



Ketahanan Diri dan Kemurungan dalam kalangan Murid Sekolah

Nor Shafrin Ahmad¹, Aziah Ismail² & Siti Nur Nadhirah Mohd Ashri³

^{1,2}Universiti Sains Malaysia, ³Universiti Malaysia Terengganu

Article Info

Received:
06 June 2020

Accepted:
30 August 2020

Publish
01 Sept 2020

E-mail address:

*corresponding Author :
sham@usm.my

e-ISSN 2682-759X

Abstrak

Kajian dilaksanakan bertujuan mengenal pasti i) hubungan antara ketahanan diri dengan kemurungan murid sekolah; ii) perbezaan ketahanan diri mengikut jantina murid dan iii) perbezaan kemurungan mengikut jantina murid. Reka bentuk kajian ialah secara tinjauan melibatkan 231 orang murid di Pulau Pinang. Dua buah sekolah dipilih secara rawak mewakili satu sekolah di kawasan bandar dan satu di kawasan luar bandar. Inventori kemurungan Beck dan Instrumen Ketahanan Diri digunakan bagi mengumpul data kajian. Dapatan diperoleh dianalisis menggunakan korelasi pearson dan ujian-t. Keputusan menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara ketahanan diri dengan kemurungan dalam kalangan murid, $r(229) = -.178, p < .01, r^2 = 0.032$. Keputusan juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan ketahanan diri murid mengikut jantina, $t(229) = -.751, p = 0.946$. Kemurungan pula tidak menunjukkan perbezaan signifikan mengikut jantina, $t(229) = -2.62, p = 0.751$. Keputusan diperoleh memberikan maklumat bahawa pihak sekolah perlu menyediakan intervensi program bagi meningkatkan ketahanan diri murid dalam membantu isu kemurungan. Malahan kemurungan murid lelaki dan perempuan boleh dikendalikan menggunakan intervensi yang sama.

Kata Kunci: Ketahanan Diri, Kemurungan, Murid, Sekolah

Pengenalan

Kemurungan merupakan antara isu gangguan kesihatan mental yang kini semakin dihadapi masyarakat di seluruh dunia dan ia tidak terkecuali di Malaysia. Bernstein, Clarke-Stewart, Penner dan Roy (2012), menyatakan bahawa kemurungan menurut DSM-IV ialah gangguan teruk pada mood seseorang individu yang menyebabkan kepada perasaan sedih yang melampau dan berputus asa pada jangka masa yang lama. Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) meletakkan kemurungan di tangga ke-empat dalam senarai penyakit yang menyebabkan bebanan kepada

dunia (Rozanizam Zakaria, 2015). Malah, WHO turut menjangkakan kemurungan akan mengambil tempat yang lebih utama berbanding penyakit fizikal lain dalam tempoh 50 tahun akan datang jika isu ini tidak ditangani sewajarnya.

Menurut Norton (2017), kemurungan merupakan masalah kesihatan utama dan dikenal pasti sebagai salah satu penyebab kepada kemerosotan kualiti hidup manusia. Sebagai sejenis gangguan mental tidak terkecuali kemurungan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira peringkat umur, jantina mahupun bangsa. Kini, kemurungan dilihat mula menular dalam kalangan remaja murid sekolah terutama di Malaysia. Statistik dalam BERNAMA bertarikh 8 Jun 2020 menunjukkan laporan terkini Kesihatan Mental Nasional 2017 mendapati, satu daripada lima remaja di Malaysia mengalami kemurungan. Statistik ini didominasi oleh lelaki sebanyak 18.9 peratus dan remaja perempuan sebanyak 17.7 peratus (Adlene Aris, 2020). Ini diakui oleh Adams et al. (2008) yang menyatakan kekerapan pelajar kolej di Korea serta di negara-negara lain mengalami kemurungan. Dapatan Lin et al. (2008) sebaliknya pula menunjukkan pelajar perempuan lebih mengalami kemurungan berbanding pelajar lelaki.

See Ching Mey dan Lee Siew Siew (2005) dalam kajian mereka menjelaskan bahawa kegagalan dalam akademik menyebabkan kemurungan dalam kalangan remaja. Manakala kemurungan juga mempengaruhi pencapaian akademik akibat daripada masalah emosi, tingkah laku dan fizikal (Lee, 2008). Remaja yang terlibat dengan masalah sosial juga adalah antara mereka yang mengalami kemurungan (Pailing & Reniers, 2018). Malahan kemurungan juga dikaitkan dengan tingkah laku membunuh diri manakala individu yang mengalami kemurungan teruk akan membuat cubaan membunuh diri (Roh et al., 2007). Justeru isu kemurungan tidak boleh dipandang remeh dan perlu kajian berterusan untuk masyarakat memahaminya serta membantu dalam usaha mencegah kemurungan dalam kalangan murid daripada berleluasa.

Dalam menghadapi kemurungan, murid perlu mempunyai benteng penahan atau ketahanan diri. Ketahanan diri dalam mengatasi masalah seperti kegagalan dalam akademik sangat penting dan berkait dengan kemurungan yang dihadapi individu. Martin dan Marsh (2009) menyatakan bahawa dalam konteks akademik, ketahanan diri bermaksud kemampuan murid mengatasi keadaan sukar atau kronik yang menjadi ancaman utama proses pembelajaran. Dengan mempunyai daya tahan diri, ini membantu individu untuk bertahan dan menstabilkan kefungsiannya dan kualiti hidup. Ini disokong oleh Min et al. (2013) dalam kajian mereka kepada pesakit psikopatologi. Mereka mendapati bahawa ketahanan diri yang dipunyai oleh pesakit psikopatologi dapat memastikan pengurusan dan proses kesembuhan dengan baik. Menurut Grotberg (2003) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi ketahanan diri seseorang iaitu perangai, kebijaksanaan, umur, budaya, dan jantina. Memandangkan murid sekolah yang merupakan remaja adalah generasi penerus bangsa, maka adalah penting untuk mereka mempunyai asas kesihatan yang baik ketika dewasa (Wilkinson-Lee et al. 2009 ; Irwin et al. 2002) sama ada kesihatan fizikal mahupun mental. Justeru, artikel ini membincangkan tentang ketahanan diri dan kemurungan murid sekolah iaitu remaja yang berusia 16 tahun. Dapatan kajian diharap dapat membantu memberi cadangan kepada pihak sekolah dalam mengendalikan kemurungan murid mengikut jantina melalui intervensi ketahanan diri yang sesuai.

Objektif kajian ini adalah bagi mengkaji :

1. hubungan antara ketahanan diri dengan kemurungan murid sekolah.
2. perbezaan ketahanan diri mengikut jantina murid sekolah.
3. perbezaan kemurungan mengikut jantina murid sekolah.

Hipotesis kajian nul yang dibina ialah :

1. H₀₁: Tidak terdapat hubungan yang signifikan ketahanan diri dengan kemurungan murid sekolah.
2. H₀₂: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan ketahanan diri mengikut jantina murid sekolah.
3. H₀₃: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan kemurungan mengikut jantina murid sekolah.

Sorotan Literatur

Kemurungan adalah gangguan kesihatan mental yang sering diabaikan sehinggalah menjadi teruk dan kritikal. Ia merupakan isu serius yang dialami remaja dan menurut Hankin et al. (1998), prevalens gangguan kemurungan meningkat daripada 3 hingga 18 peratus dalam kalangan mereka yang berumur antara 15 hingga 18 tahun. Kajian terkini oleh Essawy et al. (2020) terhadap 78 orang kanak-kanak berusia antara 12 hingga 16 tahun di Egypt menunjukkan purata umur murung adalah (14±1) tahun, dimana (67%) adalah lelaki dan (33%) perempuan. Menurut Essawy et al., 74 peratus kanak-kanak ini menunjukkan pencapaian akademik secara sederhana, 20.5 peratus di bawah sederhana dan 5 peratus gagal. Manakala kajian Hetolang dan Amone-P'Olak (2017) terhadap 304 pelajar university di Botswana menunjukkan 22 peratus mengalami kemurungan dengan 13.8 peratus kemurungan sederhana dan 8.2 peratus kemurungan teruk dengan lebih pelajar perempuan melaporkan kemurungan sederhana dan teruk (23.2%) berbanding pelajar lelaki (21.1%). Peningkatan isu kemurungan dalam kalangan remaja yang merupakan generasi masa hadapan sesebuah negara perlu ditangani sebaiknya. Hal ini kerana kemurungan yang tidak dirawat bakal memberi kesan dramatik kepada perkembangan remaja, persekolahan dan isu kesihatan mental serta kesejahteraan diri dan keluarga (Bramesfeld, 2006).

Menurut Rozanizam Zakaria (2015), kemurungan kebiasaannya di salah ertikan dalam masyarakat sebagai kesedihan. Oleh sebab itu mereka yang mengalami kemurungan akan diberi tanggapan negatif seperti tidak pandai menguruskan emosi, lemah dan mudah putus asa. Malahan menurut Rozanizam lagi, hal ini disalah ertikan dengan hakikat sebenar kemurungan yang merupakan satu penyakit yang mempunyai faktor biologi yang jelas. Emery dan Oltmanns (2000) menjelaskan bahawa kemurungan terhasil akibat sesuatu peristiwa buruk dan menyakitkan yang dialami seseorang individu. Kemurungan menjadi signifikan dan meningkat apabila individu mengalami ketegangan dalam hidup seperti kesukaran dalam perhubungan dan kehilangan sesuatu yang bermakna (Hetolang & Amone-P'Olak, 2017). Malahan kemurungan juga berlaku akibat kegagalan dalam akademik (See Ching Mey & Lee Siew Siew, 2005).

Kemurungan perlu diurus sewajarnya kerana ia memberi kesan negatif dan teruk jika tidak ditangani dengan baik (Joao & Alicia, 2018). Menurut Anagnostopoulos (2008), simptom kemurungan ditunjukkan oleh kanak-kanak dan remaja ialah kebimbangan, masalah pembelajaran dan gangguan tingkah laku. Simptom kemurungan dalam kalangan remaja biasanya dikenal pasti oleh ibu bapa dan guru melalui tingkah laku secara luaran berbanding simptom secara emosi yang dipendam dalam pemikiran. Malahan kemurungan kritikal yang tidak dapat dikenal pasti dengan segera akan membawa ancaman kepada diri. Merujuk Cash (2004) kemurungan yang tidak ditangani boleh mengakibatkan kemerosotan murid dalam pelajaran serta keciciran sekolah, masalah tingkah laku, anoreksia dan bulimia, fobia ke sekolah, penyalahgunaan bahan malahan membawa kepada membunuh diri. Remaja yang mempunyai masalah kemurungan akan mengalami penghargaan sendiri yang rendah, merasakan diri terasing, pesimis berkenaan dengan masa hadapan dan percaya bahawa mereka tidak dapat mengawal kehidupan sendiri (Hammond & Romney, 1995). Kemurungan yang dialami pada

peringkat remaja akan memberi impak yang negatif terhadap fizikal, psikologikal, emosional, sosial dan kesihatan rohani yang akan berlarutan sehingga ke alam dewasa (Dardas, 2017).

Intensiti kemurungan seseorang individu dapat dikaitkan dengan daya tahan diri yang positif. Menurut Rutter (2006), ketahanan merupakan konsep interaktif yang merujuk keupayaan seseorang individu untuk membuat penyesuaian dalam keadaan kesukaran, keupayaan melantun kembali setelah menghadapi kesukaran, peristiwa negatif atau masa sukar. Menurut kajian Haddadi dan Besharat (2010), ketahanan diri adalah berkorelasi secara positif dengan kesihatan mental dan berkorelasi secara negatif dengan stres dan kemurungan. Ketahanan diri didapati dapat melindungi individu daripada masalah psikologi seperti stres, kebimbangan serta mengalakkan penghargaan sendiri bagi mengurangi kemurungan (Dray et al., 2014). Murid berdaya tahan jika mereka mempunyai kemampuan untuk mengatasi keadaan yang sukar atau kronik yang menjadi ancaman utama proses pembelajaran. Kategori murid jenis ini cenderung untuk mencapai kejayaan di sekolah dan juga kejayaan dalam kehidupan walau pun berada dalam persekitaran yang mencabar. Manakala murid yang mempunyai ketahanan diri dari segi akademik pula ialah murid yang mampu mengekalkan prestasi pelajaran dan motivasi untuk belajar walaupun berhadapan dengan tekanan dalam hidup.

Ketahanan diri melibatkan dua bahagian, bahagian pertama menunjukkan bahawa ketahanan diri sebagai keupayaan (pemulihan) mana-mana individu untuk menangani kesukaran dan pemulihan daripada keputusan yang negatif. Manakala bahagian kedua menerangkan ketahanan diri sebagai (kelestarian) yang bermaksud penerusan individu untuk mencapai matlamat diri dan kemajuan ke arah masa depan yang positif walaupun berhadapan dengan tekanan dan kesukaran (Zautra, 2009). Ketahanan merupakan satu ciri yang membolehkan seseorang individu untuk pulih daripada kesukaran yang dihadapi sebelumnya. Antara faktor secara psikologi daya tahan seseorang individu ialah emosi dan sikap. Daya tahan ditakrifkan sebagai keupayaan sistem, pengurusan individu dengan mengekalkan integriti semasa menghadapi keadaan yang berubah secara dramatik (Langeland et. al., 2016).

Ketahanan diri yang merupakan satu kualiti perlu untuk seseorang pulih daripada sebarang keadaan dan menguatkan lagi daya tahan sebelumnya (Langeland et. al., 2016). Dengan ketahanan diri yang baik, seseorang murid dan remaja berupaya bangkit semula (*bounce back*) daripada masalah yang mereka hadapi. Dapatlah dijelaskan bahawa daya tahan adalah keupayaan manusia untuk mengatasi kesukaran dan penderitaan yang sukar (*suffering difficult*), dan juga keupayaan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan baru dan menghadapi peristiwa untuk mengekalkan penyesuaian tahap dan prestasi yang baik bagi membantu individu mengatasi tekanan dan ancaman pada masa akan datang (Lazarus, 2004). Dalam erti kata lain, daya tahan apabila individu itu telah didedahkan kepada faktor risiko (perjuangan, kesukaran, tekanan, atau peristiwa-peristiwa traumatik), dan faktor-faktor pelindung yang terkumpul seperti efikasi sendiri, emosi regulasi sendiri (*emotional self-regulation*) dan optimisme yang membawa individu untuk meningkatkan beberapa faktor penyesuaian (seperti kemahiran menyelesaikan masalah atau daya tindak) untuk bangkit daripada keadaan yang mencabar.

Dengan ketahanan diri, individu mampu mengatasi tekanan hidup dan terbukti melindungi mereka daripada perkembangan psikopatologi (Seok et al., 2012). Semakin tinggi ketahanan diri psikologi individu, semakin baik mereka menghadapi kesukaran dan peristiwa hidup yang negatif dan semakin kurang mengalami masalah kesihatan mental (Ai & Hu, 2014). Sebaliknya, ketahanan psikologi yang rendah dikaitkan dengan kemurungan (Terrill et al., 2014). Justeru, ketahanan diri perlu dipupuk dalam kalangan murid sekolah dalam usaha membantu mereka menangani kesukaran hidup dan secara langsung menangani kemurungan serta masalah kesihatan mental.

Metodologi

Reka bentuk Kajian

Pendekatan kajian adalah secara kuantitatif dengan menggunakan reka bentuk kajian tinjauan bagi memperoleh maklumat berkaitan ketahanan diri dan kemurungan murid sekolah.

Peserta Kajian

Seramai 231 orang murid daripada dua buah sekolah di Pulau Pinang dipilih. Pemilihan sekolah melibatkan sebuah sekolah di kawasan bandar dan sebuah sekolah di kawasan luar bandar. Pemilihan sekolah adalah secara rawak. Sampel adalah murid-murid tingkatan 4 iaitu remaja yang berusia 16 tahun dan tidak terlibat dengan kelas peperiksaan. Daripada jumlah 231 orang murid sekolah, seramai 140 responden (61 peratus) merupakan murid tingkatan empat dari Sekolah A (bandar) dan 91 orang responden (39 peratus) dari Sekolah B (luar bandar). Seramai 128 orang murid adalah lelaki (55 peratus) dan 103 murid adalah perempuan (45 peratus). Manakala mengikut bangsa, seramai 170 orang murid berbangsa Melayu (73.9 peratus), 34 orang berbangsa India (14.7 peratus) serta 20 orang murid berbangsa Cina (8.6 peratus).

Alat Ukur Kajian

Alat ukur kajian menggunakan satu set soal selidik yang mengandungi dua bahagian iaitu bahagian A dan bahagian B. Bahagian A mengandungi maklumat demografi responden seperti jantina dan bangsa. Manakala bahagian B mengandungi dua alat ukur kajian iaitu instrumen ketahanan diri dan instrumen kemurungan.

Ketahanan diri murid dalam kajian ini diukur menggunakan inventori ketahanan diri yang dibangunkan oleh Wagnild dan Young pada tahun 1993 dan diterjemahkan dalam Bahasa Melayu oleh Marini (2017). Inventori ini mempunyai kebolehpercayaan nilai *Alpha Cronbach* 0.747 (Marini, 2017). Setiap item bagi instrumen ini dinyatakan dalam bentuk skala likert iaitu 1- sangat tidak setuju, 2 - tidak setuju, 3 - setuju dan 4 - sangat setuju.

Bagi mengukur kemurungan, maka terjemahan instrumen *Beck Depression Inventory* (BDI) digunakan (Jamaludin Ramli et. al. 2010), telah mengenal pasti tema-tema utama dalam *Beck Depression Inventory* (BDI) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Melayu. Kebolehpercayaan nilai *Alpha Cronbach* bagi BDI ialah 0.73. Ia mengandungi empat pernyataan yang mewakili tahap keseriusan kemurungan responden. Setiap pernyataan diberikan skor 0, 1, 2 atau 3. Pentadbiran BDI adalah ringkas dan mudah. Responden diberikan satu set soal selidik dan diberikan penerangan ringkas untuk menandakan setiap item dan memilih salah satu pernyataan dari setiap item berdasarkan kepada perasaan responden selama 2 minggu lepas termasuklah keadaan semasa responden. Responden diberi masa antara 20 hingga 30 minit untuk melengkapkan instrumen ini.

Analisis Data

Data kajian dianalisis menggunakan korelasi Pearson untuk mengenal pasti hubungan yang signifikan antara ketahanan diri dengan kemurungan dalam kalangan murid di dua buah sekolah di Pulau Pinang. Manakala ujian-t digunakan untuk mengenal pasti perbezaan yang signifikan ketahanan diri mengikut jantina murid serta perbezaan yang signifikan kemurungan mengikut jantina murid.

Keputusan dan Perbincangan

1. Hubungan Ketahanan Diri dengan Kemurungan Murid Sekolah

Berdasarkan Jadual 1, nilai pekali korelasi menunjukkan terdapat hubungan songsang yang lemah tetapi signifikan antara kemurungan dan ketahanan diri ($r=-.178$, $p<.01$). Hal ini bermaksud, sekiranya murid mempunyai ketahanan diri yang tinggi maka ini akan menurunkan tahap kemurungan mereka. Daripada nilai pekali r , dapat dianggarkan kuasa pekali ini iaitu $r^2=0.032$ yang bermaksud 3.2% perubahan dalam tahap kemurungan murid adalah daripada ketahanan diri murid. Oleh yang demikian, hipotesis H_{01} adalah ditolak. Dapatan ini selaras dengan kajian lalu yang menyatakan remaja dengan ketahanan diri yang tinggi menunjukkan kurang simptom kemurungan (Pereira et al., 2016). Kajian Norton (2017) pula menunjukkan ketahanan diri mempengaruhi hubungan antara kemurungan dengan trauma. Kepelbagaian aspek ketahanan diri telah dikenal pasti dalam kajian Norton termasuklah keupayaan ketahanan untuk mengubah kekecewaan kepada tingkah laku yang positif yang disesuaikan berdasarkan keadaan. Manakala kajian Min et. al. (2013) sebelumnya juga mendapati faktor ketahanan diri yang rendah mempunyai hubungan dengan kemurungan dengan kerisauan.

Jadual 1 : Hubungan Ketahanan Diri dan Kemurungan Murid

		Kemurungan	Ketahanan Diri
Kemurungan	Korelasi Pearson	1	-.178*
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	231	231
Ketahanan Diri	Korelasi Pearson	-.178*	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	231	231

** Korelasi adalah signifikan pada $p<.01$

ii. Perbezaan Ketahanan Diri Mengikut Jantina Murid

Dapatan dalam Jadual 2 menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi ketahanan diri dalam kalangan murid berdasarkan jantina $t(229)=-.751$, $p=.946$, walaupun nilai min ketahanan diri murid perempuan ($M=40.02$, $sp= 4.55$) lebih tinggi berbanding murid lelaki ($M=39.54$, $sp = 5.07$). Justeru, hipotesis H_{02} gagal ditolak. Hal ini menunjukkan bahawa jantina bukanlah penentu kepada tahap ketahanan diri murid. Dapatan ini selaras dengan kajian oleh Limura dan Taku (2017) terhadap 310 orang remaja di Jepun yang berusia antara 14 hingga 15 tahun. Dapatan ini juga selaras dengan kajian ketahanan dalam kalangan murid sekolah menengah yang telah dijalankan oleh Donaghey (2013) yang mendapati tiada perbezaan yang signifikan terhadap ketahanan dan jantina dalam kalangan murid sekolah menengah di Amerika Syarikat. Namun berbeza dengan dapatan Sarwar et. al., (2017) yang mendapati bahawa murid lelaki mempunyai daya ketahanan yang lebih baik berbanding murid perempuan. Kajian mereka dibuat untuk mengkaji hubungan antara ketahanan dan pencapaian akademik terhadap murid sekolah menengah di Pakistan.

Jadual 2 : Perbezaan Ketahanan Diri Mengikut Jantina Murid

Jantina	N	Min	Sp	dk	T	Sig
Lelaki	128	39.54	5.07	229	-.751	.946
Perempuan	103	40.0	4.55			
Jumlah	231	79.56	9.62			

$p < .05$

iii. Perbezaan Kemurungan Mengikut Jantina Murid

Dapatan dalam Jadual 3 menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi kemurungan dalam kalangan murid berdasarkan jantina $t(229) = -2.62$, $p = .751$, walaupun nilai min kemurungan murid perempuan ($M = 33.70$, $sp = 7.07$) lebih tinggi berbanding murid lelaki ($M = 31.02$, $sp = 7.07$). Justeru, hipotesis H_{03} gagal ditolak. Hal ini bermaksud, jantina murid tidak menyumbang kepada perbezaan kemurungan yang dialami oleh mereka. Dapatan ini selaras dengan dapatan kajian Jenkins dan Goodness (2002). Namun adalah berbeza dengan dapatan Granrud, Steffenak dan Theander (2017) yang mendapati remaja perempuan berusia antara 13 hingga 16 tahun lebih murung daripada remaja lelaki. Remaja perempuan menunjukkan lebih simptom kemurungan kerana mereka perlu berusaha lebih gigih bagi memperoleh sesuatu yang diigini dalam kehidupan. Menurut Granrud, Steffenak dan Theander (2017), remaja perempuan lebih rasa tidak gembira, sedih serta mempunyai kebimbangan yang keterlaluan.

Jadual 3 : Perbezaan Kemurungan Mengikut Jantina

Jantina	N	Min	Sp	dk	t	Sig
Lelaki	128	31.02	7.07	229	-2.62	.751
Perempuan	103	33.70	7.60			
Jumlah	231	64.72	14.67			

$p < .05$

Daripada dapatan yang diperoleh bagi menjawab hipotesis kajian dapatlah dinyatakan bahawa ketahanan diri penting diajar kepada murid sekolah dalam usaha membantu mereka mengurangkan intensiti kemurungan. Ini selaras dengan dapatan kajian Haddadi dan Besharat (2010), mengenai ketahanan diri yang berkorelasi secara positif dengan kesihatan mental dan berkorelasi secara negatif dengan stres dan kemurungan. Justeru, intervensi berupa program-program ketahanan diri sangat perlu diselitkan sebagai intervensi utama di sekolah-sekolah. Kajian lepas oleh Skrove, Romundstad dan Indredavik (2012), tentang ketahanan diri, gaya hidup dan simptom kebimbangan serta kemurungan dalam kalangan remaja juga mendapati bahawa ketahanan diri dapat melindungi remaja daripada mengalami simptom kebimbangan dan kemurungan.

Dapatan menunjukkan bahawa murid lelaki dan perempuan mempunyai ketahanan diri yang tidak berbeza. Justeru intervensi ketahanan diri yang disediakan oleh pihak sekolah boleh seragam untuk kedua-dua jantina. Intervensi seperti meningkatkan daya tindak positif (*coping*) bagi menghadapi ancaman (Cabness, 2003) boleh diperkenalkan oleh pihak sekolah dalam silibus kurikulum mahupun kokurikulum kepada murid. Malahan menurut Tedeschi dan Calhoun (1995), elemen intervensi yang melibatkan efikasi sendiri dan ketahanan diri memainkan peranan utama membantu perkembangan individu selepas mengalami ketegangan dan kejadian traumatik. Manakala Karthik-Lakshman dan Mythili (2010) dalam kajian mereka di India mendapati intervensi psikologi sokongan kumpulan berupaya membantu meningkatkan daya tahan diri remaja perempuan di salah sebuah sekolah di Chennai. Justeru intervensi ini

boleh cuba diaplikasikan kepada murid lelaki dan perempuan di sekolah di Malaysia. Granrud, Steffenak dan Theander (2017) pula mencadangkan agar pendekatan berpusatkan murid diaplikasi bagi membantu mengurangi simptom kemurungan ini.

Dapatan menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan kemurungan mengikut murid-murid lelaki dan perempuan di sekolah. Dapatan ini menunjukkan bahawa murid lelaki dan perempuan mempunyai cara pemikiran yang sama dalam membina kemurungan mengikut teori kemurungan Beck. Kajian oleh Gore, Aseltine dan Colton (1992) berkenaan struktur sosial, tekanan kehidupan dan simptom kemurungan dalam kalangan murid sekolah tinggi menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi jantina antara tekanan dan sokongan terhadap simptom kemurungan. Ini menunjukkan bahawa kedua-dua remaja lelaki dan perempuan mengalami tekanan dan sokongan yang sama dan menunjukkan simptom kemurungan yang sama. Satu kajian untuk mengenal pasti hubungan antara sosio demografi dengan ketahanan dan simptom kemurungan telah dijalankan oleh Berstein, Park dan Nokes (2017). Kajian ini mendapati bahawa tiada hubungan antara kemurungan dengan jantina, umur atau tahap pendidikan dengan simptom kemurungan. Dapatan diperoleh juga didapati selaras dengan kajian terkini oleh Bang, Hyejin, Won, Doyeon dan Park, Sanghyun (2020). Mereka telah menjalankan kajian keatas penglibatan sekolah, penghargaan diri dan kemurungan dalam kalangan remaja: Peranan penyertaan sukan dan aktiviti sukarelawan dan perbezaan berdasarkan jantina. Kajian mereka terhadap 273 sampel kajian yang terdiri daripada murid berumur 11 hingga 18 tahun menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi jantina terhadap kemurungan. Namun begitu, kajian Goodwin (2006) berkenaan daya tindak antara kemarahan dan perasaan kemurungan dalam kalangan remaja ini menunjukkan bahawa kemurungan remaja lelaki lebih rendah daripada remaja perempuan kerana keterlibatan remaja lelaki dengan aktiviti fizikal. Begitu juga kajian oleh Ferlis Bullare et. al. (2015) dalam kajiannya mengenai strategi daya tindak remaja sekolah dan hubungannya dengan kemurungan menunjukkan bahawa kemurungan remaja perempuan lebih tinggi berbanding lelaki.

Kesimpulan

Ketahanan diri dan kemurungan dalam kalangan murid didapati tidak signifikan mengikut jantina. Namun terdapat hubungan yang signifikan ketahanan diri dengan kemurungan murid sekolah. Dapatan ini menunjukkan bahawa jika murid sekolah mempunyai ketahanan diri maka intensiti kemurungan dialami mereka dapat dikurangkan. Justeru, semua pihak haruslah bekerjasama dalam membantu murid-murid sekolah dalam meningkatkan ketahanan diri dengan pelbagai intervensi program sama ada secara formal dan tidak formal. Intervensi menguruskan kemurungan juga didapati sesuai bagi semua murid tidak kira jantina. Maka pelaksanaan intervensi ketahanan diri mudah dapat dirancang secara seragam. Namun kajian lanjut perlu dilaksanakan bagi mengkaji intensiti kemurungan mengikut kesesuaian intervensi ketahanan diri. Dengan ketahanan diri, maka diharap remaja yang merupakan generasi harapan negara lebih rasional dan realistik dalam menangani pemikiran, emosi dan tingkah laku mereka dalam mendepani segala cabaran akademik mahupun dalam kehidupan seharian.

Rujukan

- Abd Hamid, H.S., & Khairudin, R. (2018). *JPM publication manual*. Kuala Lumpur: UKM Press.
- Ai, H, Hu, J (2014) Psychological resilience moderates the impact of social support on loneliness of 'left-behind' children. *Journal of Health Psychology*. Epub ahead of print 19 August. DOI: 10.1177/1359105314544992.
- Adams, T. B., Wharton, C. M., Quilter, L., & Hirsch, T. (2008). The association between mental health and acute infectious illness among a national sample of 18- to 24-year-old college students. *Journal of American College Health*, 56, 657-663.
- Adlene Aris (2008). Luahan emosi remaja di media social. BERNAMA. <https://www.bernama.com>. Diakses pada 29 Jun 2020.
- Anagnostopoulos, D. (2008). Depression in Children and Adolescent. *Annals of General Psychiatry* 7 (suppl i): S14. doi:10.1186/1744-859X-7-S1-S14.
- Bang, Hyejin, Won, Doyeon & Park, Sanghyun (2020). School engagement, self esteem and Depression of adolescents: The role of sport participation and volunteering activity and gender differences. *Children and Youth Services Review, Elsevier, Vol. 113C*.
- Bernstein, D.A., Clarke-Stewart.A., Penner.L. A, & Roy.E.(2012). *Psychology*. 8th Edition. Amazon.
- Bernstein, K., Park, S., & Nokes, K. M. (2017). Resilience and depressive symptoms among korean americans with history of traumatic life experience. *Community Mental Health Journal*, 53(7), 793-801. doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.umt.edu.my/10.1007/s10597-017-0142-7>.
- Bramesfeld, A, Platt, L, Schwartz, FW (2006). Possibilities for intervention in adolescents' and young adults' depression from a public health perspective. *Health Policy*. 2006; 79:121-131.
- Cabness, J.L. (2003). Psychosocial resilience, depression and subjective well-being in long term care. *Humanities and Social Science*, 63(12).
- Cash, R. E. (2004). Depression in Children and Adolescents: Information for Parents and Educators, *National Association of School Psychologists*, pp.1-3.
- Children and Youth Services Review. Volume 113.2020.105012, ISSN 0190-7409. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105012>.
- Dardas, L. A. (2017). *A nationally representative survey of depression symptoms among jordanian adolescents: Associations with depression stigma, depression etiological beliefs, and likelihood to seek help for depression* (Order No. 10259521). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1894190943). Retrieved from <https://search-proquest-com.ezproxy.umt.edu.my/docview/1894190943?accountid=45905>
- Dray, J., Brown, J., Freund, M., Campbell, E. Wolfenden, L., Hodder, R.K., Wiggers, J. (2014). Improving adolescent mental health and resilience through a resilience-based intervention in schools: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 15, 289.
- Donaghey, M. V. (2013). *Resilience among middle school students* (Order No. 3674055). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1615131009). Retrieved from <https://search-proquest-com.ezproxy.umt.edu.my/docview/1615131009?accountid=45905>.
- Emery, R.E. & Oltmanns, T.F. (2000). *Essentials of abnormal psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Essawy, H.; Eissa, A.; Sultan, M.; Abu el Fetouh, W. (2020). Prevalence of Egyptian Childhood Depression Among Middle School Students. Vol. 30, Issue S1(Abstract of the 23rd European Congress od Psychiatry). DOI: [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(15\)30456-9](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(15)30456-9).
- Garber J. (2006). Depression in children and adolescents: link- ing risk research and prevention. *Am J Prev Med.*, 31(6), 104–25.

- Granrud, M.D., Steffenak, A.K.M., Theander (2017). Gender differences in symptoms of depression among adolescents in Eastern Norway: Results from a cross-sectional study. *Scandinavian Journal of Public Health*. Vol 47(2), 157-165.
- Gore, S., Aseltine, R.H. & Colton.M.E. (1992). Social structure, life stress and depressive symptoms in a high school aged population. *Journal of Health and Social Behavior*.Vol.33(June): 97-113.
- Ferlis Bullare@Bahari., Rosnah Ismail., Lailawati Madlan @ Endalan & Suriati Lajuma. (2015). Strategi daya tindak remaja sekolah dan hubungannya dengan kemurungan. *Jurnal Psikologi Malaysia*. 29(1).21-38 ISSN 2289-8174.
- Goodwin.R.D.(2006). Association between coping with anger and feeling of depression among youth. *American Journal of Public Health*. 664-669.
- Grotberg, E. H. (Ed.). (2003). *Contemporary psychology. Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Haddadi, P., Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 639–642.
- Hammond, W. A., & Romney, D. M. (1995). Cognitive factors contributing to adolescent depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(6), 667. DOI: <http://dx.doi.org.ezproxy.umt.edu.my/10.1007/BF01536950>.
- Hetolang, L.T., Amone-P'Olak, K. (2018). The associations between stressful life events and depression among students in a university in Botswana. *South of African Journal of Psycology*. Vol. 48(2) 255–267. <https://doi.org/10.1177/0081246317711793>.
- Hankin, BL, Abramson, LY, Moffitt, TE, et al. (1998) Development of depression from preadolescence to young adulthood: Emerging gender differences in a 10-year longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology* 107(1): 128–140.
- Jamaludin Ramli, Azizi Yahya, Nordin Yahya & Siti Zainab (2010). Kemurungan dalam kalangan Penghuni Rumah Anak Yatim Daerah Kota Bharu, Kelantan. Universiti Teknologi Mara Melaka.
- Joao P. De Aquino, Alicia Londono, and A. F. C. (2018). An Update on the Epidemiology of Major Depressive Disorder Across Cultures. In *Understanding Depression*. <https://doi.org/10.1007/978-981-10-6580-4>.
- Jenkins, S.R. & Goodness, K. (2002). Gender Differences in Early Adolescents' Relationship Qualities, Self-Efficacy and Depression Symptoms. *Journal of Early Adolescence*, Vol. 22, No. 3, 277-309.
- Karthik-Lakshman, R. M., Mythili, T. (2010). *The effect of psychological intervention on resilience among early adolescent girls in Chennai corporation school*. Retrieved Mei 31, 2020from, http://counselingchennai.com/yahoo_site_admin/assets/docs/Full_paper_Resilience_Study.22205430.pd
- Langeland, K.S., Manheim, D., McLeod, G.& Nacouzi, G. (2016). *Definitions, Characteristics and Assessments of Resilience*. RAND corporation.5-10.
- Lazarus, A. (2004). Relationships among indicators of child and family resilience and adjustment following the Sept. 11, 2001 tragedy. *The Memory Center for Myth and Ritual in American Life Working Paper*, 36, 1-55.
- Lee, H. I. (2008). Correlations among self-esteem, depression and academic achievement in nursing college students. *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, 22, 97-107.
- Limura, S & Taku, K. (2017). Gender Differences in Relationship Between Resilience and Big Five Personality Traits in Japanese Adolescents. *Psychological Report*, Vol 121, Issue 5, 920-931.
- Lin, H. C., Tang, T. C., Yen, J. Y., Ko, C. H., Huang, C. F., Liu, S. C., & Yen, C. F. (2008). Depression and its association with self-esteem, family, peer and school factors in a population of 9586 adolescents in southern Taiwan. *Psychiatry Clinical Neurosciences*, 62, 412-420.

- Martin, A.J. & Marsh, H.W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchy conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*. 2009. vol. 35. No.3 .353-37.
- Marini Kasim. (2017). Pengaruh Faktor Pelindung dan Kekuatan Dalaman Terhadap Ketahanan Diri Dalam Kalangan murid Daripada Ibu Bapa Bercerai. *Tesis Doktor Falsafah*. Universiti Sains Malaysia.
- Min, J., Jung, Y., Kim, D., Yim, H., Kim, J., Kim, T., & Chae, J. (2013). Characteristics associated with low resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Quality of Life Research*, 22(2), 231-41. doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.umt.edu.my/10.1007/s11136-012-0153-3>.
- Norton, M. A. (2017). *Exploring the relationship between depression and resilience in survivors of childhood trauma* (Order No. 10270149). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1933026299). Retrieved from <https://search-proquest-com.ezproxy.umt.edu.my/docview/1933026299?accountid=45905>.
- Pailing, A. N., & Reniers, R. L. E. P. (2018). Depressive and socially anxious symptoms, psychosocial maturity, and risk perception: Associations with risk-taking behaviour. *PLoS ONE*, 13(8), 14–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202423>.
- Pereira, L., Matos, A. P., Pinheiroa, M. d. R., Costaa, J. J. (2016). Resilience and Depressive Symptomatology in Adolescents: The Moderator Effect of Psychosocial Functioning. *The European Proceedings of Social and Behavioural Science*. 2357-1330.
- Roh, M. S., Jeon, H. J., Lee, H. W., Lee, H. J., Han, S. K., & Hahm, B. J. (2007). Suicide-related behaviors among the college students. *Korean Journal of Neuropsychiatric Association*, 46, 35-40.
- Rozanizam Zakaria. (2015). Penyakit Kemurungan. Dipetik daripada kelana2004.blogspot.com pada 12 April 2018. Rozanizam Zakaria. (2015). Penyakit Kemurungan. Dipetik daripada kelana2004.blogspot.com pada 1 Jun 2020.
- Rush, A.J. (1987). Measurement of the cognitive aspects of depression. Dlm. Marsella, A.J., Hirschfeld, R.M.A. & Katz, A.M.M. (pnyt.). *The measurement of depression*, hlm. 267-296. New York: The Guilford Press.
- Rutter, M. (2006). *Implications of resilience concepts for scientific understanding*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12.
- Sarwar, M., Inamullah, H., Khan, N., & Anwar, N. (2010). Resilience and academic achievement of male and female secondary level students in pakistan. *Journal of College Teaching and Learning*, 7(8), 19-23. Retrieved from <https://search-proquest-com.ezproxy.umt.edu.my/docview/748818893?accountid=45905>.
- See Ching Mey & Lee Siew Siew (2005). Kemurungan Di Kalangan Murid: Satu Kajian Kes. Universiti Sains Malaysia. *Jurnal Pendidik & Pendidikan*. Universiti Sains Malaysia.
- Seok, JH, Lee, KU, Kim, W. (2012) Impact of early-life stress and resilience on patients with major depressive disorder. *Yonsei Medical Journal* 53: 1093–1098.
- Skrove. M., Romundstad, P., & Indredavik, S.M. (2012). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Soc.Psychiatry Psychiatr epidemiol* (2013) 48:407-416.Doi 10.1007/s00127-01200561-2.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Terrill, AL, Molton, IR, Ehde, DM. (2014) Resilience, age, and perceived symptoms in persons with long-term physical disabilities. *Journal of Health Psychology*. Epub ahead of print 8 May. DOI: 10.1177/1359105314532973.
- Wilkinson-Lee, A., Zhang, Q., Nuno, V. L., & Wilhelm, M. S. (2011). Adolescent emotional distress: The role of family obligations and school connectedness. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(2), 221-30. doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.umt.edu.my/10.1007/s10964-009-9494-9>.

Zautra, A. J. (2009). Resilience: One-part recovery, two parts sustainability. *Journal of Personality*, 77(6), 1935-1943.