

Perasaan ‘*Loneliness*’@Kesunyian dan Strategi Daya Tindak dalam Kalangan Warga Emas yang Menghuni di Rumah Seri Kenangan, Cheras, Selangor

Amran Hassan¹, Noriah Mohamed² dan Zubaidah Rasol³

¹Universiti Kebangsaan Malaysia

²Universiti Malaysia Perlis

³Rumah Seri Kenangan, Cheras, Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk mengkaji tentang perasaan kesunyian yang dialami warga emas yang tinggal di rumah kebajikan, serta strategi daya tindak yang diambil untuk menangani keadaan tersebut. Metodologi kajian yang digunakan ialah kajian kualitatif secara kajian kes dengan menemubual tidak berstruktur terhadap enam (6) orang warga emas yang tinggal di Rumah Seri Kenangan, Cheras, Selangor. Persampelan secara bertujuan digunakan dengan meletakkan beberapa justifikasi tertentu terhadap warga emas ini. Analisis kandungan berasaskan transkrip yang dibina dengan mengguna kod dan tema-tema tertentu untuk dilihat secara lebih spesifik tentang isu yang dikaji. Dapatan kajian menunjukkan warga emas mengalami perasaan kesunyian ini. Dari segi strategi daya tindak, semua warga emas menyatakan yang mereka mempunyai alternatif yang tersendiri untuk mengurangkan perasaan kesunyian ini dengan menjalankan aktiviti yang disukai seharian. Secara teorinya, dapatan kajian ini mengukuhkan Model Pengalaman dan Perasaan Kesunyian yang diutarakan oleh Perlman dan Peplau (1998) sebagai isu global yang dialami warga emas khususnya di Malaysia. Dapatan kajian ini juga boleh digunakan sebagai panduan untuk merangka pembinaan modul-modul khusus untuk menangani permasalahan ini dalam kalangan warga emas, demi kesejahteraan mereka.

Kata kunci: Kesunyian, warga emas, strategi daya tindak.

1.0 PENGENALAN

Warga emas merupakan golongan yang penuh dengan pengalaman pahit maung dalam kehidupan. Kebanyakan mereka telah merasai pelbagai keadaan sama ada yang mendatangkan kesan positif atau negatif ke atas dirinya (Noriah Mohamed, 2008). Namun, sisa-sisa umur mereka ini diteruskan dengan sebaik mungkin sama ada yang tinggal di rumah perlindungan di bawah Jabatan Kebajikan

Masyarakat, atau yang tinggal bersama dengan keluarga. Perbezaan ini mempengaruhi perasaan 'loneliness' mereka. Sepatutnya pada usia sebegini, mereka hidup penuh kasih sayang, rasa bermakna, gembira dan senang hati bersama keluarga tercinta. Warga emas yang berada di luar daripada rumah kebajikan dikatakan lebih tenang, tidak sunyi, gembira dan selesa bersama keluarga serta kurang memikirkan tentang kematian, berbanding dengan mereka yang tinggal di rumah perlindungan (Yahaya & Zainon, 1992). Pergolakan perasaan dalaman ini sedikit sebanyak menyebabkan kesan psikologi dan fizikal (Noriah Mohamed, 2008) ke atas warga emas ini untuk meneruskan kehidupan sebagaimana yang dikehendaki selama ini.

Perasaan kesunyian ini timbul kerana banyak faktor yang tidak dijangkakan. Antaranya ialah personaliti dan karakter individu, budaya dan juga nilai yang dipegang oleh seseorang individu itu (Amran et al., 2012). Kehidupan baru di rumah perlindungan inilah merupakan kehidupan yang harus mereka lalui sehingga menemui saat kematian. Malah, waktu ini dikatakan bahawa warga emas memerlukan penjagaan secara fizikal dan bukan fizikal untuk hidup dengan lebih tenang (Khadijah et al., 2010). Sokongan fizikal merujuk kepada alat pergerakan, alat komunikasi, pengangkutan, tempat tinggal, makanan, pakaian dan pemberian kewangan, manakala, sokongan bukan fizikal merujuk kepada penjagaan harian, penjagaan semasa sakit, komunikasi dan tempat mengadu masalah (Khadijah et al., 2010). Sokongan tersebut akan membuatkan mereka berasa dihargai, dipunyai dan diberi ruang untuk membentuk hubungan lebih erat dengan anak-anak. Sikap mementingkan diri sendiri yang semakin menjadi amalan masyarakat hari ini telah melahirkan satu kelompok komuniti yang renggang perhubungan persaudaraannya bukan sahaja dengan ahli keluarga terdekat, malah dengan anggota masyarakat. Keadaan ini telah mempengaruhi perasaan kesunyian yang wujud dalam diri individu yang meliputi tiga keadaan permasalahan dalam psikologi dan menggugat keperibadian seseorang manusia (Anderson & Arnoult, 1985).

Data menunjukkan warga emas di dunia yang berumur lebih 65 tahun dianggarkan akan meningkat sekurang-kurangnya dua kali ganda pada tahun 2020. Perkembangan ini adalah hasil daripada pemodenan yang wujud dengan penjagaan kesihatan, penurunan kadar kematian serta peningkatan kualiti hidup yang tinggi sehingga mempengaruhi pola peningkatan jangka hayat seseorang manusia (Doris Padmini et al., 2010). Malaysia juga tidak terkecuali dalam keadaan ini dan statistik menunjukkan pencapaian sehingga 9.5 peratus daripada penduduk negara yang terdiri daripada warga emas menjelang tahun 2020 atau lebih kurang 3.4 juta penduduk berbanding tahun 1980 dengan hanya 5.7 peratus dan 6.2 peratus pada tahun 2000 (Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat, 1998; Siti Marziah et al., 2012). Semua ini menjelaskan

bahawa golongan warga emas antara golongan yang mencapai tahap peningkatan jangka hayat dan bakal menghadapi perasaan kesunyian berasaskan kepada situasi dan keadaan yang tersendiri (Noriah Mohamed, 2008).

Kebanyakan mereka yang mengalami perasaan kesunyian ini ialah kerana tidak dipedulikan oleh keluarga terdekat dan tinggal berseorangan tanpa di temani sesiapa sahaja yang signifikan dengan dirinya (Amran et al. 2012). Mereka akan mengalami kesedihan, kekecewaan, berasa kosong dan membawa diri kerana mereka hanya ada diri mereka sendiri sahaja. Malah, warga emas turut mengalami kemerosotan dari segi biologi, fizikal, sosial dan psikologi sehingga menyebabkan mereka menjadi individu yang cerewet, kerap bimbang, defensif, anti sosial, berfikiran kolot dan merasakan dirinya sentiasa betul. Perkembangan sebegini menyebabkan mereka dijauhkan diri oleh orang-orang yang signifikan dengannya, sekaligus menyebabkan golongan ini berasa sunyi. Kadang-kadang perasaan sebegini akan melemahkan jiwa dalaman diri mereka untuk menikmati kehidupan yang lebih berkualiti dan efektif (Yahaya dan Zainon, 1992).

Dalam keadaan kesunyian ini, gaya hidup yang sihat sama ada secara fizikal dan psikologi memainkan peranan penting untuk kesejahteraan diri (Yahaya 2002; Asmawati et al. 2009; Amran et al., 2012). Segala bentuk tekanan dielakkan sebaik mungkin. Kadang-kadang elemen gaya hidup yang sihat ini diabaikan oleh warga emas ini kerana mereka merasakan bahawa mereka sudah tidak akan hidup lama lagi. Ketiadaan masalah kesihatan yang ketara akan membantu pemanjangan usia, sekaligus mensejahterakan diri seseorang warga emas. Perasaan kesunyian yang melanda diri mereka dikatakan mempengaruhi hasrat untuk kematian pada peringkat awal memandangkan mereka tiada sesiapa lagi di atas dunia ini dan dapat mengurangkan penderitaan ke atas diri mereka (Yahaya dan Zainon, 1992). Justeru, kerajaan telah mewujudkan Dasar Keluarga Negara pada tahun 1995 yang bertujuan untuk mengoptimumkan kebajikan golongan warga emas ini mengikut beberapa strategi utama iaitu kehormatan dan martabat diri, keupayaan berdikari, penyertaan, penjagaan dan perlindungan serta penyelidikan dan pembangunan (Doris Padmini et al., 2010). Semua ini berasaskan kebajikan golongan warga emas dan meletakkan bahawa mereka juga golongan yang penting untuk perkembangan dan pembangunan sesebuah Negara (Noriah Mohamed, 2008).

Oleh itu, pengkajian ini lebih melihat kepada elemen perasaan kesunyian yang dialami oleh golongan warga emas, serta strategi daya tindak yang mereka ambil untuk menangani perasaan ini. Aspek-aspek ini memang wujud dalam diri mereka, sekaligus mempengaruhi corak kehidupan seharian sama ada untuk bertindak sebagai keadaan yang positif atau negatif.

1.1 Konsep Kesunyian

Lake (1980) yang mengetengahkan isu kesunyian sebagai suatu kesakitan dalaman hasil tiadanya perhubungan dengan orang lain, seperti dengan rakan-rakan dan perhubungan kitaran sesama manusia sama ada berseorangan atau berada dalam dewan yang dipenuhi orang ramai. Perhubungan dengan orang lain akan memberikan kesihatan dalaman yang berpanjangan kepada seseorang serta mengelakkan wujudnya perasaan kesunyian dalam memberikan kesejahteraan psikologi ke atas diri (Yahaya, 2002).

Mengikut pandangan Smith (2009) pula, kesunyian wujud apabila individu berasa tidak kepunyaan, tidak dihargai dan tidak diambil berat oleh individu yang lain dalam hidupnya, mengalami kesakitan dalaman (jiwa), dan kekurangan perhubungan sosial dengan orang lain. Perasaan sebegini menghalang kesejahteraan psikologi dalaman seseorang individu terutama warga emas, sekaligus memudaratkan lagi kesihatan fizikal diri mereka. Bugay (2007) mengaitkan perasaan kesunyian ini dengan rasa kekurangan, penyekatan, dan pengunduran psikologi dalaman seseorang. Golongan awal remaja dan remaja turut mengalami perasaan kesunyian ini sama sebagaimana warga emas. Di Amerika Syarikat dianggarkan sebanyak 70 sehingga 90 peratus dari penduduknya mengalami perasaan kesunyian ekoran daripada kemodenan dan globalisasi yang menghalang kepada kesejahteraan sosial manusia (Smith, 2009). Gambaran ini menjelaskan bahawa perasaan kesunyian ini dialami sesiapa sahaja dan bila-bila masa sahaja bergantung kepada pengalaman dan peristiwa yang dialami seseorang selama ini. Malah dikatakan bahawa setiap manusia akan mengalami perasaan sunyi sekali dalam hidup, sebagai rasa keperluan terhadap orang lain dalam semua aspek kehidupan.

Saedah (2011) mengaitkan perasaan ini dengan peringkat kehidupan '*empty nest*' atau kehidupan tanpa pasangan sama ada disebabkan oleh kematian, penceraian, atau terpaksa tinggal keseorangan tanpa ditemani anak-anak. Anak-anak pada waktu ini sudah keluar dan tinggal sendiri sama ada untuk urusan kerja, berkahwin atau menyambung pengajian pada peringkat yang lebih tinggi. Yahaya dan Zainon (1992) melihat konsep kesunyian dalam kalangan warga emas yang tinggal di rumah kebajikan sebagai golongan yang risau memikirkan tentang kematian. Keadaan ini berbeza dengan warga emas yang tinggal di luar daripada rumah kebajikan kerana mereka hidup dalam persekitaran masyarakat yang penuh aktiviti sehingga tidak banyak berfikir tentang kematian. Perbezaan suasana dan persekitaran ini mempengaruhi pemikiran dan melahirkan perasaan kesunyian dan ketakutan terhadap peringkat kematian. Kajian ini juga menjelaskan bahawa golongan yang mendekati diri kepada agama tidak sangat berasa kesunyian kerana masa mereka sentiasa dipenuhi dengan aktiviti

keagamaan yang memberangsangkan pemikiran (Dollahite & Thatcher, 2005). Kehadiran ke majlis-majlis keagamaan mampu memanjangkan usia dan memberikan kesedaran dalaman tentang tanggungjawab terhadap diri, keluarga dan masyarakat (Dollahite & Thatcher, 2005).

Akhir sekali ialah pandangan Perlman dan Peplau (1998) yang melihat kesunyian sebagai penyakit moden terkini yang berkaitan dengan perkembangan teknologi, urbanisasi, dan tren kehidupan yang bersifat individualistik berbanding kehidupan bermasyarakat. Perasaan kesunyian ini mempengaruhi penyakit kecelaruan mental seperti psikosis dan skizofrenia. Terdapat dua jenis kesunyian utama yang melanda golongan warga emas iaitu kesunyian dari segi emosi dan kesunyian sosial. Kesunyian emosi ditakrifkan sebagai ketiadaan hubungan intimasi dengan orang lain, manakala kesunyian sosial berkaitan dengan penolakan oleh komuniti sama ada secara langsung dan tidak langsung (Weiss, 1973, dalam Perlman & Peplau, 1998). Kesannya, golongan warga emas yang melalui perasaan ini merasa diri mereka kesepian dan tiada siapa yang boleh berkongsi suka duka bersama dirinya ini sehinggalah ke akhir hayat.

Sebagai kesimpulan, kesunyian merupakan perasaan tidak dihargai, tidak diperlukan, kekurangan hubungan sosial dan pengunduran psikologi dalaman seseorang individu. Ini semua adalah diari kehidupan manusia terutama terhadap warga emas yang tinggal di rumah kebajikan untuk satu jangka masa yang sesuai dengan jangka hayat mereka. Kesunyian secara emosi dan social mempengaruhi penyakit kecelaruan mental yang serius sekiranya tidak dibendung pada peringkat awal sebagai satu alternatif kesejahteraan dalam diri warga emas ini.

1.2 Model Pengalaman dan Perasaan Kesunyian

Mengalami perasaan kesunyian merupakan suatu pengalaman yang unik bagi setiap individu, terutama golongan warga emas. Menurut Perlman dan Peplau (1998), terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kesunyian iaitu personaliti, budaya dan nilai kehidupan. Semua faktor ini mempengaruhi individu untuk memilih hidup bersendirian atau bermasyarakat. Apabila berlaku sesuatu kejadian yang tidak diingini seperti kematian orang tersayang, kesakitan, atau kemalangan ke atas individu, seseorang akan mendapati keinginannya untuk bersama dengan orang lain mulai merosot. Akibat daripada peristiwa tersebut, hubungan sosial yang diingini selama ini secara realiti akan berakhir sama ada secara perlahan atau secara drastik. Ini menyebabkan individu tersebut berasa kehilangan dan menimbulkan perasaan kesunyian dalam diri. Segala aktiviti secara bersama dengan orang lain mungkin berakhir dan individu tersebut terpaksa menghabiskan banyak masa berseorangan mengenangkan nasib dirinya. Bagi individu yang kuat dan kental secara psikologi, mereka akan berjaya menghadapi

keadaan ini berbanding dengan mereka yang lemah dan melihat hidup secara pesimistik. Mereka yang lemah dan cepat berputus asa berasa kesunyian untuk jangka masa yang panjang sehinggalah menemui saat kematian.

Model ini secara langsung menerangkan bahawa perasaan kesunyian merupakan perasaan yang terhasil daripada interaksi antara personaliti, budaya, nilai dan kejadian yang tidak diinginkan. Perasaan kesunyian dapat dipulihkan melalui rawatan atau intervensi untuk menguatkan dalaman diri individu (Perlman dan Peplau, 1998). Kekuatan dalaman individu akan menentukan sama ada perasaan ini akan dibiarkan terus mengganggu kehidupan atau dikawal secara konstruktif. Pemulihan dan kekuatan dalaman akan berjaya menghidupkan jiwa dan membantu ke arah kehidupan yang lebih bermakna dalam kalangan warga emas. Pelbagai cara yang boleh dilaksanakan dan semuanya adalah bergantung kepada warga emas itu mengawal perasaan ini daripada terus mengacau dalaman dirinya (Smith, 2009; Amran *et al.*, 2012; Siti Marziah *et al.*, 2012). Strategi daya tindak sebegini akan membantu mengurangkan perasaan kesunyian berasaskan perkara yang wajar dilakukan untuk dirinya.

2.0 OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ini khusus dijalankan untuk menganalisis perasaan kesunyian yang wujud dalam diri warga emas yang tinggal di Rumah Seri Kenangan, Cheras serta strategi daya tindak yang dilaksanakan oleh golongan ini untuk menangani keadaan ini.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

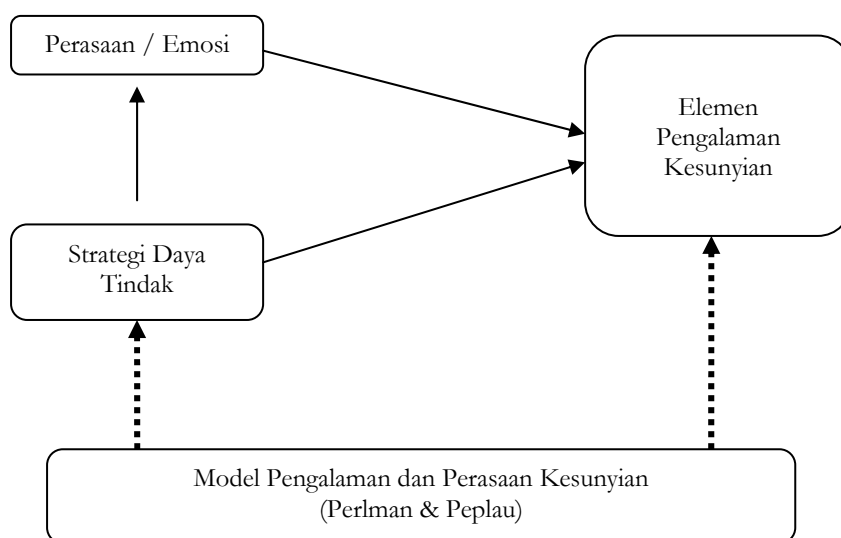
Reka bentuk kajian ini menggunakan kajian kualitatif dengan menemubual warga emas secara tidak berstruktur dan mendalam berasaskan kepada persoalan kajian. Sampel yang diambil ialah enam (6) orang warga emas yang menghuni di Rumah Seri Kenangan, Cheras, di bawah Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia. Jenis persampelan yang digunakan ialah secara bertujuan (*purposive sampling*) dengan diberikan beberapa justifikasi tertentu dalam pemilihan sampel warga emas tersebut. Antaranya ialah warga emas itu berumur 60 tahun ke atas, boleh memberikan kerjasama dan sedia berkongsi, serta mampu berfikir terhadap segenap persoalan yang diajukan. Kesemua soalan yang dibina oleh pengkaji merangkumi satu set protokol soalan yang bersesuaian dengan objektif dan persoalan kajian, serta menggunakan gaya bahasa yang mudah difahami oleh golongan warga emas ini semasa sesi temubual dijalankan. Penggunaan sampel yang kecil (6 orang) dari pelbagai etnik ini adalah sesuai mengikut saranan

Neutens dan Rubinson (2002) yang menyatakan bilangan sekecil 6 orang sampel adalah memadai bagi kajian kumpulan yang kecil dan berfokus.

Temubual mendalam secara bersemuka telah dilakukan sendiri oleh penulis pada 28 Mac 2012 berpandukan protokol set soalan yang telah disediakan terlebih dahulu dan berarah kepada menjawab objektif kajian. Temubual tersebut direkodkan dan ditranskrip secara *verbatim* berasaskan manual analisis kualitatif (Taylor-Powell dan Renner, 2003). Bagi tujuan analisis kualitatif, tema dan kod-kod tertentu diberikan kepada maklumat yang berkaitan berpandukan objektif kajian. Akhirnya analisis kandungan dilakukan terhadap hasil temubual mendalam tersebut bagi melihat pandangan sampel terhadap aspek yang dikaji. Jawapan responden melalui dialog dengan penulis dianalisis sebaik mungkin serta diinterpretasikan menggunakan pendekatan naratif dengan menghuraikan tema-tema yang ingin dikaji secara keseluruhan (Suriati dan Colonius, 2008).

3.1 Kerangka Konseptual

Dalam kajian ini, dibina satu kerangka konseptual untuk melihat kajian ini secara lebih jelas berasaskan kepada model dan juga pembolehubah kajian. Pembolehubah bebas dalam kajian ini ialah warga emas, perasaan atau emosi sunyi dan strategi daya tindak, manakala pembolehubah bersandar ialah elemen pengalaman kesunyian. Berikut ialah kerangka konseptual yang menjadi panduan dalam kajian ini. Rujuk rajah 1.



Rajah 1: Kerangka Konseptual Kajian Kesunyian di Kalangan Warga Emas

4.0 KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN KAJIAN

4.1 Pengalaman Perasaan Kesunyian

Keputusan kajian ini dirumuskan dalam bentuk kod-kod dan tema-tema yang sesuai dengan objektif kajian untuk mendapatkan satu keputusan yang baik hasil temubual yang mendalam terhadap responden. Antara tema yang diperolehi dalam aspek pengalaman perasaan kesunyian ialah berasa sunyi dan kosong dan tidak berasa sangat kesunyian, manakala dari segi daya tindak ialah membuat sesuatu kerja yang disukai warga emas ini dalam kehidupan seharian mereka.

4.1.1 Berasa sunyi dan kosong

Berasaskan kepada tema ini, lima (5) orang responden merasakan bahawa diri mereka berasa kesunyian atau 'loneliness' dalam kehidupan seharian. Namun keadaan ini ada pasang surutnya dan semuanya dihadapi dengan sebaik mungkin oleh warga emas ini dalam kehidupan seharian. Antara petikan yang menghuraikan tema ini ialah;

I only have myself. Lonely people, lonely mother. Kosong rasa dalam diri ini. I'm empty. I can't go to stay with my son because my daughter-in-law said that I have nothing. I'm a burden there.

(Responden A, Perempuan, India).

Sometimes feel lonely and sometimes not. Why that because I don't have people at home to share my happiness and sadness. Even my friend I can't share, my feeling is what I think.

(Responden B, Perempuan, Cina).

Dan kadang-kadang ada jugalah rasa sunyi sikit terkenangkan arwah isteri. Apa-apalah macam ada cakap, cerita-cerita dengan dia dan tersentuh dengan dia apabila dia tegur ke apa.

(Responden C, Lelaki, Melayu).

Sekali-sekala ingatlah keluarga dan saya tak bagitau kepada mereka pindah di Cheras ni. Mereka mungkin biarlah saja. Saya sendiri, dan mereka dengan urusan masing-masing. Teringat jugak keluarga dan kawan-kawan diorang semua macam-macam.

(Responden D, Perempuan, Melayu).

Rasa sunyi ke, rasa tak sunyi ke apa mau buat... Takde jumpa kawan-kawan lama, best friend, my family... My family nak saya punya duit dan my house key pun tak bagi my sister tu.

(Responden E, Perempuan, Cina).

Daripada penjelasan ini menunjukkan bahawa warga emas ini berasa sunyi mengikut masa dan keadaan tertentu. Mereka berasa kosong dan tidak mempunyai rumah untuk dihuni serta ditinggalkan oleh anak-anak serta menantu akibat daripada konflik dalam keluarga. Selain itu, mereka juga teringatkan kawan-kawan yang rapat dan keluarga untuk berkongsi segala duka lara dalam hidup mereka selama ini. Perasaan kesedihan dan ingatan rindu terhadap keluarga ini mendatangkan kesunyian dalam diri mereka, sekaligus menambahkan kesakitan dalaman terhadap psikologi dan fizikal mereka.

Kajian ini selaras dengan kajian Siti Marziah et al., (2012; Losada et al., 2012; Yahaya dan Zainon 2009; IMSERSO, 2000). Perasaan kesunyian yang melanda warga emas ini yang berada di rumah kebajikan sebenarnya banyak mendatangkan perasaan hiba, sedih dan kecewa dengan apa yang telah berlaku ke atas diri mereka selama ini. Malah, mereka merasakan tersisih dan terbuang (merujuk kepada Responden A) apabila anak-anak dan saudara mara jarang datang mengunjungi mereka. Ingatan dan perasaan rindu akan semua keadaan ini menjadi satu gambaran bahawa mereka rindu akan situasi yang mereka pernah lalui selama ini. Kajian di Eropah dan Amerika Syarikat menyatakan bahawa warga emas yang tinggal di rumah kebajikan mengalami masalah kesunyian sebanyak 40% dan mendatangkan banyak permasalahan (Siti Marziah et al., 2012).

Begitu juga dengan perasaan 'lebih baik mati daripada hidup' (merujuk kepada Responden A-E) menjadi satu harapan dalam diri warga emas sebagai alternatif keluar daripada perasaan kesunyian, sama ada mereka mempunyai keluarga di luar sana atau pun yang hidup membujang (Yahaya dan Zainon, 2009). Malah, kajian IMSERSO (2000) menyokong dengan menyatakan bahawa kebanyakan mereka yang hidup kesunyian ini terdiri daripada kaum wanita iaitu 39% berbanding lelaki 21%, dan kebanyakan mereka adalah balu dan tidak berkahwin iaitu sebanyak 68%. Semua faktor ini mendorong perasaan kesunyian warga emas ini bahawa mereka yang tinggal di rumah kebajikan lebih mengalami perasaan ini berbanding dengan mereka yang tinggal di luar rumah kebajikan.

4.1.2 Tidak berasa sunyi sangat

Mengikuti tema ini, terdapat seorang warga emas yang menjadi responden mengatakan bahawa dirinya tidak terkategori dalam golongan yang berasa sunyi. Elemen kesunyian ini kurang sesuai dan tepat dengan dirinya. Selama ini hidupnya penuh dengan keceriaan dan tidak mahu berfikir sesuatu yang akan membebankan dirinya serta mendatangkan banyak keburukan pada masa akan datang.

Lonely?? That's not the right word for me. Everybody is my friend. I'm happy here. It's all in our mind dan the things overcome all of that. I go out to do something, cakap-cakap dengan kawan serta tidak mengeluarkan cakap kasar kepada orang lain takut diorang sedih. Very seldom I rasa down dan I talk to everybody.

(Responden F, Perempuan, Melayu).

Ini jelas menunjukkan bahawa perasaan kesunyian ini bergantung kepada bagaimana seseorang individu atau warga emas menghadapinya. Dalam keadaan ini, kesunyian bukanlah perkara yang menjadi satu penghalang kepada kesejahteraan hidup warga emas. Menjalinkan hubungan dengan semua orang sebagai kawan, tidak menyakitkan hati mereka melalui komunikasi, dan menghidupkan perasaan sentiasa gembira dalam diri yang merupakan antara strategi baik dalam menangani keadaan ini. Semua ini mensejahterakan seseorang individu dalam kehidupan seharian, sekaligus membantu ke arah tidak bersedih dan sunyi tinggal di rumah kebajikan.

Kajian ini selaras dengan Losada et al., (2012; Victor dan Bowling, 2012) yang menjelaskan bahawa bukan semua warga emas itu mengalami perasaan kesunyian. Malah, terdapat juga beberapa peratus yang menyatakan bahawa hidup mereka penuh bermakna dan kadang-kadang sahaja merasakan kesunyian ini. Losada et al., (2012) menyokong keputusan kajian ini bahawa hanya 17.1% dan 6% sahaja mengalami perasaan kesunyian ini di Sepanyol. Ini kerana mereka sudah biasa dengan keadaan berseorangan dan sudah tahu cara untuk mengendalikannya mengikut keutamaan dan keperluan diri. Elemen sebegini membuktikan bahawa hanya mereka yang mampu membawa diri sendiri dan menangani keadaan ini dengan baik, dan bukannya bergantung kepada orang lain. Begitu juga dengan warga emas di Britain yang hanya 30% berasa kadang-kadang kesunyian, malah ada yang langsung tidak berasa sunyi ini iaitu 60% (Victor dan Bowling, 2012). Secara langsung telah menunjukkan bahawa warga emas di Britain tahu mengambil strategi daya tindak untuk membawa diri mereka agar tidak merasai kesunyian. Kehidupan mereka dikatakan penuh

bermakna walaupun dalam waktu usia yang sudah lanjut dan tidaklah merasakan perasaan kesunyian.

4.2 Strategi Daya Tindak

Bagi keputusan kajian yang melihat kepada strategi daya tindak yang dilakukan oleh warga emas ini, tema membuat sesuatu aktiviti yang disukai seharian merupakan tema yang sesuai untuk aspek ini.

4.2.1 Membuat sesuatu aktiviti yang disukai seharian

Dalam tema ini, keenam-enam warga emas menyatakan bahawa cara menghilangkan perasaan kesunyian dalam diri ialah dengan melakukan sesuatu aktiviti yang disukai seharian. Pelbagai aktiviti dilakukan oleh warga emas ini seharian di rumah kebajikan.

Buat sesuatu kerja, baca paper dan apa-apa sahajalah. Okaylah tu untuk I dan takleh pi kitchen lagi nak cut the vegetables there.
(Responden A, Perempuan, India).

When I feel lonely, I just take out my old newspaper and read again and again and again. Magazine I take it out and read again and again and again. That's the activity I do to release my lonely.
(Responden B, Perempuan, Cina).

Pakcik ada radio, baca suratkehabar, dengar lagu-lagu lama dan sukalah. Lagu yang suka macam pop lama-lama, melayu asli, dan bila kadang-kadang ada orang datang berjoget ramai-ramai pakcik joinlah. Hidup sini kena berkawan dan kita kena sesuaikan dengan apa yang ada.
(Responden C, Lelaki, Melayu).

Seronok dok sini dan bawak pi jalan-jalan. Itu hari pergi Melaka. Saya jalan jumpa kawan-kawan, tengok tv, borak-borak.
(Responden D, Perempuan, Melayu).

I sit and read books. Banyak buku boleh baca. Language book, my friends book like Latin's book and American book. Baca buku, buat diari, dan tulis surat kepada Timbalan Pengarah, jumpa dan peluk-peluk. I collect the coins because this is all my hobby.
(Responden E, Perempuan, Cina).

Yang penting kita solat, puasa, make ourselves happy. If you don't have anything, kita boleh talk to them. Semua pasti akan okay. Satu hari I harap semua tukang masak ni cuti sebab kita semua pakat-pakat pasti boleh masak. Penghuni ni ada yang pandai masak tau.
(Responden F, Perempuan, Melayu).

Semua petikan ini menunjukkan bahawa kebanyakan warga emas pandai menguruskan diri sendiri apabila dilanda dengan perasaan kesunyian. Ini kerana pengalaman mereka selama berada di luar dan dalam rumah kebajikan banyak mengajar mereka untuk menjadi seseorang individu yang boleh memantapkan diri. Pengalaman warga emas ini melakukan pelbagai kerja dan aktiviti seperti memasak, membaca buku, membaca akhbar, menonton tv, mendengar radio, menulis diari, mengumpul wang syiling, menari atau berjoget, membaca majalah, bercakap dengan sahabat, berjalan-jalan dalam rumah kebajikan itu dan menulis surat kepada seseorang yang signifikan dengan dirinya. Semua aktiviti ini boleh dianggap sebagai strategi daya tindak bagi kalangan warga emas ini melaksanakannya dengan penuh minat untuk menghilangkan perasaan kesunyian tersebut. Walaupun berada dalam rumah kebajikan, pelbagai aktiviti yang baik dan mendatangkan faedah dapat dijalankan dengan sempurna mungkin untuk golongan warga emas ini.

Kajian ini selaras dengan Smith (2009; IMSERSO 2000, Victor dan Bowling 2012; Smith, 2012) yang menjelaskan bahawa kebanyakan warga emas ini pandai mencari strategi daya tindak untuk berhadapan dengan kesunyian. Mereka mengamalkan aktiviti-aktiviti yang boleh mengisi kekosongan dalam diri seperti menonton tv iaitu 28%, keluar berjalan-jalan sebanyak 23%, bercakap dengan kawan-kawan 5%, dan melawat kawan-kawan iaitu 2% (IMSERSO, 2000). Dalam pada itu, semua ini telah membuktikan bahawa kesihatan fizikal dan memperbaiki serta menjalinkan hubungan sosial dengan orang lain secara positif boleh meringankan perasaan kesunyian ini sebagaimana kebanyakan warga emas lakukan untuk kesejahteraan dirinya (Victor dan Bowling, 2012). Aktiviti ini akan melebarkan persahabatan sesama mereka, sekaligus membantu meringankan bebanan perasaan yang dipikul selama ini untuk kepentingan dirinya (Smith 2009; Amran et al., 2012).

Perkongsian suka duka dengan rakan-rakan sebegini membantu keadaan dalaman warga emas untuk tidak memikirkan sesuatu perkara yang signifikan dengan kesunyian. Akhirnya, mereka akan menemui jalan alternatif yang terbaik untuk menuju kesejahteraan fizikal dan psikologi. Malah, banyak cadangan yang diutarakan kepada warga emas ini dalam membantu mereka meringankan kesunyian ini seperti adanya orang yang mendengar mereka bercerita, skrin tentang visi serta kemahiran mendengar, terapi-terapi khusus seperti terapi

mainan, dan perhubungan dalam sosial (Smith 2012). Semua ini menyokong warga emas untuk melaksanakan strategi daya tindak ke arah yang lebih baik semasa berhadapan dengan perasaan kesunyian ini.

Perasaan kesunyian merupakan suatu gangguan secara psikologi terhadap warga emas dalam memikirkan mereka yang signifikan yang tidak mempedulikannya serta terasa diabaikan. Malah, perasaan ini mempengaruhi keadaan kesihatan fizikal yang boleh bertindak sebagai elemen yang tidak mensejahterakan seseorang manusia. Perasaan kesunyian ini memang wujud dalam kalangan warga emas, cuma setakat mana mereka mengendalikannya berasaskan kepada keperluan untuk mencapai sesuatu yang terbaik dalam dirinya itu. Namun, terdapat juga warga emas yang menolak kesunyian ini yang sama sekali tidak wujud ke atas dirinya. Pelbagai strategi daya tindak boleh dilakukan semasa berhadapan dengan keadaan ini untuk kepentingan jangka masa panjang.

5.0 KESIMPULAN

Perasaan kesunyian merupakan suatu perasaan yang menggugat kesejahteraan psikologi warga emas yang tinggal di rumah kebajikan. Perasaan sebegini memberikan kemudaratan kepada diri dan menyebabkan pelbagai kesan negatif yang lain. Sebagai warga emas yang sihat dan mampu melawan keadaan sebegini, sokongan emosi dan sosial diperlukan demi mengukuhkan kehidupan dengan lebih harmoni. Kekuatan dalaman yang wujud ini akan membentuk sikap positif yang berpanjangan selama berhadapan dengan keadaan kesunyian ini.

Pihak yang bertanggungjawab dalam menjaga kebajikan warga emas di rumah kebajikan boleh mengambil isu ini sebagai panduan dalam pembinaan modul-modul yang bersesuaian bagi membantu meringankan perasaan kesunyian dalam kalangan warga emas. Ini semua akan membantu ke arah kesejahteraan psikologi diri mereka untuk jangka masa yang panjang. Ini mengukuhkan lagi teori model kesunyian warga emas yang di utarakan oleh Perlman dan Peplau (1998) dalam melihat isu kesunyian ini sebagai isu yang lebih global. Warga emas ini bukanlah golongan yang harus dipersiapkan, malah penjagaan ke atas diri mereka secara fizikal, psikologi dan emosi menjadi tuntutan yang wajar bagi menjaga mereka sehingga ke akhir hayat serta menghilangkan perasaan kesunyian yang melanda dalam diri mereka.

RUJUKAN

- Amran Hassan, Asmah Ismail, Suriati Ghazali & Norbayah Arifin. (2012). *Kesunyian atau Loneliness: Mengapa Ini Berlaku Di Kalangan Warga Emas*. Prosiding of International Environment and Health Conference 2012. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Anderson, C. A. & Arnoult, L. H. (1985). Attributional Style and Everyday Problem in Living: Depression, Loneliness and Shyness. *Social Cognition*, 3(1), 16-35.
- Asmawati Desa, Asnah Ahmad & Zaini Sharkawi. (2009). Kesejahteraan Psikologikal Orang Asli di Perak dan Gerachi Jaya. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 23, 19-25.
- Bugay, A. (2007). *Loneliness and Life Satisfaction of Turkish University Students*. Dimuat turun pada 27 Ogos, 2011, dari www.ece.salford.ac.uk/proceedings/papers/38_07.pdf.
- Dollahite, D. C. & Thatcher, J. Y. (2005). How Family Religious Involvement Benefits Adults, Youth, and Children and Strengthens Families. *Benefits of Religious Involvement*. New York: W. M. S. Hein & Co.
- Doris Padmini Selvaratnam, Nor Aini Haji Idris & Norlaila Abu Bakar. (2010). *Warga Emas di Malaysia Ke Arah Kesejahteraan Ekonomi dan Sosial*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- IMSERSO. (2000). Bulletin on Ageing: *The Loneliness of the Elderly*. Dimuat turun pada 9 Ogos, 2011, dari www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/boletin...
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. (1998). *Dasar Kesihatan Warga Emas Negara*. Dimuat turun pada 10 Ogos, 2011, dari www.infosihat.gov.my/media/garisPanduan/GP_Warga%20Emas/...
- Khadijah Alavi, Rahil M. Sail, Khairuddin Idris, Asnarulkhadi Abu Samah & Christine Chan. (2010). Keperluan Sokongan Emosional Dalam Kalangan Anak Dewasa Yang Menjaga Warga Tua. *Laporan Penyelidikan dan Penerbitan*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Lake, T. (1980). *Loneliness*. London: Sheldon Press. Dimuat turun pada 9 Ogos, 2011, dari www.odos.uiuc.edu/CounselingCentre/loneliness.htm.
- Losada, A., Marquez-Gonzalez, M., Garcia-Ortiz, L., Gomez-Marcos, M.A., Fernandez-Fernandez, V. & Rodriguez-Sanchez, E. (2012). Loneliness and Mental Health in a Representative Sample of Community-Dwelling Spanish Older Adults. *The Journal Psychology*, 146(3), 277-292.
- Neutens, J. J. & Rubinson, L. (2002). *Research Techniques for the Health Science*. 3rd Edition. Sydney: Allyn & Bacon.

- Noriah Mohamed. (2008). *A Study of Social Support for the Elderly in a Rural Area*. ISM Research Monograph Series No. 7. Kuala Lumpur: Institut Sosial Malaysia.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. Dimuat turun pada 9 Ogos, 2011, dari www.peplaulab.ucla.edu/.../Perlman%20%26%20Peplau%2081.pdf.
- Saedah A. Ghani. (2011). *Kitaran Kehidupan Keluarga: Ke Arab Mencipta Keluarga Bahagia*. Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia.
- Siti Marziah Zakaria, Khadijah Alavi, Nasrudin Subhi & Nor Ba'Yah Ab. Kadir. (2012). Fenomena Kesunyian Dalam Kalangan Warga Emas Di Rumah Seri Kenangan. *Prosiding of 2nd Southeast Asia Psychology Conference*. Kota Kinabalu: Universiti Malaysia Sabah.
- Smith, M. (2009). *Overcoming Loneliness*. Dimuat turun pada 10 Ogos, 2011, dari www.mpclife.com/.../muhileto/Images/overage%20loneliness.pdf.
- Smith, J. M. (2012). Toward a Better Understanding of Loneliness in Community-Dwelling Older Adults. *The Journal Psychology*, 146(3), 293-311.
- Suriati Ghazali & Colonius Antang. (2006). Pencarian Dan Penafsiran Maklumat Kualitatif Dalam Penyelidikan Geografi: Pengalaman Daripada Kajian Kesejahteraan Ketua Keluarga Wanita. *Jurnal Manusia dan Masyarakat*, 16, 156-179.
- Tyler-Power, E. & Renner, M. (2003). *Analyzing Qualitative Data*. Dimuat turun pada 22 Oktober, 2011, dari www.sedl.org/pembs/fam95/279.html.
- Victor, C. R. & Bowling, A. (2012). A Longitudinal Analysis of Loneliness among Older People in Great Britain. *The Journal Psychology*, 146(3), 313-331.
- Yahaya Mahamood & Zainon Jalani. (1992). Orang Tua Melayu (IV): Persepsi Mereka Terhadap Kematian. *Majalah Psikologi*, 12, 61-78.
- Yahaya Mahamood. (2002). Kesihatan dan Pencapaian Kesejahteraan Manusia: Perdampungan Sumber-sumber Biologiikal dengan Faktor-faktor Psikologiikal dan Sosial. *Pasca Sidang Seminar Psikologi-PSIMA*, 2, 1-16.