

Tahap Tekanan Psikologikal Dalam Kalangan Mahasiswa: Satu Tinjauan Di Kolej Komuniti Temerloh

Psychological Pressure Levels among Students: A Review at Temerloh Community College

Muhammad Iswan Ismail¹ & Mohd Yusof Yaziz²

¹ Department of Engineering and Skills, Kolej Komuniti Temerloh

² Management and Administration Unit, Kolej Komuniti Temerloh

Corresponding author: muhd_iswan85@yahoo.com

Received: 28 May 2023 | Accepted: 20 Jun 2023 | Published: 28 Jun 2023

Abstrak: Tekanan psikologi bukanlah perkara asing bagi golongan muda, terutamanya pelajar. Tekanan psikologi yang berterusan ke atas seseorang boleh menyebabkan penyakit mental yang serius seperti gangguan kecemasan, gangguan kemurungan, dan skizofrenia. Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap stres, kebimbangan, dan kemurungan di kalangan pelajar, serta mengenal pasti faktor tekanan psikologi di kalangan pelajar di Kolej Komuniti Temerloh. Kajian ini melibatkan jumlah sampel pelajar lelaki dan perempuan sebanyak 123 daripada 4 program dalam Sesi I 2022/2023. Instrumen penyelidikan yang digunakan untuk mengukur tekanan psikologi adalah Skala Kemurungan Kecemasan Stres (DASS-21), dengan menggunakan kaedah kuantitatif melalui tinjauan dalam talian menggunakan google forms. Kebolehpercayaan tinjauan telah diuji dan dievaluasi dengan pekali Alfa Cronbach sebanyak 0.731 untuk item dan pemboleh ubah yang terlibat, manakala kebolehpercayaan item-item tersebut diperoleh melalui perbincangan dengan Jawatankuasa Unit Penyelidikan dan Inovasi Kolej Komuniti Temerloh (KuPIK). Data yang dikumpul dianalisis menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 16.0 untuk windows. Kajian mendapati skor purata tekanan adalah 1.48, menunjukkan tahap tekanan yang rendah, manakala skor kebimbangan bagi pelajar juga rendah pada tahap 1.93. Skor kemurungan juga rendah iaitu 1.53. Didapati bahawa skor purata faktor kewangan adalah 3.51 (memuaskan), iaitu terendah diikuti dengan ilmu berkenaan tekanan psikologi sebanyak 3.62 (memuaskan), manakala selebihnya adalah faktor pembelajaran (3.74), faktor rakan sebaya (3.93), dan faktor keluarga (4.02). Oleh itu, pemantauan dan kajian berterusan oleh pihak yang bertanggungjawab perlu dilakukan dengan lebih kerap bagi memastikan kesihatan mental mahasiswa dalam keadaan terkawal dan baik.

Kata kunci: stres, kebimbangan, kemurungan, DASS-21, punca tekanan psikologi

Abstract: Psychological pressure is no stranger to young people, especially students. Continuous psychological pressure on an individual can lead to serious mental illnesses such as anxiety disorders, depressive disorders, and schizophrenia. The objective of the study is to identify the levels of stress, anxiety, and depression among students, as well as to identify psychological stress factors among students at Temerloh Community College. This study involved a total of 123 male and female student samples from 4 programs in Session I 2022/2023. The research instrument used to measure psychological pressure was the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), employing a quantitative method through an online survey using google forms. The reliability of the survey was tested and evaluated with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.731 for the items and variables involved, while the validity of the items was obtained through discussions with the Research and Innovation Unit Committee of Temerloh Community College (KuPIK). The collected data was analyzed using the

Statistical Package for Social Sciences (SPSS) for windows version 16.0. The study found that the average stress score was 1.48, indicating a low level of stress, while the anxiety score for students was 1.93, also at a low level. The depression score was also low at 1.53. It was found that the average score for the financial factor is 3.51 (satisfactory), which is the lowest, followed by knowledge about psychological stress at 3.62 (satisfactory), while the remaining factors are learning (3.74), peer factor (3.93), and family factor (4.02). Therefore, continuous monitoring and studies by the responsible parties need to be conducted more frequently to ensure the mental well-being of students is well-managed and in good condition.

Keywords: stress, anxiety, depression, DASS-21, causes of psychological pressure.

Cite this article: Muhammad Iswan Ismail & Mohd Yusof Yaziz. (2023). Tahap tekanan psikologikal dalam kalangan mahasiswa: Satu tinjauan di Kolej Komuniti Temerloh. *Global Journal of Educational Research and Management (GERMANE)*, 3(2), p. 27-43.

PENDAHULUAN

Menurut (Dewan Bahasa dan Pustaka, 2005), psikologikal adalah kajian tentang proses mental dan pemikiran, terutama berhubung dengan perlakuan manusia dan haiwan. Ia juga merujuk kepada pola pemikiran dan perlakuan seseorang atau sesuatu kumpulan tertentu. Oleh itu tekanan psikologikal dan kesihatan mental adalah sangat berkait rapat yang mana memberikan kesan secara langsung kepada seseorang individu. Kesihatan mental merupakan aspek sangat penting bagi setiap fasa kehidupan manusia seperti mana pentingnya kesihatan fizikal. Kesihatan mental dapat memberikan kesan terhadap kehidupan seharian dan masa depan seseorang individu. Bagi membantu perkembangan individu yang lebih baik di masa hadapan, merawat dan mencegah kesihatan mental seawal peringkat kanak-kanak dan remaja merupakan perkara yang sangat penting.

Terdapat hubungan yang kompleks antara tekanan psikologi dan penyakit mental. Tekanan psikologi dapat berasal dari berbagai sumber, seperti stres pekerjaan, tekanan sosial, perubahan hidup yang signifikan, masalah kewangan, trauma, atau konflik interpersonal. Tekanan psikologi dapat menjadi faktor risiko yang signifikan dalam perkembangan penyakit mental, serta dapat memperburuk gejala yang ada pada mereka yang sudah menderita penyakit mental. Ketika seseorang mengalami tekanan psikologi yang berlebihan atau berkepanjangan, mereka dapat mengalami gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, gangguan tidur, atau gangguan stres pasca-trauma.

KAJIAN LITERATUR

Pada tahun 2019, KKM telah merekodkan sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak berusia 10-15 tahun mengalami masalah mental dan KKM mengunjurkan peratusan tersebut dijangka akan terus meningkat. Di samping itu, Statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2015 mendedahkan satu per tiga rakyat Malaysia berumur 16 tahun dan ke atas berdepan masalah mental. (Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), 2008) pula, mendapati kira-kira 450 juta orang di seluruh dunia dikesan mengalami gangguan mental tertentu seperti kemurungan, skizofrenia dan gangguan bipolar. Kajian ini lebih kepada mengenalpasti tahap tekanan (*stress*), kemurungan (*depression*) dan kebimbangan (*anxiety*) dalam kalangan mahasiswa di Kolej Komuniti Temerloh. Sebelum kita pergi lebih jauh adalah amat penting bagi kita mengetahui definisi bagi berkenaan ketiga-tiga situasi berkenaan.

Stres adalah suatu perkara yang umum diketahui maknanya namun tidak ramai yang mengetahui difinisi secara lengkap. Asal usul perkataan stres adalah diambil dari perkataan Greek iaitu *stringere* yang membawa maksud “tegang” atau “padat”. Situasi ini menunjukkan situasi keadaan seseorang yang mengalami tekanan disebabkan perbagai faktor dan

persekitaran. Menurut (Mohan, 1985) pula menjelaskan bahawa stres adalah reaksi atau penyesuaian terhadap situasi, perubahan (peribadi dan luaran), tekanan persekitaran dan emosi. Menurut (Schermerhom et. at., 2005), stres di tempat kerja yang berlebihan boleh menyebabkan kegagalan sistem mental dan fizikal individu. Stres sebenarnya bukan penyebab kepada penyakit, tetapi ia akan melemahkan sistem imunisasi dan mengganggu keupayaan badan untuk mengatasi jangkitan dan penyakit.

Kebimbangan (*anxiety*) atau keresahan adalah merupakan satu tindakbalas semulajadi manusia apabila berhadapan dengan tekanan atau stres. Contohnya jika seseorang yang akan menghadapi peperiksaan maka keresahan akan secara semula jadi terjadi akibat perubahan emosi disebabkan situasi tersebut. Adalah sesuatu yang normal dalam kehidupan seseorang mengalami keresahan dan kebimbangan apabila memulakan kerja baru, berada ditempat baru atau mengambil peperiksaan. Ianya satu situasi yang tidak dingin dan mengembirakan namun ianya dapat memberikan motivasi serta dorongan untuk bekerja dengan lebih kuat dan mencari jalan penyelesaian bagi mengatasi tekanan dan stres tersebut. Namun jika perasaan ini menjadi melampau dan berlaku melebihi tempoh enam bulan serta mengganggu aktiviti harian, seseorang itu mungkin menghidap penyakit keresahan melampau atau *anxiety disorder*. Menurut (Mohan, 1985), penyakit *anxiety disorder* ini adalah dimana, perasaan takut itu berlaku sepanjang masa. Penghidap akan merasa gelabah dan gemuruh tanpa kawalan walaupun perkara tersebut pada seseorang yang normal sesuatu perkara yang biasa dan tidak perlu dirisaukan seperti menaiki lif, melintas jalan, berjumpa dengan orang ramai dan lain-lain lagi. Penyakit *anxiety* ini akan menyebabkan seseorang berhenti melakukan sesuatu yang digemari. Menurut (Zaid Mustafa et. al, 2017) *anxiety disorder* ini merupakan salah satu penyakit mental yang kerap berlaku dan boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tidak mengira umur dan latar belakang. Wanita lebih kerap menghidap penyakit ini berbanding lelaki.

Kemurungan (*depression*) pula adalah merujuk kepada gangguan perasaan seseorang yang menyebabkan seseorang itu merasa sedih yang berpanjangan, keletihan dan ketiadaan tenaga, cepat marah serta hilang minat dalam aktiviti harian. Ia berlarutan sekurang-kurangnya dalam masa 2 minggu dan lebih. Kemurungan boleh berlangsung sehingga berbulan-bulan atau bertahun-tahun lamanya. Penyakit ini boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tidak kira umur, jantina atau bangsa. Pelbagai faktor yang menjadi penyebab kemurungan selain dari faktor genetik keluarga. Menurut (Normah, 1995), kemurungan sebagai satu gejala yang mengurangkan prestasi normal individu seperti melambatkan aktiviti psikomotor atau mengurangkan fungsi intelektual individu. Keadaan kemurungan yang tidak terkawal akan menyebabkan satu penyakit kronik iaitu *Major Depressive Disorder* (MDD). Jika tidak dirawat segera akan menyebabkan pesakit mungkin menghadapi kecelaruan psikotik dimana mereka akan mendapat gangguan suara dan bayangan imej yang tidak wujud. Kecelaruan psikotik ini adalah faktor utama kepada tindakan yang mengakibatkan kecenderungan membunuh diri, mencederakan sehingga membunuh orang lain dalam keadaan yang tidak mereka sedari.

Para mahasiswa juga tidak terkecuali dengan tekanan psikologi dan masalah mental. Menurut (Hunt dan Einsenberg, 2010), menerangkan dengan ringkas bahawa epidemiologi mengenai masalah kesihatan mental dikalangan pelajar universiti adalah sangat umum walaupun bagaimanapun punca sebenar pelajar-pelajar ini mengalami masalah mental masih kurang jelas. Namun begitu para mahasiswa sememangnya terdedah kepada pelbagai faktor tekanan psikologi seperti faktor keluarga, rakan sebaya, kewangan, tekanan pembelajaran, pengetahuan berkenaan penyakit mental dan masalah kewangan. Ibu bapa dan keluarga lazimnya lebih banyak memberatkan soal pencapaian dan kecemerlangan akademik apabila kita bercakap mengenai hal yang diberi di beri perhatian sepanjang mahasiswa tersebut

membesar. Keadaan ini, ni secara tidak langsung mendorong meningkatnya isu tekanan psikologi dan kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa.

OBJEKTIF KAJIAN

Selesai sahaja kajian ini dijalankan, diharap akan mencapai objektif berikut:

- 1) Mengetahui tahap stres, kebimbangan, dan kemurungan dalam kalangan pelajar Kolej Komuniti Temerloh
- 2) Mengetahui faktor tekanan psikologi dalam kalangan pelajar Kolej Komuniti Temerloh.

PERSOALAN KAJIAN

Berikut merupakan persoalan kajian yang bakal dilaksanakan:

- 1) Apakah tahap stres, kebimbangan, dan kemurungan pelajar-pelajar Kolej Komuniti Temerloh
- 2) Apakah faktor tekanan psikologi pelajar-pelajar Kolej Komuniti Temerloh?

SKOP KAJIAN

a) Tempat kajian

Kajian dilakukan di Kolej Komuniti Temerloh

b) Responden kajian

Responden kajian adalah terdiri daripada pelajar-pelajar Sesi I 2022/2023 yang terdiri daripada 4 program pada semester 1, 2 dan 3 yang aktif di kampus serta tidak termasuk pelajar-pelajar yang mengikuti Latihan Industri pada semester ke-4.

c) Fokus Kajian

Kajian ini memfokuskan pengenalpastian terhadap tahap tekanan psikologikal dan faktor-faktor kemungkinan berlakunya tekanan tersebut. Terdapat 5 kemungkinan faktor-faktor yang dikenalpasti berdasarkan kajian literatur iaitu keluarga, rakan sebaya, proses pembelajaran, asas pengetahuan berkaitan tekanan mental dan masalah kewangan.

KAEDAH DAN BAHAN KAJIAN

a) Lokasi Kajian

Kolej Komuniti Temerloh

b) Populasi Kajian

Pelajar-pelajar Kolej Komuniti Temerloh yang terdiri dari 4 program iaitu:

- i. Sijil Penyelenggaraan Bangunan (SPB)
- ii. Sijil Teknologi Pembuatan Perabot (SRP)
- iii. Sijil Teknologi Maklumat (STM)
- iv. Sijil Fesyen dan Pakaian (SFP)

c) Pemilihan Sampel

123 orang sampel pelajar lelaki dan perempuan pada Sesi I 2022/2023 daripada 179 orang pelajar yang aktif di kampus. Sampel adalah menepati syarat pengambilan sampel menurut jadual (Krejcie and Morgan, 1970).

d) Instrumen Kajian

Satu instrument soal selidik dirancang oleh penyelidik yang diedarkan atas talian dengan format *google form* yang mana telah diedarkan *link* soalan tersebut kepada semua penasihat akademik bagi diminta dijawab oleh semua pelajar melalui “*Group Telegram*” masing-masing. Instrumen kajian yang digunakan untuk mengukur tekanan psikologikal adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) dengan kaedah kuantitatif. DASS-21 ialah bentuk pendek DASS-42 iaitu skala laporan diri yang direka untuk mengukur keadaan emosi negatif, kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Skala ini sesuai untuk tetapan klinikal dan bukan klinikal.

Soal selidik ini juga mempunyai tiga bahagian iaitu Demografi, soalan DASS-21 dan soalan-soalan yang terdiri daripada 5 faktor yang dipilih dipercayai boleh menyebabkan berlaku tekanan psikologikal terhadap pelajar. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan pakej *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Version*, Versi 16.0. Ujian statistik hanya tertumpu kepada nilai peratusan dan min kajian. Selepas pelajar mengisi borang soal selidik tersebut, para pelajar akan mendapat keputusan ujian DASS-21 mereka melalui *email* yang akan dihantar secara automatik. Terdapat juga maklumat tindakan susulan yang para pelajar perlu lakukan jika keputusan tersebut menunjukkan kadar yang teruk dan sangat teruk.

DAPATAN KAJIAN DAN ANALISIS DATA

Pada bahagian ini adalah berkenaan dengan dapatan kajian dan analisis data yang mana terdapat beberapa bahagian yang berfungsi bagi menjawab objektif dan persoalan kajian. Bahagian ini terdiri daripada maklumat demografi responden, analisis objektif kajian pertama dan kedua.

a) Maklumat Demografi Responden

Jadual 1: Jantina

Jantina	Frekuensi (f)	Peratus (%)
Lelaki	69	56.1
Perempuan	54	43.9
Jumlah	123	100.0

Berdasarkan Jadual 1 di atas, bilangan sampel peserta yang telah menjawab soal selidik ialah sebanyak 123 orang daripada 179 orang yang aktif belajar di kampus. Daripada jumlah peserta tersebut terdapat 69 pelajar lelaki iaitu mewakili sebanyak 56.1% daripada jumlah sampel dan selebihnya adalah pelajar perempuan iaitu sebanyak 54 orang (43.9%). Jumlah sampel adalah menepati syarat pengambilan sampel menurut jadual (Krejcie and Morgan, 1970).

Jadual 2: Taburan Sosio-Demografi Responden

Demografi	Kategori	Frekuensi (F)	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	69	56.1
	Perempuan	54	43.9
Umur	18	46	37.4
	19	62	50.4
	20	11	8.9
	21	2	1.6
	25	1	0.8
	26 ke atas	1	0.8

Bangsa	Melayu	116	94.3
	Cina	2	1.6
	India	4	3.3
	Lain-lain	1	0.8
Program	Sijil Penyelenggaraan Bangunan (SPB)	65	52.8
	Sijil Fesyen Dan Pakaian (SFP)	29	19.5
	Sijil Teknologi Maklumat (STM)	24	23.6
	Sijil Rekabentuk Dan Pembuatan Perabot (SRP)	5	4.1
Semester	Semester 1	62	50.4
	Semester 2	10	8.1
	Semester 3	51	41.5
Penempatan	Rumah Sewa Bersama Rakan Kolej	72	61.0
	Rumah Keluarga Sendiri	47	38.2
	Rumah Saudara Terdekat	1	0.8
Mempunyai sejarah tekanan mental atau trauma lama	Tiada	103	83.7
	Ada (Telah Di Atasi)	17	13.8
	Ada (Masih Belum Dapat Di Atasi)	3	2.4
	Ada (Dalam Rawatan Dengan Ubat)	0	0

Merujuk kepada Jadual 2, responden pada umur 19 tahun adalah responden yang paling ramai iaitu seramai 19 orang mewakili 50.4% dari keseluruhan responden manakala terdapat hanya seorang responden sahaja yang mewakili umur 25, 26 dan ke atas mewakili masing-masing sebanyak 0.8%. Responden teramai adalah terdiri daripada pelajar yang berbangsa Melayu seramai 116 orang (94.3%), India seramai 4 orang (3.3%), Cina 2 orang (1.6%) dan baki adalah lain-lain bangsa. Bagi demografi program pula, pelajar program SPB adalah responden teramai dengan 65 orang mewakili 52.8 peratus responden yang ada, diikuti dengan program SFP dengan 29 orang (19.5%), program STM dengan 24 orang (23.6%) dan yang terendah iaitu program SRP iaitu hanya 5 responden (5%) sahaja. Majoriti responden tersebut adalah terdiri daripada pelajar dari Semester 1 iaitu 62 responden (50.4%) dan dari semester 3 iaitu seramai 51 responden (41.5%). Bakinya adalah dari responden semester 2. Penempatan pelajar sepanjang pengajian sangat mempengaruhi dalam tekanan psikologikal pelajar. Didapati seramai 72 responden yang menyewa bersama rakan kolej mewakili 61.0% dan seramai 47 responden (38.2%) yang menetap di rumah keluarga sendiri. Hanya seorang responden yang menetap dengan saudara terdekat. Sejarah tekanan mental dan trauma lama juga adalah suatu faktor yang boleh mengganggu emosi responden. Namun begitu sebanyak 103 responden (83.7%) menyatakan mereka tiada sebarang sejarah tekanan mental dan trauma. Terdapat juga 17 responden (13.8%) yang mempunyai trauma tetapi telah dapat diatasi dan hanya 3 orang (2.4%) sahaja yang masih belum dapat mengatasi trauma tersebut. Tiada responden yang menerima apa-apa rawatan berkaitan penyakit mental melalui ubatan dan terapi.

b) Objektif 1: Mengenalpasti tahap tekanan psikologi dalam kalangan pelajar Kolej Komuniti Temerloh

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*). Statistik kekerapan menggunakan min dan peratus serta korelasi digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh tersebut. Setiap nilai kekerapan, min dan sisihan piawai diambil untuk tujuan analisis ini.

Nota skala Likert berdasarkan DASS-21:

- 1 = tahap normal
- 2 = tahap rendah
- 3 = tahap sederhana
- 4 = tahap teruk
- 5 = tahap sangat teruk

Nota nilai min:

- 1.00 sehingga 2.99 = tahap rendah
- 3.00 sehingga 3.99 = tahap sederhana
- 4.00 sehingga 4.49 = tahap teruk
- 4.50 sehingga 5.00 = tahap sangat teruk

Jadual 3 merujuk kepada tahap stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar. Bagi tahap stress, 94 responden atau 76.4% berada dalam tahap yang normal. Terdapat sedikit kebimbangan kerana terdapat 2 orang responden (1.6%) dalam keadaan yang teruk dan 4 orang (3.3%) yang berada dalam keadaan yang sangat teruk. Bagi tahap kebimbangan (*anxiety*) pula, 76 responden yang mewakili 61.8% yang mempunyai tahap kebimbangan yang normal. Namun begitu, didapati bahawa agak ramai yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi iaitu pada tahap teruk seramai 8 responden (6.5%) dan seramai 14 responden yang mempunyai tahap yang sangat teruk yang mewakili 11.4% responden. Menurut kaji selidik ini juga kadar tahap kemurungan yang normal juga mendominasi mewakili 91 responden (74.0%) secara keseluruhannya. Terdapat juga responden yang mempunyai tahap kemurungan yang teruk mewakili 4 orang (3.3%) dan yang sangat teruk mewakili 5 responden (4.1%).

Jadual 3: Tahap stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar

	Kategori	Frequensi (F)	Peratusan (%)
Stres (<i>Stress</i>)	Normal	94	76.4
	Rendah	9	7.3
	Sederhana	14	11.4
	Teruk	2	1.6
	Sangat Teruk	4	3.3
Kebimbangan (<i>Anxiety</i>)	Normal	76	61.8
	Rendah	16	13.0
	Sederhana	9	7.3
	Teruk	8	6.5
	Sangat Teruk	14	11.4
Kemurungan (<i>Depression</i>)	Normal	91	74.0
	Rendah	13	10.6
	Sederhana	10	8.1
	Teruk	4	3.3
	Sangat Teruk	5	4.1

Jadual 4 adalah bertujuan bagi membandingkan tahap stres (*stress*), kebimbangan dan kemurungan pelajar berdasarkan jantina. Bagi tahap stres yang normal adalah didominasi oleh pihak lelaki yang mana mempunyai seramai 61 responden dan hanya 33 responden daripada jantina perempuan. Namun begitu bagi tahap stres yang teruk dan sangat teruk, responden lelaki dan wanita mempunyai bilangan responden yang sama ramai iaitu masing-masing

seramai 3 orang. Bagi tahap kebimbangan (*anxiety*) pula, didapati bahawa majoriti responden lelaki mempunyai tahap yang normal berbanding responden perempuan dengan masing-masing seramai 54 dan 22 responden. Begitu juga jika kita melihat tahap teruk dan sangat teruk didominasi oleh responden perempuan yang agak tinggi iaitu 7 responden bagi tahap teruk dan 14 responden bagi tahap yang sangat teruk. Namun responden lelaki mempunyai hanya 4 orang pada tahap sangat teruk dan seorang pada tahap teruk. Pada kategori tahap kemurungan (*depression*) pula, responden lelaki juga yang mendominasi tahap yang normal iaitu seramai 59 orang berbanding responden perempuan seramai 32 orang. Bagi tahap teruk dan sangat teruk pula kedua-dua jantina tersebut mempunyai responden yang sama ramai. Ini bertepatan dengan hasil kajian yang dilakukan (Zaid Mustafa et. al, 20) mendapati bahawa pelajar wanita merupakan golongan yang mudah terdedah kepada stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka sebagai mahasiswa.

Jadual 4: Tahap stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar vs jantina

	Kategori	Lelaki	Perempuan
Stres (<i>Stress</i>)	Normal	61	33
	Rendah	4	5
	Sederhana	1	13
	Teruk	1	1
	Sangat Teruk	2	2
Kebimbangan (<i>Anxiety</i>)	Normal	54	22
	Rendah	8	8
	Sederhana	2	7
	Teruk	1	7
	Sangat Teruk	4	10
Kemurungan (<i>Depression</i>)	Normal	59	32
	Rendah	4	9
	Sederhana	2	8
	Teruk	2	2
	Sangat Teruk	2	3

Merujuk kepada Jadual 5, adalah nilai purata (min) tahap stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar berbanding kategori demografi yang telah dianalisis bagi mengetahui perbandingan antara kedua-dua item. Bagi kategori program, didapati bahawa kesemua program mempunyai tahap stress, kebimbangan dan kemurungan pada tahap rendah dengan nilai minimum min adalah 1.20 dan maksimum adalah 2.50. Didapati juga program yang mempunyai tahap min tertinggi adalah daripada program Sijil Teknologi Maklumat (STM) di mana nilai min pada tahap stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar adalah masing-masing 1.83, 2.50 dan 2.00. Jika dianalisis berdasarkan kategori semester pelajar pula, didapati bahawa responden pada semester 3 mempunyai kadar bacaan min yang tertinggi diikuti dengan semester 2 dan semester 1 dengan bacaan min terendah. Ini adalah bertepatan dengan keadaan pelajar semester 3 yang mempunyai modul-modul yang lebih mencabar ditambah dengan Projek Akhir yang wajib disiapkan serta perlu dibentang pada minggu ke-14.

Bagi kategori penempatan pula, didapati responden yang berada di rumah sewa bersama rakan kolej mempunyai nilai min yang tertinggi bagi tahap min stres, kebimbangan dan kemurungan dengan masing-masing 1.60, 2.16 dan 1.64. Ini bertepatan kerana pelbagai cabaran dan tekanan yang dihadapi oleh pelajar sepanjang mereka duduk di rumah sewa. Merujuk pula kepada kategori terakhir iaitu kategori mempunyai sejarah tekanan mental atau

trauma lama, didapati bahawa responden yang mempunyai perkara tersebut namun masih belum dapat diatasi mempunyai tahap min bagi yang sangat tinggi bagi stres, kebimbangan dan kemurungan iaitu masing-masing dengan nilai 3.67 (sederhana), 4.67 (sangat teruk) dan 4.00 (teruk).

Ini bertepatan dengan (Rehanah, 2016) yang menyatakan secara umumnya, tidak semua pengalaman trauma menyebabkan tindak balas trauma atau trauma yang berkaitan dengan gangguan atau diagnosis. Walau bagaimanapun, apabila tanda dan gejala tekanan trauma kekal ada dari semasa ke semasa (satu bulan atau lebih), kanak-kanak dan kehidupan harian remaja dan orang dewasa terganggu. Hal ini memberikan kesan terhadap kesihatan sosial dan emosi golongan ini. Oleh sebab itu, kriteria diagnostik khusus menyebabkan trauma dipenuhi dalam situasi ini.

Jadual 5: Nilai purata tahap stres, kebimbangan dan kemurungan pelajar vs kategori demografi

Kategori		Stres (μ) (Stress)	Kebimbangan (μ) (Anxiety)	Kemurungan (μ) (Depression)
Jantina	Lelaki	1.25	1.45	1.32
	Perempuan	1.78	2.54	1.80
Program	Sijil Penyelenggaraan Bangunan (SPB)	1.20	1.57	1.28
	Sijil Fesyen Dan Pakaian (SFP)	1.83	2.50	2.00
	Sijil Teknologi Maklumat (STM)	1.76	2.24	1.66
	Sijil Rekabentuk Dan Pembuatan Perabot (SRP)	1.48	2.00	1.80
Semester	Semester 1	1.31	1.61	1.32
	Semester 2	1.30	2.00	1.60
	Semester 3	1.73	2.29	1.76
Penempatan	Rumah Sewa Bersama Rakan Kolej	1.60	2.16	1.64
	Rumah Keluarga Sendiri	1.30	1.57	1.36
	Rumah Saudara Terdekat	1.00	1.00	1.00
Mempunyai sejarah tekanan mental atau trauma lama	Tiada	1.37	1.67	1.35
	Ada (Telah Di Atasi)	1.76	3.06	2.18
	Ada (Masih Belum Dapat Di Atasi)	3.67	4.67	4.00
	Ada (Dalam Rawatan Dengan Ubat)	NIL	NIL	NIL

c) Objektif 2: Faktor penyebab bagi tekanan-tekanan tersebut yang akan mengganggu mental para pelajar Kolej Komuniti Temerloh

Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*). Statistik kekerapan menggunakan min dan peratus serta korelasi digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh tersebut. Setiap nilai kekerapan, min dan sisihan piawai diambil untuk tujuan analisis ini.

Nota skala Likert:

- 1 = amat tidak baik
 2 = tidak baik
 3 = memuaskan
 4 = baik
 5 = amat baik

Nota nilai min:

- 1.00 sehingga 2.99 = tahap tidak baik
 3.00 sehingga 3.99 = tahap memuaskan
 4.00 sehingga 4.49 = tahap baik
 4.50 sehingga 5.00 = tahap amat baik

Jadual 6: Analisis soal selidik faktor penyebab bagi tekanan-tekanan psikologikal responden

Bil.	Item-item soal selidik	Jawapan									
		1 (STS)		2 (TS)		3 (TP)		4 (S)		5 (SS)	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1.	Saya mempunyai ahli keluarga yang sangat positif dan sentiasa membantu	2	1.6	5	4.1	13	10.6	33	26.8	70	56.9
2.	Keluarga sentiasa ada dan mendengar semasa saya berada dalam keadaan tekanan dan stress	3	2.4	6	4.9	22	17.9	42	34.1	50	40.7
3.	Masalah keluarga langsung TIDAK menjadi faktor dalam menyumbang tekanan dan stress saya	9	7.3	10	8.1	30	24.4	37	30.1	37	30.1
4.	Saya mempunyai rakan-rakan kolej yang sangat positif dan sentiasa membantu	4	3.3	5	4.1	15	12.2	48	39.0	51	41.5
5.	Rakan-rakan kolej sentiasa ada dan mendengar semasa saya berada dalam keadaan tekanan dan stress	4	3.3	6	4.9	21	17.1	49	39.8	43	35.0
6.	Rakan sebaya langsung TIDAK menjadi faktor dalam menyumbang tekanan dan stress saya	8	6.5	12	9.8	24	19.5	47	38.2	32	26.0
7.	Proses pembelajaran dan PdanP di kolej TIDAK membuatkan saya tertekan dan stress	5	4.1	11	8.9	33	26.8	54	43.9	20	16.3
8.	Saya masih boleh mengawal emosi dan keadaan diri saya sepanjang menyiapkan setiap tugas dan amali yang diberikan pensyarah	4	3.3	6	4.9	20	16.3	66	53.7	27	22.0

9.	Saya merasakan bahawa bebanan tugas dan amali dalam PdanP di kolej adalah berpadanan dan bersesuaian sebagai pelajar pada tahap sijil	5	4.1	9	7.3	23	18.7	59	48.0	27	22.0
10.	Jika saya dalam keadaan yang tertekan saya tahu apa yang perlu saya lakukan	2	1.6	5	4.1	24	19.5	62	50.4	30	24.4
11.	Saya suka meluahkan dan bercerita kepada orang lain jika saya dalam keadaan tertekan dan stress	16	13.0	13	10.6	34	27.6	41	33.3	19	15.4
12.	Saya tahu bahawa jika masalah tidak dikawal dan diatasi ianya akan membawa kepada penyakit mental seperti stress, anxiety dan kemurungan	11	8.9	12	9.8	25	20.3	34	27.6	41	33.3
13.	Masalah kewangan TIDAK menyumbang kepada tekanan atau stres saya	12	9.8	14	11.4	34	27.6	42	34.1	21	17.1
14.	Saya mempunyai kewangan yang mencukupi bagi menampung pembelanjaan sepanjang pengajian saya di kolej	3	2.4	11	8.9	40	32.5	47	38.2	22	17.9
15.	Saya tidak perlu bekerja secara "part time" bagi menampung pembelanjaan harian saya sepanjang pengajian di kolej	8	6.5	18	14.6	28	22.8	37	30.1	32	26.0

Jadual 7: Nilai min bagi soal selidik faktor penyebab bagi tekanan-tekanan psikologikal responden

No	Item	Nilai Min	Tahap
1.	Saya mempunyai ahli keluarga yang sangat positif dan sentiasa membantu	4.22	Baik
2.	Keluarga sentiasa ada dan mendengar semasa saya berada dalam keadaan tekanan dan stress	4.06	Baik
3.	Masalah keluarga langsung TIDAK menjadi faktor dalam menyumbang tekanan dan stress saya	3.67	Memuaskan
4.	Saya mempunyai rakan-rakan kolej yang sangat positif dan sentiasa membantu	4.11	Baik
5.	Rakan-rakan kolej sentiasa ada dan mendengar semasa saya berada dalam keadaan tekanan dan stress	3.98	Memuaskan
6.	Rakan sebaya langsung TIDAK menjadi faktor dalam menyumbang tekanan dan stress saya	3.67	Memuaskan
7.	Proses pembelajaran dan PdanP di kolej TIDAK membuatkan saya tertekan dan stress	3.59	Memuaskan

8.	Saya masih boleh mengawal emosi dan keadaan diri saya sepanjang menyiapkan setiap tugas dan amali yang diberikan pensyarah	3.86	Memuaskan
9.	Saya merasakan bahawa bebanan tugas dan amali dalam PdanP di kolej adalah berpadanan dan bersesuaian sebagai pelajar pada tahap sijil	3.76	Memuaskan
10.	Jika saya dalam keadaan yang tertekan saya tahu apa yang perlu saya lakukan	3.92	Memuaskan
11.	Saya suka meluahkan dan bercerita kepada orang lain jika saya dalam keadaan tertekan dan stress	3.28	Memuaskan
12.	Saya tahu bahawa jika masalah tidak dikawal dan diatasi ianya akan membawa kepada penyakit mental seperti <i>stress</i> , <i>anxiety</i> dan kemurungan	3.67	Memuaskan
13.	Masalah kewangan TIDAK menyumbang kepada tekanan atau stres saya	3.37	Memuaskan
14.	Saya mempunyai kewangan yang mencukupi bagi menampung pembelanjaan sepanjang pengajian saya di kolej	3.60	Memuaskan
15.	Saya tidak perlu bekerja secara "part time" bagi menampung pembelanjaan harian saya sepanjang pengajian di kolej	3.54	Memuaskan

Jadual 8 adalah senarai kategori soalan-soalan yang telah dijawab oleh responden bagi mengkaji faktor-faktor penyumbang kepada tekanan psikologikal kepada para mahasiswa di Kolej Komuniti Temerloh. Terdapat 5 faktor yang telah ditetapkan di dalam kajian ini iaitu faktor keluarga, rakan sebaya, proses pembelajaran di kampus, pengetahuan pengurusan stres serta tekanan dan terakhir sekali adalah faktor kewangan. Di bawah adalah jadual penerangan berkenaan soal selidik yang dilakukan.

Jadual 8: Kategori nombor soalan berdasarkan faktor tekanan

Bil.	Faktor Tekanan	Nilai Min
1.	Hubungan kekeluargaan (S1 – S3)	4.02 Baik
2.	Hubungan rakan sebaya (S4 – S6)	3.93 Memuaskan
3.	Proses akademik dan pembelajaran di kampus (S7 – S9)	3.74 Memuaskan
4.	Ilmu dan tindakan asas dalam tekanan (S10 – S12)	3.62 Memuaskan
5.	Masalah dan beban kewangan (S13 – S15)	3.51 Memuaskan

Berdasarkan Jadual 8, didapati bahawa majoriti para responden mempunyai ahli keluarga yang sangat positif dan sentiasa membantu dengan 70 responden menjawab sangat setuju mewakili 56.9 peratus daripada keseluruhan responden. Ini adalah salah satu perkara yang positif dimana sistem kekeluargaan di Malaysia masih dalam keadaan kukuh dan utuh. Ini bertepatan dengan (Hairunnaja, 2003) yang menyatakan bahawa keluarga ialah institusi dimana seseorang individu itu mendapat pendidikan yang terawal. Proses didikan atau proses sosialisasi yang diterima oleh pelajar sejak kecil dalam keluarga berpengaruh kepada tingkah laku mereka. Namun begitu apabila dilihat pada soalan no.3 yang mana menyatakan masalah keluarga langsung “TIDAK” menjadi faktor dalam menyumbang tekanan dan stress, menunjukkan bacaan nilai min yang agak rendah iaitu 3.67 dengan tahap memuaskan. Ini bermaksud masalah kekeluargaan masih memberikan tekanan psikologi kepada para pelajar

namun masih dalam kawalan. Tekanan daripada keluarga biasanya adalah disebabkan oleh status sosioekonomi keluarga merupakan unsur penting dalam latar belakang keluarga menurut (Maizatul Akmal, 2007). Status sosioekonomi merujuk kepada kedudukan sosial ibu bapa mengikut hierarki yang ditentukan oleh penilaian masyarakat (Smith, 1986). Status sosioekonomi dapat dilihat daripada tahap pendidikan, pekerjaan dan jumlah pendapatan ibu bapa. Pendidikan, pekerjaan dan jumlah pendapatan sangat berkaitan dengan kemampuan keluarga membiayai keperluan dan perbelanjaan keluarga sesuai dengan jumlah ahli keluarga. Secara keseluruhannya responden bersetuju yang faktor kekeluargaan tidak menyebabkan kepada tekanan dan stress dengan nilai min adalah 4.02

Bagi soalan-soalan yang berkaitan rakan sebaya pula, ia melibatkan soalan yang bernombor 4 - 6. Didapati bahawa 51 responden (41.5%) yang menyatakan bahawa mereka mempunyai rakan-rakan kolej yang sangat positif dan sentiasa membantu. Namun begitu menurut (Myrick & Bowman, 1981) yang menyatakan bahawa rakan sebaya bukanlah individu yang memberikan nasihat dan menyelesaikan masalah orang lain, tetapi membantu ke arah peningkatan perkembangan sendiri dan pencapaian akademik melalui perhubungan yang positif. Ini selaras bila kita menganalisis soalan ke-6 yang menyatakan responden tidak pasti sama ada rakan sebaya bukan satu faktor dalam menyumbang tekanan dan stres responden mendapat nilai min yang rendah iaitu hanya sebanyak 3.67. Konflik dan tekanan akan kerap berlaku kepada pelajar-pelajar yang berada di rumah sewa yang mana proses asimilasi sesama penghuni rumah sewa adalah penting bagi mengelakkan tekanan psikologi kepada responden. Kes buli dan penindasan yang mungkin berlaku menyebabkan tekanan kepada responden yang terlibat. Secara keseluruhannya responden menyatakan mereka tidak pasti hubungan rakan sebaya tidak memberikan tekanan psikologikal dengan nilai min sebanyak 3.93.

Bagi kategori seterusnya, iaitu faktor proses pembelajaran di Kolej Komuniti Temerloh, bagi soalan ke-7 iaitu proses pembelajaran dan PdandP di kolej tidak membuatkan responden tertekan dan stress memberikan bacaan min yang rendah iaitu 3.67 (memuaskan). Responden juga secara purata mengatakan mereka tidak pasti sama ada boleh mengawal emosi dan keadaan diri sendiri sepanjang menyiapkan setiap tugas dan amali yang diberikan pensyarah dengan nilai min yang sedikit tinggi iaitu 3.86 (memuaskan). Ini selaras dengan nilai min pada soalan seterusnya yang mereka merasakan bahawa mereka juga tidak pasti sama ada bebanan tugas dan amali dalam PdandP di kolej adalah berpadanan dan bersesuaian sebagai pelajar pada tahap sijil dengan bacaan 3.76 (memuaskan). Menurut (Towbes dan Cohen, 1996), pelajar universiti dan pengajian tinggi pada awal tahun pengajian, misalnya amat mudah terdedah kepada stres disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di kampus. Kajian (Nowak dan Marie, 1999) terhadap 24 orang pelajar persatuan ijazah kejururawatan dan 13 orang pelajar yang sedang menjalani latihan kejururawatan juga mendapati bahawa kekurangan masa, peperiksaan, tempoh masa mengulangkaji dan kuantiti bahan yang perlu dipelajari adalah faktor penyumbang stres di kalangan pelajar. Secara keseluruhannya, responden menyatakan mereka tidak pasti sama ada mereka mempunyai proses pembelajaran yang tidak tertekan dan stress dengan bacaan nilai min adalah 3.74 (memuaskan).

Merujuk kepada soalan ke-10 responden menyatakan mereka tidak pasti apa yang perlu mereka lakukan jika mereka dalam keadaan yang tertekan dengan bacaan min hampir kepada nilai baik iaitu 3.92 (memuaskan). Soalan ke-11 pula responden juga tidak pasti sama ada mereka suka meluahkan dan bercerita kepada orang lain jika mereka dalam keadaan tertekan dan stres dengan bacaan min terendah diantara kesemua bacaan iaitu hanya 3.28. Hasil dapatan kajian mendapati para remaja lebih cenderung untuk berkongsi masalah kepada rakan sebaya berbanding orang dewasa atau pensyarah-pensyarah. Namun begitu rakan sebaya bukan pilihan yang paling tepat dalam meluahkan masalah yang kompleks. Nasihat dan bimbingan perlulah datang dari pihak yang lebih dewasa, berilmu dan berpengalaman seperti kauselor, pesyarah-pensyarah dan penasihat akademik agar responden mendapat solusi yang terbaik untuk keluar

dari sebarang tekanan. Ini bertepatan dengan kajian yang di lakukan oleh (Mastura et. al, 2007) yang menyatakan seramai 50% responden telah memilih perkongsian masalah dengan rakan sebaya bagi menguruskan stres berbanding keluarga (20%) dan pensyarah (3%). Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa responden kajian lebih mempercayai dan menganggap rakan sebaya sebagai sumber sokongan sosial. Namun begitu pengetahuan responden berkenaan maklumat bahawa jika masalah stres serta tekanan tidak dikawal dan diatasi ianya akan membawa kepada penyakit mental seperti *stress*, *anxiety* dan kemurungan menunjukan nilai min 3.67 iaitu pada tahap yang memuaskan. Ini bukan suatu perkembangan yang baik kerana masih ramai tidak mengetahui berkenaan dengan penyakit mental dan penyebabnya. Menurut (Sohana, 2019) pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam masyarakat tidaklah sehebat seperti pengetahuan terhadap penyakit lain seperti kencing manis, jantung serta kanser. Ini kerana, banyak kempen-kempen yang dijalankan di media massa untuk mempertingkatkan pengetahuan dan kesedaran masyarakat tentang penyakit tersebut. Secara keseluruhannya, responden tidak pasti sama ada mempunyai ilmu mencukupi dan tahu tindakan berkenaan tekanan dan stress dengan bacaan min sebanyak 3.62.

Kategori yang terakhir adalah berkenaan dengan faktor kewangan. Pada soalan ke-13 responden menyatakan mereka tidak pasti sama ada masalah kewangan tidak menyumbang kepada tekanan atau stres mereka dengan bacaan min yang agak rendah iaitu 3.37 (memuaskan). Ini menggambarkan bahawa masalah kewangan adalah salah satu faktor yang terbesar dalam menyumbangkan tekanan psikologikal kepada responden. Ini disebabkan hampir 72 orang dari 123 orang responden yang menginap di rumah sewa bersama rakan-rakan sepanjang 3 semester belajar di kampus. Walaupun ramai responden yang menerima bantuan kewangan atau biasiswa sepanjang pengajian sebanyak RM5400.00 sepanjang 3 semester bagi mana-mana yang layak, namun begitu ianya tidak mencukupi kerana meliputi kos bagi yuran, rumah sewa, makanan, keperluan harian, pengangkutan dan lain-lain disepanjang pengajian. Ini dapat dibuktikan melalui soalan yang ke-14 iaitu responden tidak pasti sama ada mereka mempunyai kewangan yang mencukupi bagi menampung pembelanjaan sepanjang pengajian mereka di kolej dengan bacaan min sebanyak 3.60. Secara keseluruhannya faktor kewangan ini mempunyai bacaan nilai min yang terendah dengan nilai 3.51 (memuaskan) yang mana mereka tidak pasti sama ada kewangan tidak menyumbang tekanan dan stress. Ini bersamaan dengan hasil kajian (Chai Ming et al., 2004) bertujuan mengenalpasti tahap stres pelajar di sebuah kolej di Malaysia semasa pengajian semester 2003/04 yang mana menyatakan bahawa keputusan kajian menunjukkan bahawa tahap stres responden adalah tinggi terutama masalah yang berkaitan penyesuaian diri, kewangan serta jangkaan keputusan akademik.

RUMUSAN

Secara rumusnya, purata min keseluruhan yang diperolehi dalam analisa data bagi tahap psikologi kesemua responden menggunakan skor min diringkaskan dalam **Jadual 9** di bawah:-

Jadual 9: Rumusan tahap stres, kebimbangan dan kemurungan

Stres (Stress)		Kebimbangan (Anxiety)		Kemurungan (Depression)	
Nilai Min	Tahap	Nilai Min	Tahap	Nilai Min	Tahap
1.48	Rendah	1.92	Rendah	1.53	Rendah

Merujuk kepada jadual di atas, didapati tahap keseluruhan responden bagi tahap stres, kebimbangan dan kemurungan menunjukan satu petunjuk yang positif yang mana bagi kategori stres menunjukan nilai min 1.48 dengan tahap yang rendah. Namun begitu terdapat 6 orang pelajar yang mempunyai kadar stres yang tinggi dan sangat tinggi yang mana perlu dikenal

pasti pelajar tersebut dan dirujuk kepada kauselor bagi tindakan selanjutnya. Keadaan stres yang sangat tinggi melebihi 2 minggu dibimbangi akan menyebabkan pelajar tersebut terdedah kepada penyakit mental yang lebih keritikal. Ini diikuti dengan kemurungan dengan sedikit tinggi dengan bacaan min iaitu 1.53 namun pada tahap yang rendah juga secara keseluruhannya. Berdasarkan statistik terdapat 9 orang pelajar yang mempunyai kadar kemurungan yang tinggi dan sangat tinggi tanpa disedari oleh sesiapa. Ini amat membimbangkan kerana jika responden terdedah kepada kemurungan yang lama akan menyebabkan tindakan seperti cubaan membunuh diri, mencederakan diri dan paling ditakuti adalah membunuh diri yang sering dilaporkan oleh media massa.

Untuk kategori kebimbangan pula menunjukkan nilai min yang tertinggi dengan nilai 1.92 dan masih ditahap rendah namun menghampiri pada tahap yang sederhana. Ini kerana soal selidik ini telah diambil pada minggu yang ke-13 dimana para pelajar sedang berusaha bagi menyelesaikan kesemua amali, tugas, kuiz dan ujian yang mana perlu diselesaikan sebelum minggu yang ke-14. Selain itu juga tekanan yang mempengaruhi tahap kebimbangan ini adalah disebabkan oleh persiapan menghadapi ujian akhir pelajar-pelajar pada minggu yang ke-16. Tekanan dan kebimbangan ini amat dirasai terutamanya oleh pelajar pada semester 3 dimana mereka perlu menyelesaikan Projek Akhir Semester masing-masing untuk dibentangkan dan dinilai oleh panel dan penilai dari luar melalui Student's Project Showcase Award (BIFF) yang akan diadakan pada minggu ke-14. Setiap kumpulan perlu membentangkan dan menyiapkan segala bahan projek yang menyebabkan tahap keseluruhan kebimbangan pelajar-pelajar Kolej Komuniti Temerloh agak sedikit tinggi namun masih pada tahap yang rendah. Namun begitu para penyelia, pensyarah dan pihak kolej perlulah sentiasa memantau tahap tekanan pelajar-pelajar agar kesihatan mental para pelajar sentiasa terkawal dan dalam keadaan yang baik. Namun begitu terdapat 22 orang yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi dan sangat tinggi. Tahap ini memberikan kesan kesihatan mental yang serius seperti penyakit *anxiety disorder* dan boleh menjejaskan kualiti kehidupan seseorang yang mana pesakit akan mengalami pengalaman ketakutan yang berlebihan sehingga tidak boleh dikawal. Oleh itu pelajar-pelajar ini perlu dijejaki dan jika didapati serius, maka perlu dirujuk kepada hospital yang berhampiran bagi tujuan rawatan dan kaunseling.

CADANGAN

Terdapat beberapa cadangan yang boleh dilakukan oleh pihak berwajib bagi memastikan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa ini dapat dikawal dan dipantau. Ini amat penting bagi memastikan setiap pelajar yang terdapat di dalam kampus mempunyai kesihatan mental yang optimum. Di bawah adalah cadangan yang boleh diketengahkan.

1. Melakukan saringan tekanan iaitu DASS-21 ini pada setiap pelajar yang baru yang mendaftar masuk agar dapat dikenalpasti pelajar-pelajar yang mempunyai tekanan (*stress*), kemurungan (*depression*) dan kebimbangan (*anxiety*) yang tinggi dan sangat tinggi. Jika rekod ini ada, maka pihak kauselor dan penasihat akademik dapat melakukan pemantauan dan merangka program bersesuaian sebelum terjadinya perkara-perkara yang buruk seperti membunuh diri dan lain-lain.
2. Membuat seminar dan kesedaran berkenaan kesihatan mental secara berkala agar pelajar sentiasa mempunyai ilmu dan kesedaran berkenaan bahaya penyakit mental serta apakah tindakan tepat yang perlu dilakukan jika diri sendiri, ahli keluarga dan rakan berhadapan dengan situasi tekanan psikologi tersebut.
3. Menampal poster dan peringatan disekitar kolej agar dapat dibaca dan dihayati oleh warga kampus pada setiap masa. Pada poster tersebut jugak perlu diletakan kaedah saringan dan nombor kecemasan jika pelajar memerlukan sebarang bantuan.
4. Para pensyarah dicadangkan untuk melakukan kaedah pembelajaran yang lebih menarik dan fleksibel yang dapat mengurangkan tekanan dan stres akibat sesi pembelajaran di

- dalam kelas. Contohnya seperti melakukan kelas dikawasan lapang, membuat lawatan atau penanda aras diluar kampus, mengajurkan aktiviti kerja sosial (CSR) dan lain-lain.
5. Mengujudkan program bimbingan rakan sebaya (PRS) yang mana mentor-mentor terutama dikalangan senior-senior dilantik bagi memberikan bimbingan dan tunjuk ajar kepada pelajar-pelajar yang baru dalam menghadapi situasi mencabar sepanjang pengajian di Kolej Komuniti Temerloh.

KESIMPULAN

Kesimpulannya adalah membuat saringan dan kajian berkenaan tekanan psikologi serta penyakit mental ini adalah amat penting. Penyakit mental ini adalah suatu penyakit yang serius sama seperti penyakit-penyakit kronik yang lain seperti kencing manis, darah tinggi, kanser, serangan jantung dan lain-lain lagi. Lebih merisaukan lagi penyakit ini boleh menyerang sesiapa sahaja dari perlbagai golongan, peringkat umur, jantina dan latar belakang yang berbeza. Yang lebih parah adalah penyakit ini sering disembunyikan dan dipendam oleh pesakit kerana stigma masyarakat yang mengaitkan dengan gila. Mereka juga sering dipandang serong dengan mengatakan mereka lemah dan tidak kental. Ini menyebabkan mereka takut untuk meminta bantuan pertolongan sehingga menjadi parah dan tidak dapat dipulihkan lagi.

Oleh itu, adalah amat penting bagi setiap ahli keluarga, rakan sebaya, pendidik dan masyarakat diterapkan dengan ilmu pengetahuan yang tepat bagi merubah stigma yang sekian lama yang mengaitkan tekanan (stress), kemurungan (depression) dan kebimbangan (anxiety) ini dengan gila sehingga mereka takut untuk membantu dan menjauhkan diri dari pesakit. Ilmu ini juga penting agar mana-mana individu yang merasakan diri mereka berada dalam tekanan psikologikal tahu langkah yang perlu diambil seperti merujuk kepada klinik berhampiran sebelum dirujuk kepada hospital jika bekeperluan dan bukan membuat langkah-langkah yang bertentangan seperti berjumpa bomoh, dukun dan pengamal perubatan kampung yang mungkin dapat melambatkan lagi penerimaan rawatan yang sepatutnya. Selain itu juga stigma berkenaan Jabatan Psikiatri (PSY) di hospital awam adalah untuk merawat orang gila sahaja juga perlu diperjelaskan. Ini kerana terdapat pelbagai kategori jenis penyakit mental yang mana tidak langsung berkaitan dengan penyakit gila dan semangnya boleh dirawat dan sembuh jika mendapat rawatan awal. Oleh itu, diharap kajian-kajian seperti ini dapat diteruskan dan diperbanyakkan agar kita mempunyai masyarakat yang bukan sahaja mempunyai kesihatan fizikal yang baik malah mempunyai kesihatan mental yang sejahtera.

RUJUKAN

- Chai Ming, S., Mohamed Fadzil, C. D. & Lily Mastura, H. (2004). *Level of Psychological Stress Among College Students in Malaysia*. Kertas Kerja Seminar Kaunseling: UUM.
- Cichocki, A. & Unbehaven, R. (1993). *Neural Networks for Optimization and Signal Processing*, 1st ed. Chichester, U.K.: Wiley.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2005). *Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka 4th Edition*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hairunnaja, N. (2003). *Memahami Dan Membimbing Remaja Nakal*. PTS Publications Institute for Public Health. (2006). *National Health and Morbidity Survey III (NHMS III)*. Kuala Lumpur: Ministry of Health Malaysia.
- Institute for Public Health (2011). *National Health and Morbidity Survey 2011 (NHMS 2011)*. Volume 1: Methodology and general findings. Kuala Lumpur: Ministry of Health Malaysia.
- Justin Hunt & Daniel Eisenberg (2010). *Mental Health Problems And Help-Seeking Behavior Among College Students*. Retrieved from [https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(09\)00340-1/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(09)00340-1/fulltext)

- Kementerian Kesihatan Malaysia (2017). *Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys* <http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/NHMS2017Infographic.pdf>
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities. Educational and Psychological Measurement. Small-Sample Techniques* (1960). The NEA Research Bulletin, Vol. 38.
- Lia Nazia Naziera, H. & Nor Shafrin, A. (2022) *Krisis Remaja Dan Intervensi*, *International Journal Of Education, Psychology And Counseling (Ijepc)*
- Maizatul Akmam, A. B. (2007). *Perkaitan Antara Hubungan Keluarga, Pengaruh Rakan Sebaya Dan Kecerdasan Emosi Dengan Tingkah Laku Delinkuen Pelajar*, Universiti Teknologi Malaysia
- Mastura, M., Fadilah, Z. & Nor Akmar, N. (2007). *Analisis Faktor Penyebab Stres Di Kalangan Pelajar, Fakulti Pengurusan dan Pembangunan Sumber Manusia*, Universiti Teknologi Malaysia
- Mohan. V (1985), *Stress Management For You*, Selangor. Pelanduk Publication (M) Sdn. Bhd.
- Myrick, R.D. & Bowman, R.P., (1981). *Becoming A Friendly Helper: A Handbook For Student Facilitators*. Educ. Media Corp., Minnesota.
- Nowak, Marie, S. (1999). *The Relationship Between A.D.N. and P.N. Students' Perceived Level and Sources of Stress*. Eastern Michigan University: Dissertation
- Rehanah, M. Z. (2016). *Trauma Mengganggu Emosi*. Dewan Kosmik, Universiti Sains Malaysia. MS 47 – 49
- Schermerhorn, J. R., Hunt, J. G. & Osborn, R. N. 2005. *Organizational Behavior. 9th ed. United States of America*, John Wiley dan Sons, Inc.
- Smith, R. E. (1986). *Toward a Cognitive-Affective Model of Athletic Burnout*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Sohana, A. H. (2019). *Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi: Kajian Literasi Mental Health Level Among Student Institute Of Higher Education: Literacy Study*, KIUUS.
- Towbes, L.C. & Cohen, L.H., (1996). *Chronic Stress in the Lives of College Students: Scale Development and Perspective Prediction of Distress*. *Journal of Youth dan Adolescence*. 25: 199-217.
- World Health Organization, (2018, October 9). *Million With Mental disorders deprived of treatment and care (Press release)*. Retrieved from <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr37/en/>
- Zaid Mustafa, M., Suradin, A., Muhammad, S., S., Madar, A., R., & Razzaq, A.,R. (2017). *Kajian Stres Dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan Di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM)*. http://eprints.uthm.edu.my/322/1/mohamad_zaid_mustafa.ICTLHE.pdf