

Penilaian Hubungan Antara Elemen Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah

Nor Akma Abd Shukor
Kolej Komuniti Masjid Tanah
norakma@kkmt.edu.my

Norashikin Amir
Kolej Komuniti Masjid Tanah
ekin_amir123@yahoo.com

Wildatunnur Irwansyah
Kolej Komuniti Masjid Tanah
wildatunnur@kkmt.edu.my

Abstract

A healthy mind is a crucial element to develop creativity and innovative thinking among students as well as to promote a conducive and harmonious learning environment. Therefore, a study was conducted to identify the level of depression, anxiety and stress among students and its relationship to the students' academic achievement. The study was carried out to 113 second semester students from the total of 142 December 2018 academic semester students in Kolej Komuniti Masjid Tanah (KKMT). The samples were randomly selected and taken according to the Sample Size Determination Table proposed by Krejcie and Morgan (1970). The DASS21 scale which is the similar scale used by the SPA to measure depression, anxiety and stress was used as the instrument. The mean in Pearson Correlation was set to the significance level of .05. The study found that Depression (1.50) and Stress (1.33) of KKMT students were in normal condition. The anxiety aspect (2.20) was at a mild level. The Pearson correlation portrayed a weak relationship between Stress (1.43), Anxiety (.073) and Depression (.132) to students' academic achievement. This study provides an overview for KKMT student affairs unit to plan more appropriate programs in developing a healthy mindset among students to encounter any learning challenges.

Keywords: *depression, pressure, student academic achievement*

Abstrak

Minda yang sihat merupakan elemen yang sangat penting dalam membina pemikiran yang kreatif dan inovatif bagi seseorang pelajar. Ia juga dapat memastikan suasana pembelajaran dalam keadaan harmoni dan kondusif. Justeru itu, satu kajian telah dijalankan untuk melihat tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar semester 2 di Kolej Komuniti Masjid Tanah (KKMT) dan hubungannya dengan pencapaian akademik pelajar. Subjek kajian terdiri daripada 113 orang pelajar yang telah dipilih secara rawak berstrata daripada 142 orang pelajar semester 2 sesi Disember 2018. Persampelan ini dibuat mengikut Jadual Penentuan Saiz Sampel yang telah dicadangkan oleh Krejcie dan Morgan (1970). Alat kajian yang digunakan ialah ujian *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS21)* yang digunapakai oleh Suruhanjaya Perkhidmatan Awam (SPA) untuk mengukur tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan. Kaedah analisis yang digunakan ialah min dan Korelasi Pearson dengan aras keertian ditetapkan pada .05. Hasil kajian menunjukkan tahap Kemurungan (1.50) dan Tekanan (1.33) pelajar KKMT berada dalam keadaan yang normal. Manakala aspek Kebimbangan (2.20) berada pada tahap ringan. Korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang lemah antara Tekanan (1.43), Kebimbangan (.073) dan Kemurungan (.132) dengan pencapaian akademik pelajar. Kajian ini mampu memberikan

gambaran kepada pihak pengurusan KKMT untuk merancang program-program yang bersesuaian bagi menghasilkan minda pelajar dalam keadaan sihat dan memastikan pelajar mampu mengharungi semua cabaran pembelajaran mereka.

Kata kunci: kemurungan, tekanan, pencapaian akademik pelajar

1.0 Pengenalan

Minda yang sihat merupakan elemen yang sangat penting dalam membina pemikiran yang kreatif dan inovatif bagi seseorang pelajar. Ianya juga dapat memastikan suasana pembelajaran dalam keadaan harmoni dan kondusif. Namun begitu, pada masa kini isu kesihatan mental seperti tekanan, kemurungan dan kebimbangan yang melampau semakin meruncing terutamanya di kalangan pelajar. Menurut Buku Kesihatan Mental dan Fizikal dari Kementerian Kesihatan Malaysia, masalah kesihatan mental merupakan beberapa jenis penyakit mental seperti tekanan (stress), kebimbangan, kemurungan, kecelaruan panik, kecelaruan obsesif kompulsif, kecelaruan stress selepas trauma dan gangguan tidur. Satu kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan telah dijalankan pada tahun 2015 telah menunjukkan sejumlah 4.2 juta masyarakat Malaysia yang berusia 16 tahun dan ke atas terlibat dengan masalah kesihatan mental. Kenyataan ini juga dikukuhkan lagi dengan laporan keratan akhbar dari Azhar M. Zain (Berita Harian, 6 Mac 2002) iaitu 25-35% pelajar di Malaysia mengalami tekanan perasaan kerana bebanan tugas.

Persekitaran kampus yang baharu dan sistem penentuan gred bagi setiap kursus yang di ambil dilihat memberi kesan yang besar dalam pencapaian akademik pelajar (Ghazali, 2012). Selain itu, antara faktor yang menyebabkan pelajar terdedah kepada masalah kesihatan mental ialah persekitaran yang baru. Menurut Towbes (1996) dalam Ghazali (2012) pada awal semester pengajian, pelajar mudah terdedah kepada stress kerana proses peralihan kehidupan mereka di IPT. Ini kerana di IPT, persekitaran dan kehidupan pelajar menuntut pelajar berdikari melaksanakan tugas dan pelajar perlu bersaing untuk meningkatkan pencapaian akademik. Senario ini menjadi perkara baharu kepada pelajar Institusi Pengajian Tinggi (IPT) di mana pelajar perlu bersaing dan berusaha untuk memperoleh keputusan yang cemerlang. Stress yang dialami oleh pelajar merupakan isu yang patut diberi perhatian yang sewajarnya bagi memberi impak yang positif kepada pembangunan negara.

Pelajar di IPT cenderung kepada masalah kesihatan mental akibat pelbagai perubahan pengaruh psikologi dan sosial serta tekanan akademik (Samsudin, 2016). Permasalahan ini juga menular dalam kalangan warga institusi pengajian tinggi termasuk di Kolej Komuniti. Beberapa kajian mendapati tekanan dan depresi mempunyai pengaruh terhadap pencapaian akademik para pelajar. Menurut Kohn dan Frazer (1986), penyebab seseorang pelajar menjadi stres adalah disebabkan kehidupan di IPT yang mencabar seperti bebanan tugas daripada pensyarah, menyesuaikan diri dengan kehidupan di IPT serta persaingan dalam pencapaian akademik, yang telah disunting daripada kajian literasi (Hashim, 2016).

Justeru itu, kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pelajar peringkat sijil

semester 2 di Kolej Komuniti Masjid Tanah bagi sesi Disember 2018. Program yang terdapat di Kolej Komuniti Masjid Tanah adalah Program Sijil Landskap (SLP), Program Sijil Teknologi Elektrik (SKE), Program Sijil Teknologi Maklumat (STM) dan Program Sistem Sokongan dan Rangkaian (SSK). Hasil kajian ini dapat membantu pelajar dan pensyarah untuk melakukan sesuatu bagi menangani tekanan yang dihadapi.

Kajian hubungan di antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan pencapaian akademik amat penting dilaksanakan kerana dengan adanya kajian seperti ini, ianya dapat membantu pelajar KKMT dan pihak pengurusan dalam mengenalpasti punca masalah seterusnya dapat membuat persediaan awal bagi mengatasi masalah ini. Justeru itu, kajian ini bertujuan untuk:

- i. Menenalpasti tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan di kalangan pelajar semester 2 Kolej Komuniti Masjid Tanah.
- ii. Mengetahui hubungan di antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan pencapaian akademik pelajar di kalangan pelajar semester 2 Kolej Komuniti Masjid Tanah.

1.1 Kebimbangan

Menurut Hashim (2016) tahap kebimbangan yang tinggi mempunyai hubungan dengan pencapaian akademik. Oleh itu, pelajar yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi akan menjadi kurang bermotivasi seterusnya mengganggu pencapaian akademik pelajar.

1.2 Kemurungan

Kemurungan menurut Buku Kesihatan Mental dan Fizikal, Kementerian Kesihatan Malaysia (2012), adalah gangguan perasaan yang menyebabkan seseorang itu keletihan, kesedihan yang berpanjangan, cepat marah serta kehilangan minat dalam kegiatan harian. Oleh yang demikian, ianya boleh mengganggu psikologi seseorang pelajar di mana boleh mengurangkan prestasi normal individu seperti melambatkan aktiviti pergerakan serta mengganggu tahap pemikiran normal seseorang pelajar.

1.3 Tekanan

Merujuk kepada pengasas teori tekanan iaitu Hans Selye (1974), tekanan di definisikan sebagai “sesuatu reaksi yang tidak spesifik oleh diri seseorang disebabkan oleh bebanan yang menyimpannya” yang telah dirujuk daripada (Hamid, 2019). Manakala A.S Hurnby (2007) pula mendefinisikan tekanan sebagai satu desakan, usaha, tuntutan ke atas keupayaan fizikal atau mental. Ini bermaksud, tekanan boleh mendatangkan kesan buruk kepada seseorang sekiranya ia tidak terkawal dan dalam konteks pelajar, tekanan boleh mempengaruhi pencapaian akademik.

1.4 Pencapaian akademik

Shahabuddin Hashim (2007), menyatakan pencapaian akademik merujuk kepada suatu tahap penilaian terhadap prestasi pelajar yang telah dicapai sepanjang sesi pengkuliah. Menurut Fred N Kerlinger, (2007) dalam Raop, (2018) pencapaian akademik diukur melalui ujian yang berorientasikan penilaian oleh pendidik. Ianya disokong oleh pernyataan dari Kamus Dewan (2002), iaitu pencapaian adalah suatu tahap kebolehan untuk mendapatkan apa yang diinginkan dan akademik pula bermaksud sesuatu yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan. Pencapaian akademik merupakan ukuran terhadap pengetahuan yang diperoleh melalui pendidikan rasmi yang

selalunya ditunjukkan berdasarkan pemarkahan ujian (Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka, online). Ianya meliputi kemahiran asas, sentiasa berusaha meningkatkan ilmu pengetahuan, berpemikiran kreatif serta kritis demi menjana idea-idea yang bernas (Yahaya, 2005). Pencapaian akademik bagi konteks kajian ini merujuk kepada Purata Nilai Mata (PNM) yang penilaiannya dikira pada semester semasa sahaja. Justeru itu, jelaslah pencapaian akademik di IPT merupakan pendidikan rasmi yang menentukan kejayaan kepada seseorang pelajar.

2.0 Kajian literatur

Kajian literatur adalah kajian tentang penyelidikan yang berkaitan dengan kesihatan mental pelajar semester 2 di Kolej Komuniti Masjid Tanah. Kajian ini juga berkaitan dengan hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah. Terdapat banyak kajian yang telah dijalankan berkaitan dengan hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik pelajar ini. Antaranya, menurut Hazuad bin Salleh (2014), hasil kajiannya mendapati antara punca yang menyumbang kepada kemurungan, kebimbangan dan tekanan di kalangan pelajar ialah masalah hubungan interpersonal, beban tugas akademik, tekanan pengurusan masa, persekitaran, aspek kewangan, keselamatan, hubungan dalam keluarga dan aktiviti penglibatan luar dimana alat kajian yang digunakan ialah ujian *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS21)*. Kajian telah dibuat kepada 113 orang pelajar daripada jumlah populasi seramai 142 orang.

Selain daripada itu, menurut Samsudin (2016), didalam kajiannya yang bertajuk *Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia* mendapati bahawa kesihatan mental adalah faktor penting yang mempengaruhi prestasi akademik dan juga kebajikan pelajar secara holistik. Bagi mengukur tahap kesihatan mental, penyelidik telah menggunakan soal Selidik Kesihatan Umum 12-item (12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) dan mengedarkannya kepada 316 orang pelajar sarjana muda di UUM. Manakala, Purata Mata Gred Terkumpul (PMK) digunakan bagi mengetahui hubungkait kesihatan mental pelajar dengan prestasi akademik pelajar. Oleh yang demikian, berdasarkan kajian literatur yang telah di nyatakan, ia menjadi sumber rujukan kepada kajian hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah.

3.0 Metodologi kajian

Kajian ini dilakukan bagi melihat hubungkait antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah.

3.1 Kaedah kajian

Kajian ini dijalankan menggunakan kaedah kajian tinjauan dengan menggunakan instrumen soal selidik. Kajian ini mendapat maklum balas daripada pelajar semester 2 di Kolej Komuniti Masjid Tanah.

3.2 Instrumen kajian

Kajian ini telah menggunakan instrumen soal selidik sebagai teknik untuk memperolehi data. Alat kajian yang digunakan ialah ujian *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS21)* yang digunapakai oleh Suruhanjaya Perkhidmatan Awam (SPA) untuk mengukur tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan. Ujian DASS di Malaysia telah diterjemah dan dibangunkan kepada 21 soalan oleh seorang ahli akademik tanah air, iaitu Profesor Dr. Ramli Musa yang merupakan seorang pensyarah dan Ketua Bahagian Rundingan Psikiatri di Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (IIUM).

Borang soal selidik ujian DASS mengandungi tiga bahagian iaitu Bahagian 1, Bahagian 2 dan Bahagian 3. Bahagian 1 terdiri daripada soalan-soalan yang berkaitan gambaran keadaan responden seminggu yang lepas. Bahagian ini menggunakan soal selidik dalam bentuk Skala Likert 4 poin. Skala Likert 4 poin terdapat empat maklum balas iaitu 0 untuk Tidak Pernah Sama Sekali, 1 untuk Jarang, 2 untuk Kerap dan 3 untuk Sangat Kerap. Responden dikehendaki menandakan satu jawapan mereka tentang sesuatu kenyataan berdasarkan skala. Segala respon yang diberikan akan menjadi sumber kepada penyelidik dalam menentukan tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah. Ini penting kepada penyelidik dalam membuat cadangan yang mempunyai implikasi yang positif dan lebih praktikal. Bahagian 2 pula, responden perlu memasukkan skala markah ke dalam ruangan kategori Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan dan menjumlahkan semua markah. Setelah markah diperolehi, responden boleh mendapat keputusan tahap kesihatan mental mereka pada Bahagian 3.

3.4 Tempat kajian

Kolej Komuniti Masjid Tanah, Melaka telah dipilih sebagai lokasi kajian hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah.

3.5 Populasi dan pensampel

Subjek kajian terdiri daripada 113 orang pelajar yang telah dipilih secara rawak berstrata daripada 142 orang pelajar semester 2 sesi Disember 2018. Persampelan ini dibuat mengikut Jadual Penentuan Saiz Sampel yang telah dicadangkan oleh Krejcie dan Morgan (1970).

3.6 Pembolehubah kajian

Pembolehubah kajian terdiri daripada pembolehubah bersandar dan pembolehubah tidak bersandar. Pembolehubah bersandar yang terdapat dalam kajian ini adalah pencapaian Akademik Pelajar Semester 2 Kolej Komuniti Masjid Tanah. Pembolehubah tidak bersandar pula adalah tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan Pelajar Semester 2 Kolej Komuniti Masjid Tanah.

3.7 Analisa

Analisa dijalankan menggunakan Borang Ujian DASS untuk mengukur tahap kesihatan mental responden (objektif 1) dan perisian SPSS versi 21 untuk hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap pencapaian akademik pelajar di Kolej Komuniti Masjid Tanah (objektif 2).

4.0 Dapatan dan perbincangan

4.1 Taburan responden mengikut program pengajian

Jadual 1 menunjukkan hasil kajian taburan responden mengikut program pengajian. Kajian mendapati jumlah responden bagi Sijil Teknologi Elektrik adalah 31 orang iaitu 27.4%, Sijil Teknologi Maklumat adalah 11 orang iaitu 9.7%, Sijil Landskap seramai 35 orang iaitu 30.9% dan Sijil Sistem Komputer dan Rangkaian seramai 36 orang iaitu 31.9%.

Jadual 1: Jadual analisa taburan responden mengikut pengajian

Sijil	Kekerapan	Peratus (%)
Teknologi Elektrik	31	27.4
Teknologi Maklumat	11	9.7
Landskap	35	30.9
Sistem Komputer Dan Rangkaian	36	31.9
Jumlah	113	100.0

4.2 Analisa tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan pelajar

Bagi proses menganalisa data persoalan kajian, penyelidik telah menggunakan interpretasi skor min yang telah dikemukakan oleh Nunnally & Bernstein (1994) sebagai rujukan interpretasi. Jadual pengukuran tahap skor min oleh Nunnally & Bernstein (1994) ini adalah berdasarkan empat tahap pengukuran skor min. Tahap skor ini diringkaskan dalam Jadual 2 seperti di bawah.

Jadual 2: Jadual pengukuran tahap skor min oleh Nunnally & Bernstein (1994)

Skor min	Interpretasi skor min
1.00 – 2.00	Rendah
2.01 – 3.00	Sederhana rendah
3.01 – 4.00	Sederhana tinggi
4.01 – 5.00	Tinggi

Hasil kajian mendapati Tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan semester 2 KKMT adalah seperti Jadual 3.

Jadual 3 : Analisa tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan

Ujian	n	Mean
Kemurungan	113	1.50
Kebimbangan	113	2.20
Tekanan	113	1.33

Hasil dapatan kajian menunjukkan nilai skor min bagi tahap kemurungan adalah 1.50 (rendah), kebimbangan adalah 2.20 (sederhana rendah) dan tekanan adalah 1.33 (rendah). Kajian mendapati tahap

kemurungan, kebimbangan dan tekanan bagi pelajar semester 2 pelajar Kolej Komuniti Masjid Tanah berada didalam keadaan yang normal dan baik.

4.3 Hubungan antara tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan pencapaian akademik pelajar

Korelasi Pearson digunakan untuk melihat tahap perhubungan yang signifikan di antara pembolehubah-pembolehubah iaitu tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan dengan pencapaian akademik pelajar semester 2 Kolej Komuniti Masjid Tanah, Melaka. Ianya telah diproses dalam perisian SPSS versi 21 dan hasil daripadanya telah diplotkan dalam bentuk jadual bagi keputusannya.

Jadual 4: Hubungan antara tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan pencapaian akademik pelajar KKMT

Ujian	n	Kolerasi pearson
Kemurungan	113	0.132
Kebimbangan	113	0.073
Tekanan	113	0.143

Jadual 4 menunjukkan analisis korelasi di antara tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan dengan pencapaian akademik pelajar semester 2 KKMT. Ini menunjukkan hubungan antara kemurungan adalah 0.032, kebimbangan adalah 0.073 dan tekanan adalah 0.0143 dengan tahap pencapaian akademik pelajar. Ketiga-tiga reaksi emosi ini adalah lemah berdasarkan interpretasi yang dicadangkan oleh Cohen (d/m. Pallant 2007) , rujuk Jadual 5, $r = 0.10$ hingga 0.29 adalah korelasi yang kecil.

Jadual 5: Nilai kolerasi oleh Cohen (dalam Pallant 2007)

Kekuatan hubungan	Nilai kolerasi pearson
Kecil	± 0.1 hingga ± 0.29
Sederhana	± 0.3 hingga ± 0.49
Besar	± 0.5 hingga ± 1.0

5.0 Rumusan dan cadangan

Minda yang sihat berkait rapat dengan prestasi akademik yang cemerlang. Pelajar yang cemerlang dari aspek akademik merupakan sasaran utama dalam memenuhi sektor pekerjaan dimana ianya dapat membantu meningkatkan pembangunan ekonomi negara. Oleh yang demikian, satu kajian telah dijalankan di Kolej Komuniti Masjid Tanah iaitu Hubungan Antara Kemurungan, Kebimbangan Dan Tekanan Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar bagi membantu dalam pencegahan awal masalah kesihatan mental dikalangan pelajar.

Hasil dapatan kajian bagi mengenalpasti tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan di kalangan pelajar semester 2 Kolej Komuniti Masjid Tanah, menunjukkan bahawa tahap kemurungan dan tahap tekanan adalah berada pada tahap rendah. Manakala, tahap kebimbangan berada pada tahap sederhana rendah. Ini menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental pelajar semester 2 KKMT berada dalam keadaan normal dan baik.

Dalam konteks mengenal pasti hubungan di antara kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan pencapaian akademik pelajar di kalangan

pelajar semester 2 KKMT, hasil analisis telah menggunakan Korelasi Pearson dan merujuk kepada nilai kolerasi oleh Cohen (dalam Pallant 2007). Dapatan kajian menunjukkan hubungan diantara ketiga-tiga emosi ini adalah lemah berdasarkan interpretasi yang dicadangkan oleh Cohen (d/m. Pallant 2007). Jelaslah disini menunjukkan bahawa pelajar dapat mencapai prestasi akademik yang baik apabila kesihatan mental mereka berada dalam keadaan yang normal dan baik.

Namun demikian, kajian ini telah dijalankan pada awal semester dimana pada peringkat ini pelajar belum sepenuhnya terlibat dalam menyiapkan pelbagai tugas dan amali. Bagi memastikan kesihatan mental pelajar terkawal, dicadangkan pihak pengurusan menjalankan ujian kesihatan mental pada awal semester dan pada minggu pentaksiran. Ini kerana pada minggu pentaksiran pelajar perlu melengkapkan semua tugas yang diberi kepada mereka.

Rujukan

- Pallant, J. (2007). *SPSS: Survival Manual*. New York: McGraw Hill Education
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). Hoboken: Taylor and Francis.
- Berita Harian. (2018). *Remaja kian terdedah penyakit mental*. Retrieved from <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2018/10/484554/remaja-kian-terdedah-penyakit-mental>.
- abd. rahman yaacob, r. a. (2012). Punca stress di kalangan pelajar politeknik Tuanku Syed. *PTSS Digest 2011*, 1-12.
- Azhar M. Zain. (2002). *35% pelajar alami tekanan perasaan*. Berita Harian.
- Fred N Kerlinger, H. B. (2007). *Foundations of behavioral research* (4th Ed). Singapore : Wadsworth.
- Ghazali, S. N. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam kalangan pelajar kursus secara sambilan (KSS) bidang kejuruteraan di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah* .
- Hamid, S. B. (2019). Tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi : kajian literasi. *e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan*. (pp. 329-336).
- Hashim, N. B. (2016). *Tahap tekanan dan pencapaian akademik pelajar dari keluarga yang mengalami penceraian*.
- Hazuad Salleh. (2014). *Kajian mengenai hubungan antara kemurungan, kebimbangan dan tekana dengan tret personaliti di kalangan pelajar tahun akhir Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia*.

- Holtzman, W. D.-G. (1975). *Personality development in two cultures*.
- Kohn, J. P. (1986). *An academic stress scale: identification and rated importance of academic stressors*.
- Mohamad Zaid Mustafa, A. S. (2009). *Kajian stres dalam kalangan pelajar wanita program sarjana muda kejuruteraan di Universiti Tun Hussien Onn* *Journal of Youth & Adolescence*.
Malaysia (UTHM).
- Mohd Juraimy Hj Kadir, A. A. (2013). *Strategi menguruskan tekanan dari perspektif islam*. *Jurnal Hadhari*, 6 (1) , 27-4.
- Raop, M. S. (2018). Mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian akademik pelajar sarjana muda psikologi, Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Malaysian Journal of Social Science*, 3, 77-87.
- Samsudin, S. &. (2016). Hubungan antara tahap kesihatan mental dan prestasi pelajar sarjana muda: satu kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*.
- Shahabuddin Hashim, R. Y. (2007). *Pedagogi: strategi dan teknik mengajar dengan berkesan*. Kuala Lumpur: PTS Professional.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety: its meaning and measurement*. *encyclopedia of health and behavior*.
- Towbes, L. a. (1996). *Chronic stress in the lives of college students: scale development and perspective prediction of distress*.
- Yahaya, A. a. (2005). *Pembangunan sendiri*. Skudai : UTM.