

FAKTOR DAN KESAN TEKANAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN MAHASISWA: SATU SOROTAN

Nazneen binti Ismail

Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor

Email: nazneen@uis.edu.my

Nurzatil Ismah bt Azizan

Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor

E-mail: nurzatil@uis.edu.my

Nurhanisah bte Senin

Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia,

E-mail: nurhanisah.senin@usim.edu.my

Siti Mursyidah Md Zin

Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor

E-mail: sitimursyidah@uis.edu.my

Dharatun Nisa bt Puad Mohd Kari@ Fuad Mohd Karim

Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia,

E-mail: nissa@upm.edu.my

ABSTRAK

Isu tekanan psikologi perlu diberikan perhatian serius kerana ia melibatkan kesihatan mental seseorang. Bagi mahasiswa, tekanan merupakan cabaran yang sentiasa dihadapi mereka dalam melalui proses pengajian di peringkat tertiar. Ini kerana mereka terikat dengan tanggungjawab akademik di samping pengurusan diri, kewangan dan keluarga. Jika tekanan ini tidak berjaya tidak ditangani dengan baik, ia akan mengundang pelbagai masalah lain yang boleh menjejaskan kehidupan mahasiswa pada masa akan datang. Justeru, penulisan ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa universiti serta menghuraikan kesannya terhadap diri mereka. Metodologi kajian yang digunakan adalah analisis dokumen berdasarkan penemuan kajian-kajian lepas. Dapatan menemui bahawa faktor tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa boleh dirumuskan kepada faktor keluarga, faktor ekonomi, tekanan akademik, masalah rohani, kurang sokongan moral dan masalah kesihatan. Tekanan yang tidak dibendung akan menjejaskan kesihatan mental mahasiswa melalui perubahan sikap, penyakit fizikal, gejala kebimbangan melampau, gangguan tidur dan gangguan makan. Justeru, pihak universiti khususnya kaunselor disarankan agar mengambil berat isu ini supaya panduan dan bimbingan sewajarnya dapat diberikan kepada mahasiswa berkaitan kaedah menguruskan tekanan psikologi di samping menjelaskan kepada mereka gejala-gejala masalah kesihatan mental berkaitan agar langkah pencegahan dapat diambil lebih awal sebelum masalah ini menjadi semakin serius.

Kata Kunci : Psikologi mahasiswa, faktor tekanan, tekanan psikologi, kesihatan mental

1. Pengenalan

Isu masalah kesihatan mental boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengenal umur, jantina, bangsa, status dan ekonomi. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 mendedahkan seramai sejuta atau bersamaan 4.6 peratus penduduk Malaysia berusia lebih 15 tahun mengalami kemurungan. Menerusi penemuan utama daripada tinjauan yang dilakukan, jumlah itu menunjukkan peningkatan dua kali ganda berbanding tahun 2019 dengan masalah terbabit lebih tinggi dalam kalangan mereka yang berusia 16 hingga 29 tahun. Tinjauan juga menunjukkan hampir separuh daripada jumlah itu berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau membunuh diri (Mohd Iskandar, 2024).

Fasa kehidupan mahasiswa merupakan fasa perkembangan yang kritikal iaitu fasa perkembangan di antara alam remaja dan alam dewasa yang lazimnya disulami dengan pelbagai transisi yang mencabar seperti kecukupan kewangan, pilihan karier, hubungan dengan rakan sebaya serta hal-hal lain yang melibatkan persediaan seseorang dalam menempuh fasa dewasa (Schechter et al., 2018). Bagi sebahagian besar remaja yang berada dalam fasa menuju kepada dewasa, dalam masa yang sama mereka memasuki fasa pembelajaran di peringkat tinggi yang memberikan implikasi lebih besar seperti tuntutan tugas dan prestasi serta perubahan persekitaran dan fasa penyesuaian diri dengan konteks sosial dan pendidikan yang baharu (Schulenberg & Schoon, 2012). Fasa memulakan pengajian tinggi boleh dianggap sebagai satu peralihan penting bagi kesihatan mental mahasiswa kerana kajian mendapati tekanan pada mahasiswa secara konsisten dilaporkan lebih tinggi berbanding dengan masyarakat awam (James et al, 2017). Tambahan pula, kebanyakan pelajar universiti terdiri dalam kalangan remaja dan awal dewasa (*young adults*) yang berisiko mempunyai simptom tekanan psikologi (Nai-Hung Chen et al, 2022).

Masalah kesihatan mental yang biasa ditemui dalam kalangan mahasiswa ialah kemurungan, kebimbangan dan tekanan sehingga ada yang membawa kepada risiko bunuh diri (Fang et al, 2018). Tahun-tahun pengajian di universiti boleh menjadi tempoh mencabar dalam kehidupan seseorang dan menyambung pengajian di peringkat tinggi boleh menjadi pengalaman yang memberi tekanan walaupun ia menjanjikan ganjaran positif (Kumar et al, 2016).

Tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa menjadi kebimbangan kerana ia sering dikaitkan dengan kemerosotan akademik, kesihatan fizikal yang buruk, peningkatan risiko kematian dan peningkatan kos penjagaan kesihatan. Kadar tekanan psikologi juga didapati tinggi dalam kalangan para mahasiswa di negara berpendapatan rendah, sederhana dan tinggi (Huda et al., 2021). Dalam masa yang sama telah dibuktikan teori yang jelas bahawa individu yang mempunyai kesihatan mental yang baik adalah mereka yang mempunyai tahap motivasi pembelajaran yang lebih tinggi (Azman, 2021). Ini dilihat melalui perlakuan sikap dan emosi mereka yang lebih positif dan bersemangat dalam melakukan sesuatu perkara. Walau bagaimanapun, dibimbangi isu tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa ini akan terus meningkat jika tidak dapat dibendung dengan baik. Justeru, penting untuk mengkaji faktor tekanan psikologi serta kesannya terhadap mahasiswa.

2. Definisi tekanan psikologi

Secara amnya, setiap individu akan berhadapan dengan pelbagai tekanan dalam kehidupan yang sama ada tekanan itu dianggap baik atau buruk pada fikiran individu itu. Tekanan mempunyai dua bentuk iaitu *eustress* bagi tekanan dalam kuasa positif dan *distress* tekanan yang membawa kuasa negatif kepada individu. *Eustress* adalah suatu tekanan yang normal bagi individu kerana masih boleh diselesaikan dan dapat memotivasikan diri individu agar lebih bersemangat memperbaiki diri. Manakala, *distress* adalah suatu tekanan yang dirasakan oleh individu secara berlebihan sehingga tidak mampu diselesaikan dan merendahkan motivasi diri. Ia membuatkan kehidupan tidak menarik dan menimbulkan kebimbangan dalam diri (Abdul Rashid, 2021). Malah, keadaan *distress* yang tidak terkawal boleh menyebabkan seseorang itu melakukan tindakan di luar kawalan sedarnya seperti mencederakan diri mereka sendiri (Mohd Zawawi et al., 2019).

Tekanan psikologi ditakrifkan sebagai satu keadaan penderitaan emosi yang ditandai oleh simptom-simptom kemurungan seperti kehilangan minat, rasa tidak selesa, rasa putus asa di samping simptom kebimbangan seperti gelisah dan rasa tertekan. Ia juga ditandai oleh simptom-simptom somatik lain seperti insomnia, sakit kepala, dan kekurangan tenaga yang mungkin berbeza-beza di pelbagai bahagian tubuh. Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Kelima (DSM-

5), tekanan psikologi ditakrifkan sebagai ‘sekumpulan simptom-simptom yang tidak dibezakan merangkumi simptom-simptom kegelisahan dan kemurungan sehingga kepada gangguan fungsi, ciri-ciri personaliti yang bingung dan mengganggu serta masalah tingkah laku. Ia merupakan fenomena bersifat sementara yang berkait dengan tekanan tertentu. Ia turut dicirikan dengan gangguan tidur, perubahan pola makan, sakit kepala, sembelit, cirit-birit, sakit kronik, mudah marah, keletihan, kelupaan dan masalah ingatan, serta tidak lagi merasai keseronokan dalam hubungan seksual. Ia biasanya berkurang atau hilang apabila individu menyesuaikan diri dengan tekanan atau tekanan tersebut dihapuskan (Belay et al., 2021). Ia juga melibatkan perubahan emosi, tingkah laku maladaptif, berhadapan dengan pengalaman buruk kerana gagal menguruskan stress dan mempunyai kemahuan yang tidak dipenuhi. Maka, tekanan psikologi yang tinggi boleh menyebabkan berlakunya isu-isu berkait kesihatan mental. Terdapat lima dimensi tekanan psikologi iaitu kemurungan dan kebimbangan, tindakan mencederakan diri sendiri, impulsiviti (gopoh atau bertindak tanpa berfikir), serta gangguan psikiatri (Nai-Hung Chen et al, 2022).

3. Faktor tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa

Setiap individu berhak mendapatkan kesihatan mental yang baik terutamanya untuk mahasiswa yang menjadi aset terpenting kepada negara. Tekanan psikologi yang berlebihan dan tidak dapat dikawal akan menjejaskan prestasi mahasiswa. Pelbagai faktor boleh menyebabkan masalah kesihatan mental kerana bergantung kepada personaliti individu itu dari segi pemikiran, sikap, akhlak dan keyakinan individu itu yang sering berubah (Mohd Zawawi et al., 2019). Antara faktor berlaku tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa adalah keluarga, kewangan, tekanan akademik, kerohanian, kurang sokongan moral dan masalah kesihatan.

3.1 Faktor keluarga

Kebanyakan individu yang bergelar mahasiswa yang menuntut ilmu di universiti akan berjauhan dengan keluarga dan hidup berdikari. Ibu bapa meletakkan harapan yang besar kepada anak-anak mereka dalam menuntut ilmu dan mencapai kejayaan pada peringkat pengajian tertinggi. Namun, tidak semua mahasiswa dapat sokongan dan dorongan yang betul daripada keluarga terutamanya ibu bapa.

Kajian Rosman dan Jasmi (2022) terhadap artikel akhbar berkaitan punca tekanan dalam kalangan remaja mendapati masalah keluarga merupakan faktor utama. Tindakan ibubapa yang suka membandingkan anak sendiri dengan orang lain serta menjadikan kegagalan dalam pembelajaran sebagai satu perkara yang mengecewakan atau memalukan ibu bapa menyebabkan ia menjadi beban kepada anak sehingga memicu masalah kemurungan. Selain itu, pengabaian ibubapa terhadap keperluan anak kepada perhatian, kasih sayang dan membiarkan mereka dengan gajet mendedahkan lagi anak-anak kepada tekanan psikologi melalui buli siber dan dorongan untuk membunuh diri. Mahasiswa juga boleh menjadi tertekan apabila berhadapan dengan konflik ingin hidup bebas dan tidak mahu mengikut peraturan ketat oleh ibu bapa (Ramli & Sheikh Dawood, 2020).

Selain itu, faktor biologi seperti genetik daripada keturunan keluarga yang mempunyai masalah seperti kemurungan juga menjadi faktor remaja mengalami isu kesihatan mental yang sama. Di samping itu, keadaan mereka yang melihat sendiri ahli keluarga mempunyai masalah psikologi memberi kesan terhadap psikologi diri kerana mereka melihatnya sebagai satu kekurangan yang membezakan mereka dengan rakan sebaya lain. Lalu, mereka bertindak mengasingkan diri dan mencetuskan rasa kesunyian. Ketakutan dan keresahan ini membuatkan mereka berfikir secara berlebihan dan takut untuk meneruskan hidup (Rosman & Jasmi, 2022).

3.2 Faktor kewangan

Kewangan adalah elemen terpenting dalam kehidupan setiap individu yang perlu diurus dengan baik dalam apa sahaja keadaan lebih-lebih lagi bagi individu yang ingin melanjutkan pengajian. Berikutan kos sara hidup kini yang semakin meningkat, pengurusan kewangan yang baik dapat membantu mahasiswa supaya mereka sentiasa komited dalam menuntut ilmu dan tidak menjadi penghalang dalam mencapai kejayaan (Husin, 2021). Walau bagaimanapun, untuk mereka yang kurang bernasib baik berada dalam masalah kewangan telah memberi kesan yang menjejaskan perbelanjaan di universiti. Selain daripada mengharapkan wang pinjaman ataupun duit belanja daripada ibu bapa, mahasiswa juga perlu mempunyai pengurusan wang yang baik agar tidak berbelanja secara berlebihan.

Menurut Husin (2021), apabila mahasiswa ini berhadapan dengan masalah kewangan maka mereka mudah merasa tertekan dalam menguruskan kehidupan seharian. Secara tidak langsung hal ini memberi kesukaran untuk mahasiswa bagi membeli kelengkapan memasuki semester baru seperti keperluan asas, buku rujukan dan bahan-bahan untuk menyiapkan tugas pembelajaran. Perkara ini akan menjejaskan fokus mahasiswa kerana tidak mempunyai keperluan pembelajaran yang lengkap. Adakalanya, mahasiswa ini mengambil keputusan untuk bekerja sambil hanya kerana untuk memperolehi duit sendiri untuk simpanan atau kegunaan peribadi.

Berdasarkan kajian lepas, terdapat hubungan antara keadaan sosio-ekonomi yang melibatkan pendapatan, pendidikan, pekerjaan, kemiskinan dan keadaan hidup dengan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai taraf sosio-ekonomi yang rendah iaitu miskin, tinggal di rumah sewa dan mempunyai ibubapa yang kurang berpendidikan dilaporkan mempunyai masalah kesihatan mental yang lebih tinggi seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Di samping itu, kelompok mahasiswa yang lebih berusia, mahasiswa perempuan, mereka yang datang daripada pedalaman dan mahasiswa mempunyai latar belakang keluarga berpendapatan rendah turut mengalami tekanan psikologi yang lebih tinggi. Ini menunjukkan sosio-demografi ibubapa yang merangkumi tahap pendidikan rendah, pasangan bercerai dan ibubapa menganggur turut menyumbang kepada tekanan psikologi mahasiswa (Huda et al., 2021). Faktor ini turut dibincangkan dalam Sharp & Theiler (2018) bahawa antara punca tekanan psikologi mahasiswa ialah kemiskinan keluarga, hubungan yang tidak harmoni dengan ibubapa, penderaan secara verbal, perceraian ibubapa, sumber pendapatan keluarga yang tidak stabil serta kebergantungan keluarga kepada mahasiswa sebagai sumber mata pencarian. Keadaan ini menyebabkan tahap kemurungan seseorang menjadi lebih tinggi.

3.3 Faktor tekanan akademik

Tekanan akademik didefinisikan dengan satu keadaan tekanan mental terhadap perkara-perkara yang mengecewakan terkait dengan kegagalan akademik. Secara keseluruhannya, mahasiswa berhadapan dengan pelbagai keperluan akademik seperti peperiksaan, ujian, menjawab soalan di dalam kelas, menunjukkan peningkatan dalam subjek, memahami pengajaran pensyarah, bersaing dengan rakan sekelas serta memenuhi harapan para pensyarah dan ibubapa. Tekanan ini juga berkait dengan pelbagai faktor seperti penulisan kertas projek, kemahiran belajar yang lemah, beban akademik yang berlebihan dan persekitaran kelas yang tidak kondusif. Tekanan akademik juga boleh disimpulkan sebagai interaksi antara persekitaran mahasiswa, punca stress (stressor), penilaian kognitif, cara menangani respons fisiologi dan psikologi terhadap stress serta stressor yang terkait dengan akademik (Krishna, 2020).

Menurut Mohamad (2021), tekanan perasaan bukanlah perkara ringan kerana ia akan menguasai minda dan keadaan itu sangat sukar untuk dilalui. Selain memilih pengajian yang diminati, mahasiswa juga perlu bijak dalam memilih rakan kerana ia akan mempengaruhi kehidupan di universiti yang sentiasa bersosial. Tambahan pula, setiap mahasiswa wajib menyiapkan semua tugas yang diberikan oleh pensyarah sama ada tugas individu atau berkumpulan. Mahasiswa yang tidak memberikan komitmen yang baik sepanjang semester berjalan akan menjejaskan prestasi pembelajarannya dan memberi kesukaran untuk rakan-rakannya apabila terlibat dalam tugas dan sebagainya. Kajian Sharp & Theiler (2018) mendapati isu yang berkait dengan tekanan akademik dan pencapaian ini disebabkan oleh kerisauan mahasiswa untuk berjaya dengan cemerlang dalam pengajian. Mereka juga sering tertanya-tanya adakah mereka mampu mencapai sasaran baik dari segi akademik mahupun kerjaya setelah mereka bergraduasi. Selain itu, tekanan akademik juga berpunca daripada kepuasan diri mahasiswa itu sendiri sama ada dari segi pengkhususan yang diambil, kualiti sistem pendidikan serta kualiti fasiliti universiti. Di samping itu, mahasiswa juga mudah tertekan apabila mereka merasa tidak mendapat sokongan daripada para pensyarah juga pentadbiran fakulti berkaitan urusan pengajian mereka.

3.4 Faktor kerohanian

Masalah tekanan psikologi juga boleh timbul disebabkan oleh daya tahan diri seseorang. Kajian Sharp & Theiler (2018) menyatakan personaliti dan ciri psikologi seseorang boleh menjadi faktor tekanan. Mahasiswa yang lemah daya tahan, rendah keyakinan diri, kurang fokus dan kemahiran menyelesaikan masalah merupakan mereka yang akan terdedah kepada isu kesihatan mental. Ia kerana mereka kurang keyakinan diri dan kapasiti untuk memberi tindak balas terhadap situasi stress. Selain itu, mereka turut mempunyai ciri kurang optimis, rasa kurang dihargai oleh orang lain dan gagal menyesuaikan diri dengan gaya hidup di universiti.

Dari perspektif Islam, daya tahan diri ini mempunyai hubungan dengan keadaan rohani seseorang. Keadaan diri yang jauh daripada Allah SWT menyebabkan seseorang itu berhadapan dengan tekanan. Selain itu, hati yang tercemar dengan penyakit rohani seperti iri hati, sombong, 'ujub dan riak juga boleh menjadikan psikologi seseorang semakin parah. Mereka tidak dapat merasakan ketenangan dalam kehidupan kerana mudah terpengaruh dengan hasutan syaitan (Mohd Zawawi et al., 2019).

Di samping itu, hati yang tidak merasakan kehadiran Allah SWT akan lalai dalam membuat pilihan yang betul dalam kehidupan. Justeru, sebarang ujian yang dihadapi dirasakan hanya sebagai satu penyiksaan dan kezaliman kepada dirinya. Sedangkan dalam Surah al-Baqarah ayat 214 Allah SWT menyatakan bahawa kehidupan manusia tidak akan sunyi daripada cabaran dan kesukaran hidup (Mohd Zawawi et al., 2019). Oleh kerana hakikat sebenar hidup tidak difahami, maka mahasiswa lebih mudah untuk hanyut dengan ujian dan tidak berupaya untuk bangkit kembali kerana lemahnya daya tahan diri serta keupayaan untuk mengelolakan emosi. Aspek mengelola emosi penting bagi memastikan seseorang mampu tenang ketika berada di bawah tekanan. Individu yang mempunyai kemampuan mengelola emosi dapat mengendalikan dirinya dan mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sekali gus mempercepatkan proses penyelesaian suatu masalah (Md Hamdani et al., 2020).

3.5 Faktor kurang sokongan moral

Kehidupan mahasiswa memerlukan sokongan moral yang kuat daripada ahli keluarga, rakan-rakan, guru dan kenalan. Kepuasan hidup boleh ditingkatkan melalui sokongan yang kuat daripada orang sekeliling terutama ketika berhadapan dengan masalah. Sokongan sosial ini berperanan sebagai tempat untuk meluahkan masalah bagi mahasiswa. Ini kerana mereka terdedah kepada pelbagai cabaran seperti tinggal berjauhan daripada keluarga serta cabaran menyesuaikan diri dengan orang dan suasana yang baru. Jika isu ini tidak ditangani, ia akan menyebabkan kemurungan, kebimbangan

dan tekanan yang memberi kesan negatif ke atas kesejahteraan psikologi mahasiswa (Nur Hannan & Zanariah, 2020). Kajian Nur Hannan dan Zanariah (2020) menunjukkan bahawa sokongan sosial yang tinggi daripada keluarga, rakan-rakan dan orang yang penting mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Di samping itu, motivasi diri juga penting bagi membantu mereka menangani tekanan psikologi. Semakin tinggi sokongan sosial, maka semakin tinggi motivasi diri dan semakin rendah tekanan psikologi dalam diri mahasiswa. Malah, individu yang mempunyai *sense of humor* (sifat kelakar), mempunyai kemahiran menguruskan dan menangani stress didapati mempunyai tahap stress yang rendah (Alfiyan et al, 2021).

3.6 Faktor kesihatan

Faktor kesihatan fizikal juga menyumbang kepada tekanan psikologi kepada individu. Sebagai contoh, sekiranya mahasiswa itu menghidap penyakit kronik seperti sakit jantung atau kanser pasti dirinya berasa sedih dan putus asa. Hal ini menyebabkan dirinya tidak dapat menyesuaikan diri dengan realiti baru dan tidak dapat melakukan aktiviti kegemarannya. Mereka akan berasa kemurungan yang teruk hingga menjejaskan penyakit kroniknya (Nur Hasya, 2023).

Seterusnya, menurut Abdul Rashid (2021), mahasiswa yang berhadapan tekanan ini akan menunjukkan emosi yang tidak stabil seperti menangis dan rasa bersalah dalam diri yang berlarutan. Maka dengan itu, perubahan bentuk fizikal juga boleh mempengaruhi masalah kesihatan yang dialami iaitu cenderung kehilangan berat badan dan cepat letih.

Selain itu, tekanan psikologi juga dikaitkan dengan gaya hidup mahasiswa seperti penyalahgunaan bahan, pola makan, tabiat merokok, kualiti tidur dan aktiviti fizikal. Kajian menunjukkan kebarangkalian tekanan psikologi berlaku ke atas mahasiswa yang mempunyai tidur mencukupi serta pengambilan buah-buahan yang lebih tinggi adalah rendah. Manakala risiko untuk mahasiswa mengalami tekanan psikologi adalah lebih tinggi dalam kalangan mereka yang meminum alkohol berbanding golongan yang tidak mengambilnya (Huda et al., 2021).

4. Kesan tekanan psikologi terhadap mahasiswa

Tahap tekanan psikologi yang dihadapi oleh mahasiswa tidak dapat dilihat melalui mata kasar. Adakalanya mereka berasa malu ingin mendapatkan rawatan kerana stigma masyarakat yang menjadi halangan utama mereka. Namun, masih wujud juga di antara mereka yang tidak menyedari bahawa dirinya berada dalam tekanan yang membimbangkan hingga perlu mendapatkan rawatan segera. Antara kesan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa adalah perubahan sikap daripada kebiasaan. Sekiranya individu itu mengalami tekanan psikologi dalam jangka panjang ianya boleh mempengaruhi sikap yang merupakan tindak balas tubuh badan terhadap situasi yang dihadapi. Sebagai contoh sekiranya mahasiswa itu adalah seorang yang peramah apabila sesuatu musibah menimpanya dan membuatkan sikapnya berubah menjadi seorang yang pendiam. Menurut Mohamad (2021), memang terdapat potensi untuk mahasiswa itu berhadapan dengan gangguan mental jika mereka tidak berinteraksi dengan manusia atau rakan dalam tempoh yang lama. Antara tingkah laku yang boleh diperhatikan juga ialah dari segi pengambilan bahan yang memudaratkan seperti rokok dan alkohol. Mereka yang gagal mengawal tekanan psikologi mudah untuk terjebak dengan merokok dan tabiat minum arak. Selain itu, mereka juga mempunyai masalah tingkah laku dari segi perilaku agresif terhadap orang lain serta tindakan mencederakan diri sendiri yang dijadikan sebagai pelampias kepada tekanan psikologi yang dihadapi (Sharp & Theiler, 2018).

Mahasiswa yang mempunyai masalah tekanan psikologi ini akan menyebabkan kesihatan mental mereka terganggu serta memberi kesan dari sudut hubungan interpersonal, pencapaian akademik dan

prestasi kerja. Kes-kes yang lebih parah boleh menjurus kepada tindakan bunuh diri atau tingkah laku maladatif (Nai-Hung Chen et al, 2022). Melalui prestasi akademik mahasiswa, tahap tekanan psikologi yang dihadapi boleh dianggarkan. Ia kerana mahasiswa yang mempunyai tahap tekanan psikologi yang lebih tinggi berisiko memberi kesan terhadap penurunan prestasi akademik (Sharp & Theiler, 2018). Ada juga dalam kalangan mereka yang berhadapan dengan masalah insomnia akibat lambakan tugas serta aktiviti di luar waktu pembelajaran yang gagal diurus sehingga menjejaskan waktu rehat khususnya malam (Muhammad Akbar et al, 2018; Kavitha et al, 2022). Insomnia adalah suatu keadaan yang disebut sebagai gangguan dalam kualiti tidur seseorang yang mampu mengganggu pertumbuhan fizikal, emosi dan sosial. Selain itu, kurang tidur pada mahasiswa menjadi sebab utama terjadinya penurunan produktiviti mahasiswa menghadiri kelas (Muhammad Akbar et al (2018). Perubahan pola tidur merupakan aktiviti harian yang terkesan dengan tekanan yang dihadapi. Ia mengakibatkan pelbagai penyakit fizikal seperti lemah daya kognitif dan penyakit kardiovaskular (Kavitha et al, 2022).

Dari segi fizikal, tekanan psikologi juga boleh meningkatkan risiko seseorang untuk mempunyai arthritis, penyakit kardiovaskular, penyakit paru-paru yang kronik dan diabetes (McLachlan & Gale, 2018). Ini menunjukkan bahawa tekanan bukan sahaja memberi kesan dari segi psikologi seseorang, ia juga boleh menjejaskan kesihatan fizikal mahasiswa. Manakala, dari segi psikologi, tekanan boleh menimbulkan pemikiran dan perasaan negatif seperti rasa gelisah, kecewa, bimbang, sedih, putus harapan, murung, buntu, marah, dendam dan sebagainya. Perasaan-perasaan ini menjadi penyebab kepada tingkah laku mencederakan diri sendiri (Alfiyan et al., 2021)

Selain itu, tekanan psikologi akan menimbulkan kebimbangan melampau terhadap mahasiswa terutama sekali apabila mereka ingin membuat sesuatu keputusan untuk melakukan sesuatu perkara. Mereka akan berfikir panjang untuk menetapkan pilihan yang dibuat. Kebimbangan yang melampau terhadap perkara yang belum terjadi akan membuatkan mereka berasa panik dan menyebabkan sesak nafas. Sebagai contoh, ketika negara dilanda wabak pandemik Covid-19 dan kebanyakan institusi pengajian terpaksa mengadakan sesi pembelajaran secara dalam talian. Terdapat segelintir mahasiswa yang tidak dapat mengikuti pembelajaran dengan lancar kerana ketidakupayaan mereka dalam capaian internet tidak mencukupi dan ruang belajar yang kurang selesa (Mohamad, 2021). Perkara sebegini boleh membuatkan mereka berasa bimbang dalam memahami pelajaran itu.

Tambahan pula, kesan tekanan psikologi yang boleh dialami oleh mahasiswa adalah kurang selera makan. Perkara sebegini akan menjejaskan berat badan yang ketara apabila tekanan sering dialami oleh mereka. Walau bagaimanapun, situasi sebegini sering terjadi dalam kalangan mahasiswa yang sangat sibuk dengan aktiviti hariannya. Keadaan fizikal mereka akan menjadi kepenatan dan tidak mempunyai waktu untuk makan dengan kadar yang secukupnya. Kurang selera makan juga boleh menyebabkan penyakit lain seperti anorexia nervosa dan jangkitan kronik kerana tidak mendapatkan tenaga yang cukup untuk badan (Sharif, 2020).

Tekanan psikologi juga boleh memberikan impak yang serius kepada mahasiswa sekiranya ianya tidak dirawat di peringkat awal seperti percubaan untuk bunuh diri. Kes bunuh diri merupakan salah satu punca utama kematian dalam kalangan remaja dan dewasa muda (*young adults*). Hal ini turut disokong oleh kajian yang menunjukkan hubungan kuat di antara tekanan psikologi dan tingkah laku bunuh diri dalam kalangan mahasiswa (Fang et al., 2018). Tekanan psikologi yang tinggi, seperti *anxiety*, kesepian, dan depresi, sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko tingkah laku bunuh diri dalam kalangan mahasiswa. Kajian Fang et al. (2018) menunjukkan mahasiswa yang mengalami tekanan psikologi yang berat lebih cenderung untuk mengalami pemikiran bunuh diri dan bertindak mengambil tindakan bunuh diri.

Oleh itu, kajian yang lebih mendalam tentang hubungan ini penting untuk mengembangkan strategi pencegahan yang berkesan dan menyediakan sokongan yang sesuai kepada mahasiswa yang menghadapi tekanan emosional yang tinggi. Justeru, intervensi awal diperlukan supaya masalah tekanan psikologi mahasiswa dapat diselesaikan di peringkat awal sebelum keadaan mereka menjadi lebih parah dan lebih serius lagi apabila berlaku cubaan bunuh diri.

5. Kesimpulan

Kesimpulannya, tekanan psikologi bukanlah perkara yang boleh diambil mudah kerana setiap individu pasti berada dalam situasi terbeban. Pelbagai faktor yang boleh menyebabkan tekanan psikologi terutama sekali untuk mahasiswa yang berada di fasa meningkat dewasa. Tekanan psikologi merupakan isu serius dalam kalangan mahasiswa yang boleh mempunyai kesan yang merugikan terhadap kesejahteraan mental mereka. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, tekanan sosial, dan perubahan lingkungan boleh menyumbang kepada tekanan psikologi yang tinggi di kalangan mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa mungkin mengalami masalah kesihatan mental seperti *anxiety*, kesepian, depresi, dan risiko tinggi untuk tingkah laku bunuh diri.

Sehubungan itu, pengetahuan dalam mengawal tekanan psikologi perlu dititikberatkan supaya diri lebih bersedia dan tidak menjejaskan kesihatan. Kesihatan mental sangat penting kerana ia melibatkan keseluruhan perbuatan individu dalam kehidupan seharian. Sekiranya mahasiswa itu berada dalam tekanan yang membimbangkan perlulah segera menerima rawatan yang sepatutnya. Ini termasuk memperkenalkan perkhidmatan sokongan kesihatan mental yang mudah diakses, meningkatkan kesedaran tentang isu-isu kesihatan mental, dan mempromosikan persekitaran yang menyokong dan memperhatikan kesejahteraan emosi mahasiswa.

Beberapa kemahiran juga perlu dipraktikkan seperti kemahiran menangani tekanan psikologi, kemahiran mengurus masa bagi mahasiswa dan menyelesaikan masalah yang berada di luar kawalan individu. Tambahan pula, sokongan sosial juga penting dalam menjaga keharmonian emosi yang merangkumi bantuan, hubungan yang positif dengan orang sekeliling dan gaya komunikasi yang sejahtera dengan keluarga, rakan-rakan dan kenalan. Dengan melaksanakan langkah-langkah pencegahan ini sekurang-kurangnya ia dapat melindungi kesejahteraan mental mahasiswa dan memastikan mereka dapat mencapai potensi akademik dan peribadi mereka dengan lebih baik. Justeru, pihak universiti melalui Bahagian Hal Ehwal Pelajar perlu memastikan Unit Kaunseling bergerak aktif sama ada melalui bimbingan seperti mengadakan program motivasi, bengkel pengurusan stress, perkongsian pejuang penyakit psikologi seperti kemurungan, di samping membuka ruang dan peluang kepada mahasiswa untuk mendapatkan sesi kaunseling melalui para kaunselor terlatih yang telah disediakan di universiti-universiti. Kerjasama dengan Unit Kerohanian juga perlu bagi memenuhi keperluan rohani atau spiritual mahasiswa supaya perubahan atau bimbingan yang diperolehi daripada kaunselor boleh dikekalkan dan diteruskan secara sendiri.

6. Penghargaan

Penulisan ini merupakan sebahagian daripada dapatan kajian yang mendapat suntikan dana Geran Penyelidikan dan Inovasi Universiti Islam Selangor di bawah projek bertajuk 'Pendekatan Kaunseling Islam dalam Menangani Kecelaruan Emosi Mahasiswa: Kajian di IPT Islam di Malaysia. Kod Projek: 2023/P/GPIU/GPM-005.

7. Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz, N. A. (2021). Tinjauan terhadap tahap tekanan pelajar universiti semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 15-24.
- Alfiyan, A., Purnama, I.N.Z., Yoularde, W. Kaloeti, D.V.S., Sakti, H. (2021). Psychological distress among freshmen university students. *Advanced in Social Science, Education & Humanities Research* 530, 54-59.
- Azman, H. M. (2021). Kesehatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities* , 25-40.
- Belay , A., Guangul, M., Asmare, W., & Mesafint, G. (2021). Prevalence and Associated Factors of Psychological Distress among Nurses in Public Hospitals, Southwest, Ethiopia: A cross-sectional Study. *Ethiop J Health Sci.*, 31(6), 1247–1256. doi:<https://doi.org/10.431/ejhs.v31i6.21>
- Fang Tang, Majella Byrne, Ping Qin. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of Affective Disorders* 228 (1). 101-108. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.005>.
- Huda, M., Billah, M., Sharmin, S., Amanullah, A., & Hossin, M. (2021). Associations between family social circumstances and psychological distress among the university students of Bangladesh: To what extent do the lifestyle factors mediate? *BMC Psychology*, 9, 80. doi:<https://doi.org/10.1186/s40359-021-00587-6>
- Husin, N. (2021). Status Kewangan dan Tekanan Dalam Kalangan Pelajar. *8th Int. Conference on Management & Muamalah*, (pp. 405-415). Selangor.
- James, B. O., Thomas, I. F., Omoaregba, J. O., Okogbenin, E. O., Okonoda, K. M., Ibrahim, A. W., et al. (2017). Psychosocial correlates of perceived stress among undergraduate medical students in Nigeria. *Int. J. Med. Educ.* 8, 382–388. doi: 10.5116/ijme.59c6.3075
- Kavitha, A.K., Aina, S., Ashok, K.J., Sohayla, M. A. & Sakina, R. (2022). Stress indicators among 21st century university students. *Mal J Med Health Sci* 18 (6), 35-41. https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022112909233505_MJMHS_1475.pdf
- Krishna, S. (2020), A study on academic stress among the students of Higher Education, Research Review *International Journal of Multidisciplinary* 5 (12), 84-87. <https://doi.org/10.31305/rrijm.2020.v05.i12.016>.
- Kumar, H., Shaheen, A., Rasool, I., & Shafi, M. (2016). Psychological Distress and Life Satisfaction among University Students. *J Psychol Clin Psychiatry*, 5(3), 00283. doi: 10.15406/jpcpy.2016.05.00283
- McLachlan KJJ, Gale CR. (2018). The effects of psychological distress and its interaction with socioeconomic position on risk of developing four chronic diseases. *J Psychosom Res.* 109, 79-85. doi: 10.1016/j.jpsychores.2018.04.004.
- Md Hamdani, S., Sulaiman, M., & Sawai, R. (2020). Regulasi emosi mengikut perspektif Islam: Kajian berdasarkan hadith Rasulullah SAW. *E-Proceedings Of The International Conference On Aqidah, Religions And Social Sciences (SIGMA10)*, (pp. 109-115). Retrieved from <https://oarep.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/16726>
- Mohamad, Z. S. (2021, 10 Ogos). *Memahami Tekanan Perasaan Dalam Kalangan Pelajar* . BH Online. <https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2021/08/849398/memahami-tekanan-perasaan-dalam-kalangan-pelajar>. Dipetik pada 30 April 2024.
- Mohd Iskandar, I. (2024, 16 Mei). Sejuta penduduk Malaysia alami masalah kemurungan. BH Online. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2024/05/1247738/sejuta-penduduk-malaysia-alami-masalah-kemurungan>. Dipetik pada 17 Mei 2024.

- Mohd Zawawi, N., Md Sham, F., & Ismail, A. (2019). Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam. *International Journal of Islamic Thought*, 16, 85-97. Retrieved from <http://www.ukm.my/ijit/volume-16-dec-2019/>
- Muhammad Akbar Nurdin, A. A. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal MKMI*, 118-138.
- Nai-Hung Chen, Li-Mei Liu, Hsing-Yuan Liu, I-Chang Hsieh, Ching-Ching Tsai. (2022). Psychological distress among first-year health science students in Taiwan. *Heliyon* 8 (8), e10121, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10121>.
- Nur Hannan, L. dan Zanariah, I. (2020). Kemurungan dan keamatan sokongan sosial dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* 5(6), 68-78. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i6.426>.
- Nur Hasya Abd Halim, A. D. (2023). Peranan Islam dalam Menangani Isu Kesihatan Mental . *Conference: Prosiding Seminar Falsafah Sains dan Ketamadunan at Webinar: https://utm.webex.com/meet/amdean* (pp. 113-119). Johor Bahru: UTM.
- Ramli, M.W. dan Sheikh Dawood, S.R. (2020). Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu tinjauan awal. *E-Bangi: Journal of Social Sciences and Humanities* 17(7), 66-76.
- Rosman, S.A. dan Jasmi, K.A. (2022). Punca dan langkah mengatasi depresi dalam kalangan remaja. *Seminar Falsafah Sains dan Kemanusiaan (SFST)*, 4(1) 2022, 359-364. 11 Januari 2022.
- Schechter, M., Herbstman, B., Ronningstam, E., and Goldblatt, M. J. (2018). Emerging adults, identity development, and suicidality: implications for psychoanalytic psychotherapy. *Psychoanalytic Study Child* 71, 20–39. doi: 10.1080/00797308.2017.1415596
- Schulenberg, J., and Schoon, I. (2012). The transition to adulthood across time and space: overview of special section. *Longit. Life Course Stud.* 3, 164–172. doi: 10.14301/llcs.v3i2.194
- Sharif, D. S. (2020, Aug 28). *myhealth.gov.my*. Retrieved from myhealth Kementerian Kesihatan Malaysia: <http://www.myhealth.gov.my/kurang-selera-makan/>
- Sharp, J. & Theiler, S. (2018). A Review of psychological distress among university students: Persavieness, Implications & Potential points of intervention. *Int J Adv Counselling* (2018) 401, 193-212. doi.org/10.1007/S10447-108-9321-7