

# KEBIMBANGAN, KEMURUNGAN DAN TEKANAN DALAM KALANGAN PELAJAR: KAJIAN TINJAUAN DI KOLEJ KOMUNITI GERIK, PERAK

## *ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS AMONG STUDENTS : A REVIEW AT KOLEJ KOMUNITI GERIK, PERAK*

Yuzlin Yacob<sup>1</sup>  
Norsuhada Abdullah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Kolej Komuniti Gerik, Bukit Nasah, 33300 Gerik, Perak  
(E-mail: yuzlin@kkgri.edu.my)

<sup>2</sup> Kolej Komuniti Gerik, Bukit Nasah, 33300 Gerik, Perak  
(Email: sue\_mie85@yahoo.com)

### Article history

**Received date** : 6-11-2023  
**Revised date** : 7-11-2023  
**Accepted date** : 24-12-2023  
**Published date** : 29-12-2023

### To cite this document:

Yaacob, Y., & Abdullah, N. (2023). Kebimbangan, Kemurungan Dan Tekanan Dalam Kalangan Pelajar: Kajian Tinjauan Di Kolej Komuniti Gerik, Perak. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 8 (59), 256 – 264.

**Abstrak :** *Kebimbangan, kemurungan dan tekanan adalah masalah kesihatan mental yang sering dialami oleh para pelajar di Institusi Pengajian Tinggi. Kajian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengenalpasti tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar semester satu di Kolej Komuniti Gerik, Perak. Persampelan rawak berstrata melibatkan 104 orang responden yang terdiri pelajar semester satu sesi 1 2023/2024 telah digunapakai bagi memberi fokus keseragaman antara responden. Kajian ini telah menggunakan Depression, Anxiety and Stress Scale 21 (DASS 21) untuk mengukur tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang dialami oleh pelajar. Data telah dikumpul menggunakan borang soal selidik secara dalam talian dan dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 23. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui kategori setiap tahap aspek kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang dihadapi oleh pelajar. Dapatan kajian menunjukkan majoriti pelajar berada dalam kategori tahap kebimbangan ringan iaitu 34 orang responden (32.7%) manakala bagi aspek kemurungan pula 55 orang responden (52.9%) berada pada kategori normal. Bagi aspek tekanan pula kategori normal menjadi kategori utama yang mempunyai bilangan responden yang ramai iaitu 64 orang (61.5%). Namun begitu fokus juga harus di beri kepada kategori teruk dan sangat teruk. Walaupun bilangannya adalah sedikit bagi setiap aspek tetapi jika tidak ditangani segera ia boleh membahayakan diri dan kesihatan pelajar. Kesimpulannya, kajian ini menunjukkan bahawa isu kesihatan mental ini perlu diberi perhatian oleh semua pihak untuk menjamin kesejahteraan generasi muda. Justeru, beberapa langkah proaktif dan pemantauan berterusan perlu dilakukan bagi memastikan masalah tersebut dapat diatasi.*

**Kata kunci :** *Kesihatan Mental, Kebimbangan, Kemurungan, Tekanan*

**Abstract :** *Anxiety, depression, and stress are common mental health issues experienced by students in Institutions of Higher Learning. This study was conducted to identify the levels of anxiety, depression, and stress among first-semester students at Kolej Komuniti Gerik, Perak. A stratified random sampling method involving 104 respondents, consisting first-semester students from the 2023/2024 session, was used to ensure response consistency. The Depression, Anxiety, and Stress Scale 21 (DASS 21) was employed to measure the levels of anxiety, depression, and stress experienced by the students. Data were collected using an online questionnaire and analyzed using Statistical Package for the Social Science (SPSS) version 23. Descriptive analysis was used to determine the categories of each aspect of anxiety, depression, and stress experienced by the students. The study findings indicate that most students are in the category of mild anxiety, with 34 respondents (32.7%). For depression, 55 respondents (52.9%) fall into the normal category. As for stress, the normal category is the primary category with the highest number of respondents, totalling 64 (61.5%). However, attention must also be given to the severe and extremely severe categories. Although the numbers are relatively small for each aspect, if not addressed promptly, they can pose risks to the students' well-being and health. In conclusion, this study highlights the importance of addressing mental health issues and emphasizes the need for attention from all parties to ensure the well-being of the younger generation. As such, proactive measures and ongoing monitoring are essential to address these issues effectively."*

**Keywords:** *Mental Health, Anxiety, Depression, Stress*

## **Pengenalan**

World Health Organization (WHO) merujuk kesihatan sebagai keadaan fizikal, mental dan emosi yang stabil serta bukan sahaja dilihat kepada bebas daripada sesuatu penyakit sahaja. (Soon Mui Peng & Shahlan Surat, 2021). Manakala Dasar Kesihatan Mental (2012) pula menyatakan kesihatan mental sebagai kemampuan individu, kelompok dan persekitaran untuk berkomunikasi antara satu sama lain bagi mempromosikan kesejahteraan secara optimum bagi mencapai matlamat sama ada secara individu ataupun berkumpulan (Kamal Azmi, et al., 2021). Namun begitu, setelah fasa pandemik covid-19 telah memasuki tahun ketiga pelbagai lapisan masyarakat bergelut untuk menangani isu kesihatan mental. Isu kesihatan mental ini boleh dirujuk melalui semakan data pada Statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) pada tahun 2019 yang menyatakan sebanyak 2.3% rakyat di Malaysia yang berusia 16 tahun menghidapi penyakit mental akibat daripada ketidakstabilan emosi yang berpanjangan (Ummul Maisarah, et al., 2022).

Masalah kesihatan mental juga boleh merujuk kepada masalah kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang berkaitan dengan perasaan sedih yang dialami oleh seseorang individu. Namun begitu ia masih sukar ditafsirkan disebabkan penggunaannya yang boleh dihubungkan dengan pelbagai keadaan (Syarifah Nurul Sofia & Hilwa, 2020). Dacey dan Kenny, 1977 dalam Syarifah Nurul Sofia dan Hilwa (2020) merujuk kebimbangan, kemurungan dan tekanan sebagai satu perkataan, suatu sindrom atau suatu penyakit klinikal. Manakala Syarul Heiry dan Norazah (2022) menyatakan kebimbangan dan kemurungan boleh dilihat dari dua aspek yang berbeza. Kebimbangan adalah perasaan risau di mana individu berasa takut jika sesuatu perkara boleh mengancam dirinya. Antara simptom-simptom kebimbangan ialah fikiran bercelaru dan tidak terkawal, kurang fokus, rasa gementar dan panik yang berterusan, insomnia, kerap berpeluh, pening dan kerap pengsan. Kemurungan pula dikaitkan dengan gangguan dari aspek perasaan sedih yang berpanjangan, keletihan mental, mudah marah serta hilang minat untuk melakukan sesuatu aktiviti. Keadaan ini akan berlanjutan sehingga beberapa minggu. Beberapa

simptom kebimbangan turut dikenalpasti. Antaranya ialah kebimbangan melampau, perubahan berat badan, perasaan tidak berharga, hilang minat untuk melakukan sesuatu aktiviti serta perasaan mengasingkan diri dan ingin membunuh diri.

Mastura, Fadilah, dan Nor Akmar (2007) pula menyatakan stres atau tekanan boleh mengganggu pemikiran, perasaan atau aktiviti harian. Ia bukan sahaja berlaku dalam kalangan orang dewasa malahan kini sering dihadapi oleh golongan pelajar terutamanya di pusat pengajian tinggi. Oleh yang demikian, kini terdapat banyak kajian yang menunjukkan bahawa pencapaian pelajar boleh dipengaruhi oleh kebimbangan, kemurungan dan tekanan terutamanya di peringkat sekolah, kolej dan universiti (Shamzaeffa & Kevin, 2016).

Menurut Nor Akma, Norashikin dan Wildatunnur (2019) keadaan ini semakin meruncing. Situasi ini boleh dikaitkan dengan persekitaran kampus yang baharu serta proses adaptasi yang perlu dilakukan oleh pelajar. Ulasan Ghazali (2012) dalam Nor Akma et.al., (2019) mendapati setiap awal semester pelajar mudah terdedah kepada tekanan disebabkan persekitaran baharu yang mereka hadapi. Situasi ini seiring dengan kenyataan Muhammad Wafi dan Sharifah Rohayah, S (2020) yang menyatakan perkara yang sama. Walaupun generasi yang berjaya melanjutkan pelajaran di menara gading ini sering dianggap berjaya namun realitinya mereka merupakan individu yang akan melalui tekanan yang berterusan di sepanjang pengajian terutamanya semasa berada di kampus. Antara masalah yang sering menjadi fokus utama pelajar adalah masalah kewangan, masalah hubungan dan masalah akademik. Tidak dapat dinafikan bahawa masalah-masalah tersebut boleh menjejaskan pelbagai aspek hidup seseorang individu sama ada dari aspek kognitif, emosi, sosial dan juga fizikal (Syarifah Nurul Sofia & Hilwa, 2020).

Justeru, objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang dialami oleh pelajar-pelajar semester satu sesi 1 2023/2024 di Kolej Komuniti Gerik. Kajian ini juga diharapkan dapat memberi input kepada organisasi khususnya Unit Pembangunan Pelajar dan Unit Psikologi supaya lebih peka kepada isu ini serta dapat mencari jalan penyelesaian kerana ia melibatkan pelajar semester satu yang baharu belajar untuk mengadaptasi diri dengan suasana di kolej serta memerlukan persekitaran yang sesuai.

### **Tinjauan Literatur**

Kesejahteraan psikologi merupakan aspek utama dan penting dalam perkembangan kehidupan manusia. Penekanan terhadap modal insan jelas merangkumi semua dimensi pembangunan manusia iaitu fizikal, kognitif, emosi dan sosial (Mansor & Noradilah, 2009). Di peringkat ini juga, ia adalah proses yang amat mencabar dan penting dalam hidup seseorang di mana putaran emosi adalah tidak menentu. Jika keadaan ini berterusan ia akan memberi impak negatif kepada diri seseorang individu. Pada tahun 2017, Kementerian Kesihatan Malaysia juga telah merekodkan bahawa dalam setiap lima orang akan mengalami kemurungan (18.3%), dua daripada lima orang pula akan mengalami simptom keresahan (39.7%) manakala satu dalam setiap sepuluh orang pula akan mengalami tekanan (9.6%) (Soon & Shahlan, 2021).

Manakala pada tahun 2019, sekali lagi Kementerian Kesihatan Malaysia telah merekodkan data berkaitan. Hasil dapatan tersebut sebanyak 2.3% orang dewasa dan 9.5% kanak-kanak dalam lingkungan 10 hingga 15 tahun telah mengalami masalah mental dan peratusan ini dijangka akan terus meningkat.

Muhammad Iswan dan Mohd Yusof (2023) turut menyatakan hasil dapatan kajiannya yang memberi fokus kepada tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar di Kolej Komuniti Temerloh. Penggunaan Skala DASS 21 menunjukkan ketiga-tiga purata kebimbangan, kemurungan dan tekanan adalah rendah. Namun begitu, terdapat juga responden yang berada pada tahap teruk dan sangat teruk bagi ketiga-tiga aspek tersebut. Walaupun bilangannya adalah rendah tetapi fokus perlu diberi bagi memastikan masalah yang dihadapi tidak berlanjutan. Dapatan tersebut seiring dengan hasil dapatan yang diperolehi Nadhirah dan Shahlan (2022) yang menyatakan kebimbangan berada pada tahap sederhana, kemurungan adalah ringan manakala tekanan pula berada pada paras normal. Namun begitu, masih terdapat responden yang berada pada tahap teruk dan sangat teruk yang perlu diberi fokus. Dalam kajian ini, pengkaji telah mengkaji 159 orang responden di Sekolah Menengah Daerah Alor Gajah yang bakal menduduki peperiksaan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM).

Khadijah (2022) turut menyatakan 10 peratus pelajar dari Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) mengalami tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang sangat teruk. Dapatan ini adalah hasil dari kajian yang dilaksanakan terhadap pelajar tahun satu yang sedang dalam proses untuk mengadaptasi diri dengan suasana baharu. DASS 21 telah digunapakai untuk melihat tahap ketiga-tiga aspek tersebut. Berbanding kajian Yee et.al., (2017) aspek kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar pintar adalah berbeza. Tekanan dan kemurungan berada pada tahap normal sehingga parah manakala kebimbangan berada pada tahap normal sehingga sangat parah dengan nilai min yang diperolehi adalah 12.59, S.P. = 4.68. Oleh itu fokus perlu diberi kepada responden yang berada dalam kategori parah dan sangat parah.

Iqbal et al. (2015) dalam Maisarah, Saemah dan Shahlan (2022) menyatakan beberapa kajian korelasi keratan rentas antara kebimbangan, kemurungan, tekanan serta pembolehubah sosio-demografi dalam kalangan pelajar sarjana muda universiti di India menunjukkan separuh daripada responden telah dipengaruhi oleh ketiga-tiga aspek kesihatan mental iaitu kebimbangan, kemurungan dan tekanan dengan nilainya adalah melebihi 50%. Hasil dapatan juga menunjukkan tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan pelajar perempuan adalah lebih tinggi berbanding pelajar lelaki.

Di peringkat sekolah menengah pula kemurungan merupakan aspek yang dilihat tinggi berbanding kebimbangan dan tekanan. Kenyataan ini diperkukuhkan lagi dengan hasil dapatan yang diperolehi Rosli, Muhammad Faizal, Syed Kamaruzaan, Megat Ahmad Kamaludin, dan Rahma Devi (2020). Responden kajian ini adalah pelajar Tingkatan Empat di sekolah menengah di daerah Kota Setar. Perbandingan jantina juga menunjukkan nilai min pelajar perempuan adalah tinggi berbanding lelaki. Pengkaji menggunakan Depression, Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) di mana pengukuran melibatkan tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan dengan lebih terperinci. Keenam-enam kajian tersebut telah menggunakan skala DASS sebagai skala pengukuran.

### **Metodologi**

Kajian ini adalah berbentuk analisis deskriptif menggunakan instrumen soal selidik. Dalam kajian ini, populasi merujuk kepada pelajar baharu Semester Satu Sesi 1, 2023/2024. Seramai 104 orang pelajar Semester Satu Sesi 1, 2023/2024 telah dipilih sebagai responden menggunakan teknik persampelan rawak berstrata. Teknik ini dipilih bagi memudahkan pengkaji melihat keseragaman antara responden. Sebanyak 104 borang soal selidik telah dikembalikan oleh responden yang mana tahap respon kepada kajian adalah 100%. Borang soal

selidik telah dianalisis di mana keseluruhan borang soal selidik adalah lengkap. Pengkaji mengguna pakai data sebanyak 104. Manakala instrumen yang digunakan pula adalah Depression, Anxiety and Stress Scale 21 (DASS 21) yang merupakan terjemahan dari Ramli Musa seorang pensyarah Fakulti Perubatan dari Universiti Teknologi MARA (UITM). Nilai alpha Cronbach adalah antara 0.85 hingga 0.95. Data telah dianalisis menggunakan Statistical Package for the Social Sciences Versi 23 (SPSS). Penilaian subskala bagi DASS 21 adalah seperti berikut :

- i. Subskala kebimbangan digunakan untuk menilai rangsangan autonomi, kesan otot rangka dan pengalaman subjektif yang mempengaruhi perasaan cemas seseorang individu.
- ii. Subskala kemurungan di untuk melihat dan menilai putus asa, penurunan nilai hidup, kekurangan minat atau penglibatan, enhedonia serta inersia seseorang individu.
- iii. Subskala stres atau tekanan pula digunakan untuk menilai perasaan gementar, kurang bersantai, mudah marah atau gelisah, terlalu reaktif dan tahap kesabaran seseorang individu.

### Dapatan Dan Perbincangan

Kajian ini dijalankan adalah untuk melihat objektif yang dinilai iaitu mengenalpasti tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar semester satu sesi 2023/2024. Ia bagi mengetahui tahap kesihatan mental pelajar baharu supaya langkah pencegahan dapat dilaksanakan sebelum ianya menjadi lebih teruk. Pernyataan tersebut adalah jelas kerana kesihatan mental kini semakin menjadi fokus utama. Banyak kajian mendapati ramai dalam kalangan remaja menghadapi masalah kesihatan mental terutamanya kebimbangan, kemurungan dan tekanan. Jadual 1, jadual 2 dan jadual 3 adalah dapatan yang menunjukkan data yang diperoleh dari responden berdasarkan soal selidik yang telah diberi.

**Jadual 1: Taburan Data Peribadi dan Demografi Responden (n=104)**

Pembolehubah Demografi		Jumlah	Peratus
Jantina	Lelaki	60	57.7
	Perempuan	44	42.3
Umur	18 – 19	97	93.2
	20 – 21	4	3.8
	22 – 23	1	1.0
	24 – 25	1	1.0
	32	1	1.0
Bangsa	Melayu	73	70.2
	India	30	28.8
	Orang Asli	1	1.0

Jadual 1 menunjukkan taburan data demografi responden. Responden terdiri daripada pelajar semester satu sesi 1, 2023/2024. Seramai 60 orang responden lelaki dan 44 orang responden perempuan telah terlibat dalam kajian ini. Majoriti responden adalah lepasan Sijil Pelajaran Malaysia yang berumur 18 hingga 19 tahun (93.2%) manakala responden lain bagi setiap kategori hanya melibatkan seorang responden (1%) sahaja. Dalam kajian ini responden terdiri daripada pelajar yang berketurunan Melayu iaitu sebanyak 70.2 peratus, India 28.8 peratus dan Orang Asli 1 peratus.

**Jadual 2: Tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar semester satu di Kolej Komuniti Gerik**

	Kategori	Frekuensi (F)	Peratus (%)
Kebimbangan	Normal	32	30.8
	Ringan	34	32.7
	Sederhana	14	13.5
	Teruk	12	11.5
	Sangat teruk	12	11.5
Kemurungan	Normal	55	52.9
	Ringan	26	25.0
	Sederhana	16	15.4
	Teruk	7	6.7
Tekanan	Normal	64	61.5
	Ringan	20	19.2
	Sederhana	13	12.5
	Teruk	6	5.8
	Sangat teruk	1	1.0

Jadual 2 merujuk kepada analisis tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan pelajar semester satu di Kolej Komuniti Gerik, Perak. Bagi tahap kebimbangan, 32 orang responden atau 30.8 peratus berada pada tahap normal, 34 orang atau 32.7 peratus berada pada tahap ringan manakala 12 orang atau 11.5 peratus berada pada tahap teruk dan selebihnya 12 orang lagi responden iaitu 11.5 peratus berada pada tahap sangat teruk. Bagi tahap kemurungan pula 55 orang responden iaitu 52.9 peratus adalah normal. 26 orang responden (25%) berada pada tahap ringan manakala 16 orang responden lain (15.4%) pada tahap sederhana. Dari aspek kemurungan ini juga hanya tujuh orang (6.7%) berada pada tahap teruk manakala tiada responden bagi tahap sangat teruk. Hasil dapatan bagi tekanan pula majoriti responden berada pada tahap normal iaitu 64 orang (61.5%). Bagi responden lain 20 orang (19.2%) berada pada tahap ringan, 13 orang (12.5%) berada pada tahap sederhana manakala 6 orang responden iaitu 5.8 peratus adalah teruk. Hanya seorang responden sahaja (1%) yang mempunyai tekanan yang sangat teruk.

Berdasarkan ketiga-tiga aspek tersebut hanya kebimbangan dan tekanan yang mempunyai responden yang berada dalam kategori sangat teruk. Walaupun bilangannya tidaklah ramai tetapi beberapa langkah harus diambil bagi mencari penyelesaian supaya ianya tidak merebak sehingga boleh menjejaskan tahap kesihatan mental mereka. Dapatan ini boleh dikaitkan dengan kenyataan Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2017 yang melaporkan menjelang tahun 2020 tekanan mental dari aspek kemurungan dijangka akan berada pada tempat kedua beban penyakit selepas penyakit jantung. Kenyataan ini diperkukuhkan lagi dengan laporan dari KKM pada tahun 2006 yang menyatakan seramai 379010 individu telah mendapatkan rawatan sebagai pesakit luar psikiatri di hospital-hospital kerajaan (Rosli et al., 2020). Oleh itu, isu yang berkait dengan kesihatan mental khususnya dari aspek kebimbangan, kemurungan dan tekanan harus diambil perhatian yang serius supaya tidak merebak menjadi kemurungan dan tekanan yang melampau.

**Jadual 3 : Statistik Deskriptif Keseluruhan Kebimbangan, Kemurungan dan Tekan**

	Jantina	Min	Sisihan Piawai
Kebimbangan	Lelaki	1.89	1.07
	Perempuan	3.06	1.37
Kemurungan	Lelaki	1.59	0.87
	Perempuan	1.97	1.01
Tekanan	Lelaki	1.42	0.83
	Perempuan	1.95	1.06

Jadual 3 menunjukkan nilai min dan sisihan piawai (SP) bagi kedua-dua jantina lelaki dan perempuan. Berdasarkan ketiga-tiga statistik tersebut kebimbangan menunjukkan nilai min yang paling tinggi bagi kedua-dua jantina iaitu (1.89, SP 1.07) lelaki dan perempuan (3.06, SP 1.37) berbanding kemurungan dan tekanan. Dari aspek kemurungan pula nilai min bagi responden perempuan (1.97, SP 1.01) adalah tinggi berbanding responden lelaki (1.59, SP 0.87). Manakala nilai min dari aspek tekanan juga menunjukkan responden perempuan adalah lebih tinggi (1.95, SP 1.06). Bagi responden lelaki nilai min yang diperoleh adalah 1.42, SP 0.83. Keseluruhannya dapat dijelaskan pelajar yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi perlu diberi fokus utama supaya keadaan tersebut dapat dikawal. Ini kerana menurut Salasiah (2010) kebimbangan boleh mendatangkan mudarat kepada seseorang individu di mana ia boleh menyebabkan kemurungan, sedih, tidak menaruh harapan dalam hidup, tidak gembira seperti orang lain, lesu serta pesimistik terhadap kebolehan yang ada pada diri sendiri.

Oleh yang demikian, sebagai seorang pensyarah, penasihat akademik, pegawai psikologi serta pengurusan tertinggi, pihak kolej perlulah sentiasa memantau ketiga-tiga aspek tersebut agar kesihatan mental pelajar sentiasa terkawal dan berada dalam keadaan baik.

### **Rumusan**

Kesimpulannya, hasil dapatan daripada kajian ini mendapati bahawa majoriti pelajar semester satu di Kolej Komuniti Gerik berada dalam kebimbangan, kemurungan dan tekanan pada tahap normal, ringan dan sederhana. Keadaan ini masih boleh dikawal dan memerlukan perhatian yang lebih dari pihak kolej khususnya Unit Pembangunan Pelajar dan Unit Psikologi. Bagi para pelajar yang berada pada tahap teruk dan sangat teruk pula perkara ini perlu dibendung supaya ianya tidak melarat sehingga boleh memudaratkan. Walaupun bilangannya sedikit tetapi beberapa langkah penyelesaian harus diambil bagi menangani isu tersebut. Ini kerana sebagai seorang mahasiswa atau pelajar di institusi pengajian tinggi fokus perlu diberi kepada pelajaran dan aktiviti-aktiviti yang diadakan di kolej.

Oleh itu, disarankan saringan DASS-21 dilaksanakan pada setiap semester khususnya kepada pelajar semester satu yang baharu mendaftar bagi mengenalpasti tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan yang dihadapi. Jika perkara ini telah dikenalpasti di peringkat awal maka pemantauan dan beberapa program yang bersesuaian boleh dirangka bagi mengelak terjadinya perkara yang tidak diinginkan berlaku.

Selain itu, golongan pensyarah khususnya penasihat akademik bagi pelajar semester satu juga perlu memainkan peranan yang penting untuk mendidik pelajar tentang kepentingan penjagaan emosi dan kesihatan mental. Sebagai seorang penasihat akademik mereka perlu cakna bagi memastikan para pelajar dapat menempuhi tekanan semasa berada di kampus.

Di pihak pengurusan tertinggi pula isu ini harus diberi perhatian yang sewajarnya kerana masalah kesihatan mental yang melibatkan kebimbangan, kemurungan dan tekanan ini boleh memberi impak negatif kepada kehidupan dan pembelajaran pelajar khususnya ketika berada di kolej. Beberapa kaedah lain juga harus difikirkan oleh pihak pengurusan bagi menangani permasalahan ini. Pelbagai program berkaitan kesedaran tentang isu kesihatan mental boleh dilaksanakan kepada semua pelajar baharu. Dengan cara tersebut isu-isu ini dapat dikenal pasti dan dikawal di peringkat awal pengajian.

### Rujukan

- Kamal Azmi, A., Sakinah, S., Rosni, W., Suriani, S., Abdul Hadi, A., & Auf Iqbal, K. (2021). Kajian Systematic Literature Review (SLR) Tentang Kesihatan Mental. *Sains Insani*, 6(3), 167-182.
- Mastura, M., Fadilah, Z., & Nor Akmar, N. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 5(1).
- Maisarah, K., Saemah, R., & Shahlan, S. (2022). Kebimbangan dan Kemahiran Sosial dalam Kalangan Pelajar di Sebuah Institusi Pendidikan Islam di Sarawak. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 49-62.
- Muhammad Iswan, I., & Mohd Yusof, Y. (2023). Tahap Tekanan Psikologikal dalam Kalangan Mahasiswa: Satu Tinjauan di Kolej Komuniti Temerloh. *Global Journal of Educational Research & Management GERMANE*, 3(2), 97-113.
- Muhammad Wafi, R., & Sharifah Rohayah, S. (2020). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal. *e-Bangi Journal of Social Science and Humanities*, 17(7), 66-76.
- Nadhirah, S., & Shahlan, S. (2022). Hubungan Strategi Daya Tindak dan Kesihatan Mental Terhadap Pelajar Luar Bandar dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3).
- Nor Akma, A., Norashikin, A., & Wildatunnur, I. (2019). Penilaian Hubungan Antara Elemen Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah. *Politeknik & Kolej Komuniti Journal of Life Long Learning*, Vol 3 (No. 1).
- Rosli, H., Muhammad Faizal, A., Syed Kamaruzaan, S., Megat Ahmad Kamaludin, M., & Rahma Devi. (2020). Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan dalam Kalangan Pelajar Tingkatan Empat di Daerah Kota Setar. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(4).
- Salasiah, H. (2010). Kaedah Mengatasi Kebimbangan dalam Kaunseling: Analisis Dari Perspektif Al-Ghazali. *Jurnal Hadhari*, 3(1), 41-57.
- Shamzaeffa, S., & Kevin, T. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 14(1), 11-16.
- Sohana, 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-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan. Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor*.
- Soon, M., & Shahlan, S. (2021). Kajian Tinjauan Sistemik: Pandemik Covid-19: Impak Terhadap Kesihatan Mental Pelajar. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education ARISE*, 1(2), 98-108.
- Syarifah Nurul Sofia, S., & Hilwa, A. (2020). Tahap Tekanan Psikologikal dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologi dalam Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(5), 1-13.
- Syarul Heiry, Y., & Norazah, U. (2022). Kenali Apa Itu Kebimbangan dan Kemurungan e-



Buletin JSKM, 8. Universiti Teknologi Mara.  
Ummul Maisarah, M., Najihah, A., Tuan Muhammad Iqbal, T., Anas, M., Zurita, M., & Rahim, A. (2022). Fenomena Kemurungan di Malaysia dalam Era Pandemi Covid-19. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education ARISE*, 2, 43-55.