

Tekanan Psikologi dalam Kalangan Mahasiswa Menurut Perspektif Kaunselor Universiti

Psychological Distress Among University Students from from the Perspective of University Counselors

**Nazneen binti Ismail^{1*}, Nurzatil Ismah bt Azizan², & Nurhanisah bte Senin³, Siti
Mursyidah Md Zin⁴ & Dharatun Nisa bt Puad Mohd Kari@ Fuad Mohd Karim⁵**

¹ Jabatan Dakwah dan Usuluddin, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor, 43000, Malaysia, nazneen@uis.edu.my, +60192360477.

² Jabatan al-Quran & al-Sunnah, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor, 43000, Malaysia, nurzatil@uis.edu.my, +60134699794

³ Program Akidah dan Pengajian Agama, Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800, Malaysia, nurhanisah.senin@usim.edu.my, +601133517890.

⁴ Jabatan al-Quran & al-Sunnah, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor, 43000, Malaysia, sitimursyidah@uis.edu.my, +60175197774

⁵ Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia, 43400, Malaysia, nissa@upm.edu.my, +60179026392

* Corresponding Author: Nazneen binti Ismail. Jabatan Dakwah dan Usuluddin, Fakulti Pengajian Peradaban Islam, Universiti Islam Selangor, 43000, Malaysia, nazneen@uis.edu.my, +60192360477, <https://orcid.org/0000-0003-2179-2783>.

ABSTRACT

The issue of psychological stress requires serious attention as it involves an individual's mental health. For university students, stress is a constant challenge they face throughout their tertiary education journey. This is because they are bound by academic responsibilities along with self-management, financial, and family obligations. If this stress is not properly managed, it can lead to various other problems that could affect the students' future lives. Therefore, this paper aims to identify the factors contributing to psychological stress among university students and its consequences. The study employed a qualitative research approach with a phenomenological design. The sample comprised four universities in Peninsular Malaysia, and the research instrument involved semi-structured interview protocols conducted with four university counselors. The interview data were analyzed thematically using Atlas.ti software. The findings reveal that the sources of psychological stress among students can be categorized into four primary factors: family-related issues, personal factors, academic pressure, and lack of social support. Three major outcomes of psychological stress were identified: anxiety, difficulty in emotional regulation, and suicidal tendencies. Therefore, it is recommended that universities, particularly counselors, pay attention to this issue so that proper guidance and counseling can be provided to students on how to manage

psychological stress. Moreover, counselors should inform students about mental health-related symptoms to enable early intervention before the problem escalates further.

Keywords: Student psychology; Stress factors; Psychological stress; Mental health; Prevention strategies

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 kesannya. Kajian dijalankan secara kualitatif dengan reka bentuk fenomenologi. Sampel kajian terdiri daripada empat buah universiti di Semenanjung Malaysia. Instrumen kajian adalah protokol temubual separa berstruktur ke atas empat orang kaunselor universiti. Data temubual yang diperolehi telah dianalisis secara tematik menggunakan perisian Atlas.ti. Dapatan menemui bahawa faktor tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa boleh dirumuskan kepada faktor keluarga, faktor diri sendiri, tekanan akademik dan kurang sokongan sosial. Sebanyak tiga kesan utama tekanan psikologi telah dikenal pasti iaitu kebimbangan, kesukaran mengawal emosi dan cubaan menamatkan riwayat hidup. Justeru, pihak universiti khususnya kaunselor disarankan agar mengambil berat isu tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa supaya panduan dan bimbingan sewajarnya dapat diberikan kepada mereka 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; Strategi pencegahan

Received: October 19, 2024

Accepted: December 05, 2024

Online Published: May 31, 2025

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). 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). 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).

Tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa 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, kajian berkaitan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa ini perlu dijalankan memandangkan mereka sedang dalam fasa peralihan penting dalam hidup selain daripada peningkatan tekanan

psikologi bagi golongan ini pasca pandemik Covid-19 yang memberi kesan kepada kesihatan mental secara global. Berbeza dengan keadaan sebelum Covid-19, jumlah remaja yang mempunyai masalah kesihatan mental dan memerlukan rawatan tidak ketara sehingga membolehkan mereka mendapat rawatan selayaknya. Namun, selepas pandemik berlaku, kes masalah kesihatan mental yang melibatkan remaja didapati meningkat menyebabkan perkhidmatan kesihatan mental yang sedia ada tidak dapat menampung kesemua kes yang ada (Sidhaye, 2023). Secara global, satu daripada tujuh remaja berusia 10 ke 19 tahun mempunyai kecelaruan mental yang berpunca daripada kemurungan, kebimbangan dan kecelaruan tingkah laku. Manakala, bunuh diri merupakan punca kematian yang ketiga bagi peringkat usia antara 15 ke 19 tahun. Kegagalan untuk menguruskan kesihatan mental golongan muda ini boleh memberi kesan kepada mereka pada usia dewasa, mengganggu kesihatan fizikal dan mental serta mengehadkan peluang untuk memanfaatkan kehidupan sebagai seorang dewasa (WHO, 2024). Ini menunjukkan keperluan mendesak untuk menyokong mahasiswa dalam menangani isu ini. Faktor seperti ketidakstabilan kewangan, hubungan keluarga, dan impak langsung pandemik pada kesihatan menjadi penyumbang utama kepada masalah ini. Tambahan pula, berdasarkan Dasar Keselamatan Negara 2021-2025, isu kesihatan mental menepati Teras ke-8 iaitu Keselamatan Rakyat yang terangkum di dalamnya pengukuhan kesihatan minda dan ketahanan rakyat. Maka, kajian yang memfokuskan kepada faktor dan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa penting untuk memahami faktor dan kesan tekanan terhadap mahasiswa seterusnya membantu pihak universiti dan pembuat dasar untuk menyediakan perkhidmatan kaunseling dan program intervensi psikologi yang lebih berkesan.

2. Tekanan Psikologi dalam Kalangan Mahasiswa

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).

Dalam kalangan mahasiswa, tekanan psikologi yang berlebihan dan tidak dikawal boleh menjejaskan prestasi mereka. Ia terkait dengan pelbagai faktor termasuklah dari aspek personaliti individu itu sendiri 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.

Dari segi faktor keluarga, kajian lepas seperti Dalina Nik Farid et al (2024) mendapati prevalensi tekanan psikologi meningkat dengan ketara daripada 2014 ke 2019 bagi kalangan remaja berumur 15 tahun (15.9%) dan 20 tahun (34.6%). Faktor keluarga seperti masalah kesihatan mental ibu bapa, latar belakang etnik keluarga serta tahap pendidikan ibu yang rendah dikenal pasti mempunyai hubungan signifikan dengan tekanan psikologi dalam kalangan remaja. Dapatan ini disokong dengan kajian Huda et al. (2021) yang menunjukkan sosio-demografi ibubapa merangkumi tahap pendidikan rendah, pasangan bercerai dan ibubapa menganggur menyumbang kepada tekanan psikologi mahasiswa. Selain itu, kajian Sharp & Theiler (2018) yang mendapati 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 menyebabkan tahap kemurungan seseorang menjadi lebih tinggi. Seterusnya, masalah komunikasi keluarga juga didapati menyumbang kepada tekanan psikologi mahasiswa. Ini berdasarkan kajian Rosman dan Jasmi (2022) yang mendapati bahawa sikap suka membandingkan anak dengan pihak lain boleh menjadi faktor tekanan psikologi dan berfikir secara berlebihan (*overthinking*). Kemahiran keibubapaan yang lemah iaitu sama ada sikap ibubapa yang mengabaikan anak-anak atau terlalu mengekang turut mendedahkan anak-anak kepada tekanan psikologi baik bersifat dalaman seperti konflik diri mahupun bersifat dalaman iaitu buli siber (Ramli & Sheikh Dawood, 2020). Sebagai sokongan sosial utama kepada mahasiswa, peranan keluarga begitu penting dan mempengaruhi keupayaan mahasiswa dalam berhadapan dengan tekanan. Faktor ini turut berkaitan dengan faktor kewangan di mana ia adalah salah satu elemen yang diperlukan bagi seorang mahasiswa. Kajian Huda et al. (2021) menunjukkan terdapat hubungan antara keadaan sosio-ekonomi dengan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa. Mereka yang mempunyai taraf sosio-ekonomi yang rendah dilaporkan mempunyai masalah kesihatan mental yang lebih tinggi berbanding mereka yang mempunyai taraf sosio-ekonomi yang lebih baik. Selain itu, mahasiswa juga berisiko menghadapi tekanan dalam pengurusan kewangan secara sendiri. Malah, ada antara mereka yang terpaksa bekerja separuh masa bagi memenuhi keperluan asas dan berhadapan masalah untuk menyeimbangkan antara kerja dengan kehidupan sebagai mahasiswa (Mofatteh, 2020).

Bagi kebanyakan mahasiswa, memasuki universiti merupakan langkah baru dalam kehidupan yang berkait dengan cabaran-cabaran tertentu seperti berpindah ke persekitaran mandiri, identiti sosial, pengurusan kewangan, membuat keputusan dan membina hubungan sosial. Kajian Mofatteh (2020) menyenaraikan antara bentuk tekanan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa ialah penyesuaian diri dengan cara hidup universiti, risau terhadap masa depan serta kemampuan menguasai bidang yang diambil. Ini berkait dengan pelbagai faktor seperti penulisan kertas projek, kemahiran belajar yang lemah, beban akademik yang berlebihan dan persekitaran kelas yang tidak kondusif (Krishna, 2020), kerisauan untuk berjaya dengan cemerlang dalam pengajian, persoalan tentang masa depan dari segi kerjaya

setelah bergraduasi, tiada kepuasan diri dari segi pengkhususan yang diambil, kualiti sistem pendidikan serta kualiti fasiliti universiti di samping merasa tidak mendapat sokongan daripada para pensyarah juga pentadbiran fakulti berkaitan urusan pengajian mereka (Sharp & Theiler, 2018).

Tekanan yang dihadapi sebagai seorang mahasiswa juga menjadi semakin meruncing jika tidak mempunyai sistem sokongan sosial yang baik daripada ahli keluarga, rakan-rakan, guru dan kenalan. Peranan sokongan sosial ini adalah sebagai tempat untuk meluahkan dan berkongsi masalah bagi mahasiswa apabila berhadapan dengan cabaran ketika belajar. Tanpa sokongan sosial yang baik, ia menimbulkan tekanan sekali gus mengakibatkan kesan negatif ke atas kesejahteraan psikologi mahasiswa. Kajian menunjukkan bahawa sokongan sosial yang tinggi daripada keluarga, rakan-rakan dan orang yang penting mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa. Semakin tinggi sokongan sosial, maka semakin tinggi motivasi diri dan semakin rendah tekanan psikologi dalam diri mahasiswa (Nur Hannan & Zanariah, 2020).

Tidak dinafikan, 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). 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).

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). Mahasiswa juga 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 (Abdul Rashid, 2021). 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 mengambalnya (Huda et al., 2021).

Oleh itu, kajian yang lebih mendalam tentang faktor dan kesan tekanan psikologi mahasiswa ini penting untuk mengembangkan strategi pencegahan yang berkesan dan menyediakan sokongan yang sesuai kepada mahasiswa yang menghadapi tekanan emosi 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.

3. Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rekabentuk kajian fenomenologi bagi mendapatkan pengalaman subjektif daripada peserta kajian berkaitan pendekatan kaunseling Islam yang digunakan dalam berhadapan dengan mahasiswa. Ia juga membolehkan pengkaji memahami secara holistik dan terperinci mengenai emosi, persepsi dan pemikiran peserta kajian. Justeru, bagi meneroka pendekatan kaunseling Islam yang diamalkan di universiti, maka kajian ini menjadikan para kaunselor dan pegawai psikologi yang terlibat secara langsung dengan sesi kaunseling mahasiswa sebagai subjek kajian.

Sebanyak empat buah universiti Islam dipilih sebagai sampel melalui kaedah pensampelan bertujuan. Universiti Islam ditentukan berdasarkan kriteria utama iaitu mempunyai kurikulum yang melibatkan pendidikan Islam, mengintegrasikan antara ilmu *naqli* (ilmu wahyu) dan ilmu *'aqli* (ilmu akal) serta menyediakan suasana dan budaya Islamik. Pemilihan kaunselor daripada empat buah universiti Islam adalah berikutan mereka mempunyai peluang yang lebih besar untuk berhadapan dengan mahasiswa Muslim dalam sesi kaunseling di samping keberadaan mereka di institusi Islam membolehkan mereka mengaplikasikan pendekatan kaunseling Islam kerana mempunyai klien yang homogen iaitu mempunyai persamaan latar belakang yang sama dari sudut agama dan budaya. Pemilihan sampel adalah berdasarkan kepada empat zon utama Semenanjung Malaysia iaitu utara, timur, barat dan selatan tanpa mengira status universiti sama ada awam atau swasta. Jadual 1 menyenaraikan latar belakang ringkas peserta kajian yang terlibat.

Jadual 1 Latar belakang peserta kajian

Bil	Nama	Jawatan	Pengalaman	Kelayakan	Jantina
1	PK1	Pegawai Psikologi Kanan	13 tahun	Sarjana	Perempuan
2	PK2	Pegawai Psikologi	11 tahun	Sarjana	Lelaki
3	PK3	Kaunselor	9 tahun	Sarjana	Perempuan
4	PK4	Pensyarah Kaunseling merangkap Kaunselor	6 tahun	Sarjana	Perempuan

Kajian dijalankan menggunakan protokol temubual yang telah disahkan oleh pakar. Sesi temubual dijalankan secara bersemuka dan atas talian bergantung kepada persetujuan kesemua pihak. Data temubual kemudiannya ditranskripsi dan dianalisis secara tematik bagi mengenal pasti tema-tema yang terkait dengan objektif kajian ini. Analisis tematik dijalankan menggunakan beberapa langkah utama. Pertama, mengenali data dengan cara membaca transkrip temubual berulang kali untuk mendapatkan idea awal tentang isi yang berpotensi dijadikan sebagai tema. Kedua, menjana kod awal dengan mengenal pasti elemen-elemen penting yang berulang untuk dijadikan kod. Ketiga, membentuk tema dengan mengelompokkan kod-kod yang telah dijana. Keempat, membaca semula tema dan memastikan kesesuaiannya dengan data dan sejauh mana ia menjawab objektif kajian. Kelima, tema-tema yang telah dimuktamadkan dihantar kepada pakar untuk mendapatkan kesahan dan kebolehpercayaan. Bagi menentukan kebolehpercayaan dan kesahan data, pengkaji telah mendapatkan nilai pekali persetujuan Indeks Cohen Kappa (McHugh, 2012) berdasarkan persetujuan tiga orang pakar. Jadual 2 menyenaraikan pakar yang terlibat.

Jadual 2 Senarai pakar analisis persetujuan pembinaan tema data kualitatif

Bil	Nama	Jawatan	Kelayakan	Kepakaran
1	Pakar A	Kaunselor berdaftar	Doktor Falsafah	Kaunseling
2	Pakar B	Kaunselor berdaftar	Doktor Falsafah	Kaunseling Islam, Dakwah
3	Pakar C	Pensyarah Psikologi	Sarjana	Psikologi organisasi, psikospiritual Islam

Persetujuan pakar dianalisis bagi menentukan kebolehpercayaan data setelah pengkaji mendapatkan maklum balas daripada persetujuan pakar. Nilai pekali persetujuan Indeks Cohen Kappa dikira oleh pengkaji berdasarkan formula berikut:

$$K = \frac{f_a - f_c}{N - f_c}$$

Di mana:

K = nilai pekali,

Fa = Unit persetujuan

Fc = 50% jangkakan persetujuan

N = Bil unit yang diuji nilai persetujuan

Hasil kiraan persetujuan diinterpretasi berdasarkan skala interpretasi nilai Koefesien Kappa seperti dalam jadual 3.

Jadual 3 Skala interpretasi nilai Koefisien Kappa

Nilai Kappa	Tahap persetujuan
0.00-0.20	Tiada
0.21-0.39	Minimum
0.40-0.59	Lemah
0.60-0.79	Sederhana
0.80-0.90	Tinggi
> 0.91	Mencapai sempurna

Sumber: McHugh (2012)

3. Dapatan dan Perbincangan Kajian

Dapatan kajian ini dibentangkan mengikut dua tema utama iaitu faktor tekanan psikologi dan kesannya.

3.1 Faktor Tekanan Psikologi

Dapatan merumuskan terdapat empat faktor yang melatari isu tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa iaitu faktor keluarga, tekanan akademik, faktor diri sendiri dan faktor hubungan sosial.

3.1.1 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. Ini seperti yang dinyatakan oleh PK4:

“kalau kebanyakan isu berkaitan emosi ini boleh saya katakan masalah *family*. *Parents* yang *tak* faham tentang perubahan kita punya landskap akademik pengajaran dan pembelajaran” (PK4).

Selain itu, harapan ibubapa yang ditunjukkan melalui cara membandingkan anak juga menyumbang kepada tekanan dalam kalangan mahasiswa. PK3 menyatakan:

“Masalah keluarga contohnya macam suka dibanding-bandingkan. (Klien) yang terbaru ni dia cerita macam nak lari daripada rumah sebab dia tak dapat perhatian. (Sebaliknya) dia selalu dibandingkan. Mak pilih kasih.” (PK3)

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 (Rosman & Jasmi, 2022). Selain itu, ada di antara mereka yang merasa tertekan kerana memikul tanggungjawab menguruskan rumahtangga seperti yang dinyatakan oleh PK2:

“Sebenarnya dia ada abang yang cacat. Itu pun memberi impak. Ada yang menguruskan adik yang OKU, autisme pun ada. (Ini) pun memberi impak, memberi tekanan kepada dia. Bila dia balik rumah, mak dia suruh jaga (PK2)”

Antara isu keluarga yang memberi kesan kepada mahasiswa adalah perceraian ibubapa. Impaknya kepada diri mahasiswa adalah merasa kesunyian dan merasa kekurangan dari aspek sokongan sosial keluarga sendiri. PK2 menyatakan:

“*Family problem..bercerai, mak ayah kahwin lain. Jadi dia sorang-sorang. Banyak kes macam tu lah*” (PK2)

Kajian Maryam Jameelah dan Zul-kifli (2024) menunjukkan bahawa perceraian ibubapa memberikan impak negatif terhadap kestabilan emosi anak meskipun perceraian tersebut dilakukan secara harmoni. Antara emosi yang dikenal pasti akibat perceraian ini ialah sedih, kecewa, keliru kerana perlu membuat pilihan antara ibu dan bapa, cemburu atas kebahagiaan keluarga orang lain, merasa kehilangan kasih sayang seorang bapa serta rungsing memikirkan kewangan keluarga di masa hadapan kerana ketiadaan ayah sebagai pemberi nafkah. Malah, tekanan juga dirasai apabila melihat ibu yang terpaksa bertungkus lumus mencari rezeki. Meskipun begitu, mereka sentiasa mengharapkan agar kedua-dua ibubapa saling bertanggungjawab ke atas anak-anak selepas berlakunya perceraian.

3.1.2 Tekanan Akademik

Antara faktor tekanan psikologi mahasiswa yang berkait dengan akademik ialah persediaan dan harapan dalam menghadapi peperiksaan. PK3 menyatakan:

“Mula-mula nak exam ni ada macam *anxiety*.” (PK3)

Peperiksaan merupakan salah satu kaedah penilaian di universiti bagi menentukan penguasaan mahasiswa terhadap satu-satu kursus yang diikuti. Walaubagaimana pun, ia menjadi salah satu daripada punca tekanan kepada mahasiswa kerana berkait dengan persepsi mereka terhadap sistem pengajian tinggi seperti pengaruh keputusan peperiksaan terhadap peluang pekerjaan di masa hadapan, kebimbangan terhadap kemungkinan gagal dan pandangan keluarga serta masyarakat sekeliling. Di samping itu, tekanan peperiksaan ini juga berpunca daripada persediaan diri yang tidak cukup dan pengurusan masa yang lemah (Reddy et al. 2018). Menurut PK1:

“Banyak benda nak cuba dah umur-umur macam ni, banyak betul dia nak cuba. Tapi dia tak tahu nak susun jadual dia macam mana.” (PK1)

Selain itu, mahasiswa tahun pertama didapati golongan yang lebih terdedah kepada isu kebimbangan berpunca daripada tekanan akademik. PK4 menyatakan:

“Kebanyakan pelajar kebimbangan mereka ini agak tinggi terutamanya kalau pelajar-pelajar yang baru masuk *first year*, memang ramailah yang ada masalah *anxiety*.” (PK4)

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. Perkara sebegini memberi kesan terhadap diri mahasiswa yang jika tidak diurus dengan baik boleh menjadi satu bentuk tekanan yang memberi impak negatif kepada mereka. Ia bukanlah perkara yang ringan kerana merupakan tanggungjawab yang perlu dipikul oleh mahasiswa. Mereka 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 (Mohamad, 2021).

3.1.3 Faktor Diri Sendiri

Daya tahan diri berkait dengan kekuatan dalaman penting bagi pembangunan peribadi mahasiswa. Di peringkat pengajian tinggi, mereka berhadapan dengan pelbagai cabaran dan suasana baharu yang memerlukan ketahanan mental, emosi, rohani dan psikologi yang tinggi. Walau bagaimanapun, sebahagian mereka berhadapan dengan masalah untuk menguruskan tekanan sehingga menurunkan kadar motivasi diri. PK1 menyatakan:

“Antara isu mahasiswa adalah mudah rasa *demotivated*” (PK1)

Ini selari dengan dapatan Omar & Abd Rashid (2023) bahawa mereka yang mempunyai motivasi yang rendah berhadapan dengan tekanan yang tinggi berbanding mereka yang bermotivasi tinggi. Ciri ini turut dikaitkan dengan pencapaian akademik di mana tahap motivasi mempunyai hubungan yang signifikan dengan pencapaian akademik pelajar. Selain daripada motivasi yang rendah, mahasiswa turut berhadapan dengan konflik dalaman yang terdiri daripada pelbagai bentuk seperti terlampau mengkritik diri sendiri, berlebih-lebihan dalam berfikir sehingga menimbulkan rasa kebimbangan dalam diri. Ini dinyatakan oleh PK1:

“*Self criticism* dia agak tinggi, so mendorong dia untuk fikir lebih-lebih, ada *overthinking* dan mulalah dia menjadi bimbang” (PK1)

Mahasiswa juga didapati sering bermain dengan perasaan sendiri dan menganggap mereka kesunyian tanpa ada yang memahami mereka. Perkara ini menimbulkan pelbagai

andaian dan syak wasangka sama ada terhadap diri sendiri mahupun orang lain. Keadaan ini boleh memberi kesan terhadap hubungannya dengan orang di sekeliling. Menurut PK1:

“Dia rasa macam *lonely* dia rasa macam tak ada kawan, dia rasa macam tak ada siapa faham dia.. Belum apa apa jadi dia dah risau macam-macam” (PK1)

“Dia jadi macam takut sikit dan *then* dia rasa macam *awkward*, nak bergaul, nak jumpa orang yang tak kenal” (PK1)

Selain itu, faktor penghayatan agama juga memberi kesan terhadap cara mahasiswa berhadapan dengan tekanan. Sebahagian mereka didapati mempunyai rasa ragu-ragu dan tidak percaya kepada agama Islam. Ini dinyatakan oleh peserta kajian:

“Dia ragu ragu. Dia Islam secara fizikal kalau kita tengok pun kita ingat dia okey” (PK1)

“Kadang-kadang dia tak percaya pada agama pun ada” (PK2)

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).

3.1.4 Faktor Hubungan Sosial

Hubungan sosial memainkan peranan penting dalam kehidupan mahasiswa kerana membantu mereka dalam membina rangkaian sokongan yang kuat, baik dari segi akademik mahupun emosi. Hubungan sosial boleh terjalin dalam pelbagai bentuk termasuk ibubapa, rakan-rakan, pasangan dan pensyarah. Tekanan sosial adalah merujuk kepada ketegangan yang terbentuk kesan daripada hubungan seseorang dengan persekitaran sosialnya. Ia melibatkan pengalaman negatif dengan mereka yang di sekeliling yang menimbulkan tekanan dari segi emosi, fizikal, psikologi dan mengganggu kebolehan seseorang untuk berperanan sebaiknya. Antara bentuk tekanan sosial ialah penyisihan rakan dan penganiayaan. Tekanan sosial yang melampau sebegini didapati mempunyai kaitan dengan gejala kecelaruan seperti kebimbangan, kemurungan, masalah tingkah laku dan penyalahgunaan bahan (Sontag et al, 2008). Antara isu tekanan yang berpunca daripada faktor hubungan sosial ini adalah tingkah laku buli dalam kalangan mahasiswa. Perkara ini dinyatakan oleh PK4:

“Ada kes (klien) yang ada *anxiety disorder* disebabkan kes buli. Dia dibuli di sekolah dan bila masuk sini, yang membuli tu juga ada di sini.” (PK4)

Walaupun buli sering dikaitkan dengan pelajar sekolah menengah, isu ini turut signifikan berlaku dalam kalangan mahasiswa dan memberi kesan negatif terhadap kesihatan mental dan pencapaian akademik mereka. Kajian Collen dan Onan (2021) menunjukkan daya tahan mahasiswa terbukti mampu membantu mereka dalam mengatasi kesan buli terhadap kesejahteraan psikologi. Maka, mereka yang terkesan akibat tingkah laku ini perlu dibantu

dan diberikan sokongan dengan menyediakan intervensi bagi memperkukuhkan daya tahan diri mereka.

Di samping itu, terdapat juga isu berkaitan dengan hubungan mahasiswa dengan rakan-rakan serumah yang tidak serasi berpunca daripada perbezaan latar belakang, masalah komunikasi dan cara menyesuaikan diri di universiti. PK3 menyatakan:

“Itulah isu- isu yang kita kata isu dengan kawan kawan serumah, *tu* banyak la juga.” (PK3)

Selain itu, sebahagian mereka berhadapan dengan masalah percintaan di samping masalah dari segi hubungan dengan ibubapa. Menurut peserta kajian:

“Ada juga masalah yang melibatkan hubungan percintaan.” (PK1)

“Isu hubungan biasanya mesti dengan mak dia, dengan bapa dia ataupun dengan pasangan dia.” (PK2)

Konflik percintaan dalam kalangan mahasiswa sering dikaitkan dengan pelbagai isu seperti emosi yang tidak matang, harapan dan andaian terhadap pasangan, lemah kemahiran interpersonal, pengurusan masa antara tanggungjawab akademik dan komitmen percintaan, perbezaan nilai dan cara komunikasi di samping adanya faktor luaran seperti media sosial dan rakan sebaya. Kajian Yasin & Dzulkifli (2010) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualiti hubungan peribadi dengan pencapaian akademik seseorang di mana hubungan yang positif menjadi penentu kepada pencapaian akademik yang baik manakala mereka yang terlibat dengan konflik sering menunjukkan pencapaian akademik yang lemah. Ini seiring dengan dapatan kajian Yu et al. (2023) yang merumuskan hubungan dengan rakan sebaya mempunyai hubungan dengan pencapaian akademik. Justeru, ia perlu diberikan perhatian oleh para pensyarah dan kaunselor supaya persekitaran yang harmoni dan mendorong pembelajaran dapat diwujudkan.

3.2 Kesan Tekanan Psikologi terhadap Mahasiswa

Berhubung tema di atas, dapatan merumuskan terdapat tiga kesan yang dikenal pasti berlaku dalam kalangan mahasiswa akibat daripada tekanan psikologi iaitu kebimbangan, kesukaran mengawal emosi dan cubaan menamatkan riwayat hidup.

3.3.1 Kebimbangan

Isu kebimbangan dalam kalangan mahasiswa merupakan isu yang semakin mendapat perhatian dalam konteks kesihatan mental di institut pengajian tinggi. Pelbagai punca telah dikenal pasti menyumbang kepada masalah ini seperti tekanan akademik, konflik keluarga, konflik diri dan rakan sebaya. Gejala buli juga didapati menjadi punca mahasiswa didiagnosis dengan kecelaruan kebimbangan. Menurut PK4:

“Pernah ada kes yang dia memang terus ada *anxiety disorder*. Sebab kes buli itu.” (PK4)

Tekanan psikologi ini menimbulkan kebimbangan melampau terhadap mahasiswa terutama 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 sesak nafas (Mohamad, 2021). Kajian Wong et al. (2023) ke atas 388 mahasiswa di Selangor mendapati 66.2 peratus daripada mereka mempunyai masalah kebimbangan. Ia terkait dengan beberapa faktor seperti kurang melakukan senaman, mempunyai sejarah kemurungan, kurang kepuasan dalam belajar dan masa penggunaan skrin yang tinggi. Masalah ini memberi kesan terhadap pencapaian akademik yang lemah dan juga mempunyai kaitan dengan berhenti pengajian sebelum masanya. Berdasarkan kajian American College Health Association pada tahun 2015, masalah kesihatan mental seperti stress, kebimbangan, masalah tidur dan kemurungan didapati mengganggu pengajian mahasiswa (Suicide Prevention Resource Centre, 2020). Kebimbangan memberikan kesan signifikan terhadap pencapaian akademik kerana ia mengganggu kemampuan untuk menumpukan perhatian, belajar dan mempamerkan kecemerlangan dalam akademik. Ini boleh diperincikan dari aspek fungsi kognitif di mana kebimbangan menjadikan seseorang itu sukar memahami, memproses maklumat, fokus, mengingat dan mengorganisasi fikiran secara efektif. Selain itu, kebimbangan juga menyebabkan seseorang itu panik yang melampau ketika menduduki peperiksaan dan membuat tugas kerana terlalu takut gagal. Kebimbangan juga mengakibatkan mahasiswa bermasalah dari segi kehadiran dan penglibatan dalam kelas kerana tidak yakin diri dan takut dihakimi. Oleh kerana mereka takut melakukan kesalahan, mereka cenderung untuk meletakkan standard yang berlebihan tinggi untuk diri sendiri dan gentar untuk mencuba pendekatan baru kerana tidak mahu mengambil risiko (Konwar et al, 2023).

3.3.2 Sukar Mengendalikan Emosi

Tahap kesihatan mental mahasiswa yang semakin merosot dilihat mempunyai kaitan dengan keupayaan mereka dalam mengendalikan emosi. Ini juga dapat dikesan hasil daripada temubual yang dijalankan. Peserta kajian mendapati mahasiswa yang mengalami tekanan lebih sukar mengendalikan emosi mereka di samping tidak menafikan bahawa kelemahan dalam mengawal emosi juga menjadi faktor tekanan psikologi mereka. Keadaan mahasiswa digambarkan seperti berikut:

“Emosi pun mudah rasa nak melenting.” (PK4)

“dia macam susah nak rileks, susah nak fokus dan dia tumpu banyak benda tapi tak jadi.” (PK1)

Antara kesan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa adalah perubahan sikap daripada kebiasaan. Sekiranya individu itu mengalami tekanan psikologi dalam jangka panjang ia 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. 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). Kajian Oliveira et al (2024) ke atas 261 mahasiswa universiti mendapati 14.5 peratus mereka mempunyai tahap kawalan emosi yang lemah manakala 23 peratus lagi mempunyai tahap kawalan emosi yang sederhana. Masalah ini dikaitkan dengan dua faktor iaitu pemikiran negatif yang berulang kali dan ketagihan internet. Sebaliknya, mereka yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang baik didapati mempunyai tahap pengendalian emosi yang tinggi. Kawalan emosi yang baik penting kerana ia berkait dengan motivasi belajar seseorang. Kajian Valiente et al. (2012) merumuskan mahasiswa yang mudah marah atau cepat berasa bimbang menunjukkan prestasi yang lemah kerana emosi yang tidak dikawal ini melemahkan motivasi mereka untuk belajar dan menyertai aktiviti kelas sedangkan kedua-dua ini merupakan indikator penting terhadap kejayaan akademik seseorang.

3.3.3 Cenderung untuk Menamatkan Riwayat Hidup

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) di samping tingkah laku mencederakan diri sendiri berpunca daripada pemikiran yang negatif dan perasaan yang tidak tenteram (Alfiyan et al., 2021). Menurut PK3:

“Paling berat tu bila membabitkan kes-kes yang memerlukan perhatian dan pantauan (iaitu) apabila dia pernah ada tanda-tanda nak bunuh diri.” (PK3)

Tekanan psikologi juga boleh memberikan impak yang serius kepada mahasiswa sekiranya tidak dirawat di peringkat awal seperti percubaan untuk bunuh diri. Kajian Chua dan Rao (2021) mendapati terdapat 10 ke 20 tahun cubaan membunuh diri saban tahun di mana golongan muda merupakan mereka yang berisiko tinggi terlibat dengan tingkah laku bunuh diri. Individu yang berusia antara 20 ke 30 tahun dilaporkan mempunyai kadar cubaan bunuh diri yang paling tinggi. Tingkah laku bunuh diri ini mempunyai hubungan rapat dengan masalah hubungan interpersonal seperti konflik dengan ahli keluarga atau pasangan, masalah kemurungan, tekanan dan kebimbangan di samping ketagihan internet. Manakala kajian Okechukwu (2022) menemui bahawa faktor tekanan akademik menyumbang kepada tingkah laku bunuh diri. Kajian Miletic et al. (2015) ke atas 1296 pelajar perubatan pula menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkah laku bunuh diri dengan pencapaian akademik di mana responden yang mempunyai tingkah laku ini beroleh gred yang lebih rendah berbanding mereka yang tidak mempunyainya. Dapatan yang selari juga dinyatakan oleh Mortier et al (2015) dalam kajiannya. Walau bagaimanapun, pengkaji melihat bahawa perkara ini boleh diatasi dengan adanya intervensi yang sesuai dan memadai. Tambahan pula, hubungan antara tingkah laku bunuh diri dengan akademik ini berkait rapat dengan persekitaran universiti. Maka, pengkaji mencadangkan agar pihak universiti perlu mengambil langkah serius untuk menyusun strategi intervensi dan pencegahan kepada golongan yang mempunyai isu ini.

4. Kesimpulan

Kesimpulannya, tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa berpunca daripada pelbagai faktor sama ada faktor dalaman mahupun luaran. Tekanan yang tidak dikendalikan boleh memberi kesan kepada kesihatan mental mereka seterusnya menjejaskan prestasi akademik di universiti. Sedangkan keberadaan mereka di universiti adalah untuk mencapai cita-cita dan memenuhi keperluan diri dari segi ilmu dan pembangunan diri. Maka, sokongan daripada pihak universiti khususnya kaunselor amat diperlukan. Antara strategi yang dicadangkan adalah memberi pendidikan psikologi kepada mahasiswa melalui bengkel-bengkel atau ceramah, memberi kesedaran tentang gejala kesihatan mental, membimbing mahasiswa untuk menguruskan tekanan, memperkenalkan perkhidmatan kaunseling yang mudah diakses dan mempromosikan persekitaran yang menyokong dan memperhatikan kesejahteraan emosi mahasiswa. Kaunselor juga perlu diberi peluang mengikuti seminar atau kursus berkaitan psikologi bagi memantapkan lagi perkhidmatan dan memperkasakan pendekatan kaunseling yang digunakan di samping mengambil tahu isu-isu semasa yang berlaku dan menjadi faktor tekanan terhadap golongan mahasiswa. Unit kaunseling juga boleh mengadakan kerjasama dengan unit-unit lain seperti kerohanian bagi memenuhi keperluan rohani atau spiritual mahasiswa supaya perubahan atau bimbingan yang diperolehi daripada kaunselor boleh dikekalkan dan diteruskan secara sendiri. Selain itu, kolaborasi dengan Kementerian Kesihatan juga boleh dilakukan untuk membantu mahasiswa yang berhadapan dengan tekanan psikologi. Ini bagi memastikan pembangunan dan pemulihan mahasiswa dilakukan secara holistik meliputi kesemua domain manusia iaitu biologi, psikologi, sosial dan kerohanian.

5. 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 Kecelaruhan Emosi Mahasiswa: Kajian di IPT Islam di Malaysia. Kod Projek: 2023/P/GPIU/GPM-005.

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). Kesihatan 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>

- Chua, S.N. & Rao, M.V. (2021). *Youth suicide in Malaysia*. Relate Mental Health Malaysia.
- Collen, H.O dan Onan, N. (2021). Cyberbullying and Well-being Among University Students: The Role of Resilience. *International Journal of Caring Sciences* 14(1), 632-641.
- Daliana Nik Farid N, Aziz N, Jalaludin MY, Majid HA. (2024). A Longitudinal Study of Psychological Distress Among Youth in Peninsular Malaysia and Associated Factors. *Asia Pacific Journal of Public Health*. 2024;36(6-7):628-635. doi:10.1177/10105395241273106
- 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. HYPERLINK "https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.005" <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
- 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
- Konwar, B. Sanwar, K. & Ojah, R. (2023). The Impact of Anxiety on Academic Achievement: A Comprehensive Review. *Journal of Harbin Engineering University* 44(8), 151-158.
- 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
- Maryam Jameelah, S. dan Zul-kifli, H. (2024). Perceraian dan Kesannya Terhadap Anak-anak. *Al-Takamul Al-Ma'rifi*, 6(2), 1–13. Retrieved from <https://jurnal.usas.edu.my/altakamul/index.php/altakmulfiles/article/view/164>.
- McHugh M. L. (2012). Interrater reliability: The Kappa statistic. *Biochemia medica*, 22(3), 276–282.
- 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>
- Miletic V, Lukovic JA, Ratkovic N, Aleksic D, Grgurevic A. Demographic risk factors for suicide and depression among Serbian medical school students. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 2015;50:633–638. doi: 10.1007/s00127-014-0950-9. [
- Mofatteh M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS public health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- 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/>
- Mortier, P., Demyttenaere, K., Auerbach, R. P., Green, J. G., Kessler, R. C., Kiekens, G., Nock, M. K., & Bruffaerts, R. (2015). The impact of lifetime suicidality on academic performance in college freshmen. *Journal of affective disorders*, 186, 254–260. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.07.030>
- 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.
- Okechukwu, F.O., Ogba, K.T., Nwifo, J.I. et al. (2022). Academic stress and suicidal ideation: moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry* 22, 546 <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04063-2>
- Oliveira J, Pedras S, Inman RA and Ramalho SM (2024) Latent profiles of emotion regulation among university students: links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Front. Psychol.* 15:1272643. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1272643.
- Omar, M., & Abd Rashid, M. Z. (2023). Tekanan, Motivasi dan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah. *Al-Takamul Al-Ma'rifi*, 6(1), 1–13. Retrieved from <https://jurnal.usas.edu.my/altakamul/index.php/altakmulfiles/article/view/143>
- 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.
- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol J* 2018; 11(1). Available from: <http://biomedpharmajournal.org/?p=19485>.
- 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.
- 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/lcs.v3i2.194
- Sharp, J. & Theiler, S. (2018). A Review of psychological distress among university students: Pervasiveness, Implications & Potential points of intervention. *Int J Adv Counselling* (2018) 401, 193-212. doi.org/10.1007/S10447-108-9321-7

- Shidhaye,R. 2023. Global priorities for improving access to mental health services for adolescents in the post-pandemic world. *Current Opinion in Psychology* 53 (2023), <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101661>.(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X23001069>)
- Sontag, L. M., Graber, J. A., Brooks-Gunn, J., & Warren, M. P. (2008). Coping with social stress: implications for psychopathology in young adolescent girls. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1159–1174. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9239-3>
- Suicide Prevention Resource Centre*. (2020, Oktober). Consequences of Student Mental Health Issues. <https://sprc.org/settings/colleges-and-universities/consequences-of-student-mental-health-issues/> [5 Desember 2024]
- Valiente, C., Swanson, J., & Eisenberg, N. (2012). Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter. *Child development perspectives*, 6(2), 129–135. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00192.x>
- WHO. (2024, 10 Oktober). Mental health of adolescents. World Health Organization. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Anxiety%20disorders%20\(which%20may%20involve,an%20anxiety%20disorder%20\(1\).](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Anxiety%20disorders%20(which%20may%20involve,an%20anxiety%20disorder%20(1).) [5 Desember 2024]
- Wong, S. S., Wong, C. C., Ng, K. W., Bostanudin, M. F., & Tan, S. F. (2023). Depression, anxiety, and stress among university students in Selangor, Malaysia during COVID-19 pandemics and their associated factors. *PloS one*, 18(1), e0280680. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280680>
- Yasin, M.A.S. dan Dzulkifli, M. A. (2010). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal of Business and Social Science* 1(3), 110-116.
- Yu, X., Wang, X., Zheng, H., Zhen, X., Shao, M., Wang, H., & Zhou, X. (2023). Academic achievement is more closely associated with student-peer relationships than with student-parent relationships or student-teacher relationships. *Frontiers in psychology*, 14, 1012701. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1012701>