

## TAHAP KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN PELAJAR DI INSTITUT PENGAJIAN TINGGI

*Levels of Mental Health Among Students at Higher Education Institutes*

Hazlin Falina Rosli<sup>1\*</sup>, Norli Yusuf<sup>2</sup>, Nur'aina Nabila Dundai Abdullah<sup>3</sup>,

Nur Aisyah Ismail<sup>4</sup> & Nur Amilah Fadlina Mat Isa<sup>5</sup>

<sup>1, 3, 4, 5</sup> Fakulti Pengurusan & Muamalah, Kolej Universiti Islam Selangor (KUIS), Bandar Seri  
Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

<sup>2</sup> Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka (UNIMEL), Batu 28, Kuala Sungai Baru,  
78200 Melaka, Malaysia

\*Corresponding author: hazlinfalina@kuis.edu.my

**Published:** 28 Oktober 2024

**To cite this article (APA):** Rosli, H. F., Yusuf, N., Abdullah, N. N. D., Ismail, N. A., & Mat Isa, N. A. F. (2024). Levels of Mental Health Among Students at Higher Education Institutes. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(2), 114–125. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.2.10.2024>

**To link to this article:** <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.2.10.2024>

### Abstrak

Peningkatan jumlah gangguan mental dalam kalangan pelajar di IPT telah mencetuskan kebimbangan kepada pelbagai pihak di institusi pengajian. Masalah kesihatan mental terjadi berpunca daripada pelbagai faktor antaranya ialah kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang melampau dan akhirnya menjurus kepada perbuatan membunuh diri. Oleh demikian, isu-isu berkaitan dengan kesihatan mental dan penjagaan kesihatan mental adalah sangat penting diberi tumpuan dalam masyarakat. Kajian ini dilakukan bertujuan untuk mengenalpasti tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar di IPT di dua buah IPTS yang berada di pinggir bandar dan luar bandar. Hasil dapatan melalui soal selidik *Ujian Saringan Minda Sihat* (DASS) mendapati terdapat tiga indikator iaitu tekanan, kerisauan dan kemurungan berada di peringkat normal. Namun terdapat rata-rata pelajar pernah mengalami tekanan, kerisauan dan kemurungan sekurang-kurangnya sekali dalam hidup. Kecenderungan ini perlu dipandang serius kerana boleh mendorong ke arah masalah kesihatan mental yang lebih serius. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberi saranan kepada pihak berkenaan berkaitan tahap kesihatan pelajar di IPT serta cara penyelesaian masalah tersebut dari aspek komunikasi terutama dalam kalangan pelajar.

**Kata kunci :** Kesihatan Mental, Pelajar IPT, Murung, Bimbang, Tekanan

### Abstract

The increase in the number of mental disorders among students in HEIs has sparked concern to various quarters in institutions of learning. Mental health problems occur due to various factors including depression, anxiety and extreme stress and eventually lead to suicide. Therefore, issues related to mental health and mental health care are very important to focus on in society. This study was conducted to identify the level of mental health among students in IPT in two IPTS located in the suburbs and rural areas. The results of the *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) questionnaire found that there were three indicators of stress, anxiety and depression were at normal levels. Yet there is an average student has experienced stress, anxiety and depression at least once in life. This tendency needs to be taken seriously because it can lead to more serious mental health problems. The results of this study are expected to provide recommendations to the relevant parties regarding the level of health of students in IPT and how to solve the problem from the aspect of communication, especially among students.

**Keywords:** *Mental Health, IPT students, Depressed, Worried, Stress*

## **PENGENALAN**

Kesihatan mental merupakan aspek yang sangat penting bagi setiap fasa kehidupan manusia seperti mana pentingnya kesihatan fizikal. Kesihatan mental dilihat dari aspek baik dan buruk. Setiap orang, mungkin dalam hidupnya mengalami kedua-dua aspek tersebut, kadangkala keadaan mentalnya sangat sihat, tetapi pada satu masa yang lain adalah sebaliknya. Kajian ini ialah kajian perbandingan mengenai tahap masalah kesihatan mental di peringkat IPT. Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2013), kesihatan mental dimaksudkan dengan situasi dimana seseorang itu menyedari dan mampu bertindak melakukan sesuatu apabila menghadapi stres, boleh bekerja dengan produktif dan boleh menyumbang kepada masyarakat.

Hal ini juga bermaksud, kesihatan mental boleh dikatakan asas kepada kesejahteraan seorang individu kerana ia merupakan ekspresi emosi dan melambangkan keupayaan seseorang itu dalam menyesuaikan diri kepada pelbagai tekanan kehidupan. Menurut sumber dari *The National Institute of Mental Health (NIMH) 2023*, terdapat beberapa jenis penyakit mental yang terkandung dalam kategori masalah kesihatan mental, antaranya ialah skizofrenia, manic disorder, bipolar disorder, depresi (kemurungan) dan anxiety disorder.

Memiliki tahap kesihatan mental yang kurang baik boleh menyebabkan seseorang itu hilang fokus dan tidak dapat memberi komitmen yang baik pada setiap perkara dalam rutin harian mereka. Hal ini demikian kerana, kenyataan dari World Health Organization (2018) yang menyatakan kesihatan mental merupakan keadaan di mana individu tersebut menyedari kebolehan diri dan boleh menghadapi tekanan hidup dengan normal serta dapat bekerja dengan produktif dan mampu memberi sumbangan kepada komuniti.

Menurut Campbell dan Svenson (1992), apabila stres dilihat dari aspek negatif atau tekanan yang terlalu tinggi, ianya boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan dan pencapaian akademik seseorang pelajar. Stres dalam kalangan pelajar IPT merupakan satu fenomena yang membimbangkan, sekiranya tidak ditangani secara menyeluruh. Penting untuk pelajar mengenalpasti faktor-faktor penyebab stres sebelum sesuatu program intervensi direka bentuk. Pelajar yang mengalami masalah kesihatan mental boleh hilang minat belajar, kurang penglibatan dalam perbualan, aktiviti, dan mengalami kekerapan ketidakhadiran ke kelas. Gangguan mental dalam kalangan pelajar universiti boleh memberi kesan terhadap kehidupan dan mampu mengganggu perjalanan pembelajaran (Mohamad Sahide et al., 2022).

Masalah kesihatan mental di Malaysia dilihat kian meruncing di mana statistik menunjukkan trend peningkatan individu yang mendapatkan sokongan menerusi Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) (2021) statistik menunjukkan pada tahun tersebut sebanyak 122,328 panggilan diterima oleh MHPSS berbanding pada tahun sebelumnya dengan 212,319 panggilan. Tambah membimbangkan lagi adalah apabila statistik tingkah laku bunuh diri juga berada pada kadar yang membimbangkan dan peningkatan ketara iaitu sebanyak 81 peratus pada tahun 2021 (1,142 kes) berbanding dengan 631 kes yang dilaporkan pada tahun 2020. Tekanan akademik, isu hubungan, isu sosioekonomi dan perubahan sosial, dan aspek budaya antara tekanan utama yang dialami oleh golongan muda (Kok Low, 2019). Walaupun tahap kesihatan mental pelajar IPT kebanyakannya menunjukkan kadar yang normal, sekali seumur hidup mereka pernah mengalami gangguan kesihatan mental. Hal ini sejajar dengan kenyataan Hornor (2016) dalam Anish Yusrie Mohd Khairul et al (2022) yang menyatakan bahawa dianggarkan sebanyak 7% hingga 14% remaja melaporkan mereka pernah mencederakan diri sekurang-kurangnya sekali dalam hidup. Kecenderungan ini, menunjukkan potensi seseorang individu mencederakan diri atau mengalami masalah kesihatan mental agak membimbangkan.

### **Trend Kesihatan Mental di peringkat Antarabangsa dan Malaysia**

Isu kesihatan mental tidak asing lagi dalam dunia pendidikan khususnya IPT di seluruh dunia. Hal ini disebabkan tekanan dan masalah yang dihadapi oleh pelajar sepanjang tempoh pengajian mereka di universiti. Menurut dapatan kajian Saloni Dattani et al (2021), seramai 970 juta orang di seluruh dunia mengalami masalah kesihatan mental dan gangguan penyalahgunaan bahan terlarang.

Manakala Eskin et al (2016) dalam R. McMaster et al (2021), dalam tinjauan besar melibatkan 12 buah negara termasuk Jepun, hasil tinjauan menunjukkan bahawa konteks sosio budaya individu, masalah psikologi seperti bunuh diri dan idea untuk bunuh diri adalah perkara yang tidak asing dalam kalangan pelajar universiti.

Dalam konteks di Malaysia, masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar IPT tidak asing lagi, namun perkara seperti tekanan psikologi sehingga mendorong kepada perbuatan bunuh diri tidak menjadi suatu kebiasaan. Di luar negara seperti Australia, statistik kesihatan mental dinyatakan semakin membimbangkan kerana peningkatan yang agak mendadak. Semua pesakit mental yang dilaporkan bermula sebelum umur 14 tahun, dan 75% daripada kalangan belia dalam kalangan umur pertengahan 20-an (WHO (2017) dalam Margaret Anne Carter et al (2017).

Pada bulan Mac 2019 ketika seluruh negara sedang dilanda pandemik COVID-19, ia turut meninggalkan kesan yang mendalam terhadap kesihatan mental pelajar di seluruh dunia tidak terkecuali Malaysia. Hal ini terjadi kerana, selepas pandemik COVID-19 ramai ibu bapa kehilangan pekerjaan yang menyebabkan mereka mengalami kekangan dari segi kewangan untuk terus menyara keluarga. Di peringkat antarabangsa, sebanyak 25% dari sampel lebih 7000 pelajar prasiswazah di Kolej Perubatan China mengalami kebimbangan atau *anxiety* akibat daripada pandemik COVID-19. Perkara ini disebabkan tekanan yang diperolehi daripada akademik, ekonomi dan kesan COVID-19 kepada kehidupan seharian mereka (Wenjun Cao et al (2020) dalam Rachel H. Dodd et al (2021). Tambahan lagi, kajian yang dilakukan di Greece menunjukkan peningkatan terhadap masalah kebimbangan sebanyak 73.0%, kemurungan 60.9%, keinginan bunuh diri 20.2% dan kuantiti tidur mereka bertambah sebanyak 66.3% walhal kualiti tidur mereka berkurang dan bertambah buruk dalam 43.0% (Chrysi K. Kaparounaki et al (2020).

Di Brunei, A. Alam (2022), menyatakan pelajar universiti berasa kesunyian, perasaan rendah diri, kurang selera makan, cemas dan hampir tiada motivasi untuk menyertai kelas selepas tempoh pandemik yang memerlukan mereka berkuarantin di rumah. Selain daripada itu, terdapat pelajar yang mengakui mereka mengalami kesukaran belajar daripada kelas e-kuliah. pelajar IPT di Malaysia juga tidak terkecuali dan mereka mengalami perkara yang sama kerana situasi dan masalah yang dihadapi oleh setiap pelajar universiti ketika pandemik berlangsung adalah perkara yang sama iaitu berkaitan dengan proses pembelajaran mereka.

Jung Min Lee et al (2021) dan Varisara Luvira et al (2023) berpendapat bahawa perkara atau masalah yang paling mendorong ke arah kesihatan mental pelajar universiti Kentucky dan Khon Kaen University Thailand ialah masalah pembelajaran, keluarga, persahabatan dan ada juga pelajar yang mengalami lebih daripada satu masalah dalam satu masa. Perkara ini, boleh menyebabkan pelajar mengalami tekanan yang kuat untuk menghadapi setiap masalah ketika sedang menyambung pengajian mereka.

## **Realiti Pelajar di IPT**

Mutakhir ini, isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar IPT semakin hari semakin membimbangkan. Hal ini demikian kerana, dianggarkan lebih kurang 1 daripada 4 orang pelajar IPT di Malaysia dilaporkan telah terjejas tahap kesihatan mental mereka seperti memiliki masalah kebimbangan, kemurungan dan stres (Muhammad Hafizi, 2023). Selain itu, kes dua orang pelajar IPT yang meninggal dunia ketika tempoh pembelajaran secara dalam talian adalah salah satu sebab yang mana suasana pembelajaran pelajar IPT perlu disemak. Oleh hal yang demikian, sistem pembelajaran peringkat IPT perlu dilihat agar dapat mengelakkan tekanan yang boleh merosotkan kesihatan mental pelajar.

Penekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar IPT sewaktu pengajian telah menyebabkan ramai di antara mereka mengalami masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan stres yang berlebihan. Sebagai contoh, Kumaran et al., (2022) mendapati pelajar universiti swasta menghadapi masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kegelisahan dan tekanan yang tinggi disebabkan perubahan drastik dalam sistem pendidikan terutamanya dalam penyampaian pengajaran semasa pandemik.

Dunia pendidikan di institusi pengajian tinggi memerlukan satu komitmen yang tinggi daripada para pelajar universiti dalam menyesuaikan diri dan bersaing dengan pelajar yang lain di universiti mereka (Ahmad Janaidi Abd Ghani et al, 2022). Perkara tersebut telah dilihat boleh

mendatangkan kesan kepada tahap kesihatan mental mereka. Sohana Abd Hamid (2019) turut menyatakan masalah-masalah kesihatan mental yang sering dialami oleh pelajar IPT adalah seperti kemurungan, kebimbangan, stres yang berlebihan. Selain daripada itu juga, banyak kajian yang mendapati bahawa pencapaian akademik kolej dan universiti boleh mengganggu kesejahteraan mental seseorang pelajar (Andrews & Wilding; Stark & Brookman 1994 dalam Sohana Abd Hamid 2019).

Dalam kajian lepas mendapati perubahan corak pembelajaran serta situasi yang berbeza akibat pandemik COVID-19 sedikit sebanyak telah mengganggu tahap kesihatan mental pelajar universiti. Perkara ini dilihat apabila dapatan kajian oleh Sheela Sundarasan et al (2020) menyatakan bahawa antara tekanan yang muncul akibat pandemik COVID-19 dalam kalangan pelajar IPT ialah masalah kewangan, perubahan suasana kelas fizikal kepada kelas dalam talian dan kebimbangan mengenai ketidakpastian mengenai masa hadapan mereka kerana bimbang keupayaan untuk membiayai komitmen kewangan pendidikan mereka. Selain itu, Norsimah Dasan, stres dalam kalangan pelajar IPT sememangnya sudah membimbangkan, ini kerana seorang mahasiswa perlu pandai mengurus masa, berdikari dan belajar menyesuaikan diri untuk terus bertahan sehingga tamat pengajian mereka. Kehadiran pandemik COVID-19 telah mengeruhkan lagi situasi dan meningkatkan lagi masalah kesihatan mental di kalangan pelajar (Harian Metro, 2022).

Nur Zafifa Kamaruzaman et al (2020) berkata bahawa pelajar IPT mendapati situasi seperti berjauhan dengan keluarga merupakan sokongan sosial kepada pelajar serta pelbagai lagi masalah lain seperti masalah kewangan dan peperiksaan menjadi antara masalah utama dan cabaran sepanjang melanjutkan pengajian di IPT.

### **Kesihatan Mental dari Aspek Agama**

Dari sudut pandang Islam, kesihatan mental adalah sesuatu perkara yang sangat penting. Hal ini sedemikian kerana, manusia diciptakan oleh Allah swt daripada dua unsur yang utama seperti fizikal (jasmani) dan juga spiritual (roh). Kedua-dua unsur ini perlu sentiasa diisi dan tidak boleh dibiarkan kosong, malahan kedua-dua unsur ini saling berkait-rapat antara satu sama lain (Dr Rosni Wazir, 2020). Oleh sebab itu, amalan agama amat mempengaruhi kesihatan mental individu kerana ia seperti 'makanan' kepada spiritual atau rohani kita.

Selain itu, dalam Islam mengenal Allah merupakan adalah salah satu cara untuk memahami tujuan penciptaan sebagai ummah. Sebagai contoh, ibadah seperti solat adalah diwajibkan, namun jika seseorang itu gagal melaksanakan kewajipan solat, maka ia membawa kepada kegagalan dalam perkara yang melibatkan kepercayaan dan tanggungjawab seorang hamba. Pendekatan spiritual akan membawa seseorang untuk menerima realiti kehidupan dan juga perlu mengetahui konsep dan tujuan penciptaan manusia (Sakinah Salleh et al., 2022).

Kesihatan mental juga terkandung dalam bidang psikologi yang mana banyak tradisi timur yang digunakan bagi meningkatkan kesejahteraan umum. Sebagai contoh, amalan meditasi kesedaran Buddha adalah salah satu contoh campur tangan psikologi moden yang diambil secara langsung dari Timur. Meditasi kesedaran tersebut telah membawa kepada penyerapan kesedaran dalam pelbagai protokol rawatan bagi penyakit fizikal mahupun mental (Dr Zohair, 2020). Selain itu, dari sudut pandang orang yang beragama Kristian, kesihatan mental difahami sebagai satu kebolehan bagi memenuhi panggilan daripada Tuhan (Christopher C. H., 2020).

Menurut Saviano dalam John W. et al (2023), masyarakat Kristian biasanya melihat penyakit mental ini sebagai masalah rohani dan mengandaikan kesukaran yang dihadapi tersebut adalah balasan daripada kesilapan yang pernah dilakukan seseorang dalam kehidupan. Tambahannya lagi, penyakit mental ini boleh menjadi penyakit biologi sebenar yang telah menyebabkan bahan kimia dalam otak menjadi tidak seimbang.

## **METODOLOGI**

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif untuk mengenal pasti serta mengkaji secara empirik dan sistematik mengenai tahap kesihatan mental antara pelajar IPT dipinggir bandar dan diluar bandar. Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan dan borang soal selidik diberikan kepada responden dalam bentuk *google form (online survey)*. Populasi kajian ini adalah daripada kalangan

pelajar-pelajar yang dipilih dari dua buah institusi pengajian tinggi seramai 114 pelajar daripada pelbagai tahap pendidikan secara rawak. Dapatan kajian di bawah berdasarkan skor DASS-21 yang diperkenalkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995).

### Instrumen Kajian

Dalam kajian ini, satu set borang soal selidik mengandungi 2 bahagian iaitu Bahagian A dan Bahagian B. Bahagian A meliputi tinjauan demografi yang merangkumi jantina, umur dan tahap pengajian. Bahagian B pula merupakan soal selidik menggunakan DASS-21 yang merupakan inventori versi pendek yang mempunyai 21 item. Dalam instrumen ini mengandungi 3 subskala yang setiap satunya mempunyai 7 items atau soalan yang perlu dijawab oleh peserta. Subskala kemurungan menilai dysphoria, putus asa, penurunan nilai kehidupan dan nilai diri, kekurangan minat dan penglibatan serta ketidapupayaan untuk merasakan keseronokan (anhedonia) dan rasa negatif dalam diri (inersia). Bagi subskala kebimbangan pula menilai rangsangan autonomi, kesan otot rangka, kebimbangan situasi dan pengalaman subjektif yang cemas yang memberi kesan. Manakala subskala tekanan atau stress pula menilai tahap rangsangan kronik yang tidak spesifik seperti menilai kesukaran untuk berasa santai, menilai rangsangan saraf gelisah, mudah marah dan kecewa serta terlalu reaktif atau tidak sabar. Setiap skor yang diperolehi dikira untuk merumuskan skor untuk item yang berkaitan. Jadual 1 menunjukkan subskala kesihatan mental yang terdapat di dalam soal selidik DASS-21, manakala Jadual 2 menunjukkan skor tahap kemurungan, kerisauan, dan tekanan.

**Jadual 1:** Subskala kesihatan mental yang terdapat di dalam soal selidik DASS-21 dan skor tahap kemurungan, kerisauan, dan tekanan

<b>Subskala Kesihatan Mental</b>	
<b>Kemurungan</b>	
S3	Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali.
S5	Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu tugas.
S10	Saya rasa tidak ada apa yang saya harapkan (putus asa).
S13	Saya rasa muram dan sedih.
S16	Saya tidak bersemangat langsung.
S17	Saya rasa diri saya tidak berharga.
S21	Saya rasa hidup saya tidak bererti lagi.
<b>Kebimbangan</b>	
S2	Saya sedar mulut saya rasa kering.
S4	Saya mengalami kesukaran bernafas walaupun tidak melakukan aktiviti.
S7	Saya pernah menggeletar contohnya tangan.
S9	Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh.
S15	Saya rasa hampir panik.
S19	Walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal degupan jantung saya bergerak pantas.
S10	Saya takut tanpa sebab.
<b>Tekanan</b>	
S1	Saya rasa susah untuk bertenang.
S6	Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan.
S8	Saya rasa terlalu gelisah.
S11	Saya dapati saya mudah resah.
S12	Saya merasa sukar untuk relaks.
S14	Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalangi saya daripada meneruskan apa yang sedang dilakukan.
S18	Perasaan saya mudah tersinggung.

**Jadual 2:** Skor tahap Kemurungan, Tekanan dan Kerisauan

SKOR SARINGAN			
	Kemurungan	Anzieti	Stress
Normal	0-5	0-4	0-7
Ringan	6-7	5-6	8-9
Sederhana	8-10	7-8	10-13
Teruk	11-14	9-10	14-17
Sangat Teruk	15+	11+	18+

## HASIL KAJIAN & PERBINCANGAN

Dimensi kajian ini akan menjuruskan kepada tiga angkubah iaitu jantina, umur dan tahap pengajian. Sebanyak 114 kaji selidik DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) telah diedarkan. Merujuk jadual di atas, responden lelaki mewakili seramai 41 orang (32.2%) manakala perempuan mewakili seramai 86 orang (67.7%). Rata-rata responden terdiri daripada mereka yang berusia antara 18-21 tahun iaitu seramai 66 orang (51.9%). Manakala kebanyakan responden terdiri daripada mereka yang berlatar belakang Ijazah Sarjana Muda iaitu seramai 78 orang (61.4%). Di dalam jadual 3 menunjukkan taburan pecahan responden mengikut kaedah pengumpulan data. Taburan ini agak tidak seimbang memandangkan bilangan responden perempuan lebih banyak daripada lelaki. Walau bagaimanapun perbezaan antara jumlah responden yang terlibat tidak terlalu ketara iaitu sebanyak 35.5%.

**Jadual 3:** Demografi Responden Kajian

Demografi	Kekerapan	Peratusan
Jantina		
Lelaki	41	32.2
Perempuan	86	67.7
Umur		
18 - 21 tahun	66	51.9
22 - 25 tahun	56	44.09
26 - 29 tahun	3	2.3
Tahap pengajian		
Asasi	5	3.9
Diploma	44	34.6
Ijazah Sarjana Muda	78	61.4

Jadual 4 pula menunjukkan didapati tiada perbezaan signifikan terhadap tahap kemurungan, dengan jantina, umur dan tahap Pendidikan pelajar IPT pinggir bandar. Walaupun terdapat perbezaan yang signifikan diantara pelajar yang berusia 18-25 tahun berbanding 26-29 tahun responden yang berusia 26 tahun ke atas lebih sedikit menunjukkan tahap kemurungan berbanding mereka yang berusia muda.

**Jadual 4:** Tahap kemurungan pelajar IPT pinggir bandar berdasarkan jantina, umur dan tahap pendidikan

<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			.000
Lelaki	2.9894	.41730	
Perempuan	2.4978	.85221	
<b>Umur</b>			.274
18-21 tahun	2.6036	.84080	
22-25 tahun	2.6560	.74626	
26-29 tahun	3.1429	.00000	
<b>Tahap Pendidikan</b>			.530
Asasi	2.3810	.95047	
Diploma	2.6929	.80449	
Ijazah Sarjana Muda	2.6527	.76639	

Jadual 5, didapati tiada perbezaan signifikan terhadap tahap kebimbangan, dengan jantina, umur dan tahap Pendidikan pelajar IPT pinggir bandar. Walaupun terdapat perbezaan yang signifikan diantara pelajar yang berusia 18-25 tahun berbanding 26-29 tahun responden yang berusia 26 tahun ke atas lebih sedikit menunjukkan tahap kemurungan berbanding mereka yang berusia muda.

**Jadual 5:** Tahap kebimbangan pelajar IPT pinggir bandar berdasarkan jantina, umur, dan tahap pendidikan

<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			.011
Lelaki	2.9524	.41555	
Perempuan	2.6116	.68510	
<b>Umur</b>			.966
18-21 tahun	2.6786	.65165	
22-25 tahun	2.7230	.63380	
26-29 tahun	3.1429	.00000	
<b>Tahap Pendidikan</b>			.474
Asasi	2.3571	.50102	
Diploma	2.7786	.57606	
Ijazah Sarjana Muda	2.7253	.65966	

Jadual 6 pula menunjukkan didapati tiada perbezaan signifikan terhadap tahap tekanan, dengan jantina, umur dan tahap Pendidikan pelajar IPT pinggir bandar. Walaupun terdapat perbezaan yang signifikan diantara pelajar yang berusia 18-25 tahun berbanding 26-29 tahun responden yang berusia 26 tahun ke atas lebih sedikit menunjukkan tahap kemurungan berbanding mereka yang berusia muda.

**Jadual 6:** Tahap tekanan pelajar IPT pinggir bandar berdasarkan jantina, umur dan tahap pendidikan

<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			.001
Lelaki	2.8148	.42084	
Perempuan	2.5246	.76701	
<b>Umur</b>			.891
18-21 tahun	2.6143	.73073	
22-25 tahun	2.5889	.67677	
26-29 tahun	3.0714	.10102	
<b>Tahap Pendidikan</b>			.424
Asasi	2.4286	.80812	
Diploma	2.6643	.60124	
Ijazah Sarjana Muda	2.6110	.71674	

Manakala Jadual 7 pula menunjukkan tiada perbezaan signifikan terhadap tahap kemurungan, dengan jantina, umur dan tahap pendidikan pelajar IPT luar bandar.

**Jadual 7:** Tahap kemurungan pelajar IPT luar bandar berdasarkan jantina, umur dan tahap pendidikan

<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			.007
Lelaki	1.5714	.33150	
Perempuan	2.0909	.79055	
<b>Umur</b>			.565
18-21 tahun	1.8724	.72253	
22-25 tahun	1.9796	.66715	
26-29 tahun	1.7143	.	
<b>Tahap Pendidikan</b>			.412
Asasi	1.6429	.70711	
Diploma	1.9257	.74473	
Ijazah Sarjana Muda	1.8413	.59951	

Jadual 8 menunjukkan didapati tiada perbezaan signifikan terhadap tahap kebimbangan, dengan jantina, umur dan tahap Pendidikan pelajar IPT luar bandar.



**Jadual 8:** Tahap kebimbangan pelajar IPT luar bandar berdasarkan jantina, umur dan tahap pendidikan

<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			.000
Lelaki	1.5510	.22313	
Perempuan	2.1429	.73639	
<b>Umur</b>			.917
18-21 tahun	1.8980	.66877	
22-25 tahun	1.9796	.69707	
26-29 tahun	1.8571	.	
<b>Tahap Pendidikan</b>			.930
Asasi	1.4286	.40406	
Diploma	1.9657	.67421	
Ijazah Sarjana Muda	1.8730	.65249	

Jadual 9 menunjukkan didapati tiada perbezaan signifikan terhadap tahap tekanan, dengan jantina, umur dan tahap pendidikan pelajar IPT luar bandar. Namun ada sedikit berbezaan signifikan antara umur dan tahap pendidikan. Mereka yang berusia 26– 29 di dapati kurang tekanan berbanding mereka yang berusia bawah 26 tahun. Manakala tahap Pendidikan pula, didapati pelajar Diploma dan Sarjana Muda lebih menghadapi tekanan berbanding pelajar Asasi. Ini kerana makin tinggi tahap Pendidikan seseorang, makin mencabar dari segi tugas yang diberikan.

Sejajar dengan hasil dapatan Abouserie (1994) mendapati aktiviti akademik seperti peperiksaan, terlalu banyak tugas, kehendak diri untuk mencapai keputusan yang terbaik dan melaksanakan projek kelas merupakan punca utama stres dalam kalangan pelajar.

**Jadual 9:** Tahap tekanan IPT luar bandar berdasarkan jantina, umur dan tahap pendidikan

<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			.059
Lelaki	1.8878	.40861	
Perempuan	2.2143	.71326	
<b>Umur</b>			.826
18-21 tahun	2.0612	.62624	
22-25 tahun	2.2449	.68866	
26-29 tahun	1.7143	.	
<b>Tahap Pendidikan</b>			.880
Asasi	1.5714	.60609	
Diploma	2.1200	.62906	
Ijazah Sarjana Muda	2.1111	.64594	

Berdasarkan kesemua jadual di atas, didapati bahawa skor nilai min bagi kedua IPT berkait kemurungan, kerisauan dan tekanan berada pada skor normal. Namun kecenderungan pelajar ke arah kemurungan, kebimbangan dan tekanan tetap ada dan sekurang-kurangnya mereka pernah menghadapinya sekali seumur hidup.

Hal ini sejajar dengan kenyataan Hornor (2016) dalam Anish Yusrie Mohd Khairul et al (2022) yang menyatakan bahawa dianggarkan sebanyak 7% hingga 14% remaja melaporkan mereka pernah mencederakan diri sekurang-kurangnya sekali dalam hidup.

Lokman Khairi (2023) turut menyatakan pelajar IPT kini kerap tidak hadir ke kelas, menerima surat sakit atas sebab masalah tekanan dan ada juga yang menangguh pengajian mereka disebabkan masalah kesihatan mental seperti kemurungan. Menurut kenyataan dari artikel Berita Harian (2023), tekanan atau stres melampau juga boleh mendorong ke arah kemurungan. Kadangkala murung boleh berlaku walaupun kehidupan individu berkenaan sihat dan normal. Dengan itu, walaupun tekanan, kerisauan dan kemurungan berada di peringkat normal, terdapat rata-rata pelajar di universiti pernah mengalami tekanan, kerisauan dan kemurungan sekurang-kurangnya sekali dalam hidup.

Jika dibuat perbandingan antara kedua institusi tersebut, selain aktiviti akademik, persekitaran pembelajaran juga berkait dengan masalah pelajar ianya dapat dilihat bahawa kedudukan IPT yang berada di kawasan pinggir bandar mengalami lebih sedikit kemurungan, tekanan dan kebimbangan. Ini kerana faktor gaya hidup mempengaruhi kehidupan seseorang individu berbanding pelajar IPT luar bandar yang kedudukan universitinya berada di kawasan luar bandar.

Sejajar dengan dapatan Bojuwoye (2002) dalam kajiannya ke atas pelajar-pelajar di lapan buah universiti di Afrika Selatan mendapati pelajar mengalami stres disebabkan oleh persekitaran fizikal universiti.

## **KESIMPULAN**

Kajian ini mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang dihadapi oleh pelajar-pelajar IPT di dua buah institusi. Hasil daripada dapatan kajian menunjukkan bahawa, walaupun dibebani dengan pelbagai tugas dan kelangsungan hidup seharian sebagai seorang pelajar namun ianya masih berada pada tahap yang tidak membimbangkan. Walaubagaimanapun, sekurang-kurangnya kebarangkalian pelajar menghadapi masalah kesihatan mental boleh berlaku. Ini kerana melalui analisis yang dijalankan pelajar dilihat sekurang-kurangnya pernah mengalami masalah kesihatan mental sekali seumur hidup mereka. Ini secara tidak langsung, boleh mengundang kebarangkalian untuk berlakunya masalah mental di kemudian hari sekiranya tidak dibendung. Pegangan agama serta sokongan daripada keluarga memainkan peranan penting kepada pelajar dalam mengendalikan masalah berkaitan mental.

## **PENGHARGAAN**

Sekalung penghargaan kepada Geran Penyelidikan dan Inovasi KUIS (Kod Geran: 2022 / P / GPIK / GPS-02 / 011) dalam penghasilan dan penerbitan artikel ini.

## **RUJUKAN**

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3): 323-331.
- Bojuwoye, O. (2002). Stressful experience of first year student of selected universities in South Africa. *Counseling Psychology Quarterly*, 15(3): 277-290.
- Campbell, R. L. & Svenson, L. W. (1992). Perceived Level of Stress among University Undergraduate Students in Edmonton, Canada. *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 75(2), 552-554.
- Mohamad Sahide, N. B., Mohd Pauzi, H., & Awang Noh, N. (2022). Isu dan Literasi Kesihatan Mental dalam kalangan Remaja. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(8), e001688. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i8.1688>

- Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS). (2021). Inisiatif Perkhidmatan Kesihatan Mental Dan Sokongan Psikososial (Mhpss) Kkm. <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/inisiatif-perkhidmatan-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-mhpss-kkm>
- Kok, J. K., & Low, S. K. (2019). Risk factors contributing to vulnerability of mental health disorders and the protective factors among Malaysian youth. *International Journal of School & Educational Psychology*, 7(2), 102–112. <https://doi.org/10.1080/21683603.2018.1499573>
- Hornor (2016) dalam Khairul, A. Y. M., Kamaluddin, M. R., Tsuey, C. S., Tsuey, M. S. M., Subhi, N., Ali, M. M., ... & Rahman, F. N. A. (2022). Prevalens dan Tekanan Psikologikal dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah yang Mencederakan Diri Tanpa Niat Membunuh Diri di Negeri Selangor. *Akademika*, 92(2), 35-46.
- Saloni Dattani, Hannah Ritchie and Max Roser (2021) - "Mental Health". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: '<https://ourworldindata.org/mental-health>' [Online Resource]
- Eskin et al (2016) dalam R. McMaster, K. Adachi, H. Yada, R. Odachi, M. Omura & M. Cleary (2021): Exploration of Mental Health Issues of Students among University Health Science Academics in Japan, *Issues in Mental Health Nursing*, DOI: 10.1080/01612840.2021.1894617
- WHO (2017) dalam Carter, M. A., Pagliano, P., Francis, A., & Thorne, M. (2017). Australian university students and mental health: Viewpoints from the literature.
- Wenjun Cao et al (2020) dalam Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 866.
- Kaparounaki, C. K., Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V., Papadopoulou, K. K., & Fountoulakis, K. N. (2020). University students' mental health amidst the COVID-19 quarantine in Greece. *Psychiatry research*, 290, 113111.
- Alam, M. (2022). Mental health impact of online learning: A look into university students in Brunei Darussalam. *Asian Journal of Psychiatry*, 67, 102933.
- Jung Min Lee et al (2021) dalam Luvira, V., Nonjui, P., Butsathon, N., Deenok, P., & Aunruean, W. (2023, January). Family Background Issues as Predictors of Mental Health Problems for University Students. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 3, p. 316). MDPI.
- Muhammad Hafizi (2023). Tahap Kesihatan Mental Mahasiswa Membimbangkan. *Bernamea Tinta Media*. <https://www.bernama.com/bm/tintaminda/news.php?id=2184548>
- Kumaran, V. V., Ismail, M. K., Thinagar, S., & Roslan, S. N. M. (2022). Mental Health Disorder among Malaysian Universities Students during COVID-19 Pandemic. *Asian Journal of University Education*, 18(3), 735–744. <https://doi.org/10.24191/ajue.v18i3.18965>
- Ab Ghani, A. J., Bhari, A., Ishak, N. A., & Daud, W. N. W. (2022). Pengendalian Kes Kesihatan Mental dalam Kalangan Kaunselor Berdaftar di IPTA. *Proceedings Science, Ethics & Civilization*, 1, 01-05.
- Hamid, S. A. (2019). Tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi: Kajian literasi mental health level among student institute of higher education: literacy study. *E-Prosidings Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan, Kolej Universiti Islam Antarabangsan Selangor*, 24-25.
- Andrews & Wilding; Stark & Brookman 1994 dalam Hamid, S. A. (2019). Tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi: Kajian literasi mental health level among student institute of higher education: literacy study. *E-Prosidings Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan, Kolej Universiti Islam Antarabangsan Selangor*, 24-25.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., ... & Sukayt, A. (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*, 17(17), 6206.
- Norsimah Dasan (2022). Mahasiswa Stress. *Harian Metro*. <https://www.hmetro.com.my/akademia/2022/04/828232/mahasiswa-stres>
- Kamarunzaman, N. Z., Shanthi, A., Md Nen, Z., Zulkifli, N., & Shamsuri, N. I. (2020). Mental Health Issues Among University Students and Educators' Readiness to Detect and Help. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(9), 711-725.
- Wazir, R. (2020). Tuntutan Kesihatan Mental Menurut Maqasid Al-Sunnah. In *Dlm E-Prosidings Persidangan Antarabangsa Isu-Isu Semasa Al-Quran Dan Hadis (THIQAH 2020). Dalam Phayilah Yama et al.(Ed.). E-Proceeding of The 2nd International Conference On Contemporary Issues In Al-Quran And Hadith* (pp. 218-233).
- Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022). Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Melalui Pendekatan Psiko Spiritual. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*.
- Dr Zohair Abdul Rahman (2020). Spiritualiti Islam dan Kesihatan Mental. <https://yaqeeninstitute.org.my/read/paper/spiritualiti-islam-dan-kesihatan-mental>

Christopher C. H. Cook. (2020). Mental health in the kingdom of God. *Theology*, 123(3), 163-171.

Saviano dalam John W. Kennedy And Renée Griffith Grantham. (2023). Bible Engagement Project. <https://bibleengagementproject.com/en/Blog/What-Does-the-Bible-Say/The-Bible-and-Mental-Health#:~:text=Saviano%20days%20Christians%20typically%20view,off%20balance%2C%E2%80%9D%20Saviano%20says>.

### **Biodata Penulis:**

**Hazlin Falina Rosli (PhD)** merupakan Pensyarah Kanan di Jabatan Bahasa Inggeris dan Komunikasi, Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS). Pengkhususan dalam bidang Komunikasi.

**Norli Yusuf** merupakan Pensyarah di Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka (UNIMEL).

**Nur'Aina Nabila Dundai Abdullah** merupakan Pensyarah di Jabatan Bahasa Inggeris dan Komunikasi, Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS).

**Nur Aisyah Ismail** merupakan pelajar prasiswazah di Jabatan Bahasa Inggeris dan Komunikasi, Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS).

**Nor Amilah Fadlina Mat Isa** merupakan pelajar prasiswazah di Jabatan Bahasa Inggeris dan Komunikasi, Fakulti Pengurusan dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS).