

## KEMURUNGAN, KEBIMBANGAN DAN TEKANAN DALAM KALANGAN PELAJAR TINGKATAN EMPAT DI DAERAH KOTA SETAR

\*Rosli Hamid

Muhammad Faizal A. Ghani

Syed Kamaruzaan Syed Ali

Megat Ahmad Kamaludin Megat Daud

Rahma Dewi

Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya

\*rosli@ipsah.edu.my

### ABSTRACT

This study aims to investigate the level of depression, anxiety and stress among Form Four students. A total of 270 students consisting of male and female students in Kota Setar district secondary schools were surveyed using Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS 42) instrument. Data were analyzed descriptively based on mean and standard deviation. The results of the study as a whole showed that Form Four students are at a moderate level of depression, anxiety and stress based on DASS 42. In conclusion, this study suggested that depression, anxiety and stress problems be given attention before becoming worse among students so that problems related to depression, anxiety and stress among school students can be reduced and students can concentrate fully on studies.

*Keywords: Depression, Anxiety, Stress, Form Four Students*

### PENGENALAN

Kesihatan mental dapat memberikan kesan terhadap kehidupan seharian dan masa depan seseorang individu. Merawat dan mencegah kesihatan mental seawal peringkat kanak-kanak merupakan perkara yang sangat penting dan dapat membantu perkembangan individu yang lebih baik di masa hadapan. 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, (2017).

Berdasarkan laporan diatas ianya hanya dinyatakan secara umum berkaitan kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Malaysia. Masyarakat belum dapat mengetahui tahap kesihatan mental sebenar kumpulan pelajar yang berusia 16 tahun atau di tingkatan empat mengalami masalah kesihatan mental. Ini kerana berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Asrizal (2018) bilangan pelajar yang berusia 16 tahun

ke atas mencatatkan peningkatan penyakit mental 29.3% ataupun 4.2 juta orang. Untuk itu kajian ini dilakukan untuk mengetahui tahap kesihatan mental pelajar tingkatan empat yang mengalami masalah ini.

### ***Objektif Kajian***

Mengenal pasti kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar tingkatan empat daerah Kota Setar, Kedah.

### ***Persoalan Kajian***

Apakah kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar tingkatan empat Daerah Kota Setar, Kedah.

## **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 di sekolah menengah harian biasa dalam daerah Kota Setar, Kedah. Ianya melibatkan seramai 270 orang pelajar yang terdiri daripada pelajar lelaki dan pelajar perempuan.

Dalam kajian ini pengkaji menggunakan instrumen yang diubahsuai daripada Instrumen Depression, Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) untuk menilai tahap kesihatan mental pelajar iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Pemilihan DASS 42 adalah kerana ianya dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai tahap emosi tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian dan pengukuran yang berlaku dari status emosi secara signifikan 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 0.82 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 0.90 melebihi 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 0.93 melebihi 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 seterusnya daripada Jabatan Pendidikan Negeri, Jabatan Pendidikan Daerah dan Pengetua sekolah terlibat Penerangan diberikan kepada semua pelajar tingkatan empat yang terlibat tentang pelaksanaan kajian tersebut. Setelah penerangan diberikan semua subjek diberikan soal selidik untuk menjawab.

### *Penganalisisan Data*

Perisian *Statistical Package for The Social Science (SPSS) 22.0* digunakan untuk membantu dalam menganalisis data yang dikumpulkan daripada soal selidik pelajar. Menurut Mohd Majid Konting (2009), penganalisisan 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 tingkatan empat di Daerah Kota Setar, Kedah.

## DAPATAN KAJIAN

### *Persoalan Kajian 1*

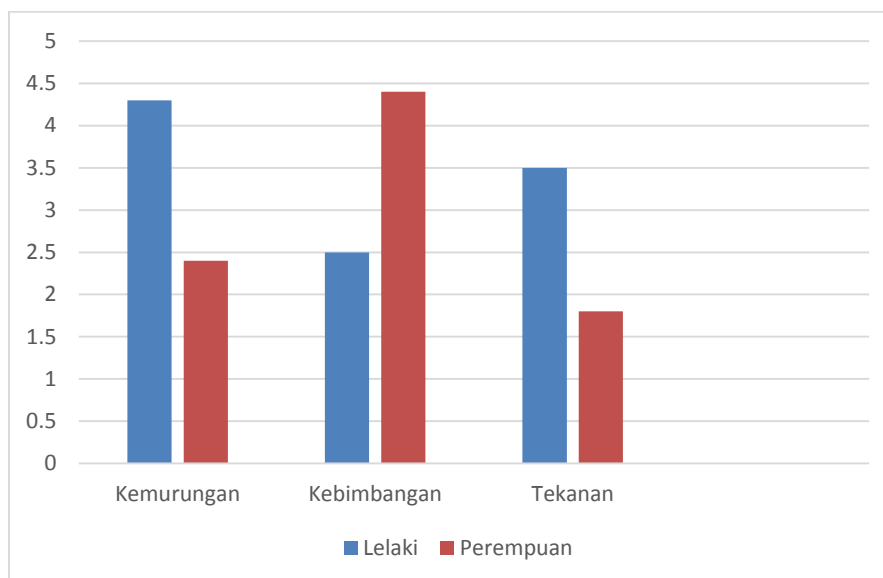
Mengenal pasti tahap kebimbangan, kemurungan dan tekanan dalam kalangan pelajar tingkatan empat, Daerah Kota Setar, Kedah.

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

Jadual 2

*Statistik Deskriptif Keseluruhan Kebimbangan, Kemurungan dan Tekanan Mengikut Jantina*

| Pembolehubah bersandar | Jantina   | min   | SP   |
|------------------------|-----------|-------|------|
| Kemurungan             | Lelaki    | 19.04 | .880 |
|                        | perempuan | 19.72 | .852 |
| Kebimbangan            | Lelaki    | 17.07 | .812 |
|                        | perempuan | 17.32 | .861 |
| Tekanan                | Lelaki    | 22.26 | .722 |
|                        | perempuan | 22.44 | .665 |



Rajah 1. Peratus Keseluruhan Kebimbangan, Kemurungan dan Tekanan Mengikut Jantina

Berdasarkan Jadual 2 dan Rajah 1, kemurungan menunjukkan nilai min yang lebih tinggi dikalangan murid perempuan berbanding murid lelaki iaitu (19.72, SP= .852) dan murid lelaki (19.04. SP:880). Bagi kebimbangan juga menunjukkan nilai min yang lebih tinggi dikalangan murid perempuan berbanding murid lelaki iaitu (min = 17.32, SP=.852 dan 17.07 SP= .812 untuk murid lelaki. Untuk tekanan pula menunjukkan nilai min murid lelaki = 22.26, SP=.722, dan murid perempuan min = 22.44, SP=.665.

## PERBINCANGAN

Berdasarkan dapatan kajian diatas menunjukkan bahawa pelajar tingkatan empat yang berusia dalam lingkungan 16 tahun berada pada tahap yang sederhana bagi masalah kebimbangan, teruk 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 19 tahun.

## KESIMPULAN

Kesimpulannya, hasil dapatan daripada kajian ini membuktikan bahawa pelajar tingkatan empat 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 sekolah berada pada tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang rendah sesuai dengan umur mereka.

## RUJUKAN

- Ahmad Hashim, (2014). *Panduan Analisis Data Secara Efisien*, Selangor: Dubook Press
- Ananda Kumar Palaniappan. (2009). *Penyelidikan dan SPSS (PASW)*. Kuala Lumpur: Pearson.
- 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*.
- 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>
- 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.
- 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.
- 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/>