

Mengukur Tekanan dan Jenis Mekanisme Penyelesaian Masalah dalam Kalangan Pelajar Universiti

(Measuring Stress and Types Of Problem Solving Mechanism Among University Students)

Fauziah Ibrahim ^{*1},

Nur Athirah Ahmad Zaini²,

Nazirah Hassan¹,

Ezarina Zakaria¹,

Khadijah Alavi¹,

¹*Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia
43600 Bangi, Selangor*

²*Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Malaysia Sarawak
94300, Kota Samarahan, Sarawak*

*Corresponding e-mail: [ifauziah@ukm.edu.my]

Excessive levels of academic stress can cause an increased prevalence of health, psychological and social problems. Nonetheless, individuals act differently to stressful situations. This study aims to identify the level of stress and the types of problem solving mechanisms among students in a public university. A quantitative cross-sectional survey was carried out. A total of 100 undergraduate students from the National University of Malaysia, aged between 20 and 27, were selected to participate in the survey. The data were analysed using descriptive statistics. The results demonstrate that majority of participants reported a high level of stress (60%). Furthermore, participant reported eight types of problem solving mechanisms. The 'cognitive structuring' and 'spiritual hope' mechanisms reported the highest mean of 3.32, meanwhile, the 'self-criticism' mechanism reported the lowest mean of 1.7. The findings of the study has implications for policy development. It highlights the need for programs that strengthen problem solving among students, including mentor-mentee programme. Also, the administration has to play an important role in reducing stress level among students in the university.

Keywords: students, stress, problem solving, FSSK, academic

Tekanan merupakan topik yang kerap dibincangkan di persekitaran akademik, mahasiswa dan masyarakat sekitar (Agolla & Ongori, 2009; Michaela, Sarah & Alexandra, 2020). McNamara (2000) merujuk tekanan kepada faktor dalaman individu, peristiwa luaran atau interaksi antara individu dengan persekitarannya. Shamzaeffa dan Kevin (2016)

berpendapat, dalam konteks universiti, pelajar yang sedang mengikuti pengajian di universiti mudah terdedah dengan permasalahan yang berkaitan dengan tekanan akibat daripada perubahan psikososial dan tekanan akademik yang mereka alami. Menurut Lester, Nebel dan Baum (1994), tekanan dan kebimbangan yang dialami oleh mahasiswa mampu

mengakibatkan mereka mengalami masalah mental yang merbahaya seperti kemurungan. Manakala Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) berpendapat satu daripada empat individu yang terdiri mahasiswa dianggarkan mengalami gangguan mental pada satu masa tertentu. Situasi ini menunjukkan bahawa masalah tekanan dalam kalangan mahasiswa perlu dipandang berat oleh setiap pihak yang berkepentingan khususnya pihak pengurusan tertinggi universiti. Setiap mahasiswa harus menyesuaikan diri terhadap sebarang perubahan yang berlaku disekeliling mereka bagi mengharungi cabaran dan tekanan yang lebih mencabar (Uehara et al. 2010). Pengurusan kewangan yang lemah juga turut menyebabkan pelajar mengalami tekanan mental dan fizikal (Misra & Mckean, 2000; Mohd Suhaimi & Rozita, 2018) sehinggakan mereka sakit, murung, resah dan sering menyendiri (Redhwan, et al. 2009; Michaela, Sarah & Alexandra, 2020; Icaro, et al., 2018). Sekiranya dibuat perbandingan aspek tekanan antara lelaki dengan wanita pula, Sumathi dan Gunasundari (2016) mendapati bahawa wanita adalah golongan yang mudah mengalami tahap tekanan yang tinggi berbanding lelaki. Hasil kajian ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Kotter, et al (2017) dan Ramon, et al (2019) yang mendapati pelajar perempuan menunjukkan kecenderungan tekanan yang lebih tinggi dan pencapaian akademik yang lemah berbanding pelajar lelaki. Manakala kajian yang dijalankan oleh Mohd Suhaimi & Rozita (2018) pula adalah berbeza dimana mereka mendapati pelajar lelaki lebih mudah tertekan berbanding pelajar perempuan di sesebuah universiti. Demikian juga dapatan tekanan mental menunjukkan hampir kesemua pelajar prasiswazah yang terlibat dalam kajiannya mempunyai tahap kesihatan mental yang tinggi ke tahap yang sederhana. Manakala bebanan akademik, ketidacukupan sumber, rendah tahap motivasi dan pencapaian akademik, bilik kuliah yang padat dan ketidaktentuan

mendapatkan pekerjaan selepas bergraduat merupakan punca tekanan dalam kalangan pelajar.

Mahasiswa dan Tekanan

Dalam konteks menjalani kehidupan sebagai seorang mahasiswa, tekanan yang tinggi dan tidak ditangani boleh menjejaskan pencapaian akademik dan kualiti diri seseorang mahasiswa. Menurut Campbell dan Svenson (1992), tekanan yang tidak terkawal mampu mendatangkan kesan buruk terhadap kesihatan dan pencapaian akademik seseorang mahasiswa. Manakala beberapa kajian barat pula mendapati masalah kesihatan mental boleh memberikan kesan yang besar kepada pelajar dari aspek fizikal, emosi, kognitif dan interpersonal untuk berfungsi dengan baik sehingga boleh menjejaskan prestasi akademik mereka (Auerbach et al., 2016; Bruffaerts et al., 2018; Michaela, Sarah & Alexandra, 2020; Icaro, et al., 2018). Isu tekanan yang sering dialami oleh mahasiswa lazimnya berkait rapat dengan tugas di dalam kuliah dan transisi pembelajaran di universiti yang jauh berbeza dengan pembelajaran di sekolah. Kohn dan Frazer (1986) berpendapat bahawa mahasiswa sering mengalami tekanan akibat daripada beban tugas yang diberikan oleh tenaga pengajar, situasi penginapan kolej, wujudnya konflik dan persaingan dalam pencapaian akademik. Hal ini kerana kebanyakan mahasiswa mempunyai jangkauan yang tinggi bagi memenuhi kehendak dan keinginan mereka (Hanina, 2010). Mastura, Fadilah & Nor Akmar (2007) pula mendapati tekanan dalam kalangan pelajar telah menyebabkan kehidupan dan pergaulan seharian mereka terjejas sehingga memberi impak negatif terhadap tahap kesihatan, personaliti, interaksi sosial dan pencapaian akademik mereka. Keadaan tersebut juga memberi kesan kepada gangguan tidur, aspek kognitif dan pencapaian akademik mereka (Amaral et al., 2017; Almojali, 2017;

Deshira, Marcella & Leslie, 2017). Tekanan juga wujud disebabkan oleh situasi pembelajaran iaitu apabila menjelang hari peperiksaan, menunggu keputusan peperiksaan dan pertambahan kursus yang diwajibkan oleh pihak universiti kepada pelajar (Pfeiffer, 2011). Oleh itu, bagi menangani keadaan tekanan ini, seseorang mahasiswa perlu mempunyai mekanisme penyelesaian masalah yang adaptif bagi membantu menangani masalah tekanan yang dihadapi oleh mereka. Menurut Ferlis, et al, (2015), strategi kemahiran berdaya tindak amat diperlukan sebagai penyelesaian kepada situasi yang menekan.

Krok (2008) berpendapat mekanisme penyelesaian masalah sebagai cara seseorang individu menilai dan bertindak balas kepada peristiwa atau keadaan yang dianggap sebagai satu tekanan. Lazimnya, terdapat beberapa cara untuk mengatasi tekanan seperti beriadah, melakukan aktiviti spiritualiti dan keagamaan serta mendapatkan khidmat kaunseling dan sokongan sosial. Individu yang mempunyai daya tindak adaptif dan baik akan dapat menghadapi tekanan harian mahupun peristiwa buruk yang terjadi dengan baik. Kajian mendapati terdapat banyak faktor yang boleh mempengaruhi pemilihan daya tindak seseorang. Antaranya aspek yang berkaitan dengan kesejahteraan spiritualiti. Menurut Arena, Ummul Aiman & Jamiah (2017) tahap spiritualiti yang tinggi membantu seseorang individu dalam mengaplikasikan strategi daya tindak atau mekanisme penyelesaian masalah yang terbaik seterusnya membentuk keadaan psikologi yang sejahtera, kehidupan yang lebih positif serta kebahagiaan yang lebih bermakna dalam kehidupan seseorang. Kajian yang dijalankan oleh Mastura, Fadilah & Nor Akmar (2007) mendapati sejumlah 87% pelajar yang mengikuti Bengkel Pembelajaran Efektif dilihat cenderung memilih strategi daya tindak berbentuk tingkah laku apabila

menghadapi tekanan iaitu dengan memilih untuk beriadah, tidur, mendengar radio dan bermain komputer bagi mengurangkan tekanan yang dialami oleh mereka. Memandangkan aspek tekanan dan mekanisme penyelesaian masalah merupakan aspek penting yang perlu diberikan perhatian dalam kalangan mahasiswa, maka kajian ini dilakukan bertujuan untuk mengukur tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa dan seterusnya mengenalpasti jenis mekanisme penyelesaian masalah yang dipilih oleh mahasiswa yang sedang melanjutkan pengajian di FSSK, UKM. Hasil kajian diharap dapat menyediakan sumber maklumat berguna kepada pihak pengurusan fakulti untuk menambahbaik program-program yang boleh membantu meningkatkan prestasi akademik pelajar dan seterusnya mengurangkan tekanan dalam kalangan mereka.

Metodologi kajian

Kajian ini merupakan kajian berbentuk tinjauan dengan menggunakan reka bentuk tinjauan keratan-lintang secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif. Analisis deskriptif menurut Chua (2011) merupakan statistik yang digunakan untuk menghuraikan ciri-ciri variabel. Manakala reka bentuk keratan lintang menurut Malhotra, Sham, & Crsip (1996) merupakan suatu kaedah yang melibatkan pengumpulan data terhadap satu jenis sampel daripada populasi yang dikaji secara sekali sahaja berdasarkan kepada atribut responden yang sedia ada.

Instrumen Kajian: Kajian ini menggunakan skala berikut untuk mencapai objektif kajian:

1. Skala tekanan yang dibentuk oleh Mohd Zuri (2009) dengan nilai kebolehpercayaan skala adalah 0.77. Soal selidik ini mengandungi 20 soalan yang dibentuk dengan menggunakan empat skala Likert iaitu (1) sangat

- tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju dan (4) sangat setuju.
- Skala mekanisme penyelesaian masalah yang dibangunkan oleh Fauziah et al., (2016) dengan nilai kebolehpercayaan skala adalah 0.71. Soal selidik skala ini mengandungi 16 soalan yang dibentuk dengan menggunakan empat skala Likert iaitu (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) setuju dan (4) sangat setuju.

Dalam kajian ini skala Likert dipilih kerana ia mempunyai kelebihan tersendiri iaitu (1) mudah diurus dan dipakai, (2) itemnya mudah dijawab oleh responden dan (3) data yang dipungut melalui skala likert ini lebih tinggi kebolehpercayaannya berbanding dengan skala-skala lain seperti Thurstone dan Guttman (Chua, 2011). Tahap tekanan dan mekanisme penyelesaian masalah dalam kalangan mahasiswa FSSK telah diukur berpandukan kepada jadual interpretasi skor min seperti Jadual 1 berikut:-

Jadual 1: Jadual interpretasi skor min terhadap tahap tekanan dan mekanisme penyelesaian masalah dalam kalangan mahasiswa FSSK di UKM

Skor min	Interpretasi skor min
<.20	Tahap rendah
2.01-3.00	Tahap sederhana
3.01-4.00	Tahap tinggi

Lokasi Kajian: Kajian ini melibatkan mahasiswa prasiswazah yang sedang melanjutkan pengajian di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, UKM Bangi.

Populasi dan sampel kajian: Dalam kajian ini, populasi kajian merujuk kepada mahasiswa yang sedang menuntut di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (FSSK), UKM Bangi. Sampel kajian adalah terdiri daripada 100 orang mahasiswa yang di pilih secara rawak daripada tujuh program pengajian di FSSK.

Analisis Data: Data telah dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif menggunakan *Statistic Package for Social Sciences* (SPSS). Menurut Rahim (2013), statistik deskriptif turut dikenali sebagai statistik perihalan di mana ianya merangkumi kaedah dalam mengurus, memapar dan menghuraikan serta menerangkan sesuatu data dengan menggunakan jadual, graf serta ukuran ringkas. Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan statistik deskriptif bagi menjawab objektif kajian yang pertama dan kedua iaitu untuk mengenalpasti tahap

tekanan dan jenis mekanisme penyelesaian masalah dalam kalangan mahasiswa di FSSK.

Hasil kajian dan perbincangan

Profil Mahasiswa FSSK:

Berdasarkan profil mahasiswa, kajian mendapati mahasiswa yang terlibat dalam kajian ini terdiri daripada mereka yang berbangsa Melayu (71%), sedang melanjutkan pengajian di tujuh program pengajian di FSSK iaitu di Program Kerja Sosial (19%), Program Psikologi (19%), Program Sejarah (14%), Program Sains Pembangunan (13%), Program Komunikasi Media (12%), Program Sains Politik (12%) dan Program Geografi (11%). Kebanyakan mereka yang terlibat dalam kajian ini berumur dalam lingkungan umur 23-25 tahun (60%) dan memperoleh pencapaian nilai CGPA terkini yang baik iaitu antara 2.89-3.27 (18%). Kajian juga mendapati sejumlah 58% daripada mahasiswa yang terlibat dalam kajian ini mengakui bahawa mereka merasa tertekan dengan kehidupan yang

sedang mereka jalani sewaktu melanjutkan pengajian di universiti (Jadual 2)

Jadual 2: Profil Demografi Mahasiswa FSSK

Profil Demografi	(n=100)	Peratus
Etnik		
Melayu	71	71
Cina	19	19
India	8	8
Lain - lain	2	2
Program Pengajian		
Kerja Sosial	19	19
Sains Politik	12	12
Geografi	11	11
Psikologi	19	19
Sains Pembangunan	13	13
Sejarah	14	14
Komunikasi Media	12	12
Tahun Pengajian		
Tahun Satu	26	26
Tahun Dua	11	11
Tahun Tiga	13	13
Umur		
20–22	39	39
23–25	60	60
26–27	1	1
Nilai CGPA Terkini		
2.89 – 3.27	18	18
3.28 – 3.66	71	71
3.67 – 4.00	11	11
Saya merasa tertekan dengan kehidupan yang saya jalani		
Ya	58	58
Tidak	42	42

Tahap Tekanan Dalam Kalangan Mahasiswa
Tekanan merupakan aspek penting terhadap proses perkembangan emosi

dalam kalangan mahasiswa kerana ia berkait rapat dengan prestasi akademik mereka sewaktu berada dalam tempoh pengajian. Hasil kajian terhadap 100 orang mahasiswa di FSSK menunjukkan sejumlah 60% dalam kalangan mahasiswa yang terlibat dalam kajian ini

menunjukkan tahap tekanan yang tinggi ke tahap yang sederhana (27%). Hanya 3% sahaja mahasiswa FSSK menunjukkan tahap tekanan yang rendah (Jadual 3).

Jadual 3 : Tahap Tekanan Mahasiswa di FSSK

Tahap Tekanan	N=100	Peratus (%)
Rendah	3	3
Sederhana	27	37
Tinggi	60	60
JUMLAH	100	100

Nota: Rendah (<2.00) Sederhana (2.01-3.00) Tinggi (3.01-4.00)

Penemuan kajian ini memberi gambaran terhadap keperluan untuk mewujudkan satu jawatankuasa khas untuk membantu mengatasi masalah tekanan dalam kalangan mahasiswa oleh pihak pengurusan tertinggi fakulti. Ia bertujuan untuk menjaga kesejahteraan mereka dan memastikan pencapaian akademik mereka tidak terjejas di sebabkan oleh tekanan yang dihadapi oleh mereka sewaktu berada dalam persekitaran universiti. Secara terperinci hasil kajian mendapati 80% mahasiswa FSSK mengakui bahawa mereka tidak gembira dengan pencapaian yang diperolehi dan mahukan lebih daripada apa yang telah dicapai oleh mereka sebelum ini (Item 1). Dapatan kajian juga menunjukkan sejumlah 77% mahasiswa FSSK mengakui bahawa mereka mengalami kesukaran untuk membuat keputusan (Item 2) dan sejumlah 81 peratus dalam kalangan mereka bersetuju bahawa mereka mampu menjadi lebih baik dalam apa jua aktiviti yang diceburi, tetapi tidak berpeluang untuk melakukannya (Item 3).

Kajian ini juga mendapati 88% dalam kalangan mahasiswa mengakui bahawa mereka sentiasa merasa risau dengan pencapaian akademik mereka dan bimbang

tidak mampu untuk meneruskan kecemerlangan seperti keadaan sebelumnya (item 4). Sejumlah 68 % Mahasiswa juga didapati merasa tertekan belajar di universiti (Item 5) dan sejumlah 80% mahasiswa pula mengakui bahawa mereka menginginkan yang terbaik dalam kehidupan mereka sebagai pelajar tetapi tidak mampu melakukannya (Item 8). Majoriti (79 peratus) mahasiswa yang terlibat dalam kajian ini juga didapati mengalami masalah tiada keyakinan terhadap kemampuan diri (Item 9) dan merasakan mereka perlu melakukan banyak perkara dalam satu masa sehingga menimbulkan keadaan tertekan (91% Item 10). Kajian juga mendapati perkara yang memberi tekanan dalam diri mahasiswa adalah kebanyakan mereka (98%) sering memikirkan masa depan dan pelbagai perkara dalam kehidupan mereka sewaktu berada di universiti (Item 11), merasa sedih apabila berhadapan dengan situasi yang boleh memberi tekanan kepada diri mereka (82%- item 12) dan sejumlah 64% dalam kalangan mahasiswa mengakui bahawa mereka kerap menangis sendirian apabila mengenangkan nasib diri serta keluarga (Item 13). Kajian juga mendapati sejumlah 82% dalam kalangan mahasiswa merasakan aktiviti di universiti amat

memenatkan sehingga mereka berasa malas untuk memberikan komitmen terhadap pelajaran (Item 14). Sikap ibu bapa yang sering menaruh harapan tinggi juga menyebabkan mereka merasa tertekan (79%) kerana mereka merasa bimbang sekiranya tidak mampu untuk memenuhi harapan dan impian keluarga (Item 15). Selain itu, sejumlah 61% dalam kalangan mahasiswa juga merasa tertekan ekoran tindakan pensyarah yang sering mengingatkan mereka agar mengekalkan prestasi dan pencapaian akademik sepanjang berada di universiti (Item 16).

Hasil kajian ini seterusnya mendapati faktor-faktor yang memberi tekanan dalam diri mahasiswa sepanjang berada di universiti adalah disebabkan oleh mereka merasakan bahawa jadual pembelajaran yang ditetapkan oleh pihak akademik di universiti terlalu padat dan memenatkan

(67% -Item 17). Mereka juga tertekan dan tidak gembira apabila digelar sebagai pelajar pintar dan merasakan bahawa mereka sama sahaja seperti rakan-rakan lain (84%- Item 18). Sejumlah 74% dalam kalangan mereka yang terlibat dalam kajian ini juga mengakui bahawa mereka ada kalanya ingin memberontak terhadap diri sendiri apabila timbul perasaan tidak puas hati dalam diri mereka (Item 19). Walaupun kebanyakan mahasiswa menunjukkan tahap tekanan yang tinggi, namun hasil kajian mendapati sejumlah 89% dalam kalangan mereka mengakui bahawa masalah tekanan yang dialami oleh mereka mampu ditangani dengan baik kerana tidak mahu mengganggu dan menjejaskan prestasi akademik mereka sepanjang berada di universiti (Item 20).

Jadual 4: Peratus Taburan Tekanan Mahasiswa di FSSK

Bil	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju	Min
1	Saya tidak gembira dengan pencapaian saya dan mahukan lebih daripada apa yang saya sudah capai	7	13	49	31	3.04
2	Saya mengalami kesukaran untuk membuat keputusan	5	18	44	33	3.05
3	Saya boleh jadi lebih baik dalam apa jua aktiviti yang saya ceburi, tetapi tidak berpeluang untuk melakukannya	1	17	48	33	3.14
4	Saya sentiasa risau dengan pencapaian akademik kerana khuatir tidak mampu meneruskan kecemerlangan seperti sebelumnya	6	6	48	40	3.22
5	Saya tertekan belajar di universiti ini	10	22	37	31	2.83
6	Saya jarang memberi perhatian terhadap apa yang boleh memberi tekanan dalam hidup saya	18	44	26	12	2.32
7	Saya sentiasa merasa takut dan bimbang tanpa sebab	34	40	18	8	2.00

8	Saya inginkan yang terbaik tetapi rasa saya tidak mampu melakukannya	7	13	53	27	3.00
9	Saya tidak mempunyai keyakinan yang penuh terhadap kemampuan saya	7	14	40	39	3.11
10	Banyak perkara yang harus saya lakukan dalam satu - satu masa	1	8	49	42	3.32
11	Saya selalu memikirkan masa depan dan pelbagai perkara	2	0	48	50	3.46
12	Saya sedih apabila berhadapan dengan situasi yang boleh memberi tekanan kepada diri	5	13	48	34	3.11
13	Saya kerap menangis sendiri apabila mengenangkan nasib saya dan keluarga	14	22	33	31	2.81
14	Aktiviti di universiti ini amat memenatkan saya.	7	11	42	40	3.15
15	Ibu bapa saya terlalu menaruh harapan yang tinggi dan saya.khuatir jika tidak mampu memenuhi harapan mereka	5	16	49	30	3.04
16	Saya rasa tertekan belajar di universiti ini, pensyarah selalu mengingatkan agar mengekalkan prestasi	11	28	33	28	2.78
17	Jadual pembelajaran di universiti terlalu padat dan memenatkan	8	25	31	36	2.95
18	Saya tidak suka apabila orang menggelarkan saya pelajar pintar kerana saya juga sama seperti orang lain	4	12	46	38	3.18
19	Saya rasa ingin memberontak apabila timbul rasa tidak puas hati	7	19	44	30	2.97
20	Saya biasanya dapat menangani tekanan dan masalah dengan cepat. Ini kerana saya tidak mahu tekanan dan masalah mengganggu prestasi akademik saya.	4	7	51	38	3.23

Pemilihan Jenis Mekanisme Penyelesaian Masalah Dalam Kalangan Mahasiswa (n=100)

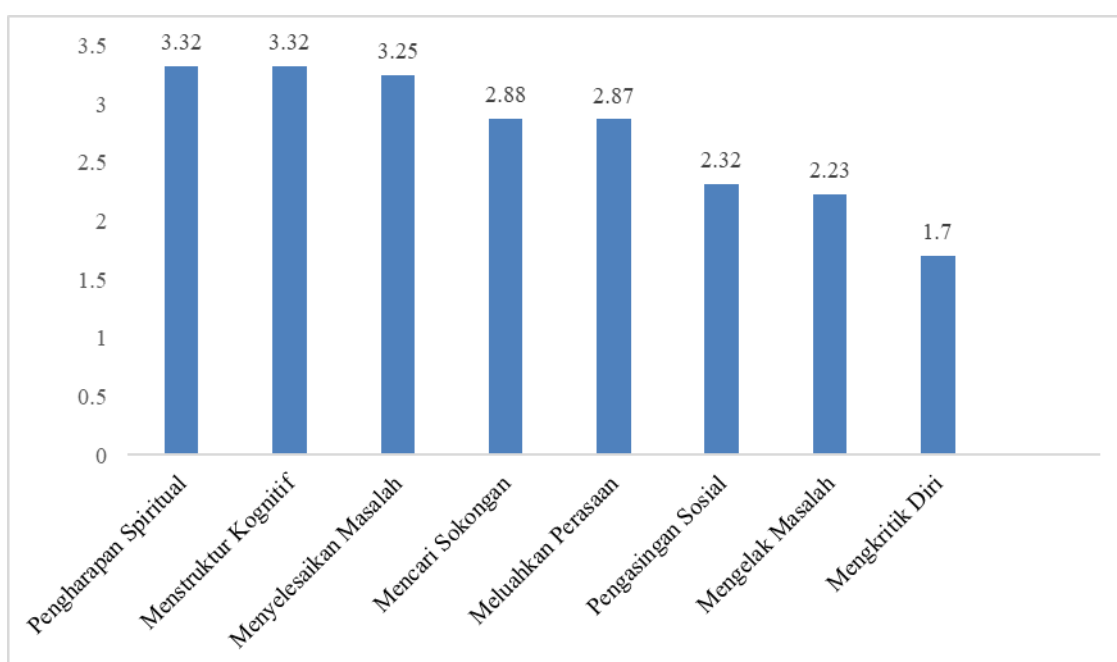
Strategi kemahiran daya tindak amat diperlukan sebagai penyelesaian kepada situasi yang menekan (Ferlis et al., 2015).

Resick (2001), melihat mekanisme penyelesaian masalah sebagai suatu usaha seseorang individu untuk mengurangkan

dan menghilangkan tekanan. Tindakan dan daya tindak ini adalah berbeza dan unik bergantung kepada setiap individu. Jadual 5 menunjukkan hasil kajian terhadap skor min jenis mekanisme penyelesaian masalah yang ditunjukkan oleh mahasiswa di FSSK. Hasil kajian mendapati majoriti mahasiswa memilih tiga jenis mekanisme penyelesaian masalah secara adaptif dan mencatatkan min tertinggi iaitu pengharapan spiritual (min=3.32), menstruktur kognitif (min=3.32) dan menyelesaikan masalah (min=3.25). Menurut Arena, Ummul Aiman & Jamiah (2017) pendekatan spiritualiti mempunyai

hubungan yang signifikan dan positif dengan strategi daya tindak penglibatan berfokuskan masalah. Manakala jenis mekanisme penyelesaian masalah melalui kaedah mencari sokongan (min=2.88), meluahkan perasaan (min=2.87), pengasingan sosial (min=2.32) dan mengelak masalah (min=2.23) mencatatkan min yang sederhana dalam kalangan mahasiswa di FSSK. Kajian juga seterusnya mendapati jenis mekanisme penyelesaian masalah melalui kaedah mengkritik diri (min=1.7) mencatatkan min terendah dalam kalangan mahasiswa di FSSK.

Jadual 5: Taburan Min Terhadap Pemilihan Mekanisme Penyelesaian Masalah Dalam kalangan Mahasiswa (n=100)



Hasil kajian ini memberi gambaran bahawa kebanyakan mahasiswa FSSK walaupun berada dalam keadaan tertekan sepanjang melanjutkan pengajian, namun mereka dilihat memilih pendekatan adaptif apabila berhadapan dengan situasi yang menekan sepanjang berada dalam tempoh pengajian. Hasil kajian ini dilihat selari dengan kajian yang dijalankan oleh Ferlis, Balan & Rosnah (2009) yang mendapati

pelajar yang sedang menuntut pengajian di Universiti Malaysia Sabah (UMS) memilih pendekatan untuk beristirahat, menyelesaikan masalah dan memperoleh sokongan kerohanian apabila berhadapan dengan situasi yang menekan. Menurut Arena, Ummul Aiman & Jamiah (2017) tahap spiritualiti yang tinggi membantu seseorang individu dalam mengaplikasikan strategi daya tindak atau mekanisme

penyelesaian masalah yang terbaik seterusnya membentuk keadaan psikologi yang sejahtera, kehidupan yang lebih positif, sihat dan bahagia. Pemilihan jenis mekanisme penyelesaian masalah yang baik juga membantu mahasiswa untuk menangani tekanan yang dihadapinya dengan baik dan terurus sepanjang berada dalam tempoh pengajian di institusi pengajian tinggi.

Kesimpulan

Secara rumusan, kajian mendapati majoriti mahasiswa yang sedang mengikuti pengajian di FSSK, UKM menunjukkan tahap tekanan yang tinggi. Hasil kajian ini dilihat memberi implikasi terhadap keperluan mewujudkan program gaya hidup sihat yang boleh membantu mengurangkan tekanan, motivasi dan meningkatkan efikasi diri dalam kalangan mahasiswa yang sedang mengikuti pengajian di FSSK. Program mentor mentee dalam kalangan Pensyarah dan pelajar perlu diperkasakan bagi membantu membina semangat, memberi motivasi, meningkatkan keyakinan diri dan memberi sokongan sosial kepada mahasiswa untuk mengurangkan masalah tekanan yang dihadapi oleh mereka. Program mentor mentee penting dalam mewujudkan komunikasi dua hala dan saluran perhubungan untuk membimbing dan membolehkan pelajar meluahkan sebarang masalah khususnya yang berkaitan dengan hal ehwal akademik sepanjang berada di UKM. Pihak pengurusan fakulti juga boleh membangunkan modul pengurusan tekanan untuk membantu pelajar meredakan keadaan tertekan sepanjang berada di universiti terutamanya menjelang waktu-waktu peperiksaan. Walaupun kajian ini mendapati kebanyakan mahasiswa mempamerkan tahap tekanan yang tinggi, namun mereka dilihat memilih jenis mekanisme penyelesaian masalah yang adaptif dengan mencari pengharapan secara spiritual iaitu dengan berdoa dan mencari ketenangan dengan melakukan

ibadah, menstruktur kognitif iaitu menganggap setiap masalah boleh diatasi dengan baik serta menerima hakikat apa juga yang berlaku dalam kehidupan mereka serta memilih pendekatan dalam menyelesaikan masalah iaitu cuba mencari jalan penyelesaian sekiranya ditimpa masalah dan membuat perancangan terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu tindakan. Pemilihan mekanisme penyelesaian masalah yang adaptif membantu mahasiswa membuat keputusan yang waras, positif, mengurangkan tekanan dan seterusnya membantu mengekalkan prestasi akademik yang baik.

Penghargaan

Kajian ini telah mendapat sokongan daripada Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (FSSK) di UKM. Ucapan penghargaan ditujukan kepada semua mahasiswa FSSK yang telah terlibat dalam menjayakan kajian ini.

Rujukan

- Ana, P.A, Maria, J.S, Ana M.P, Ana T.P, Nuno, M, Sandra, C.B, Mariana M, Carolina, R & Amtonio, M. (2017). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research*, Vol (260), 331-337.
- Almojali, A.I, Almalki, S.A, Alothan, A.S, Masuadi, E, M & Alageel, M.K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*, 7(3), 169-174.
- Agolla, J. & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of

- University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 60-70.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., Mortier, P. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14): 2955- 2970.
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225(1): 97-103.
- Chua, Y.P. (2011) *Kaedah dan statistik Penyelidikan: Kaedah Penyelidikan*. Mcgraw-Hill Education.
- Campbell, R.L. and Svenson, L.W. (1992). Perceived Level of Stress Among University Undergraduate Students in Edmonton, Canada. *Perceptual & Motor Skills* 75: 552-554.
- Deshira D. Wallace, Marcella H. Boynton & Leslie A. Lytle. (2017) Multilevel analysis exploring the links between stress, depression, and sleep problems among two-year college students, *Journal of American College Health*, 65:3, 187-196.
- Fauziah Ibrahim, Ezarina Zakaria, Salinan Nen, Norulhuda Sarnon & Siti Mariam Mursidan. (2016). *Kecenderungan relaps dan kejayaan mengekalkan kepulihan dalam kalangan penghuni yang tamat mengikuti rawatan dan pemulihan di Cure & Care Rehabilitation Centre*. Kajang: Selangor.
- Ferlis, B., Balan, R. & Rosnah, I. (2009). Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13, 46-62.
- Ferlis Bullare, Rosnah Ismail, Lailawati Madlan & Surianti Lajuma. (2015). Strategi Daya Tindak Remaja Sekolah dan Hubungannya dengan Kemurungan. *Jurnal Psikologi Malaysia* 29 (1), 21-38
- Hanina,H.H.,Tan, Poh Mae, Jumali Selamat. (2010). Stres dan pencapaian akademik mahasiswa pembangunan manusia di Universiti Putra Malaysia. *Jurnal Personalita Pelajar* 3:57-72.
- Icaro, J.S., Rafael, P., Ivna, V.F, Bruno, G.O., Cezar, A.C & Eduardo, N.B. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77.
- Lester, N., Nebel, L. E., & Baum, A. U. (1994). Psychophysiological and behavioral measurement of stress: Applications to mental health. Dlm. W. R. Avison & I. H. Gotlib (pnyt.). *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future*. hlm. 291 - 310. New York: Plenum Press.
- Kohn, J. P. & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports* 59: 415-426.
- Kotter, T., Wagner, J., Bruheim, L & Voltmer, E. (2017). Perceived Medical School stress of undergraduate medical students predicts academic performance: An observational study. *BMC Med Educ*, 17(1), 1-6.
- Malhotra, N.K., Hall, J., Sham, M & Crsip, M. (1996). *Marketing Research*:

- Applied Orientation (1st Edition)*. Sydney: Prentice Hall.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 62-71
- Mohd Zuri Bin Ghani. (2006). *Sumbangan faktor ciri keluarga, personaliti, sikap dan tekanan terhadap pencapaian pelajar pintar cerdas akademik*. Tesis Dr. Fal, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- McNamara, S. (2000). *Stress in Young People: What's New and What Can We Do?*. New York: Continuum.
- Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick & Alexandra G. Parker (2020) The impact of stress on students in secondary school and higher education, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 104-112.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Mohd Suhami Mohamad & Rozita Ibrahim. (2018). Perbezaan Gender Tekanan Psikologikal dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah. *Jurnal Personalia Pelajar*, 21(1),55-66.
- Pfeiffer, D. (2001). *Academic and environmental stress among undergraduate and graduate college students: A literature review*. University of Wisconsin-Stout.
- Rahim Utah. (2013). *IBM SPSS Statistic For Window*. Pejabat Teknologi Maklumat
- Ramón C.C., Félix, Z.O, Eva M.O. & Manuel C.S. (2019). Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education. *Behavioral Sciences*, 9(59), 2-12.
- Redhwan, A.A.N et al. (2009). Stress and coping strategies among Management and Science University students: A qualitative study. *International Medical Journal*. 8(2), 11–15.
- Resick, P.A. (2001). *Stress and trauma*. United Kingdom: Psychology Press, Ltd.
- Sumathi, V dan Gunasundari, K (2016). Problem faced by the women entrepreneurs in India. *International Journal of Management Research and Reviews*, 6(3), 348-354.
- Uehara, T., Takeuchi, K., Kubota, F., Oshima, K & Ishikawa, O. (2010). Annual transition of major depressive episode in university students using a structured self-rating questionnaire. *Asia-Pacific Psychiatry*, Volume 2(2), 99-104.