

KEMURUNGAN, KEBIMBANGAN DAN TEKANAN DALAM KALANGAN PELAJAR IPGM KAMPUS TUN HUSSEIN ONN, BATU PAHAT, JOHOR

Nizatuledayu Jamai*, Mohamad Nurizwan Jumiran, Hadijah Ahmad,
Nurasikin A.Halim

Unit Psikologi dan Kaunseling, IPG Kampus Tun Hussein Onn, Batu
Pahat, Malaysia

*nizatuledayu@iptho.edu.my

Abstrak: Kajian ini bertujuan untuk menyiasat tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar IPGM Kampus Tun Hussein Onn. Seramai 198 orang responden yang terdiri daripada pelajar lelaki dan perempuan yang menuntut di IPGM Kampus Tun Hussein Onn (IPGM KTHO), Batu Pahat terlibat dalam kajian ini menggunakan Skala Kemurungan, kebimbangan dan Tekanan (DASS 42) sebagai instrumen. Data dianalisis secara deskriptif berdasarkan min dan sisihan piawai. Hasil kajian secara keseluruhan menunjukkan IPGM KTHO berada pada tahap sederhana kemurungan, keresahan dan tekanan berdasarkan DASS 42. Kesimpulannya, kajian ini mencadangkan agar kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar IPGM KTHO dapat dikurangkan, justeru pelajar fokus dalam pengajian mereka, namun prestasi akademik dipertingkatkan.

Kata kunci: kemurungan, kebimbangan, stress, pelajar IPGM KTHO

Abstract: *This study aims to investigate the level of depression, anxiety and stress among IPGM Kampus Tun Hussein Onn students. A total of 198 respondents consisting of male and female student studying in IPGM Kampus Tun Hussein Onn (IPGM KTHO), Batu Pahat involved in this study using Depression, anxiety and Stress Scale (DASS 42) as an instrument. Data were analyzed descriptively based on mean and standard deviation. The results of the study as a whole showed that IPGM KTHO are at moderate level of depression, anxiety and stress based on DASS 42. In conclusion, this study suggested that depression, anxiety and stress among IPGM KTHO students can be reduced, hence students focused on their study, yet enhanced academic performances.*

Keywords: Depression, Anxiety, Stress , IPGM KTHO students.

Pendahuluan

Kesihatan mental memberi kesan terhadap kehidupan seharian dan masa depan seseorang individu. Rawatan dan pencegahan ke atas isu kesihatan mental dalam kalangan kanak-kanak merupakan perkara yang sangat penting disamping dapat membentuk individu dewasa yang lebih berdaya saing dan sejahtera daripada aspek kesihatan jasmani dan mental. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (*WHO*) (2008), mendapati kira-kira 450 juta orang di seluruh dunia dikesan mengalami gangguan mental tertentu seperti kemurungan, *skizofrenia* dan gangguan *bipolar*. Keadaan ini dijangka akan menjadi semakin kritikal apabila menjelang tahun 2020 kerana penyakit mental akan mewakili 15 peratus daripada penyakit global (Asrizal, 2018).

Berdasarkan Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2017, keadaan kesihatan mental dalam kalangan anak remaja semakin membimbangkan. Statistik yang sama juga menunjukkan perilaku mahu membunuh diri dalam kalangan kelompok usia remaja menunjukkan peningkatan ketara sejak tahun 2012 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2017). Selain itu NHMS 2017 juga mendedahkan terdapat anak remaja berusia 13 hingga 17 tahun yang mengalami masalah kesihatan mental. Satu dalam setiap lima orang mengalami kemurungan (18.3 peratus), dua dalam setiap lima orang dilanda simptom keresahan (39.7 peratus) dan satu dalam setiap 10 orang mengalami stres (9.6 peratus) (Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), 2017).

Laporan di atas hanya menyatakan secara umum berkaitan kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Malaysia. Namun, masyarakat belum dapat mengetahui tahap kesihatan mental sebenar kumpulan pelajar. Justeru itu kajian ini dijalankan bagi mendapatkan maklumat yang lebih tepat tentang kadar kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar IPGM KTO dan membantu mereka menghadapi situasi ini agar dapat membentuk guru-guru yang mampu mencapai kesejahteraan mental kelak.

Objektif Kajian

Mengenal pasti kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar IPGM Kampus Tun Hussein Onn, Batu Pahat, Johor.

Persoalan Kajian

Apakah kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar IPGM Kampus Tun Hussein Onn, Batu Pahat?

Metodologi

Rekabentuk kajian ini adalah berbentuk kajian kuantitatif dengan menggunakan penyelidikan tinjauan menggunakan instrumen soal selidik. Pemilihan sampel dalam kajian ini adalah jenis sampel rawak bebas seramai 198 responden dalam kalangan pelajar lelaki dan pelajar perempuan IPGM Kampus Tun Hussein Onn, Batu Pahat.

Dalam kajian ini pengkaji menggunakan instrumen yang diubahsuai daripada Instrumen Depression, Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) untuk mengukur tahap kesihatan mental pelajar merangkumi kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Pemilihan DASS 42 bukan sahaja untuk mengukur tahap emosi secara konvensional, malahan untuk mendapatkan pemahaman, pengertian dan pengukuran secara signifikan kepada emosi yang biasanya digambarkan sebagai tekanan. DASS dapat digunakan dengan baik oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian (Lovibond & Lovibond, 1995).

Jadual 1

Skala Tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Stres

	Normal	Ringan	Sederhana	Teruk	Sangat Teruk
Kemurungan	0 - 9	10 - 13	14 - 20	21 - 27	28+
Kebimbangan	0 - 7	8 - 9	10 - 14	15 - 19	20+
Tekanan	0 -14	15 - 18	19 - 25	26 - 33	34+

Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen DASS 42

Berdasarkan kepada beberapa kajian yang dilakukan kesahan dan kebolehpercayaan instrumen DASS 42 berada pada nilai yang tinggi berdasarkan penilaian *Cronbach's Alpha* antaranya kajian yang dilakukan oleh Ramli, Rosnani dan Aidil, (2012) dimana kemurungan 0.94,

kebimbangan 0.90 dan stres 0.87 manakala Edimansyah, (2008) pula untuk kemurungan 0.91, kebimbangan 0.88 dan stress pula 0.89.

Kajian Rintis

Bagi instrumen soal selidik terhadap kemurungan, nilai kebolehpercayaan menunjukkan nilai ujian pekali Cronbach Alpha dalam kajian rintis ini ialah 0.88 melepasi piawaian minima iaitu 0.70 (Nunnally, 1978). Oleh itu soal selidik ini boleh digunakan dalam kajian ini. Bagi instrumen soal selidik terhadap kebimbangan, nilai kebolehpercayaan menunjukkan nilai ujian pekali Cronbach Alpha dalam kajian rintis ini ialah 0.93 melepasi piawaian minima iaitu 0.70 (Nunnally, 1978). Oleh itu soal selidik ini boleh digunakan dalam kajian ini. Bagi instrumen soal selidik terhadap kemurungan, nilai kebolehpercayaan menunjukkan nilai ujian pekali Cronbach Alpha dalam kajian rintis ini ialah 0.89 melepasi piawaian minima iaitu 0.70 (Nunnally, 1978). Oleh itu soal selidik ini boleh digunakan dalam kajian ini.

Prosedur Kajian

Surat kebenaran untuk menjalankan kajian telah dipohon dari Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia dan Pengarah IPGM Kampus Tun Hussein Onn. Penerangan diberikan kepada semua pelajar IPGM Kampus Tun Hussein Onn yang terlibat tentang pelaksanaan kajian tersebut. Setelah penerangan diberikan semua subjek diberikan soal selidik untuk menjawab.

Penganalisan Data

Perisian *Statistical Package for The Social Science (SPSS) 25.0* digunakan untuk membantu dalam menganalisis data yang dikumpulkan daripada soal selidik pelajar. Menurut Mohd Majid Konting (2009), penganalisan data berstatistik dengan menggunakan perisian ini dapat menghasilkan pengiraan yang cepat dan tepat berdasarkan min dan sisihan piawai untuk melihat tahap kesihatan mental iaitu kemurungan, kebimbangan dalam kalangan pelajar IPGM Kampus Tun Hussein Onn, Batu Pahat, Johor.

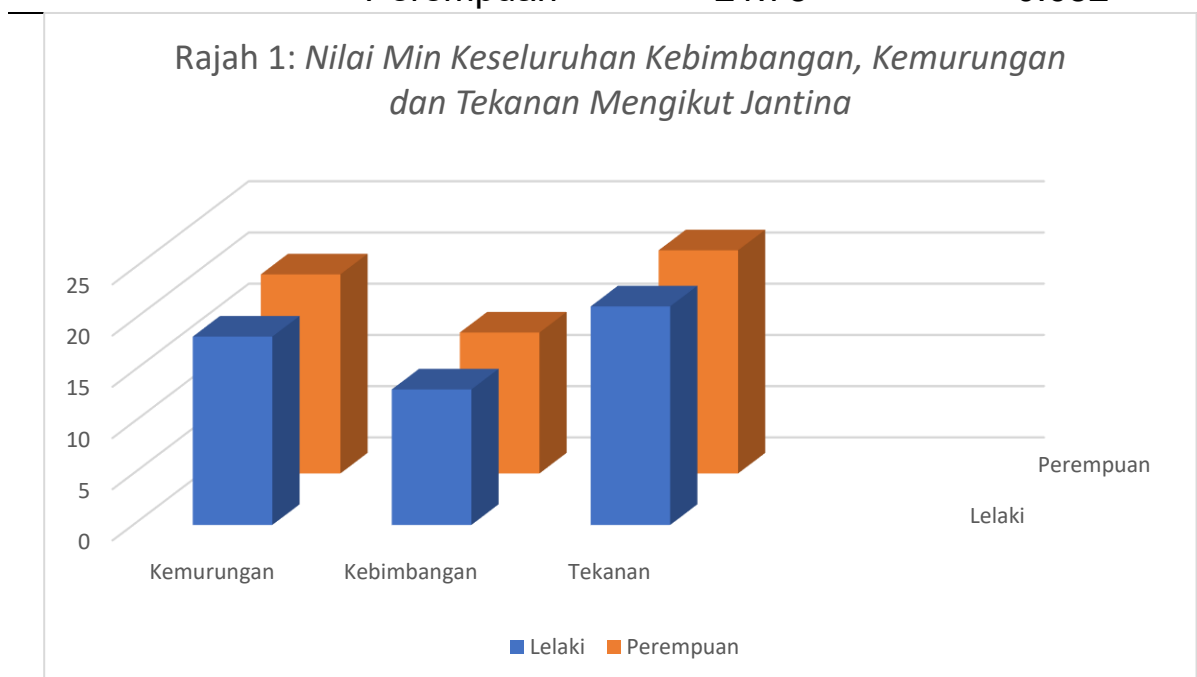
DAPATAN KAJIAN

Jadual 2 dan Rajah 1 menunjukkan nilai min, sisihan piawai dan saiz sub-sampel bagi ketiga-tiga pemboleh ubah bersandar merentasi dua kategori jantina.

Jadual 2

Statistik Deskriptif Keseluruhan Kebimbangan, Kemurungan dan Tekanan Mengikut Jantina

Pembolehubah Bersandar	Jantina	min	Sisihan Piawai
Kemurungan	Lelaki	18.38	0.780
	Perempuan	19.43	0.762
Kebimbangan	Lelaki	13.22	0.810
	Perempuan	13.75	0.851
Tekanan	Lelaki	21.33	0.783
	Perempuan	21.78	0.682



Rajah 1: Nilai Min Keseluruhan Kebimbangan, Kemurungan dan Tekanan Mengikut Jantina

Berdasarkan Jadual 2 dan Rajah 1 tersebut, kemurungan menunjukkan nilai min yang lebih tinggi dalam kalangan pelajar perempuan berbanding pelajar lelaki iaitu (min=19.43, SP= 0.762) dan pelajar lelaki (min=18.38, SP=0.780). Bagi kebimbangan juga menunjukkan nilai min yang lebih tinggi dalam kalangan pelajar perempuan (min = 13.75, SP=0.851) berbanding pelajar lelaki (min=13.22, SP=0.810). Untuk tekanan pula menunjukkan nilai min pelajar lelaki = 21.33, SP=0.783, dan pelajar perempuan pula min = 21.78, SP=0.682.

PERBINCANGAN

Berdasarkan dapatan kajian diatas menunjukkan bahawa pelajar IPGMKTHO yang berusia dalam lingkungan 20 tahun berada pada tahap yang sederhana bagi masalah kebimbangan, sederhana bagi masalah kemurungan dan sederhana untuk tekanan masalah kesihatan mental. Ini selari dengan beberapa kajian yang dilakukan berkaitan peningkatan masalah kesihatan mental di Malaysia antaranya, menunjukkan peningkatan sebanyak 15.6 peratus atau sebanyak 400,227 orang pada tahun 2006 berbanding pada tahun 2009. Menjelang tahun 2020, salah satu daripada gangguan mental iaitu kemurungan dijangka akan menduduki tempat kedua dari segi beban penyakit selepas penyakit jantung (Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), 2017). Ini dikukuhkan lagi dengan statistik Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2006, sebanyak 379,010 individu mendapatkan rawatan sebagai pesakit luar psikiatri di hospital-hospital kerajaan berbanding 324,344 pada tahun 2006 (*Institute for Public Health*, 2006). Selain itu, Kaji Selidik Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan ke-3 pada 2006 menunjukkan semakin ramai remaja yang menderita masalah kesihatan mental. Kaji selidik itu menunjukkan 19.5 peratus kumpulan umur 70 hingga 74 tahun dan 14.4 peratus golongan termuda antara 16 hingga 20 tahun.

Kesimpulan

Kesimpulannya, hasil dapatan daripada kajian ini membuktikan bahawa pelajar IPGM Kampus Tun Hussein Onn, Batu Pahat, Johor berada dalam kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang sederhana. Keadaan ini perlu dibendung dikalangan pelajar supaya ia tidak menjadi teruk kerana sepatutnya sebagai seorang pelajar mereka hanya perlu menumpukan perhatian hanya kepada pelajaran dan tidak perlu memikirkan perkara-perkara lain yang boleh menyebabkan fikiran mereka terganggu dengan

lain-lain perkara. Satu kaedah lain perlu dicari untuk memastikan pelajar IPGM Kampus Tun Hussein berada pada tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang rendah sesuai dengan umur mereka.

RUJUKAN

Ahmad Hashim, (2014). *Panduan Analisis Data Secara Efisien*, Selangor.

Ananda Kumar Palaniappan. (2009). *Penyelidikan dan SPSS (PASW)*. Kuala Lumpur.

Edimansyah, R. and N. (2008). Effects of short duration stress management training on self-perceived depression, anxiety and stress in male automotive assembly workers: A quasi-experimental study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*.

Institute for Public Health. (2006). *National Health and Morbidity Survey III (NHMS III)*. Kuala Lumpur: Ministry of Health Malaysia.

Institute for Public Health. (2011). *National Health and Morbidity Survey 2011 (NHMS 2011). Volume 1: Methodology and general findings*. Kuala Lumpur: Ministry of Health Malaysia.

Kementerian Kesihatan Malaysia, (2017). *Statistik Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys*
<http://iku.moh.gov.my/images/IKU/Document/REPORT/NHMS2017/NHMS2017Infographic.pdf>

Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.)* Sydney: Psychology Foundation. ISBN 7334-1423-0.

Mohd Majid Konting.(2009).*Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory (2nd ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.

Ramli Musa, Rosnani S Aidil, A. F. A. (2012). *Psychometric Profile of*

Malaysian version of the Depressive, Anxiety and Stress Scale 42-item (DASS-42). MJP Online Early.

Rosli Hamid, Muhammad Faizal, Syed Kamaruzaan, Megat Ahmad Kamaludin & Rahma Dewi. (2020). Kemurungan, kebimbangan, dan tekanan dalam kalangan pelajar tingkatan empat di daerah Kota Setar. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan* 7(4), 30-35.

World Health Organization, (2018, October 9), *Million With Mental disorders deprived of treatment and care* (Press release). Retrieved from <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2008/pr37/en/>