

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Sepanjang Pandemik Covid-19

SITI SYAHIRAH MD SHAHARUDIN

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)

NORAINI SHAMSUDDIN

Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)

Email: noraini.shamsuddin@kuis.edu.my

ABSTRACT

Menyambung pengajian ke institut pengajian tinggi (IPT) dianggap sebagai tempoh peralihan yang penting dalam hidup pelajar. Perubahan sistem akademik, sosial, persekitaran dan psikologi boleh menjadi punca tekanan dalam kalangan pelajar. Pandemik yang melanda Malaysia bermula awal tahun 2020, menyebabkan semua pelajar IPT dihantar pulang ke rumah ibu bapa masing-masing dan pembelajaran dijalankan secara atas talian sepenuhnya. Perubahan mendadak terhadap persekitaran dan kaedah pembelajaran ini dijangka menambahkan lagi tekanan dalam bentuk yang baru kepada para pelajar. Namun ramai pelajar tidak menyedari bahawa mereka sedang mengalami masalah tekanan dan gagal mengenalpasti apakah punca kepada tekanan yang dihadapi. Menenalpasti tahap tekanan dan apakah faktor-faktor yang menyumbang kepada tekanan yang dihadapi oleh para pelajar IPT ketika pandemik berlaku adalah sangat penting bagi membolehkan pihak berautoriti khususnya IPT mencari jalan penyelesaian terbaik bagi mengatasi masalah ini. Maka, kajian ini dilaksanakan bagi menenalpasti tahap tekanan dan faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan dalam kalangan pelajar Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) dari segi kewangan, persekitaran, akademik, teknologi dan rakan sebaya sepanjang tempoh pembelajaran atas talian berlangsung. Kaedah edaran borang kaji selidik digunakan bagi mengumpulkan data dari responden. Soal selidik ini diedarkan secara atas talian melalui emel dan aplikasi perbualan atas talian seperti telegram dan whatsapp. Data kajian ini dianalisis menggunakan aplikasi Statistical Package for Social Science (SPSS) Version 20.0. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan nilai kekerapan, peratusan dan purata. Hasil analisis purata yang dijalankan, didapati tahap tekanan para pelajar adalah di tahap sederhana. Analisis korelasi Pearson membuktikan hubungan yang signifikan antara faktor kewangan, persekitaran, akademik, teknologi, rakan sebaya dengan tekanan. Manakala faktor rakan sebaya merupakan faktor yang paling mempengaruhi tekanan dalam kalangan pelajar semasa pandemik (nilai $p=0.000$, $\beta=0.352$).

Kata kunci: Tekanan; pelajar; universiti; faktor tekanan; kesihatan mental

PENGENALAN

Tekanan adalah tindak balas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan yang berlaku di dalam persekitaran seseorang individu akibat daripada interaksi berterusan di antara individu tersebut dengan persekitaran (Yikealo 2018). Tekanan juga dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan emosi yang membuatkan seseorang berasa tidak selesa dan tidak gembira dengan situasi yang dihadapinya (Hubbard & Reohr 2019). Tekanan boleh dihadapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina dan latarbelakang.

Tekanan merupakan isu yang sinonim dalam kalangan pelajar IPT (Sundaresan et al. 2020). Melanjutkan pelajaran ke peringkat yang lebih tinggi memerlukan pelajar mengadaptasi dengan keperluan perubahan persekitaran, pendidikan dan sosial yang baru (Yikeola 2018). Selain daripada sistem dan kaedah pembelajaran yang jauh berbeza berbanding di sekolah, pelajar IPT juga perlu memastikan survival akademik mereka berjalan lancar dan dapat mencapai keputusan yang baik dalam peperiksaan dalam tempoh masa yang ditentukan. Pelajar juga turut tertekan dengan budaya dan tanggapan masyarakat bahawa mereka perlu menamatkan pengajian dengan gred yang baik dan memperolehi kerjaya yang menjamin masa hadapan. Oleh kerana itu isu tekanan dalam kalangan pelajar IPT adalah satu isu yang bukan lagi asing.

Tekanan dianggap sebagai ancaman terhadap kesihatan individu yang menghadapinya sekiranya tidak dikenalpasti dan diberikan rawatan yang bersesuaian. Tekanan boleh memberi kesan yang buruk kepada kesihatan fizikal dan mental (Karatekin 2020) seseorang individu. Sakit kepala dan perut berterusan, tidak boleh tidur dan bernafas dengan baik, hilang selera makan dan sakit belakang pula merupakan sebahagian contoh masalah kesihatan fizikal yang berpunca daripada masalah tekanan (Yikeola 2018). Manakala simptom tekanan yang paling kerap berlaku dalam kalangan pelajar IPT ialah kemurungan, sakit kepala, insomnia, kesunyian, kerinduan kepada keluarga yang melampau dan peningkatan jumlah aktiviti merokok (Saleh et al. 2017). Tindakan bunuh diri pula merupakan risiko terburuk yang berlaku akibat daripada isu kemurungan.

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) melaporkan setiap tahun diseluruh dunia, hampir 800,000 orang membunuh diri, dan di Malaysia pada tahun 2020, terdapat 465 kes cubaan membunuh diri yang dirujuk ke KKM. Meskipun laporan Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia (IKPM) pada pertengahan tahun 2020 mencatat angka sederhana iaitu julat 7.1 (Laporan IKPM, 2020), namun kajian tinjauan yang dilakukan KKM mendapati bahawa pola kenaikan sebanyak dua kali ganda berlaku yang melibatkan isu kesihatan mental di Malaysia (Aziz et al. 2020). KKM turut melaporkan isu tekanan yang melampau dan isolasi daripada rangkaian sokongan, keluarga dan sahabat handai menjadi penyumbang kepada peningkatan tekanan mental dalam kalangan rakyat Malaysia. Isu ini dapat dijelaskan apabila pandemik melanda negara pada awal tahun 2020 dan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dilaksanakan di seluruh negara, berlakunya keterbatasan terhadap pergaulan secara bersemuka. Isolasi dalam masyarakat berlaku khususnya terhadap mereka yang dijangkiti penyakit. Bagi pelajar IPT, mereka dihantar pulang ke kampung halaman dan menjalani sistem pembelajaran secara atas talian sepenuhnya.

Bagi mengelakkan masalah tekanan mengganggu kesihatan, penting untuk seseorang pelajar itu mengetahui tahap tekanan yang sedang dialami dan segera mendapatkan rawatan yang bersesuaian. Diagnosis awal masalah tekanan dapat membantu proses pemulihan dan pencegahan sama ada oleh pelajar sendiri mahupun oleh pihak berautoriti.

Walaupun dapatan kajian di Malaysia khususnya mendapati tahap tekanan pelajar IPT adalah pada tahap sederhana (Sundaresan 2020, Shahira et al. 2018), tetapi terdapat sebahagian besar pelajar tidak meyedari bahawa mereka sedang menghadapi masalah tekanan. Terdapat juga sebilangan pelajar yang mempunyai simptom-simptom tekanan tetapi tidak tahu kaedah menanganinya. Sebilangan kecil yang menghadapi tahap tekanan yang serius turut didapati

enggan atau keberatan mendapatkan bantuan dari pakar kerana stigma dan pandangan serong masyarakat terhadap isu tekanan perasaan (Shahira et al.2018)

Memandangkan berlakunya perubahan sistem pembelajaran secara drastik semasa pandemik, adalah penting untuk menilai tahap kesejahteraan para pelajar. Ketika sesi pembelajaran secara atas talian berlangsung pelajar bukan sahaja bertanggungjawab terhadap proses pembelajaran, tetapi turut dibebani dengan tugas membantu ibu bapa di rumah. Tindakan mengenalpasti apakah faktor yang menjadi punca tekanan kepada pelajar semasa ini dapat membantu pihak IPT menggerakkan perancangan dalam membantu pelajar yang terkesan keluar dari masalah tekanan dan memperbaiki tahap kesejahteraan hidup mereka. Maka kajian ini dilaksanakan bagi mengenalpasti tahap tekanan yang dialami oleh pelajar ketika sesi pembelajaran di atas talian sepanjang pandemik dan juga mengenalpasti apakah faktor-faktor yang menjadi punca kepada tekanan tersebut.

KAJIAN LITERATUR

Tekanan adalah keadaan atau situasi yang dianggap mengganggu seseorang sehingga ia menyebabkan seseorang memerlukan keupayaan dan cara untuk mereka menghadapinya (Safe, 2016). Lebih spesifik tekanan juga menggambarkan pengalaman yang tidak menyenangkan secara emosional mental dan fizikal (McEwen, 2007). Tekanan menyebabkan perubahan terhadap tindak balas yang memerlukan penyesuaian atau tindak balas fizikal, mental atau emosi (Balkishan, 2011). Ia ditakrifkan sebagai suatu kesukaran dalam menanggung sesuatu bebanan. Berdasarkan Dictionary of Human Behavior (1981), tekanan adalah kerisauan fizikal dan psikologi yang berpanjangan dalam satu masa yang boleh mengugat keupayaan seseorang untuk menguruskan sesuatu keadaan dengan tenang. Ini boleh dikatakan tekanan terjadi akibat perubahan yang berlaku di dalam tubuh badan dan mempunyai kaitan dengan alam sekeliling.

Secara umumnya, terdapat banyak sebab berlakunya masalah tekanan dalam kalangan pelajar. Selain daripada faktor perubahan sistem pembelajaran, faktor akademik seperti beban tugas di fakulti, ujian dan peperiksaan (Ramli et al. 2018), fasiliti pembelajaran yang tidak mencukupi, keperluan belajar dalam tempoh masa yang lama (Yikeola 2018), taraf sosio ekonomi yang rendah (Ashraful 2018), low self-esteem and problematic behaviour (Ramon-Arbues 2020) turut menyumbang kepada isu tekanan kepada pelajar.

Faktor kewangan merupakan salah satu faktor yang biasa diperkatakan menjadi penyumbang tekanan kepada pelajar. Kewangan ditakrifkan sebagai pengurusan wang dan merangkumi aktiviti seperti pelaburan, pinjaman, penganggaran, simpanan dan ramalan. Dalam aspek tekanan kewangan, Menurut Ahmad (2016), faktor kewangan mempunyai kaitan dengan kejutan kewangan atau perubahan besar dalam kehidupan seseorang yang akan mempengaruhi kesejahteraan kewangan. Hasil kajian Ramli et al. (2018), mendapati faktor pengurusan masa, masalah kewangan dan aktiviti sosial merupakan faktor tekanan kepada pelajar. Selain itu, faktor persekitaran turut boleh mempengaruhi secara positif mahupun negatif kepada proses pembentukan tingkah laku seseorang melalui pelbagai corak pembelajaran sosial seperti permodelan, maklum balas, dorongan dan halangan (Ahmad, 2016; Mahfar et al. 2007). Shaari et al. (2012) menjelaskan suasana pembelajaran yang gembira, selesa dan menyeronokkan amat diperlukan dalam proses pembelajaran dan pengajaran. Oleh kerana tahap penerimaan proses pembelajaran adalah berbeza bagi setiap pelajar, faktor tekanan dilihat mempunyai pengaruh yang besar terhadap proses pembelajaran. Corak persekitaran pelajar yang dibebani dengan

masalah dan ketidakgembiraan mampu memberi tekanan kepada pelajar dan seterusnya memberi kesan kepada proses pembelajaran.

Manakala, tekanan akademik didefinisikan sebagai keadaan yang tidak menggembirakan rentetan daripada tuntutan yang perlu dipenuhi oleh pelajar sekali gus mencetuskan kebimbangan dan mempengaruhi kesejahteraan dalam pengajiannya (M. Arif & Saodah, 2019). Karaman (2017), mendefinisikan akademik sebagai pencapaian seseorang pada tahap yang tertentu bagi memperoleh gred bagi setiap individu dalam pelbagai bidang ilmu pengetahuan serta kemahiran. Tekanan akademik dianggap sebagai ketegangan emosi yang disebabkan oleh pengalaman dan perjalanan hidup sebagai seorang pelajar yang membebankan (Mahfar et al 2007; Karaman et al. 2017). Tekanan faktor akademik akan menjadikan pelajar lebih mudah memilih dan merancang apa yang akan dilakukan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

METHODOLOGI KAJIAN

Rekabentuk Kajian & Kaedah Pensampelan

Kajian ini berbentuk kuantitatif yang menggunakan kaedah soal selidik secara atas talian dalam bentuk *google form* untuk mengumpul maklumat dan respons daripada responden terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan dalam kalangan pelajar IPT sepanjang pandemik. Soal selidik ini terbahagi kepada tujuh bahagian yang mengandungi maklumat demografi responden, item-item berkaitan pemboleh ubah bersandar iaitu tekanan dan pemboleh ubah tidak bersandar iaitu faktor akademik, persekitaran, kewangan, teknologi dan rakan sebaya. Kajian ini telah dijalankan di KUIS yang melibatkan pelajar Ijazah Sarjana Muda (ISM). Populasi terdiri daripada 985 pelajar. Kaedah pensampelan rawak mudah dan bola salji telah digunakan bagi tujuan pengumpulan data. Berdasarkan Krejcie & Morgan (1970), seramai 278 pelajar ditetapkan sebagai responden kajian. Soal selidik diedarkan melalui kumpulan aplikasi perbualan (*Whatsapp/Telegram*) para pelajar mengikut program yang ada. Bantuan edaran oleh pensyarah kepada kumpulan pelajar yang diajar juga dilaksanakan setelah mendapat izin dari para pensyarah yang terbabit. Sebanyak 216 maklumbalas telah berjaya dikumpul untuk dianalisis sekaligus mencatatkan kadar maklumbalas sebanyak 21.93%.

Pengukuran

Bagi pemboleh ubah bersandar, tahap tekanan diukur menggunakan 10 item soal selidik berkaitan stress oleh Doreen E. (2012). Ia merangkumi kebimbangan akan masa hadapan, kebimbangan tanpa sebab, keresahan yang berterusan, sukar membuat keputusan, berfikiran negatif secara konsisten, sentiasa menyesal dengan keputusan yang telah dibuat, sukar tidur, sentiasa berasa penat fizikal dan mental dan sukar bekerjasama dengan orang lain. Pilihan jawapan adalah berdasarkan skala Likert skor 1 = “tidak pernah”, 2 = “jarang sekali”, 3 = “kadang-kala”, 4 = “kerap” dan 5 = “sepanjang masa”. Semakin tinggi skor responden menunjukkan semakin tinggi tahap tekanan yang dialami. Ujian kebolehpercayaan alat ukuran ini adalah pada nilai Alpha Cronbach 0.882 (ujian rintis) dan 0.891 (ujian sebenar).

Bagi pemboleh ubah tidak bersandar pula, menggunakan pakai item soal selidik dari Ramli & Dawood (2020) dengan olahan bagi faktor akademik, kewangan dan Mahfar et al. (2007) bagi faktor persekitaran dan rakan sebaya. Pilihan jawapan adalah berdasarkan skala Likert skor 1 = “sangat tidak setuju”, 2 = “tidak setuju”, 3 = “tidak pasti”, 4 = “setuju” dan 5 = “sangat setuju”. Semakin tinggi skor responden menunjukkan semakin tinggi permasalahan yang dialami

berkaitan faktor-faktor berkenaan. Ujian kebolehpercayaan bagi faktor tidak bersandar adalah seperti di dalam jadual 1 di bawah:

Jadual 1: Ujian Kebolehpercayaan Alpha Cronbach

Pembolehubah Tidak Bersandar	Nilai Alpha Cronbach	
	Ujian Rintis	Ujian Sebenar
Akademik	0.840	0.744
Kewangan	0.744	0.737
Persekitaran	0.753	0.795
Teknologi	0.712	0.710
Rakan sebaya	0.762	0.773

Kaedah Analisis Data

Kesemua data yang diperolehi dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 20.0. Data dianalisis menggunakan kaedah deskriptif yang merangkumi kiraan nilai kekerapan, peratusan, min, sisihan piawai dan ralat piawai. Nilai min digunakan untuk menjelaskan tahap persetujuan oleh responden dan dibaca bersama dengan sisihan piawai untuk menentukan tahap persetujuan mengenai perkara yang dibangkitkan dalam soalan. Bagi skala lima mata, Skala Tahap Kekerapan/Tahap Persetujuan yang kurang daripada 2.33 adalah “Rendah”; 2.34 – 3.66 adalah “Sederhana” dan akhir sekali lebih daripada 3.67 adalah “Tinggi” dengan merujuk kepada kajian oleh Jamil (2002). Analisis kolerasi Pearson digunakan untuk mengkaji adakah terdapat hubungan antara faktor-faktor pemboleh ubah tidak bersandar dengan pemboleh ubah bersandar. Kajian ini juga menggunakan analisis regresi bagi mengenalpasti pembolehubah tidak bersandar yang paling dominan mempengaruhi pembolehubah bersandar dalam kajian. Manakala faktor teknologi adalah faktor yang menggunakan item yang bersesuaian dengan permasalahan teknologi yang mungkin dihadapi oleh para pelajar semasa proses pembelajaran online berlangsung.

HASIL KAJIAN

Analisis Deskriptif

Berdasarkan Jadual 2, seramai 22.7% (49) responden orang adalah pelajar lelaki dan baki 77.3% (167) merupakan pelajar perempuan. Majoriti (65.3%) responden berumur antara 22 hingga 24 tahun. Seramai 56 pelajar berada dalam lingkungan usia 19-21 tahun dan 19 orang responden berumur 25 tahun dan ke atas. Secara keseluruhannya, dapat dirumuskan responden pelajar yang berumur 22 hingga 24 tahun adalah peringkat umur pelajar yang paling ramai menuntut di peringkat ISM. Pelajar dari program BB02 merupakan bilangan responden yang paling ramai iaitu seramai 66 orang bersamaan 30.6% diikuti pelajar program BB08 seramai 57 (26.4%) pelajar dan pelajar program BB05 seramai 25 (11.6%) orang. Majoriti responden terdiri dari pelajar senior yang kebiasaannya dianggap lebih matang iaitu pelajar tahun 3 dan 4 (62%).

Jadual 2: Maklumat Demografi Responden

Demografi	Kategori	Kekerapan	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	49	22.7

	Perempuan		167	77.3
Umur	19-21		56	25.9
	22-24		141	65.3
	25 ke atas		19	8.8
Program Pengajian	BB01	ISM Pentadbiran Perniagaan dengan E- Dagang (kepujian)	16	7.4
	BB02	ISM Pengurusan Sumber Insan (Kepujian)	66	30.6
	BB03	ISM Ekonomi dan Kewangan (Kepujian)	11	5.1
	BB04	ISM Perakaunan (Kepujian)	24	11.1
	BB05	ISM Kewangan Islam (Perbankan) (Kepujian)	25	11.6
	BC02	ISM Komunikasi (Penyiaran) (Kepujian)	15	6.9
	BB08	ISM Pengurusan (Industri Halal) (Kepujian)	57	26.4
	BB09	ISM Bahasa Inggeris (Kepujian) dengan Komunikasi Korporat	2	0.9
	Tahun Pengajian	Tahun 1		42
Tahun 2			40	18.5
Tahun 3			61	28.2
Tahun 4			73	33.8
Status	Bujang		213	98.6
	Berkahwin		3	1.4

Manakala berdasarkan Jadual 3 didapati tahap tekanan yang dihadapi oleh pelajar adalah pada tahap sederhana (min = 3.2065). Isu dan permasalahan berkaitan akademik satu-satunya faktor yang mencatatkan tahap skor tinggi dengan nilai min 3.7099. Antara item utama yang mencatat skor tinggi di bawah faktor pembelajaran adalah bebanan tugas yang banyak dan kekangan untuk bertemu dengan pensyarah untuk berbincang. Selain itu kerisauan tentang bebanan menyiapkan tugas dan sukar memahami isi syarahan dan pengajaran serta kebimbangan sekiranya gagal mencapai gred yang baik adalah sesuatu yang menjadi kebimbangan utama para pelajar. Manakala faktor-faktor lain seperti persekitaran, kewangan dan teknologi mencapai tahap skor sederhana. Dapatan ini juga menunjukkan bahawa faktor rakan sebaya mencatatkan nilai min yang paling rendah berbanding faktor lain (min = 2.6389) dan turut berada di tahap skor sederhana. Ini menunjukkan pelajar mungkin kurang menghadapi masalah berkaitan rakan sebaya. Namun item berkaitan bebanan kerja rumah untuk faktor persekitaran dan gangguan talian internet bagi faktor teknologi mencatatkan tahap skor tinggi.

Jadual 3: Nilai Min Bagi Semua Pembolehubah

Faktor-faktor	Nilai Min	Tahap Skor
Tekanan	3.2065	Sederhana
Akademik	3.7099	Tinggi
Persekitaran	3.3866	Sederhana
Kewangan	3.3927	Sederhana
Teknologi	3.2847	Sederhana
Rakan sebaya	2.6389	Sederhana

Analisis Inferensi

Bagi mengenalpasti apakah terdapat hubungan antara faktor akademik, kewangan, persekitaran, teknologi, rakan sebaya dengan tekanan, ujian kolerasi *Pearson* digunakan. Jadual 4 dibawah menunjukkan korelasi antara faktor akademik, persekitaran, kewangan, teknologi, rakan sebaya dan tahap tekanan pelajar.

Jadual 4: Analisis Korelasi *Pearson*

Pembolehubah	Tekanan	
	Nilai Kolerasi (r)	Nilai p
Akademik	.474**	.001
Persekitaran	.481**	.002
Kewangan	.367**	.001
Teknologi	.424**	.001
Rakan sebaya	.492**	.000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dapatan hasil ujian korelasi *Pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara tahap stress pelajar dengan semua pembolehubah tidak bersandar yang digunakan bagi kajian ini. Implikasinya, semakin tinggi permasalahan yang dihadapi oleh pelajar berkaitan akademik, persekitaran, kewangan, teknologi dan rakan sebaya semakin tinggi tekanan yang dihadapi oleh para pelajar. Menggunakan pengukuran tahap korelasi oleh Nurzaireen (2020), faktor akademik ($r=0.474$, $\text{sig}=0.01$) persekitaran ($r=0.481$, $\text{sig}=0.02$), teknologi ($r=0.424$, $\text{sig}=0.01$) dan rakan sebaya ($r=0.492$, $p=0.00$). berada pada tahap korelasi sederhana. Manakala faktor kewangan ($r=0.367$, $\text{sig}=0.001$) berada pada tahap korelasi rendah.

Manakala bagi mengenalpasti faktor yang paling mempengaruhi tekanan dalam kalangan pelajar, ujian regrasi berganda dijalankan. Jadual 5 di bawah menunjukkan hasil dapatan ujian tersebut.

Jadual 5: Analisis Regrasi Faktor Tekanan

Pembolehubah	Nilai β	Nilai p
Akademik	.216	.002
Persekitaran	.239	.001
Kewangan	-.024	.736
Teknologi	.071	.320
Rakan sebaya	.352	.000
Sig= $p < 0.05$	$R=0.641$	$R^2=0.411$

Nilai r^2 menunjukkan sejauh mana perubahan dalam pemboleh ubah bersandar dipengaruhi oleh perubahan dalam pembolehubah tidak bersandar. Berdasarkan Jadual 5 di atas, nilai r^2 bagi model ialah 0.411 membawa maksud kesemua faktor tidak bersandar yang digunapakai di dalam model ini, mempengaruhi tekanan dalam kalangan pelajar sebanyak 41.1%. Manakala

faktor akademik ($\beta=.216, p=.002$), persekitaran ($\beta =.239, p=0.001$) dan rakan sebaya ($\beta =.352, p=0.000$) mempengaruhi tahap tekanan pelajar secara signifikan. Dapatan ini juga menunjukkan rakan sebaya merupakan faktor yang paling mempengaruhi tekanan dengan mencatat nilai beta yang tertinggi.

KESIMPULAN

Secara kesimpulannya tahap tekanan para pelajar ISM di KUIS adalah pada tahap yang sederhana berdasarkan analisis min yang dijalankan. Sepanjang pandemik pelajar juga didapati menghadapi masalah berkaitan akademik yang tinggi berbanding masalah berkaitan isu-isu lain. Ini bersesuaian dengan perkembangan para pelajar di IPT yang lazimnya mempunyai bebanan tugas yang perlu disiapkan, tempoh kuliah atas talian yang panjang dan lebih memעותkan berbanding tempoh kuliah yang sama secara bersemuka. Apabila berada di kediaman masing-masing, sudah tentu pelajar turut memainkan peranan dalam menjalankan beban tugas di rumah. Kebimbangan ini boleh menjadi faktor pendorong kepada pelajar untuk lebih fokus dan berusaha bersungguh-sungguh mencapai keputusan yang baik setiap semester.

Hasil analisis korelasi *Pearson* pula membuktikan kesemua permasalahan berkaitan akademik, persekitaran, kewangan, teknologi dan rakan sebaya didapati mempunyai hubungan yang signifikan dengan tahap tekanan pelajar. Ini bermakna sekiranya pelajar mempunyai masalah dalam mana-mana faktor yang disebut, ia juga akan meningkatkan tekanan pelajar. Manakala permasalahan berkaitan akademik, persekitaran dan rakan sebaya didapati mempengaruhi tahap tekanan pelajar secara signifikan.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz (2020). Strategi Pembangunan Aspek Kesejahteraan Kendiri bagi Mendepani Tekanan Akademik Semasa Wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Vol 5 No 12, 16-30.
- Balkishan Sharma, R. W. (2011). A study of academic stress and its effect on vital parameters in final year medical students at SAIMS Medical College, Indore, Madhya Pradesh. *Biomedical Research*, 22 (3), 361-365.
- C. Karatekin & R. Ahluwalia (2020). Effects of Adverse Childhood Experiences, Stress, and Social Support on the Health of College Students. *International Journal of Interpersonal Violence*, Vol. 35 (1-2), Page 150-172.
- Doreen, E. (7 January, 2012). *Borang Soal Selidik Tentang Stress*. Retrieved from Scribd.com: <https://www.scribd.com/document/77454617/Borang-Soal-Selidik-Tentang-Stress>.
- Enrique R.A., Vicente G.C., Jose Manuel G.L., Raul J.V., Begona P.G. & Isabel A.S (2020). The Prevalence of Depression, Anxiety and Stress and Their Associated Faktors in College Students. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, Vol 17, 7001. Doi:10.3390/ijerph17197001.
- K. Hubbard & P. Reorh (2019) Stress, Mental Health Symptoms, and Help-Seeking in College Students. *PSI CHI Journal Of Psychological Research*, Vol. 23, No 4. ISSN 2325-7342.
- KKM. (2012). *Kesihatan Mental dan Fizikal*. Malaysia: Kementerian Kesihatan Malaysia.
- McEwen. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Jurnal of Physiology*, 873–904.

- Md. Ashraful I., Wah Y.L., Wen T.T., Claire C.W.Y. & Adina A. (2018). Faktors Associated with Depression among University Students in Malaysia: A Cross-sectional Study in *The 2nd International Meeting of Public Health 2016 with theme "Public Health Perspective of Sustainable Development Goals: The Challenges and Opportunities in Asia-Pacific Region"*, KnE Life Sciences, pages 415–427. DOI 10.18502/kls.v4i4.2302.
- Mehmet A. Karaman, Eunice Lerma, Javier Cavazos Vela, and Joshua C. Watson (2017). Predictors of Academic Stress Among College Students. *International Journal of College Counseling*, Vol 2, Page 40-55.
- Mohammad Arif J. & Saodah A. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *Journal of Social Science (EJOSS)*, Vol 5, No 1, 24-36.
- M.Mahfar, F. Zaini & NA. Nordin (2007). Analisis Faktor Penyebab Stress Dalam Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, Bil. 9, M/s 62-72.
- M. N. Shahira, H. Hanisshya, Z.M. Lukman, R. Normala, C. Azlini & M.Y. Kamal (2018). Psychological Well-Being among University Students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, Vol. 2. No.12, Page 132-137.
- M. W. Ramli & S. R. S. Dawood (2020). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar USM. *Jurnal of Social Science & Humanities*, Vol. 17. No.7, 66-76.
- N. H. Ramli, M. Alavi, S. A. Mehreznhad and A. Ahmadi (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Jurnal of Behavioral Science*, Vol. 8. No.12, Page 1-9.
- N. W. Ahmad (2016). Financial Literacy of Youths: A Case Study of Islamic Banking and Finance Students in Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. *Journal of Management & Muamalah*, vol 6. no 2, 79-90.
- Safe, S. N. (2016). Stress Management According to The Quran And Hadith. *Al-Hikmah*, 3-18.
- Saleh, D. C. (2017). Predictors of Stress in College Students. *Frontiers in Psychology*, Vol 8, Page 8-9.
- S. Sundarasan, K. Chinna, K. Kamaludin, M. Nurunnabi, G.M. Baloch, H.B. Khoshaim S.F.A. Hossain & A. Sukayt (2020). Psychological Impact of COVID-19 and Lockdown among University Students in Malaysia: Implications and Policy Recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 17. No.6206, Page 1-13.
- Yikealo, D. T. (2018). The Level of Stress Among College Students: A Case In The College Of Education, Eritrea Institute Of Technology. *Open Science Journal*, Vol 3, No 4, 1-18.