

Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Universiti

Noraznida Husin^{1*}, Marhaini Abdul Ghani¹ dan Haliyana Tonot¹

¹ Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Universiti Islam Selangor

* Pengarang koresponden: noraznida@kuis.edu.my

ABSTRAK

Kebelakangan ini terdapat banyak laporan mengenai masalah yang berkaitan dengan kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti. Ini bukan suatu isu yang baru malahan ia telah menimbulkan kebimbangan dan keresahan dari pelbagai pihak. Oleh yang demikian, objektif kajian ini adalah untuk mengukur tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan serta melihat perbezaan tahap kesihatan mental berdasarkan jantina dalam kalangan pelajar universiti. Saringan awal telah dibuat pada ke atas sejumlah 63 orang pelajar dari Universiti Islam Selangor yang dipilih dengan menggunakan teknik persampelan bertujuan (*purposive sampling*). Instrumen kajian yang digunakan untuk mengumpul data adalah melalui soalan dari *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS 21). Data yang diperolehi dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan pengiraan frekuensi dan peratusan bagi melihat tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pelajar. Manakala, terdapat tiga hipotesis yang telah diuji untuk melihat perbezaan tekanan, kebimbangan dan kemurungan berdasarkan jantina pelajar. Kajian mendapati komponen kebimbangan yang berada pada tahap sangat teruk menunjukkan kekerapan dan peratus paling tinggi dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan berbanding komponen tekanan dan kemurungan. Hasil kajian mendapati seramai sembilan pelajar lelaki dan perempuan mencatatkan 40.91 peratus dan 21.95 peratus masing-masing berada pada tahap sangat teruk bagi komponen kebimbangan. Keseluruhan kajian menunjukkan tiada perbezaan yang ketara terhadap tahap kesihatan mental antara pelajar lelaki dan perempuan. Walaubagaimanapun, sebagai langkah berjaga-jaga, pihak universiti khususnya perlu terus memberi sokongan, motivasi diri dan melaksanakan program pembangunan kepada pelajar untuk membina kehidupan yang baik dan sejahtera.

Kata kunci: Tekanan, kebimbangan, kemurungan, jantina, pelajar universiti

1. PENGENALAN

Kesihatan mental merupakan salah satu elemen dan aspek utama yang penting dalam kehidupan seharian dan kesejahteraan manusia. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), kesihatan mental adalah satu keadaan yang sejahtera di mana seorang individu menyedari tentang keupayaan diri, dapat mengendalikan tekanan dengan baik, dapat bekerja secara produktif dan mampu menyumbang kepada masyarakat. Ini menunjukkan kesihatan mental amat penting bagi setiap individu untuk memastikan diri mampu berfungsi dengan efektif. Namun, ia seringkali diabaikan oleh masyarakat kerana lebih tertumpu ke arah kesihatan fizikal berbanding kesihatan mental.

Secara umumnya, kesihatan mental melibatkan tiga komponen utama iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Isu ini bukan lagi suatu perkara yang remeh malah ia merupakan satu isu kesihatan awam yang semakin penting diambil berat terutama selepas berlakunya pandemik Covid-19 di Malaysia. Antara masalah kesihatan mental yang selalu dialami oleh pelajar seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan dan serangan panik disebabkan berlakunya perubahan dalam norma kehidupan mereka. Hal ini semakin ketara dilihat berlaku dalam kalangan remaja terutamanya dalam kalangan pelajar universiti yang masih belum dapat menyesuaikan diri di alam pengajian yang baru. Ini dibuktikan dengan peningkatan statistik individu yang mendapatkan sokongan menerusi Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) iaitu inisiatif di bawah Pusat Kecemerlangan Kesihatan Mental Kebangsaan, Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah meningkat lima

kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020 (Berita Harian, 2022). Ia bertambah membimbangkan apabila isu ini saban tahun terus meningkat dan melibatkan golongan remaja yang bakal menjadi pelapis pemimpin negara pada masa akan datang. Ini turut disokong oleh kajian Sahib (2022) yang mendapati bahawa masalah kesihatan mental semakin meningkat setiap tahun dan bagi tahun 2020 dan ianya dijangka meningkat sehingga dikatakan menjadi penyakit kedua tertinggi di dunia.

Tekanan adalah fenomena yang sering dikatakan sebagai ancaman besar terhadap kesihatan mental (Awang, 2016). Tekanan yang negatif akan memberi kesan yang kurang baik termasuk emosi, mental dan kesihatan. Ini memberi gambaran bahawa masalah ini boleh mengganggu keseluruhan kehidupan seseorang dan seterusnya akan menjejaskan kesihatan mental dan fizikal individu. Malah bagi golongan pelajar pula ia turut memberi kesan buruk terhadap proses pengajaran dan pembelajaran (pdp) mereka. Oleh yang demikian, kajian ini telah memfokuskan kepada dua objektif iaitu:

- i. untuk mengukur tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pelajar universiti di Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Universiti Islam Selangor.
- ii. untuk melihat perbezaan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan berdasarkan jantina pelajar universiti di Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Universiti Islam Selangor.

2. SOROTAN KAJIAN

Satu per tiga rakyat Malaysia yang berumur 16 tahun dan ke atas didapati mempunyai masalah kesihatan mental mengikut dari Statistik Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS, 2015). Pada tahun 2019, KKM telah merekodkan sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak berusia 10 hingga 15 tahun mengalami masalah ini dan menasaskan peratus masalah kesihatan mental ini akan terus meningkat sekiranya tidak diatasi dengan baik. Golongan pelajar universiti merupakan aset negara yang penting dalam pembangunan sumber manusia. Justeru itu, mereka perlu mempunyai kesihatan mental yang baik kerana ia merupakan asas kepada pemikiran, pembelajaran, komunikasi dan membina keyakinan diri yang positif. Kesihatan mental yang baik akan mempengaruhi cara mereka berfikir, bertindak secara rasional serta berinteraksi dengan baik. Ini jelas menunjukkan bahawa kesihatan mental memainkan peranan yang besar untuk mengekalkan keseimbangan emosi, psikologi dan sosial dalam kalangan pelajar universiti.

Melanjutkan pengajian tinggi juga antara punca pelajar menghadapi tekanan kerana mereka perlu melalui proses penyesuaian persekitaran dan sosial di tempat pengajian yang baru (Habeeb, 2010; Ramachandiran & Dhanapal, 2018). Ini bukan sesuatu yang sukar sekiranya pelajar bijak dan pandai menyesuaikan diri dengan persekitaran universiti, rakan-rakan, para pensyarah dan proses pengajaran dan pembelajaran. Ini bertambah rumit apabila pada tahun 2019 telah berlakunya pandemik Covid-19 yang telah membawa perubahan drastik dalam sistem pendidikan di Malaysia. Sepanjang tempoh perintah kawalan pergerakan (PKP), kesemua industri tidak dibenarkan untuk menjalankan dan melaksanakan aktiviti luar. Kesemua aktiviti perlu dijalankan secara atas talian. Industri pendidikan merupakan salah satu yang terkesan semasa tempoh PKP yang ini telah mengubah cara pembelajaran para pelajar. Semua Institusi Pengajian Tinggi (IPT) telah diarahkan untuk menjalankan aktiviti pengajaran dan pembelajaran (pdp) secara atas talian sepanjang tempoh perintah kawalan pergerakan (PKP). Justeru itu, ini merupakan satu cabaran yang perlu dihadapi oleh pelajar kerana pembelajaran atas talian merupakan satu proses yang baharu bagi mereka. Ini telah

menyebabkan implikasi besar terhadap kesejahteraan mahasiswa kerana menyumbang kepada peningkatan masalah tekanan emosi dan mental (Mui Peng & Shahlan Surat, 2021).

Johari dan Ahmad (2019) dalam kajiannya menyatakan antara faktor yang menyumbang kepada tekanan dalam kalangan pelajar universiti adalah faktor akademik diikuti dengan faktor fizikal, sosial serta emosi. Kohn & Frazer (1986) menyatakan kebanyakan mahasiswa universiti sering berhadapan dengan masalah kesihatan mental dalam menjalani kehidupan akibat daripada sumber tekanan seperti beban tugas yang diberikan oleh pensyarah, situasi pembelajaran yang tertekan, masalah penyesuaian, konflik dan persaingan dalam pencapaian akademik, kekurangan masa lapang dan kurang masa untuk bersama dengan keluarga. Antara punca golongan pelajar mudah terjebak dengan masalah kesihatan mental adalah disebabkan tuntutan dalam pembelajaran yang mendesak mereka untuk bersaing antara satu sama lain. Justeru itu, setiap individu perlu cakna dan mempunyai pengetahuan yang jelas berkaitan dengan masalah kesihatan mental agar mereka dapat mengawal emosi mereka dengan baik. Tekanan yang tidak diatasi dengan baik dikhuatiri akan membawa kepada perkara yang lebih teruk seperti kemurungan. Oleh itu, antara individu yang paling hampir dengan mereka di universiti adalah pensyarah. Para pensyarah perlu memainkan peranan dengan memberi kata-kata semangat dan nasihat yang baik agar kesihatan mental dan emosi mereka berada dalam keadaan baik dan terkawal. Kajian Sohana (2019) turut menyatakan antara usaha yang boleh diwujudkan untuk menangani masalah ini adalah menganjurkan program pendidikan kesihatan mental, memastikan pelajar mendapat sokongan dari keluarga dan mengadakan program penilaian kesihatan mental dalam kalangan pelajar. Penilaian kesihatan mental ini boleh juga dibuat secara berkala dan mengikut keperluan semasa.

Organisasi Kesihatan Sedunia atau World Health Organization (WHO) mendefinisikan kesihatan mental adalah keadaan pemikiran yang baik di mana seseorang individu tersebut menyedari kelebihan dirinya, boleh menjalani tekanan hidup yang normal, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbangkan kelebihannya kepada komuniti (WHO, 2007). Dalam konteks kajian ini, kesihatan mental didefinisikan sebagai keupayaan mahasiswa untuk menghadapi tekanan, kebimbangan, kemurungan, konflik interpersonal, masalah keyakinan diri, masalah sosial dan masalah akademik mahasiswa. Kesihatan mental merangkumi tiga komponen utama iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Tekanan (*stress*) ialah keadaan seseorang yang mengalami ketidakstabilan sama ada fizikal atau mental dan ianya berkait dengan cara hidup seseorang. Ia merupakan sebahagian daripada kehidupan yang tidak dapat dielakkan secara amnya tanpa mengira umur, jantina, status pendidikan atau status sosioekonomi. Kajian Intan Nurhaila et al., (2011) mendapati tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan pelajar adalah rendah apabila sebanyak 83.3 peratus daripada keseluruhan responden mendapat min skor kurang daripada 80 peratus. Ini menunjukkan bahawa pelajar mungkin memiliki pemahaman yang sangat terbatas tentang kesihatan mental, stigma yang terkait atau bagaimana untuk menjaga kesihatan mental mereka sendiri. Pendidikan, kesedaran masyarakat dan kemudahan akses maklumat dapat membantu meningkatkan kefahaman tentang isu ini. Manakala kajian yang dijalankan oleh Zaid Mustafa et. al, (2017) mendapati bahawa pelajar perempuan merupakan golongan yang mudah terjebak dengan masalah tekanan dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka sebagai mahasiswa universiti. Kajian dari Kaplan & Sadock (2005) pula mendapati bahawa pelajar perempuan lebih ramai mengalami masalah tekanan berbanding pelajar lelaki. Hal ini terjadi kemungkinan disebabkan terdapat perbezaan hormon dan perbezaan ancaman yang menyebabkan tekanan antara lelaki dan perempuan adalah berbeza. Kajian Carlos Laranjeira et al. (2021) mendapati perempuan lebih mudah beremosi kerana mereka lebih banyak berhadapan dengan bebanan dalam kehidupan seharian berbanding lelaki. Namun, terdapat

juga kajian yang bertentangan dengan hasil kajian ini iaitu kajian yang dilakukan oleh I'zzatul Fadzilah et al. (2019) di mana mereka mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang ketara terhadap tahap tekanan antara belia lelaki dan perempuan.

Kebimbangan atau dikenali sebagai '*anxiety*' bermaksud perasaan risau iaitu keadaan di mana pesakit mempunyai perasaan takut terhadap sesuatu yang boleh memberi ancaman kepada diri mereka dari kehidupan biasa (Syarul Heiry Yahya & Norazah Umar, 2022). Kebimbangan berlaku apabila tekanan yang dihadapi tidak dapat diatasi dan diselesaikan dengan baik yang boleh menyebabkan kepada keadaan yang lebih serius. Dalam konteks pelajar, hal ini seterusnya akan menjejaskan prestasi akademik mereka, hubungan antara rakan-rakan, para pensyarah dan ahli keluarga.

Masalah kemurungan merupakan satu penyakit yang berkait dengan emosi dan ia boleh dilihat dari tingkah laku negatif yang ditunjukkan oleh individu tersebut. Kemurungan yang berterusan bukan sahaja boleh menjejaskan emosi dan kelakuan seseorang malahan fungsi fizikal kehidupan seperti kurang selera makan dan kualiti tidur turut terkesan. Menurut perspektif psikologi kemurungan ditafsirkan sebagai rasa kecewa, putus asa, hiba dan sedih berpanjangan sehingga tidak mampu ditanggung oleh individu itu sendiri (Fariza, 2019). Dalam bidang psikologi pula, menurut Norazah Umar et al., (2014) menyatakan kemurungan merupakan satu gejala atau simptom yang menunjukkan kurangnya prestasi normal manusia seperti aktiviti psikomotor atau kurang fungsi intelektual seseorang. Kajian Nga Nguyen Thi et al., (2020) mendapati bahawa pelajar lelaki mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih rendah berbanding pelajar perempuan. Sebaliknya, dalam kajian Suzilyana Mamat & Nahar Khayrah Abdul Ghaffar (2023) mendapati tidak terdapat perbezaan antara kesejahteraan psikologi dengan jantina dalam kalangan belia IPT di Politeknik Kota Kinabalu. Ini menunjukkan bahawa jantina bukan merupakan faktor utama yang menyumbang kepada isu kesihatan mental sekiranya masalah yang dihadapi dapat diatasi dan diselesaikan dengan cara yang baik.

3. METODOLOGI

Kajian ini berbentuk kajian tinjauan deskriptif dan data yang diperolehi adalah berbentuk kuantitatif. Borang soal selidik digunakan dalam kajian ini kerana ia merupakan instrumen yang mudah dan biasa digunakan untuk mendapatkan data dari responden. Kajian ini melibatkan saiz sampel seramai 63 orang pelajar Universiti Islam Selangor daripada latar belakang yang berbeza. Pemilihan responden adalah secara persampelan bertujuan (*purposive*) dan kesemua responden bersedia dan sukarela untuk terlibat dengan kajian ini. Responden yang telah bersetuju terlibat dalam kajian ini diberikan satu set soal selidik melalui *google form*. Set soal selidik terdiri daripada tiga bahagian. Bahagian A adalah bertujuan untuk mendapatkan maklumat demografi responden, Bahagian B merupakan soalan ujian saringan minda sihat yang menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21)* sebagai ukuran dan Bahagian C adalah soal selidik aktiviti fizikal antarabangsa yang menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* sebagai alat ukuran. Semua data yang diperolehi dianalisis secara deskriptif dan inferensi dengan menggunakan perisian komputer *Statistical Package for the Sosial Sciences (SPSS)* versi 26.

DASS 21 merupakan alat ukuran yang digunakan untuk mengukur tahap kesihatan mental dan sebagai indikator awal untuk melihat status kesihatan mental pelajar. Instrumen ini mengandungi 21 item yang terbahagi kepada tiga komponen kesihatan mental iaitu tekanan,

keimbangan dan kemurungan. Tahap bagi ketiga-tiga komponen ini ditentukan menggunakan 4 skala *likert* iaitu tidak pernah, jarang, kerap dan sangat kerap. Kemudian, data yang diperolehi diukur dengan lima tahap skor iaitu normal, ringan, sederhana, teruk dan sangat teruk. Jadual 1 menunjukkan skor tahap tekanan, keseimbangan dan kemurungan yang digunapakai dalam kajian ini.

Jadual 1: Skor Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan

Komponen	Normal	Ringan	Sederhana	Teruk	Sangat teruk
Tekanan	0 - 7	8 - 9	10 - 13	14 - 17	18 +
Kebimbangan	0 - 4	8 - 6	7 - 8	9 - 10	11+
Kemurungan	0 - 5	6 - 7	8 - 10	11 - 14	15+

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia

4. HASIL KAJIAN

4.1 Latar Belakang Demografi

Kajian awal ini melibatkan seramai 63 orang pelajar dari Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Universiti Islam Selangor (UIS). Jadual 2 merupakan data latar belakang demografi responden. Majoriti responden yang terlibat dalam kajian ini adalah pelajar perempuan iaitu seramai 41 orang (65.1 peratus) manakala pelajar lelaki adalah seramai 22 orang (34.9 peratus) yang terdiri dari pelbagai program pengajian Diploma dan Ijazah Sarjana Muda seperti Pengurusan (Industri Halal), Pengurusan Sumber Manusia, Pentadbiran Perniagaan dengan e-Dagang, Komunikasi dan Perakaunan. Hasil kajian mendapati, majoriti responden yang tinggal di kawasan bandar adalah seramai 42 orang pelajar (67.7 peratus), 13 orang pelajar tinggal di pinggir bandar (20.6 peratus) dan 8 orang pelajar tinggal di kawasan luar bandar (12.7 peratus).

Jadual 2: Latar Belakang Demografi Responden

Jantina	Kekerapan	Peratusan (%)
Lelaki	22	65.1
Perempuan	41	34.9
Jumlah	63	100
Program Pengajian		
MS34 - Diploma Pengurusan Sumber Manusia	23	36.5
BB01 - ISM Pentadbiran Perniagaan dengan E-Dagang (Kepujian)	5	7.9
BB02 - ISM Pengurusan Sumber Insan (Kepujian)	3	4.8
BC02 - ISM Komunikasi (Penyiaran) (Kepujian)	4	6.3
BB04 - ISM Perakaunan (Kepujian)	1	1.6
BB08 - ISM Pengurusan (Industri Halal) (Kepujian)	27	42.9
Jumlah	63	100
Tempat Tinggal		
Bandar	42	67.7
Pinggir Bandar	13	20.6
Luar Bandar	8	12.7
Jumlah	63	100

4.2 Tahap Tekanan

Jadual 3 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus bagi tahap tekanan dalam kalangan responden. Dari analisis ini didapati tahap tekanan skor yang mencatatkan kekerapan dan peratusan yang paling tinggi adalah pada tahap normal dengan 39.68 peratus dan diikuti tahap sederhana dengan nilai catatan 25.40 peratus. Seterusnya, seramai sepuluh orang pelajar iaitu sebanyak 15.87 peratus berada dalam tahap tekanan yang ringan manakala bagi tahap tekanan yang teruk dan sangat teruk menunjukkan seramai enam orang pelajar bagi setiap tahap tekanan dengan nilai 9.53 untuk kedua-dua tahap.

Jadual 3: Taburan Kekerapan dan Peratus Komponen Tekanan Responden

Tahap Tekanan	Kekerapan	Peratus, %
Normal	25	39.68
Ringan	10	15.87
Sederhana	16	25.40
Teruk	6	9.53
Sangat teruk	6	9.53
Jumlah	63	100.00

4.3 Tahap Kebimbangan

Jadual 4 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus bagi tahap kebimbangan dalam kalangan responden. Dari analisis ini didapati tahap tekanan skor yang mencatatkan kekerapan dan peratusan yang paling tinggi adalah tahap normal dengan nilai 36.51 peratus, diikuti tahap sangat teruk iaitu 28.57 peratus. Seterusnya, 14.29 peratus pelajar adalah pada tahap kebimbangan yang sederhana manakala 11.11 peratus pelajar iaitu seramai tujuh orang pelajar berada pada tahap teruk.

Jadual 4: Taburan Kekerapan dan Peratus Komponen Kebimbangan Responden

Tahap Kebimbangan	Kekerapan	Peratus, %
Normal	23	36.51
Ringan	6	9.52
Sederhana	9	14.29
Teruk	7	11.11
Sangat teruk	18	28.57
Jumlah	63	100.00

4.4 Tahap Kemurungan

Jadual 5 menunjukkan taburan kekerapan dan peratus bagi tahap kemurungan dalam kalangan responden. Dari analisis ini didapati tahap tekanan skor yang mencatatkan kekerapan dan peratusan yang paling tinggi adalah tahap normal dengan 34.92 peratus manakala tahap sederhana dan teruk masing-masing mencatatkan nilai kedua tertinggi bagi tahap kemurungan iaitu 17.46 peratus. Seterusnya, seramai sepuluh orang pelajar mengalami tahap kemurungan yang sangat teruk dengan bacaan 15.87 peratus. Kajian mendapati jumlah pelajar yang mengalami masalah kesihatan mental pada tahap kemurungan yang teruk dan sangat teruk agak membimbangkan.

Jadual 5: Taburan Kekerapan dan Peratus Komponen Kemurungan Responden

Tahap Kemurungan	Kekerapan	Peratus, %
Normal	22	34.92
Ringan	9	14.29
Sederhana	11	17.46
Teruk	11	17.46
Sangat teruk	10	15.87
Jumlah	63	100.00

Melalui analisis yang diperolehi mengikut setiap komponen kesihatan mental, ini memberi gambaran awal bahawa pelajar yang berada pada tahap sederhana perlu dipantau rapat dan berkala untuk mengelakkan keadaan menjadi lebih teruk terhadap pelajar.

4.5 Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan Mengikut Jantina

Jadual 6 menunjukkan analisis deskriptif kekerapan dan peratus bagi komponen tekanan, kebimbangan dan kemurungan mengikut jantina. Hasil dapatan analisis mendapati majoriti tahap tekanan pelajar berada pada tahap normal dengan pecahan bilangan seramai 16 orang pelajar perempuan dengan nilai peratus sebanyak 39.02 peratus dan sembilan orang pelajar lelaki dengan nilai 40.91 peratus berada dalam kategori ini. Seterusnya, 22.73 peratus pelajar lelaki dan 26.83 peratus pelajar perempuan dikategorikan berada tahap sederhana manakala dua orang pelajar lelaki dan lapan orang pelajar perempuan mengalami tahap tekanan yang ringan. Selanjutnya, dapatan menunjukkan bagi tahap tekanan teruk dan sangat teruk masing-masing mencatatkan seramai tiga orang pelajar lelaki iaitu sebanyak 13.64 peratus dan tiga orang pelajar perempuan dengan nilai peratus sebanyak 7.32 peratus.

Komponen kebimbangan menunjukkan terdapat sembilan orang pelajar lelaki dan sembilan orang pelajar perempuan mengalami masalah kebimbangan yang sangat teruk dengan nilai peratus mencatatkan 40.91 dan 21.95 masing-masing. Dapatan juga menunjukkan seramai enam orang pelajar perempuan dan seorang pelajar lelaki dikategorikan berada dalam tahap kebimbangan yang teruk. Oleh itu, bilangan pelajar yang mengalami masalah kebimbangan dalam kategori teruk dan sangat teruk adalah menghampiri jumlah pelajar yang berada pada tahap kebimbangan yang normal. Seramai 14 orang pelajar perempuan dan sembilan orang pelajar lelaki berada dalam kategori yang normal. Manakala seramai enam orang pelajar perempuan dengan nilai 14.63 mengalami masalah kebimbangan yang sederhana berbanding tiga orang pelajar lelaki sahaja iaitu 13.64 peratus yang berada dalam kumpulan tahap kebimbangan yang sama.

Seterusnya, bagi komponen kemurungan dapatan kajian mendapati seramai lima orang pelajar lelaki dan lima orang pelajar perempuan mengalami masalah kemurungan yang dikategorikan sebagai sangat teruk. Daripada jumlah 11 orang pelajar yang mengalami masalah kemurungan yang teruk, seramai tujuh orang pelajar perempuan dicatatkan dengan nilai peratus sebanyak 17.07 berbanding empat orang pelajar lelaki sahaja. Manakala seramai lapan orang pelajar perempuan dan tiga orang pelajar lelaki berada dalam kategori sederhana.

Jadual 6: Analisis Tahap Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan Mengikut Jantina

Komponen	Kategori	Lelaki		Perempuan	
		Kekerapan	Peratus	Kekerapan	Peratus
Tekanan	Normal	9	40.91	16	39.02
	Ringan	2	9.09	8	19.51
	Sederhana	5	22.73	11	26.83
	Teruk	3	13.64	3	7.32
	Sangat Teruk	3	13.64	3	7.32
Jumlah		22	100.00	41	100.00
Kebimbangan	Normal	9	40.91	14	34.15
	Ringan	0	0.00	6	14.63
	Sederhana	3	13.64	6	14.63
	Teruk	1	4.55	6	14.63
	Sangat Teruk	9	40.91	9	21.95
Jumlah		22	100.00	41	100.00
Kemurungan	Normal	9	40.91	13	31.71

	Ringan	1	4.55	8	19.51
	Sederhana	3	13.64	8	19.51
	Teruk	4	18.18	7	17.07
	Sangat Teruk	5	22.73	5	12.20
Jumlah		22	100.00	41	100.00

Ini memberi gambaran awal tentang kekerapan dan peratusan bagi setiap komponen masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar mengikut jantina. Menurut Suhaimi Mohamad & Rozita Ibrahim (2018), jantina merupakan salah satu faktor utama dalam menentukan kesihatan mental seseorang. Walaubagaimanapun hasil-hasil kajian lepas yang dijalankan, demografi jantina tidak menunjukkan perbezaan yang ketara terhadap kesihatan mental, faktor jantina tidak mempengaruhi kesihatan mental adalah sangat tidak konsisten.

4.5.1 Analisis Perbezaan Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan berdasarkan Jantina Pelajar

Kajian yang dijalankan turut mengkaji perbezaan min tekanan, kebimbangan dan kemurungan berdasarkan jantina pelajar. Data yang diperolehi dalam kajian ini adalah normal dan analisis ujian t tidak bersandar (*independent t-test*) digunakan. Bagi menguji signifikan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan terhadap jantina pelajar, hipotesis nul dibentuk dan diuji seperti berikut:

Hipotesis 1:

H₀: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min tekanan dengan jantina pelajar univerti.

H₁: Terdapat perbezaan yang signifikan antara min tekanan dengan jantina pelajar univerti.

Hipotesis 2:

H₀: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min kebimbangan dengan jantina pelajar univerti.

H₁: Terdapat perbezaan yang signifikan antara min kebimbangan dengan jantina pelajar univerti.

Hipotesis 3:

H₀: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min kemurungan dengan jantina pelajar univerti.

H₁: Terdapat perbezaan yang signifikan antara min kemurungan dengan jantina pelajar univerti.

Jadual 7 menunjukkan keputusan ujian t tidak bersandar bagi melihat perbezaan tekanan terhadap jantina pelajar. Dapatan menunjukkan nilai p bagi tekanan ialah $p = 0.493$ ($p > 0.05$) di mana nilai $p > 0.05$. Ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min tekanan dengan jantina pelajar. Oleh yang demikian, hipotesis nul (H₀) diterima.

Jadual 7: Analisis Tekanan Terhadap Jantina Pelajar

	Jantina	N	Min	Sisihan piawai	Ujian t	Nilai p
tekanan	Lelaki	22	7.45	4.480	1.884	0.493
	Perempuan	41	10.02	5.484		

Jadual 8 menunjukkan nilai p bagi kebimbangan ialah $p = 0.017$ ($p < 0.05$). Ini menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara min kebimbangan dengan jantina pelajar. Oleh itu, hipotesis nul (H₀) ditolak. Dapatan analisis mendapati skor min pelajar

perempuan lebih tinggi berbanding skor min pelajar lelaki iaitu masing-masing mencatatkan skor min 10.02 dan 7.45. Ini menggambarkan bahawa pelajar perempuan adalah lebih mudah mengalami masalah kebimbangan jika dibandingkan dengan pelajar lelaki.

Jadual 8: Analisis Kebimbangan Terhadap Jantina Pelajar

	Jantina	N	Min	Sisihan piawai	Ujian t	Nilai p
kebimbangan	Lelaki	22	6.05	3.946	2.579	0.017
	Perempuan	41	9.63	5.838		

Berdasarkan analisis, didapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara min kemurungan dengan jantina pelajar. Jadual 9 menunjukkan nilai p bagi tekanan ialah $p=0.379$ ($p > 0.05$). Oleh yang demikian hipotesis nul (H_0) diterima.

Jadual 9: Analisis Kemurungan Terhadap Jantina Pelajar

	Jantina	N	Min	Sisihan piawai	Ujian t	Nilai p
kemurungan	Lelaki	22	6.32	5.168	1.334	0.379
	Perempuan	41	8.24	5.612		

Secara keseluruhan, dari analisis yang diperolehi, ianya jelas menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan antara tekanan dan kemurungan dengan jantina pelajar universiti. Hasil kajian ini turut disokong oleh kajian Shamzaeffa & Kevin Tan Chee Hong (2016), Jakubowski & Sitko-Dominik (2021) dan Ozamiz-Etxebarria et al. (2021) serta Nur Zaheeda et al. (2022) yang menyatakan taburan berdasarkan jantina tidak mempunyai perbezaan yang signifikan dari sudut statistik terhadap masalah kesihatan mental seseorang.

5. RUMUSAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis deskriptif yang dijalankan, dapatan kajian mendapati bahawa masalah tekanan, kebimbangan dan kemurungan merupakan masalah yang sering dihadapi oleh pelajar universiti yang berpunca dari pelbagai faktor. Umumnya, tekanan boleh dilihat dari dua persepsi yang berbeza iaitu positif dan negatif. Ia bergantung kepada setiap individu tersebut bagaimana cara mereka mengatasi masalah yang dihadapi dalam kehidupan seharian. Dalam kajian ini, didapati majoriti pelajar mempunyai tahap kesihatan mental yang normal bagi setiap komponen tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Tidak dinafikan setiap individu pasti akan berhadapan dengan ujian dan cabaran tambahan lagi kepada para pelajar universiti. Ini menunjukkan bahawa majoriti responden dalam kajian ini mampu mengawal emosi, dapat menyesuaikan diri dalam suasana pembelajaran di universiti serta dapat mengatasi masalah dengan baik.

Objektif kajian seterusnya adalah untuk melihat perbezaan antara tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan dengan jantina pelajar universiti. Kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan dan ketara antara komponen tekanan dan kemurungan dengan jantina pelajar universiti walaupun bilangan pelajar perempuan lebih ramai berbanding pelajar lelaki yang terlibat dalam kajian ini. Hasil dapatan kajian ini adalah konsisten dengan kajian lepas yang menyatakan taburan berdasarkan jantina tidak mempunyai perbezaan yang signifikan dari sudut statistik terhadap kesihatan mental (Shamzaeffa & Kevin Tan Chee Hong (2016), Jakubowski & Sitko-Dominik (2021), Ozamiz-Etxebarria et al. (2021) dan Nur Zaheeda et al. (2022)). Sehubungan itu, dapat disimpulkan faktor demografi jantina (pelajar lelaki atau pelajar perempuan) tidak memberi kesan signifikan yang ketara kepada tahap

tekanan, kebimbangan dan kemurungan kerana kedua-dua kumpulan jantung ini melalui fasa kehidupan yang sama antara satu sama lain (Nur Zaheeda et.al, 2022). Pelajar lelaki atau perempuan dilihat melalui fasa pengajaran dan pembelajaran (pdp) yang sama ketika di universiti seperti perlu memahami apa yang disampaikan oleh pensyarah ketika kuliah atas talian atau secara fizikal dijalankan, keperluan menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah dan dalam pada masa yang sama keperluan penggunaan teknologi seperti kestabilan capaian internet serta kemahiran penggunaan teknologi.

Kesimpulannya, kesihatan mental setiap individu haruslah dipandang serius tidak kira muda ataupun tua. Dalam konteks kajian ini yang memfokuskan kepada pelajar universiti, kesejahteraan mental, fizikal dan emosi memainkan peranan bagi meningkatkan motivasi mereka dan mudah menyesuaikan diri dengan kehidupan baru di universiti. Di universiti, pensyarah merupakan insan yang paling hampir dengan pelajar dan perlulah mendidik serta mengingatkan pelajar tentang kepentingan penjagaan emosi dan kesihatan mental. Semua pihak bersedia memberi kerjasama dan bantuan dari aspek kepakaran, perkhidmatan, idea dan kewangan bagi melahirkan pelajar yang sihat emosi, mental, fizikal dan rohani.

PENGHARGAAN

Kajian ini telah mendapat sokongan dan pembiayaan oleh Universiti Islam Selangor melalui Geran Penyelidikan dan Inovasi KUIS (GPIK), Kod Penyelidikan 210005292. Setinggi-tinggi ucapan penghargaan terima kasih ditujukan kepada Fakulti Pengurusan dan Muamalah dan khususnya kepada pihak universiti dan semua yang terlibat dalam menjayakan kajian ini.

RUJUKAN

- Abdulghani, H. M., AlKanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, 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.
- Awang, H. (2016). Stres dalam kalangan pelajar PISMP semasa praktikum. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*, 11, 146-160.
- Berita Harian. (2022, Oktober 10).
- Carlos Laranjeira et al. (2021). COVID-19 pandemic and its psychological impact among healthy Portuguese and Spanish nursing students. *Health Psychology Research*, hlm 1-11.
- Fariza M. S. (2019). Murung tanda jiwa tidak tenang. *Berita Harian* 65. 13 Jun 2019.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110-119.
- Intan Farhana, S., Fariza, M. S., & Salasiah, H. H. (2014). Faktor gangguan emosi dalam fenomena histeria massa remaja muslim. *Jurnal al-Hikmah*, 6: 3-20.
- Intan Nurhaila, M. S., Norlija, K., Nur Falihin, I., Mohamad Haazik, M., & Mohd Yusof, A. (2011). Tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa institut pengajian tinggi awam (IPTA): Kajian kes di UKM Bangi. *Jurnal Personalita Pelajar*. 14: 37- 44.
- I'zzatul Fadzilah, A., Nurul Azuwa, M. M., & Norhayati, Y. (2019). Analisis faktor penyebab stres dalam kalangan pelajar diploma geomatik Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1, 13-23.

- Jakubowski, T. D., & Magdalena Maja Sitko-Dominik. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS One*, 16(9).
- 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.
- Kaplan, H., & Sadock, B. (2005). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan prilaku psikiatri klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59: 415 - 426.
- Nga, N. T., Raul, C. J., Tien, T. Q., Kien, N. T., Quynh, C. N. T., Thuy, H. T., Thuan, N. M. H., Bao, V. V., & Huong, N. T. (2020). Happiness, stress, depressive symptoms and health behaviors among Vietnamese university students. *Journal of Public Health and Development*, 18(2), 57-73.
- Nur Zaheeda, Z. A., Mohd Azrul, A. Z., & Nor Fadila, K. (2022). Tahap kesihatan mental guru Pendidikan Jasmani semasa pandemik covid-19. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 11, 88-98.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Mondragon, N. I., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the covid-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *Brain Sciences*, 11(9), 1172.
- 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.
- Shamzaeffa, S., & Kevin, T. C. H. (2016). Hubungan antara tahap kesihatan mental dan prestasi pelajar sarjana muda: Satu kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 14(1), 11-16
- Sohana, A. H. (2019). Tahap kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa institusi pengajian tinggi: Kajian literasi. *E-prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan (PESAKA)*, 329 – 335.
- Soon, M. P., & Shahlan, S. (2021). Kajian tinjauan sistematik: pandemik covid-19: Impak terhadap kesihatan mental pelajar *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education (ARISE)*, 1(2), 98-108.
- Suzyliana, M., & Nahar Khayrah, A. G. (2023). Hubungan antara tekanan hidup dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia di Politeknik Kota Kinabalu, Sabah. *Jurnal 'Ulwan*, 8(2), 124 -141.
- Syarul Heiry, Y., & Norazah, U. (2022). Kenali apa itu kebimbangan dan kemurungan. *E-Bulletin Jabatan Sains Komputer dan Matematik*, 8, 36-39. E-ISSN: 2637-007.
- 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