



## Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)

Volume 6, Issue 10, October 2021

e-ISSN : 2504-8562

Journal home page:  
[www.msocsciences.com](http://www.msocsciences.com)

### Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pandemik COVID-19

Abdul Rashid Abdul Aziz<sup>1</sup>, Nathratul Ayesah Zulkifli<sup>2</sup>, Mohd Zaini Othman<sup>3</sup>, Nurun Najihah Musa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia

<sup>2</sup>Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia

<sup>3</sup>Pusat Komunikasi Strategik, Universiti Sains Islam Malaysia (USIM), Malaysia

Correspondence: Abdul Rashid Abdul Aziz ([rashid@usim.edu.my](mailto:rashid@usim.edu.my))

#### Abstrak

Pandemik *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) yang melanda Malaysia dan seluruh dunia telah memberikan pelbagai implikasi yang sangat besar terutamanya dalam aspek kesihatan mental. Golongan pelajar merupakan golongan yang berisiko mengalami tekanan akibat norma baharu yang wujud susulan pandemik ini. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap tekanan pelajar dan mengenal pasti pengaruh jantina dalam menentukan tahap tekanan pelajar. Kajian ini adalah kajian kuantitatif yang menggunakan reka bentuk tinjauan. Seramai 400 orang pelajar dari sebuah institusi pengajian tinggi di Malaysia dipilih melalui kaedah persampelan rawak mudah. Soal selidik Perceived Stress Scale (PSS) yang dialih bahasa telah digunakan. Analisis statistik deskriptif dalam bentuk peratus kekerapan dan ujian t-test dijalankan melalui perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) Versi 26. Kajian mendapati bahawa seramai 340 pelajar (85%) mengalami tekanan pada tahap sederhana. Selain itu, tidak terdapat perbezaan antara jantina lelaki dan perempuan dalam menentukan tahap tekanan pelajar. Konklusinya, kajian ini amatlah signifikan dalam mengetahui tahap tekanan pelajar semasa pandemik ini. Ia boleh dijadikan sebagai garis panduan terutamanya kepada institusi pendidikan dalam mengatur strategi bagi membantu dalam meningkatkan dan mengekalkan kegembiraan pelajar.

**Kata kunci:** tekanan, pandemik COVID-19, kesihatan mental, kesejahteraan diri

### Investigating Stress Level among University Student During COVID-19 Pandemic: An Online Survey Study

#### Abstract

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic which strike Malaysia and worldwide has given a huge variety of implications especially in the aspect of mental health. Students are at risk of experiencing stress due to the new norms that have emerged following the pandemic. Thus, this study aims to identify the level of stress among university students and identify the influence of gender in determining the stress level among them. This is a quantitative study using a survey design. A total of 400 students from an institution of higher education in Malaysia were selected through a simple random sampling method. A translated Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire was used in this study. Descriptive statistical analysis in the form of frequency, percentage and T-test was conducted through Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)

Version 26 software. The study found that a total of 340 students (85%) experienced moderate levels of stress. Meanwhile, there was no difference between males and females in determining the level of their stress. In conclusion, the result of this study is significant in knowing the level of stress among university students. This outcome can be used as a guideline especially to the higher educational institutions in organizing strategies to assist student's well-being by improving their happiness.

**Keywords:** stress, COVID-19 pandemic, mental health, individual wellbeing

---

## Pengenalan

Sekitar bulan November 2019, satu wabak penyakit yang mula dikenal pasti di bandar raya Wuhan, Hubei, China telah mula merebak dengan pantas yang membuatkan Pertubuhan Kesihatan Dunia, *World Health Organization* (WHO) mengeluarkan amaran tentang kemunculannya dan jangkitan ini mula mendapat perhatian antarabangsa. Wabak ini menyebabkan jangkitan pada saluran pernafasan yang boleh menyebabkan kematian akibat kegagalan fungsi organ penting seperti jantung, hati dan ginjal pada penghidapnya. Dikenali pada awalnya sebagai *coronavirus* (2019-nCoV), wabak ini dikhabarkan bermula daripada haiwan dan kemudiannya menjangkiti manusia. Seluruh dunia mula berwaspada dan meningkatkan tahap kesiapsiagaan masing-masing bagi mengekang penularan wabak ini. Di Malaysia, wabak COVID-19 yang melanda telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem pendidikan negara. Impaknya dapat dilihat apabila medium pembelajaran konvensional di Malaysia yang telah bertukar secara drastik kepada kaedah secara dalam talian (*online*). Landskap sistem pendidikan di dunia dilihat berubah selepas wabak COVID-19 melanda bermula penghujung 2019. Senario ini telah mewujudkan satu norma baharu dalam Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) kepada para pelajar. Bahkan, diskusi berhubung PdP dalam talian menjadi isu hangat warga pendidik di Malaysia selepas bermulanya era pembelajaran norma baharu semasa COVID-19. Perdebatan kebaikan dan keburukan berhubung PdP bersemuka mahupun secara dalam talian terus berlangsung meskipun kini ianya bukan lagi satu pilihan kepada warga pelajar mahupun pendidik.

Situasi ini sudah pastinya memberi pengalaman dan tekanan yang pelbagai kepada individu. Penularan wabak ini telah mendatangkan tekanan, kemurungan dan kegelisahan dalam kalangan masyarakat yang harus berdepan dengan ketakutan akan kesan buruk yang mendatang (Wang et.al, 2020). Kesan ini juga tidak terkecuali dirasai oleh para pelajar termasuk pelajar universiti. Selepas beberapa semester menjalankan PdP secara dalam talian tanpa memberi ruang pelajar kembali ke kampus sepenuhnya untuk mengikuti kelas secara bersemuka, ia sedikit sebanyak telah menyumbang kepada tekanan. Tempoh masa yang tidak pasti untuk melalui situasi ini menambah lagi kerisauan dan tekanan para pelajar. Kerisauan tentang masa hadapan disebabkan kemungkinan kelewatan menamatkan pengajian menjadi antara faktor kepada tekanan pelajar (Woon et al., 2021; Ramli & Sheikh Dawood, 2020). Selain itu, terdapat pelbagai faktor lain yang dikesan dalam memberi tekanan kepada pelajar antaranya gangguan kepada mendapatkan capaian talian internet yang stabil, limitasi penggunaan kuota internet, kekangan kewangan untuk menyediakan peranti yang bersesuaian untuk PdP dan kaedah pelaksanaan PdP yang membebankan dan kurang menarik. Ditambah dengan faktor luaran seperti suasana dalam kediaman yang tidak kondusif untuk penumpuan kepada PdP dan tugas serta kurangnya ahli keluarga memainkan peranan dan sokongan sepanjang tempoh mengikuti PdP menambahkan lagi tahap stres kepada pelajar yang terkesan (Abdul Rashid et al., 2020).

Melanjutkan pengajian tinggi merupakan satu kesukaran kepada pelajar melihat kepada penyesuaian pendidikan, sosial, persekitaran, dan psikologi dalam suasana kampus baru yang boleh mempengaruhi kesejahteraan psikososial dan hasil pembelajaran mereka (Yikealo et al., 2018). Keadaan yang dialami sekarang menambahkan lagi kesukaran sedia ada yang dihadapi pelajar. Walaupun isu tekanan dalam kalangan pelajar universiti bukanlah satu isu yang baru, namun ketidakpedulian terhadap peningkatan tekanan ini boleh menyebabkan kemungkinan perkara-perkara buruk berlaku. Tekanan yang melampau boleh membawa kepada masalah kesihatan mental. Lebih teruk lagi, tekanan juga boleh mengambil

nyawa pelajar dan beberapa kes ini telah pun dilaporkan sepanjang COVID-19 melanda. Ini menunjukkan bahawa isu tekanan tidak boleh diambil mudah meskipun isu ini telah lama wujud.

Motivasi pelajar juga boleh terjejas disebabkan oleh pandemik ini. Pelbagai tekanan pembelajaran harus dihadapi secara bersendirian tanpa bimbingan daripada institusi menambah lagi tekanan sedia ada sekali gus mengurangkan motivasi dalam menuntut ilmu (Thomas, 2020). Hal ini berlaku apabila pelajar ini tidak dapat bergerak aktif disebabkan arahan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan banyak menghabiskan masa di dalam bilik dan di atas katil. Pelajar-pelajar yang menghadapi peperiksaan juga tidak dapat melakukan aktiviti yang dapat mengurangkan tekanan mereka sepanjang musim peperiksaan sekali gus menyebabkan bertambahnya lagi rasa kemurungan dalam diri. Jika sebelum ini pelajar dapat belajar secara berkumpulan untuk berkongsi ilmu berkaitan subjek yang kurang difahami dan sebagainya, namun kini mereka terpaksa menghadapi sendiri isu tersebut di kediaman masing-masing. Meskipun sosial media dapat digunakan untuk berhubung, pasti situasinya tidak sama dengan berbincang secara berdepan. Kerisauan untuk menjangkiti ahli keluarga lain juga menyebabkan pelajar-pelajar ini tidak berani meninggalkan rumah atau mengambil masa yang lama di luar walaupun keinginan untuk berkumpul bersama rakan-rakan tetap ada.

Menurut Srividhya (2007), jantina memainkan peranan penting dalam menentukan tahap kesihatan mental seseorang. Beberapa kajian untuk melihat kaitan stres dan jantina pelajar juga telah dilakukan (Hamsan, 2010; Md Yusof, 2013). Beberapa kajian menunjukkan pelajar perempuan memiliki tahap kesihatan mental yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Dalam konteks Malaysia, lelaki dikatakan lebih tertekan berbanding perempuan dari sudut psikologi kerana budaya tempatan yang menyatakan lelaki perlu kuat dan tidak boleh lemah (Mohamad & Ibrahim, 2018). Sikap memendam perasaan dengan tidak berkongsi masalah yang dihadapi dan sifat maskulin seperti menjaga keegoan untuk kelihatan lebih 'macho' berbanding perempuan menambah lagi tekanan dalam diri. Perempuan juga dikenali dengan sikap suka bercerita dan mendapatkan sokongan daripada orang sekeliling dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi. Namun, menurut Wade et al. (2002), kajian-kajian lepas yang dijalankan terhadap kesihatan mental dengan faktor jantina tidak menunjukkan keputusan yang konsisten. Justeru itu, kajian ini dilakukan bagi mengenal pasti tahap tekanan pelajar universiti sepanjang pandemik COVID-19 berlaku. Kajian ini juga ingin melihat kepada tahap tekanan yang dihadapi mengikut jantina pelajar.

## Sorotan Literatur

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang telah dikuatkuasakan bersama penguatkuasaan Prosedur Operasi Standard (*Standard Operating Procedure*, SOP) yang ketat bagi mengekang penularan pandemik COVID-19 ini bukan sahaja menyebabkan rakyat Malaysia mula merasai kesan kemunculan virus yang mempengaruhi kehidupan mereka, malah memberi implikasi yang buruk kepada hampir semua sektor di dalam negara. Antara salah satu sektor yang menerima kesan langsung adalah sektor pendidikan. Rentetan itu, kelompok yang terkesan secara langsung adalah murid sekolah dan penuntut Institusi Pengajian Tinggi (IPT) yang mula dikesan mengalami gangguan kesihatan mental setelah menempuh Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam tempoh yang panjang secara dalam talian (*online*). Selepas pelaksanaan PKP 1.0 sehingga PKP 3.0, sesi PdP di IPT khususnya Universiti Awam (UA) masih dilaksanakan secara dalam talian dan hibrid bagi program kritikal tertentu yang memerlukan kehadiran pelajar secara fizikal di kampus. Suasana ini telah memberi tekanan kepada pelajar yang sebahagian besar masih berada di kediaman masing-masing dan tidak terkecuali pelajar yang berada di universiti juga turut terkesan aspek psikologi mereka.

Menurut satu kajian yang dilakukan oleh Woon et al. (2021), tekanan yang paling biasa dialami oleh pelajar adalah tertekan akibat gangguan belajar sepanjang COVID-19 seperti timbulnya keresahan tentang masa hadapan disebabkan kemungkinan kelewatan menamatkan pengajian, kurang pembelajaran secara praktikal, kepayahan untuk menyertai kelas dalam talian disebabkan masalah internet, kesukaran menyesuaikan diri dengan gaya pembelajaran baru, dan hilang momentum untuk belajar. Namun, terdapat punca lain tekanan yang dihadapi oleh pelajar universiti. Antaranya, tidak dapat melakukan rutin harian sepanjang COVID-19, mengalami ketakutan apabila mempunyai

simptom fizikal seperti demam, selesema, dan batuk yang membawa kepada pemikiran bahawa mereka dijangkiti COVID-19. Manakala sebahagian kecil pelajar mempunyai isu lain yang menyebabkan tekanan seperti masalah rumahtangga, kebimbangan terhadap keluarga, dan mempunyai sejarah dikuarantinkan kerana dijangkiti COVID-19.

Kesan pembelajaran secara dalam talian sepanjang pandemik lebih mempengaruhi emosi pelajar wanita berbanding pelajar lelaki (Babicka et al, 2021; Sundarasen et al, 2020; Azad et al., 2017). Secara umumnya, wanita terkenal dengan sifat meluahkan emosinya secara berlebihan berbanding lelaki dan apabila berlakunya pandemik ini, ia telah menambah lagi sifat sedia ada tersebut. Wanita juga mempunyai kadar toleransi perasaan yang kurang berbanding lelaki menyebabkan mereka sukar untuk mengawal perasaan terhadap perkara yang tidak sepatutnya. Hal ini menyebabkan kebanyakan pelajar wanita mengalami kerisauan dan tekanan sepanjang pembelajaran dalam talian berlangsung. Ini menunjukkan fokus yang lebih perlu dilakukan terhadap wanita dalam menangani masalah psikologi yang mungkin berlaku.

Kajian yang dijalankan oleh Sundarasen et al. (2020) juga mendapati pelajar muda yang berusia 17 dan 18 tahun mengalami gangguan emosi yang lebih tinggi berbanding pelajar yang lebih berusia. Hal ini kerana, pelajar seusia ini lebih dekat dan kerap menggunakan media sosial. Berita dan informasi yang dikongsi di dalam media sosial sedikit sebanyak mempengaruhi emosi seseorang dan boleh menyebabkan kerisauan dan tekanan. Walaupun sebahagian maklumat yang disampaikan adalah penting dan benar, penggunaan media sosial secara berlebihan boleh menyebabkan keletihan dan mempengaruhi kesihatan mental. Begitu juga dengan pelajar yang tinggal bersendirian. Pelajar yang tinggal bersendirian mengalami kerisauan dan tekanan yang lebih tinggi berbanding pelajar yang tinggal bersama keluarga atau rakan-rakan (Sundarasen et al., 2020). Pelajar yang berjauhan daripada orang tersayang membuatkan mereka rasa bersendirian dan sentiasa takut dengan kemungkinan buruk yang mungkin berlaku secara tiba-tiba dari pelbagai aspek termasuk keselamatan dan kesihatan mereka.

Sebuah kajian juga telah dijalankan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia (USM) untuk mengenalpasti faktor tekanan yang dihadapi oleh para pelajar. Faktor tekanan yang dialami oleh pelajar dinilai daripada beberapa faktor iaitu faktor pembelajaran, faktor kewangan, dan faktor peribadi. Hasil daripada kajian tersebut, pengkaji mendapati faktor utama kepada tekanan yang dihadapi pelajar adalah merupakan dari aspek pembelajaran (Ramli & Sheikh Dawood, 2020). Antara faktor pembelajaran yang menyebabkan tekanan adalah pelajar sukar memahami apa yang telah diajar oleh pensyarah dan mengalami keletihan selepas kelas berlangsung. Selain itu, faktor kewangan yang memerlukan pelajar untuk melakukan pekerjaan sambilan, dan faktor peribadi seperti mengalami masalah tidur dan masalah dengan keluarga, juga menjadi punca tekanan dalam kalangan pelajar.

Walau bagaimanapun, sebuah kajian yang dilakukan oleh Ahad et al. (2020), terhadap pelajar Kolej Komuniti menunjukkan aspek tekanan pengurusan sendiri atau motivasi diri pelajar, secara puratanya hanya menunjukkan skor min sederhana tinggi sebanyak 3.12. Ini memperlihatkan keseimbangan mereka dalam mengawal motivasi diri mereka untuk memahami fasa kesulitan yang berlaku. Asasnya, walaupun para pelajar kurang memberikan fokus dan tumpuan bagi menjayakan sesi pembelajaran dari rumah, tetapi mengekalkan rasa kebertanggungjawaban terhadap akademik itu masih tinggi dalam kalangan pelajar apabila mereka masih boleh menghasilkan mutu kerja yang lebih baik berbanding semasa berada di institusi. Hal ini menguatkan lagi pandangan bahawa setiap individu termasuk pelajar menghadapi pengalaman dan perasaan yang berbeza dalam mendepani pandemik COVID -19.

Norhana, Fahmi, Aslinda dan Zazalli (2020), dalam kajian yang dijalankan pula mendapati bahawa secara keseluruhannya pelajar memperlihatkan sikap positif ketika menerima arahan untuk kekal berada di rumah dan meneruskan pembelajaran secara dalam talian. Seterusnya dari sudut tahap tekanan pelajar dari segi pengurusan masa, pengurusan sendiri dan pengurusan akademik adalah berbeza. Dari segi pengurusan masa, pelajar merasa agak tertekan untuk menyusun masa mereka antara bebanan tugas pembelajaran dan tugas di rumah memandangkan mereka terpaksa belajar secara dalam talian. Manakala untuk pengurusan sendiri, secara keseluruhannya mereka mampu untuk mengawal diri mereka di tengah kesulitan menyesuaikan diri dengan norma baharu. Di samping itu,

untuk pengurusan akademik, walaupun mereka merasa tertekan dengan cabaran baharu yang terpaksa dihadapi, mereka masih mampu untuk menyelesaikan kerja dengan mutu yang terbaik. Akhir sekali, elemen tekanan yang dikenal pasti paling memberi kesan kepada mahasiswa adalah akademik. Mereka merasa tertekan untuk meneruskan pengajian dalam keadaan norma baharu yang terdapat pelbagai cabaran namun perlu diteruskan untuk pencarian kerjaya pada masa hadapan.

## Metod Kajian

Kajian ini adalah kajian kuantitatif bagi mengenal pasti dan mengkaji secara empirik dan sistematik berkaitan stres dalam kalangan pelajar di Institusi Pengajian Tinggi (IPT). Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian tinjauan. Menurut Creswell (2005), reka bentuk kajian tinjauan adalah prosedur dalam penyelidikan kuantitatif yang mana pengkaji menjalankan satu tinjauan terhadap sampel atau keseluruhan populasi. Data-data yang diperoleh daripada sampel rawak ini kemudiannya dianalisis dan dipersembahkan dengan statistik perihalan dan ujian signifikan. Dapatan ujian-ujian statistik seterusnya dapat memberi kesimpulan terhadap ciri-ciri populasi yang dikaji. Populasi kajian ini adalah pelajar-pelajar yang dipilih dari sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA). Kajian ini menggunakan kaedah persampelan rawak mudah dan penentuan saiz sampel dibuat dengan merujuk kepada jadual Krejcie dan Morgan (1970). Kajian ini melibatkan 400 orang pelajar yang diwakili oleh pecahan pelajar bagi setiap fakulti secara rawak. Dalam kajian ini, instrumen yang digunakan bagi pengumpulan dan penganalisan data adalah satu set soal selidik. Soal selidik ini dibahagikan kepada dua bahagian. Bahagian A ialah soal selidik yang mengukur tekanan pelajar menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS), manakala bahagian B terdiri daripada item yang bertujuan memperoleh maklumat latar belakang serta maklumat demografi responden.

## Hasil Kajian & Perbincangan

### *Demografi Responden*

Jadual 1 menunjukkan profil demografi responden yang terlibat. Secara keseluruhan, seramai 400 orang pelajar terlibat dalam kajian ini. Seramai 196 responden atau 49 peratus merupakan pelajar lelaki dan 204 responden atau 51 peratus merupakan pelajar perempuan. Dari segi umur, majoriti responden berumur 18 tahun iaitu seramai 130 orang atau 32.5 peratus berbanding responden berumur 19 tahun seramai 4 responden atau 1 peratus, 20 tahun seramai 57 orang atau 14.3 peratus, 21 tahun seramai 84 orang atau 21 peratus, 22 tahun seramai 72 orang atau 18 peratus, 23 tahun seramai 32 orang atau 8 peratus, 24 tahun seramai 12 responden atau 3 peratus, dan 25 tahun seramai 9 orang atau 2.3 peratus.

Jadual 1: Profil Demografi Responden

Item	Kekerapan	Peratus
Jantina		
Lelaki	196	49.0%
Perempuan	204	51.0%
Umur		
18 tahun	130	32.5%
19 tahun	4	1.0%
20 tahun	57	14.3%
21 tahun	84	21.0%
22 tahun	72	18.0%
23 tahun	32	8.0%
24 tahun	12	3.0%
25 tahun	9	2.3%
Bangsa		
Melayu	393	98.3%

Lain-lain	7	1.8%
Tempat Tinggal		
Bandar	245	61.3%
Luar Bandar	155	38.8%
Fakulti		
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP)	38	9.5%
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah (FPQS)	51	12.8%
Fakulti Syariah dan Undang-undang (FSU)	26	6.5%
Fakulti Ekonomi dan Muamalat (FEM)	36	9.0%
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK)	33	8.3%
Fakulti Pergigian (FPg)	49	12.3%
Fakulti Sains dan Teknologi (FST)	16	4.0%
Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU)	40	10.0%
Pusat Tamhidi	111	27.8%

Manakala dari segi bangsa pula, majoritinya adalah berbangsa Melayu seramai 393 responden atau 98.3 peratus berbanding bangsa-bangsa lain hanya seramai 7 responden atau 1.8 peratus. Kebanyakan responden tinggal di bandar (kekerapan=245, 61.3 peratus) dan responden yang tinggal di luar bandar adalah seramai 155 responden atau 38.8 peratus. Majoriti pelajar yang melibatkan diri adalah daripada Pusat Tamhidi seramai 111 responden atau 27.8 peratus berbanding Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (kekerapan=38, 9.5 peratus), Fakulti Pengajian al-Quran dan Sunnah (kekerapan=51, 12.8 peratus), Fakulti Syariah dan Undang-undang (kekerapan= 26, 6.5 peratus), Fakulti Ekonomi dan Muamalat (kekerapan=36, 9 peratus), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (kekerapan= 33, 8.3 peratus), Fakulti Pergigian (kekerapan= 49, 12.3 peratus), Fakulti Sains dan Teknologi (kekerapan=16, 4 peratus), dan Fakulti Pengajian Bahasa Utama (kekerapan=40, 10 peratus).

### ***Dapatan kajian tahap tekanan dalam kalangan pelajar***

Jadual 2 menunjukkan dapatan hasil kajian skor stres pelajar yang mendapati bahawa kebanyakan responden dengan kekerapan 340 atau 85 peratus mengalami tahap stres yang sederhana, manakala seramai 46 responden atau 11.5 peratus mengalami tahap stres yang tinggi dan hanya 14 responden atau 3.5peratus mengalami stres tahap rendah. Ini jelas menunjukkan bahawa kebanyakan responden mengalami tahap stres yang sederhana dan responden yang mengalami tahap stres yang rendah adalah sedikit. Dari dapatan kajian ini, bacaan min keseluruhan adalah sebanyak 21 dengan sisihan piawai sebanyak 4.5.

Jadual 2: Tahap tekanan dalam kalangan pelajar

Tahap Stres	Kekerapan	Peratus	Min	SD
Rendah	14	3.5		
Sederhana	340	85	21	4.5
Tinggi	46	11.5		

Tekanan dipandang sebagai penyakit pada zaman masyarakat moden. Secara umumnya, dalam usaha menyesuaikan diri, tidak dapat tidak, kebanyakan individu akan mengalami perasaan tertekan dalam jangka pendek ketika berhadapan dengan cabaran, kehilangan orang tersayang, atau pada saat menghadapi masa peralihan bagi apa jua situasi. Pelajar universiti merupakan golongan yang lebih terdedah kepada stres, yang boleh membawa akibat buruk yang menjurus masalah kesihatan mental (Auerbach, 2018). Menurut kajian dalam kalangan para pelajar tahun pertama di Perancis, *prevalens* stres juga dilaporkan dalam kategori sederhana iaitu sebanyak 61 peratus ketika COVID-19 mulai merebak (Husky, 2020) dan juga pada tahap sederhana iaitu 30 peratus dalam kajian yang dijalankan terhadap pelajar di Arab Saudi (AlAteeq, 2020).

Menurut Arnett (2000), pelajar universiti lebih menunjukkan tahap stres yang sederhana berdepan pandemik COVID kerana tahap pemikiran mereka semakin matang berbanding pelajar di sekolah rendah dan menengah. Para pelajar universiti tetap perlu menghadapi penyesuaian yang drastik disebabkan penularan virus membunuh ini seperti penjarakan sosial yang ditetapkan, limitasi dalam pergerakan dan harus duduk di rumah serta menghadapi ketidakselesaan keluar rumah dengan memakai topeng muka (Zhang, 2020). Akan tetapi, melalui teori perkembangan Erikson, pada fasa ini pelajar sedang mencari jati diri, dan lebih cenderung untuk cuba menghadapi transisi dengan melakukan sikap berdikari dan eksplorasi pelbagai peranan sebagai seorang individu. Biarpun pandemik menghalang sosialisasi fizikal, akan tetapi pelajar masih boleh berhubung sesama rakan dan dapat mengelak stres atau kesunyian dengan melayari media sosial mengikut batasan keperluan (Rahardjo, 2021).

Menurut satu lagi kajian oleh Spring (2020), perbandingan tahap stres yang dihadapi pelajar sebelum dan semasa pandemik COVID-19 adalah sama malah menurun. Kajian lain juga mendapati bahawa stres yang dihadapi selain waktu pandemik COVID-19 adalah sama seperti stres yang dihadapi sewaktu berlakunya pandemik (Wang, 2020). Ini mungkin kerana pelajar telah terbiasa dengan aspek kawalan sendiri, pertukaran rutin dan pengaturan masa yang lebih efektif, kebolehan adaptasi dengan lebih cepat, pola tidur mereka semakin teratur dan berkualiti, dan rutin harian dapat disusun dengan lebih fleksibel (Ahad, 2020).

### ***Perbezaan tahap tekanan mengikut jantina***

Jadual 3 menunjukkan skor yang diperoleh daripada analisis ujian-t sampel bebas bagi menentukan perbezaan tahap tekanan mengikut jantina iaitu lelaki dan perempuan. Hasil yang diperoleh mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara lelaki dan perempuan dalam tahap tekanan mereka [ $t=1.027$ ,  $p>0.05(0.305)$ ]. Skor min pelajar perempuan adalah tidak berbeza dengan pelajar lelaki. Hal ini menunjukkan bahawa pelajar perempuan dan lelaki sama sahaja dalam aspek tekanan.

Jadual 3: Tahap tekanan mengikut jantina

Jantina	N	Min	SD	t	df	Sig (2tailed)
Lelaki	196	21.4	4.80126	-1.027	398	0.305
Perempuan	204	22.0	4.15374			

Hasil kajian ini telah menunjukkan tahap tekanan yang dialami pelajar tidak mempunyai perbezaan yang signifikan di antara lelaki dan perempuan. Menurut Martocchio (1989) yang turut menyokong hasil kajian ini telah melaporkan bahawa terdapat persamaan antara kedua jantina berhubung dengan tahap stres yang dialami. Terdapat keseluruhan 15 meta-analisis yang dilakukan bagi mengkaji signifikan jantina terhadap tahap stres individu dan pada akhir kesimpulannya menunjukkan bahawa tiada perbezaan terhadap tahap stres antara lelaki dan perempuan. Selain itu, teori kajian psikologi mengenai seks dan jantina, menyimpulkan bahawa, variasi penyelidikan berkenaan jantina amatlah sedikit sumbernya (Deaux, 1984).

Untuk tahap stres yang dihadapi individu, faktor jantina hanyalah merupakan aspek yang tidak begitu dititikberatkan kerana terdapat faktor-faktor lain yang lebih signifikan. Pernyataan ini disokong oleh tinjauan yang dijalankan di United Kingdom, dimana kajian berjudul '*The Bristol Stress and Health at Work Study*', mendapat respons dari majoriti 17,000 orang di Bristol yang diterbitkan pada tahun 2000 menyatakan bahawa tahap tekanan dibahagikan kepada dua tahap, iaitu tahap tekanan tinggi dan tahap tekanan rendah. Walaupun begitu, jika diukur mengikut jantina, disimpulkan bahawa tiada perbezaan ketara di antara lelaki dan perempuan secara keseluruhannya.

Dengan demikian, tahap stres perlu diukur dengan lebih mendalam, dari pelbagai sudut tertentu, bukan hanya pada faktor jantina sahaja. Antara yang perlu diambil berat mengenai aspek-aspek lain adalah

tahap kesukaran subjek pelajaran setiap pelajar, tahun pengajian, aspek kesihatan psikologi dan tubuh badan serta sistem sokongan sedia ada seperti keluarga, sahabat, pasangan dan komuniti (Smith, 2002). Selain itu, aspek kepelbagaian peranan, jangkaan yang tinggi pada diri sendiri, atau harapan dari keluarga perlu diambil kira. Dengan keputusan kajian ini, dapatlah disimpulkan bahawa jantung tidak memberi peranan yang sangat penting dalam menentukan tahap stres pelajar. Justeru itu, aspek-aspek lain selain jantung yang telah dikenal pasti perlu diberi perhatian yang lebih berat untuk dilakukan demi memperhalusi masalah menangani tahap stres dalam kalangan pelajar. Natiujahnya jika mereka berjaya menghadapi stres dengan cara yang bersesuaian, maka produktiviti semasa proses pembelajaran dapat berjalan lancar serta berkualiti.

## Kesimpulan

Tahap tekanan manusia adalah berbeza mengikut ketahanan diri, intensiti tekanan yang dihadapi dan durasi masa tekanan berlaku. Setiap manusia tidak lekang daripada menghadapinya tidak kira jantung, bangsa mahupun status kehidupan. Namun begitu, bagi golongan muda khususnya pelajar, perubahan sistem pendidikan yang berlaku terutamanya PdP secara dalam talian merupakan sesuatu yang drastik dengan kebanyakan universiti di Malaysia masih belum mempunyai infrastruktur dan ketersediaan tenaga akademik mahupun pelajar untuk beralih kepada PdP norma baharu ini secara sepenuhnya. Justeru itu, apabila sesi bersemuka di bilik kuliah digantikan dengan bersemuka di skrin monitor sahaja termasuk apabila menduduki peperiksaan, kuiz, penyediaan tugas dan lain-lain lagi, ia menjadikan tahap tekanan itu semakin sukar dikawal. Pelaksanaan konsep baharu pembelajaran ini bukan sahaja menukar paradigma bagaimana pelajar dan pensyarah berinteraksi dan berhubungan dalam menuntut ilmu di universiti, ia juga mewujudkan amalan-amalan baharu dalam rutin seharian pelajar sepanjang mengikuti pengajian dalam talian. Keadaan ini jugalah yang turut menambah kesan kepada perubahan proses psikologikal dan sosial mereka yang mendatangkan risiko kepada mereka seperti mengalami masalah tekanan mental dan sebagainya. Oleh itu, mekanisme terbaik dalam meringankan keadaan ini adalah melalui amalan serta strategi daya tindak yang betul untuk beradaptasi dengan cetusan gelombang COVID-19 yang belum berkesudahan.

## Penghargaan

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Universiti Sains Islam Malaysia atas pembiayaan Geran Penyelidikan Khas USIM (Isu Semasa 2021) yang bertajuk “Signifikansi Pengurusan Stres Mendepani Cabaran COVID-19: Satu Tinjauan Terhadap Strategi Daya Tindak Pelajar USIM ke arah Kesejahteraan Diri” (PPPI/KHAS\_FKP/USIM/17521).

## Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz. (2020). Wabak Covid-19: Penyesuaian Kendiri terhadap Norma Baharu. Artikel diterbitkan dalam ruangan In our words (Fi ra'yinaa) USIM secara digital. Capaian pada 13 Februari 2020 dari <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-our-words-ms/wabak-covid-19-penyesuaian-kendiri-terhadap-norma-baharu/>
- Abdul Rashid, A. A., Amin Al, H. S., Umi Hamidaton, M, S, L. & Raja Nur Syafiqah, R, A. (2020). Strategi Pembangunan Aspek Kesejahteraan Kendiri bagi Mendepani Tekanan Akademik Semasa Wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 16-30. Retrieved from <https://msocialsciences.com/index.php/mjssh/article/view/594/413>.
- Ahad, N., Hamid, M. F. A., Noor, A. M., & Lazin, Z. (2020). Analisis Faktor Tekanan Yang Mempengaruhi Pelajar Kolej Komuniti Negeri Johor Ketika Perintah Kawalan Pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(3), 158-172.
- AlAteeq, D. A., Aljhani, S., Althiyabi, I., & Majzoub, S. (2020). Mental health among healthcare providers during coronavirus disease (COVID-19) outbreak in Saudi Arabia. *Journal of Infection and Public Health*, 13(10), 1432-1437.



- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of abnormal psychology*, 127(7), 623.
- Azad, M. B., Abou-Setta, A. M., Bhupendrasinh F., MPharm, C., Rabbani, R., Lys, J., Copstein, L., Mann, A., Jeyaraman, M. M., Reid, A. E., Fiander, M., MacKay, D. S., McGavock, J., Wicklow, B., Zarychanski, R. (2017). Nonnutritive sweeteners and cardiometabolic health: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. : *CMAJ*; 189:E929-39. doi: 10.1503/cmaj.161390
- Babicka-Wirkus A, Wirkus L, Stasiak K, Kozłowski P (2021) University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS ONE* 16(7): e0255041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Creswell, J. W. (2005). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. Upper Saddle River, New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Deaux, K. (1984). From individual differences to social categories: Analysis of a decade's research on gender. *American Psychologist*, 39(2), 105.
- Hamsan, H. H., Mae, T. P. & Selama, J. (2010). Stres dan Pencapaian Akademik Mahasiswa Pembangunan Manusia di Universiti Putra Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar*, 13, 57 - 72
- Health and Safety Executive. (2000) The Scale of Occupational Stress: The Bristol Stress and Health at Work Study. Sudbury: HSE.
- Martocchio, J. J., & O'Leary, A. M. (1989). Sex differences in occupational stress: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 74(3), 495.
- Md Yusof, H. A. & Azman, N. (2013). Perkaitan antara pengurusan masa dan stres dalam kalangan pelajar siswazah di ipt. *AJTLHE*, 5(1), 34-49.
- Mohamad, M. S. & Ibrahim, R. (2018). Perbezaan Gender Tekanan Psikologikal dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah. *Jurnal Personalia Pelajar*, 21(1): 55-66.
- Norhana Ahad, M. F. (2020). Analisis Faktor Tekanan Yang Mempengaruhi Pelajar Kolej Komuniti Negeri Johor Ketika Perintah Kawalan Pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 150-172.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142-152.
- Ramli M. W. & Sheikh Dawood S. R. (2020). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 17(7) (2020), 66-76.
- Smith, A. B., Matthews, C. C. A., & Victoria McNamara, R. (2002). The scale of occupational stress: A further analysis of the impact of demographic factors and type of job.
- Spring, Ú. O. (2020). *Earth at Risk in the 21st Century: Rethinking Peace, Environment, Gender, and Human, Water, Health, Food, Energy Security, and Migration: With a Foreword by Lourdes Arizpe Schlosser and a Preface by Hans Günter Brauch* (Vol. 18). Springer Nature.
- Srividhya, V. (2007). Mental health and adjustment problems of students of Navodhaya, central and state schools. Thesis Master of Home Science. University of Agricultural Sciences.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., & al., e. (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*, DOI:10.3390/ijerph17176206.
- Thomas, E. (2020). Coronavirus: Impact On Young People With Mental Health Needs. *Young Minds*. Dimuat turun daripada [https://Youngminds.Org.Uk/Media/3708/Coronavirus-Report\\_March2020.Pdf](https://Youngminds.Org.Uk/Media/3708/Coronavirus-Report_March2020.Pdf)
- Wade, T., Cairney, J., & Pevalin, D. (2002). Emergence of gender differences in depression during adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41: 190-198.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses And Associated Factors During The Initial Stage Of The 2019 Coronavirus Disease (Covid-19) Epidemic Among The General Population In China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(5), Article 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- Woon, L. S.-C., Abdullah, M. F., Sidi, H., Mansor, N. S., & Jaafar, N. R. (2021). Depression, anxiety, and the COVID-19 pandemic: Severity of symptoms and associated factors among university students after the end of the movement lockdown, DOI:10.1371/journal.pone.0252481.
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college students: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4), 1-18.
- Zhang, J., Wu, W., Zhao, X., & Zhang, W. (2020). Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of West China Hospital. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8.