

SUMBER SOKONGAN SOSIAL UNTUK WARGA EMAS
THE SOURCE OF SOCIAL SUPPORT FOR SENIOR CITIZEN

Muhamad Faisal Ashaari^{1*}, Nurul Aini Syazwani Norhisham², Rosmawati Mohamad Rasit³, Hasanah Abd Khafidz⁴

¹ Pensyarah, Universiti Kebangsaan Malaysia, faisal@ukm.edu.my

² Pelajar, Universiti Kebangsaan Malaysia, nurulainisyazwani97@gmail.com

³ Pensyarah, Universiti Kebangsaan Malaysia, rosmawati@ukm.edu.my

⁴ Pensyarah, Universiti Kebangsaan Malaysia, hasanah@ukm.edu.my

* Penulis penghubung

Artikel diterima: 22 Mac 2022

| Selepas Pembetulan: 16 April 2022

| Diterima untuk terbit: 25 Mei 2022

Abstrak

Warga emas berhadapan dengan pelbagai keuzuran dan terdedah dengan masalah kesihatan, sama ada fizikal dan mental. Lagi meningkat usia, lagi bertambah risiko kepada pertambahan masalah yang akhirnya boleh menyebabkan kehidupan mereka terganggu dan terabai. Untuk mencapai kehidupan yang baik dan sejahtera, mereka memerlukan sokongan sosial tetapi ia mungkin berbeza-beza antara individu bergantung kepada jenis, tahap dan kekuatan masalah yang dihadapi. Tujuan artikel ini ialah untuk mengenal pasti sumber sokongan sosial bagi membantu kehidupan warga emas. Artikel ini menggunakan metodologi kajian kualitatif berasaskan kepada ulasan terhadap kajian lalu tentang sokongan sosial untuk warga emas. Dapatan dari kajian lalu merumuskan bahawa sokongan sosial ini boleh didapati dari empat sumber iaitu dirinya sendiri menerusi amalan kerohanian, kemudian dari keluarga, masyarakat dan kerajaan. Sokongan dari diri sendiri untuk mengukuhkan jiwa mereka dan menjauhkan dari kesunyian boleh diperolehi menerusi kepercayaan kepada Tuhan, amalan ritual dan amalan mulia. Sokongan dari keluarga membolehkan mereka mendapat perhatian dari sudut emosi dan penjagaan fizikal yang boleh diperolehi menerusi komunikasi dengan ahli keluarga, hubungan yang akrab serta penjagaan yang rapi. Sokongan dari masyarakat membolehkan mereka beraktiviti dan menguruskan masa lapang menerusi komunikasi dengan masyarakat, hubungan yang mesra dan penglibatan aktif. Manakala sokongan dari kerajaan pula membolehkan mereka mendapat bantuan dan kemudahan menerusi aspek kewangan dan infrastruktur yang mencukupi. Artikel ini menyediakan asas kepada kajian berikutnya untuk mengangkat sokongan ini menerusi media sosial yang sangat luas digunakan pada masa ini.

Kata kunci

Warga emas, sokongan sosial, kerohanian, empty nest, sindrom

Abstract

The elderly face various types of illnesses and are prone to health issues, both physical and mental. The older they get, the more likely they are to have problems that will lead to their lives being neglected and disregarded. To achieve a good and prosperous life, they need social support, but it may vary between individuals depending on the type, level, and strength of the problem. The purpose of this article is to discuss sources of social support for the elderly. This paper uses a qualitative research method based on a review of previous studies on social support for the elderly. Findings from previous studies conclude that this social support can be obtained from four sources, namely oneself through spiritual practice, then from family,

community, and government. Self-support to strengthen their souls and keep them away from silence can be obtained through faith in God, ritual practices, and noble practices. Support from the family allows them to receive emotional attention and physical care, which can be gained through conversation with family members, close relationships, and attentive care. Through engagement with the community, good relationships, and active involvement, they can be active and manage their leisure time. Meanwhile, support from the government through adequate financial and infrastructure aspects enables them to receive assistance and use good facilities. All the above sources of social support need to be communicated to them in an integrated manner to ensure that they can enjoy life well and comfortably at the end of life. This research provides the groundwork for future studies aimed at increasing this support through social media for elderly, which is now widely used.

Keywords

Senior citizen, social support, spritual, empty nest, syndrom

1. Pendahuluan

Sokongan sosial merupakan motivasi kepada individu untuk berdepan dengan masalah emosi dan masalah dalam hidup. Sokongan ini bukan sahaja diperlukan oleh generasi muda, tetapi ia juga sangat diperlukan oleh warga emas memandangkan mereka terdedah dan berdepan dengan pelbagai penyakit fizikal dan mental. Sokongan sosial boleh membantu meningkatkan kemahiran untuk mengatasi sesuatu masalah, memberikan kesan positif, keyakinan diri, penguasaan diri dan rasa kepuasan hidup warga emas (Sahin et al. 2019). Sejak beberapa dekad yang lalu, kualiti kehidupan warga emas telah dikaji secara menyeluruh bagi memastikan warga emas meniti kehidupan mereka dengan lebih sejahtera (Bourassa et al. 2015; Czaja et al. 2017; Tengku Amatullah Madeehah et al. 2020), termasuklah sokongan sosial yang membolehkan warga emas hidup dengan lebih selesa dan bersemangat bagi menjalani rutin harian mereka. Aneesa et al. (2019) menyatakan terdapat empat peranan penting untuk sokongan sosial, iaitu menimbulkan rasa kekitaan dan keselamatan, memberikan kelegaan emosi, membantu menilai semula situasi serta memfasilitasi penyelesaian masalah dan membuat keputusan. Sokongan sosial yang berstrategi dan bermatlamat boleh menjadikan warga emas lebih berkeyakinan untuk meneruskan hidup kerana terdapat pihak yang cakna terhadap kehidupan mereka. Artikel ini membincangkan empat bentuk sokongan sosial bagi warga emas berdasarkan kepada kajian lalu yang dapat meningkatkan tahap kesejahteraan kehidupan mereka.

2. Kajian lalu

Warga emas perlu diberi perhatian terutama dari sudut sokongan sosial terhadap kerana mereka sering dikaitkan dengan kebergantungan terhadap khidmat kesihatan dan sokongan perkhidmatan yang semakin meningkat (Mohd Amierul Fikri et al. 2020). Warga emas yang sinonim dengan sifat mudah sensitif, menangis, mudah berubah emosi, ego dan sebagainya (Wee & Sanmargaraja 2014) menjadikan mereka memerlukan kepada sokongan sosial. Sokongan sosial yang padu dan berstrategi boleh memberikan kesan yang baik kepada warga emas sehingga mereka sukar untuk berdepan dengan sindrom kemurungan dan kesunyian (Zhao et al. 2018). Logikinya, sokongan sosial boleh diperoleh dengan melibatkan diri untuk beraktiviti dengan masyarakat, manakala individu yang mengasingkan diri sukar untuk mendapat

sokongan sosial Li et al. (2015) menjelaskan kekurangan sokongan sosial selain berasa kesunyian dan komponen ketahanan emosi yang rendah boleh mengalami kemurungan. Hasil kajian Courtin dan Knapp (2015) mendapati pengasingan sosial menyebabkan kesihatan fizikal dan mental warga emas semakin meruncing. Pengasingan sosial ini secara tidak langsung menyebabkan warga emas kurang mendapat sokongan sosial daripada masyarakat. Menurut Chen et al. (2014), sokongan sosial membolehkan warga emas untuk hidup dengan lebih selesa dan bersemangat menjalani rutin harian mereka. Menurut Norhayati et al. (2013), sokongan sosial dalam bentuk sokongan emosi adalah faktor penting yang berkaitan dengan kualiti hidup mereka yang baik.

Perbezaan tahap sosioekonomi warga emas mempunyai hubungkait dengan sokongan sosial. Buktinya, kajian oleh Mohd Amierul et al. (2020) mendapati warga emas yang pendapatan rendah, berstatus bujang sama ada belum berkahwin mahupun telah berpisah, tiada masalah kemurungan, tidak beraktiviti dalam kehidupan seharian, dan dan kebergantungan terhadap aktiviti instrumental merupakan faktor penting yang berkaitan dengan sokongan sosial dalam kalangan warga emas Malaysia (Mohd Amierul Fikri et al. 2020), manakala faktor pendidikan, jantina dan status pekerjaan tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan sokongan sosial. Nur Amalina dan Yarina (2019) menyatakan warga emas tidak terlepas untuk berdepan dengan masalah kewangan yang terhad. Warga emas khususnya di Malaysia yang mempunyai pendapatan kurang dari gaji minimum iaitu kurang dari RM1000 setiap bulan dilaporkan mempunyai sokongan sosial yang lebih rendah berbanding dengan kumpulan pendapatan yang lain (Mohd Amierul Fikri et al. 2020). Selain itu, Dumitrache et al. (2016) menyimpulkan bahawa warga emas yang tidak menilai status kesihatan diri dan kurang mendapat sokongan sosial cenderung untuk berasa tidak berpuas dengan kehidupan mereka. Masalah ini jika dibiarkan boleh menyebabkan timbulnya masalah lain seperti kurang berupaya dalam menjalani kehidupan harian sehingga timbul keinginan untuk mencederakan diri sendiri malah berpontensi untuk membunuh diri (Teh Faradilla & Norshita 2020). Oleh itu, Muhammad Safwan dan Mazlynda (2018) dalam kajiannya mengharapkan komponen penjagaan jangka masa panjang merangkumi penjagaan kesihatan, penginapan, makanan, tugas harian, bantuan dan lain-lain, kemudahan dan perkhidmatan pengasuhan dapat merangkumi komponen tersebut secara menyeluruh. Keluarga, masyarakat dan kerajaan perlu bekerjasama bagi memberi sokongan kepada warga emas supaya mereka berasa disayangi dan dihargai. Adab dan nilai baik yang ditunjukkan menjadikan warga emas lebih bersemangat untuk meneruskan kehidupan dalam keadaan yang tenang.

3. Sokongan Sosial

Sokongan sosial membolehkan warga emas untuk hidup dengan selesa dan bersemangat untuk menjalani rutin kehidupan harian mereka. Terdapat beberapa inventori berkaitan dengan sokongan sosial yang telah dibangunkan seperti "Inventory of Socially Supportive Behaviors (ISSB)" (Norweeta G. 1997). Melalui ISSB, sebanyak 25 pernyataan yang merangkumi sokongan emosi, sokongan maklumat dan sokongan instrumental. Terdapat dua skala sokongan sosial Duke yang mengandungi 35 soalan, yang terdiri dari dua sub-skala iaitu interaksi sosial dan kepuasan sokongan sosial. Warga emas yang memperoleh skor yang tinggi kepada dua skala berkenaan

bermaksud mendapat sokongan sosial yang baik. Syariat menuntut umat Islam agar sentiasa mempersiapkan diri mereka untuk menghadapi sebarang kemungkinan atau risiko yang akan berlaku. Hal ini digambarkan menerusi surah Yusuf yang menjelaskan bahawa nabi Ya'kub memerintahkan anak-anaknya agar memasuki kota Mesir melalui beberapa pintu supaya dapat mengurangkan risiko untuk ditangkap (Surah Yusuf ayat 67):

وَقَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِن بَابٍ وَاحِدٍ وَاَدْخُلُوا مِن أَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَةٍ وَمَا أُغْنِي عَنْكُمْ مِنَ اللَّهِ مِن شَيْءٍ ۗ
إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَعَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ ﴿٦٧﴾

Maksudnya: Dan dia (Ya'kub) berkata, "Wahai anak-anakku! Janganlah kamu masuk dari satu pintu gerbang, dan masuklah dari pintu-pintu gerbang yang berbeza; namun demikian aku tidak dapat mempertahankan kamu sedikit pun dari (takdir) Allah. Keputusan itu hanyalah bagi Allah. Kepada-Nya aku bertawakal dan kepada-Nya pula bertawakallah orang-orang yang bertawakal".

Antara risiko yang dihadapi oleh ibu bapa yang mempunyai anak-anak yang mula tinggal berasingan atas pelbagai tuntutan dan keperluan akan mempunyai kebarangkalian berdepan dengan sindrom 'empty-nest'. Pelbagai persediaan boleh dibuat mengawal sindrom ini dari terjadi yang boleh menyebabkan kesan negatif kepada emosi termasuklah masalah kesihatan fizikal. Justeru, sokongan sosial merupakan antara kaedah yang boleh digunakan untuk menjalani kehidupan yang lebih berkualiti. Menurut Asnarulhadi et al. (2008) dan Amna et al. (2009), sokongan sosial terbahagi kepada dua jenis. Pertama, sokongan emosi yang merupakan sokongan bukan fizikal yang merangkumi penjagaan (sama ada semasa sihat ataupun sakit), komunikasi, tempat mengadu masalah, ziarah, agama serta kerohanian. Kedua, sokongan instrumental yang merupakan sokongan fizikal meliputi penyediaan alat (untuk bergerak dan berkomunikasi), tempat tinggal, kelengkapan rumah, makanan dan minuman, pakaian serta wang ringgit. Jenis-jenis sokongan ini merupakan elemen yang amat diperlukan oleh warga emas bagi membolehkan mereka berdepan dengan masalah keupayaan fizikal yang terbatas. Sokongan ini juga menjadikan warga emas mampu untuk berdikari bagi menjalani kehidupan dengan lebih berkualiti.

Perasaan rendah diri dan kemurungan akan dilalui oleh seseorang apabila mereka gagal memperoleh sokongan sosial (Burke & Weir 1979). Norisma et al. (2008) menyatakan terdapat dua sumber sokongan sosial yang utama kepada warga emas, iaitu sokongan formal dan sokongan tidak formal. Bagi sokongan formal, ia melibatkan peranan pihak kerajaan, pertubuhan bukan kerajaan dan pihak swasta melalui penubuhan pusat jagaan warga emas. Manakala sokongan tidak formal pula merangkumi peranan ahli keluarga, rakan, saudara-mara dan jiran. Bagi sokongan tidak formal, ia boleh menjamin kesejahteraan hidup warga emas dengan tiga perkara utama. Pertama, penjagaan yang baik terhadap warga emas mampu memberi perlindungan dan keselamatan kepada warga emas. Kedua, sokongan sosial yang baik dapat meningkatkan gaya hidup sihat dalam kalangan warga emas dan seterusnya dapat meningkatkan jangka hayat hidup mereka. Menerusi sokongan sosial tidak formal ini, hubungan saling menyokong antara satu sama lain dalam keluarga mampu meningkatkan tahap kesihatan warga emas (Ross & Mirowsky 2002). Ringkasnya, sokongan sosial membolehkan individu mencapai matlamat dan memenuhi kehendak serta mendapat kesejahteraan hidup. Sokongan sosial boleh dibahagikan kepada

empat tema yaitu diri sendiri (kerohanian), keluarga, masyarakat atau kejiranan, dan kerajaan.

2.1 Kerohanian

Melaksanakan amalan kerohanian merupakan sokongan sosial dari diri sendiri. Menurut Foong et al. (2017), masalah kemurungan ada kaitan dengan pegangan agama seseorang. Zainon & Azlinda (2013) juga menjelaskan bahawa amalan kerohanian mempengaruhi kesejahteraan sosial warga emas. Logiknnya, individu yang berpegang teguh dengan agama akan terhindar daripada sindrom 'empty nest' kerana mereka mengisi jiwa dengan amalan rohani yang boleh menenangkan kehidupan. Oleh yang demikian, Sharifah Munirah et al. (2020) dan Muhammad Khairi et al. (2018) menjelaskan bahawa menitikberatkan aspek kerohanian dalam diri dapat mengurangkan rasa sunyi serta mengurangkan masalah emosi. Masalah yang dihadapi oleh warga emas sebenarnya merupakan dorongan kepada warga emas untuk kembali kepada fitrah asalnya iaitu kembali kepada penciptanya. Selain dari amalan kerohanian yang bersifat ritual dan membaca kitab suci, termasuk dalam kategori ini juga ialah mendapat ilmu agama menerusi media sosial. Terdapat banyak kuliah agama atas talian yang boleh didapati di YouTube, Facebook dan Instagram termasuklah yang disiarkan secara langsung menerusi *Facebook Live* (Noradilah 2020). Terdapat tiga elemen dalam kerohanian yang boleh menyokong emosi warga emas dari terus berdepan dengan sindrom 'empty nest', iaitu kepercayaan kepada Tuhan, amalan ritual dan amalan mulia.

a. Kepercayaan kepada Tuhan

Kepercayaan warga emas kepada Tuhan menjadikan mereka berasa hidup bertuhan dan sentiasa mengharapakan rahmat dan kasih sayangnya. Melalui amalan kerohanian seperti berdoa, individu merasakan terdapat hubungan antara diri dengan Tuhan dan orang lain di sekelilingnya (Byrne & MacKinlay 2012). Menurut Tan et al. (2020), kepentingan memiliki kehidupan beragama dan kerohanian ada hubungannya dengan tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan hidup. Fitrahnya, hati seseorang itu akan berbolak-balik seperti terdapat sesuatu yang tidak kena sehinggakan berasa sedih, takut dan gelisah secara tiba-tiba. Oleh itu, dengan mengingati Allah hati akan menjadi tenang bagi menghadapi ujian hidup seperti dalam surah al-Ra'du ayat 28:

﴿٢٨﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya: Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingati Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenang.

Al-Quran sebagai sumber rujukan mempunyai doa yang khusus bagi menenangkan hati seseorang daripada terus berasa sedih dan sebagainya. Antara doa penenang hati yang terdapat dalam al-Quran adalah seperti berikut (Surah al-Baqarah ayat 250):

وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أفرغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أقدامَنَا وَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ

الْكَافِرِينَ ﴿٢٥٠﴾

Maksudnya: Ya Tuhan kami, limpahkanlah kesabaran kepada kami, kukuhkanlah langkah kami dan tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.

b. Amalan ritual

Melaksanakan amalan-amalan ritual merupakan antara elemen yang boleh menyokong warga emas bagi mengatasi sindrom 'empty nest' dan seterusnya menjadikan mereka melaksanakan sesuatu perkara sebagai bukti kesetiannya kepada Tuhan. Dalam Islam, masalah ini hanya boleh diatasi dengan memperbaiki hubungan dengan Allah di samping menjaga hubungan baik sesama manusia. Logiknya pada usia tua, warga emas lebih tertumpu kepada nilai kerohanian dan mengurangkan hal dunia (Nor Raudah 2015). Muhammad Khairi et al. (2018) menjelaskan terdapat 5 amalan kerohanian dalam Islam yang wajar diamalkan oleh warga emas, iaitu melaksanakan solat nawafil dan solat tahajjud, bersedekah, berzikir dan berdoa, menghadiri majlis ilmu dan berselawat. Terdapat kajian yang melibatkan warga emas mendapati bahawa pentingnya kaedah menghadapi tekanan menggunakan pendekatan agama terutama dalam kalangan *African America* (Hooymann & Kiyak 2002). Memandangkan warga emas merupakan mereka dari kalangan pesara, mereka harus meluangkan masa yang lebih untuk bermuhasabah diri dan meningkatkan keimanan dengan mengamalkan amalan kerohanian berlandaskan syariat Islam bagi mengelakkan rasa kekosongan dalam jiwa.

c. Amalan mulia

Melaksanakan amalan mulia merupakan antara amalan yang dituntut oleh syara' serta mendapat ganjaran pahala jika dilaksanakan dengan ikhlas. Antara contoh amalan mulia adalah dengan bersedekah. Namun demikian, keadaan warga emas yang uzur telah menghalang golongan ini untuk menunaikan amalan agama dengan sempurna (Elmi & Zainab 2013). Memanfaatkan kelebihan dan kemajuan teknologi masa kini membolehkan warga emas mendapatkan maklumat berkaitan dengan agama serta membuat amal kebaikan seperti bersedekah menerusi aplikasi media sosial, terutama semasa berlakunya pandemik Covid19 yang menghadkan warga emas untuk hadir ke masjid memandangkan mereka berisiko tinggi untuk mendapat jangkitan Covid19. Segala bentuk kebaikan yang dilakukan terhadap orang lain hanya dilakukan untuk mendapat ganjaran dan balasan baik dari Tuhan. Allah berfirman dalam surah al-Jathiyah ayat 15:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ ﴿١٥﴾

Maksudnya: Sesiapa yang mengerjakan amal soleh, maka faedahnya akan terpulang kepada dirinya sendiri; dan sesiapa yang berbuat kejahatan, maka bahayanya akan menimpa dirinya sendiri; kemudian kamu akan dikembalikan kepada Tuhan kamu.

Ayat di atas menjelaskan secara khusus menambah lagi aspek kerohanian yang perlu ada bagi warga emas iaitu bersyukur, mengerjakan amal soleh, membuat kebaikan

kepada zuriat keturunan dan bertaubat. Menurut Fariza (2016), kesedihan dan kesusahan yang dialami oleh seseorang boleh dihilangkan dengan cara sentiasa mengharapkan pertolongan Allah. Achour et al. (2019) dan Saudabeh Aloustani (2019) turut menyokong aspek keagamaan dan spiritual sebagai aspek yang penting kepada kesejahteraan hidup warga emas. Hasil kajian oleh Tan et al. (2020) mendapati majoriti kaum Cina berdepan dengan masalah kemurungan, kegelisahan dan tekanan yang tinggi, manakala kaum Melayu majoritinya berhadapan dengan masalah kemurungan sahaja.

Menurut Tan et al. (2020) mengutamakan agama boleh meningkatkan kesihatan mental dalam kalangan warga emas. Individu yang beragama Islam seharusnya mengharapkan bantuan dari Allah bagi menyelesaikan sesuatu masalah sama ada berkaitan dengan pelajaran, kehidupan, kesihatan dan sebagainya. Kebiasaannya, warga emas lebih mementingkan aspek kerohanian dalam kehidupan mereka berbanding dengan orang muda (Achour et al. 2019). Sudah menjadi fitrah kehidupan, semakin meningkat usia seseorang, mereka lebih mendekati diri kepada Allah kerana memikirkan tentang kematian dan perlu banyakkkan amalan semasa kehidupan di dunia di saat-saat akhir dalam kehidupan. Kesimpulannya, warga emas yang mempunyai tahap kerohanian yang tinggi mempunyai rasa ketenangan dalam hati kerana keseimbangan dalam aspek kerohanian merupakan salah satu keperluan manusia. Amalan keagamaan ini juga akan menjadikan kehidupan warga emas dipenuhi dengan pelbagai aktiviti yang boleh mengurangkan sindrom 'empty nest' dalam diri mereka.

2.2 Keluarga

Keluarga memainkan peranan penting bagi memastikan kebajikan dan kesejahteraan warga emas terjamin (Tengku Amatullah Madeehah et al. 2020). Cao et al. (2020) menyatakan sokongan dari keluarga dan rakan mempengaruhi kualiti hidup warga emas. Kesejahteraan warga emas semakin merosot bukan hanya disebabkan oleh mereka tinggal berjauhan dengan keluarga, malah terdapat ahli keluarga mereka yang mengabaikan tanggungjawab sebagai seorang anak seperti tidak membawa warga emas keluar bersiar-siar, kurang meluangkan masa untuk berkomunikasi, sentiasa mengutamakan gajet dan sebagainya (Suresh 2020). Menurut Suresh (2020), pembelian bahan bacaan seperti majalah dan buku juga dapat mengurangkan rasa sunyi. Warga emas yang tinggal serumah dengan anak dapat mengisi masa lapang dengan membaca buku sementara menunggu anak-anak pulang dari kerja dan menunggu cucu pulang dari sekolah. Menurut Al Ubaidi (2017), menerima hakikat dengan ketiadaan anak-anak, menonton televisyen dan mendengar radio dapat mengurangkan rasa sunyi (Al Ubaidi 2017). Menurut Muhammad Hazim et al. (2019), aktiviti-aktiviti ini mampu mengelakkan dari berlakunya sindrom 'empty nest' dalam diri warga emas yang hanya akan membawa kepada kemudarat dan kebinasaan. Walau bagaimanapun, bergantung harap kepada Allah merupakan cara terbaik bagi menjaga emosi untuk seseorang individu. Hal ini juga telah ditegaskan oleh Allah dalam surah Yusuf ayat 86:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

Maksudnya: Dia (Yakub) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui

Berikut merupakan elemen-elemen yang boleh mengatasi sindrom 'empty nest' dalam kalangan warga emas, iaitu komunikasi, adab dan nilai, kewangan dan penjagaan.

a. Komunikasi

Komunikasi merupakan aspek terpenting dalam menjaga emosi warga emas, sama ada secara bersemuka mahupun secara dalam talian bagi mengelakkan warga emas berdepan dengan tekanan, kesunyian dan kebimbangan yang melampau. Khadijah dan Maizatul Haizan (2017) menyatakan aspek komunikasi perlu dititikberatkan bagi menjaga hubungan yang sejahtera terutama dalam kalangan warga emas yang tinggal di pelbagai institusi, hospital dan rumah. Memberi kata-kata semangat dan motivasi secara langsung dapat menjadikan warga emas lebih kuat dan bersemangat untuk meneruskan kehidupan terutama mereka yang mempunyai tahap kesihatan yang kurang baik. Warga emas yang sinonim gemar berborak biasanya memerlukan teman untuk berkomunikasi bagi bertukar-tukar pendapat, mendapatkan sebarang maklumat, hiburan dan sebagainya.

b. Adab dan Nilai

Adab dan nilai merupakan suatu elemen yang perlu diberi perhatian terutama kepada warga emas. Memahami setiap peranan dan melaksanakan tanggungjawab ahli keluarga tanpa mengambil kira peringkat usia serta bersikap toleransi menjadikan warga emas itu terasa dihormati dan disayangi. Suriawati et al. (2020) berpendapat bahawa anak-anak perlu memainkan peranan penting bagi membantu penjagaan makanan, minuman dan kesejahteraan emosi warga emas. Sebagai contoh, warga emas yang popular dengan pelbagai penyakit perlu diberi sokongan kesihatan dengan cara membimbing tentang penjagaan kesihatan diri, mengambil berat berkaitan dengan janji temu di hospital untuk berjumpa dengan pakar, menyediakan makanan yang berkhasiat dan mengajak untuk keluar bersenam bagi menjaga kesihatan jantung dan sebagainya. Secara tidak langsung, warga emas yang dibimbing tentang kesihatan berasa disayangi dan terhindar dari masalah mental. Masalah-masalah mental yang tidak dirawat dan diberi perhatian boleh menyebabkan timbulnya masalah lain seperti kurang berupaya dalam menjalani kehidupan harian sehingga timbul keinginan untuk mencederakan diri sendiri malah berpotensi untuk membunuh diri (Teh Faradilla & Norshita 2020).

c. Kewangan

Elemen kewangan merupakan antara bentuk sokongan yang diperlukan oleh warga emas. Bantuan dari bentuk kewangan bukan hanya kepada warga emas yang kurang berkemampuan sahaja, malah kepada warga emas yang berkemampuan sebagai tanda keprihatinan anak-anak terhadap ibu bapa yang sudah berusia. Keluarga yang merupakan tunjang utama dalam membina keluarga yang harmoni perlu meluangkan masa untuk berkomunikasi serta berhubung dengan warga emas supaya mereka tidak berasa diabaikan oleh anak-anak. Sokongan oleh keluarga dari segi kewangan secara tidak langsung dapat menampung kos perubatan warga emas yang perlu menghadiri janji temu dengan doktor di klinik atau hospital. Sikap keprihatinan keluarga dengan memberi sokongan dari bentuk kewangan menjadikan warga emas tidak tertekan untuk menjalani kehidupan kerana mereka sudah tidak perlu risau tentang bayaran untuk kos perubatan dan seterusnya dapat menepis dari berhadapan dengan masalah mental seperti kemurungan, tekanan dan kebimbangan yang melampau.

d. Penjagaan

Penjagaan terhadap warga emas yang merupakan elemen sokongan sosial dapat memastikan kesihatan dan kebajikan mereka terpelihara. Noor'ain Mohamad Yunus et

al. (2017) mendapati bahawa warga emas yang berusia 75 tahun dan ke atas lebih memerlukan sokongan dan kemudahan kesihatan yang tinggi atas faktor mereka merupakan golongan yang terdedah kepada penyakit kronik selain ketahanan fizikal dan mental yang semakin merosot. Sharifah Azizah et al. (2018) menjelaskan pemberian sokongan emosi kepada warga emas dapat mengurangkan kesan negatif. Anak-anak yang prihatin dan memikirkan jasa ibu bapa seharusnya mengambil berat tentang kesihatan fizikal dan mental warga emas. Contohnya, anak-anak harus cakna terhadap kesihatan ibu bapa dan menghantar mereka ke hospital berdasarkan janji temu yang telah ditetapkan. Penjagaan dan keprihatinan ini secara tidak langsung dapat memelihara emosi warga emas kerana mereka tidak perlu memikirkan cara untuk berjumpa dengan doktor terutama bagi warga emas yang telah uzur.

Sokongan sosial kepada warga emas pada peringkat ini merupakan satu sumbangan yang sangat berharga walaupun jasa dan pengorbanan warga emas tidak dapat dibalas sepenuhnya oleh anak-anak (Suresh 2020). Seiring dengan kewujudan pelbagai aplikasi media sosial, sokongan sosial dan kesihatan boleh diperolehi menerusi Facebook, WhatsApp, Telegram, YouTube dan sebagainya. Di Malaysia, penggunaan ICT, IT, SNS dan media sosial telah diterima baik oleh warga emas (Ma et al. 2015). Mereka menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, berhubung serta mencari dan berkongsi maklumat (Kobayashi et al. 2014; Sims et al. 2017) serta mengurangkan rasa sunyi (Chopik 2016). Bagi warga emas yang mementingkan kesihatan diri, mereka menggunakan media sosial untuk mendapatkan maklumat berkaitan dengan kesihatan (Litwin & Stoeckel 2015; Szabo 2018) yang bertujuan untuk meningkatkan tahap kesihatan diri. Meskipun media sosial ini banyak memberi manfaat kepada pengguna, terdapat juga warga emas yang tidak memberi perhatian terhadap penggunaan media sosial kerana mereka beranggapan bahawa media ini tidak penting sukar untuk digunakan (Duggan & Smith 2013). Oleh yang demikian, keluarga perlu memberikan sokongan dengan mengajar warga emas untuk menggunakan media sosial dengan cara yang betul bagi memastikan mereka boleh memanfaatkan media sosial dalam kehidupan. Penggunaan media sosial oleh warga emas ini secara tidak langsung dapat mengurangkan sindrom 'empty nest' dalam diri warga emas kerana mereka boleh berhubung dengan anak secara atas talian tanpa waktu yang tertentu.

Berdasarkan kepada penjelasan di atas, jelaslah bahawa antara elemen yang diperlukan oleh warga emas adalah sokongan sosial daripada keluarga memandangkan keluarga merupakan kelompok yang lebih memahami tentang diri warga emas dan sangat rapat dalam kehidupan mereka. Sokongan dari ahli keluarga akan membahagiakan warga emas dan menjadikannya sebagai tempat mengadu dan menjaga seluruh kebajikannya. Warga emas ini memerlukan sokongan dari aspek emosi dan fizikal atas faktor usia dan ketidakupayaan fizikal dan mental yang dialami oleh mereka bagi menjamin kesejahteraan sosial di peringkat akhir kehidupan. Dalam hal ini, ahli keluarga merupakan sumber sokongan sosial yang terpenting seperti yang telah dijelaskan oleh Tengku Amatullah Madeehah et al. (2020) untuk meningkatkan kualiti hidup warga emas. Warga emas yang tinggal di kediaman yang selesa selain mendapat sokongan daripada keluarga dan rakan-rakan dapat memberi kepuasan dalam kehidupan mereka (Suridah 2016). Justeru, anak-anak seharusnya memahami keperluan warga emas dan mengambil peluang untuk menyejahterakan kehidupan golongan ini yang semakin hampir kepada kematian.

2.3 Masyarakat

Masyarakat merupakan kelompok manusia atau individu yang secara bersama-sama tinggal di suatu tempat dan saling berhubung. Setiap individu dapat saling berkomunikasi, bantu-membantu antara satu sama lain dan seterusnya dapat mengeratkan hubungan silaturahmi dengan kelompok sosial ini. Individu yang mengalami sindrom 'empty-nest' sangat memerlukan sokongan sosial dan moral yang bukan sahaja daripada ahli keluarga, malah mereka juga memerlukan sokongan daripada masyarakat dan kejiwaan (Al Ubaidi 2017; Chang et al. 2015). Sokongan masyarakat sangat memberikan kesan yang mendalam kepada golongan yang berdepan dengan sindrom 'empty-nest' kerana mereka sudah tidak mempunyai anak-anak sebagai tempat berkasih-sayang, maka warga emas hanya mempunyai rakan-rakan, jiran dan masyarakat untuk dijadikan teman berbual dan beraktiviti bagi memecahkan kesepian yang dialami oleh mereka (Chang et al. 2016). Menurut Schirmer dan Michailakis (2016), kesunyian warga emas boleh dibahagikan kepada dua dimensi, iaitu kesunyian emosi (*emotional loneliness*) dan kesunyian disebabkan oleh pengasingan sosial (*social isolation*). Masalah ini memerlukan sokongan sosial dari masyarakat selain dari keluarga. Menurut Nur A Mahmud et al. (2020), bagi warga emas yang kematian atau kehilangan pasangan, sokongan sosial dari masyarakat sangat penting untuk memberikan keseimbangan emosi dalam kehidupan mereka.

a. Komunikasi

Pergaulan warga emas dengan masyarakat membolehkan mereka mengisi masa dan boleh berkongsi serta mengetahui perkembangan semasa selain dapati bertukar-tukar pendapat. Menurut Ong et al. (2016), masalah kesunyian berlaku disebabkan oleh kurangnya komunikasi sosial dengan orang sekeliling (Ong et al. 2016). Program ataupun aktiviti yang dilaksanakan dalam kelompok masyarakat wajarlah diikuti dengan tujuan dapat mengenal dengan lebih akrab. Meluangkan masa dalam melibatkan diri dengan aktiviti kemasyarakatan, badan-badan NGO ataupun bukan NGO dan sebagainya sebenarnya membantu mengurangkan kesunyian dan kemurungan terutama dalam kalangan warga emas. Masyarakat seharusnya meluangkan sedikit masa untuk berhubung dengan warga emas terutama bagi mereka yang uzur dengan memberi sokongan-sokongan tertentu.

b. Adab dan Nilai

Setiap individu dituntut untuk sentiasa menunjukkan adab yang baik, yang bukan sahaja untuk menjaga nama agama, malah diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Kebiasaan individu yang beradab dengan menunjukkan nilai yang baik akan mudah mendapat pertolongan ketika dalam kesusahan. Courtin & Knapp (2015) berpendapat kesihatan fizikal dan mental warga emas semakin merosot disebabkan oleh pengasingan sosial dan sikap suka menyendiri oleh warga emas. Ini termasuklah mereka berasa sunyi apabila tidak bergaul dengan jiran, rakan dan kenalan.

c. Penglibatan

Umumnya, setiap individu yang bergaul dan melibatkan diri dengan masyarakat tidak akan berasa keseorangan, malah boleh mengeratkan hubungan silaturahmi antara satu sama lain. Masalah untuk menyesuaikan diri untuk melibatkan diri dengan masyarakat menunjukkan lemahnya status sosial bagi seseorang individu. Menurut Berg-Weger & Morley (2020), masalah kesunyian dan pengasingan sosial telah terbukti mempengaruhi kualiti hidup warga emas. Warga emas aktif dalam kehidupan mereka sebelum mencecah usia emas lebih memerlukan sokongan sosial terutamanya dari masyarakat kerana mereka telah aktif semasa usia muda (Hamid et al. 2019).

Contohnya, warga emas yang menghadiri kelas atau kuliah agama di masjid atau surau, mempunyai hobi, bertemu rakan-rakan, meluangkan masa dengan pasangan, dan melibatkan diri dalam aktiviti kemasyarakatan atau komuniti (Al Ubaidi 2017). Aktiviti-aktiviti ini mampu menepis perasaan sunyi warga emas daripada terus bergelung dengan sindrom 'empty-nest' yang hanya akan membawa kepada kemudaratan dan kebinasaan (Muhammad Hazim et al. 2019), selain dapat mengisi masa dan menyumbang kepada kerja kebajikan selepas usia bersara.

Fitrahnya, manusia memerlukan kawan untuk bercerita, berborak ataupun meluahkan sesuatu perkara. Püllüm dan Akyil (2017) juga menggalakkan warga emas untuk berkongsi cerita dan pengalaman hidup supaya mereka tidak berasa terasing dari masyarakat. Satu kajian kualitatif yang dijalankan oleh Evans (2017) mendapati majoriti warga emas dari kaum Cina lebih banyak menerima sokongan masyarakat daripada warga emas dari kaum Melayu (Evans 2017). Justeru, melibatkan diri dengan masyarakat sama ada secara bersemuka mahupun menerusi aplikasi media sosial seperti *WhatsApp* dapat meningkatkan kualiti hidup warga emas.

2.4 Kerajaan

Kerajaan adalah sistem yang mengawal negara, bandar, atau entiti politik yang lain. Pihak kerajaan akan terus mempergiat lagi pelaksanaan program-program pembangunan sosioekonomi dan memelihara kebajikan warga emas. Menurut Norisma et al. (2008), kerajaan merupakan antara sumber sokongan utama untuk warga emas. Terdapat 140 Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE) yang telah dibangunkan oleh kerajaan. Pusat-pusat yang dibangunkan tersebut merupakan tempat untuk warga emas menjalankan aktiviti-aktiviti dalam komuniti yang bersifat pendampingan sosial dan pembangunan. Contohnya, program-program berkaitan dengan keagamaan, terapi, rehabilitasi, ceramah kesihatan atau sebarang latihan yang bersesuaian. Kesemua program yang dilaksanakan oleh kerajaan merupakan program yang sejajar dengan matlamat menjadikan warga emas kekal aktif dan produktif. Elemen tertentu yang berstrategi boleh meningkatkan lagi kualiti hidup warga emas terutama bagi mereka yang tinggal berjauhan dengan anak-anak dan menghadapi masalah emosi. Berikut merupakan elemen penting yang boleh mengawal emosi warga emas daripada terus hidup dalam keadaan tertekan, kebimbangan dan kemurungan, iaitu adab dan nilai serta kewangan.

a. Adab dan Nilai

Adab dan nilai baik yang ditunjukkan oleh pihak kerajaan menunjukkan keprihatinan terhadap masalah-masalah yang dialami oleh warga emas seperti masalah fizikal dan mental. Pihak kerajaan yang mengatur strategi bagi membantu warga emas menjadikan warga emas berasa diri mereka tidak diabaikan yang secara langsung dapat memelihara emosi warga emas daripada terus hidup dalam keadaan yang tertekan, kemurungan dan kegelisahan. Pihak kerajaan seperti Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM) telah menyediakan perkhidmatan Pusat Aktiviti Warga Emas yang merupakan pusat aktiviti harian yang disediakan kepada warga emas yang tinggal dalam sesebuah komuniti. Ini menunjukkan bahawa nilai kasih-sayang terhadap warga emas yang sinonim dengan berasa kesunyian kerana tinggal berjauhan dengan ahli keluarga atas pelbagai faktor. Amran et al. (2013) telah memperkenalkan strategi daya tindak ataupun membuat aktiviti yang disukai oleh warga emas. Warga emas yang berada di pusat-pusat jagaan 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 dan menulis surat kepada seseorang yang signifikan dengan dirinya. Kebiasaannya, warga emas sangat memerlukan bantuan dari penjaga untuk melakukan aktiviti harian seperti mandi, makan dan berjalan.

Bagi warga emas yang mempunyai latar belakang sosio-ekonomi diri atau keluarga yang tinggi, mereka mampu untuk memilih jenis perkhidmatan penjagaan yang mereka gemari dan dilihat lebih kondusif walaupun perlu membayar dengan kos yang tinggi. Menurut Sharifah Munirah et al. (2020), aktiviti yang dijalankan di PAWE dapat mengurangkan rasa sunyi yang dialami oleh warga emas. Ini bertentangan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Noornajihan et al. (2021) bahawa warga emas yang tinggal di PAWE lebih berasa sunyi berbanding dengan mereka yang hanya menetap di kediaman sendiri kerana sebahagian daripada mereka ada yang disisihkan oleh keluarga, hidup sebatang kara, berasal dari kawasan gelandangan bahkan berjauhan daripada keluarga. Hal ini perlu diberi perhatian oleh pihak kerajaan bagi mengenalpasti punca utama yang menjadikan warga emas berasa lebih sunyi apabila menetap di PAWE walaupun terdapat ramai kenalan dalam pusat tersebut.

b. Kewangan

Kewangan merupakan antara aspek yang penting untuk seseorang melangsungkan kehidupan. Bagi warga emas, mereka juga memerlukan sumber kewangan untuk tujuan tertentu bagi membeli keperluan dan kehendak diri. Memandangkan berlaku peningkatan harga barangan yang dijual di pasaran, warga emas turut terkesan selain perlu membuat perbandingan harga sehingga menyebabkan mereka tertekan dan seterusnya menjejaskan kesihatan mental. Sarin Johani et al. (2018) menyatakan bahawa kualiti hidup warga emas bergantung kepada tahap kewangan. Ini bermakna warga emas yang mempunyai tahap kewangan yang tinggi cenderung untuk mendapat kualiti hidup yang berkualiti. Bagi mengelakkan berlakunya kemerosotan kesihatan fizikal dan mental warga emas, pihak kerajaan seharusnya mengambil inisiatif bagi merancang dan membina strategi untuk membantu warga emas supaya mereka dapat meneruskan hidup dalam keadaan yang tenang. Kesimpulannya, pihak kerajaan perlu prihatin dengan memberikan sumbangan dalam bentuk kewangan dan menjaga kebajikan bagi memenuhi keperluan hidup warga emas menjadikan mereka kurang berasa tertekan untuk meneruskan kehidupan seharian.

4. Kesimpulan

Sokongan sosial merupakan suatu keperluan oleh setiap individu terutama warga emas memandangkan ramai mereka yang berdepan dengan pelbagai jenis penyakit fizikal dan mental. Ketidakupayaan mereka untuk berdikari selari dengan peningkatan usia menyebabkan pihak-pihak tertentu seperti keluarga, masyarakat dan kerajaan perlu mengambil perhatian terhadap kesihatan dan emosi warga emas. Warga emas tinggal berjauhan dengan anak-anak atas beberapa faktor boleh menyebabkan kesunyian dan sekiranya tidak terkawal ia boleh menjejaskan kesihatan mental seperti kemurungan. Walau bagaimanapun, warga emas juga perlu berinisiatif dengan melaksanakan amalan kerohanian bagi mengisi jiwa mereka daripada terus berasa beremosi. Oleh itu, kepercayaan kepada Allah, melaksanakan amalan ritual dan amalan mulia boleh membaikpulih emosi warga emas. Elemen komunikasi, adab dan nilai, kewangan dan penjagaan yang baik dari keluarga juga mampu menjadikan warga emas untuk terus hidup dalam keadaan yang tenang.

Selain itu, bagi konstruk masyarakat, elemen komunikasi, adab dan nilai yang baik boleh menjadikan warga emas berasa diri mereka dihormati dan disayangi. Warga emas yang melibatkan diri dengan aktiviti kemasyarakatan boleh mengisi masa dan seterusnya menghilangkan rasa sunyi yang dialami. Bagi pihak kerajaan pula, sumbangan dan sokongan dari sudut adab dan nilai serta kewangan akan menjadikan warga emas berada diri mereka tidak dipinggirkan meskipun mereka golongan yang kurang berupaya sehingga kerajaan perlu mengeluarkan kos yang tinggi untuk merawat diri mereka supaya terus sihat dan terjaga. Oleh itu, semua elemen ini perlu diperkasakan oleh semua pihak dengan strategi tertentu bagi memastikan kehidupan dan kebajikan warga emas terus terjaga memandangkan Malaysia akan mencapai status “negara tua” pada tahun 2030.

Penghargaan

Artikel ini ialah hasil dari geran penyelidikan FRGS /1/2021/SSI0/UKM/02/3 (Pembangunan Model Sokongan Sosial Dan Kesihatan Dalam Talian Menjelang ‘Negara Tua’ 2030)

Rujukan

- Al Ubaidi, B. A. (2017). Empty-Nest Syndrome: Pathway to “Construction or Destruction”. *Journal of Family Medicine and Disease Prevention* 3(3): 1-4.
- Amna Md Noor, Asnarulhadi Abu Samah, Nobaya Ahmad, Ma'rof Redzuan & Maznah Baba. (2009). Pola sokongan keluarga kepada warga tua. *Malaysian Journal of Social Policy and Society* 6: 145-159.
- Amran Hassan, Noriah Mohamed & Zubaidah Rasol. (2013). Perasaan 'loneliness'@ kesunyian dan strategi daya tindak dalam kalangan warga emas yang menghuni di Rumah Seri Kenangan, Cheras, Selangor. *Journal of Human Development and Communication* 2: 89-103.
- Aneesa Ahmad Saifuddin, Lian, C. T., Chong, L.P. & Bonn, G. (2019). Examining social support and its relation to worry in Malaysia. *Journal of Pacific Rim Psychology* 13e25 1-11.
- Asnarulhadi Abu Samah, Nobaya Ahmad, Abd Halin Hamid, Ma'rof Redzuan, Mohamad Fadzillah Bagat & Amna Md Noor. (2008). Sokongan sosial yang diharapkan dari famili oleh warga tua Malaysia. *Malaysian Journal of Social Policy and Society* 5: 144-156.
- Bourassa, K. J., Memel, M., Woolverton, C., & Sbarra, D. A. (2015). A dyadic approach to health, cognition, and quality of life in aging adults. *Psychology and Aging* 30(2): 449-461.
- Burke, R. J. & Weir, T. (1979). Helping responses parents and peers and adolscent well-being. *Journal of Psychology* 102: 49-62.
- Byrne, L. & MacKinley, E. (2012). Seeking Meaning: Making art and the experience of spirituality in dementia care. *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 24:105–119.

- Cao, Q., Qian, Y. & Yan, C. (2020). Resilience and quality of life among empty nesters in China: The mediating role of the source of support. *The Journal of General Psychology* 147(3): 1-16.
- Chang, J., McAllister, C. & McCaslin, R. (2015). Correlates of, and barriers to, Internet use among older adults. *Journal of Gerontological Social Work* 58(1): 66-85.
- Chen, Y., Hicks, A., Alison E. & While, A. E. (2014). Loneliness and social support of older people in China: a systematic literature review. *Health and Social Care in the Community* 22(2): 112-123.
- Courtin, E. & Knapp, M. (2015). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health and Social Care in the Community* 25(3): 799-812.
- Czaja, S. J., Boot, W. R., Charness, N., Rogers, W. A. & Sharit, J. (2017). Improving social support for older adults through technology: Findings from the PRISM randomized controlled trial. *The Gerontological Society of America* 58(3): 467-477.
- Dumitrache, C. G., Rubio, L. & Rubio-Herrera, R. (2016). Perceived health status and life satisfaction in old age, and the moderating role of social support. *Ageing and Mental Health* 1-7.
- Foong, H. F., Tengku Aizan Hamid, Rahimah Ibrahim & Sharifah Azizah Haron. (2017). Moderating effect of intrinsic religiosity on the relationship between depression and cognitive function among community-dwelling older adult. *Ageing and Mental Health* 22(4): 483-488.
- Hooyman, N. R. & Kiyak, H. A. (2002). *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*, 6th Edition: Pearson.
- Khadijah Alavi & Maizatul Haizan Mahbob. (2017). Komunikasi berkesan dengan warga emas: Dari perspektif intervensi kerja sosial. *Jurnal Komunikasi* 33(4): 21-37. Vol 33.
- Li, J., Theng, Y-L. & Foo, S. (2015). Depression and psychosocial risk factors among community-dwelling older adults in Singapore. *Journal of Cross-Cultural Gerontology* 30(4): 409-422.
- Mohd Amierul Fikri Mahmud, Mohd Hazrin, Eida N Muhammad, Muhammad F Mohd Hisyam, S. Maria Awaludin, Mohammad A Abdul Razak, Nur A Mahmud, Nor A Mohamad, Noran N Mohd Hairi & Choo Wan Yuen. 2020. Social support among older adults in Malaysia. *Geriatrics and Gertontology International* 20(S2): 63-67.
- Muhammad Hazim Ahmad, Ahmad Syukran Baharuddin, Wan Abdul Fattah Wan Ismail, Nik Salida Suhaila Nik Saleha & Syahirah Abdul Shukora. (2019). Solusi bagi sindrom 'empty nest' dalam kalangan warga emas di Malaysia dari

perspektif syariah. Persidangan Industri Warga Emas Peringkat Kebangsaan: Menuju Pengurusan Patuh Syariah.

Muhammad Khairi Mahyuddin, Roslee Ahmad, Atifah Mamat & Awatif Abdul Rahman. (2018). Cabaran abad 21 dan keperluan amalan kerohanian oleh warga emas. *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah* 1(2): 176-184.

Muhammad Safwan Hamdy & Mazlynda Md Yusuf. (2018). Review on Public Long-Term Care Services for Older People in Malaysia. *Malaysian Journal of Health, Science and Technology* 2 (Special Issue): 35-39.

Norhayati Ibrahim, Normah Che Din, Mahadir Ahmad, Shazli Ezzat Ghazali, Zaini Said, Suzana Shahar, Ahmad Rohi Ghazali & Rosdinom Razali. (2013). Relationships between social support and depression, and quality of life of the elderly in a rural community in Malaysia. *Asia Pacific Psychiatry* 59-66.

Noornajihan Jaafar, Rezki Perdani Sawai, Shah Rizul Izyan & Celal Akar. (2021). Kesunyian dalam kalangan warga emas: Praktik Semasa dan Solusi Dari Risalah An-Nur. *Al-Hikmah International Journal for Islamic Studies & Human Sciences* 4(3): 36-54.

Norisma Aiza Ismail, Nurizan Yahya & Tengku Aizan Tengku Abd. Hamid. (2008). Sokongan sosial di kalangan wanita miskin lewat usia. *Malaysian Journal of Social Policy and Society* 5: 195-206.

Onunkwor, O. F., Al-Dubai, S. A. D., George, P. P., Arokiasamy, J., Yadav, H., Barua, A. & Shuaibu, H. O. 2016. A cross-sectional study on quality of life among the elderly in non-governmental organizations' elderly homes in Kuala Lumpur. *Health and Quality of Life Outcomes* 14(6): 1-10.

Ross, C. & Mirowsky, J. (2002). Family relationships, social support and subjective life expectancy. *Journal of Health and Social Behaviour* 43(4): 469-489.

Sahin, D. S., Özer, O. & Yanardag, M. Z. (2019). Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology* 45(1): 69-77. Vol 45.

Sharifah Munirah Syed Elias, Christine Neville, Theresa Scottb & Andrea Petriwskyjb. (2020). The effectiveness of spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety and depression in Malaysia. *Journal of Religion, Spirituality & Aging* 32(4): 341-356.

Suresh Kumar N Vellymalay. (2020). *Warga Emas: Cabaran dan Keperluan Sokongan Sosial*. Universiti Sains Malaysia.

Suriawati Ghazali., Aniza Abd Aziz, Rahmah M. A., San, O. S. Rohayah S., Khairi C. M. & Samhani Ismail. (2020). Living support characteristics among mentally healthy elderly: A state-wide descriptive study in Malaysia. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences* 7(5): 46-64.

- Teh Faradilla Abdul Rahman & Norshita Mat Nayan. 2020. Keberkesanan penggunaan sistem pesanan teks sebagai rawatan masalah kesihatan mental: Ulasan kajian secara sistematik. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication* 36(4): 54-72.
- Tengku Amatullah Madeehah Tengku Mohd, Awatef Amer Nordin, Choo Wan Yuen, Noran Naqiah Hairi & Farizah Hairi. (2020). Social support and quality of life among older adults in Malaysia: A scoping review. *ASM Sc. J.* 13(5): 60-66.
- Wee, S. T. & Sanmargaraja, S. (2014). *Isu penuaan dan fasiliti di rumah orang tua.* Johor. Penerbit: UTHM.
- Zainon Ghazaley & Azlinda Azman. (2013). Penentu interaksi dan sokongan sosial sebagai kesejahteraan psikososial warga tua. *International Journal of Social Policy and Society* 10: 100-130.
- Zhao, X., Zhang, D., Wu, M., Yang, Y., Xie, H., Li, Y., Jia, J. & Su, Y. (2018). Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: A moderated mediation model of resilience and social support. *Psychiatry Research* doi: 10.1016/j.psychres.2018.07.011