

## **FAKTOR TEKANAN DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI SAINS MALAYSIA: SATU TINJAUAN AWAL**

*(Stress factors among Universiti Sains Malaysia students: A preliminary survey)*

Muhammad Wafi Ramli & Sharifah Rohayah Sheikh Dawood

### **ABSTRAK**

Tekanan adalah berkait rapat dengan isu kesihatan mental. Isu tekanan dalam kalangan pelajar universiti bukan sesuatu perkara yang baru dan ia mencetuskan kebimbangan pelbagai pihak. Makalah ini bertujuan untuk mengkaji faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia (USM) dari aspek pembelajaran, kewangan dan peribadi. Kaedah borang kaji selidik digunakan dengan melibatkan seramai 100 responden pelajar yang dipilih secara rawak. Lokasi kajian dijalankan di kampus induk USM yang terletak di daerah Timur Laut, Pulau Pinang. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan nilai kekerapan, peratusan dan min. Hasil kajian mendapati bahawa bagi aspek pembelajaran, item tertinggi ialah “saya sukar memahami apa yang diajar oleh pensyarah sewaktu pembelajaran” dengan nilai min sebanyak (M=4.01). Bagi aspek kewangan, item tertinggi ialah “saya memerlukan kerja sambilan untuk menampung hidup di kampus” dengan nilai min sebanyak (M=4.08). Bagi aspek peribadi pula, item tertinggi ialah “saya sering bimbang tentang masa hadapan” dengan nilai min sebanyak (M=4.30). Keseluruhannya, aspek pembelajaran merupakan faktor tekanan yang dominan dalam kalangan pelajar USM dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.72) berbanding aspek kewangan (M=3.61) dan peribadi (M=3.30). Kajian ini dirujuk penting kepada masyarakat terutama ibu bapa dan pihak universiti agar lebih peka dengan isu tekanan dalam kalangan pelajar demi kesejahteraan kesihatan mental mereka.

**Kata kunci:** faktor, kesihatan mental, pelajar, tekanan, universiti

### **ABSTRACT**

Stress is closely associated with mental health issues. Stress issue among university students is uncommon and it raises concerns of various parties. This article aims to examine the stress factors among students of Universiti Sains Malaysia (USM) specifically in learning, financial and personal aspects. Questionnaire approach was used involving 100 respondent of students who were chosen at random. The study area was conducted at the USM main campus located in the northeast Penang Island district. Descriptive statistics analysis was used to obtain the values of frequency, percentage and mean. The findings showed that for the learning aspect, the highest item was “I am having difficulties understanding what lecturers teach during learning” with a mean value of (M=4.01). For the financial aspect, the highest item was “I need part-time jobs to survive in the campus” with a mean value of (M=4.08). For the personal aspect, the highest item was “I am

always worried about the future” with a mean value of (M=4.30). Overall, the learning aspect was the dominant factor of stress among USM students with a mean value of (M=3.72) than financial (M=3.61) and personal (M=3.30) aspects. This study is important for society, especially for parents and universities, in order to better understand the issue of stress among students in the interests of their well-being in mental health.

**Keywords:** factors, mental health, students, stress, university

## **PENGENALAN**

Sejak kebelakangan ini, isu tekanan yang dialami oleh pelajar universiti amat membimbangkan dan ia bukanlah sesuatu perkara yang baru. Tekanan adalah fenomena yang sering ditafsir sebagai ancaman besar terhadap kesihatan mental (Awang 2016). Isu kesihatan mental kebiasaannya meningkat dalam kalangan pelajar universiti yang memberi impak besar terhadap peringkat kehidupan mereka (Wenjuan et al. 2020; Bruffaerts et al. 2018). Pelajar prasiswazah dan pascasiswazah di universiti berada dalam keadaan yang mana gangguan berkaitan dengan tekanan adalah suatu kebiasaan (Ribeiro et al. 2018).

Melanjutkan pengajian tinggi sangat memberi tekanan kepada pelajar kerana mereka perlu melalui proses penyesuaian persekitaran pendidikan dan persekitaran sosial yang baru (Habeeb 2010; Ramachandiran & Dhanapal 2018). Walaupun pelajar universiti dianggap sebagai generasi yang bernasib baik kerana berjaya menempatkan diri di universiti, namun realitinya mereka merupakan individu yang melalui tekanan berterusan kerana perubahan hidup sepanjang tempoh pengajian (Ganesan et al. 2018). Menurut Yikealo et al. (2018), pelajar universiti mengalami pelbagai kesukaran seperti penyesuaian pendidikan, sosial, persekitaran, dan psikologi dalam suasana kampus baru yang boleh mempengaruhi kesejahteraan psikososial dan hasil pembelajaran mereka. Salam et al. (2013) menyatakan bahawa tekanan dalam kalangan pelajar universiti banyak dikaitkan dengan masalah kewangan, masalah hubungan, dan masalah akademik.

Justeru, makalah ini bertujuan untuk mengkaji faktor tekanan dalam kalangan pelajar USM. Hal ini penting kerana ia bukan sahaja memberi kesan terhadap akademik mereka, malah kesihatan mereka juga akan turut terkesan akibat tekanan yang dialami (Abdulghani et al. 2011).

## **KAJIAN LITERATUR**

Menurut Johari dan Ahmad (2019), faktor akademik merupakan pendorong utama wujudnya tekanan dalam kalangan pelajar universiti dan diikuti dengan faktor fizikal, sosial serta emosi. Fairbrother dan Warn (2003) menyatakan bahawa tekanan dalam kalangan pelajar disebabkan oleh persaingan dengan pelajar lain, kegagalan dan kekurangan wang. Mahfar et al. (2007) mendapati bahawa faktor tertinggi yang menyebabkan tekanan dalam kalangan pelajar ialah kerjaya. Bagi faktor kerjaya, kebanyakan pelajar mengalami tekanan kerana kekurangan pengetahuan tentang persediaan kerjaya, cara menulis *resume*, penguasaan bahasa Inggeris, cabaran kerjaya, dan peluang-peluang kerjaya pada masa hadapan. Justeru, pelajar akan berasa tertekan sekiranya tidak mempunyai persediaan kerjaya yang bersifat komprehensif. Tambahan pula, persaingan kerjaya

yang sengit serta kriteria pengambilan pekerja yang ditetapkan oleh syarikat pekerjaan secara tidak langsung menyebabkan tekanan kepada pelajar.

Selain itu, Al-Dubai et al. (2011) mendapati bahawa tekanan mempunyai hubungan signifikan dengan kebimbangan tentang masa hadapan, masalah kewangan, konflik interpersonal, masalah keluarga, harga diri rendah, konflik rakan sebilik, ketidakupayaan mendapatkan sokongan ibu bapa untuk menyelesaikan masalah, dan perubahan tabiat makan. Khan et al. (2013) menyatakan bahawa pelajar mengalami tekanan disebabkan oleh perubahan gaya hidup, hubungan interpersonal dan tekanan akademik seperti peperiksaan, kerja rumah dan keperluan tambahan yang mungkin melampaui kebolehan mereka. Lin dan Huang (2012) pula menyatakan bahawa faktor tekanan seperti kesunyian dan keruntuhan (*burnout*) menjadi masalah biasa dalam kalangan pelajar dan ia merupakan sesuatu yang mungkin mereka hadapi sewaktu di universiti. Keadaan sunyi akan mewujudkan perasaan negatif, terencil dan tidak berharga yang terjadi akibat beberapa faktor termasuk kurangnya kepuasan dalam hubungan sosial, jangkauan yang tidak memenuhi status sosial sebenar, atau defisit dalam kesalinghubungan emosi (Stoliker & Lafreniere 2015).

Di samping itu, Khan et al. (2013) mendapati bahawa faktor utama tekanan dalam kalangan pelajar ialah tekanan keluarga, tekanan emosi, tekanan kewangan dan tekanan sosial. Tekanan keluarga terjadi apabila kebanyakan pelajar ingin hidup bebas dan tidak mahu mengikut peraturan ketat yang dikawal oleh ibu bapa. Hal ini turut dinyatakan oleh Bhat U et al. (2018), iaitu pelajar yang tinggal bersama keluarga mempunyai skor tekanan psikologi yang tinggi berbanding pelajar yang tidak tinggal bersama keluarga. Tekanan emosi pula terjadi apabila kebanyakan pelajar sentiasa mencari pasangan yang paling sesuai untuk memahami diri mereka. Setiap pelajar ingin merasakan kehidupan positif, sihat, dan memuaskan dengan pasangan mereka dan untuk mencari pasangan yang baik serta sepadan boleh menyebabkan berlakunya tekanan. Tekanan kewangan terjadi apabila pelajar ingin mempunyai kehidupan yang kaya untuk masa hadapan mereka. Hal ini menyebabkan mereka mengalami tekanan untuk merealisasikan. Tekanan sosial terjadi apabila kebanyakan pelajar memerlukan kelulusan (*approval*) dan kekaguman (*admiration*) daripada orang di sekeliling mereka. Mereka hidup dalam keadaan tekanan kerana perlu terus bergerak ke hadapan dan ia menyebabkan wujudnya tekanan sosial.

Seterusnya, Irshad et al. (2015) menyatakan bahawa kebanyakan pelajar universiti mengalami tekanan dari segi beban kerja, keluarga, kawan dan pensyarah untuk mengekalkan hasil kerja yang baik dan menyelesaikan tugas tepat pada masanya tanpa gagal. Hal ini mengesahkan bahawa kehidupan di universiti merupakan tekanan dalam kehidupan pelajar (Thawabieh & Qaisy 2012). Ramachandiran dan Dhanapal (2018) pula menyatakan bahawa pelajar yang mengalami tekanan disebabkan oleh masalah keluarga, keperluan biasiswa, beban kewangan, persaingan dalam kelas, peperiksaan, pengurusan masa, dan tekanan yang berkaitan dengan kursus. Hanna et al. (2018) menyatakan bahawa pilihan kerjaya dan peluang pekerjaan mendorong kepada tekanan dalam kalangan pelajar. Yikealo et al. (2018) juga turut menyatakan bahawa pelajar kebiasaannya mengalami tekanan disebabkan oleh keperluan untuk memastikan kelangsungan akademik dan persediaan untuk melanjutkan kerjaya mereka.

Tambahan pula, tekanan juga boleh berlaku disebabkan oleh masalah tidur yang tidak sempurna. Almojali et al. (2017) mendapati bahawa terdapat hubungan signifikan antara tekanan dengan kualiti tidur yang teruk. Yadav dan Prakash (2020) juga menemukan bahawa pelajar mengalami gangguan psikologi seperti masalah tidur. Masalah tidur boleh mempengaruhi pelbagai proses tingkah laku dan fisiologi yang membawa kepada komplikasi kesihatan dan menyebabkan

kemerosotan kualiti hidup (Buysse et al. 2008). Pascoe et al. (2020) juga menyatakan bahawa gangguan berkaitan dengan tekanan terhadap kualiti dan kuantiti tidur adalah faktor penting yang menyumbang kepada kelemahan pembelajaran dan kesejahteraan dalam kalangan pelajar.

Melalui tinjauan literatur di atas, dapatlah disimpulkan bahawa sememangnya terdapat dalam kalangan pelajar universiti yang mengalami masalah tekanan berpunca daripada faktor yang pelbagai. Justeru, makalah ini dirujuk signifikan untuk mengkaji faktor tekanan dalam kalangan pelajar di USM bagi melihat situasi tekanan yang dialami oleh mereka.

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini adalah berbentuk tinjauan dengan menggunakan borang kaji selidik sebagai instrumen. Borang kaji selidik terbahagi kepada 4 bahagian, iaitu profil responden, aspek pembelajaran, aspek kewangan dan aspek peribadi. Kaji selidik menggunakan skala likert 5 tahap, iaitu (STS: sangat tidak setuju, TS: tidak setuju, TP: tidak pasti, S: setuju, SS: sangat setuju). Kajian ini melibatkan 100 responden pelajar USM yang dipilih secara rawak. Lokasi kajian dijalankan di kampus induk USM sahaja yang terletak di daerah Timur Laut, Pulau Pinang. Data kajian dianalisis dengan menggunakan perisian SPSS versi 24.0. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan nilai kekerapan, peratusan dan min serta dihuraikan secara deskriptif. Skala interpretasi oleh Landell (1997) diaplikasi untuk menentukan tahap skor bagi setiap nilai min, iaitu tahap rendah (1.0 hingga 2.33), tahap sederhana (2.34 hingga 3.67) dan tahap tinggi (3.68 hingga 5.00). Ujian rintis telah dijalankan dengan melibatkan 30 responden pelajar induk USM. Hasil daripada ujian rintis tersebut menunjukkan nilai kebolehpercayaan *Cronbach Alpha* kaji selidik adalah sebanyak 0.747. Menurut Konting (2005), nilai kebolehpercayaan antara 0.6 hingga 0.8 dianggap boleh diterima untuk instrumen kaji selidik yang digunakan.

## **HASIL KAJIAN**

### **Profil Responden**

Jadual 1 menunjukkan profil responden. Bagi kategori umur, sebanyak 85.0% responden terdiri daripada umur 20 hingga 30 tahun dan 15.0% responden lagi terdiri daripada umur 31 hingga 40 tahun. Bagi kategori jantina, sebanyak 64.0% responden adalah lelaki dan 36.0% responden lagi adalah wanita. Bagi kategori kaum, sebanyak 63.0% responden adalah kaum Melayu, 27.0% responden adalah kaum Cina dan 10.0% responden lagi adalah kaum India. Bagi kategori status perkahwinan, sebanyak 89.0% responden adalah bujang dan 11.0% responden lagi adalah berkahwin. Bagi kategori status pengajian terkini, sebanyak 65.0% responden sedang mengikuti pengajian pra-siswazah dan 35.0% responden lagi sedang mengikuti pengajian pasca-siswazah. Bagi kategori tahun pengajian terkini, sebanyak 14.0% responden merupakan pelajar tahun pertama, 17.0% responden merupakan pelajar tahun kedua, 25.0% responden merupakan pelajar tahun ketiga dan 44.0% responden lagi merupakan pelajar tahun keempat.

Jadual 1: Profil responden

Kategori	N=100	Peratusan (%)
<b>Umur</b>		
20-30	85	85.0
31-40	15	15.0
<b>Jantina</b>		
Lelaki	64	64.0
Wanita	36	36.0
<b>Kaum</b>		
Melayu	63	63.0
Cina	27	27.0
India	10	10.0
<b>Status perkahwinan</b>		
Bujang	89	89.0
Berkahwin	11	11.0
<b>Status pengajian terkini</b>		
Pra-siswazah	65	65.0
Pasca-siswazah	35	35.0
<b>Tahun pengajian terkini</b>		
Pertama	14	14.0
Kedua	17	17.0
Ketiga	25	25.0
Keempat	44	44.0

## Aspek Pembelajaran

Jadual 2 menunjukkan item-item faktor tekanan dari aspek pembelajaran. Berdasarkan jadual tersebut, terdapat tiga item yang mencapai tahap skor tinggi, iaitu item “saya sukar memahami apa yang diajar oleh pensyarah sewaktu pembelajaran” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=4.01). Seterusnya, item kedua ialah “saya sering mendapat keputusan peperiksaan yang tidak memuaskan” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.93). Selanjutnya, item ketiga ialah “saya sering mengalami keletihan fizikal dan mental selepas belajar” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.86).

Selain itu, terdapat tiga item yang mencapai tahap skor sederhana, iaitu item “saya rasa tertekan jika rakan-rakan memperoleh gred yang baik” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.55). Seterusnya, item kedua ialah “saya sering menanggungkan kerja tugas” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.53). Selanjutnya, item ketiga ialah “saya sukar memberi kerjasama dalam tugas berkumpulan” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.47).

Jadual 2: Aspek pembelajaran

Item	Nilai Min	Tahap skor
Saya sukar memahami apa yang diajar oleh pensyarah sewaktu pembelajaran	4.01	Tinggi
Saya sering mendapat keputusan peperiksaan yang tidak memuaskan	3.93	Tinggi
Saya sering mengalami keletihan fizikal dan mental selepas belajar	3.86	Tinggi
Saya rasa tertekan jika rakan-rakan memperoleh gred yang baik	3.55	Sederhana

Saya sering menangguhkan kerja tugas	3.53	Sederhana
Saya sukar memberi kerjasama dalam tugas berkumpulan	3.47	Sederhana

### Aspek Kewangan

Jadual 3 menunjukkan item-item faktor tekanan dari aspek kewangan. Berdasarkan jadual tersebut, terdapat tiga item yang mencapai tahap skor tinggi, iaitu item “saya memerlukan kerja sambilan untuk menampung hidup di kampus” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=4.08). Seterusnya, item kedua ialah “saya sering rasa malu meminta wang daripada ibu bapa” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.97). Selanjutnya, item ketiga ialah “saya mempunyai masalah untuk mengurus kewangan” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.69).

Selain itu, terdapat tiga item yang mencapai tahap skor sederhana, iaitu item “saya sering tidak dapat membeli barangan yang dikehendaki” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.64). Seterusnya, item kedua ialah “saya tiada wang simpanan untuk waktu kecemasan” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.21). Selanjutnya, item ketiga ialah “saya sering lupa ke mana wang yang telah dibelanjakan oleh saya” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.08).

Jadual 3: Aspek kewangan

Item	Nilai Min	Tahap skor
Saya memerlukan kerja sambilan untuk menampung hidup di kampus	4.08	Tinggi
Saya sering rasa malu meminta wang daripada ibu bapa	3.97	Tinggi
Saya mempunyai masalah untuk mengurus kewangan	3.69	Tinggi
Saya sering tidak dapat membeli barangan yang dikehendaki	3.64	Sederhana
Saya tiada wang simpanan untuk waktu kecemasan	3.21	Sederhana
Saya sering lupa ke mana wang yang telah dibelanjakan oleh saya	3.08	Sederhana

### Aspek Peribadi

Jadual 4 menunjukkan item-item faktor tekanan dari aspek peribadi. Berdasarkan jadual tersebut, terdapat tiga item yang mencapai tahap skor tinggi, iaitu item “saya sering bimbang tentang masa hadapan” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=4.30). Seterusnya, item kedua ialah “saya sering rasa kehidupan yang sunyi” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.88). Selanjutnya, item ketiga ialah “saya sering mengalami masalah tidur” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.84).

Selain itu, terdapat satu item yang mencapai tahap skor sederhana, iaitu item “saya sering merasa takut tanpa sebab” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=3.21). Seterusnya, terdapat dua item yang mencapai tahap skor rendah, iaitu item “saya mengalami masalah dengan keluarga” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=2.32) dan item “saya mengalami masalah dengan rakan-rakan” dengan mencatatkan nilai min sebanyak (M=2.29).



Jadual 4: Aspek peribadi

Item	Nilai Min	Tahap skor
Saya sering bimbang tentang masa hadapan	4.30	Tinggi
Saya sering rasa kehidupan yang sunyi	3.88	Tinggi
Saya sering mengalami masalah tidur	3.84	Tinggi
Saya sering merasa takut tanpa sebab	3.21	Sederhana
Saya mengalami masalah dengan keluarga	2.32	Rendah
Saya mengalami masalah dengan rakan-rakan	2.29	Rendah

## PERBINCANGAN

Jadual 5 menunjukkan keseluruhan nilai min dan tahap skor untuk aspek pembelajaran, peribadi dan kewangan. Aspek pembelajaran mencatatkan nilai min sebanyak ( $M=3.72$ ), iaitu berada pada tahap skor tinggi. Manakala aspek kewangan dan peribadi masing-masing mencatatkan nilai min sebanyak ( $M=3.61$ ) dan ( $M=3.30$ ), iaitu berada pada tahap skor sederhana.

Jadual 5: Nilai min dan tahap skor keseluruhan aspek

Aspek	Nilai Min	Tahap skor
Pembelajaran	3.72	Tinggi
Kewangan	3.61	Sederhana
Peribadi	3.30	Sederhana

Berdasarkan hasil kajian, bagi aspek pembelajaran, item pertama tertinggi ialah “saya sukar memahami apa yang diajar oleh pensyarah sewaktu pembelajaran”. Perkara ini berpunca daripada keadaan yang mana pelajar rasa terganggu, runting dan bercelaru sehingga mereka tidak dapat memberi tumpuan yang baik sewaktu sesi pembelajaran. Keadaan ini boleh menyebabkan prestasi akademik pelajar menjadi lemah (Brook & Willoughby 2016). Manakala, item kedua tertinggi ialah “saya sering mendapat keputusan peperiksaan yang tidak memuaskan”. Sememangnya mendapat keputusan peperiksaan yang rendah mampu mengundang tekanan dalam kalangan pelajar. Setiap pelajar tidak ingin untuk berhadapan dengan kegagalan dalam akademik. Hal ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Bataineh (2013), iaitu sumber utama tekanan dalam kalangan pelajar adalah takut kepada kegagalan dan hukuman akademik. Bagi item ketiga tertinggi pula ialah “saya sering mengalami keletihan fizikal dan mental selepas belajar”. Tekanan sememangnya akan menyebabkan keletihan dalam diri individu. Mereka akan menjadi mudah letih, kekurangan tenaga, dan tidak produktif. Hal ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Kizhakkeveetil et al. (2017), iaitu terdapat hubungan di antara tekanan dan keletihan yang mana ia dapat memberi kesan terhadap pembelajaran pelajar.

Selain itu, bagi aspek kewangan, item pertama tertinggi ialah “saya memerlukan kerja sambilan untuk menampung hidup di kampus”. Kos perbelanjaan dan yuran pengajian yang tinggi menyebabkan pelajar mengambil keputusan untuk bekerja sambilan bagi menampung hidup yang selesa di kampus. Hal ini disokong oleh Barron dan Anastasiadou (2009) yang menyatakan bahawa

pelajar yang melakukan kerja sambilan adalah untuk memenuhi perbelanjaan hidup dan sebagai keperluan untuk bertahan di universiti (Watts & Pickering 2000). Bennett et al. (2015) pula menyatakan bahawa sebilangan pelajar bekerja dengan lebih banyak jam untuk mengatasi masalah kenaikan kos yuran pengajian. Manakala, item kedua tertinggi ialah “saya sering rasa malu meminta wang daripada ibu bapa”. Perkara sebegini terjadi disebabkan oleh pelajar tidak mahu membebankan ibu bapa mereka. Mereka beranggapan bahawa meminta wang daripada ibu bapa akan mengundang bebanan dan kesusahan. Bagi item ketiga tertinggi pula ialah “saya mempunyai masalah untuk mengurus kewangan”. Masalah mengurus kewangan akan memberi kesan tekanan kepada pelajar. Hal ini disokong oleh Heckman et al. (2014) yang menyatakan bahawa pelajar yang berpengetahuan dalam pengurusan kewangan diramal dapat mengendalikan tekanan dengan lebih berkesan berbanding pelajar yang tiada pengetahuan dalam pengurusan kewangan.

Di samping itu, bagi aspek peribadi, item pertama tertinggi ialah “saya sering bimbang tentang masa hadapan”. Perasaan bimbang tentang masa hadapan sering menghantui pelajar universiti disebabkan oleh kehidupan yang kian mencabar dan penuh dengan persaingan. Hal ini disokong oleh Ramli et al. (2018) yang menyatakan bahawa pelajar mengalami tekanan kerana memikirkan perancangan selepas bergraduasi dan juga perasaan tidak yakin sama ada bidang yang diambil dapat menjamin masa hadapan yang baik (Bullare et al. 2009). Manakala, item kedua tertinggi ialah “saya sering rasa kehidupan yang sunyi”. Perasaan sunyi merupakan sesuatu yang tidak dapat dielakkan apabila menghadapi tekanan. Sunyi disebabkan oleh tiada pasangan hidup, tiada rakan untuk bercakap, tiada orang untuk meluangkan masa bersama, dan sebagainya. Hal ini disokong oleh Rahman et al. (2012) yang menyatakan bahawa kurangnya sokongan sosial dan emosi yang mencukupi boleh menyebabkan psikologi yang buruk kepada pelajar universiti seperti kesepian dan kemurungan. Bagi item ketiga tertinggi pula ialah “saya sering mengalami masalah tidur”. Individu yang mengalami tekanan akan sering berhadapan dengan masalah tidur yang tidak sempurna. Hal ini disokong oleh Schlarb et al. (2017) yang berpendapat bahawa selain akademik, masalah tidur dalam kalangan pelajar universiti sering dikaitkan dengan masalah kesihatan mental. Perkara sebegini adalah suatu kebiasaan bagi pelajar yang mengalami masalah tekanan yang mana mereka kerap berfikir tentang peristiwa harian yang berlaku atau peristiwa yang mampu memberi tekanan seperti peperiksaan (Sing et al. 2010; Harvey 2000; Guastella 2007).

## **KESIMPULAN**

Sebagai rumusan, kajian ini telah berjaya mengenal pasti faktor tekanan yang dominan dalam kalangan pelajar USM, iaitu aspek pembelajaran. Justeru, melalui kajian ini diharap dapat memberi kesedaran kepada semua pihak terutama ibu bapa dan pihak universiti supaya lebih peka dengan masalah tekanan yang dihadapi oleh golongan pelajar. Walaupun kajian ini tidak mewakili keseluruhan pelajar USM, namun ia dapat memberi gambaran bahawa terdapat sebilangan pelajar USM yang sedang bertarung dengan masalah tekanan ini. Kesihatan mental pelajar universiti haruslah diberi perhatian yang serius oleh semua pihak agar mereka dapat melangsungkan hidup di kampus dengan baik dan meneruskan suasana pembelajaran dengan sempurna.

Selain itu, kajian ini juga dirujuk penting bagi menyuntik pihak universiti untuk melaksanakan program atau intervensi pengurusan dan pencegahan tekanan yang holistik agar masalah tekanan dalam kalangan pelajar dapat dikurangkan. Pihak universiti juga perlu



memperkuhkan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling bagi menangani masalah tekanan dalam kalangan pelajar dan seterusnya mempromosikan kesejahteraan kesihatan mental untuk mereka. Diharap kajian ini akan menjadi rujukan dan panduan kepada ahli akademik untuk mengembangkan lagi kajian tentang tekanan dalam kalangan pelajar universiti dari aspek yang lebih luas.

## **PENGHARGAAN**

Setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Sains Malaysia dan Kementerian Pendidikan Malaysia yang telah membiayai kajian ini melalui geran penyelidikan fundamental FRGS (203/PHUMANITI/6711647) yang bertajuk *A Socio-Ecological Approach to Examining Health Behaviour and Health Equity in Urban Areas of Malaysia*.

## **RUJUKAN**

- Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampuruma, G. G., & Alfaris, E. A. (2011). Stress and its effects on medical students: A cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 29(5), 516-522.
- Al-Dubai, S. A. R., Al-Naggar, R. A., Alshagga, M. A., & Rampal, K. G. (2011). Stress and coping strategies of students in a medical faculty in Malaysia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 18(3), 57-64.
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Allothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169-174.
- Awang, H. (2016). Stres dalam kalangan pelajar PISMP semasa praktikum. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*, 11, 146-160.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress among undergraduate students: The case of education faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 1(1033), 1-7.
- Barron, P., & Anastasiadou, C. (2009). Student part-time employment: Implications, challenges and opportunities for higher education. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 21(2), 140-153.
- Bennett, D., McCarty, C., & Carter, S. (2015). The impact of financial stress on academic performance in college economics courses. *Academy of Educational Leadership Journal*, 19(3), 25-30.
- Bhat U, S., Amaresha, A. C., Kodancha, P., John, S., Kumar, S., Aiman, A., Jain, P. A., & Cherian, A. V. (2018). Psychological distress among college students of coastal district of Karnataka: A community-based cross sectional survey. *Asian Journal of Psychiatry*, 38, 20-24.
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2016). Social anxiety and alcohol use across the university years: Adaptive and maladaptive groups. *Developmental Psychology*, 52(5), 835-845.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerback, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 224, 97-103.

- Bullare, F. B., Rathakrishnan, B., & Ismail, R. (2009). Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti. *Jurnal Kemanusiaan, 13*, 46-62.
- Buysse, D. J., Angst, J., Gamma, A., Ajdacic, V., Eich, D., & Rössler, W. (2008). Prevalence, course, and comorbidity of insomnia and depression in young adults. *Sleep, 31*(4), 473-480.
- Fairbrother, K., & Warn, J. (2003). Workplace dimensions, stress and job satisfaction. *Journal of Managerial Psychology, 18*(1), 8-21.
- Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Oon, Y. B. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development, 3*(2), 37-47.
- Guastella, A. J., & Moulds, M. L. (2007). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences, 42*(6), 1151-1162.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences, 5*(2), 110-119.
- Hanna, L. A., Wilson, M., Hall, M., & Hanna, A. (2018). A questionnaire study to investigate stress among future pharmacists by gender and year group. *Pharmacy, 6*(75), 1-9.
- Harvey, A. G. (2000). Sleep hygiene and sleep-onset insomnia. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 188*(1), 53-55.
- Heckman, S., Lim, H., & Montalto, C. (2014). Factors related to financial stress among college students. *Journal of Financial Therapy, 5*(1), 18-39.
- Irshad, S., Saleem, S. A. D. I. A., & Mahmood, Z. (2015). Coping strategies of university students: A validation study. *Journal of Pakistan Psychiatric Society, 12*(1), 8-13.
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences, 5*(1), 24-36.
- Khan, K. U. D., Gulzar, S., & Yahya, F. (2013). Crucial factors affecting stress: A study among undergraduates in Pakistan. *International Journal of Asian Social Science, 3*(2), 428-442.
- Kizhakkeveetil, A., Vosko, A. M., Brash, M., & Philips, M. A. (2017). Perceived stress and fatigue among students in a doctor of chiropractic training program. *Journal of Chiropractic Education, 31*(1), 8-13.
- Konting, M. M. (2005). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Landell, K. (1997). *Management by menu*. London: Wiley and Sons Inc.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education, 13*(3), 231-243.
- Mahfar, M., Zaini, F., Nordin, N. A. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan, 9*, 62-72.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104-112.
- Rahman, A., Bairagi, A., Dey, B. K., & Nahar, L. (2012). Loneliness and depression of university students. *The Chittagong University Journal of Biological Science, 7*(1&2), 175-189.
- Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation y and z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities, 26*(3), 2115-2128.

- Ramli, H., Hamizah, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(12), 1-9.
- Ribeiro, I. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77.
- Salam, A., Yousuf, R., Bakar, S. M. A., & Haque, M. (2013). Stress among medical students in Malaysia: A systematic review of literatures. *International Medical Journal*, 20(6), 649-655.
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., & Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989-2001.
- Sing, C. Y., & Wong, W. S. (2010). Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *Journal of American College Health*, 59(3), 174-182.
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146-160.
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110-116.
- Watts, C., & Pickering, A. (2000). Pay as you learn: Student employment and academic progress. *Education and Training*, 42(3), 129-135.
- Wenjuan, G., Siqing, P., & Xinqiao, L. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292-300.
- Yadav, J. S., & Prakash, S. (2020). An assessment of socio-demographic profile and psychological related problems in students attending mental health clinic having poor academic performance. *Asian Pacific Journal of Health Sciences*, 7(1), 104-110.
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college students: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4), 1-18.

## **MAKLUMAT PENULIS**

### **MUHAMMAD WAFI RAMLI**

Bahagian Geografi,  
Pusat Pengajian Ilmu Kemanusiaan,  
Universiti Sains Malaysia.  
wafirami22@gmail.com

### **SHARIFAH ROHAYAH SHEIKH DAWOOD** (Pengarang Koresponden)

Bahagian Geografi,  
Pusat Pengajian Ilmu Kemanusiaan,  
Universiti Sains Malaysia.  
sdawood@usm.my