



## Stres Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah: Menerokai Punca Stres Dan Alat Ukur Stres

## Stress Among Secondary School Students: Exploring Stress Causes and Stress Measurement Instruments

Ahad R.<sup>1</sup>, Lee M.F.<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional,  
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Parit Raja Batu Pahat, 86400, MALAYSIA

\*Corresponding Author

DOI: <https://doi.org/10.30880/ojtp.2023.08.02.007>

Received 27 August 2023; Accepted 20 September 2023; Available online 30 September 2023

**Abstract:** Pengurusan stres dalam kalangan pelajar Sekolah Menengah merupakan isu yang penting dan sering dikaji dalam bidang pendidikan dan kesihatan mental. Stres jangka pendek didapati boleh membantu dalam pembelajaran khususnya dalam mengejar peluang kerjaya yang diidamkan. Hal ini sebaliknya bagi stres jangka panjang yang lebih memudaratkan sehingga perlu ditangani sebaik mungkin. Kajian ini menyediakan analisis sistematik terhadap 20 artikel terbitan dari tahun 2010 hingga 2021 yang berkaitan dengan stres dalam kalangan pelajar dan juga instrumen yang digunakan untuk mengukur stres. Pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) berdasarkan PRISMA *Flowchart* yang terdiri daripada empat langkah, iaitu mengenal pasti, saringan, kesesuaian, dan dimasukkan. Hasil analisis menggariskan empat kategori faktor utama yang mempengaruhi kejadian stres di kalangan pelajar, iaitu faktor interpersonal, faktor eksternal, faktor akademik, dan faktor persekitaran. Dalam konteks ini, faktor akademik menonjol sebagai subjek perbincangan utama dalam literatur yang dikaji. Hasil kajian ini turut menunjukkan kepentingan pengurusan stres pelajar dalam konteks persekolahan, khususnya yang berkaitan dengan proses pembelajaran dan persekitaran pendidikan.

**Kata kunci:** Stres, faktor stress, pelajar sekolah menengah, instrument pengukuran stress

**Abstract:** Stress management among high school students is an important and often studied issue in the field of education and mental health. Short-term stress has been found to be helpful in learning, especially in pursuing desired career opportunities. This is the opposite for long-term stress which is more harmful so it needs to be dealt with as best as possible. This study provides a systematic analysis of 20 articles published from 2010 to 2021 related to stress among students and also the instruments used to measure stress. The Systematic Literature Review (SLR) approach is based on the PRISMA Flowchart which consists of four steps, namely identification, screening, eligibility, and included. The results of the analysis outline four main categories of factors that influence the incidence of stress among students, namely interpersonal factors, external factors, academic factors, and environmental factors. In this context, academic factors stand out as the main subject of discussion in the literature reviewed. The results of this study also show the importance of student stress management in the context of schooling, especially those related to the learning process and educational environment.

**Keywords:** Stress, stress factors, high school students, stress measurement instruments

## 1. Pengenalan

Pengurusan stres dalam kalangan pelajar sekolah menengah merupakan isu yang penting dan sering dikaji dalam bidang pendidikan dan kesihatan mental. Secara umumnya, stress terdiri daripada dua jenis iaitu tekana jangka pendek dan tekanan jangka panjang. Tekanan jangka pendek didapati boleh membantu dalam pembelajaran khususnya dalam mengejar peluang kerjaya yang diidamkan. Hal ini sebaliknya bagi tekanan jangka panjang yang lebih memudaratkan sehingga perlu ditangani sebaik mungkin. Berdasarkan statistik Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), 15.6 peratus pesakit mental di Malaysia yang berpunca daripada stress adalah terdiri daripada golongan pelajar dan remaja (Ahmad et al., 2007).

Stres bukan sahaja boleh terjadi pada orang dewasa tetapi juga terhadap golongan kanak-kanak dan remaja terutama pelajar sekolah. Golongan ini turut terdedah dengan beberapa faktor seperti kerja kursus yang berlebihan, silibus pembelajaran yang padat serta masalah kekeluargaan. Faktor tersebut boleh meningkatkan tekanan sehingga menyebabkan hasil akademik yang kurang memberangsangkan. Untuk menangani isu ini, pelajar perlu tahu berkaitan dengan pengurusan stres yang betul bagi memastikan kesihatan mental mereka dalam keadaan yang baik. Terdapat juga pelajar yang mampu menguruskan stres mereka dengan baik di samping mampu memberikan motivasi kepada diri sendiri supaya lebih positif.

Pelajar yang mengalami stres yang tidak terkawal berpotensi untuk mendapatkan pelbagai penyakit kesihatan seperti masalah mental dan penghadaman. Berdasarkan kajian yang terdahulu, terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan pelajar tidak dapat menguruskan stres dengan baik. Dimana pelajar merasa tertekan apabila tidak dapat menyesuaikan diri pada keadaan sekeliling mereka dan tidak mampu mengendalikan sesuatu alat untuk membuat sesuatu tugas.

Pelbagai inisiatif yang berguna telah dilakukan oleh pihak sekolah untuk memastikan pelajar berada dalam keadaan mental kesihatan yang baik. Antara aktiviti yang dilakukan adalah dengan mengadakan program mentor-mentee, kem pembangunan, sesi kaunseling dan sebagainya. Namun, perkara tersebut tampak kurang efektif dalam kalangan pelajar. Hal ini adalah kerana mereka merasakan perkara itu sudah biasa dilakukan dan tidak mampu memberikan mereka perubahan yang optimum.

Oleh itu, pihak sekolah telah memberikan satu pendekatan baru untuk memastikan pelajar dapat menguruskan stres. Mereka telah membangunkan perisian multimedia sebagai medium untuk interaktif dalam meningkatkan kesedaran pelajar dalam menangani stres (Ahmad et al., 2007). Disebabkan ini, bagi memastikan pelajar sentiasa peka dengan tahap stres mereka satu kajian perlu dilakukan bagi memastikan pelajar sentiasa peka dengan keadaan mereka. Tujuan kajian ini adalah untuk:

- a) Mengetahui faktor yang menyebabkan stress dalam kalangan pelajar sekolah menengah
- b) Mengetahui instrumen yang digunakan untuk mengesan tahap stress pelajar sekolah menengah

## 2. Latar Belakang Kajian

Stres merupakan satu bebanan dan pengalaman yang pernah atau sedang dihadapi oleh seseorang. Selain itu, stres boleh dianggap sebagai sebarang faktor fizikal, kimia atau emosi yang menyebabkan kegelisahan badan atau mental dan mungkin menjadi faktor penyebab penyakit (Kumari & Jain, 2014). Dimana ianya memberikan kesan yang sangat mendalam kepada seseorang dan mampu memberikan perubahan yang begitu drastik pada sistem tubuh seseorang. Sebagai contoh, saluran darah, otak, paru-paru dan sistem pencernaan akan menjadi bahaya jika ianya tidak dapat diuruskan dengan baik. (Mohd Zin, 2017). Berdasarkan kenyataan tersebut, stres dapat diuraikan sebagai satu faktor utama dan dapat memberikan kesan yang sangat buruk kepada semua individu dari remaja sekolah sehingga orang dewasa (Mahfar et al., 2007). Jika stres tidak dapat ditangani dan berlaku secara berterusan ianya boleh menyebabkan stres yang kronik. Disebabkan ini, badan kita akan menjadi lemah dan ianya akan menyebabkan masalah fizikal dan psikologi setiap manusia.

Stres juga merujuk kepada situasi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pemikiran dan keadaan seseorang individu (Handoko, 1997). Tahap stres yang tinggi akan menjejaskan keupayaan seseorang untuk menghadapi masalah. Stres boleh memberi manfaat, bertindak sebagai perangsang untuk meningkatkan prestasi kerja. Akibatnya, stres berpotensi untuk mendorong atau mengganggu pelaksanaan kerja, bergantung kepada sejauh mana tahap stres yang dialami oleh individu (Handoko, 1997). Menurut Robbins (2001), stres juga boleh ditakrifkan sebagai satu keadaan keadaan psikologi seseorang untuk mencapai kelebihan yang terdiri daripada batasan atau halangan. Menurut Rathakrishnan dan Chan (n.d.), stres ditakrifkan sebagai satu keadaan yang mempengaruhi keadaan fizikal atau mental seseorang kerana stres dari dalam atau dari luar seseorang yang mengganggu prestasi kerja mereka. Selain itu, stres boleh dilihat dari kedua-dua sisi, positif dan negatif, dan bergantung kepada perspektif seseorang, stres boleh digunakan untuk menyelesaikan keadaan seperti kerja yang mencabar dan akhirnya membuahkan hasil yang baik atau sebaliknya (Rathakrishnan & Chan, n.d.).

Stres secara amnya ditakrifkan sebagai tindak balas atau tindak balas tidak spesifik badan terhadap permintaan yang dibuat ke atasnya, atau kepada kejadian yang mengganggu dalam persekitaran. Oleh itu, stres secara mudah

ditakrifkan sebagai gangguan emosi atau perubahan yang disebabkan oleh stres. Stres juga ditakrifkan dalam kamus dunia baharu Webster sebagai "keadaan yang biasanya dicirikan oleh gejala ketegangan atau ketegangan mental dan fizikal, sebagai kemurungan atau hipertensi, yang boleh disebabkan oleh tindak balas kepada situasi di mana seseorang berasa terancam, tertekan, dsb." (Siraj et al., 2016). Stres merupakan satu hakikat yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan manusia (Lin & Yusoff, 2013). Stres adalah tindak balas badan secara neurologi dan fisiologi untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru (Siraj et al., 2016). Seterusnya, Stres ialah keadaan resah yang dialami oleh seseorang yang mengalami konflik fizikal atau mental (Adam et al., 2020).

Alan et al. (2010), mendefinisikan stres sebagai emosi yang tidak menyenangkan, yang timbul apabila orang ramai bimbang bahawa mereka tidak dapat mengatasi stres yang berlebihan atau jenis permintaan lain yang dikenakan ke atas mereka. Kyriacou dan Sutcliffe, (1978) dalam Alan et al. (2010), mendefinisikan stres sebagai tindak balas kepada kesan negatif seperti kemarahan atau kemurungan, biasanya disertai dengan perubahan yang berpotensi patogenik, fisiologi dan biokimia akibat daripada aspek keadaan pelajar. Selain itu, stres dalam kalangan pelajar merupakan fenomena yang sangat membimbangkan ramai pihak, jika tidak ditangani dengan baik, mengenal pasti faktor-faktor yang menyebabkan stres pelajar perlu dilakukan (Machado, 2012). Stres adalah keadaan tekanan emosi yang disebabkan oleh peristiwa, pengalaman, atau beban kerja di luar kemampuan mereka (Sham, 2005). Stres yang terlalu tinggi akan memberi kesan negatif kepada kesihatan dan pencapaian seseorang dalam apa jua bidang (Yaacob et al., 2011).

Stres dilihat sebagai proses emosi, kognitif, tingkah laku dan fisiologi negatif yang berlaku apabila seseorang cuba menyesuaikan diri atau menangani tekanan (Bernstein, et al 2008). Stres ditakrifkan sebagai keadaan yang mengganggu, atau mengancam untuk mengganggu, fungsi harian individu dan menyebabkan orang membuat penyesuaian (Auerbach & Grambling 1998). Auerbach dan Grambling (1998) menganggap tekanan sebagai keadaan rangsangan emosi dan fisiologi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu dalam situasi yang mereka anggap berbahaya atau mengancam kesejahteraan mereka.

Walau bagaimanapun, stres dirasakan dalam cara yang berbeza dan mungkin bermakna perkara yang berbeza kepada individu yang berbeza. Ia dianggap sebagai peristiwa atau situasi yang menyebabkan individu merasakan ketegangan, tekanan, atau emosi negatif termasuk kebimbangan dan kemarahan. Selain itu, orang lain mendefinisikan stres sebagai tindak balas kepada situasi sedia ada, yang merangkumi perubahan fisiologi (peningkatan kadar denyutan jantung, dan ketegangan otot), perubahan emosi dan tingkah laku (Bernstein, et al 2008). Tekanan sentiasa dianggap sebagai proses psikologi yang melibatkan tafsiran peribadi individu dan tindak balas terhadap sebarang kejadian yang mengancam.

Stres adalah perkara biasa dalam kehidupan. Stres boleh datang dari sebarang situasi atau pemikiran yang membuat anda berasa kecewa, marah atau cemas. Tahap stres yang rendah boleh menjadi baik. Stres boleh memotivasikan dan membantu seseorang menjadi lebih produktif. Stres menyediakan cara untuk menyatakan bakat dan tenaga dan mengejar kebahagiaan. Walau bagaimanapun, stres yang terlalu banyak atau tindak balas yang kuat terhadap tekanan boleh membahayakan. Tahap stres yang tinggi mungkin mempunyai kesan negatif terhadap fungsi kognitif dan pembelajaran pelajar. Stres boleh menjejaskan gred pelajar, kesihatan dan pelarasan peribadi. Sebilangan besar pelajar sekolah menengah tergolong dalam peringkat remaja. Ini adalah peringkat peralihan antara kanak-kanak dan dewasa. Tahap ini dicirikan oleh perubahan fizikal yang pesat dan perkembangan mental. Menurut Abolarin (2010) peringkat remaja ditakrifkan sebagai masa apabila individu mula berfungsi secara bebas daripada ibu bapa mereka. Stres secara amnya dilihat sebagai tempoh pembangunan kritikal di Afrika dan budaya Barat. Para saintis tingkah laku sering merujuk kepada masa remaja sebagai tempoh "ribut dan tekanan". Ahli psikologi yang berorientasikan biologi telah mengaitkan tempoh ribut dan tekanan yang ketara ini dengan penyesuaian yang diperlukan oleh perubahan fisiologi dan psikologi yang luar biasa dalam struktur dan fungsi badan (Anusiem, 1995). Menurut Kai-wen (2010) pelajar pada tahap ini kadangkala mengalami ketidakserasian perkembangan mental mereka dengan perubahan fizikal atau persekitaran sosial dan dengan itu mengalami masalah yang timbul daripada penyesuaian yang tidak mencukupi.

## 2.1 Jenis-Jenis Stres

Menurut Folkman dan Lazarus (1984), strategi daya tindak boleh dikelompokkan kepada dua jenis umum; menangani masalah berfokus dan berfokuskan emosi. Penanganan berfokuskan masalah bertujuan untuk menyelesaikan masalah atau melakukan sesuatu untuk mengubah punca stres. Penanganan berfokuskan emosi bertujuan untuk mengurangkan atau menguruskan stres emosi yang dikaitkan dengan situasi tersebut. Walaupun kebanyakan stres menimbulkan kedua-dua jenis daya tindak, daya tindak yang berfokuskan masalah cenderung mendominasi apabila orang merasakan sesuatu yang membina boleh dilakukan, manakala daya tindak yang berfokuskan emosi cenderung mendominasi apabila orang merasakan bahawa stres adalah sesuatu yang mesti ditanggung (Folkman & Lazarus, 1984).

Menurut Carver (1997), telah mencadangkan 16 dimensi daya tindak: lima dimensi menilai aspek-aspek yang berbeza secara konseptual bagi daya tindak berfokuskan masalah daya tahan aktif, perancangan, penindasan aktiviti bersaing, daya tahan kekangan, mencari sokongan sosial instrumental; lima dimensi menilai aspek apa yang boleh dilihat sebagai daya tahan yang berfokuskan emosi (mencari sokongan sosial emosi, tafsiran semula positif, penerimaan, penafian, beralih kepada agama); dan enam dimensi menilai tindak balas mengatasi yang kurang berguna

(tumpu pada dan melepaskan emosi (venting), pelepasan tingkah laku, pelepasan mental (gangguan diri), jenaka, penggunaan bahan, menyalahkan diri sendiri). Strategi mengatasi ini jika digunakan dengan berkesan boleh menampunkesan yang tidak diinginkan daripada situasi stres ke atas kesejahteraan fizikal, emosi dan mental (Yusoff, 2010).

Terdapat dua jenis stres iaitu stres baik dan stres buruk (Yusoff, 2010). Stres yang mendorong pelajar untuk belajar dan mencapai matlamat mereka dipanggil stres yang baik. Tahap stres yang optimum boleh meningkatkan keupayaan pembelajaran (Kaplan et al., 2000). Sebaliknya, stres yang menyebabkan pelajar menarik diri daripada pembelajaran dipanggil Stress buruk. Stress buruk mesti dicegah dan dielakkan (Linn & Zeppa, 2000). Faktor-faktor yang menyebabkan Stress dipanggil stressor (Folkman & Lazarus, 1984). Akande et al. (2014) telah membuat kajian tentang punca stres dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Sampel kajian terdiri daripada 540 pelajar sekolah menengah dari 18 sekolah menengah kanan awam. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pelajar sekolah menengah mempunyai tahap stres yang sederhana. Beberapa punca stres yang ketara termasuk akademik, intra-peribadi dan persekitaran. Terdapat perbezaan jantina yang ketara dalam tahap stres dan punca stres.

Stress psikologi merujuk kepada jenis hubungan tertentu antara seseorang dan persekitaran. Stress timbul apabila seseorang individu merasakan bahawa sukar untuk menghadapi tuntutan yang dibuat ke atas mereka atau ancaman terhadap kesejahteraan mereka (Lazarus, 1990). Stres dialami oleh semua orang dalam semua peringkat umur. Hari ini, pelajar sangat terdedah kepada Stress. Punca utama Stress dalam kalangan pelajar didapati adalah isu berkaitan akademik (Nakalema & Ssenyonga, 2013). Malah, dua pertiga pelajar melaporkan Stress akibat isu berkaitan akademik (Deb, Stridl & Sun, 2015). Menurut Wilks (2008) stres akademik adalah hasil gabungan tuntutan berkaitan akademik yang melebihi sumber adaptif yang ada pada seseorang individu.

### 3. Metodologi

Pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) telah digunakan bagi mengumpul artikel-artikel berkaitan dengan kajian ini. Kata kunci yang digunakan termasuk “stess”, “pelajar sekolah menengah”, “faktor”, “punca”, “instrumen stress” dan “pengurusan stres”. Artikel-artikel ini dikumpulkan melalui pangkalan data seperti Google Scholar, Science Direct dan Eric. Pemilihan artikel untuk kajian ini adalah berdasarkan PRISMA *Flowchart* yang terdiri daripada empat langkah, iaitu mengenal pasti (identification), saringan (screening), kesesuaian (eligibility), dan dimasukkan (included). Sebanyak 20 artikel yang diterbitkan antara tahun 2010 dan 2021 telah disemak dan dikaji dalam kajian ini.

### 4. Keputusan dan Perbincangan

Jadual 1 merupakan ringkasan melalui kaedah literatur secara sistematik terhadap 20 kajian yang diterbitkan antara tahun 2010 sehingga 2021 berkenaan faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Daripada hasil kajian literatur dalam Jadual 1, faktor-faktor yang disenaraikan telah dikategorikan mengikut empat kategori khusus iaitu interpersonal, eksternal, akademik dan persekitaran seperti dalam Jadual 2. Di samping itu, Jadual 3 menunjukkan instrumen yang sering digunakan untuk mengukur stress.

Berdasarkan Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan Malaysia, mereka mendapati daripada 14.4 peratus remaja berumur 16 hingga 19 tahun menghadapi masalah kesihatan mental berbanding dewasa di mana hanya 11.2 peratus menghadapi masalah kesihatan mental. Mereka juga mendapati 11 peratus belia antara umur 16 hingga 24 tahun mempunyai kecenderungan untuk membunuh diri (Hassan et al., 2017). Menurut Rahim (2006), penglibatan remaja dalam masalah sosial disebabkan oleh pelbagai faktor termasuk faktor dalaman dan luaran. Faktor dalaman seperti ciri personaliti dan faktor luaran seperti keretakan keluarga dan pengaruh rakan sebaya. Zainal dan Sharani (2004), mendapati persekitaran sekolah menyebabkan beberapa masalah tingkah laku. Menurut Asri (2002), setiap remaja menghadapi cabaran dan konflik apabila berlaku perubahan dalam diri mereka sama ada dari segi biologi, fizikal, emosi dan mental.

Nickerson (2006) dalam kajiannya mendapati suasana dan persekitaran dalam kehidupan pelajar merupakan antara faktor utama yang mempengaruhi tahap tekanan pelajar selain daripada pengalaman dan personaliti. Ini adalah kajian awal untuk meneroka tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan pelajar. Walaupun tahap bunuh diri akibat tekanan dalam kalangan remaja di Malaysia tidak membimbangkan, tetapi guru, kaunselor dan doktor perlu mengenal pasti pelajar ini yang mengalami tekanan dan membantu pelajar menghadapi tekanan, kebimbangan dan kemurungan pada fasa awal untuk menghalang mereka daripada membahayakan nyawa sendiri dan nyawa orang lain.

Sulaiman et al. (2009), telah membuat kajian tentang tahap tekanan dalam kalangan 155 pelajar sekolah menengah di sekolah bandar dan luar bandar. Pengkaji mendapati tiada pelajar mengalami tekanan tahap tinggi, 29 peratus pelajar mengalami tekanan sederhana dan 71 peratus pelajar mengalami tekanan rendah. Kajian menunjukkan perbezaan yang signifikan dalam tahap tekanan bagi jantina dan antara pelajar di sekolah menengah luar bandar dan bandar. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tekanan pelajar seperti gaya keibubapaan, latar belakang pendidikan ibu bapa, persekitaran pelajar yang boleh memberi impak dalam kehidupan pelajar.

Yusoff (2010), telah membuat kajian tentang tekanan, tekanan dan mekanisme daya tindak yang digunakan dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Sampel kajian terdiri daripada 90 pelajar sekolah menengah dari sekolah kerajaan. Beliau menggunakan 12 item Soal Selidik Kesihatan Mental (MHQ) yang disahkan. Dapatan kajian menunjukkan prevalens tekanan dalam kalangan pelajar sekolah menengah di sebuah sekolah kerajaan Malaysia adalah tinggi (26.1%

daripada 90 pelajar). Tekanan utama adalah berkaitan dengan hal akademik seperti tidak dapat memasuki universiti dan belajar berjambatan lamanya.

Strategi daya tindak positif digunakan oleh pelajar ini untuk mengatasi tekanan. Lima strategi mengatasi teratas ialah agama, tafsiran semula positif, daya tahan aktif, perancangan, dan penggunaan sokongan instrumental. Kajian mengenai tekanan, khususnya pendekatan mengukur tahap tekanan dalam kalangan remaja adalah agak baru di Malaysia (Sulaiman et al. 2009). Kajian oleh Sulaiman et al. (2009), menunjukkan bahawa pelajar sekolah menengah mengalami tahap tekanan sederhana dan rendah sahaja. Manakala Yusoff (2010) dalam kajiannya mendapati prevalens tekanan dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah tinggi. Berdasarkan dapatan ini, terdapat keperluan untuk mengkaji dan meneroka tahap tekanan dalam kalangan pelajar menengah dan dilakukan.

Peters (2010), mencadangkan kira-kira 1.4 juta kanak-kanak di Malaysia mengalami masalah kesihatan mental yang mengganggu fungsi dan perkembangan normal mereka. Sejauh manakah Stress yang boleh menjejaskan kesihatan mental disiasat. Sehubungan dengan itu, kajian ini mengkaji hubungan antara Stress dan faktor penyumbang lain, dan juga cara meramalkan masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Sabah. Penyelidik juga berharap dapat menjelaskan sejauh manakah faktor lain seperti etnik, Stress, pengambilan alkohol, tingkah laku seksual dan kecenderungan menggunakan perkhidmatan kesihatan mental boleh menjejaskan masalah kesihatan mental itu sendiri dalam kalangan pelajar.

**Jadual 1 - Faktor-faktor yang menyebabkan pelajar sekolah menengah stres**

Bil.	Penulis	Tajuk kajian	Faktor
1.	(Latiff et al., 2016)	<i>Depression And Its Associated Factors Among Secondary School Students In Malaysia</i>	Pengguna alkohol, Penggunaan dadah terlarang dan Prestasi akademik yang rendah
2.	(Aiman et al., 2020)	<i>Factors Of Academic Stress Among Students In A Primary School In Kepong, Kuala Lumpur: A Qualitative Study</i>	Beban akademik; Kesukaran kerja dalam kelas; kebimbangan peperiksaan; Hubungan buruk dengan rakan-rakan; Buli; Harapan yang tinggi; Perbandingan sosial; Keganasan rumah tangga; Penderaan fizikal dan lisan di sekolah dan Laissez-faire.
3.	(Hassan et al., 2017)	<i>Level Of Stress And Anxiety And Sources Of Stress Among Secondary School Students</i>	Persekitaran, Belajar selama berjambatan, Tekanan rakan sebaya, dan harapan Ibu Bapa
4.	(K. A Juma et al., 2016)	<i>Factors Influencing Stress among Public Secondary School Female Principals in Kenya: A case study of Rachuonyo North and Homa Bay Sub-Counties</i>	Konflik peranan, Kekurangan privasi, Persekitaran kerja, Kekurangan kakitangan, Gangguan seksual dan Beban kerja.
5.	(Kamaruddin et al., 2019)	<i>Malaysian Science Stream Students' Anxiety Towards Chemistry at the Secondary School Level</i>	<i>Learning chemistry anxiety, Chemistry evaluation anxiety, and handling chemicals anxiety</i>
6.	(Saiful & Yusoff, 2015)	<i>Psychometric properties of the Secondary School Stressor Questionnaire among adolescents at five secondary schools</i>	<i>Academic related stressor (ARS), Interpersonal related stressor (InterRS), Intrapersonal related stressor (IntraRS), Learning teaching related stressor (LTRS), Teacher related stressor (TRS), and Group-social related stressor (GSRS)</i>
7.	(Saiful et al., 2011)	<i>Prevalence of stress, stressors and coping strategies among secondary school students in Kota Bharu, Kelantan, Malaysia</i>	<i>Academic related stressor (ARS), Interpersonal related stressor (InterRS), Intrapersonal related stressor (IntraRS), Learning teaching related stressor (LTRS), Teacher related stressor (TRS), and Group-social related stressor (GSRS)</i>
8.	(Rathakrishnan & Chan, n.d.)	Stress And Mental Health Problem On Secondary School Student In Sabah	Masalah kesihatan mental
9.	(Yusoff, 2010)	Stress, Stressors And Coping Strategies Among Secondary School Students In A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings	Pengambilan alkohol dan dadah terlarang serta prestasi akademik yang rendah

10.	(Diani Mardiana Mat Zin et al., 2017)	Stress Emosi Dalam Kalangan Pelajar Pintar Berbakat	Akademik, Peribadi dan persekitaran pembelajaran
11.	(Endalan et al., 2018)	Kecerdasan Emosi Sosial Kemahiran Penyesuaian Diri Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah	Ketidakmampuan pelajar dalam menyeimbangkan tugas dan Penyesuaian diri dalam aspek akademik dan peribadi
12.	(Asnawi et al., 2018)	Perkaitan antara Kemahiran Pengurusan Stres dan Kepuasan Hidup Remaja	Faktor eksternal (stres persekitaran seperti daripada ibu bapa, akademik, rakan sebaya dan lain-lain) dan Faktor internal (berlakunya ketidakseimbangan dari segi kognitif, emosi dan psikologi)
13.	(Ahmad & Ambotang, 2020)	Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah	Akademik
14.	(Kumar, 2021)	A Study Of Academic Stress Among High School Students Of Kurukshetra Distt In Relation To Coping Strategies ,Parenting And Social Support	Akademik, Temujanji, Persekitaran, Ekstrakurikuler, Rakan Sebaya, Beban Kerja, Pengurusan Masa dan Tekanan Ibu Bapa
15.	(Richard, 2019)	The Impact Of Stress On Students’ Academic Performance In Secondary Schools Of Kampala District: A Case Study Of St.Mary’s Secondary School Muntungo.	Beban akademik dan persekitaran
16.	(Manjula Patil, 2021)	Stress among Urban and Rural High School Students and Related Factors	Tekanan Sekolah, Ibu Bapa, Peribadi, Rakan Sebaya, Luaran, Guru, Sosio-Ekonomi dan Fisiologi
17.	(Essel & Owusu, 2017)	Causes of students’ stress, its effects on their academic success, and stress management by students	Faktor perhubungan, Faktor persekitaran, Faktor akademik, dan Faktor peribadi.
18.	(Suresh Prabu, 2015)	A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students	Akademik
19.	(Akande et al., 2014)	A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students	Interpersonal, Intra-personal, Akademik, dan persekitaran
20.	(Jain & Singhai, 2017)	Academic Stress Amongst Students: A Review of Literature	Tekanan akademik, beban kerja akademik yang berat, dan tekanan yang berpanjangan

**Jadual 2 – Analisis faktor stress pelajar sekolah menengah**

Faktor	Penulis																				Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Faktor Interpersonal	Rakan sebaya	/	/								/		/		/						5	
	Masalah kesihatan mental							/													1	1
	Masalah peribadi									/	/					/	/				4	
	Buli	/																			1	
Faktor Eksternal	Prestasi akademik yang rendah	/		/				/			/		/	/							6	1
	Pengurusan masa										/	/	/	/							4	4

	Pengguna alkohol	/		/														2	
	Penggunaan dadah terlarang	/		/														2	
Akademik	Beban akademik yang berlebihan	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1 6	
	Kesukaran kerja dalam kelas	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1 2	<b>3 7</b>
	Kebimbangan peperiksaan	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	9	
Persekitaran	Perbandingan sosial / taraf hidup	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	4	
	Persekitaran pembelajaran	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1 1	
	Penderaan fizikal dan lisan di sekolah	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2	<b>1 9</b>
	Harapan yang tinggi daripada Ibu Bapa	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	5	
	Keganasan rumah tangga	/		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1	

**Jadual 3 – Instrumen untuk mengukur stres**

Bil.	Instrumen (Nama)	Bil. Item / Bahagian	Subjek / Peserta Kajian	Tujuan	Masa
1.	DASS questionnaires (Depression Anxiety Stress Scale) (Hassan et al., 2017)	18 questions on level of stress, 20 questions on anxiety and 21 questions on depression	pelajar Tingkatan 3 dan Tingkatan 5 (umur 15-17 tahun)	to determine the level of stress, anxiety and depression among students	-
2.	Symptom Checklist-90 (SCL-90), Depression Anxiety Stress Scale (DASS) (Rathakrishnan & Chan, n.d.)	SCL-90 77 item, DASS 12 item	500 pelajar sekolah menengah berusia 16 hingga 18 tahun telah diambil dari Sabah	SCL-90 measuring mental health problems and was created by Derogatis, DASS measure stress.	-

3.	General Health Questionnaire (GHQ-12), Soalselidik Stresor Sekolah Menengah (SSSM) and Malay version of Brief COPE (Yusoff, 2010)	<i>General Health Questionnaire (GHQ-12 ) 12 item, SSSM 44 item, COPE 28 item.</i>	100 pelajar sekolah menengah dari sekolah menengah kerajaan Malaysia	<i>GHQ-12 measure stress SSSM identify stressors COPE identify ways in managing stress</i>	<i>GHQ-12- responden diminta menilai kehadiran setiap manifestasi dalam diri mereka selama beberapa minggu kebelakangan ini</i>
4.	Depression and Stress Scales 21 (DASS-21) (Gholamian et al., 2017)	<i>21 questions</i>	Pelajar sekolah menengah	<i>DASS investigated anxiety, stress, and depression among the students</i>	-
5.	Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) (Aiman et al., 2020)	<i>open-ended questions</i>	Pelajar	<i>IPA interpret data from focus group interviews</i>	55 - 75 minit
6.	12-item General Health Questionnaire (GHQ-12), Secondary School Stressors Questionnaire (3SQ) and Brief COPE (Saiful et al., 2011)	<i>The items of GHQ-12 represent 12 manifestations of stress and respondents were asked to rate the presence of each of the manifestations during recent weeks. The items in 3SQ represent 44 possible sources of stress and consist of six domains: (ARS), (IntraRS), (InterRS), (LTRS), (TRS) and (GSRS)</i>	Pelajar sekolah menengah (Tingkatan 4-5)	<i>(GHQ-12) was used to measure participants' stress level, the Secondary School Stressor Questionnaire (3SQ) was used to identify the stressors and the Malay Brief Coping Orientation of Problem Experienced (COPE) was used to identify coping strategies.</i>	Proses pengisian borang soal selidik mengambil masa kira-kira 15-25 minit dan borang soal selidik dikembalikan pada hari yang sama.
7.	Perceived Stress Test (PSS) (Ramachandiran & Dhanapal, 2018)	<i>10-question</i>	-	<i>PSS measure causes of stress and its effects as well as biochemical and anthropometric</i>	-
8.	Center for Epidemiological Studies Short Depression Scale (CESD -10)	-	-	<i>CESD to detect presence of depressive symptoms</i>	-
9.	Centre for Epidemiological Studies Depression (CES-D)	<i>20 questions</i>	-	<i>CES-D determinant factors of depression</i>	10-15 minit
10.	Self Report Inventory (DSP)	-	Pelajar	<i>DPS indicated that level of stress among students were high especially those situation connected with self adjustment, financial and academic matters</i>	-
11.	The Emotional Quotient Inventory (EQ-i)	<i>60 items</i>	Pelajar	<i>EQ-I digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi dan tingkah laku sosial</i>	-



Dapatan kajian menunjukkan terdapat empat faktor utama yang menyumbang ke arah stress dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Faktor pertama adalah Faktor Interpersonal. Tekanan yang berlaku didalam hubungan merupakan salah satu tekanan interpersonal dimana ianya merupakan pemikiran yang tidak rasional antara hubungan yang terjalin. Tekanan sedemikian adalah salah satu daripada tekanan yang paling kerap dialami (Kato, 2019) dan lebih memudaratkan kesihatan mental berbanding tekanan bukan interpersonal. Tekanan interpersonal biasanya dibahagikan kepada tiga jenis konflik interpersonal, kesilapan interpersonal, dan geseran interpersonal. Konflik interpersonal merupakan konflik eksplisit dimana ianya merupakan pertengkaran dan perselisihan faham antara mereka. Konflik interpersonal juga menunjukkan situasi di mana ianya terjadi disebabkan oleh kesilapan sendiri. Geseran interpersonal merujuk kepada situasi di mana ketegasan dihalang untuk mengelakkan masalah interpersonal yang jelas dengan orang lain (Bhowmik et al., 2012). Apabila orang membesar dari zaman kanak-kanak hingga remaja, mereka menghadapi pelbagai situasi untuk membesar. Seterusnya, kesilapan interpersonal merupakan kesilapan dari diri sendiri dimana ianya berlaku disebabkan oleh kecuaiannya sendiri tanpa periksa kesahihan cerita terlebih dahulu. Kelaziman idea bunuh diri meningkat secara mendadak dan memuncak semasa remaja adalah 17% pelajar sekolah menengah cuba membuat percubaan membunuh diri dan 14% melaporkan membuat rancangan khusus untuk mereka membunuh diri dalam tempoh 12 bulan yang lalu (Buitron et al., 2016). Oleh itu, pemikiran yang tidak rasional membuatkan pelajar mahupun orang dewasa untuk melakukan perkara yang terlarang seperti percubaan membunuh diri dan membunuh diri. Hal ini adalah disebabkan oleh interpersonal stress yang disebabkan oleh pertelingkahan dan perselisihan faham antara mereka. Pengalaman manis dan buruk merupakan satu faktor utama bagi memastikan pelajar dalam keadaan yang baik ataupun tidak. Kajian mengatakan bahawa pelajar yang mempunyai pengalaman yang buruk akan mengakibatkan pelajar itu trauma dan tidak mampu menguruskan stres dengan baik (Miskan & Mohd Fisol, 2020). Selain itu, pengalaman pelajar yang menyeronokkan akan mampu memberikan pelajar mengawal stres dengan baik kerana ianya mampu memberi kesan positif terhadap rangsangan emosi pelajar. Hal ini terbukti apabila pelajar mempunyai emosi yang positif apabila balik daripada bercuti dan pelajar merasa tertekan sebelum dan selepas menduduki peperiksaan kerana mereka diberikan harapan yang sangat tinggi oleh guru-guru dan keluarga. (Md. Sham, 2005).

Faktor yang kedua merupakan Faktor Eksternal. Faktor jadual waktu belajar disekolah juga merupakan satu penyumbang utama dalam pengurusan stres yang tidak teratur (Miskan & Mohd Fisol, 2020). Sepertimana yang kita tahu, pelajar sekolah dikehendaki untuk menghadiri sekolah seawal pukul 7 pagi dan pulang pada pukul 1 petang. Hal ini adalah kerana, jadual waktu yang padat di Sekolah memberikan pelajar merasa tertekan dengan proses pengajaran dan pembelajaran yang dilakukan oleh pihak sekolah.

Faktor ketiga merupakan akademik. Stres juga boleh disebabkan oleh faktor akademik yang merujuk kepada tekanan psikologi dan emosi yang dialami oleh pelajar berkaitan dengan tanggungjawab dan harapan akademik mereka. Ia boleh memberi impak yang signifikan terhadap kesejahteraan dan pencapaian akademik pelajar. Hasil kajian turut menggambarkan bahawa faktor akademik adalah keutamaan yang perlu diberi perhatian khususnya dalam menguruskan stres dalam kalangan pelajar pada pelbagai peringkat pendidikan. Tambahan pula, pelajar sekolah menengah cenderung mengalami tekanan disebabkan oleh faktor-faktor seperti beban akademik yang berlebihan, kesukaran kerja dalam kelas, dan kebimbangan dalam menghadapi peperiksaan. Adalah penting bagi pendidik, ibu bapa, dan pembuat dasar untuk mengambil langkah-langkah dalam menangani dan menyokong pelajar dalam menguruskan tekanan akademik untuk mempromosikan kesejahteraan keseluruhan dan kejayaan akademik mereka.

Faktor keempat adalah faktor persekitaran. Menganalisis keadaan persekitaran yang mampu mengganggu fungsi manusia yang optimum merupakan satu keadaan yang mempengaruhi kesihatan mental seseorang dengan memahami hubungan antara persekitaran dan tingkah laku manusia. Selain itu, terdapat beberapa permasalahan seperti kesesakan jalan lintas, kemerosotan pendidikan, perkhidmatan kesihatan yang tidak mencukupi, jenayah, diskriminasi kaum dan banyak lagi faktor persekitaran seperti pencemaran udara (Abdul Talib, H. H., Mohd Ali, K. A. & Idris, 2013), air dan bunyi juga boleh dianggap sebagai tekanan yang akan mengakibatkan tekanan emosi yang terlampau. Begitu juga dengan pelajar sekolah, mereka mempunyai latar belakang yang berbeza dan kehidupan persekitaran mereka tidak sama dengan semua orang (Bhat, 2017). Permasalahan pertama yang boleh didapati ialah pencemaran bunyi yang tidak diingini. Sebagai contoh, sewaktu di rumah jika seseorang pelajar mempunyai ahli keluarga yang ramai maka situasi ini boleh terjadi apabila bunyi kanak-kanak bermain dan ketawa terlalu kuat, atau bunyi semua peralatan yang bermain di rumah. Disebabkan ini, kesan yang mungkin berlaku pada seseorang pelajar adalah mereka akan susah untuk belajar dan membuat kerja rumah yang diberikan. Perkara ini sekaligus memberikan tekanan mereka disebabkan oleh tekanan yang mereka hadapi ketika membuat kerja rumah yang diberikan oleh guru.

## 5. Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kesihatan mental merupakan perkara yang penting untuk diambil perhatian. Hal ini adalah kerana perkara ini boleh menyebabkan beberapa faktor yang boleh menyebabkan para pelajar untuk melakukan hal yang tidak baik seperti membunuh diri dan sebagainya (Kamarudin & Taat, 2020). Oleh itu, perlunya penyelidikan yang mendalam dalam bidang ini dan pelaksanaan pengukuran kesihatan mental secara sistematik kepada pelajar menjadi sangat penting. Pendekatan ini akan memastikan bahawa hasil pengukuran sejajar dan konsisten dengan standard yang telah ditetapkan.

## Penghargaan

Kajian ini adalah disokong oleh Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia (MOHE) melalui Skim Geran Penyelidikan Fundamental (FRGS/1/2021/SS0/UTHM/03/10).

## Rujukan

- Ahmad, A. A., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Aiman, N. H. I., Abdul Wahab Khan, R. K., Shahadan, M. A., Perveen, A., Hussein, H., & Pua, K. D. I. (2020). Factors of Academic Stress Among Students in a Primary School in Kepong, Kuala Lumpur: a Qualitative Study. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 5(34), 23–39. <https://doi.org/10.35631/ijepc.534003>
- Akande, J. A., Olowonirejuaro, D. A. O., & Okwara-Kalu, D. C. E. (2014). A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students. *IOSR Journal of Research & Method in Education (IOSRJRME)*, 4(5), 32–36. <https://doi.org/10.9790/7388-04513236>
- Asnawi, A. A., Madlan @ Endalan, L., Mutang, J. A., Seok, C. B., & Ismail, R. (2018). Perkaitan antara Kemahiran Pengurusan Stres dan Kepuasan Hidup Remaja. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 21, 33–46. <https://doi.org/10.32890/jps.21.2018.11552>
- Diani Mardiana Mat Zin, Amirah Zainun, & Farhana Abdul Razak. (2017). Tekanan Emosi Dalam Kalangan Pelajar Pintar Berbakat. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 108–118.
- Endalan, L. M. @, Asnawi, A. A., Seok, C. B., Bahari, F. B. @ H., Mutang, J. A., & Ismail, R. (2018). Kecerdasan Emosi Sosial Kemahiran Penyesuaian Diri Dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(1), 47–57.
- Essel, G., & Owusu, P. (2017). *Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students* Title of thesis: *Causes of students' stress, its effects on their academic success.*
- Gholamian, B., Shahnazi, H., & Hassanzadeh, A. (2017). *The Prevalence of Internet Addiction and its Association with Depression, Anxiety, and Stress, among High-School Students.* 5(40), 4763–4770.
- Hassan, A. A., Jantan, R., Redza, M. A., & Fauzi, M. (2017). Level of Stress and Anxiety and Sources of Stress Among Secondary School Students. *Sci.Int.(Lahore)*, 29(4), 959–963.
- Jain, G., & Singhai, M. (2017). Academic Stress Amongst Students: a Review of Literature. *Prestige E-Journal of Management and Research*, 4(2), 58–67.
- K. A Juma, J., M.W. Simatwa, E., & M.O. Ayodo, T. (2016). Factors Influencing Stress among Public Secondary School Female Principals in Kenya: A case study of Rachuonyo North and Homa Bay Sub-Counties. *Educational Research*, 07(02), 41–54. <https://doi.org/10.14303/er.2016.127>
- Kamaruddin, N. F., Ibrahim, N. H., Surif, J., Ali, M., Talib, C. A., & Ismail, N. L. (2019). Malaysian science stream students' anxiety towards chemistry at the secondary school level. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 7(6), 724–738.
- Kumar, V. (2021). A Study Of Academic Stress Among High School Students Of Kurukshetra Distt In Relation To Coping Strategies , Parenting And Social Support A Thesis Submitted For The Award Of Degree ... A Study Of Academic Stress Among High School Students Of Kurukshetra . *March*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.19038.36169>
- Latiff, L. A., Tajik, E., Ibrahim, N., Abubakar, A. S., & Albar Ali, S. S. B. (2016). Depression and its associated factors among secondary school students in Malaysia. *Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 47(1), 131–141.
- Manjula Patil, M. G. S. (2021). Stress among Urban and Rural High School Students and Related Factors. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 10(2), 2760–2768. <https://doi.org/10.20546/ijcmas.2021.1002.305>

Ramachandiran, M., & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 2115–2128.

Rathakrishnan, B., & Chan, A. (n.d.). *Stress And Mental Health Problem On Secondary School*. 167–176.

Richard, K. (2019). The Impact Of Stress On Students' Academic Performance In Secondary Schools Of Kampala District: A Case Study Of St.Mary's Secondary School Muntungo.

Saiful, M., & Yusoff, B. (2015). Psychometric properties of the Secondary School Stressor Questionnaire among adolescents at five secondary schools. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 10(2), 159–168. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2014.09.005>

Saiful, M., Yusoff, B., Hayati, A., Hamid, A., Rosli, N. R., Ayuni, N., & Rahman, A. A. (2011). *Prevalence of stress , stressors and coping strategies among secondary school students in Kota Bharu , Kelantan , Malaysia*. January. <https://doi.org/10.5549/IJSR.1.1.23-28>

Suresh Prabu, P. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN (Online, 4(10), 2319–7722*. [www.ijhssi.org](http://www.ijhssi.org)

Yusoff, M. S. B. (2010). *Stress, Stressors And Coping Strategies Among Secondary School Students In A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings ASEAN Journal of Psychiatry, Vol.11(2) July – December 2010: XX XX. 11(December), 1–15*.