

Tekanan Akademik Dan Kestabilan Emosi: Analisis Kualitatif Dalam Kalangan Mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia

Academic Stress And Emotional Stability: A Qualitative Analysis Among Students of Universiti Kebangsaan Malaysia

Faten Nabila Ismawi
¹Azahah Abu Hasaan Shaari

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

Correspondence email: ¹azahah@ukm.edu.my

ABSTRAK

Kecemerlangan dalam akademik dan kesihatan mental adalah komponen penting dalam melahirkan mahasiswa universiti yang berkualiti. Oleh itu, isu tekanan akademik dan kestabilan emosi perlu diambil serius kerana ianya akan mempengaruhi prestasi pendidikan serta kesihatan mental mereka. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui kesan tekanan akademik terhadap mahasiswa, serta faktor-faktor yang mampu mempengaruhi kestabilan emosi di kalangan mahasiswa itu sendiri. Hasil tinjauan literatur mendapati bahawa tekanan akademik dalam kalangan mahasiswa berpunca daripada fasa peralihan kehidupan baharu dan kemasukan awal institusi pengajian, kekangan masa dan pengurusan masa yang lemah, bebanan kerja yang tinggi, persaingan akademik, dan pengharapan yang tinggi daripada orang sekeliling. Selain daripada itu, tekanan akademik memberikan kesan terhadap prestasi mahasiswa, menyebabkan kemurungan, serta mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam pelbagai tingkah laku yang berisiko. Sistem sokongan daripada rakan sebaya dan pensyarah merupakan antara strategi daya tindak berkesan untuk meningkatkan kesejahteraan emosi mahasiswa. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif dan menggunakan pendekatan fenomenologi. Seterusnya, kajian ini dijalankan di Fakulti Sains Sosial Dan Kemanusiaan (FSSK), UKM Bangi Selangor. Kajian terhadap topik tekanan akademik dan kestabilan emosi harus diberi perhatian yang serius dengan merancang strategi yang holistik dan konprehensif supaya isu ini dapat diatasi lebih baik.

Kata kunci: Emosi, mahasiswa; tekanan akademik; universiti

ABSTRACT

Academic excellence and mental health are important components in producing quality university students. Therefore, the issue of academic stress and emotional stability must be taken seriously because it will affect their educational performance and mental health. This study aims to find out the effect of academic stress on students, as well as the factors that can affect the emotional stability among students themselves. The results of the literature review found that academic stress among students is caused by the transition phase of new life and early entry into educational institutions, time constraints and poor time management, high workload, academic competition, and high expectations from people around. A part from that, academic stress affects student performance, causes depression, and encourages students to engage in various risky behaviors. The support system from peers and lecturers is one of the effective coping strategies to improve the emotional well-being of students. This study uses qualitative

methods and uses a phenomenological approach. This research was carried out at the Faculty of Social Sciences and Humanities (FSSK), UKM Bangi. Research on the topic of academic stress and emotional stability should be given serious attention by planning a holistic and comprehensive strategy so that this issue can be better overcome.

Keywords: *Emotions, undergraduates; academic stress; university*

1. Pengenalan

Sejak kebelakangan ini, isu tekanan yang dialami oleh pelajar universiti amat membimbangkan dan ianya bukanlah sesuatu perkara yang baru. Terdapat bukti yang menyatakan bahawa tahap tekanan akademik telah meningkat dalam kalangan remaja (Lofstedt et al., 2020). Tujuan utama kajian ini dijalankan adalah pengkaji ingin meneroka tekanan akademik pelajar universiti disebabkan oleh tekanan akademik yang semakin meningkat dalam kalangan mahasiswa universiti. Kajian yang dijalankan oleh Zeyad (2013), melihat kepada tekanan akademik dari aspek keberkesanan diri (*self-efficacy*), fakulti dan pentadbiran (*faculty and administration*), beban kerja (*workload*), latihan pesakit (*patient training*), tekanan prestasi (*performance pressure*) dan tekanan sosial (*social stressors*).

Tekanan merupakan fitrah lazim yang akan wujud dalam diri setiap manusia, termasuklah mahasiswa universiti. Sekiranya tekanan yang dialami tidak diatasi dengan baik dan dikawal dengan sebaiknya mampu mempengaruhi keseimbangan dalam kehidupan mahasiswa. Tekanan belajar juga mampu mempengaruhi kestabilan emosi harian pada seseorang mahasiswa dan secara tidak langsung juga mampu mengganggu tahap kepuasan hidup didalam diri seseorang mahasiswa itu. Pelajar prasiswazah dan pascasiswazah di universiti berada dalam keadaan yang mana gangguan berkaitan dengan tekanan adalah suatu kebiasaan (Ribeiro et al. 2018). Melanjutkan pengajian tinggi sangat memberi tekanan kepada kebanyakan mahasiswa kerana mereka perlu melalui proses penyesuaian persekitaran pendidikan dan persekitaran sosial yang baharu (Habeeb 2010; Ramachandiran & Dhanapal 2018).

Kestabilan emosi merupakan salah satu krisis utama atau penyumbang utama dalam pembangunan diri manusia khususnya mereka yang bergelar sebagai seorang mahasiswa. Hal ini kerana, emosi menjadikan menifestasi terhadap kesejahteraan terhadap kesejahteraan sendiri manusia dan juga mempengaruhi keputusan dan tindakan seseorang dalam kehidupan. Beberapa isu yang sering timbul berkaitan kestabilan emosi mahasiswa universiti seperti tekanan akademik yang tinggi, kebimbangan mengenai masa depan, mahasiswa yang menghadapi tekanan kewangan, perasaan kesunyiaan dan pengasingan, cabaran dalam perhubungan sosial, tuntutan kehidupan yang pelbagai seperti mereka terpaksa membahagikan masa untuk akademik, ada yang kerja sambilan dan kehidupan sosial yang mampu membawa tekanan dan kestabilan emosi. Kajian yang dilaksanakan berkaitan aspek emosi menunjukkan bahawa emosi merupakan komponen yang penting dalam mempengaruhi, mendatangkan bahaya mahupun kebaikan kepada individu dalam membuat sesuatu keputusan (Lerner et al., 2015). Kestabilan emosi adalah keupayaan seseorang untuk menyatakan, mengenali, melihat, menggunakan dan menguruskan emosinya sendiri ataupun emosi orang lain.

2. Tinjauan Literatur

2.1 Faktor Yang Mendorong Tekanan Akademik

2.1.1 Fasa Peralihan Kehidupan Baharu Dan Kemasukan Awal Institusi Pengajian

Kebanyakan tekanan akademik ini dalam kalangan mahasiswa ini bermula sejak tahun pertama pengajian lagi yang disebabkan oleh faktor peralihan kehidupan dan institusi pengajian. Keadaan ini menyebabkan mereka perlu membiasakan diri untuk hidup dalam keadaan yang berbeza dari kehidupan yang sebelumnya. Menurut (Adebayo & Aduke, 2015) apabila tibanya kemasukan semester baharu, pendaftaran kursus awal subjek dan juga persediaan dalam peperiksaan. Kesan tekanan yang paling ketara untuk dilihat adalah seperti kemurungan, kerinduan kepada keluarga yang sangat melampau (*homesickness*) dan sakit kepala.

2.1.2 Kekangan Masa Dan Pengurusan Masa Yang Lemah

Menurut (Hamizatun Akmal & Norzaini, 2013), faktor kekangan dan pengurusan masa yang lemah serta tidak berkualiti juga mampu mendorong kepada penurunan prestasi akademik dan kesejahteraan diri seseorang pelajar universiti itu. Manakala berbeza pula pendapat daripada Bedewy dan Gabriel (2015) dimana kekangan masa merujuk kepada tekanan pelajar yang mempunyai masa yang terhad untuk kelas, ketidakupayaan untuk menyiapkan tugas, kesukaran untuk mencapai silibus dalam topik pembelajaran serta mempunyai masa yang terhad untuk berehat. Faktor tekanan akademik juga berpunca daripada terlalu banyak tugas yang diberikan oleh pensyarah yang perlu disiapkan dalam waktu yang singkat. Bebanan kerja yang terlalu banyak ini menyebabkan seseorang mahasiswa itu tidak dapat membahagikan masanya dengan baik dan menyebabkan tugasannya tergendala dan dirinya sendiri menghadapi tekanan akibat daripada tidak menyiapkan tugas yang diberikan seperti akan dimarahi pensyarah dan keputusan akhirnya akan terjejas. Faktor yang mendorong tekanan akademik ini berlaku disebabkan oleh tuntutan yang perlu dipenuhi dan dipertanggungjawabkan dalam suatu tempoh yang telah ditetapkan dimana secara tidak langsung mempengaruhi tahap kesejahteraan mental dan fizikal seorang mahasiswa universiti.

2.1.3 Bebanan Kerja Yang Tinggi, Persaingan Akademik, dan Pengharapan Yang Tinggi Daripada Orang Sekeliling

Bebanan kerja yang banyak mampu mempengaruhi tahap kestabilan pengurusan diri yang baik terutamanya dalam kalangan pelajar. Harikiran et al., (2012) mendapati faktor akademik yang kerap dilaporkan sebagai faktor yang menyumbang kepada tekanan akademik dan kebimbangan adalah beban tugas yang berat, persiapan menghadapi peperiksaan dan tempoh peperiksaan yang panjang serta kurangnya melakukan aktiviti bersukan sebagai sumber utama mendorong kepada tekanan akademik dan mempengaruhi tahap kesejahteraan diri seseorang mahasiswa. Persaingan tahap kecemerlangan yang melampau dengan pelajar lain juga mampu mendorong tahap tekanan akademik dimana mereka sangat takut sekiranya mereka tidak mendapat keputusan yang lebih cemerlang daripada rakan-rakannya yang lain. Menurut kajian yang dijalankan oleh (Baste & Gadkari (2014) mendapati majoriti

pelajar mengalami tekanan akademik kerana mendapat keputusan yang rendah dalam dalam penilaian sendiri dan pengharapan ibu bapa dan pensyarah yang tinggi.

2.2 Kesan Tekanan Akademik

2.2.1 Mempengaruhi Prestasi Kecemerlangan Akademik

Tekanan akademik mampu mempengaruhi prestasi kecemerlangan akademik dalam kalangan mahasiswa. Hal ini demikian kerana mahasiswa yang mengalami tekanan secara berlebihan akibat tuntutan belajar yang tinggi. Tekanan secara berlebihan mampu membawa kepada masalah kesihatan tubuh badan dan kesihatan mental yang teruk (Jain & Singhai, 2018; Reddy et al., 2017). Apabila mahasiswa berhadapan dengan tekanan akademik, ianya akan mengganggu tahap kefokusannya itu bagi memenuhi keperluan akademiknya. Merujuk kajian daripada (Sakinatur et al. (2017)), tekanan akademik dan prestasi akademik daripada responden mempunyai hubungan antara satu sama lain dimana kesannya adalah negatif. Tambahan lagi, kajian lepas berkaitan tekanan akademik mampu mempengaruhi prestasi kecemerlangan akademik diperkuatkan lagi dengan kajian daripada (Lin & Huang, 2014) menyatakan bahawa tekanan mempunyai kesan negatif yang serius terhadap tempoh proses pembelajaran. Perkara ini akan menyebabkan kemudaratan yang serius kepada seseorang pelajar sekiranya tidak ditangani dengan baik. Saqib dan Rehman (2018), tekanan akademik merupakan masalah asas dalam proses pembelajaran kerana ianya mampu mempengaruhi prestasi pembelajaran. Tambahan lagi, kajian daripada Ibrahim (2015), menyatakan bahawa tekanan akademik yang berpunca daripada beban kerja yang tinggi, kesuntukan masa dalam pembelajaran dan harapan yang tinggi daripada pihak tertentu mampu membahayakan kesejahteraan dan prestasi akademik pelajar. Suatu perjalanan dalam sesebuah akademik haruslah beralih kepada kemahiran dalam mengendalikan mental tetapi ada juga sesetengah pelajar yang menjadikan sebuah perjalanan dalam akademik ini bertukar menjadi satu cabaran yang menjejaskan perkembangan mental dan penyakit mereka (Hystad et. al., 2009).

2.2.2 Kemurungan

Selain itu, tekanan akademik boleh menyebabkan seseorang mahasiswa itu mengalami kemurungan kerana mereka sedang berhadapan dengan gangguan perasaan dan fikiran. Kemurungan ini akan menyebabkan seseorang itu berasa sedih yang berpanjangan, mudah marah, keletihan dan malas untuk melakukan sebarang aktiviti atau tugas. Menurut (Adetoun dan Isaac, 2016) kemurungan merupakan gangguan kesihatan mental yang sangat membimbangkan dimana mampu membawa kesan kepada mahasiswa. Seterusnya, kebanyakan pelajar yang melanjutkan pelajaran ke peringkat universiti ini, mereka akan melalui fasa transisi yang dimana membolehkan tekanan itu datang apabila mereka berhadapan dengan perubahan gaya hidup, hubungan antara manusia lain yang baharu dan suatu komuniti (Ibrahim et al., 2013).

Kemurungan, kebimbangan, perasaan cepat marah dan masalah tingkah laku merupakan suatu masalah yang akan berlaku kepada diri seseorang pelajar yang mempunyai tahap tekanan akademik yang tinggi (Deb, Strodl & Sun, 2015; Verma, Sharma & Larson, 2002). Berdasarkan kajian oleh Cornwell (2003) dan Sherina masalah kemurungan dan tahap pendidikan mempunyai hubungan yang sangat signifikan. Seseorang yang mempunyai tahap pendidikan yang lebih tinggi berpotensi untuk menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi berbanding dengan seseorang yang mempunyai tahap pendidikan yang rendah. Menurut (M. Arif & Saodah, 2019)

tekanan akademik membawa maksud kepada suatu keadaan yang tidak menggembirakan disebabkan oleh tuntutan yang perlu dipenuhi oleh seseorang pelajar dengan secara tidak langsung mencetuskan kebimbangan lalu mempengaruhi tahap kesejahteraan dalam pengajiannya.

2.2.3 *Terlibat Dalam Pelbagai Tingkah Laku Yang Berisiko*

Seseorang mahasiswa yang mengalami tekanan akademik berpotensi terlibat dalam pelbagai tingkah laku yang berisiko seperti pola mana dan tidur yang tidak teratur, peningkatan penggunaan alkohol dan dadah serta aktiviti seksual yang berleluasa (American College Health Association, 2009; Bennet & Holloway etl. (2014). Tahap tekanan akademik yang dialami oleh pelajar juga boleh menyebabkan percubaan membunuh diri meningkat lima kali ganda. (Garg dan Saxena, 2020) terdapat sebahagian kes, kesan daripada tekanan belajar membuat pelajar bertingkah laku yang buruk seperti bunuh diri, lari dari rumah, melanggar peraturan sesebuah institusi dan terlibat dalam ketagihan dadah.

2.3 *Strategi Meningkatkan Kestabilan Emosi*

2.3.1 *Sistem Sokongan Rakan Sebaya dan Pendidik*

Berdasarkan kajian daripada (Bhujade, 2017) mendapati bahawa mewujudkan program mentor-mentee merupakan strategi terbaik yang dapat dilakukan bagi mengatasi masalah masalah kestabilan emosi. Hal ini demikian kerana, setiap sesi pertemuan akan memberi tumpuan kepada membangunkan hubungan antara rakan kerana berguna untuk memantau permasalahan yang dihadapi dan mengenalpasti cabaran yang mungkin dialami. Beilock & Ramirez (2011) menyatakan bahawa pendidik perlu bertanggungjawab dalam memahami serta mengenalpasti tekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar.

Strategi yang boleh dilakukan bagi mengatasi masalah kestabilan emosi dalam kalangan mahasiswa universiti adalah dengan adanya sokongan sosial daripada orang sekeliling seperti keluarga, saudara-mara, dan rakan sebaya. Sokongan sosial bersama rakan dan pendidik memainkan peranan penting dalam memastikan kesejahteraan pelajar dapat dicapai dan mereka mampu dalam menyesuaikan diri dalam konteks pendidikan (Longobardi et al., 2016). Dalam kajian oleh (Virtanen et al., 2019) menyatakan bahawa sokongan daripada ibu bapa, pendidik dan kaunseling memainkan peranan yang sangat penting dalam memberikan kekuatan kepada seseorang pelajar dalam menangani kestabilan emosi.

3. *Metodologi*

3.1 *Tata Cara Pengumpulan Data*

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif berpandukan reka bentuk fenomenologi. Reka bentuk fenomenologi bermaksud pemahaman terhadap sesuatu konsep atau fenomena (Othman, 2017). Fenomena ini juga merujuk kepada situasi, peristiwa dan juga pengalaman. Reka bentuk fenomenologi berfokus bagaimana pengalaman harian

seseorang itu dapat mempengaruhi dan membentuk perilaku manusia. Kedah pengumpulan data dalam kajian ini adalah temu bual secara individu dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Analisis data berdasarkan reka bentuk fenomenologi ini juga merupakan analisis pernyataan secara signifikan supaya perkara ini dapat difahami dengan lebih jelas tentang isu yang dihadapi oleh mahasiswa berkaitan tekanan akademik dan kestabilan emosi.

Reka bentuk fenomenologi juga mengkaji sekumpulan individu iaitu mahasiswa dari Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang berhadapan dengan pengalaman yang sama tentang sesuatu fenomena mereka sebagai seorang pelajar di peringkat pengajian tinggi. Seterusnya, latar belakang bagi disiplin asas dalam reka bentuk fenomenologi ini adalah pendidikan dan pernyataan masalah yang sesuai menggunakan reka bentuk fenomenologi iaitu berkaitan kajian terhadap tekanan akademik dan kestabilan emosi dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Disini jelaslah bahawa kajian melalui pendekatan kualitatif berpandukan reka bentuk fenomenologi dapat membantu pengkaji dalam memperolehi maklumat dengan lebih lengkap.

3.2 *Analisis Data*

Berdasarkan kajian kualitatif yang dijalankan oleh pengkaji, terdapat satu teknik analisis data yang telah digunakan iaitu analisis tematik. Melalui analisis tematik juga adalah untuk mengenal pasti tema, iaitu corak dalam data yang penting atau bermakna dan menggunakan tema tersebut sebagai suatu yang mampu menjelaskan isu yang ingin dikaji.

Dalam konteks analisis tematik ini, penyelidik boleh menggunakan pandangan daripada Clarke & Braun (2013) berkaitan enam langkah dalam menggunakan analisis tematik. Langkah pertama dalam analisis tematik adalah pengkajian membiasakan diri dengan data. Pengkaji perlu memahami dengan sepenuhnya akan data yang diperolehi daripada temu bual, transkrip temu bual yang telah direkodkan kedalam teks bertulis bagi memudahkan proses analisis data. Pembacaan data dengan teliti juga amat penting bagi memahami konteks data yang berkaitan tekanan akademik dan kestabilan emosi dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Selain itu adalah langkah mencipta kod permulaan. Dalam peringkat ini, pengkaji akan menyusun data dengan lebih sistematik dan memenuhi keperluan kajian yang menunjukkan idea atau konsep terhadap kajian yang dilakukan oleh pengkaji. Pengkaji akan mengekod setiap bentuk data yang diperolehi atau mengenalpasti kata kunci yang berkepentingan bagi menjawab persoalan kajian. Mengenalpasti tema juga perlu dilakukan kerana mungkin berlakunya pertindihan antara pengekodan dan ia dikenali sebagai tema awal.

Langkah yang keempat dalam analisis tematik yang dijalankan oleh pengkaji adalah menyemak semula tema. Pengkaji akan mengkaji semula, mengubahsuai dan membangunkan tema awal yang telah dikenalpasti dalam langkah ketiga. Dalam langkah ini juga, akan memperlihatkan hasil pengumpulan data dan pengkaji akan mengasingkan data itu mengikut keperluan yang penting dalam kajian. Pengkaji akan menggunakan fungsi '*cut and paste*' ke transkrip dan perlu memastikan sesuatu tema itu adalah lebih spesifik dan perlu mempunyai perbezaan antara tema yang lain. Tambahan lagi, langkah dalam analisis tematik adalah pengkaji menentukan tema. Pada peringkat ini merupakan penyempurnaan terakhir tema dan matlamatnya adalah mengenalpasti perkara penting berkaitan apakah tema masing-masing (Braun & Clarke 2006). Langkah yang terakhir dalam analisis tematik adalah penulisan dimana pengkaji

akan menghasilkan laporan untuk memperlihatkan refleksi terhadap proses analisis tematik dan menilai kelemahan serta kekuatan kaedah yang digunakan. Akhirnya, analisis tematik yang digunakan oleh pengkaji ini mampu menjana pemahaman yang mendalam berkaitan bagaimana tekanan akademik mempengaruhi kestabilan emosi dan cara seseorang individu itu menghadapi atau bertindak balas terhadap tekanan akademik itu.

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 Data Profil Informan

Dalam kajian ini, pengkaji telah menjalankan kajian terhadap tiga orang informan. Data profil berkaitan responden diperolehi melalui temu bual yang telah dijalankan oleh pengkaji. Terdapat beberapa etika yang telah pengkaji patuhi bagi memenuhi keperluan kajian serta demi menjaga kerahsiaan maklumat informan melainkan hanya untuk tujuan kajian sahaja.

Jadual 1 : Profil Informan

Informan	Jantina	Umur	Universiti
1	Perempuan	22	UKM
2	Perempuan	23	UKM
3	Perempuan	23	UKM

4.2 Faktor Yang Menyumbang Kepada Tekanan Akademik Dalam Kalangan Mahasiswa Di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Tema yang telah diperolehi oleh pengkaji daripada dapatan kajian berkaitan faktor yang menyumbang kepada tekanan akademik dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) adalah beban kerja, gaya pengajaran, persaingan dalam akademik diantara mahasiswa, cara membantu diri dan tidak mengendalikan jadual harian dengan baik.

4.2.1 Beban Kerja

Beban kerja merupakan salah satu tugas atau amanah yang perlu dipikul dan diselesaikan dengan baik sebagai mahasiswa bagi memenuhi keperluan pembelajarannya. Berdasarkan hasil temu bual, dua daripada tiga informen telah menyatakan bebanan kerja yang dialaminya adalah daripada tugas yang diberikan oleh pensyarah manakala informan 3 menyatakan beban kerja yang dialaminya adalah disebabkan dia menyertai kokurikulum iaitu PALAPES.

“Tugas ataupun assignment yang diberikan oleh pensyarah lah sebagai seorang pelajar. So untuk tekanan semestinya dia akan memberi kesan ia akan berlaku bebanan dalam buat dan handle program dalam kelab dan untuk pelajar pula hakikinya adalah perlu buat assignment”

(Informan 1)

"saya rasa bentuk tekanan tu adalah bentuk datang daripada assignment"

(Informan 2)

Maka jelaslah bahawa bebanan kerja daripada tugas yang diberikan oleh pensyarah sangat menyebabkan kepada tekanan akademik mahasiswa dimana dalam kajian Harikiran et al., (2012) juga mendapati faktor akademik yang kerap dilaporkan sebagai faktor yang meyumbang kepada tekanan akademik dan kebimbangan adalah beban tugas yang berat sebagai sumber utama mendorong kepada tekanan akademik dan mempengaruhi tahap kesejahteraan diri seseorang mahasiswa.

4.2.2 Gaya Pengajaran Pensyarah

Perkongsian maklumat daripada informen 2 dan informen 3 menyatakan bahawa gaya pengajaran oleh pensyarah tidak membawa kepada tekanan akademik mereka dan mereka mudah faham dengan gaya pengajaran yang digunakan oleh pensyarahnya. Berdasarkan kajian Model gaya pengajaran Anthony F. Grasha dimana beliau memperkenalkan gaya pengajaran iaitu "Teaching With Style: A practical Guide to Enhancing Learning by Understanding Teaching and Learning Styles". Menurut model gaya pengajaran ini, dapat membentuk gaya pengajaran yang baik diaman mampu membantu pelajar itu memahami pembelajaran itu dengan sebaiknya.

"Ermm bagi saya aaa macam style pengajaran pensyarah takde pon bagi saya tekanan pon"
(Informan 2) *"sangat senangla takde membebankan saya as student la, Bagi saya, saya faham macam pensyarah saya ajar Cuma kadang-kadang kita ni kurang fokus, kadang-kadang kelas mengantuk itu je"*

(Informan 3) Jelaslah bahawa gaya pengajaran yang baik dan lengkap daripada para pensyarah mampu mempengaruhi keberkesanannya terhadap para pelajar dan hakikatnya pemahaman bagi seseorang itu juga bergantung pada cara mereka mendapatkan pengajaran tersebut.

4.2.3 Persaingan Dalam Akademik

Selain itu, pengkaji juga mendapati bahawa informan 1 dan informan 3 tidak menjadikan persaingan dalam akademik diantara mahasiswa itu tidak menjadi salah satu perkara yang membawa kepada tekanan akademik malah mejadikan ianya suatu semangat baru pada diri sendiri untuk terus berusaha. Berdasarkan kajian Murayama et al., (2012) iaitu "The Competition-Performance Relation: A Meta-Analytic Review and Test of the Opposing Processes Model menunjukkan persaingan dapat meningkatkan prestasi akademik dengan syarat ada keseimbangan yang baik antara tekanan dan dorongan.

"saya tak rasa saingan antara mahasiswa itu merupakan tekanan pada akademik sebab dia menjadi persaingan pada diri saya sendiri."

(Informan 1)

"saya gembira tengok kawan-kawan saya berjaya tu bukan saya anggap sebagai bebanan untuk saya. Aaaa saya rasa semangat, saya nak juga try hard sama macam dia, sama-sama berjaya macam dia jugak"

(Informan 3) Jelaslah bahawa, apabila pengurusan dalam akademik itu dapat diurus dengan baik tidak semestinya membawa kepada tekanan yang negatif malah mampu meningkatkan motivasi dan prestasi mahasiswa itu sendiri.

4.2.4 Coping Strategi

Merujuk pada hasil temu bual, informan 2 dan informan 3 menggunakan cara membawa diri bersiar-siar seketika dimana ianya mampu meredakan tekanan akademik yang sedang dihadapi dan pendekatan ini juga sedikit sebanyak mampu mengatasi keletihan mental yang disebabkan tuntutan akademik. Menurut teori daripada Kaplan (1989) iaitu “Attention Restoration Theory” menyatakan bahawa berada di dalam persekitaran semula jadi mampu memulihkan tekanan.

“ saya suka keluar like saya akan ajak kawan saya jogging ke ataupun ehh bukan jogging

aaa jalan petang ke ataupun ermm jalan-jalan ke macam tu yang buat saya rasa aaa ringankan beban saya”

(Informan 2) *“.....saya keluar daripada kawasan. Kiranya tak nak duduk dalam kawasan, tak nak duduk dalam bilik, tak nak duduk dalam universiti so keluar dulu.”*

(Informan 3)

4.2.5 Tidak Mengendalikan Jadual Harian Dengan Baik

Berdasarkan maklum balas yang diberikan oleh informan 2 dan informan 3, mereka menyatakan bahawa dengan tidak mengendalikan jadual yang baik mampu mempengaruhi tekanan akademik. Menurut Najnin Khanam et al., (2017), pencapaian sesuatu akademik akan meningkat sekiranya kemahiran pengurusan masa dapat dikendalikan dengan baik dan mengutamakan tugas itu mampu mengurangkan tekanan dan lebih menyeronokkan.

“Ya. Bagi saya, saya seorang yang planning”

(Informan 2)

“Ya sangat setuju ermm untuk tak handle betul-betul jadual kita atau schedule kita. Aaaa sangat-sangat beri memberikan beban sebab kita tak tahu waktu ni untuk apa, waktu ni untuk apa.”

(Informan 3)

Jelaslah bahawa jadual yang tidak disusun dengan baik mampu menyebabkan peningkatan tekanan, penurunan produktiviti mahasiswa serta kesukaran mencapai matlamat akademik dan dapat diperkukuhkan lagi dengan teori daripada Stephen Covey melalui bukunya iaitu “The 7 Habits of Highly Effective People” menyatakan prinsip-prinsip yang digunakan olehnya yang ianya boleh diterapkan dalam pelbagai bentuk aspek kehidupan termasuk juga pengurusan masa.

4.3 Kesan Tekanan Akademik Terhadap Kestabilan Emosi Dalam Kalangan Mahasiswa Di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Tema yang telah diperolehi oleh pengkaji daripada dapatan kajian berkaitan kesan

tekanan akademik terhadap kestabilan emosi dalam kalangan mahasiswa di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) adalah kekerapan mengalami ketidakstabilan emosi, impak terhadap aktiviti harian dan keupayaan diri, tindakan ketika menghadapi ketidakstabilan emosi, sokongan sosial dan juga kualiti tidur.

4.3.1 Kekerapan Mengalami Ketidakstabilan Emosi

Seseorang mahasiswa itu mampu mengalami ketidakstabilan emosi yang disebabkan tekanan akademik. Merujuk daripada hasil temu bual bersama informan 1 dan informan 2, mereka menyatakan bahawa mereka akan mengalami ketidakstabilan emosi ketika mereka sedang berhadapan tugas yang banyak dan perlu mengejar tarikh penghantaran. Menurut Rahardjo et al., (2013) menyatakan bahawa seseorang mahasiswa mempunyai banyak tugas kursus yang perlu dilakukan berkaitan dengan pencapaian akademik yang perlu dimiliki.

“.....saya akan mengalaminya terutamanya bila bermula daripada minggu ketujuh keatas sebab saya akan mula melihat kepada bilangan assignment yang belum diselesaikan apa semua.”

(Informan 1) *“Hmm, banyak. Hmm macam emosi like saya rasa serabut ataupun saya banyak nangis macam tu sebab saya rasa tekanan tu, saya rasa insecure dengan orang”*

(Informan 2)

Jelaslah bahawa tugas yang perlu diselesaikan itu mempunyai pelbagai tahap kesukaran dan penyesuaian terhadap penyiapan tugas itu kadangkala merosot dari semasa ke semasa.

4.3.2 Impak Terhadap Aktiviti Harian Dan Keupayaan Diri.

Kestabilan emosi sangat penting kerana ianya mampu kemampuan seseorang itu dalam menjalankan aktiviti seseorang. Sepertimana yang dinyatakan oleh ketiga-tiga informan, mereka bersetuju dimana aktiviti dan keupayaan diri mereka akan terbantut seketika apabila mengalami ketidakstabilan emosi. Ciri utama yang merupakan faktor penting dalam keperibadian manusia. Heath (2017) menyatakan bahawa emosi pelajar merupakan efektif domain dengan tahap pencapaian akademik adalah tinggi dimana semakin kuat penglibatan emosi bagi seseorang pelajar terhadap pembelajaran semakin berpuas hati dengan pembelajarannya.

“ianya sangat mempengaruhi aktiviti harian dan keupayaan diri saya. Macam saya cakap, bila di hujung sem saya mula rasa ketidakstabilan emosi tu.”

(Informan 1) *“Yang lepas tu saya pernah rasa macam nak give up semua tu ermm saya pernah rasa macam tak lalu makan ke macam tu la.”*

(Informan 2) *“of course akan mempengaruhi aktiviti seharian bila kita tak dapat apa-apa tekanan akademik ni kan sebabnya yela apa tak siap assignment of course la apa aktiviti harian akan berubah jadual”*

(Informan 3) Jelaslah bahawa sekiranya kesan terhadap aktiviti harian dan keupayaan diri berlaku secara berterusan ianya mampu mengakibatkan masalah dalam hubungan interpersonal serta prestasi akademik bagi seseorang mahasiswa

4.3.3 Tindakan Ketika Menghadapi Ketidakstabilan Emosi

Strategi dalam mengambil tindakan ketika berhadapan dengan ketidakstabilan emosi adalah sangat penting bagi mengawal diri daripada melakukan perkara yang negatif. (Atwood & Scholtz, 2008) menyatakan bahawa seseorang yang ingin meredakan ketidakstabilan emosinya itu akan menilai semula hubungan interpersonal yang dimiliki. Pengkaji mendapati informan 1 dan juga informan 3 menyatakan bahawa mereka perlu bersendiria untuk seketika waktu bagi memulihkan keadaan ketidakstabilan emosinya.

“.....saya akan memberi ruang pada diri saya untuk aaaa untuk selesaikan satu-satu masalah

tu dengan secara baik. saya akan bahagikan masa untuk saya refresh.”

(Informan 1) *“saya lebih memilih untuk bersendiria dahulu daripada berjumpa dengan orang lain sebab nanti kalau kita jumpa-jumpa dengan orang lain ia akan menjejaskan lagi emosi kita nanti kita menangis kita rasa marah dekat kawan-kawan.”*

(Informan 3)

4.3.4 Sokongan Sosial

Selain itu, sokongan sosial daripada rakan-rakan adalah sangat berkesan dalam mempengaruhi tahap kestabilan emosi seseorang mahasiswa. Perkara ini dapat dibuktikan melalui temu bual daripada tiga informan yang dimana mereka menyatakan bahawa sokongan sosial daripada rakan-rakan adalah sangat penting bagi membantu memulihkan kestabilan emosi mereka. Sokongan sosial daripada ibu bapa, pendidik, rakan-rakan sekelas dan orang di sekelilingnya amat diperlukan bagi membantu mereka dalam berhadapan liku-liku hidup (Zakaria et al., 2019).

“ sokongan sosial daripada rakan-rakan ni semestinya mampu memberi impak yang besar

pada diri seseorang itu sendiri. Cara saya dia mampu memberi kesan yang positif kepada diri saya dimana sokongan sosial daripada rakan-rakan yang saya boleh nampak, mereka dapat faham dengan keadaan saya, bila saya mengeluh ke atau saya bercerita ke diaorang cuba memahami apa yang saya rasa”

(Informan 1) *“Bagi saya kawan tu penting jugak. Sebab bila kita dekat kolej atau pon dekat universiti ni kita memang lagi dekat dengan kawan-kawan berbanding dengan keluarga kan.”*

(Informan 2) *“saya rasa sokongan dari kawan-kawan aaa yang saya dapat ni sangat membantu untuk kestabilan emosi saya lah.*

(Informan 3) Jelaslah bahawa sokongan sosial itu akan terbentuk dengan siapa kita paling dekat dan masa bersama lebih banyak bersamanya maka ianya mampu mempengaruhi segala tingkah laku, pemikiran serta tahap kestabilan emosi seseorang mahasiswa.

4.3.5 Kualiti Tidur

Seterusnya, informan 1 dan informan 2 menyatakan bahawa ketika mereka menghadapi ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh tekanan akademik mampu mempengaruhi kualiti tidur. Perkara ini boleh berlaku kerana mereka terlalu memikirkan tugas yang belum disiapkan dan ianya perlu dihantar kerana tempoh

penghantraan tugas yang diberikan oleh pensyarah semakin hampir. Berdasarkan kajian lepas yang dilakukan oleh Potter, P.A et. al., (2017) merujuk pada buku asas kejururawatan dimana perubahan sesuatu corak tidur adalah disebabkan oleh keperluan serta tuntutan daripada aktiviti harian yang mengakibatkan seseorang itu tidak dapat mencapai kualiti tidur yang baik.

“.....ia mampu tersangatlah mempengaruhi kualiti tidur saya sendiri”

(Informan 1)

“Erm saya rasa mampu. Sebab bila banyak tekanan akademik saya rasa saya tak boleh tidur malam sebab satu kita mengejar due date.”

(Informan 2) Jelaslah bahawa kualiti tidur yang terganggu mampu menyebabkan penurunan fungsi kognitif, kesihatan mental mahasiswa terjejas dan berlakunya kemerosotan prestasi akademik.

5. Rumusan dan Cadangan

Berdasarkan kajian yang telah saya jalankan berkaitan tekanan akademik dan kestabilan emosi dalam kalangan mahasiswa di Universiti Kebangsaan ini banyak membuka mata dan minda akan kepentingan dalam mengetengahkan isu ini. Hal ini dikatakan demikian kerana, tekanan akademik dan kestabilan emosi yang dihadapi oleh seseorang itu mampu mempengaruhi tahap kepuasan dan kefungsiian hidup mereka yang bergelar sebagai mahasiswa dimana mereka perlu memenuhi tuntutan akademik demi mencapai kejayaan. Dariapda kajian ini juga, saya sedar bahawa sekecil-kecil perkara atau masalah itu perlu diatasi dengan baik supaya ianya tidak berlarutan dan mampu memberi kesan yang negatif pada diri sendiri dan orang sekeliling.

Kajian ini adalah sangat penting kepada semua pihak bagi mengenalpasti faktor-faktor yang mampu mempengaruhi tekanan akademik yang terdiri daripada bentuk beban kerja, gaya pengajaran daripada pensyarah, tekanan daripada persaingan dalam akademik diantara mahasiswa yang lain, cara yang membantu diri untuk mengurangkan tekanan serta kesan sekiranya tidak mengendalikan jadual harian dengan baik. Sedikit sebanyak temu bual bersama-sama informan yang terlibat dapat menjelaskan dengan sebaiknya akan perkara yang kebiasannya akan berlaku dalam kalangan mahasiswa.

Tambahan lagi, kesan tekanan akademik yang mampu mempengaruhi kestabilan emosi juga dapat dikenalpasti melalui temu bual bersama-sama informan. Daripada persoalan-persoalan yang diberikan pengkaji dapat menilai kekerapan informan ketika mengalami ketidakstabilan emosi, kesan ketidakstabilan emosi yang mempengaruhi aktiviti harian, tindakan ketika menghadapi ketidakstabilan emosi, sokongan sosial yang sangat kuat kepada para informen serta kualiti tidur ketika menghadapi ketidakstabilan emosi.

Cadangan yang saya boleh kemukakan setelah menjalankan kajian ini adalah semua pihak perlu bersama-sama mengambil berat akan isu ini supaya isu tekanan akademik dan kestabilan emosi mahasiswa dapat diatasi dengan sebaiknya. Pihak kerajaan perlu lebih peka supaya dapat menjalankan pelbagai inisiatif baharu mungkin dari bentuk program yang berkaitan penjagaan mental mahasiswa. Dari pihak Universiti, pensyarah juga perlu memainkan peranan untuk lebih peka akan persekitaran dalam universiti yang mempunyai kelompok mahasiswa supaya tidak berlakunya sebarang isu yang tidak diinginkan dengan membuat suatu tindakan yang boleh mengenalpasti mahasiswa yang mengalami sebarang masalah mental. Pihak ibu bapa dan keluarga juga perlu peka akan keadaan anak-anak supaya mereka tidak

hanyut dengan tekanan yang dihadapinya.

Jelaslah bahawa kajian ini mempunyai kepentingan yang tersendiri dalam membantu membuka mata masyarakat dan pihak tertentu untuk lebih peka dengan keadaan sekeliling yang mungkin tidak diambil berat namun ianya sangat penting demi mencapai tahap kesejahteraan mental khususnya bagi golongan mahasiswa yang akan membentuk sesebuah negara yang hebat suatu hari nanti.

Rujukan

- Adebayo, F. A. (2015). Time management and students academic performance in higher institutions, nigeria a case study of ekiti state. *International Research in Education*, 3(2), 1-12.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.
- Baste, V. S., & Gadkari, J. V. (2014). Short Communication Study of stress, self-esteem and depression in medical students and effect of music on perceived stress. *Indian J Physiol Pharmacol*, 58(3), 296-299.
- Cornwell, J. K., & Deeney, R. (2003). Exposing the myths surrounding preventive outpatient commitment for individuals with chronic mental illness. *Psychology, Public Policy, and Law*, 9(1-2), 209.
- Catani, M., Dell'Acqua, F., & De Schotten, M. T. (2013). A revised limbic system model for memory, emotion and behaviour. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1724-1737.
- Chamorro-Premuzic, T., Burke, C., Hsu, A., & Swami, V. (2010). Personality predictors of artistic preferences as a function of the emotional valence and perceived complexity of paintings. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 4(4), 196.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, H. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 26-34.
- Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 35(3).
- Heath, M. K. (2017). Teacher-initiated one-to-one technology initiatives: How teacher self-efficacy and beliefs help overcome barrier thresholds to implementation. *Computers in the Schools*, 34(1-2), 88-106.
- Habeeb, K. A. (2010). Prevalence of stressors among female medical students Taibah University. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 5(2), 110-119.
- 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.
- Jain, G., & Singhai, M. (2017). Academic stress amongst students: a review of literature. *Prestige e-Journal of Management and Research*, 4(2), 58-67.
- Kim, K. M., Kim, D., & Chung, U. S. (2020). Investigation of the trend in adolescent mental health and its related social factors: A multi-year cross-sectional study for 13 years. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5405.
- Khanam, N., Sahu, T., Rao, E. V., Kar, S. K., & Quazi, S. Z. (2017). A study on

- university student's time management and academic achievement. *International journal of community medicine and public health*, 4(12), 4761-4765.
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual review of psychology*, 66, 799-823.
- Löfstedt, P., García-Moya, I., Corell, M., Paniagua, C., Samdal, O., Välimaa, R., ... & Rasmussen, M. (2020). School satisfaction and school pressure in the WHO European region and North America: an analysis of time trends (2002–2018) and patterns of co- occurrence in 32 countries. *Journal of adolescent health*, 66(6), S59-S69.