

Kajian Terhadap Mahasiswa B40 di Universiti Kebangsaan Malaysia: Tahap Tekanan dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik

A study of B40 Students at Universiti Kebangsaan Malaysia: Their Level of Stress and Its Influence on the Academic Performance

Nurain Abdul Rahhim
¹Nor Jana Saim

Program Kerja Sosial,
Pusat Kajian Psikologi Dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial & Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹nor.janasaim@ukm.edu.my

ABSTRAK

Tekanan merupakan fitrah lazim yang boleh berlaku kepada setiap manusia, termasuklah mahasiswa universiti. Tekanan yang tidak dikawal dengan baik boleh mempengaruhi keseimbangan dalam kehidupan seseorang mahasiswa, termasuklah prestasi akademik. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti tahap tekanan, faktor dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa B40 di UKM. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan rekabentuk tinjauan secara kuantitatif. Seramai 302 orang mahasiswa B40 yang sedang mengikuti pengajian di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (FSSK) telah dipilih sebagai responden kajian. Data kajian telah dianalisis dengan menggunakan ujian deskriptif dan ujian regresi linear pelbagai. Analisis deskriptif kajian menunjukkan bahawa majoriti responden menunjukkan tahap tekanan yang sederhana (67.2 peratus). Selain itu, ujian regresi pula mendapati bahawa aspek pembelajaran dan peribadi menyumbang secara signifikan sebagai faktor tekanan iaitu sebanyak 17.5 peratus. Menariknya hasil ujian ini juga mendapati, tekanan tidak mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa B40 (nilai $F = 0.581$ dengan nilai signifikansi $0.446^b > 0.05$). Hasil kajian diharap dapat memberi input kepada beberapa pihak berkepentingan terutamanya pihak pengurusan tertinggi universiti, FSSK dan Kementerian Pengajian Tinggi bagi meningkatkan usaha untuk mewujudkan pelbagai inisiatif dan program yang boleh menyumbang kepada kesejahteraan diri mahasiswa B40 secara menyeluruh.

Kata kunci: tekanan, mahasiswa B40, prestasi akademik, pelajar kurang berkemampuan

ABSTRACT

Stress is a common trait that can happen to every human being, including university students. Uncontrolled stress might affect one's life, including his academic performance. Therefore, this study was conducted to identify the level of stress, factors and its influence on academic performance among B40 students in UKM. This study was conducted by using a quantitative survey design. A total of 302 B40 students who are studying at the Faculty of Social Sciences and Humanities (FSSK) were selected as respondents. Data were analyzed opted descriptive tests and multiple linear regression. The descriptive analysis found that majority of respondents showed moderate levels of stress (67.2 percent). In addition, the results of the regression showed that the learning and personal aspects contributed significantly as a stress factor which is 17.5 percent. Interestingly the analysis found that

stress does not affect the academic performance of B40 students (the value of $F = 0.581$ with a significance value of $0.446^b > 0.05$). The findings of the study is hopeful can give an input to the stakeholders, especially the management of the university, FSSK and the Ministry of Higher Education to increase their efforts to create initiatives and programs that can improve the well-being of B40 students as a whole.

Keywords: *stress, B40 students, academic achievement, underprivileged students*

1. Pengenalan

Tekanan adalah merupakan satu perkara yang menjadi kelaziman dalam kehidupan manusia dan sesiapa pun boleh merasainya. Menurut Selye (1974), tekanan ialah bebanan atau masalah yang muncul yang mengakibatkan berlakunya sesuatu reaksi yang tidak khusus atau dalam erti kata lain sesuatu reaksi yang tidak dapat ditentukan oleh diri seseorang individu yang mengalaminya. Kewujudan tekanan ini diperkukuhkan lagi apabila Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) (2019) mendapati bahawa hampir setengah juta rakyat di Malaysia mengalami simptom tekanan (Anon. 2020). Oleh sebab itu, tekanan dikatakan sebagai satu perkara yang boleh menggugat kesihatan mental seseorang individu (Awang 2016) dan sekali gus berupaya mempengaruhi kehidupan manusia (Hatta & Hatta 2002). Meskipun begitu, manusia tidak boleh menafikan kewujudan tekanan kerana ianya adalah fitrah lazim bagi manusia normal yang bukan sahaja berlaku kepada individu dewasa malah mahasiswa universiti juga turut mengalaminya (Lessard 1998). Hal ini diperkukuhkan lagi apabila Greenberg dan Valletutti (1980) mengatakan bahawa terdapat pelbagai laporan dan kajian yang dijalankan bagi menyokong pernyataan tersebut. Mengikut statistik, terdapat kajian kukuh yang menunjukkan bahawa kira-kira separuh daripada mahasiswa universiti mengalami masalah kesihatan mental pada tahap yang sederhana dan ini termasuklah dalam kategori tekanan (Regehr 2013).

Tekanan dalam kalangan mahasiswa ini dikatakan boleh mempengaruhi prestasi akademik mereka. Prestasi akademik ialah hasil ilmu yang diperolehi pelajar dalam pembelajaran yang dinilai oleh tenaga pengajar mereka (Kumar et al. 2021). Prestasi akademik ini boleh diukur tahapnya sama ada tinggi, sederhana mahupun rendah bergantung kepada usaha yang diberikan oleh mahasiswa. Selain daripada usaha, terdapat juga faktor lain yang boleh mempengaruhi prestasi akademik misalnya tekanan. Tekanan dikatakan boleh mempengaruhi kecemerlangan atau kemerosotan prestasi akademik seseorang pelajar. Hal ini kerana, tahap tekanan yang tinggi mungkin boleh menyebabkan seseorang individu itu berasa bermotivasi untuk meningkatkan prestasi akademiknya. Namun tekanan yang berlebihan dan tidak dikawal juga boleh menyebabkan perkara sebaliknya kepada mahasiswa terutamanya mahasiswa B40 atau berpendapatan rendah (Sakinatur 2017).

Kementerian Perumahan dan Kerajaan Tempatan (KPKT) mentakrifkan golongan B40 sebagai satu kumpulan yang berpendapatan 40 peratus terendah dan mempunyai jumlah pendapatan bulanan kurang daripada RM 4,850.00 sebulan (Rujukan?). Oleh yang demikian, pengkaji menasaskan mahasiswa B40 sebagai sampel kajian. Hal ini kerana, pengkaji mendapati bahawa jumlah keseluruhan mahasiswa B40 ini adalah sangat tinggi di mana kira-kira 600,000 mahasiswa B40 sedang melanjutkan pengajian di institut pengajian tinggi pada tahun 2021 (Jabatan Penerangan Malaysia 2021). Pengkaji melihat jumlah ini sebagai satu indikator yang menunjukkan bahawa wujudnya keperluan khusus untuk mengkaji tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 ini.

Manakala dari sudut kajian lepas pula, pengkaji menggunakan kajian lepas yang berkaitan dengan tekanan mahasiswa dan kemiskinan serta pengaruhnya terhadap prestasi

akademik untuk dikaitkan dengan kajian ini. Antara kajian lepas yang dilihat mempunyai persamaan dengan kajian pengkaji ialah kajian yang dijalankan oleh Chinyoka dan Naidu (2014) di (sebutkan tempat kajian Naidu ni). Kajian ini menunjukkan bahawa terdapatnya hubungan antara jumlah pendapatan keluarga dan pengaruhnya terhadap pencapaian akademik pelajar perempuan di sekolah menengah. Dapatan ini diperkukuhkan lagi menerusi kajian Brownfield et al. (2020) dalam kajian mereka berkaitan kemiskinan serta kesannya terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan pelajar di universiti Australia. Kajian mereka mendapati bahawa ternyata wujudnya kesan negatif terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan pelajar yang boleh dikaitkan dengan kemiskinan. Namun, kajian Nadia et al. (2011) pula menunjukkan sebaliknya. Meskipun kajian mereka mendapati kebanyakan pelajar Universiti Teknologi MARA (UiTM) adalah terdiri daripada golongan B40 dan berlatarbelakangkan kualiti hidup yang rendah, namun kajian ini membuktikan bahawa tiada hubungan di antara kemiskinan dan pencapaian akademik responden. Pembuktian hasil kajian ini diperkukuhkan lagi dengan kajian yang dijalankan oleh Chandran dan Geetha (2009) yang turut mendapati bahawa faktor kewangan ibu bapa tidak mempengaruhi pencapaian akademik pelajar di Universiti Malaysia Sabah (UMS). Hasil daripada rujukan kajian-kajian lepas ini telah menarik minat pengkaji untuk mengkaji topik ini. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengkaji Tahap Tekanan dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa B40 di Universiti Kebangsaan Malaysia dengan berpandukan kepada tiga objektif kajian iaitu untuk mengenal pasti tahap tekanan yang ditunjukkan oleh mahasiswa B40, mengkaji faktor-faktor berlakunya kecenderungan tekanan serta mengkaji pengaruh tekanan terhadap prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa B40 di Universiti Kebangsaan Malaysia.

2. Tinjauan Literatur

2.1 Tahap Tekanan Mahasiswa B40

Tekanan mempunyai tahap-tahapnya yang tertentu iaitu tinggi, sederhana dan rendah. Kesemua tahap ini hanya boleh ditentukan ketepatannya melalui ujian psikologikal seperti *Perceived Stress Scale (PSS)*, *Depression, Anxiety and Stress Scale - 21 Items (DASS-21)* dan sebagainya. Pengkaji telah menemukan beberapa kajian lepas berkaitan tahap tekanan mahasiswa dan pengkaji menjadikan kajian-kajian lepas ini sebagai rujukan bagi mengaitkannya dengan mahasiswa B40. Kajian Khan (2016) telah menjalankan tinjauan terhadap mahasiswa yang terdiri daripada dua kumpulan warganegara yang berbeza iaitu Malaysia dan India. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa mahasiswa lelaki yang tiada agama dan berlatarbelakangkan keluarga berpendapatan rendah adalah lebih cenderung mengalami tahap tekanan yang tinggi. Begitu juga dengan kajian Irra dan Ice (2016) yang mendapati bahawa kebanyakan pelajar yang berlatarbelakangkan keluarga berpendapatan rendah mempunyai tahap tekanan dan kegelisahan yang tinggi berbanding dengan mereka yang berlatarbelakangkan keluarga berpendapatan tinggi. Manakala, bagi tahap tekanan yang sederhana pula, kajian Zainora et al. (2020) menunjukkan bahawa tahap tekanan di kalangan mahasiswa B40 ini dinilai berdasarkan kepada empat aspek yang mewakili simptom stres iaitu aspek fizikal, psikologikal, gangguan fikiran dan tingkah laku. Hasil kajian pula menunjukkan bahawa tahap tekanan responden berada di tahap yang sederhana. Berikutnya, bagi menunjukkan tahap tekanan yang rendah, kajian Bayram dan Bilgel (2008) menemukan bahawa mahasiswa yang datang daripada keluarga miskin atau keluarga yang berpendapatan rendah mempunyai tahap kemurungan yang lebih tinggi berbanding dengan mereka yang datang daripada keluarga yang lebih senang, namun, kajian ini tidak menemukan sebarang hubungan antara mahasiswa miskin dan tahap kebimbangan yang menjurus kepada tekanan.

2.2 *Faktor Tekanan Mahasiswa B40*

Tekanan mahasiswa boleh dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang pertama ialah faktor kerjaya. Menurut Mastura et al. (2007), mereka mendapati bahawa faktor kerjaya menjadi punca utama yang menyebabkan tekanan di kalangan 30 orang responden kajian mereka. Hal ini berkait dengan persediaan kerjaya, di mana mahasiswa akan mudah merasa tertekan sekiranya mereka tidak menyediakan sebarang persediaan kerjaya yang bersifat menyeluruh (Ariffin 2020). Namun dalam masa yang sama, tekanan bagi faktor kerjaya ini juga boleh dipengaruhi oleh jangkaan terhadap kerjaya. Jangkaan kerjaya masa depan mahasiswa boleh dipengaruhi oleh keluarga atau persekitaran mereka. Hal ini menyebabkan mereka sukar untuk menentukan bidang kerjaya yang ingin diceburi atas asbab pengaruh yang diterima seterusnya mencetuskan dilema yang akhirnya menyebabkan tekanan. Ini dapat dibuktikan apabila kajian Beegle (2003) mendapati bahawa responden kajiannya iaitu kanak-kanak miskin yang ditemubual menunjukkan bahawa jangkaan kerjaya mereka dicorak oleh ibu bapa dan persekitaran mereka, di mana hasil temubual ini mendapati sebanyak 87 peratus daripada responden tidak memiliki kerjaya impian.

Namun, kajian ini dilihat bertentangan dengan kajian Ghazali dan Mohd Yusof (2012) apabila mereka mendapati bahawa punca utama yang menimbulkan tekanan kepada 105 orang respondennya ialah faktor pengurusan masa yang mencatatkan min sebanyak 4.02. Ini dilihat mempunyai perkaitan dengan kajian Ab. Halim et al. (2005). Hasil kajian ini menunjukkan kelemahan pengurusan masa dalam kalangan pelajar miskin, di mana ia memperlihatkan gaya hidup pelajar-pelajar miskin yang gemar menonton televisyen secara keterlaluan, berbual kosong, kurang mengulangkaji, menguruskan kerja rumah dan sebagainya lagi yang menjadi halangan utama untuk mereka mencapai kecemerlangan. Kelemahan dalam menguruskan masa ini akan menyebabkan pelajar gagal menyusun jadual harian dengan baik sekali gus menyebabkan mereka tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk belajar dan akhirnya menyebabkan tekanan. Bukan itu sahaja, faktor pengurusan masa juga berkait dengan kerja sambil belajar. Kebanyakan mahasiswa berpendapatan rendah cenderung untuk melakukan kerja sambil belajar. Mereka dikatakan berbuat demikian atas asbab masalah ekonomi, keperluan kewangan, kewangan tidak mencukupi, ingin meringankan beban keluarga dan pelbagai lagi alasan yang dikemukakan oleh Daulay (2009). Kerja sambil belajar ini mungkin akan menyebabkan gangguan dan keletihan yang mana perkara ini boleh menyebabkan tekanan dalam kalangan mahasiswa (Purwanto 2013).

Selain itu, terdapat juga faktor tekanan yang lain misalnya faktor akademik. Kajian Anderson dan Cole (1988) mendapati bahawa punca utama tekanan mahasiswa ialah faktor akademik. Hasil kajian ini boleh dikaitkan daripada beberapa sudut. Pertama, mahasiswa berpendapatan rendah lazimnya bermasalah dalam mempercayai kebolehan diri mereka dalam pelajaran. Mereka berasa takut dan mengangap bahawa tiada harapan bagi meneruskan pengajian sehingga akhir disebabkan oleh faktor kemiskinan keluarga. Ini seterusnya menyebabkan tekanan sekali gus mempengaruhi penglibatan mereka dalam proses pembelajaran (Ab. Halim et al. 2005). Kedua, masalah gangguan pembelajaran. Kajian Melissa dan Balan Rathakrishnan (2019) mendapati bahawa tekanan pembelajaran pelajar miskin di luar bandar adalah berpunca daripada konflik keluarga yang melibatkan perbalahan ibu bapa di rumah. Gangguan ini secara tidak langsung menyumbang kepada tekanan pelajar. Ketiga, suasana pembelajaran tidak kondusif. Menurut Mahathir dan Wardatul (2021), pelajar yang berpendapatan rendah atau sederhana cenderung untuk terdedah kepada suasana pembelajaran yang tidak kondusif atas asbab kekurangan dari segi tempat tinggal, jumlah bilik yang terhad, ruang belajar yang sempit dan sebagainya lagi.

Bukan itu sahaja, faktor kewangan juga boleh menyebabkan tekanan kepada mahasiswa B40. Pernyataan ini disokong oleh Mod Asri et al. (2017) apabila mereka mengatakan bahawa masalah kewangan ini sememangnya boleh menyebabkan tekanan kepada mahasiswa. Hal ini kerana, sumber kewangan adalah penggerak utama bagi membolehkan mahasiswa melanjutkan pengajian (Siti Nuur Haziratul 2012). Tambahan pula, keluarga yang berpendapatan rendah adalah lebih cenderung mengalami konflik kewangan (Evans & Kim 2012) kerana mereka kurang memberikan sokongan kepada anak-anak seperti kurang membantu dalam menyediakan bantuan 'material' dan sebagainya. Hal ini menyebabkan responden kajian Beegle (2003) beranggapan bahawa mereka yang datang daripada keluarga berpendapatan rendah ini cenderung gagal mencapai peluang sosial seperti pendidikan sebagaimana dicapai oleh pelajar yang lain. Seterusnya, faktor persekitaran turut boleh mempengaruhi tekanan mahasiswa B40. Menurut kajian Bradley et al. (2002), mereka mendapati bahawa faktor persekitaran adalah punca tekanan kepada kanak-kanak miskin dan beberapa faktor ditemui seperti pertelingkahan keluarga, penceraian keluarga, penderaan dan sebagainya. Evans (2004) pula mendapati faktor persekitaran kanak-kanak miskin ini adalah berpunca daripada persekitaran rumah yang kacau-bilau, masalah bunyi yang terlalu bising dan sebagainya.

2.3 Pengaruh Tekanan Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa B40

Tekanan dikatakan boleh mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa universiti. Berdasarkan kajian Sakinatur et al. (2017), mereka menemukan bahawa terdapat hubungan antara tekanan akademik dan prestasi akademik respondennya, di mana kesannya dilihat berkait secara negatif. Hal ini dilihat mempunyai persamaan dengan hasil kajian Nordiansyah Putra (2015), Oktafiani Tri Ananda et al. (2018) dan Mufadhal Barseli et al. (2018). Atas asbab ini, mereka menyimpulkan bahawa 'semakin tinggi tekanan akademik, semakin rendah prestasi akademik', begitu juga sebaliknya. Manakala, dari sudut mahasiswa B40 atau berpendapatan rendah pula, ia boleh dilihat melalui kajian Kooshan dan Heydari (2007). Kajian ini mendapati bahawa tekanan berupaya menjejaskan prestasi akademik pelajar miskin yang melanjutkan pengajian di dua puluh satu buah universiti sains perubatan, di mana sebanyak 32 peratus daripada bilangan pelajar tersebut yang masing-masingnya terdiri daripada golongan miskin tegar mengalami kemerosotan purata gred akademik mereka. Selain itu, tekanan yang berpunca daripada masalah kewangan yang memerlukan mahasiswa melakukan kerja sambilan juga boleh dibincangkan. Dalam hal ini, Robotham (2012) dan Curtis (2007) mengatakan bahawa kerja sambilan boleh mengakibatkan tekanan kepada mahasiswa dan seterusnya memberi kesan kepada diri mereka. Antara kesannya ialah menjejaskan prestasi akademik (Rokicka 2014) dan ini semakin teruk apabila jam bekerja mereka semakin bertambah (Darolia 2014). Dalam masa yang sama, terdapat juga kajian yang mengatakan bahawa tekanan yang berpunca daripada ibu bapa juga boleh menjejaskan prestasi akademik mahasiswa. Menurut kajian TH. Subra et al. (2019), ia mendapati bahawa wujudnya hubungan antara keciciran pelajar India B40 dan kemiskinan keluarga. Hal ini kerana, Zakiyah Jamaluddin (2011) dan Ganesen (2013) mengatakan bahawa masalah ini adalah disebabkan oleh ibu bapa yang tidak memberi sokongan yang akhirnya membawa kepada keciciran dalam pelajaran sekali gus menjejaskan prestasi akademik anak-anak mereka.

3. Metodologi

3.1 *Tata Cara Pengumpulan Data*

Data dikumpulkan dengan menggunakan edaran borang soal selidik secara dalam talian.

3.2 *Analisis Data*

Data dianalisis dengan menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 21. Analisis statistik deskriptif digunakan bagi melihat min dan peratusan bagi memerihalkan profil latar belakang dan tahap tekanan responden kajian. Analisis statistik inferensi iaitu ujian Regresi Linear Pelbagai digunakan untuk menentukan faktor tekanan dan untuk melihat pengaruh tekanan terhadap prestasi akademik responden kajian.

3.3 *Kawasan Kajian*

Kajian ini menggunakan 302 orang sampel kajian dan kesemua sampel kajian ini dipilih daripada mahasiswa B40 di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (FSSK), Universiti Kebangsaan Malaysia.

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 *Maklumat Demografi*

Analisis deskriptif ini menerangkan maklumat demografi responden seramai 302 orang mahasiswa B40 yang sedang melanjutkan pengajian di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (FSSK), UKM. Latar belakang responden merangkumi jantina, umur, bangsa, agama, tahap pengajian, program pengajian, tahun pengajian, lokasi pembelajaran semasa, status pekerjaan, bilangan ahli keluarga, anggaran pendapatan bulanan keluarga, sejarah kesihatan mental dan sejarah sekiranya pernah mengalami tekanan sebagai pelajar. Dari segi jantina, majoriti responden adalah pelajar perempuan iaitu seramai 182 orang (60%) manakala selebihnya pelajar lelaki iaitu seramai 120 orang (40%) (Rajah 1).

Jadual 1 menunjukkan latar belakang demografi responden kajian ini. Dari segi peringkat umur, kebanyakan responden berumur 22 hingga 24 tahun iaitu seramai 169 orang (55%), diikuti responden yang berumur 19 hingga 21 tahun iaitu seramai 90 orang (30%). Manakala, selebihnya pula berumur 25 hingga 27 tahun iaitu seramai 38 orang (13%) dan hanya 5 orang (2%) sahaja yang berumur 27 tahun ke atas. Selain itu, dari segi bangsa pula, majoriti responden adalah berbangsa Melayu iaitu seramai 229 orang (76%), diikuti dengan responden berbangsa India iaitu seramai 41 orang (13%). Manakala, responden berbangsa Cina pula adalah seramai 29 orang (10%) dan hanya 3 orang (1%) sahaja yang berbangsa lain-lain. Disebabkan majoriti responden adalah berbangsa Melayu, maka majoriti responden juga adalah beragama Islam iaitu seramai 229 orang (76%), dan diikuti responden yang beragama Hindu iaitu seramai 34 orang (11%), 17 orang (6%) yang beragama Buddha, 15 orang (5%) yang beragama Kristian dan bagi agama lain-lain pula ialah seramai 7 orang (2%).

Dari segi tahap pengajian pula dapat dilihat bahawa kesemua responden terdiri daripada pelajar Ijazah Sarjana Muda. Dan daripada itu, bilangan pelajar daripada program Pengajian Bahasa Melayu dan Persuratan Melayu mencatatkan bilangan yang agak ramai

iaitu seramai 45 orang (15%) dan 40 orang (13%), diikuti dengan pelajar daripada program Kerja Sosial (38 orang, 13%), Geografi (32 orang, 11%), Sains Pembangunan (30 orang, 10%), Linguistik, Antropologi dan Sosiologi (25 orang, 8%), Pengajian Bahasa Inggeris (22 orang, 7%), Psikologi (21 orang, 7%), Sejarah (14 orang, 5%), Sains Politik (7 orang, 2%) dan Komunikasi Media (3 orang, 1%). Melihat dari segi tahun pengajian pula, majoriti responden terdiri daripada pelajar Tahun 3 iaitu seramai 160 orang (53%), diikuti dengan pelajar Tahun 2 iaitu seramai 85 orang (28%) dan Tahun 1 iaitu seramai 57 orang (19%). Manakala, tiada pelajar dicatatkan bagi Tahun 4 ke atas.

Jika dilihat dari sudut lokasi pembelajaran semasa, majoriti responden menjalani pembelajaran di rumah iaitu seramai 207 orang (69%), manakala di kolej pula ialah seramai 95 orang (31%). Dari segi status pekerjaan pula, majoriti responden adalah tidak bekerja iaitu seramai 264 orang (87%), diikuti dengan responden yang bekerja sambil iaitu seramai 30 orang (10%), kerja tetap seramai 2 orang (1%) dan lain-lain ialah 6 orang (2%).

Untuk bilangan ahli keluarga pula, kebanyakan daripada responden memiliki lima orang dan lebih ahli keluarga iaitu seramai 110 orang (36%), diikuti dengan mereka yang mempunyai empat orang ahli keluarga iaitu seramai 90 orang (30%), kemudian bagi mereka yang mempunyai tiga orang ahli keluarga pula ialah seramai 64 orang (21%). Manakala, seramai 30 orang (10%) mempunyai dua orang ahli keluarga dan hanya 8 orang (3%) sahaja yang mempunyai seorang ahli keluarga. Melihat kepada anggaran pendapatan bulanan keluarga pula, majoriti responden berada pada tahap gaji di antara RM2501 sehingga RM3500, di mana seramai 90 orang (30%) dicatatkan. Ini kemudiannya diikuti oleh 71 orang (23%) yang berada pada tahap gaji di antara RM1001 sehingga RM2500. Manakala, sebilangan lagi responden berada pada tahap gaji di antara RM3501 sehingga RM4500 iaitu seramai 68 orang (23%) dan seramai 48 orang (16%) berada pada tahap gaji di antara RM4501 sehingga RM4850. Hanya sebilangan kecil sahaja yang berada pada tahap gaji di antara RM1000 dan ke bawah iaitu seramai 25 orang (8%). Bagi kategori sejarah kesihatan mental pula, majoriti responden tidak mempunyai sejarah penyakit mental, di mana seramai 281 orang (93%) mengatakan tidak. Manakala, selebihnya lagi iaitu seramai 21 orang (7%) mempunyai sejarah penyakit mental. Akhir sekali, majoriti responden juga mencatatkan bahawa mereka pernah mengalami tekanan sebagai pelajar iaitu seramai 272 orang (90%) dan selebihnya lagi pula mengatakan bahawa mereka tidak pernah mengalami tekanan sebagai pelajar iaitu seramai 30 orang (10%).

RAJAH 1. Bilangan dan peratusan berdasarkan jantina



JADUAL 1. Taburan Demografi Responden

Demografi	Kategori	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Umur	19 hingga 21 tahun	90	30.0
	22 hingga 24 tahun	169	55.0
	25 hingga 27 tahun	38	13.0
	27 tahun ke atas	5	2.0
Bangsa	Melayu	229	76.0
	India	41	13.0
	Cina	29	10.0
	Lain-lain	3	1.0
Agama	Islam	229	76.0
	Hindu	34	11.0
	Buddha	17	6.0
	Kristian	15	5.0
	Lain-lain	7	2.0
Tahap Pengajian	Ijazah Sarjana Muda (Degree/Bachelor)	302	100.0
	Ijazah Sarjana (Master)	0	0.0
	PHD (Doktor Falsafah)	0	0.0
Program Pengajian	Pengajian Bahasa Inggeris	22	7.0
	Linguistik	25	8.0
	Pengajian Bahasa Melayu	45	15.0
	Persuratan Melayu	40	13.0
	Komunikasi Media	3	1.0
	Kerja Sosial	38	13.0
	Psikologi	21	7.0
	Sejarah	14	5.0
	Sains Politik	7	2.0
	Antropologi dan Sosiologi	25	8.0
	Sains Pembangunan	30	10.0
	Geografi	32	11.0
	Tahun Pengajian	Tahun 1	57
Tahun 2		85	28.0
Tahun 3		160	53.0
Tahun 4 ke atas		0	0.0
Lokasi Pembelajaran Semasa	Di kolej	95	31.0
	Di rumah	207	69.0
Status Pekerjaan	Tidak bekerja	264	87.0
	Kerja sambilan	30	10.0
	Kerja tetap	2	1.0
	Lain-lain	6	2.0
Bilangan Ahli Keluarga	1 orang	8	3.0
	2 orang	30	10.0
	3 orang	64	21.0
	4 orang	90	30.0
	5 orang dan ke atas	110	36.0
Anggaran Pendapatan Bulanan Keluarga	RM1000 dan ke bawah	25	8.0
	RM1001 sehingga RM2500	71	23.0
	RM2501 sehingga RM3500	90	30.0
	RM3501 sehingga RM4500	68	23.0
	RM4501 sehingga RM4850	48	16.0
Sejarah Kesihatan Mental	Ya	21	7.0
	Tidak	281	93.0
Sejarah sekiranya pernah mengalami tekanan sebagai pelajar	Ya	272	90.0
	Tidak	30	10.0

n = 302

4.2 Tahap Tekanan Mahasiswa B40

Berdasarkan Jadual 2, seramai 203 orang responden (67.2%) daripada jumlah responden mendapat skor PSS yang sederhana iaitu skor di antara 14-26. Selebihnya, seramai 58 orang

responden (19.2%) bagi tahap tekanan rendah (0-13) dan 41 orang responden (13.6%) pada tahap tekanan yang teruk (27-40). Manakala, min bagi tahap tekanan mahasiswa B40 secara keseluruhannya ialah 1.9437.

JADUAL 2. Tahap Tekanan Mahasiswa B40

	Kategori	Kekerapan (n)	Peratusan (%)	Min
Tahap Tekanan	Rendah	58	19.2	1.9437
	Sederhana	203	67.2	
	Teruk	41	13.6	

$n = 302$

4.3 Faktor-faktor Tekanan Mahasiswa B40

Analisis regresi linear pelbagai telah dijalankan bagi mengenal pasti pengaruh kelima-lima pemboleh ubah (pembelajaran, kewangan, peribadi, keluarga dan kesihatan) terhadap faktor yang menyebabkan tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 di UKM. Analisis ini menunjukkan bahawa hanya dua pemboleh ubah sahaja yang menyumbang secara signifikan kepada berlakunya kecenderungan tekanan dalam kalangan mahasiswa B40. Pemboleh ubah tersebut ialah aspek pembelajaran dan peribadi. Analisis mendapati nilai R^2 kedua-dua pemboleh ubah terhadap penyebab tekanan ialah .175 atau 17.5%. Dalam erti kata lain, kedua-dua pemboleh ubah bebas ini memberi sumbangan sebanyak 17.5% terhadap penyebab tekanan dalam kalangan sampel kajian ini. Nilai dalam jadual ANOVA pula menunjukkan pemboleh ubah peramal boleh meramal pemboleh ubah terikat secara signifikan dengan $F(2, 99) = 31.616$, $p < 0.05$. Aspek pembelajaran ($\beta = 0.400$, $p < 0.05$) adalah peramal terbaik yang signifikan berbanding dengan aspek peribadi ($\beta = 0.153$, $p < 0.05$) dengan nilai keseluruhan $R^2 = .175$. Selain itu, terdapat juga persamaan regresi daripada kedua-dua pemboleh ubah ini (Tekanan, $y = 7.962 + 0.265x_1 + 0.123x_2$, $x_1 = \text{Pembelajaran}$, $x_2 = \text{Peribadi}$). Kedua-dua faktor ini boleh digunakan untuk meramal tahap tekanan mahasiswa B40. Jadual 3 menunjukkan dapatan analisis regresi linear pelbagai.

JADUAL 3. Keputusan ujian regresi linear pelbagai

Ringkasan Model				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.400 ^a	.160	.157	6.51200
2	.418 ^b	.175	.169	6.46571

- a. Peramal: (Tetap), Pembelajaran
 b. Peramal: (Tetap), Pembelajaran, Peribadi

ANOVA ^a						
Model		Jumlah Kuasa Dua	Df	Min Kuasa Dua	F	Sig.
1	Regresi	2421.404	1	2421.404	57.100	.000 ^b
	Residual	12721.844	300	42.406		
	Total	15143.248	301			
2	Regresi	2643.449	2	1321.724	31.616	.000 ^c
	Residual	12499.799	299	41.805		
	Total	15143.248	301			

- a. Pemboleh ubah terikat: Tahap Tekanan Mahasiswa B40
- b. Peramal: (Tetap), Pembelajaran
- c. Peramal: (Tetap), Pembelajaran, Peribadi

		Koefisien				
		Koefisien tidak berpiawai		Koefisien berpiawai		
Model		B	Ralat Piawai	Beta	t	Sig.
1	(Tetap)	9.242	1.354		6.824	.000
	Pembelajaran	.345	.046	.400	7.556	.000
2	(Tetap)	7.962	1.455		5.473	.000
	Pembelajaran	.265	.057	.307	4.628	.000
	Peribadi	.123	.053	.153	2.305	.022

a. Pemboleh ubah terikat: Tahap Tekanan Mahasiswa B40

4.4 Pengaruh Tekanan Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa B40

Analisis regresi linear pelbagai juga dijalankan bagi melihat pengaruh tekanan terhadap prestasi akademik mahasiswa B40 di FSSK, UKM. Hasil analisis mendapati bahawa tidak terdapat pengaruh tekanan terhadap prestasi akademik mahasiswa B40 di FSSK, UKM.

H₀: Tidak terdapat hubungan antara tahap tekanan dengan prestasi akademik mahasiswa B40 (hipotesis nol tak berarah).

Analisis mendapati nilai $R^2 = .002$ atau 0.2%. Dalam erti kata lain, tekanan tidak mempengaruhi prestasi akademik dalam kalangan sampel kajian ini. Nilai dalam jadual ANOVA pula menunjukkan pemboleh ubah peramal tidak boleh meramal pemboleh ubah terikat secara signifikan dengan $F(3,00) = .581$, $p < 0.05$. Hasil analisis juga menunjukkan bahawa tekanan bukanlah peramal terbaik yang signifikan terhadap prestasi akademik apabila ($\beta = 0.044$, $p < 0.05$) dengan nilai keseluruhan $R^2 = .002$. Daripada output ini juga, nilai F yang dikira ialah .581 dengan tahap signifikansi $.446^b > 0.05$, maka dapat dijelaskan bahawa tekanan tidak mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa B40. Ini kerana, nilai signifikan $.446^b$ adalah lebih daripada nilai 0.05. Maka, H₀ diterima. Jadual 4 menunjukkan dapatan analisis regresi linear pelbagai.

JADUAL 4. Keputusan ujian regresi linear pelbagai

Ringkasan Model				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.044 ^a	.002	-.001	.78746

a. Peramal: (Tetap), Tahap Tekanan Mahasiswa B40

ANOVA ^a						
Model		Jumlah Kuasa Dua	df	Min Kuasa Dua	F	Sig.
1	Regresi	.360	1	.360	.581	.446 ^b
	Residual	186.027	300	.620		
	Total	186.387	301			

a. Pemboleh ubah terikat: Prestasi Akademik Mahasiswa B40

b. Peramal: (Tetap), Tahap Tekanan Mahasiswa B40

		Koefisien				
		Koefisien tidak berpiawai		Koefisien berpiawai		
Model		B	Ralat Piawai	Beta	t	Sig.
1	(Tetap)	1.738	.130		13.348	.000
	Tahap Tekanan	.005	.006	.044	.762	.446
	Mahasiswa B40					

a. Pemboleh ubah terikat: Prestasi Akademik MahasiswaB40

Hasil analisis ini juga disokong oleh pencapaian akademik mahasiswa B40 pada semester yang terkini. Disebabkan tiada pengaruh di antara tekanan dan prestasi akademik mahasiswa B40, boleh dilihat bahawa kebanyakan responden memperolehi keputusan yang baik, di mana seramai 123 orang (40.7%) pelajar yang memperoleh Purata Nilai Gred Keseluruhan (PNGK) di antara 3.67 hingga 4.00 dan seramai 107 orang (35.4%) pelajar yang memperoleh PNGK di antara 2.67 hingga 3.50. Manakala, hanya sebahagian kecil sahaja yang memperoleh PNGK di antara 1.00 hingga 2.33 iaitu seramai 72 orang (23.8%). Ini menunjukkan bahawa, tekanan tidak mempengaruhi prestasi akademik pelajar B40 FSSK UKM. Jadual 5 menunjukkan keputusan hasil pencapaian akademik pelajar mengikut semester yang terkini.

JADUAL 5. Keputusan hasil pencapaian akademik pelajar mengikut semester yang terkini

Nilai GPA (Grade Point Average)	Kekerapan (n)	Peratusan (%)	Peratus Berkumpul (%)
3.67 - 4.00	123	40.7	40.7
2.67 - 3.50	107	35.4	76.2
1.00 - 2.33	72	23.8	100.0
Jumlah	302	100.0	

n = 302

4.5 Perbincangan

Secara amnya, tekanan adalah satu kebiasaan yang dialami oleh semua manusia normal dan ini termasuklah mahasiswa universiti terutamanya mahasiswa B40. Hasil kajian ini membuktikan bahawa tekanan sememangnya wujud dan dialami dalam kalangan mahasiswa B40. Meskipun begitu, tekanan tidak sama bagi setiap individu, di mana setiap mahasiswa memiliki tahap-tahap tekanan yang berbeza. Ada di antara mereka yang mengalami tekanan pada tahap yang tinggi, dan ada juga yang mengalami tekanan pada tahap yang sederhana atau rendah. Pembuktian ini dapat dilihat melalui hasil kajian, di mana kajian ini mendapati bahawa majoriti mahasiswa B40 yang terlibat dalam kajian ini mengalami tekanan pada tahap yang sederhana. Hasil kajian ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Zainora et al. (2020), di mana kajian ini menunjukkan bahawa respondennya iaitu mahasiswa B40 juga mengalami tekanan pada tahap yang sederhana. Begitu juga dengan kajian Ramachandiran dan Dhanapal (2018) serta Ganesan et al. (2018). Mahasiswa yang mengalami tekanan pada tahap yang sederhana ini masih berada di pertengahan tahap, di mana mereka tidak mengalami tekanan yang terlalu rendah mahupun tekanan yang terlalu tinggi. Tekanan pada tahap sederhana ini membolehkan mereka masih mampu untuk menyeimbangkan emosi dan pemikiran dalam keadaan yang waras sepanjang melanjutkan pengajian. Buktinya, hasil kajian menunjukkan bahawa sebahagian besar daripada mereka masih mampu memperoleh pencapaian yang cemerlang dan baik walaupun sedang mengalami tekanan. Daripada ini, dapat dilihat bahawa tekanan yang hadir pada tahap sederhana ini adalah tekanan 'eustress'

atau tekanan yang baik kerana ia mendorong seseorang untuk berusaha dengan lebih baik semasa tertekan (Danial Zainal Abidin 2007). Ini juga mungkin disebabkan mereka memiliki tahap ketahanan diri yang baik dan tinggi sekali gus menjadikan mereka cekal dan boleh menangani cabaran dengan baik (Fauziah Ibrahim et al. 2018).

Namun begitu, hasil kajian ini bertentangan dengan kebanyakan kajian-kajian lain yang mendapati bahawa tahap tekanan mahasiswa kebanyakannya adalah pada tahap yang tinggi. Sebagai contoh, kajian Irra dan Ice (2016) mendapati kebanyakan pelajar yang berlatarbelakangkan keluarga berpendapatan rendah mempunyai tahap tekanan dan kegelisahan yang tinggi. Begitu juga dengan kajian yang dijalankan oleh Khan (2016). Hasil kajian ini menunjukkan bahawa mahasiswa lelaki yang tiada agama dan berlatarbelakangkan keluarga berpendapatan rendah adalah lebih cenderung mengalami tahap tekanan yang tinggi sekali gus mencetuskan idea yang tinggi untuk membunuh diri. Idea untuk membunuh diri ini sangat lazim berlaku dalam kalangan mereka yang miskin atau berpendapatan rendah. Ini kerana, kemiskinan itu sendiri mampu menumpulkan pemikiran waras sekali gus menghilangkan pertimbangan waras seseorang. Perkara ini juga dikatakan oleh Ballesteros dan Whitlock (2009), di mana tekanan sememangnya berpotensi mempengaruhi individu melakukan perkara di luar kewarasan misalnya mencederakan diri, membunuh diri dan sebagainya. Oleh itu, kebanyakan mereka yang miskin cenderung memilih bunuh diri sebagai jalan penyelesaian kepada derita kemiskinan yang dialami (Botok Riana et al. 2020). Pembuktian demi pembuktian ini jelas menunjukkan bahawa mahasiswa berpendapatan rendah sememangnya boleh mengalami tekanan pada tahap yang tinggi atau sederhana.

Meskipun begitu, terdapat juga mahasiswa yang tidak mengalami tekanan secara berlebihan, di mana mereka ini mengalami tekanan pada tahap yang rendah dan stabil. Sebagai contoh, hasil kajian ini mencatatkan seramai 58 orang sahaja yang mengalami tekanan pada tahap rendah daripada keseluruhan mahasiswa B40. Antara contoh lain juga boleh dilihat melalui kajian Ooi (2002) dan Habibah et al. (2011) yang turut menemukan hasil dapatan yang sama. Tekanan pada tahap yang rendah ini mungkin disebabkan mahasiswa mempunyai kemahiran dalam menguruskan tekanan. Ini kerana, mereka yang mahir menguruskan tekanan dikatakan jauh lebih tenang jika dibandingkan dengan mereka yang kurang tahu menguruskan tekanan. Disebabkan itu, mereka juga lazimnya boleh bekerja di bawah tekanan dengan baik kerana kemampuan mereka dalam mengawal 'impulse' dan seterusnya boleh bertindak balas terhadap perkara yang menekan tanpa ledakan emosi (Baron 2000). Bukan itu sahaja, mereka juga mungkin memiliki tahap penyesuaian yang baik sekali gus membantu mereka menghadapi cabaran dengan baik (Maria Chong Abdullah et al. 2006). Meskipun tekanan pada tahap yang rendah dilihat sebagai satu perkara yang baik, namun ia juga ada risikonya seperti mengurangkan motivasi diri untuk berusaha dengan lebih baik, membentuk sikap suka menanggukuhkan kerja dan sebagainya lagi.

Selain itu, kajian juga mendapati terdapat pelbagai faktor yang boleh menyebabkan tekanan kepada seseorang individu. Namun begitu, berdasarkan hasil analisis regresi linear pelbagai yang dijalankan, ia mendapati bahawa hanya aspek pembelajaran dan peribadi sahaja yang menyumbang secara signifikan kepada penyebab tekanan dalam kalangan mahasiswa B40. Hal ini selari dengan kajian Ramli dan Sheikh Dawood (2020), di mana mereka juga mendapati faktor pembelajaran sebagai faktor utama penyebab tekanan pelajar, diikuti oleh faktor peribadi dan kewangan. Bagi memperincikan lagi hasil kajian, pengkaji mendapati bahawa terdapat tiga faktor tekanan di bawah aspek pembelajaran. Pertama, majoriti responden sering mengalami keletihan fizikal dan mental selepas belajar. Faktor ini disokong kuat oleh kajian Ramli dan Sheikh Dawood (2020) apabila mereka juga menemui faktor yang sama sebagai penyebab utama tekanan responden kajiannya. Faktor ini turut dinyatakan di dalam kajian Maria Chong Abdullah et al. (2006) sebagai penyebab tekanan

dalam kalangan pelajar. Beliau juga mengkategorikan faktor ini sebagai salah satu masalah kesihatan fizikal dan psikologi yang dialami pelajar semasa tertekan. Bahkan, beberapa faktor tekanan yang lain juga dinyatakan misalnya fikiran bercelaru, risau, berasa tegang, gementar dan sukar untuk berdikari atau bertanggungjawab terhadap diri sendiri. Selain itu, hasil analisis juga mendapati bahawa sebahagian besar responden kajian ini tertekan kerana tidak mempunyai data internet yang mencukupi. Dalam mendepani pandemik COVID-19, kebanyakan pelajar terpaksa meneruskan pengajian menerusi kaedah pembelajaran secara atas talian, di mana kaedah ini memakan kos internet yang tinggi bagi pelajar yang berada di rumah berbanding dengan mereka yang berada di kampus (Mahathir Yahaya & Wardatul Hayat Adnan 2021). Kos internet ini jauh lebih tinggi daripada yang disangkakan kerana pelajar perlu sentiasa memperbaharui data internet apabila data internet tersebut telah habis digunakan selepas mengikuti kuliah dalam talian. Ini sudah semestinya akan membebaskan kebanyakan pelajar terutamanya pelajar B40 yang sememangnya tidak berkemampuan dari segi kewangan. Tambahan pula, majoriti responden kajian ini tidak bekerja dan ini sudah pasti akan membebani pula ibu bapa mereka untuk menyediakan 'duit lebih' bagi kos internet ini. Jika mereka tidak mampu menanggung perbelanjaan tersebut, maka ia akan menyebabkan tekanan kerana mereka akan ketinggalan dalam pembelajaran, tidak dapat menghantar tugas dan sebagainya. Seterusnya, responden kajian juga mengalami tekanan kerana sering menangguk kerja tugas. Faktor ini disokong oleh kajian Muhammad Izzat Mailis et al. (2021), di mana hasil dapatan mereka juga mendapati sikap suka menangguk tugas ini adalah punca tekanan dalam kalangan respondennya. Sikap suka menangguk tugas ini dikatakan sebagai masalah yang berpunca daripada faktor dalaman diri pelajar itu sendiri (Suriana Mohd Zain & Muhammad Syawal Amran 2020). Antara punca lain yang boleh dikaitkan ialah sebilangan pelajar gemar bermalas-malasan dan memandang remeh terhadap tugas yang diberikan (Daniel et al. 2019). Mereka mungkin menganggap bahawa mereka masih mempunyai masa untuk menyiapkannya sedangkan ia adalah sebaliknya. Apabila tiba tarikh akhir penghantaran tugas, mereka berkejar untuk menyiapkan tugas dan akhirnya menyebabkan tekanan. Selain itu, faktor burnout juga menyebabkan pelajar menangguk tugas. Ini kerana, kepenatan yang berlebihan boleh menyebabkan penurunan motivasi diri yang akhirnya menghalang produktiviti pelajar. Jadi, jelaslah bahawa keletihan fizikal dan mental selepas belajar, data internet yang tidak mencukupi dan sikap suka menangguk tugas kerja mempengaruhi secara signifikan kepada faktor pembelajaran yang menyebabkan tekanan dalam kalangan mahasiswa B40.

Seterusnya, ialah aspek peribadi. Kebanyakan kajian-kajian lain turut menemui aspek peribadi sebagai punca tekanan dalam kalangan mahasiswa universiti. Misalnya kajian Abdul Rashid Abdul Aziz et al. (2021), Diani Mardiana Mat Zin et al. (2017) dan sebagainya. Di bawah aspek peribadi, hasil analisis kajian mendapati bahawa kebanyakan responden kajian ini sering merasa takut tanpa sebab. Ini mungkin boleh berpunca daripada kebimbangan yang keterlaluan terhadap perkara-perkara tertentu yang tidak dapat dikenalpasti oleh mereka (Tawfiq 1998). Kebimbangan ini kemudiannya akan menimbulkan ketakutan dan akhirnya menyebabkan tekanan (Farj cAbd al-Qadir 1993). Hal ini berkait apabila mereka juga kebanyakannya dilihat sering bimbang tentang masa hadapan. Pelajar mungkin bimbang memikirkan tentang perkara-perkara yang akan berlaku pada masa hadapan yang melibatkan kerjaya, kewangan, keluarga, pengajian, perkahwinan dan sebagainya. Disebabkan terlalu memikirkan perkara yang belum pasti, mereka menjadi bimbang yang keterlaluan yang akhirnya menyebabkan tekanan. Kebimbangan ini juga boleh menyumbang kepada rasa takut itu tadi. Seterusnya, sebilangan besar responden kajian juga sering bimbang kerana persaingan pembelajaran yang sengit. Ini menunjukkan bahawa kebanyakan mahasiswa B40 mementingkan pencapaian akademik. Persaingan yang sengit dalam pembelajaran

menyebabkan mereka terpaksa menggandakan usaha dan akhirnya menyebabkan tekanan. Dapat disimpulkan, faktor sering merasa takut tanpa sebab, bimbang tentang masa hadapan dan persaingan pembelajaran yang sengit mempengaruhi secara signifikan kepada faktor peribadi yang menyebabkan tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 di UKM.

Walaupun begitu, menariknya, hasil analisis regresi menunjukkan bahawa tekanan tidak mempengaruhi prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa B40. Hasil ini dilihat mempunyai persamaan dengan kajian Jhoselle Tus (2020), di mana kajian tersebut mendapati bahawa tekanan dan motivasi tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik pelajar. Bukan itu sahaja, kajian Alyami et al. (2017) juga menyokong bahawa tahap tekanan sememangnya tidak berkait dengan prestasi akademik pelajar. Begitu juga dengan kajian Bello dan Gumarao (2016), di mana mereka turut mendakwa bahawa tekanan tidak mempunyai hubungan yang signifikan terhadap prestasi akademik dan hasil dapatan mereka menyimpulkan tekanan tidak boleh dikaitkan dengan prestasi akademik pelajar. Pernyataan-pernyataan yang menyokong ini dapat dibuktikan lagi apabila sebahagian besar daripada responden kajian ini dilihat berjaya memperoleh pencapaian akademik pada tahap yang cemerlang dan baik, manakala hanya sebilangan kecil sahaja yang memperoleh pencapaian akademik yang sederhana. Justeru, tekanan tidak mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa B40 di UKM kerana mereka berjaya membuktikan sebaliknya. Ini mungkin disebabkan oleh mereka memiliki tahap ketahanan diri yang baik dan dalam masa yang sama mempunyai motivasi diri yang tinggi. Ini kerana, motivasi dikatakan sebagai salah satu faktor terpenting dalam mempengaruhi prestasi akademik (Fereidooni-moghadam et al. 2017) dan Kori et al. (2016) mengatakan, semakin tinggi motivasi, semakin baik pencapaian prestasi akademik. Oleh itu, mereka mampu untuk mengawal dan mengasingkan tekanan daripada mengganggu pencapaian prestasi akademik mereka. Namun, hal ini berbeza dengan apa yang dikatakan oleh Campbell dan Svenson (1992). Mereka berpendapat bahawa tekanan boleh menyebabkan kesan negatif terhadap pencapaian akademik seseorang pelajar. Pernyataan ini juga disokong kuat oleh Mastura Mahfar et al. (2007) dan Amirkhan (1998). Mereka mengatakan sedemikian kerana mereka menganggap tekanan yang tidak dikawal sudah pasti akan memberi pelbagai masalah kepada mereka yang mengalaminya (Romas & Sharma 2004). Bukan itu sahaja, tekanan yang tinggi juga boleh menjadi punca penyakit kepada masalah kesihatan fizikal dan mental, mengurangkan harga diri dan sebagainya (Campbell & Stevenson 1992).

5. Rumusan dan cadangan

Secara keseluruhannya, kajian ini bertujuan untuk mengkaji fenomena tekanan dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik mahasiswa B40 di UKM. Untuk mencapai tujuan kajian tersebut, tiga persoalan kajian telah dibina iaitu apakah tahap tekanan yang ditunjukkan oleh mahasiswa B40 di Universiti Kebangsaan Malaysia? Apakah faktor-faktor berlakunya kecenderungan tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 di Universiti Kebangsaan Malaysia? Dan, adakah tekanan ini mempengaruhi prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa B40 di Universiti Kebangsaan Malaysia? Kesimpulannya, kajian ini berjaya menjawab kesemua persoalan tersebut dan dilihat mencapai objektif kajian yang telah ditetapkan. Dengan menjawab ketiga-tiga persoalan kajian yang dikemukakan ini, kajian mampu merungkai fenomena tekanan dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik dalam kalangan mahasiswa B40 di UKM secara komprehensif. Kajian ini telah menggunakan teori stres iaitu Model Stress, Appraisal and Coping untuk memahami bagaimana tekanan boleh berlaku kepada mahasiswa B40. Dalam kajian ini, tekanan telah difahami melalui teori 'stress', 'appraisal' dan 'coping'. Walaupun kesemua teori ini memberi pemahaman yang

berbeza-beza mengenai kejadian tekanan, namun teori-teori ini berjaya menjelaskan proses kejadian tekanan daripada awal permulaan stres (Stress) yang disebabkan oleh peristiwa tertentu dan kemudiannya ia beralih kepada penilaian kognitif (Appraisal) individu terhadap peristiwa tersebut dan akhirnya menyebabkan individu bertindak (Coping) untuk melindungi diri daripada tekanan. Melalui teori-teori ini juga, tekanan boleh dikonsepsikan sebagai sesuatu peristiwa tertekan yang berlaku dalam kehidupan dan ia dikaitkan dengan permulaan kepada kesukaran atau gangguan yang mana peristiwa ini kemudiannya akan menghasilkan satu tindak balas yang disebut sebagai tindak balas tekanan. Hal ini membuktikan bahawa teori ini mampu memahami fenomena kejadian tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 secara komprehensif.

Kaedah kuantitatif telah digunakan untuk menjawab persoalan-persoalan kajian yang dikemukakan. Kajian tinjauan telah dijalankan dan diikuti dengan pengedaran borang soal selidik kepada responden kajian. Seramai 302 orang mahasiswa B40 yang sedang melanjutkan pengajian di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (FSSK), UKM telah terlibat sebagai sampel kajian. Melalui kaedah kuantitatif ini, persoalan-persoalan kajian telah berjaya dijawab melalui keempat-empat instrumen kajian yang digunakan. Keempat-empat instrumen kajian tersebut adalah set soal selidik bagi maklumat demografi, *Perceived Stress Scale* (PSS) bagi melihat tahap tekanan, set soal selidik Muhammad Wafi Ramli dan Sharifah Rohayah Sheikh Dawood (2020) yang telah ditambahbaik bagi melihat faktor tekanan, dan bagi mengukur prestasi akademik mahasiswa B40, pengukuran berdasarkan 'pointer' pada semester yang terkini telah digunakan. Kaedah kuantitatif ini memberi hasil keputusan kajian yang komprehensif. Meskipun ia tidak bersifat mendalam, namun keputusan kajian boleh digeneralisasikan kepada pelajar B40 di FSSK. Jumlah responden yang diperolehi bagi kajian ini adalah mencukupi untuk merungkai fenomena tekanan dan pengaruhnya terhadap prestasi akademik terutamanya dalam kalangan mahasiswa B40 di universiti. Hasil kajian mendapati tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 adalah berada pada tahap yang sederhana. Sebanyak 67.2 peratus responden melaporkan tahap tekanan pada tahap yang sederhana. Aspek pembelajaran dan peribadi dilaporkan sebagai faktor tekanan yang mempengaruhi secara signifikan kepada penyebab tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 di UKM. Kedua-dua aspek ini didapati menyumbang sebanyak 17.5 peratus kepada faktor yang menyebabkan tekanan dalam pelajar. Menariknya, walaupun hasil kajian mendapati tahap tekanan majoriti responden berada pada tahap yang sederhana, namun hasil kajian juga mendapati bahawa tiada sebarang pengaruh yang signifikan di antara tekanan dan prestasi akademik mahasiswa B40. Secara keseluruhannya, kesemua hasil kajian yang dilaporkan berjaya menjawab persoalan-persoalan kajian dan mencapai tujuan kajian.

Dalam usaha menangani tekanan dalam kalangan mahasiswa B40 di universiti, pengkaji mencadangkan beberapa cadangan. Antara cadangan yang boleh diaplikasikan dalam menangani masalah tekanan pelajar ialah pelajar sewajarnya membina perhubungan positif dengan semua pihak iaitu pensyarah, keluarga, rakan dan sebagainya. Apabila perhubungan yang baik dan positif dibina dengan semua pihak, hal ini membantu mengurangkan tekanan kerana pelajar akan lebih mudah dibantu, diberi sokongan sosial dan sebagainya. Selain itu, pihak universiti juga perlulah mengambil tindakan yang proaktif dalam membantu mengurangkan tekanan pelajar B40. Disebabkan aspek pembelajaran adalah faktor tekanan yang paling signifikan, maka pihak universiti boleh mengurangkan jumlah jam kredit bagi setiap semester dan mengurangkan bab yang perlu dikaji oleh pelajar sebaliknya menggantikan silibus itu dengan tugas sedia ada. Sebagai tambahan kepada kajian akan datang, pengkaji lain digalakkan untuk menggunakan kaedah kualitatif bagi mendapatkan data yang lebih kaya dan mendalam. Kajian ini juga boleh dikembangkan lagi dengan mengkaji pemboleh ubah yang lain misalnya seperti melihat strategi atau kaedah yang sesuai

untuk digunakan dalam menangani tekanan pelajar B40, hubungan motivasi diri dengan tekanan pelajar B40 dan sebagainya lagi. Pemilihan responden juga boleh divariasikan dari kalangan pelajar pelbagai fakulti dan universiti. Maka, tahap tekanan ini boleh dinilai dengan lebih teliti dan boleh dibandingkan perbezaannya dari segi itu.

Rujukan

- Hassan, O. R., & Rasiah, R. (2011). Poverty and student performance in Malaysia. *Institutions and Economies* 3(1): 61-76.
- Tamuri, A. H., Mahmud, Z., & Bari, S. (2005). Permasalahan pelajar-pelajar fakir miskin di daerah Sabak Bernam. *Jurnal Pendidikan* 30(2005): 21-33.
- Yeo, A. (1996). *Menangani masalah tekanan*. Times Books International.