

# PENINGKATAN GANGGUAN KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN PELAJAR INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI

## INCREASE IN MENTAL HEALTH DISORDERS AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Faisal bin Husen Ismail<sup>1</sup>  
Muhammad Masruri<sup>2\*</sup>  
Nur Zainatul Nadra binti Zainol<sup>3</sup>  
Muhammad Ikram bin Abu Hasan<sup>4</sup>  
Shakila binti Ahmad<sup>5</sup>  
Andri Nirwana<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Jabatan Pengajian Islam, Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor, Malaysia (Email: faisalhu@uthm.edu.my)

<sup>2</sup>Jabatan Pengajian Islam, Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor, Malaysia (Email: faisalhu@uthm.edu.my)

<sup>3</sup>Jabatan Pengajian Islam, Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor, Malaysia (Email: faisalhu@uthm.edu.my)

<sup>4</sup>Department Curriculum and Instruction, Kulliyah of Education, IIUM, Malaysia, (E-mail: ikramhassan@iium.edu.my)

<sup>5</sup>Jabatan Pengajian Islam, Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor, Malaysia (Email: shakila@uthm.edu.my)

<sup>6</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia (Email: andri.nirwana@ums.ac.id)

### Article history

**Received date** : 23-7-2024  
**Revised date** : 24-7-2024  
**Accepted date** : 8-8-2024  
**Published date** : 31-12-2024

### To cite this document:

Husen Ismail, F., Masruri, M., Zainol, N. Z. N., Abu Hasan, M. I., Ahmad, S., & Nirwana, A. (2024). Peningkatan gangguan kesehatan mental dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 9 (68), 319-330.

**Abstrak:** *Kesihatan mental ialah tahap kesejahteraan psikologi atau ketiadaan penyakit mental. Isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar di peringkat institusi pendidikan tinggi semakin membimbangkan. Dalam menempuh pendidikan di peringkat tinggi, pelajar berdepan cabaran akademik, sosial dan peribadi yang kerap memberi kesan kepada tekanan kepada pelajar. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor yang mempengaruhi kesihatan mental pelajar universiti; mengkaji keberkesanan program serta cadangan untuk meningkatkan kesejahteraan mental pelajar. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Kaedah kepustakaan dengan merujuk kepada penulisan buku, jurnal mahupun keratan akhbar digunakan bagi mendapat data sekunder kepada kajian ini. Data primer kajian ini diperolehi melalui satu set soal selidik menggunakan Google Form. Soal selidik telah disebarkan melalui aplikasi WhatsApp serta telah dijawab seramai 80 responden dalam kalangan pelajar UTHM. Hasil kajian menunjukkan 71.3% responden menghadapi tekanan daripada pembelajaran, 45% daripada persekitaran, 23.8% daripada keluarga, dan 22.5% daripada hubungan dengan*

rakan-rakan. Tekanan akademik adalah punca utama yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental pelajar di UTHM, diikuti oleh tekanan daripada persekitaran dan hubungan sosial. Kajian juga mendapati pelbagai cara yang digunakan pelajar untuk mengatasi tekanan, antaranya 63.5% mendengar lagu, 47.3% tidur, 44.6% bermain permainan video, 39.2% beriadah, dan 31.1% makan. Pelajar menggunakan pendekatan strategi sendiri dengan mendengar lagu dan tidur adalah antara cara yang paling popular. Kajian itu mencadangkan bahawa universiti meningkatkan kesedaran tentang kepentingan penjagaan kesihatan mental melalui kempen dan program yang lebih interaktif dan menarik. Program yang berasaskan ceramah perlu ditambahbaik agar lebih memikat mahasiswa dan tidak membosankan. Selain itu, sokongan akademik yang lebih baik, termasuk kaunseling akademik dan pengurusan masa, untuk membantu pelajar mengatasi tekanan akademik.

**Kata Kunci:** Kesihatan mental, Remaja, Institusi pendidikan tinggi

**Abstract:** *Mental health is the level of psychological well-being or the absence of mental illness. Mental health issues among students in higher education institutions are increasingly concerning. In pursuing higher education, students face academic, social, and personal challenges that frequently impact their stress levels. This study aims to identify factors influencing university students' mental health, examine the effectiveness of programs, and propose recommendations to improve students' mental well-being. This study uses a qualitative approach. Literature review methods, including references to books, journals, and newspaper clippings, are used to obtain secondary data for this study. Primary data was collected through a set of questionnaires distributed via Google Form. The questionnaire was disseminated through WhatsApp and received responses from 80 students at UTHM. The results show that 71.3% of respondents experience stress from learning, 45% from the environment, 23.8% from family, and 22.5% from relationships with friends. Academic stress is the main contributor to mental health problems among UTHM students, followed by environmental stress and social relationships. The study also found various methods students use to cope with stress, including 63.5% listening to music, 47.3% sleeping, 44.6% playing video games, 39.2% engaging in recreational activities, and 31.1% eating. Students use self-management strategies, with listening to music and sleeping being the most popular methods. The study suggests that universities should increase awareness of the importance of mental health care through more interactive and engaging campaigns and programs. Lecture-based programs need to be improved to be more appealing and less monotonous. Additionally, better academic support, including academic counseling and time management, is recommended to help students cope with academic stress.*

**Keywords:** *Mental health, Adolescents, Higher education institutions*

---

## Pendahuluan

Masalah mental di kalangan pelajar universiti telah menjadi isu yang semakin mendapat perhatian pada masa kini. Harapan mereka menikmati ilmu di Menara gading sering dihadapkan dengan realiti di luar jangkaan. Tekanan berlaku daripada pelbagai aspek kehidupan, seperti tekanan akademik, kehidupan sosial, kewangan dan pertimbangan masa depan. Keadaan ini sering menyebabkan pelbagai masalah mental seperti kecemasan, kemurungan, tekanan, dan gangguan makan dihadapi pelajar universiti.

Tekanan akademik adalah salah satu faktor utama yang menyumbang kepada masalah mental di kalangan pelajar universiti (Johari, M. A., 2019). Jadual pembelajaran yang padat, tuntutan prestasi yang tinggi, dan jangkaan yang tinggi ke atas diri pelajar dan mungkin juga daripada keluarga dan masyarakat menjadi faktor penyumbang kepada gangguan mental (Brown, C., & Carr, S., 2019). Apabila mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan tekanan ini, mereka mungkin mengalami kebimbangan mengenai pencapaian akademik, bahkan merasa terlalu tertekan untuk mencapai piawaian yang ditetapkan.

Selain itu, persekitaran di universiti juga boleh menjadi faktor yang mempengaruhi kesihatan mental pelajar (Wajar, M. S. A. B. M., & Hamzah, R., 2020). Proses penyesuaian kepada persekitaran baru, mencari rakan baru, dan menangani konflik interpersonal boleh menjadi cabaran bagi sesetengah pelajar. Kesepian dan perasaan terasing juga boleh meningkatkan risiko kemurungan atau gangguan kecemasan (Muarif, A. S., & Munir, M., 2019; Ismail, F. H., Husain, M. H. E., Sahimi, M. S., Kirin, A., Mohammad, C. A., & Ali, M. S. R., 2024). Kebanyakan sistem perkhidmatan kesihatan mental awam telah memberi respons terhadap keperluan pendidikan pelanggan mengenai penyakit mental yang serius tetapi pengetahuan sahaja tidak mungkin menghasilkan pencegahan yang berkesan.

Masalah kewangan juga boleh memberi tekanan tambahan kepada pelajar universiti. Meningkatnya kos pengajian dan keperluan kewangan lain seperti penginapan, makanan boleh menyebabkan tekanan kewangan yang serius. Pelajar mungkin merasa terpaksa bekerja separuh masa untuk menampung kos pelajaran dan ini boleh menyebabkan mereka kekurangan masa untuk berehat atau mengurus diri sendiri.

Terdapat kajian yang dijalankan oleh Sherina, M. S., & Kaneson, N. (2003) menunjukkan 41.9% pelajar perubatan di Universiti Putra Malaysia mengalami gangguan perasaan dan ianya mempunyai hubungan dan kaitan dengan hubungan ibu bapa, adik-beradik, pensyarah dan hari peperiksaan. Kajian yang dijalankan ini tidak mengkaji faktor kesihatan mental pelajar yang sememangnya diakui menjadi salah satu faktor utama terjadinya gangguan mental terhadap mereka. Jika tahap pengetahuan kesihatan mereka tinggi, kemungkinan peratusan pelajar yang mengalami gangguan mental dapat diminimalkan. Justeru itu, masalah mental di kalangan pelajar universiti adalah isu yang kompleks dan memerlukan pendekatan holistik untuk pencegahan dan rawatan.

Oleh itu kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti punca utama masalah kesihatan mental semakin meningkat; Mengkaji cara untuk mengatasi masalah kesihatan mental; Mencadangkan cara mengatasi peningkatan masalah kesihatan mental di kalangan pelajar UTHM.

### **Pernyataan Masalah**

Pada era globalisasi ini kesihatan mental adalah satu keadaan di mana kesejahteraan dari segi emosi, psikologi dan sosial seseorang. Kesihatan mental turut mempengaruhi cara manusia berfikir, rasa atau bertindak melakukan sesuatu. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), kesihatan mental ditakrifkan sebagai keadaan kesejahteraan fizikal, mental dan sosial secara holistik dan bukan sahaja merujuk kepada ketiadaan penyakit atau hilang upaya. Kesihatan mental boleh terjejas oleh beberapa punca seperti masalah sosio-ekonomi yang membebankan diri, perubahan persekitaran secara tiba-tiba, tekanan pekerjaan, dan penyakit fizikal yang sukar diubati.

Di Malaysia, masalah kesihatan mental terdapat peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut tinjauan Kesihatan Mental Kebangsaan 2017 membuktikan bahawa sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di Malaysia ini pernah berfikir untuk mengakhiri hidup mereka dengan bunuh diri akibat masalah mental seperti kemurungan (*depression*), kebimbangan melampau (*anxiety*) dan tekanan jiwa (*stress*) yang berlebihan (Ismail, I. A., 2022; Ismail, F. B. H., Kirin, A., Masruri, M., & Marpuah, S., 2020). Walaubagaimanapun, masalah kesihatan mental dikalangan pelajar universiti adalah perkara yang sangat umum dan lazim. Masalah ini tidak diambil perhatian oleh masyarakat Malaysia kerana segelintir individu mengatakan bahawa masalah mental ini tidak penting dan akan berlalu begitu sahaja tanpa memerlukan rawatan.

Pelajar universiti terjerumus kepada masalah mental ini berpunca daripada pelbagai perubahan persekitaran mereka. Segelintir pelajar yang menuntut ilmu di institut pengajian tinggi terutama pelajar tahun pertama perlu merantau jauh daripada rumah dan keluarga mereka. Hal ini boleh menyumbang kepada perasaan sedih kerana berjauhan dari keluarga dan mereka berkemungkinan mengalami kesukaran untuk menyesuaikan diri di persekitaran baru. Apabila mereka terlampau berlebihan dalam mengalami kesedihan, mereka berkemungkinan akan mengalami kemurungan yang merupakan salah satu masalah mental yang mudah dihidapi oleh pelajar jika mereka tidak pandai mengurus dan mengawal perasaan mereka dengan baik.

Kesukaran pengurusan tugas dengan baik juga menjadi salah satu sebab timbulnya penyakit mental dalam kalangan pelajar universiti. Menurut Isa, K., & Palpanadan, S. T. (2020), salah satu faktor yang menyebabkan seseorang pelajar mengalami stress dalam kehidupan mereka ialah disebabkan beban tugas yang diberi pensyarah. Kegagalan mereka dalam menguruskan masa dalam menyiapkan tugas yang menumpuk menyebabkan mereka mengalami tekanan secara mendadak. Hal ini amat membimbangkan kerana membawa risiko yang berbahaya kepada kesihatan mereka bukan sahaja dari segi mental sahaja, tetapi juga fizikal mereka.

Seterusnya, tekanan akademik dan kegagalan dalam peperiksaan adalah faktor yang menyumbang kepada peningkatan tahap tekanan dalam diri pelajar universiti. Rahim, R. I. A. (2016) menyatakan bahawa, remaja mula sedar dan belajar tentang akibat dari tindakan mereka bermula dari usia 11 tahun, tidak kira tindakan tersebut dilakukan oleh diri sendiri ataupun orang disekeliling mereka seperti ibu bapa yang merupakan guru pertama mereka setelah mereka dilahirkan ke dunia. Kemurungan akan muncul akibat perilaku ibu bapa yang gemar membandingkan anak mereka dengan orang lain. Bagi pelajar yang mengalami situasi begini, mereka beranggapan bahawa mengecewakan ibubapa dengan keputusan yang tidak memuaskan atau gagal dalam peperiksaan merupakan perkara yang sangat mereka takuti.

Untuk menangani masalah mental di kalangan pelajar universiti, langkah-langkah pencegahan dan campur tangan awal perlu ditekankan. Ini termasuk meningkatkan kesedaran kesihatan mental, menyediakan perkhidmatan sokongan dan bimbingan yang mudah diakses, dan mewujudkan persekitaran yang menyokong kesihatan mental di universiti. Selain itu, ia juga penting untuk mengurangkan stigma kepada masalah mental supaya pelajar berasa selesa untuk mencari bantuan jika diperlukan. Menurut Jhingan, H. P., Shyangwa, P., Sharma, A., Prasad, K. M. R., & Khandelwal, S. K. (2003), pengetahuan mengenai masalah kesihatan mental adalah sangat penting, namun sikap sebahagian besar masyarakat umum terhadap penyakit mental dan pesakit mental adalah negatif. Keadaan ini menunjukkan bahawa sikap negatif masyarakat terhadap kesihatan mental mampu menyebabkan mereka jahil tentang kesihatan mental sedangkan maklumat atau pengetahuan kesihatan mental ini sangat penting.

## Tinjauan Literatur

Kesihatan mental dalam kalangan golongan muda ialah cabaran kesihatan awam di seluruh dunia, dengan kira-kira satu perlima pelajar universiti mengalami gangguan mental. Peningkatan masalah mental di peringkat global dalam kalangan remaja semakin membimbangkan. Di Malaysia, Faktor-faktor seperti tekanan akademik, perubahan sosial, hubungan keluarga, dan ketidakstabilan emosi dipandang sebagai punca utama peningkatan masalah mental di kalangan remaja.

Masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti di Asia Tenggara, termasuk Malaysia, adalah tinggi, dengan 29.4% untuk kemurungan, 42.4% untuk kebimbangan, 16.4% untuk tekanan, dan 13.9% untuk pemakanan yang tidak teratur. Kajian Salleh, S., Wazir, R., Abd Rahman, K. A., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2022) menunjukkan bahawa epidemiologi masalah kesihatan mental di kalangan pelajar universiti adalah sering berlaku, walaupun punca sebenar masih belum terang.

Menurut Kadir, N. B. Y. A., Johan, D., Aun, N. S. M., & Ibrahim, N. (2018), kadar kemurungan dalam kalangan remaja Malaysia adalah sebanyak 17.7%. Manakala cubaan membunuh diri pula adalah pada 6.2% hingga 8.7% (Kadir et al., 2018). Kadar peratusan ini boleh diibaratkan sekitar 20 orang remaja pada satu hari yang berkemungkinan tiga hingga empat daripada mereka mempunyai gejala kemurungan. Satu daripada mereka mungkin pernah terfikir untuk membunuh diri.

Kajian yang dilakukan Dessauvage, A., Dang, H., Nguyen, T., & Groen, G. (2021) mendapati bahawa di negara berpendapatan rendah dan sederhana (LMIC) di Asia Tenggara (Kemboja, Laos, Malaysia, Myanmar, Thailand, dan Vietnam), sumber untuk kesihatan mental adalah terhad dan perkhidmatan kaunseling tidak diwujudkan secara tetap di universiti. Kajian ini mendapati keadaan kesihatan mental mahasiswa di negara-negara tersebut ialah 29.4% untuk kemurungan, 42.4% untuk kebimbangan, 16.4% untuk tekanan, dan 13.9% untuk pemakanan yang tidak teratur. Kes bunuh diri semasa terdapat dalam 7% hingga 8% pelajar. Terdapat kadar komorbiditi psikiatri yang tinggi.

Kesihatan mental perlu mendapat rawatan dan perlu kepada strategi pencegahan. Antara strategi yang dapat dilakukan adalah melalui kempen kampanye kesedaran tentang kesihatan mental. Memberikan maklumat mengenai tanda-tanda awal gangguan mental, dan menormalkan pembicaraan tentang masalah kesihatan mental. Selain itu sokongan persekitaran dalam kalangan komuniti yang suportif di kampus, seperti kumpulan studi, kelab sukan atau program mentoring (Hawton, K., Van Der Werf, Y. D., & O'Connor, N., 2012). Bahkan pihak pentadbiran kampus perlu memastikan kewujudan layanan kaunseling yang mudah diakses mahasiswa.

Program kaunseling individual dan kumpulan bertujuan untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah emosional dan perilaku. Terapi Kognitif Perilaku (CBT) boleh juga dilakukan untuk melatih mahasiswa untuk mengidentifikasi dan mengubah cara berfikir dan perilaku yang tidak sihat. Mengajarkan teknik *mindfulness* dan relaksasi untuk membantu mahasiswa mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan antara aktiviti lainnya yang dapat dilakukan pasukan kaunseling universiti. Bahkan program pencegahan bunuh diri antara hal yang perlu didedahkan kepada mahasiswa. Hal ini bertujuan melatih mahasiswa untuk mengenali tanda-tanda peringatan bunuh diri dan memberikan sumber daya yang tepat mengawal diri terjerumus kepada perasaan songsang tersebut.

Justeru keupayaan pencegahan dan intervensi akan lebih efektif jika melibatkan berbagai pihak, termasuk institusi pengajian tinggi. Hal ini dapat dilakukan melalui pengembangan polisi yang mendukung kesihatan mental mahasiswa, penyediaan fasiliti yang memadai, dan pelatihan staf. Selain itu kerjasama dengan pihak pemerintah, melalui peruntukan sumber kewangan dan sumber manusia bagi menjayakan program kesihatan mental mahasiswa. Manakala organisasi masyarakat awam melalui penyediaan layanan sokongan dan advokasi. Manakala mahasiswa perlu dilibatkan secara aktif dalam perancangan dan pelaksanaan program-program kesihatan mental. Berasaskan kajian literatur, diperlukan untuk memahami faktor-faktor yang menyumbang kepada masalah mental remaja di Malaysia dan merangka strategi intervensi yang lebih berkesan.

### **Metodologi**

Kajian menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan. Oleh itu, satu set instrumen soal selidik melalui Google Form digunakan sebagai kaedah pengumpulan data primer bagi kajian ini. Pautan soal selidik melalui google form yang telah disiapkan telah disebarikan melalui media sosial seperti WhatsApp dan Telegram. Populasi kajian ini adalah pelajar-pelajar UTHM di Kampus Pagoh dari semester 1 hingga semester 8. Pensampelan rawak mudah telah digunakan dalam pemilihan responden. Seramai 80 responden daripada 100 responden yang terpilih telah menjawab soalan-soalan yang disediakan.

Soal selidik kajian ini terbahagi kepada tiga bahagian iaitu bahagian A mengumpulkan data peribadi responden yang dinamakan demografi responden yang merangkumi jantina, bangsa dan umur. Manakala dalam bahagian B mengandungi soalan berkaitan masalah dan punca masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar UTHM dan soalan dalam bahagian C tentang cara mengatasi masalah kesihatan mental.

### **Dapatan Kajian**

Pada bahagian ini, dapatan kajian akan dibahagikan kepada 3 bahagian berdasarkan kepada sola selidik yang telah diedarkan. Pada bahagian A membincangkan demografi responden. Manakala dalam bahagian B membincangkan punca masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar UTHM. Soalan bahagian C pula berkaitan cara mengatasi masalah kesihatan mental.

#### **A. Responden**

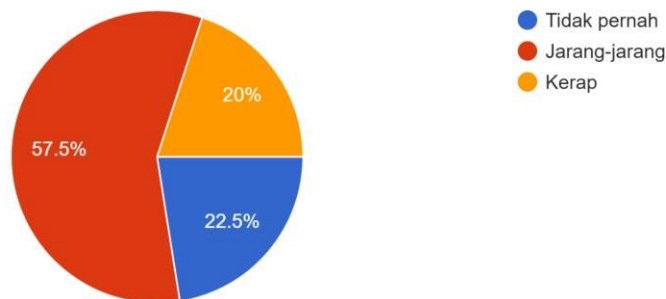
Responden kajian ini daripada golongan pelajar lelaki sebanyak 65%, manakala pelajar perempuan dengan peratus 35%. Majoriti responden berbangsa Melayu dengan peratusan 77.8% manakala bangsa Cina 9.5% diikuti dengan bangsa India dan lain-lain. 68.8% responden berumur 21 hingga 23 tahun, 21.3% berumur 18 hingga 20 tahun dan 10% pelajar berumur 24 tahun ke atas.

#### **B. Masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar**

Kekerapan pelajar menghadapi tekanan adalah 57.5% jarang-jarang menghadapi tekanan. Manakala 22.5% - tidak pernah menghadapi tekanan. 20% daripada 80 responden merupakan 16 orang dalam kalangan pelajar UTHM Pagoh kerap menghadapi tekanan. Hal sebegini tidak boleh diambil ringan kerana peratusan tersebut amatlah tinggi (lihat rajah 1).

Pernahkah anda menghadapi tekanan?

80 responses



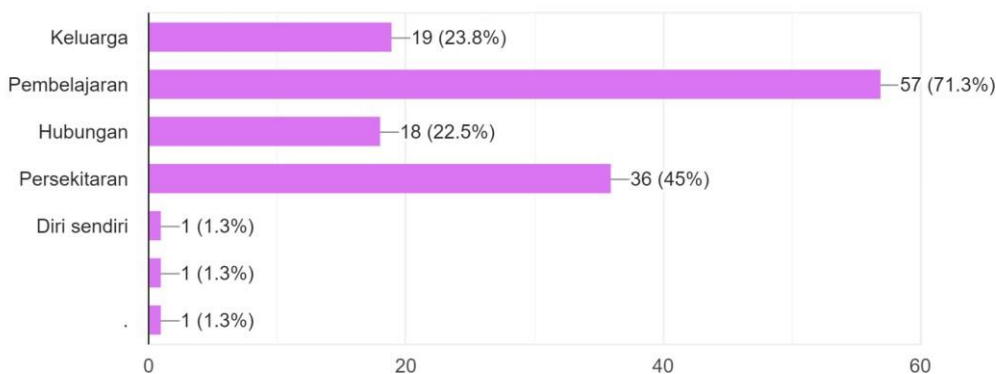
**Rajah 1: Masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar**

### B1. Punca Tekanan

Dapatan kajian ini mendapati sebanyak 71.3% responden menghadapi tekanan daripada pembelajaran. Manakala 45% menjawab tekanan yang mereka dapati daripada persekitaran. Sebanyak 23.8% mendapatkan tekanan daripada keluarga dan 22.5% daripada mereka mendapatkan tekanan daripada hubungan dengan rakan-rakan (lihat rajah 2).

Punca tekanan yang dihadapi

80 responses



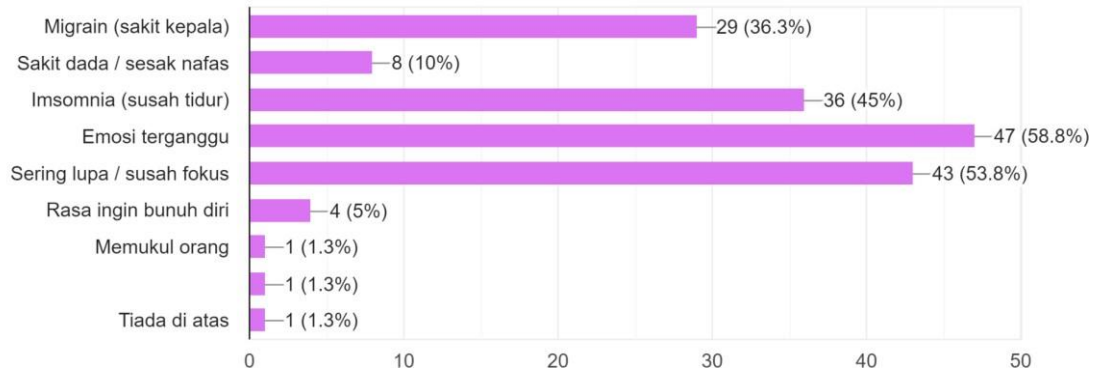
**Rajah 2: Punca Tekanan**

Walau bagaimanapun, kehidupan pelajar di universiti terdedah kepada pelbagai cabaran dan tak jarang menjadi tekanan. Tugas yang diberikan pensyarah, ujian dan peperiksaan yang akan dihadapi, semuanya menjadi cabaran tersendiri kepada diri dan minda pelajar serta bermain dalam fikiran setiap pelajar universiti. Seharusnya setiap pelajar mempunyai jadual dan aturan masa yang efisien untuk mengelakkan diri daripada tekanan.

Justeru situasi tekanan yang dihadapi memberi kesan kepada kehidupan harian pelajar. Gangguan emosi, sukar fokus kepada pelajaran mahupun insomnia merupakan antara kesan yang dihadapi pelajar universiti. Kajian ini mendapati sebanyak 58.8% emosi pelajar terganggu akibat tekanan di universiti. Manakala 53.8% menyatakan diri mereka sering lupa / susah fokus ekoran kurang baiknya kesihatan mental pelajar. Sedangkan 45% menyatakan diri mereka menghadapi insomnia akibat tekanan semasa berada di universiti. Selain itu sebanyak 36.3% mengalami migrain akibat tekanan. Sebanyak 10% dari responden mendapati diri mereka mengalami sakit dada / sesak nafas ekoran tekanan mental serta sebanyak 5% responden mengalami perasaan rasa ingin bunuh diri akibat tekanan (lihat rajah 3).

### Kesan-kesan yang dihadapi ketika menghadapi tekanan

80 responses



**Rajah 3: Kesan-kesan yang dihadapi ketika menghadapi tekanan**

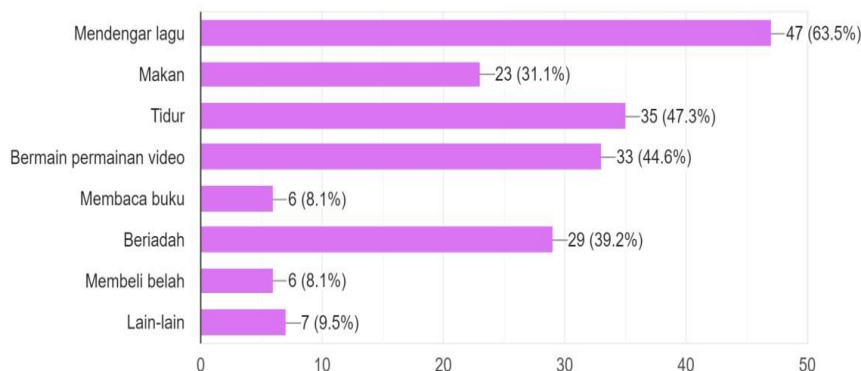
Justeru keadaan sebegini tidak boleh dibiarkan tanpa jalan penyelesaian. Bahkan pelajar seharusnya segera dirujuk kepada pakar psikiatri untuk rawatan yang lebih lanjut.

### C. Cara dan Tindak Balas Menghadapi Tekanan

Responden melakukan tindak balas terhadap tekanan yang mereka rasakan. Kajian mendapati pelbagai tindak balas terhadap tekanan dilakukan responden iaitu 63.5% mendengar lagu, 47.3% tidur apabila berdepan tekanan bagi merehatkan minda dan jiwa. Manakala 44.6% menghadapi tekanan dengan bermain permainan video, 39.2% dengan beriadah, 31.1% dengan makan, 8.1% melalui membaca buku, 8.1% dengan membeli belah serta bakinya sebanyak 9.5% melakukan selain apa yang telah dinyatakan responden sebelumnya (lihat rajah 4).

Apakah yang anda lakukan ketika menghadapi tekanan?

74 responses



**Rajah 4: Tindak balas menghadapi tekanan**

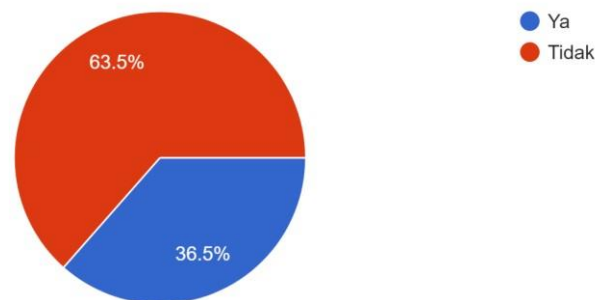
Berdasarkan data yang diperoleh, kita boleh lihat majoriti responden merasakan dengan mendengar lagu boleh melegakan tekanan yang dihadapi. Tidur juga merupakan salah satu penawar bagi yang sedang menghadapi tekanan kerana tidur dapat merehatkan setiap tubuh badan dan minda manusia. Dengan teknologi zaman kini, terciptanya permainan video juga dapat mengurangkan peratusan pelajar yang mengalami tekanan.

Pelajar memerlukan pengetahuan yang memadai bagi membantu diri mereka dalam menghadapi situasi tekanan yang wujud daripada pelbagai pihak. Keupayaan menyelesaikan dan menyalurkan tekanan yang dilakukan secara sendiri merupakan rawatan terbaik dalam memulihkan semula semangat mengharungi dunia pendidikan di universiti. Kajian ini



mendapati majoriti pelajar dalam UTHM Pagoh tidak pernah menyertai program yang dianjurkan pihak universiti berkaitan masalah kesihatan mental. Hal ini disebabkan kurang kesedaran kepada pelajar akan kebaikan penganjuran kempen-kempen berkaitan kesihatan mental (lihat rajah 5).

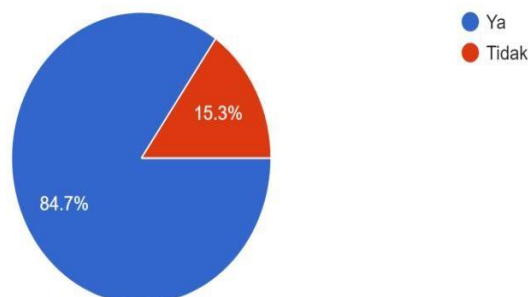
Pernahkah anda menyertai program yang dianjurkan oleh pihak universiti berkaitan masalah kesihatan mental?  
 63 responses



**Rajah 5: Penyertaan pelajar dalam program yang dianjurkan oleh pihak universiti berkaitan kesihatan mental**

Walau bagaimanapun, dapatan kajian menunjukkan sebanyak 84.7% daripada responden yang pernah menyertai program-program kesihatan mental menyatakan bahawa program kesihatan mental yang dianjurkan pihak universiti mempunyai kesan kepada pelajar dalam menghadapi tekanan semasa pembelajaran di universiti. Namun malangnya sebilangan pelajar merasakan ia tidak membantu dalam membendung tekanan yang dialami. Menurut pengalaman yang dilalui, program yang dianjurkan kebanyakannya berasaskan ceramah di mana pelajar merasakan perkara itu sangat membosankan sehingga masuk telinga kanan keluar telinga kiri (lihat rajah 6).

Adakah program-program kesedaran kesihatan mental boleh membantu pelajar dalam membendung tekanan?  
 72 responses



**Rajah 6: Kesan kepada pelajar terhadap program-program kesihatan mental**

### Perbincangan

Dapatan kajian di atas menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja dan pelajar universiti adalah semakin membimbangkan. Perkara turut disokong kajian Hamid, S. A. (2019), Deraman, S., Raop, N. A., Yahya, S. A., & Aripin, S. N. H. (2022) bahawa kebimbangan terhadap kesihatan mental pelajar universiti perlu mendapat perhatian semua pihak termasuk pihak pentadbir universiti. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, perubahan

sosial, hubungan keluarga, dan ketidakstabilan emosi telah dikenalpasti sebagai punca utama masalah kesihatan mental di Malaysia. Dalam kajian ini, dapatan menunjukkan bahawa 71.3% responden menghadapi tekanan daripada pembelajaran, 45% daripada persekitaran, 23.8% daripada keluarga, dan 22.5% daripada hubungan dengan rakan-rakan. Ini menunjukkan bahawa tekanan akademik adalah punca utama yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental pelajar di UTHM, diikuti oleh tekanan daripada persekitaran dan hubungan sosial.

Dalam mendepani cabaran kesihatan mental, kajian ini menunjukkan pelbagai cara yang digunakan oleh pelajar untuk mengatasi tekanan, antaranya 63.5% mendengar lagu, 47.3% tidur, 44.6% bermain permainan video, 39.2% beriadah, dan 31.1% makan. Ini menunjukkan bahawa pelajar menggunakan pelbagai strategi sendiri untuk menangani tekanan, di mana mendengar lagu dan tidur adalah antara cara yang paling popular. Namun, hanya sebilangan kecil pelajar (8.1%) yang membaca buku atau membeli belah sebagai cara untuk mengatasi tekanan (Syahyudin, D., 2019).

Manakala langkah-langkah yang dilakukan pelajar UTHM dalam mengatasi peningkatan masalah kesihatan mental, dapatan kajian mencadangkan beberapa langkah untuk mengatasi peningkatan masalah kesihatan mental di kalangan pelajar UTHM melalui peningkatan kesedaran tentang kepentingan penjagaan kesihatan mental melalui kempen dan program yang lebih interaktif dan menarik (Mohamad, E., & Damanhuri, N. H. A., 2019; Salleh, S. et al., 2022). Program yang berasaskan ceramah perlu ditambahbaik agar lebih memikat mahasiswa dan tidak membosankan. Selain itu, sokongan akademik yang lebih baik, termasuk kaunseling akademik dan pengurusan masa, untuk membantu pelajar mengatasi tekanan akademik.

Mengadakan program intervensi yang fokus kepada pengurusan stres dan teknik relaksasi, seperti sesi meditasi, dan bengkel pengurusan tekanan merupakan langkah lainnya bagi membantu mahasiswa mengawal tekanan sebagaimana dicadangkan dalam kajian Cozzolino, M., Vivo, D. R., Girelli, L., Limone, P., & Celia, G. (2020). Menyediakan sokongan emosi dan sosial melalui perkhidmatan kaunseling dan peer support groups untuk membantu pelajar yang menghadapi masalah dengan hubungan keluarga dan rakan-rakan. Bahkan menggalakkan pelajar untuk melibatkan diri dalam aktiviti fizikal dan riadah sebagai cara untuk melegakan tekanan (Samsudin, M. N. M., Masram, H., & Yassin, A. M., 2021) dan meningkatkan kesihatan mental perlu dijadikan alternatif penguraian tekanan di universiti. Kajian turut mencadangkan untuk memperkenalkan modul pendidikan kesihatan mental dalam kurikulum bagi memberikan pengetahuan dan kemahiran kepada pelajar untuk mengatasi tekanan dan menjaga kesihatan mental.

Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar UTHM adalah isu yang serius dan memerlukan perhatian segera. Melalui langkah-langkah yang dicadangkan, diharapkan dapat membantu mengurangkan tekanan yang dihadapi oleh pelajar dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

## **Kesimpulan**

Masalah kesihatan mental memberi impak dalam kehidupan pelajar UTHM. Masalah ini sering disembunyikan dan tidak mendapat perhatian yang serius terutama dari ibu bapa kerana menganggap perkara ini bukanlah isu yang penting. Pelajar yang mengalami masalah mental perlulah diberi sokongan emosi, kasih sayang, galakan dan kefahaman. Dorongan dan sokongan ini membantu pelajar untuk terus bangkit untuk mencari cara memulihkan diri mereka bagi menemukan kembali makna dan tujuan kehidupan mereka. Oleh itu, hal ini amat perlu diambil

perhatian bertitik tolak dari sekarang seperti mendedahkan akibat dari masalah mental dan memberi khidmat pemeriksaan kesihatan mental secara berkala bagi pelajar UTHM. Usaha murni ini akan mendatangkan hasil sekiranya pelbagai pihak memberi kerjasama yang baik dalam melaksanakannya.

Dengan meningkatkan kesedaran, menyediakan sokongan yang sesuai, dan mengurangkan stigma, diharapkan dapat membantu pelajar universiti mengatasi cabaran mental serta perkembangan kehidupan semasa pengajian secara holistik bagi mencapai kesejahteraan dan kebajikan pelajar.

### Penghargaan

Communication of this research is made possible through monetary assistance by Universiti Tun Hussein Onn Malaysia and the UTHM Publisher's Office via Publication Fund E15216

### Rujukan

- Brown, C., & Carr, S. (2019). Education policy and mental weakness: a response to a mental health crisis. *Journal of Education Policy*, 34(2), 242-266.
- Cozzolino, M., Vivo, D. R., Girelli, L., Limone, P., & Celia, G. (2020). The evaluation of a mind-body intervention (MBT-T) for stress reduction in academic settings: A pilot study. *Behavioral Sciences*, 10(8), 124.
- Deraman, S., Raop, N. A., Yahya, S. A., & Aripin, S. N. H. (2022). Kecerdasan Spiritual Dan Kesihatan Mental Remaja. *Jurnal Sains Sosial*, 7(1), 61-69.
- Dessauvagie, A., Dang, H., Nguyen, T., & Groen, G. (2021). Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 34, 172 - 181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>.
- 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 Islan Antarabangsan Selangor, 24-25.
- Hawton, K., Van Der Werf, Y. D., & O'Connor, N. (2012). Self-harm and suicide in young people. *The Lancet*, 379(9834), 2207-2218.
- Isa, K., & Palpanadan, S. T. (2020). Prevalence Causes of Stress and Coping Strategies Among Malaysian University Lecturers. *International Journal of Higher Education*, 9(5), 312-321.
- Ismail, F. B. H., Kirin, A., Masruri, M., & Marpuah, S. (2020). The Impact of Covid-19 Pandemic to Worship. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(11), 244-258.
- Ismail, F. H., Husain, M. H. E., Sahimi, M. S., Kirin, A., Mohammad, C. A., & Ali, M. S. R. (2024). Hospice Care for Stroke Patients: Analysis of Issues and Challenges in the Hospice Care Model for Chronic Stroke Patients. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(5), e05057-e05057.
- Ismail, I. A. (2022). Pembinaan Personaliti Islamik dalam Kalangan Usahawan Asnaf Berjaya di Negeri Selangor (Doctoral dissertation, Tesis Doktor Falsafah).
- Jhingan, H. P., Shyangwa, P., Sharma, A., Prasad, K. M. R., & Khandelwal, S. K. (2003). Prevalence of alcohol dependence in a town in Nepal as assessed by the CAGE questionnaire. *Addiction*, 98(3), 339-343.
- Johari, M. A. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24-36.

- Kadir, N. B. Y. A., Johan, D., Aun, N. S. M., & Ibrahim, N. (2018). Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam kalangan Remaja di Malaysia (The prevalence of depression and suicide attempts among adolescents in Malaysia). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(4).
- Mohamad, E., & Damanhuri, N. H. A. (2019). Etika pemimpin pendapat kesihatan wanita di Instagram. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 35(4), 193-210.
- Muarif, A. S., & Munir, M. (2019). Tawaran: Layanan konseling berbasis meditasi dalam mengurangi stres pada generasi millennial. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 68-90.
- Nasir, N. A. M., & Deraman, S. Konflik Kerja–Keluarga Hubungannya Dengan Kepuasan Hidup Dalam Kalangan Pasangan Dwi Kerjaya. *Sains Sosial Pemangkin Kesejahteraan Komuniti*, 59.
- Rahim, R. I. A. (2016). Majoriti Belia Negara Ketagih Internet, Media Sosial, Berdepan Risiko Masalah Mental. *Berita Harian*. Retrif dari <https://www.bharian.com.my/node/182970>.
- 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*, 7(47), 601-615.
- Samsudin, M. N. M., Masram, H., & Yassin, A. M. (2021). Kepentingan Pembangunan Taman Rekreasi Awam di Parit Raja, Batu Pahat. *Research in Management of Technology and Business*, 2(1), 1332-1343.
- Sherina, M. S., & Kaneson, N. (2003). The prevalence of depression among medical students. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 11(1), 12-17.
- Syahyudin, D. (2019). Pengaruh gadget terhadap pola interaksi sosial dan komunikasi siswa. *Gunahumas*, 2(1), 272-282.
- Wajar, M. S. A. B. M., & Hamzah, R. (2020). Model Kebahagiaan Hidup Pelajar Universiti Berdasarkan Faktor Kesihatan Mental, Kecerdasan Spiritual dan Demografi. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), 17-32.