektor pertanian, penternakan, seni dan kraf tangan serta menjahit bagi melibatkan mereka dalam kegiatan ekonomi.

(b) Peranan badan bukan kerajaan

Badan bukan kerajaan adalah melibatkan agensi-agensi berdaftar ataupun persatuan yang memfokuskan kepada warga emas. PAWE adalah salah satu peranan badan bukan kerajaan yang bekerjasama dengan pihak kerajaan dan masyarakat untuk warga emas (Noraida Ibrahim 2016). PAWE adalah salah satu program yang diwujudkan di dalam Pelan Tindakan Warga Tua (1995) dan kesinambungan program ini telah diteruskan di dalam PTWEN. PAWE adalah satu tempat untuk warga emas mendapatkan sebarang perkhidmatan, menjalankan aktiviti harian dan menyumbang kepada usaha kesejahteraan warga emas di dalam komuniti (Noraida Ibrahim 2016). Semasa warga emas berada di dalam pusat ini, mereka bukan sahaja dapat pengetahuan dan kemahiran daripada program atau aktiviti yang diadakan, malah mereka juga dapat menyumbang khidmat sukarela kepada masyarakat (Jabatan Kebajikan Masyarakat 2011). Keberkesanan badan bukan kerajaan adalah berusaha mewujudkan Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) sebanyak 93 buah di Malaysia termasuk tujuh Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) di Sabah. Kerajaan telah mewujudkan sebanyak 22 buah Pusat Jagaan Harian Warga Tua (PJHWT) di Malaysia sejak tahun 2001 sebagai satu tempat untuk warga emas menjalankan aktiviti seharian di dalam komuniti setempat melalui peruntukan Rancangan Malaysia Ke 8 dan 9 di seluruh negara. Sungguhpun begitu, PAWE perlu dibangunkan lebih banyak di kawasan pedalaman negeri Sabah kerana tujuh buah adalah tidak mencukupi untuk sebuah negeri yang luas.

(c) Peranan masyarakat

Intergenerasi adalah kelompok masyarakat yang memainkan peranan sebagai agen utama dalam membantu warga emas di Sabah yang sedang mengalami sindrom kesepian (Nurul Hudani et al. 2018). Masyarakat intergenerasi sedemikian boleh terdiri daripada, sanak-saudara, jiran tetangga, penduduk yang tinggal di kampung yang sama, dan sebagainya asalkan mereka yang terlibat adalah memiliki perbezaan umur dengan warga emas ini seperti golongan kanak-kanak, belia dan

dewasa. Program yang dijalankan oleh pihak badan bukan kerajaan seperti PAWE sememangnya telah menyediakan pelbagai aktiviti menarik dan bermanfaat untuk meningkatkan keceriaan warga emas ini, namun perkara sedemikian masih belum mencukupi sekiranya tiada penglibatan daripada masyarakat intergenerasi tersebut (Nurul Hudani et al. 2018). Dengan itu, penglibatan masyarakat akan melahirkan hubungan kekeluargaan yang diterapkan dalam PAWE akan berperanan menggantikan jalinan hubungan dan penjagaan warga emas yang pada asalnya merupakan tanggungjawab anak dewasa (Nurhayati et al. 2017)

Penglibatan dan kesepaduan antara generasi strategi ini memberi tumpuan kepada pembangunan masyarakat inklusif berlandaskan kepada penyertaan secara berterusan dalam sosioekonomi. Strategi ini turut menuju kepada usaha membentuk dan mengukuhkan hubungan saling melengkapi dan kasih sayang melalui aktiviti atau program pengukuhan hubungan dan perpaduan dalam kalangan warga emas dan antara pelbagai generasi. Sifat berlandaskan warisan dan hubungan saling menghormati serta bantu-membantu antara generasi perlu ditonjolkan dalam sesuatu aktiviti atau program yang akan dijalankan oleh kerajaan dan NGO (Nurul Hudani et al. 2018). Oleh itu, setiap program yang bakal dilaksanakan oleh sebarang NGO seperti PAWE yang memfokuskan kepada warga emas, maka pihak masyarakat intergenerasi perlu saling membantu dan turut serta menyertai dalam aktiviti atau program yang dijalankan. Perkara ini akan mendekatkan lagi hubungan dalaman dan luaran terhadap warga emas dengan generasi muda yang semakin jauh suatu ketika dahulu akibat kenangan pahit mengenai anak dewasa mereka (Nurhayati et al. 2017).

5. Rumusan dan Cadangan

Ahli keluarga seperti anak dewasa merupakan individu utama yang dapat memberikan keikhlasan dalam penjagaan dan kasih sayang terhadap warga emas. Malahan, hubungan antara ibu bapa dengan anak dewasa jauh lebih rapat berbanding hubungan antara mereka yang tiada pertalian darah langsung dengan mereka. Namun, apabila munculnya isu warga emas di Sabah mengalami sindrom kesepian akibat ditinggalkan oleh anak dewasa, pilihan individu utama tadi melibatkan anak dewasa dilihat sudah kurang berkesan lagi. Oleh itu, kemunculan peranan kerajaan, badan bukan kerajaan dan masyarakat mampu meminimumkan kesan sindrom kesepian warga emas yang dahulunya bergantung kepada anak mereka.

Cadangan yang boleh dititik beratkan untuk warga emas yang mengalami sindrom kesepian adalah dengan terus fokus kepada pekerjaan yang lebih bermanfaat selain memikirkan anak-anak yang telah mengabaikan mereka sehingga sanggup berjauhan untuk mencapai keinginan sendiri di tempat baharu. Tidak dinafikan sebilangan warga emas masih berdaya untuk bekerja dengan baik kerana mereka merasa akan lebih lemah dan lesu sekiranya tidak melakukan sebarang pergerakan atau aktiviti bersama peneman. Pekerjaan yang dimaksudkan adalah penglibatan warga emas dalam sektor ekonomi negara yang mana ia adalah satu cadangan bernas dalam jangka masa yang panjang bagi mencapai tahap peningkatan warga emas yang positif menua dalam negara. Walaupun mereka tidak seaktif seperti dulu semasa muda, namun penglibatan tersebut akan menggalakkan lebih ramai lagi warga emas untuk menjadi peneraju dan penyambung di masa akan datang

Rujukan

- Abd. Khalek Abd. Rahman. (2014). *Portal My Health*. Insomnia <http://www.myhealth.gov.my/insomnia/> [18 Jun 2021].
- Agnis Sombuling, Carmella E. Ading, Chua Bee Seok, Patricia J. Kimong & Suwaibah Zakaria. (2017). Tahap daya ingatan warga emas berdasarkan penglibatan dalam aktiviti sosial. *Prosiding Simposium Psikologi dan Kesihatan Sosial-I*. Universiti Malaysia Sabah.
- Amran Abdullah & Azmi Yusoff. (1998). *Sabah Negeri di Bawah Bayu dan Sarawak Bumi Kenyalang*. Selangor Darul Ehsan: Penerbit PRISMA Sdn. Bhd.
- Amran Hassan, Noriah Mohamed & Zubaidah Rasol. (2013). Perasaan “loneliness” @ kesunyian dan strategi daya tindak dalam kalangan warga emas yang menghuni di Rumah Seri Kenangan, Cheras, Selangor. Dlm. *Journal of Human Development and Communication*, 2. 89-103.
- Anon. (2020). *Utusan Borneo Online*. Warga emas hidup sebatang kara dapat perhatian <https://www.warga-emas-hidup-sebatang-kara.html> [18 Jun 2021].
- Arena Che Kassim & Shukriah Che Kasim. (2001). Tanggungjawab anak terhadap warga tua menurut perspektif Islam. Dlm. Abdul Aziz Jemain, Lukman Z. Mohamad & Wan Norsiah Mohamed. *Jaminan Sosial Warga Tua*. Petaling Jaya: Prentice Hall Pearson Education Malaysia Sdn. Bhd.
- Azimah Ghazali. (2019). *Sinar Harian*. Bahaya sepi tidak berteman <https://www.sinarharian.com.my/article/27056/LIFESTYLE.html> [8 November 2020].
- Azura Tamat & Suresh Kumar N Vellymalay. (2019). Warga emas dan pilihan penempatan di Pusat Jagaan Harian. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 16 (4). 1-22.
- Bernamea. (2020). MetMalaysia keluar nasihat ribut Tropika Krovanh di Sabah. *Harian Metro* <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/metmalaysia.html> [30 April 2021].
- Bernamea. (2021). Astro Awani. Malaysia bersedia hadapi status negara tua <https://www.malaysia-bersedia-hadapi-status-negara-tua.html> [18 Jun 2021].
- Boyatzis, R.E. (1998). *Transforming Qualitative Information*. Sage: Cleveland.
- Fuad Mohamed Berawi & Sarina Sahfiza Nasser. (2014). Buruh Indonesia di Tawau, Sabah: satu kajian kes. Universiti Malaysia Sabah.
- Glenn N.D. & McLanahan S. (1981). The effects of offspring on the psychological well-being of older adults. *Journal of Marriage and Family*, 43 (2). 409-421.
- Harifah Mohd Noor, Mazdi Marzuki, Jabil Mapjabil & Oliver Valentine Eboy. (2016). Keberkesanan perkhidmatan bas mini di Kota Kinabalu, Sabah. *Journal of Society and Space*, 12 (2). 50-62.
- Heidemann Bridget, Suhomlinova Olga & O’Rand M. Angela. (1998). Economic independence, economic status, and empty nest in midlife marital disruption. *Journal of Marriage and Family*, 60 (1). 219-231.
- Ho Bee Kiau. (2020). *Portal My Health*. Masalah kesakitan pada warga emas <http://www.myhealth.gov.my/masalah-kesakitan-pada-warga.html> [18 Jun 2021].
- Isabelle Leong. (2020). Hajiji Noor angkat sumpah Ketua Menteri Sabah ke-16. *Astro Awani* <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/hajiji.html> [30 April 2021].
- Jabatan Kebajikan Masyarakat. (2011). *Dasar dan Pelan Tindakan Warga Emas Negara*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2010). *Migrasi dan Taburan Penduduk 2010*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2013). *Buku Tahunan Perangkaan Sabah 2013*.

- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2014). *Buku Tahunan Perangkaan Sabah 2014*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2015). *Buku Tahunan Perangkaan Sabah 2015*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2015). *Laporan Penyiasatan Migrasi 2015*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2014). *Buku Tahunan Perangkaan Sabah 2016*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2016). *Laporan Penyiasatan Migrasi 2016*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2017). *Buku Tahunan Perangkaan Sabah 2017*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2018). *Buku Tahunan Perangkaan Malaysia 2018*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2019). *Buku Tahunan Perangkaan Sabah 2019*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2019). *Laporan Sosioekonomi Sabah 2019*.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2020). *Buku Tahunan Perangkaan Malaysia 2020*.
- Jonathan Furner. (2004). Conceptual analysis: a method for understanding information as evidence and evidence as information. *Archival Science*, 4, 233-265.
- Khadijah Binti Minhat. (2016). *Portal My Health*. Sindrom kesunyian di kalangan warga emas <http://www.myhealth.gov.my/sindrom-kesunyian.html> [8 November 2020].
- Kimberley J. Smith & Christina R. Victor. (2018). Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. *Ageing & Society*, 1-22.
- Lake, T. (1980). Loneliness: why it happens and how to overcome it. London: Sheldon Press. *The British Journal of Psychiatry*, 137 (2).
- Lawler J. Edward. (2001). The affect theory of social exchange. *American Journal of Sociology*, 107 (2). 321-352.
- Malisa Aina. (2020). Fakta! wanita bujang 30 tahun ke atas risiko alami sindrom kesunyian. *Laman Wanita* <https://wanista.com/2020/202595/fakta-wanita-bujang.html> [10 Januari 2021].
- Manak Ek Klai & Farhana Kamarul Bahrin. (2020). Kesedaran tentang masalah kemurungan dalam kalangan guru. *Journal of Society and Space*, 16 (4). 273-284.
- Mas Ayu Shahimi. (2019). Kemelut emosi ibu bapa, anak. *Harian Metro* <https://www.hmetro.com.my/amp/hati/2019/01/.html> [1 Jun 2021].
- Mohamed Roselan Abdul Malek. (1998). *Negeri Sabah, Negeri di Bawah Bayu*. Selangor Darul Ehsan: Penerbit Oscar Book International.
- Nicole Kirsty Valtorta. (2016). Are loneliness and social isolation risk factors for Ill Health?. England: University of York.
- Noraida Ibrahim. (2016). Kesejahteraan warga emas yang mengikuti aktiviti di Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE), di negeri Selangor. Kedah: Universiti Utara Malaysia.
- Norval D. Glenn & McLanahan Sara. (1981). The effects of offspring on the psychological well-being of older adults. *Journal of Marriage and Family*, 43 (2). 409-421.
- Noorazura Abdul Rahman. (2019). Nelayan warga emas perlu buktikan masih mampu ke laut. *Berita Harian Online* <https://www.nelayan-warga-emas-perlu-buktikan.html> [18 Jun 2021].
- Nurhayati Mohamad, Khadijah Alavi, Mohd Suhaimi Mohamad & Nur Saadah Mohamad Aun. (2017). Pengalaman sokongan sosial intergenerasi dalam kalangan warga emas di Institusi Kebajikan Awam. *Akademika*, 87 (1). 65-74.
- Nurul Akmalah M. Yusuf Salman. (2014). Psychological well-being pada ibu usia dewasa madya yang berada pada fase sangkar kosong. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.

- Nurul Hudani Binti Md Nawawi, Getrude Cosmas, Puteri Hayati Megat Ahmad, Dahlan A. Malek, Habibie Ibrahim & Peter Voo. (2018). Hubungan intergenerasi: Kesan sokongan emosi dan sosial anak dewasa dalam penjagaan warga emas. Kota Kinabalu: Universiti Malaysia Sabah.
- Ramli Dollah & Kamarulnizam Abdullah. (2017). Kepadatan pembangunan ekonomi dan Dasar Tenaga Kerja di Sabah, 1960-an – 1980-an. *MANU*, 25. 49-74.
- Raup L. Jana & Myers E. Jane. (1989). The empty nest syndrome: Myth or reality. *Journal of Counseling and Development*, 68 (2). 180-183.
- Rohida Bt. Saleh Hudin, Junaidah Bt. Raib & Faulina Bt. Khamison. (2009). Keperluan pemakanan bagi warga emas. *Portal My Health* <http://www.myhealth.gov.my/keperluan-pemakanan.html> [18 Jun 2021].
- Rosnah Ismail & Habibie Ibrahim. (2002). Wanita dan penjagaan warga emas: satu kajian awalan di daerah Tuaran Sabah. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 4 (5). 27-46.
- Rozdan Mazalan. (2019). Kemurungan punca warga emas hilang keseimbangan, mudah jatuh. *Berita Harian Online* <https://www.bharian.com.my/wanita/sihat.html> [17 Jun 2021].
- Sanidah Binti Md. Ali. (2020). Penurunan berat badan dikalangan warga emas. *Portal My Health* <http://www.myhealth.gov.my/penurunan-berat-badan.html> [18 Jun 2021].
- Scher Murray. (1992). The empty nest father. *SAGE Journals*, 1 (2). 195-200.
- Surina Nayan. (2006). Keprihatinan yang luntur terhadap warga emas. *Jurnal Intelek*, 4 (1). 95-105.
- Vonny Permasari Simon. (2009). Studi deskriptif sindrom Sarang Hampa. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Wasinul Karim, Ahasanul Haque, Zohurul Anis & Mohammad Arije Ulfy. (2020). The movement control order (mco) for covid-19 crisis and its impact on tourism and hospitality sector in Malaysia. *International Tourism and Hospitality Journal*, 3 (2). 1-7.
- WHO. (2003). Department of Mental Health and Substance Dependence.
- Zakiah Jamaluddin & Ismail Kiprawi. (2004). Ikatan dan kawalan ibu bapa terhadap tingkah laku delinkuens. Universiti Utara Malaysia.