

## Meneroka Kesunyian Dan Keperluan Sokongan Emosi Ke Arah Kesejahteraan Hidup Warga Emas

*Exploring Loneliness and Emotional Support Needs Towards the Well-Being of the Elderly*

Noor Ayuni Shafni Ishak  
<sup>1</sup>Khadijah Alavi

<sup>1</sup>Program Kerja Sosial  
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia,  
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan  
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence email: khadijah@ukm.edu.my

### ABSTRAK

Sebagai manusia biasa setiap daripada kita tidak akan terlepas dan akan melalui rasa kesunyian. Kebanyakan kajian menekankan bahawa warga emas adalah golongan yang sangat terdedah dengan risiko kesunyian disebabkan oleh perasaan kehilangan dan perubahan hidup. Oleh itu, kajian ini akan meneroka faktor kesunyian, keperluan sokongan emosi dan program komuniti untuk meningkatkan kesejahteraan hidup warga emas. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah kualitatif iaitu temu bual separa berstruktur. Lima orang informan telah dipilih dalam kajian ini dengan menggunakan teknik persampelan bertujuan. Data temu bual dianalisis dengan menggunakan kaedah secara tematik dan hasil kajian juga menunjukkan warga emas sentiasa merasai kesunyian apabila berseorangan. Kebanyakan daripada mereka mengalami kesunyian disebabkan oleh anak-anak yang sibuk bekerja dan meninggalkan mereka seorang diri di rumah dan menyebabkan warga emas kurang berinteraksi bersama anak-anak sehingga menyebabkan mereka kurang mendapatkan sokongan emosi, malah hasil kajian mendapati bahawa kebanyakan warga emas melibatkan diri dengan aktiviti bersama komuniti untuk mengelakkan perasaan sunyi. Kebanyakan informan juga mempunyai pandangan yang positif terhadap program-program yang disediakan untuk warga emas di komuniti mereka. Implikasi kajian ini dapat memberi manfaat kepada pekerja sosial, kaunselor, penggubal polisi bertujuan kaunnseling, rawatan dan pembangunan komuniti.

**Kata kunci:** *Warga emas, kesunyian, sokongan emosi, program komuniti, kesejahteraan hidup*

### ABSTRACT

*As ordinary human beings each of us will not be spared and will go through a sense of loneliness. Most studies emphasize that the elderly is particularly vulnerable with the risk of loneliness due to feelings of loss and life change. Therefore, this study will explore the factors of loneliness, the need for emotional support and community programs to improve the well-being of the elderly. The study was conducted using a qualitative method of semi-structured interviewing. Five informants were selected in this study using purposeful sampling techniques. The interview data was analysed using thematic methods and the results also showed that seniors always feel loneliness when alone. Many of them experience loneliness due to children being busy at work and leaving them alone at home and causing the elderly to interact less with their children, resulting in less emotional support, and even the results of the study found that most seniors engage in activities with the community to avoid*

*feeling lonely. Most informants also have a positive view of the programmes provided for the elderly in their community. The implications of this study can benefit social workers, counselors, policymaker's treatment and community development.*

**Keywords:** *Elderly, loneliness, emotional support, community programs, well-being*

## 1. Pengenalan

Isu warga emas seringkali dibincangkan oleh pengkaji, hal ini kerana, pada masa kini jumlah warga emas menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Hal ini telah menimbulkan isu kepadatan penduduk warga emas di negara Malaysia. Peningkatan jumlah penduduk di Malaysia juga menunjukkan kecenderungan dalam peningkatan jumlah warga emas (Noornajihan et al. 2021). Menurut Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM), peratusan warga emas yang umurnya melebihi 60 tahun dijangkakan akan meningkat secara drastik dalam masa 10 tahun yang akan datang (Bernama, 2021).

Oleh itu, menurut Suridah dan Rahimah (2018) dalam peningkatan jangka hayat penduduk menimbulkan pelbagai cabaran khususnya penjagaan dan pengaturan kehidupan warga emas, menyebabkan peningkatan permintaan terhadap perkhidmatan rawatan kesihatan dan perubatan. Di samping itu, warga emas mungkin akan mengalami pelbagai masalah dari segi masalah sosial, kesihatan dan psikologikal. Keadaan ini akan menjadi teruk, di mana kebanyakan daripada mereka sudahpun uzur, mempunyai penyakit kronik yang memerlukan penjagaan yang rapi dan ada juga dikalangan mereka yang kurangnya upaya (Sinar Harian, 2022). Semakin meningkatnya umur warga emas, mereka akan menghadapi pelbagai cabaran sebagai contohnya dari segi kesunyian, emosi terjejas sehinggakan boleh mengganggu kesejahteraan hidup mereka.

Warga emas di negara kita telah mengalami Sindrom Sarang Kosong iaitu perasaan kesunyian dan kesedihan akibat daripada berjauhan dengan anak-anak di mana mereka akan tinggal secara bersendirian. Menurut hasil daripada kajian Mazura Mokhtar et al. (2012) mendapati bahawa faktor-faktor demografi adalah sebab yang memberi kesan kepada warga emas untuk mengalami masalah kesunyian. Dalam pada itu, menurut Noraini et al. (2015) warga emas akan mengalami kesunyian akibat daripada pengabaian oleh anak-anak mereka yang paling kerap dirasai iaitu pengabaian emosi, di mana anak-anak sering marah, tengking sehinggakan tidak mempedulikan perasaan yang dirasai oleh ibu bapa mereka. Ia mengakibatkan ibu bapa memilih untuk berdiam diri agar tidak menyusahkan anak-anak mereka sehinggakan timbul perasaan sunyi dalam kehidupan seharian warga emas.

Menurut Siti Marziah et al. (2013) setelah mengalami perubahan terhadap hidup yang dialami oleh warga emas, mereka sangat terdedah dengan risiko kesunyian. Di mana, sekarang kehidupan mereka sudah berubah dari segi kerjaya, anak-anak yang sudah membesar sehinggakan terpaksa meninggalkan rumah dan keluarga berbanding kehidupan mereka pada masa lalu yang mempunyai cita-cita dan kerjaya yang perlu dicapai dan anak-anak untuk dijaga dan dibesarkan. Selain daripada itu, masalah kesunyian yang dirasai oleh golongan warga emas berpunca daripada kemerosotan terhadap fizikal dan kehilangannya pasangan samada penceraian atau melibatkan kematian (Ruth Ray, 2002). Masalah kesunyian juga disebabkan oleh perasaan warga emas yang sering menyatakan bahawa anak-anak telah membuang mereka dengan meletakkan mereka di pusat jagaan. Malah, ada juga daripada mereka yang merasai kesunyian disebabkan kematian suami dan tidak memiliki keluarga di sisi (Siti Marziah et al. 2013).

Oleh itu, daripada masalah ini, jelas yang menunjukkan warga emas amat memerlukan keperluan sokongan emosi untuk memberi kesan yang positif untuk menuju ke arah kesejahteraan hidup mereka. Menurut kajian daripada Man Yang et al. (2022) keperluan

sokongan emosi yang mencukupi harus diberikan untuk meningkatkan kesihatan mental golongan warga emas. Malah, sokongan emosi antara satu perkara yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan mengurangkan rasa kesunyian dan ketahanan diri warga emas. Di China, satu pertiga daripada orang dewasa yang lebih tua mempunyai gejala kemurungan dan kebimbangan akibat keperluan sokongan emosi yang kurang.

Menurut kajian Nurul Huda et al. (2018) di negara Asia mementingkan keluarga dan saudara mara yang dapat memainkan peranan dalam memberi sokongan emosi dan bantuan kepada warga emas yang sudahpun lanjut usia untuk membantu kesejahteraan hidup golongan warga emas. Menurut kajian Khadijatul dan Zaidi (2022) aktiviti kerohanian yang melibatkan golongan warga emas sedikit sebanyak dapat membantu mengendalikan emosi mereka untuk mengatasi masalah kesunyian.

## **2. Tinjauan Literatur**

### **2.1 *Warga Emas***

Semenjak tahun 1960-an lagi berlakunya peningkatan terhadap jumlah warga emas di Malaysia, hal ini kerana terdapatnya kemudahan-kemudahan kesihatan yang disediakan oleh pihak tertentu semakin bertambah baik, malah berlakunya kawalan penyakit berjangkit yang menunjukkan peningkatan dan berlakunya penurunan kadar kelahiran. Peningkatan jangka hayat penduduk ini menyebabkan kumpulan umur yang lebih tua meningkat secara signifikan (Nor Aini et al. 2009). Namun, dalam kajian lain menyatakan bahawa pada abad yang sebelumnya iaitu abad ke-19, proses penuaan tidak ketara, dan akibatnya jumlah warga emas dalam masyarakat tidak ramai. Pada awal abad ke-20 proses penuaan penduduk hanya dirasai oleh negara-negara industri Eropah dan Amerika Utara. Pada masa itu proses penuaan penduduk tidak begitu ketara di negara membangun, semuanya mengalami proses penuaan penduduk.

Pada hari ini, semua negara tidak kira maju ataupun membangun, semuanya mengalami proses penuaan penduduk (Wan Ibrahim Wan Ahmad, 2011). Sebahagian masyarakat sering memperkecilkan dan mempersendakan golongan warga emas disebabkan oleh mereka yang semakin menua dan tidak mampu untuk memberi sumbangan lagi kepada komuniti (Sahlawati et al. 2016). Menurut Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu juga menyatakan bahawa menjelang tahun 2050 peratusan populasi warga emas akan dijangka berlakunya peningkatan dua kali ganda sehingga 1.5 billion di dunia menjelang tahun 2050, di mana mereka yang terdiri dari umur 65 tahun (Sinar Harian, 2021). Di Jepun juga menghadapi cabaran di mana penduduk di negara mereka yang semakin menua. Menurut Usman dan Tomimoto (2013) cabaran ini berlaku dan berlakunya peningkatan penduduk yang semakin menua adalah disebabkan oleh penurunan kadar kesuburan. Pernyataan ini juga disokong oleh kajian lain di mana negara Jepun mengalami penuaan dengan cepat. Hal ini kerana, warga emas sudah membentuk 27.7% daripada jumlah penduduk pada tahun 2017 di mana mereka berumur lebih dari 65 tahun. Ia berkembang secara berterusan sehingga 38.4% pada tahun 2065 dan ia dijangkakan angka yang tertinggi di dunia (Hiroki Nakatani, 2019).

### **2.2 *Kesunyian***

Kesunyian dikenalpasti sebagai salah satu masalah kesihatan mental. Warga emas akan lebih terdedah dan akan mengalami kesunyian akibat tinggal berasingan daripada ahli keluarga atau bertempat di institusi penjagaan warga emas (Siti Marziah et al. 2013). Kesepian dianggap sebagai masalah yang utama kepada golongan warga emas. Kajian Bhawana dan Kiran (2013)

menyatakan bahawa kesunyian ini tidak berkaitan pengasingan sosial dan hidup bersendirian tetapi ia adalah ketiadaan hubungan yang rapat dengan orang lain. Menurut statistik, 538,000 daripada 2.4 juta bersamaan 23% penduduk warga emas di Malaysia mengalami Sindrom Sarang Kosong yang dikenali sebagai perasaan kesunyian dan menyedihkan akibat bersendirian kerana berjauhan dengan anak-anak (Sinar Harian, 2019).

Menurut kajian yang dibuat oleh Dr Sarvada (2013) kesunyian boleh dikategorikan kepada tiga jenis mengikut kepada faktor-faktornya. Antaranya ialah kesunyian situasi yang berpunca daripada lingkungan sosio-ekonomi dan budaya. Di mana ia terdapat masalah hubungan sosial atau persekitaran, masalah peribadi, dan percanggahan terhadap keperluannya. Seterusnya, kesunyian perkembangan yang berpunca daripada seseorang itu gagal dalam memenuhi keperluannya, di mana ia boleh mengganggu perkembangan secara optimum. Manakala, bagi kesunyian dalaman adalah disebabkan oleh mereka yang mempunyai masalah dengan rasa rendah diri dan sukar untuk mengawal sesuatu situasi dilihat sebagai mereka yang mempunyai perasaan kesunyian yang lebih berbanding mereka yang mempunyai rasa yakin dengan diri sendiri.

Kesunyian juga dianggap salah satu punca berlakunya kemerosotan kesejahteraan dan boleh menyebabkan kemurungan, masalah tidur, membawa kepada tingkahlaku membunuh diri dan mengganggu selera makan terhadap golongan warga emas (Dr. Sarvada, 2013). Usia juga meyumbang kepada masalah kesunyian yang dihadapi oleh warga emas. Hal ini kerana semakin meningkat usia warga emas itu maka risiko untuk mengalami Sindrom Sarang Kosong akan meningkat (Mazura et al. 2012).

### **2.3 Sokongan Emosi**

Peningkatan statistik golongan warga emas di Malaysia makin menunjukkan peningkatan dari semasa ke semasa. Ia merupakan perkara yang serius untuk diberikan tumpuan bagi melihat kepada keperluan-keperluan mereka. Golongan warga emas bukan sahaja memerlukan sokongan dari segi fizikal dan sosial, malah sokongan emosi juga diperlukan untuk mensejahterakan emosi mereka. Sokongan emosi merupakan keperluan yang diperlukan oleh mereka dalam mengatasi masalah sindrom “empty nest” iaitu rasa kesunyian ketika tinggal bersendirian. Semasa peningkatan umur mereka ini emosi warga emas tidak selalunya stabil, di mana mereka memerlukan ruang khas yang dapat memberikan ketenangan jiwa dalam kehidupan mereka (Sahlawati et al. 2016). Menurut Khadijatul dan Zaidi (2022) aktiviti kerohanian yang melibatkan golongan warga emas sedikit sebanyak dapat membantu mengendalikan emosi mereka untuk mengatasi masalah kesunyian.

Jelaslah di sini bahawa, penglibatan mereka dalam aktiviti kerohanian juga merupakan salah satu cara untuk mendapatkan sokongan emosi untuk warga emas itu sendiri. Dalam kajian Arasy dan Mashitah (2019) berpendapat bahawa pondok untuk penempatan warga emas dapat memenuhi keperluan emosi dan spiritual mereka untuk mendapatkan kehidupan yang lebih berkualiti dengan aktiviti dan program yang disediakan di tempat tinggal tersebut. Bagi penyelidik dalam kajian ini berpendapat setiap daripada pihak yang bertanggungjawab dalam memberi bantuan kepada warga emas, haruslah peka dari pelbagai segi keperluan dan cabaran golongan warga emas. Setiap daripada pihak tersebut perlu mendapatkan sumber-sumber penting seperti sokongan sosial, sokongan emosi, sumber kewangan dan sumber pengangkutan untuk warga emas (Hameeza et al. 2018).

## 2.4 *Program Komuniti*

Warga emas sering menghadapi masalah psikososial di mana golongan ini kurang berinteraksi sosial dengan persekitaran dan komuniti sehingga menyebabkan mereka sendiri yang merasai kesunyian dan kebosanan serta perasaan penyisihan. Oleh itu, Program Pemulihan Dalam Komuniti (PPDK) adalah satu program pemulihan yang memberi sistem sokongan sosial dalam komuniti kepada golongan warga emas. Program Pemulihan Dalam Komuniti (PPDK) jug berfungsi untuk memberi peluang kepada warga emas untuk mereka berkomunikasi dan mewujudkan jurang sosial dengan ahli-ahli komuniti sebagai satu keperluan sokongan kepada mereka (Nor Afiza, 2017).

Selain daripada itu, penubuhan Pusat Aktiviti Warga Emas juga ditubuhkan bagi mengalakkan golongan warga emas melibatkan diri dalam penyertaan komuniti setempat supaya penuaan mereka lebih aktif dan produktif. Dalam pada itu, program keagamaan, program ceramah kesihatan, program rekreasi serta latihan yang sesuai juga disediakan oleh PAWE untuk golongan warga emas dan memberi peluang kepada mereka untuk menyertai aktiviti komuniti sebegini (Savin et al. 2018). Malah, kerajaan juga telah membuat langkah yang baik dengan mewujudkan Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) agar warga emas melibatkan diri dengan aktiviti komuniti, ia merupakan peluang dan memberi ruang kepada mereka untuk terlibat dengan komuniti (Anuar Mamat, 2022).

Selain daripada itu, Program Khidmat Bantuan di Rumah untuk Warga Emas (Program Komuniti untuk Komuniti – K4K) juga diwujudkan untuk keperluan warga emas dalam membantu masalah penuaan mereka. Program ini dapat membantu warga emas dari segi kewangan untuk warga emas yang tinggal sendiri dan daif (Fatimah et al. 2015). Program-program di pusat jagaan penting untuk dikaji kerana ia menyumbang kepada kesejahteraan psikologi dan emosi warga emas, di mana program-program ini juga dijalankan bersama warga emas dan kolaborasi dengan pihak komuniti luar (Nurhazirah et al. 2021).

## 2.5 *Kesejahteraan Hidup*

Kesejahteraan hidup golongan warga emas boleh dinilai daripada pelbagai perspektif, malah dapat didefinisikan dengan pelbagai cara (Khadijah et al. 2018). Kesejahteraan dapat dianalisis melalui dua pendekatan iaitu pendekatan objektif dan pendekatan subjektif (Wan Ibrahim et al. 2009). Malaysia salah satunya negara yang membangun dan mengekalkan kesejahteraan warga emas adalah cabaran yang utama memandangkan perubahan sosio-ekonomi di negara kita semakin berkembang dengan pesat dan sentiasa berubah-ubah dari semasa ke semasa (Afiq et al. 2021). Keadaan ini tentunya akan membimbangkan semua pihak dengan peningkatan jumlah warga tua di Malaysia dan tentunya akan mempengaruhi pengaturan kehidupan warga tua. Pengaturan kehidupan merupakan isu yang paling sensitif untuk dibincangkan kerana ia bukan sahaja melibatkan aspek penjagaan sosial tetapi melibatkan aspek emosi dan juga psikologi warga tua itu sendiri. Selain aspek pengaturan kehidupan warga tua, aspek kesihatan warga tua juga perlu diberi perhatian, kerana amat mempengaruhi kesejahteraan hidup warga tua itu sendiri (Nik Norliati, 2018).

Selain itu, dalam kesejahteraan warga emas, pendidikan, kualiti perumahan, hubungan jiran tetangga, hubungan bersama pasangan dan pekerjaan adalah penting dalam konteks ini (Ma'rof Redzuan et al. 2009). Sebagai contoh, dapatan kajian yang ditunjukkan oleh kajian Nor Azila et al. (2022) mendapati wujudnya Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) di Marang disedari oleh warga emas di situ. Dalam pada itu, semenjak pembukaan sehinggalah kini, pembukaan PAWE di Marang sememangnya telah memberi kesejahteraan kepada golongan ini hal ini kerana terdapatnya pelbagai aktiviti yang boleh dilakukan oleh warga emas yang

telah disediakan oleh Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) itu sendiri. Peranan Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) juga perlu ditingkatkan lagi bagi memberi sokongan kepada warga emas yang lebih memilih hidup secara berdikari untuk meningkatkan kesejahteraan hidup golongan ini (Nur Syakiran et al. 2017). Selain itu, menurut Khadijah dan Maizatul (2017) kerajaan tempatan dan badan bukan kerajaan juga perlu bekerjasama dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualiti hidup warga emas melalui penyediaan dan pemberian program-program dan latihan kepada pekerja sosial, penjaga warga emas, doktor dan jururawat.

### **3. Metodologi**

Kajian ini akan dijalankan oleh penyelidik di daerah Kubang Pasu yang terletak di Negeri Kedah Darul Aman. Daerah Kubang Pasu adalah daerah yang terletak di utara di negeri Kedah Darul Aman. Kajian ini dibuat dengan menggunakan kaedah kualitatif atau dalam bentuk menemu bual. Kaedah kualitatif ia boleh berguna untuk mengkonsepkan penyelidikan sebagai proses mengurangkan ketidakpastian tentang fenomena atau persoalan penting untuk diketahui oleh penyelidik (Shoshanna, 1999). Kajian ini juga akan menggunakan pendekatan reka bentuk kajian kes seperti mana yang tersenarai dalam jenis-jenis reka bentuk dalam kaedah kualitatif. Penggunaan reka bentuk kajian kes adalah sesuai apabila kajian ini melibatkan beberapa individu untuk ditemubualkan. Temu bual pula adalah kaedah yang sesuai untuk mengumpul data yang ditimbulkan untuk beberapa sebab. Temu bual secara bersemuka ia cenderung untuk menjana kadar tindak balas yang lebih tinggi daripada kaedah lain (Shoshanna, 1999). Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan teknik persampelan bertujuan. Di mana, teknik persampelan ini menggunakan informan yang dipilih sesuai mengikut kriteria-kriteria, pengetahuan dan tujuan yang telah ditetapkan dalam kajian. Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan kaedah secara manual untuk menganalisis data yang diperolehi. Kaedah ini dipanggil sebagai kaedah analisis tematik.

### **4. Dapatan dan Perbincangan**

Dapatan kajian ini terbahagi kepada faktor kesunyian, keperluan sokongan emosi dan keperluan program komuniti dalam kalangan warga emas. Sepanjang kajian ini dijalankan, kesemua informan memberikan kerjasama yang baik untuk memberi maklumat dan membincangkan tentang kehiduoan mereka kepada pengkaji.

#### ***4.1 Perkaitan Antara Profil Demografi Dengan Kesunyian***

Perkongsian yang diceritakan oleh informan 1 memberitahu apa yang dirasakan apabila beliau tidak berkahwin sehingga sekarang. Informan meluahkan perasaan sedih dan merasai kesunyian apabila hidup berseorangan apabila tiadanya peneman hidup di sisinya. Berikut merupakan petikan ayat daripada temubual yang dilakukan.

*“sunyi lah nak oiii, ada pasangan ni lain sikit perasaan dia, dah takdak (tiada) pasangan, takdak (tiada) anak pulak. Kadang seronok tengok orang lain ada anak, mai tang kita ni takdak anak. Keh (sebab) tu ciknah rasa sunyi”* (Informan 1)

Selain itu, informan 3 dan informan 4 berkongsi tentang perasaan mereka yang merasai kehilangan dan kesunyian akibat kehilangan suaminya. Informan 3 telah kehilangan suaminya lima tahun yang lalu. Beliau meluahkan perasaan dan kata-kata bahawa suaminya bukan sekadar pasangan, suaminya juga adalah kawan, pelindung dan segalanya untuk beliau sepanjang kehidupan mereka sebagai suami isteri. Manakala informan 4 meluahkan tentang

sifat sensitifnya apabila semakin meningkat umur perasaan sunyi dan merindui arwah suaminya apabila berseorangan menyelubungi hatinya. Warga emas lebih cenderung untuk mengalami kesunyian kerana perubahan-perubahan hidup, seperti kematian pasangan, kurangnya interaksi dan hubungan sosial, persaraan serta kemerosotan kefungsi fizikal yang dialami. (Lopatta, 1995)

*“.... tok sunyi jugak lepas arwah laki tok takdak (meninggal) kalau ada dia, takdakla tok rasa sunyi. Tapi lepas dia takdak dalam 5 tahun tok rasa sangat kehilangan dia. Dia la kawan tok, dia segalanya dari tok muda sampai akhir hayat dia...”* (Informan 3)

*“mai tua ni kita sensitif sikit. Rindu anak, rindu laki (suami) kita haaa... rasa sorang-sorang (keseorangan) duk meralit (termenunug) teringat arwah, zaman-zaman muda dulu. Berat la rasa hati ni”* (Informan 4)

#### 4.2 Faktor Kesunyian

Hasil dapatan kajian daripada beberapa informan menunjukkan bahawa mereka berasa kesunyian akibat daripada kehilangan pasangan, anak-anak yang tinggal berjauhan, kurang interaksi sosial bersama komuniti dan kurangnya rangkaian sosial.

Perkongsian yang diceritakan oleh informan 1 mendapati bahawa faktor yang menyebabkan informan mengalami kesunyian akibat daripada informan tidak berkahwin sehingga beliau mengalami penuaan, malah beliau juga tidak lagi berkomunikasi dengan anak angkatnya selepas mereka berkahwin menyebabkan beliau rasa tiada lagi tempat untuk bergantung dan menunjukkan kerenggangan hubungan dengan anak angkatnya. Informan merasakan anak angkatnya tidak lagi mempedulikannya memandangkan mereka tidak lagi bertanyakan khabar dan tidak lagi mempedulikan informan. Dalam pada itu, faktor yang menyebabkan kesunyian juga dikenalpasti disebabkan informan juga kurang interaksi sosial dengan komuniti setempat memandangkan informan tidak berminat dengan aktiviti yang melibatkan keramaian. Satu kajian berpendapat kesunyian sebagai satu rasa kesedihan yang dialami oleh individu disebabkan oleh keperluan yang tidak dapat dipenuhi terutamanya dari aspek hubungan sosial (West et al. 1986).

*“ishh..kalau program atau aktiviti dekat kampung ni ciknah jarang nakpi. Ciknah tak suka kadang-kadang orang ramai-ramai ni, berserabut”*

*“sunyi lah, tak dak (tiada) sapa ciknah nak bersembang dekat rumah ni haa...depa (anak angkat) pon lepas kawin bukan nak ingat kita dah, hilang teruih. Sebelum kawin ada lah jugak duk call, lepas kawin ni memang rasa kehilangan depa jugak la. Orang ada laki (suami) mana nak ingat kita hat (yang) tua ni dah”* (Informan 1)

Seterusnya, hasil kajian mendapati bahawa kesunyian yang dialami oleh informan 2 dan informan 5 akibat daripada proses modenisasi yang telah menjarakkan hubungan kekeluargaan. Hal ini kerana, anak-anak terpaksa tinggal berjauhan dengan tempat tinggal ibu bapa, malah mereka juga jarang untuk pulang ke kampung halaman untuk menziarahi ibu bapa, lebih-lebih lagi pada zaman moden ini, anak-anak lebih pentingkan kerjaya kerana kerjaya adalah segala-galanya untuk mencapai kehidupan yang lebih mewah. Warga emas berisiko mengalami kesunyian berikutan perubahan yang berlaku dalam kehidupan mereka

seperti keluar dari sektor pekerjaan, berjauhan dengan anak-anak atau kehilangan pasangan (Zakaria, Alavi & Subhi, 2013)

*“depa (mereka) jarang la nak balik, masing-masing sibuk dengan kerja kan susah nak dapat cuti, lagi-lagi depa ada rumahtangga lagilah susah nak balik. Kalau raya pun ada jugak yang balik, ada yang tak balik. Kalau dulu syoq (seronok) la dapat berkumpul dengan anak-anak masa tu pulak depa tak kerja lagi masih bersekolah. Tokwang takdala rasa sedih sangat sunyi sangat sebab semua dekat-dekat dengan tokwang. Mai la ni masing-masing dah besaq makin menjauh. Bohonglah takdak rasa sunyi bila sorang-sorang”* (Informan 2)

*“tapi paklang rasa sunyi jugak la, masing-masing keluaq pi reja (keluar pergi kerja) walaupun anak bongsu perempuan paklang tu duduk sekali. Yang lain, paklang faham la tak balik rumah pon bila dah berkahwin dah ada anak kerjaya ni, semuanya dah berubah dah. Memang takdak masa untuk pak (ayah) depa (mereka) ni noh”*. (Informan 5)

Seterusnya, hasil kajian mendapati bahawa kesunyian yang berlaku dalam kalangan warga emas akibat daripada taraf kesihatan warga emas yang menurun dan menghadkan aktiviti sosial mereka bersama komuniti. Hal ini kerana, majoriti responden mempunyai taraf kesihatan yang tidak memuaskan. Ia mengakibatkan mereka sukar untuk bergerak dan aktif dengan aktiviti yang melibatkan warga emas. Malah, pergerakan warga emas terbatas dan terhad, dan ia memerlukan bantuan dari orang lain untuk bergerak ke mana sahaja. Menurut, Rosedale (2007), Beliau menyatakan bahawa kesunyian sering berkait rapat daripada kekurangan yang ada pada diri individu dan masalah kesihatan yang dihadapi. Kesunyian dalam kalangan warga emas adalah berikutan keadaan kesihatan yang menurun dan menghadkan aktiviti sosial mereka (Bowling et al. 1989).

*“.....tapi tu la paklang pula yang tak boleh pulak nak pi. Kalau boleh paklang pun nak join (sertai) dengan puak-puak tu (pihak lain) tapi pergerakan paklang terhad, tak boleh nak pi mana. Masalah bertongkat ni la, nak gerak mana pun payah la. Kadang nak join pun, adik paklang la yang bongsu tu selalu bawak pi sekali”*. (Informan 5)

### **4.3 Keperluan Sokongan Emosi**

Ketiadaan sokongan emosi dari keluarga dan orang sekeliling bagi informan itu perkara biasa yang perlu dilalui oleh beliau. Informan tidak mahu menyusahkan orang lain dengan masalahnya memandangkan bagi informan setiap daripada manusia tidak lepas daripada masalah. Apatah lagi apabila informan memberitahu bahawa dirinya hanya bersendirian dan tidak perlu sesiapa ambil tahu tentang dirinya.

*“....tokwang suka sendiri la nak oi, tak suka laa orang ambik tau sangat pasal tokwang. Lagipun tokwang pun takdapat sokongan apa-apa dari anak-anak, sapa-sapa jalah. Sebab kebanyakannya tokwang buat semuanya sendiri-sendiri, takdak libatkan orang lain lagipun tokwang jenis tak suka la nak menyusahkan orang lain nak dengaq masalah tokwang pulak. Orang lain pon naik cemuih (bosan) nak dengaq masalah kita”* (Informan 2)

Seterusnya, berdasarkan kepada temu bual bersama informan 3 menceritakan kepada pengkaji bahawa dirinya hanyalah mendapatkan sokongan daripada cucu-cucunya berbanding anak-anaknya. Hal ini kerana, cucu-cucunya tinggal bersama informan dan meluangkan masa bersama-sama apabila mempunyai masa. Hal ini disebabkan oleh, cucu-cucunya ada juga



yang sedang bersekolah dan bekerja. Disebabkan anak-anaknya jarang pulang ke kampung halaman, informan hanya banyak mengadu nasib kepada cucu-cucunya.

*“cucu-cucu jalah hat duk ada la ni. Depa (mereka) selalu juga luang masa dengan tok tanya khabar tok selalu walaupun depa tau tok memang depan mata. Tanya makan ka dak gi, macam mana tok hari ni, depa banyak juga luangkan masa dengan tok bersembang, melawak duk sekali kadang-kadang tu. Bolehlah ubatkan hati tokwang kadang-kadang yang resah, nak ada kawan kita nak bersembang kan, alhamdulillah la depa ada ja tu kadang-kadang walaupun kadang depa lebihkan henpon (telefon) ja”* (Informan 3)

Seterusnya, informan 5 menyatakan bahawa walaupun beliau kurang mendapatkan sokongan daripada anak-anaknya, informan tetap tidak mahu menceritakan masalah yang dihadapinya kepada anak-anaknya. Hal ini kerana, informan tidak mahu menyusahkan mereka dan terlalu merisaukan tentang dirinya. Menurut informan, walaupun perasaan rindu menyelubungi hatinya, beliau sering membuat panggilan kepada anak-anaknya hanya sekadar untuk lepaskan perasaan itu melalui suara mereka. Malah, informan hanya banyak berkongsi dan mendapat sokongan daripada adik perempuan bongsunya, memandangkan menurut informan perempuan muda untuk memahami perasaan seseorang. Tambahan pula, rumah informan juga dekat dengan rumah adik perempuan bongsunya, jadi adiknya sering menziarahi dan bertanyakan khabar informan.

*“paklang jarang nak cerita, tapi kalau rindu tu call la depa jugak. Cuma nak dengaq sora (suara) anak-anak, terubat la perasaan tu dengaq sora pon takpa dah, hmmm... paklang pon takdak nak kongsi masalah paklang, kalau ada apa-apa pun yang jadi, kalau boleh paklang takmau cerita kat depa. Takmau baut depa pikiaq, risau pasal paklang. Selalu adik bongsu paklang hat pompuan tu lah selalu mai umah paklang umah pulak dekat. Hantaq makan, tanya khabar paklang, kadang-kadang dia duk tidoq sini jugak teman paklang. Semua benda masalah paklang kongsi dengan di jalah pompuan pulak mudah paham perasaan kita banyak mulut pulak potpet potpet tak sunyi la paklang”* (Informan 5)

#### **4.4 Program Komuniti**

Berdasarkan kepada kenyataan informan 2 dan informan 3 yang masing-masing menyatakan segala aktiviti yang melibatkan warga emas bersama komuniti adalah perkara yang menyeronokkan. Menurut kedua-dua informan, setiap program yang dijalankan di kampung itu adalah untuk mengeratkan hubungan silaturahim antara warga emas bersama belia dan juga masyarakat di kampung itu. Malah, kedua-dua informan berpendapat segala aktiviti ini dapat meningkatkan kefungsi fizikal warga emas di kampung itu dan mengurangkan risiko kesunyian dalam diri mereka.

*“tokwang tak pernah lagi la tak pi setiap program dengan aktiviti dekat kampung ni. Bukan nak kata apa, program macam ni la best untuk orang tua-tua bersama orang-orang muda dapat rapatkan hubungan. Tokwang pon takdak la rasa sunyi duduk rumah ha. Lebih baik tokwang join program-program macam ni tokwang suka boleh buat ramai kawan, boleh menyembang, kenai-kenai orang baru, orang kata eratkan silaturahim ha”* (Informan 2)

*“aktiviti dekat kampung ni semua seronok, kadang tu ada jugak depa wat makan-makan lebih kurang macam merewang dengan orang-orang muda. Ishh tok suka sangat la, orang tua-tua dekat kampung ni aktif la sikit daripada duduk rumah ja ha. Boleh la depa lepas boring-boring takdak sapa dekat umah tu”* (Informan 3)

Seterusnya, berbeza pula dengan informan 4 yang menyatakan program dan aktiviti yang melibatkan warga emas tidak diadakan di kampungnya. Informan berpendapat bahawa ahli jawatankuasa tidak mengambil berat tentang keadaan di kampung itu walaupun terdapat tempat-tempat yang boleh menjalankan aktiviti atau program untuk komuniti di situ. Informan berpendapat bahawa, warga emas di kampung itu memerlukan program atau aktiviti untuk menggalakkan warga emas yang proaktif. Informan juga mencadangkan beberapa aktiviti yang ingin dilakukannya supaya warga emas dapat mengelak daripada masalah kesunyian seperti informan mengalami sekarang.

*“program ka aktiviti ka dekat kampung ni kalau dengan warga emas nih, takdak cu oi. Tu dewan kompleks tu depa duk biaq jalah bukan nak reti wat apa. Ajk kampung pon tah taktau apa, pegang jawatan ja tapi senyap ja. Kalau toklang la jadi ajk kampung ni memang toklang nak buat aktiviti keagamaan, program nagji ka ramai-ramai. Kita mai tua ni nak kejaq ilmu akhirat ja nak buat amal. Boleh la habuan orang tua-tua merasa, takdak la depa sunyi macam toklang duk rasa la ni. Ada jugak benda yang depa nak buat bagi orang tua-tua dekat sini gerak banyak aktif sikit ha”* (Informan 4)

Secara keseluruhannya, pengkaji mendapati bahawa beberapa isu yang wujudnya faktor kepada kesunyian dalam kalangan warga emas. Dapatan kajian ini membuktikan bahawa warga emas kurang mendapatkan sokongan emosi daripada anak-anak mereka sendiri malah mereka juga memerlukan sesuatu perkara seperti aktiviti atau program yang sentiasa melibatkan mereka untuk mengelakkan daripada berlakunya kesunyian.

## **5. Rumusan dan Cadangan**

Dapatan kajian mendapati bahawa terdapat beberapa faktor yang mendorong kepada berlakunya kesunyian dalam kalangan warga emas dalam komuniti. Antara faktor-faktornya adalah seperti kematian pasangan, warga emas yang tidak berkahwin, anak-anak yang mementingkan kerjaya atau tinggal berjauhan daripada ibu bapa, kurangnya jurang komunikasi antara warga emas dan anak-anak dan juga penurunan tahap kesihatan warga emas itu sendiri. Hasil kajian menunjukkan bahawa faktor paling dominan yang menyumbang kepada berlaku pengabaian dalam kalangan warga emas iaitu anak-anak yang mementingkan kerjaya atau tinggal berjauhan dengan ibu bapa. Bagi mengatasi masalah kesunyian dalam kalangan warga emas yang semakin meningkat di Malaysia pihak-pihak yang bertanggungjawab seharusnya memainkan peranan yang sewajarnya sekurang-kurangnya dapat mengurangkan kes-kes ini. Pihak kerajaan, Badan bukan kerajaan (NGO) dan komuniti seharusnya mengambil tindakan yang wajar seperti mengadakan kempen-kempen yang berkaitan secara besar-besaran dan konsisten menerusi media massa iaitu mengenai punca-punca serta kesan dan akibat terhadap berlakunya kesunyian dalam kalangan warga emas. Peranan media massa adalah sangat penting dalam menyampaikan sesuatu isu-isu kepada masyarakat setempat, ini telah terbukti secara langsung bahawa masyarakat sangat mempercayai setiap paparan yang disampaikan oleh media massa. Oleh itu, media massa ini boleh digunakan sebagai satu alat yang boleh menyampaikan segala maklumat kepada masyarakat. Di samping itu, segala maklumat yang disampaikan menerusi media massa ini dapatlah memberi kesedaran, pengajaran, atau sebagainya terhadap masyarakat tentang masalah kesunyian dalam komuniti, keadaan ini turut dapat mengurangkan masalah kesunyian dalam kalangan warga emas.

## **Penghargaan**

Ucapan penghargaan ditujukan kepada semua informan yang telah menjayakan kajian ini.

## **Rujukan**

- Bowling, A. P., Edelman, R. J., Leaver, J., & Hoekel, T. (1989). Loneliness, mobility, wellbeing, and social support in a sample of over 85-year-olds. *Personality and Individual Differences*, 10(11), 1189-1192.
- Lopata, H.Z. (1995). *Feminist Perspective in Social Gerontology*. Handbook of Aging and The Family. Wetsprot, Greenwood.
- Rosedale, M. (2007). Loneliness: An exploration of meaning. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 13(4), 201-209.
- West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: A review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 351 – 363.
- Zakaria, S. M., Alavi, K., & Subhi, N. (2013). Risiko kesunyian dalam kalangan warga tua di Rumah Seri Kenangan. *Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia*, 1(1), 49 – 56.