

## Stres Akademik dan Strategi Daya Tindak dalam kalangan Pelajar: Satu Kajian Sistematis

### *(Academic Stress and Coping Strategies Among Secondary Students: A Systematic Review)*

Wan Mohamad Arifuddin Bin Che Bakar<sup>1\*</sup>, Shahlan Bin Surat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi, 43600, Selangor, Malaysia.

Email: [wanarifuddin92@gmail.com](mailto:wanarifuddin92@gmail.com)

<sup>2</sup>Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi, 43600, Selangor, Malaysia.

Email: [drshahlan@ukm.edu.my](mailto:drshahlan@ukm.edu.my)

#### **CORRESPONDING**

#### **AUTHOR (\*):**

Wan Mohamad Arifuddin Bin  
Che Bakar  
([wanarifuddin92@gmail.com](mailto:wanarifuddin92@gmail.com))

#### **KATA KUNCI:**

Stres Akademik  
Strategi Daya Tindak  
Pelajar  
Remaja

#### **KEYWORDS:**

Academic Stres  
Coping Strategies  
Students  
Teenagers

#### **CITATION:**

Wan Mohamad Arifuddin Che Bakar &  
Shahlan Surat. (2022). Stres Akademik dan  
Strategi Daya Tindak dalam kalangan  
Pelajar: Satu Kajian Sistematis. *Malaysian  
Journal of Social Sciences and Humanities  
(MJSSH)*, 7(3), e001330.  
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1330>

#### **ABSTRAK**

Kajian lepas telah mendedahkan kadar peratusan faktor stress akademik dalam pelajar semakin tinggi. Walau bagaimanapun, terdapat sebilangan besar pelajar yang mengetahui akan strategi daya tindak yang berkesan dalam menangani tahap stres akademik yang dialami. Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk melakukan tinjauan secara sistematik terhadap tahap stres akademik yang dialami oleh pelajar sekolah menengah di samping mengenal pasti strategi daya tindak stres akademik yang digunakan. Melalui enjin carian pangkalan data Science Direct dan Google Scholar, sebanyak 15 buah artikel kajian yang menepati kriteria pemilihan telah dipilih. Hasil daripada analisis menunjukkan bahawa kebanyakan pelajar mengalami stres akademik pada tahap yang sederhana. Dalam pada itu, dapatan kajian juga menunjukkan bahawa strategi daya tindak yang digunakan juga dipengaruhi oleh tahap stres akademik yang dialami sama ada strategi tersebut berbentuk positif mahupun negatif.

#### **ABSTRACT**

Previous studies have revealed that the percentage of academic stress factors in students is getting higher. However, there is a large number of students who are aware of effective coping strategies in dealing with the level of academic stress experienced. The purpose of this study is to conduct a systematic review of the level of academic stress experienced by high school students in addition to identifying academic stress coping strategies used. Through the search engine Science Direct and Google Scholar database, a total of 15 research articles that meet the criteria selection has been selected. The results of the analysis show that most students experience academic stress at a moderate level. In the meantime, the findings also show that the coping strategies used are also influenced by the level of academic

stress experienced whether the strategy is positive or negative.

---

**Sumbangan/Keaslian:** Kajian ini secara langsung dapat menyumbang kepada literatur sedia ada tentang tahap stres akademik serta strategi daya tindak dalam kalangan pelajar. Selain daripada itu, kajian ini juga dapat dijadikan panduan dan rujukan kepada para guru serta pensyarah untuk memberi lebih perhatian kepada isu stres berkaitan akademik dan strategi berkesan dalam mengurangkan masalah stres akademik.

## 1. Pengenalan

Stres akademik sering kali menjadi isu utama dalam pendidikan dan disebabkan hal inilah ramai pengkaji menjalankan kajian mengenai stres akademik dalam kalangan pelajar. Kebanyakan kajian telah mendapati bahawa tekanan akademik merupakan faktor utama penyumbang kepada berlakunya tekanan dalam kalangan pelajar. [Kaur \(2019\)](#) dalam kajiannya menyatakan bahawa masalah stres akademik merupakan masalah berkaitan psikologi yang sering berlaku dalam kalangan pelajar sama ada di peringkat sekolah dan institusi pengajian tinggi. Menurut [Nordqvist \(2017\)](#) tekanan adalah suatu bentuk perasaan tidak selesa yang dialami oleh seseorang individu yang disebabkan oleh permintaan yang terlalu tinggi di luar kawalan dan kemampuan dan melebihi sumber peribadi dan sosial seseorang individu tersebut. Selain itu, Tahap tekanan yang dialami oleh individu juga berbeza dalam bentuk pemikiran, perasaan, emosi dan tingkah laku, sebagai akibat dari tekanan luar, bergantung pada penilaian keadaan yang melibatkan pertimbangan sama ada dari aspek dalaman mahupun luaran tuntutan melebihi sumber dan kemampuan untuk mengatasi apabila permintaan melebihi sumber ([Folkman & Lazarus, 1986](#)). Lazimnya, pelajar sering kali bergiat aktif dalam aktiviti kokurikulum, mampu untuk bersosialisasi dengan baik dan meluangkan masa muda dengan aktiviti yang menyeronokkan dan berfaedah. Namun, apabila seseorang itu menghadapi tekanan akademik yang melampau, pelajar akan menjadi pasif, kehidupan mereka menjadi tidak teratur dan seterusnya memberi impak negatif kepada pelajaran mereka ([Usman Sani, 2019](#)).

Antara gejala akademik yang kebiasaannya berlaku pada pelajar adalah seperti kurang bertenaga, tekanan darah tinggi, merasa tertekan dan mempunyai kesukaran untuk fokus dalam sesuatu perkara yang dilakukan di samping merasa gelisah. [Usman Sani \(2019\)](#), [Nagle dan Sharma \(2018\)](#) serta [Bandura \(1998\)](#) menyifatkan pengurusan yang efisien adalah seseorang yang berupaya untuk mengawal diri mereka dalam menghadapi gangguan yang dialami serta berkemampuan untuk menangani segala konflik dalam diri mereka. Manakala, [Folkman dan Lazarus \(1986\)](#) pula menyatakan bahawa mekanisme pengurusan yang efektif dapat dilihat apabila individu tersebut mampu untuk mengatasi tekanan dengan baik. Selain itu, pengkaji juga menjalankan kajian tinjauan berkaitan mekanisme pengurusan stres akademik yang baik berdasarkan kepada hasil dapatan daripada kajian-kajian lepas bagi mengurangkan tahap stres yang dialami oleh seseorang individu. Menurut [Fauziah et al. \(2020\)](#) terdapat beberapa mekanisme yang sering dipraktikkan dan dikenal pasti sebagai strategi pengurusan stres dalam kalangan pelajar. Salah satunya adalah pengurusan secara adaptif di mana remaja menggunakan kaedah penstrukturan tingkah laku dan kognitif di samping menggunakan kaedah pengharapan spiritual dan ketuhanan seperti berdoa dan mendekatkan diri kepada tuhan. Dalam aspek pengurusan stres kaedah maladaptive pula, remaja akan mencari sokongan daripada

individu yang boleh dipercayai, cuba meluahkan perasaan dan berkongsi masalah dengan individu yang terdekat.

Menurut [Mohamad Faizel dan Nor Shafrin \(2020\)](#) terdapat kurang penyelidikan yang telah dijalankan mengenai tahap stres akademik pelajar serta strategi daya tindak pelajar itu sendiri dalam mengawal stres yang dialami. Oleh yang demikian, tujuan kajian tinjauan sistematik ini digunakan untuk melihat aspek tahap stres yang dialami oleh pelajar serta mekanisme pengurusan yang digunakan bagi menangani masalah tersebut. Justeru, fokus dan objektif utama kajian ini adalah untuk mengkaji secara sistematik mengenai stres akademik pelajar dan mekanisme pengurusan yang berkesan kepada stres akademik tersebut.

Terdapat beberapa mekanisme pengendalian yang digunakan oleh remaja dalam menghadapi stres dan tekanan akademik. Salah satu contoh adalah dengan menggunakan Model Pengurusan Stres oleh Folkman dan Lazarus (1986). Dalam model ini terdapat dua strategi utama yang digunakan oleh pelajar dalam mengurangkan stres akademik yang dihadapi. Pertama adalah strategi pengurusan berfokuskan masalah dan kedua pengurusan berfokuskan emosi. Dalam strategi pengurusan berfokuskan masalah, pelajar lebih cenderung untuk berkongsi dan meluahkan segala masalah kepada individu yang dipercayai. Manakala untuk strategi berfokuskan emosi, sesetengah pelajar lebih cenderung untuk mendekati diri kepada tuhan, berdoa dan membina kekuatan dari dalam diri pelajar tersebut ([Nurul Sofiah et al., 2020](#)).

## **2. Metod Kajian**

Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan sistematik untuk mengenal pasti tahap stres akademik dan strategi daya tindak stres akademik. Kajian tinjauan sistematik terbahagi kepada 3 fasa iaitu perancangan tinjauan, menjalankan tinjauan dan melaporkan hasil tinjauan.

### **2.1. Fasa Perancangan tinjauan**

Langkah pertama untuk menjalankan kajian sistematik adalah menyediakan perancangan dan garis panduan untuk memastikan kajian dapat dijalankan secara teratur. Perancangan tinjauan dimulai dengan menyenaraikan keperluan untuk menjalankan tinjauan, menetapkan matlamat serta persoalan kajian dan membentuk protokol tinjauan untuk mengurangkan bias dalam kajian.

### **2.2. Fasa Menjalankan Tinjauan**

#### *2.2.1. Strategi carian*

Strategi carian adalah berdasarkan matlamat dan persoalan kajian. Carian ini terhad kepada kajian yang menggunakan reka bentuk kuantitatif dalam bahasa Inggeris serta *peer-reviewed* jurnal. Berdasarkan [Jadual 1](#), pangkalan data *Google Scholar* telah digunakan untuk mencari artikel yang berkaitan dengan menggunakan carian istilah 'stres akademik' 'strategi daya tindak stres akademik' dan 'pelajar sekolah menengah yang dikhususkan pada tahun 2017 sehingga 2021. Carian artikel adalah berdasarkan tajuk kajian yang dipecahkan kepada istilah carian 'stres akademik' 'daya tindak stres akademik' dan 'pelajar sekolah. Untuk mengurangkan hasil carian, artikel yang dipilih hanya dikhususkan kepada artikel yang diterbitkan pada tahun 2017-2021 sahaja.

Jadual 1: Struktur carian

| Pangkalan data akademik | Bentuk carian  |
|-------------------------|--|
| Google Scholar          | Carian tajuk<br>(carian dalam istilah 'stres akademik 'strategi daya tindak stress akademik dan 'pelajar sekolah menengah) |

### 2.2.2. Kriteria pemilihan artikel kajian

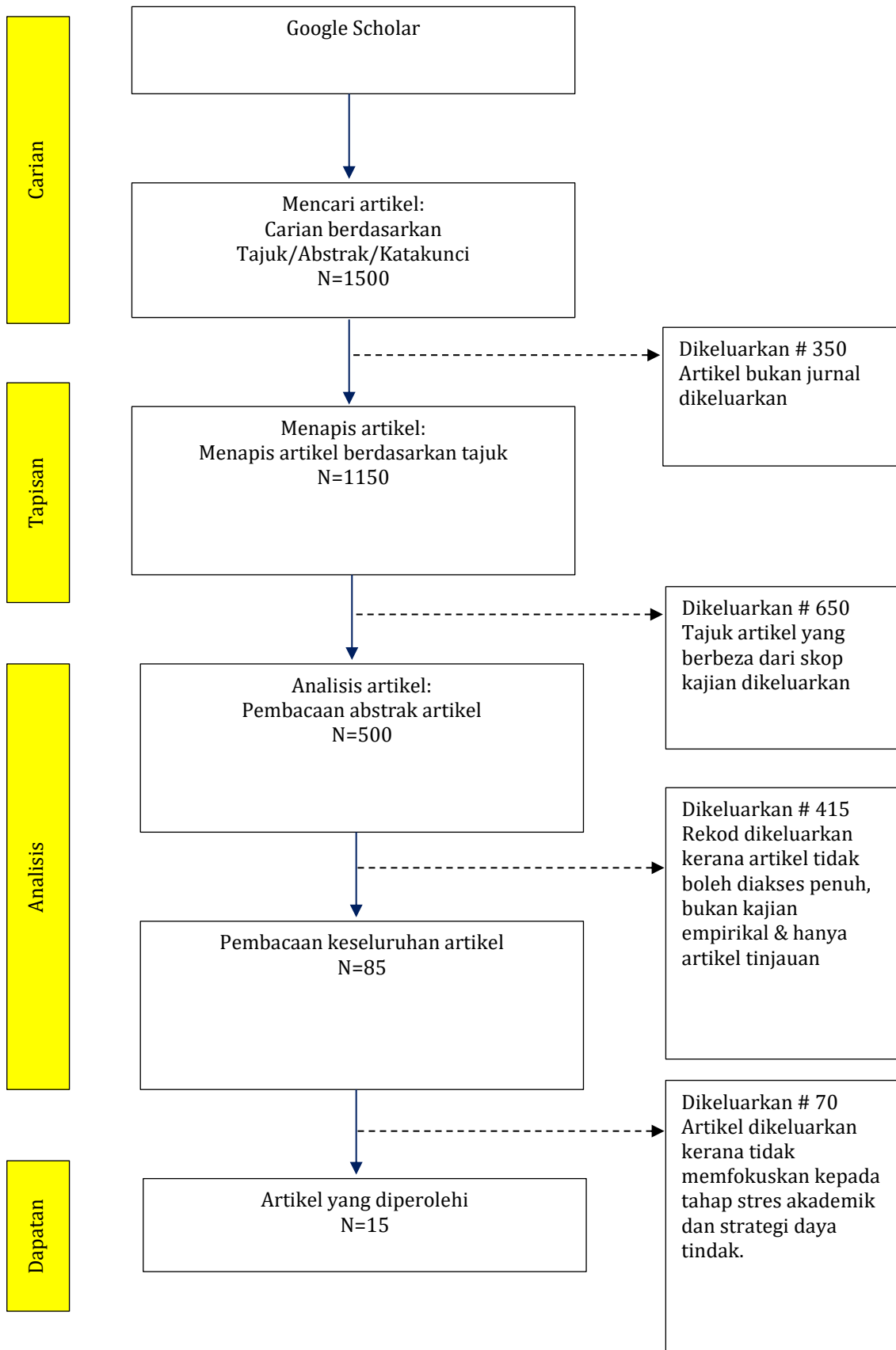
Kriteria pemilihan artikel yang diterima untuk kajian ini adalah berdasarkan kepada artikel yang diterbitkan pada tahun 2017 sehingga 2021, artikel-artikel yang dipilih juga merangkumi artikel yang ditulis dalam Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris seperti yang diringkaskan dalam [Jadual 2](#).

Jadual 2: Kriteria Penerimaan dan Penolakan Artikel kajian

| Kriteria Penerimaan   | Kriteria Penolakan  |
|---|---|
| Artikel dalam akses penuh   | Artikel tidak boleh diakses   |
| Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris<br>Konteks Stres Akademik dan pelajar<br>5 tahun terkini (2017-2021)<br>kecuali pelopor teori<br>Kajian Empirikal | Selain Bahasa Melayu dan Inggeris<br>Di luar konteks Stress Akademik dan Pelajar<br>Penerbitan di luar julat (2017-2021)<br><br>SLR, prosiding, tesis |

Berdasarkan [Rajah 1](#), sebilangan artikel telah diperolehi melalui enjin carian pangkalan data Google Scholar. Hasil carian telah memperoleh sebanyak 1500 carian yang merangkumi jenis artikel seperti tinjauan, artikel kajian, bab-bab di dalam buku dan abstrak persidangan. Walau bagaimanapun, selepas pembacaan artikel secara menyeluruh, artikel yang tidak memenuhi kriteria telah dikeluarkan dan hanya 15 artikel dipilih kerana memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Rajah 1: Proses pemilihan artikel



### 2.3. Fasa Pengekstrakan Data

Proses pengekstrakan data dilakukan bertujuan untuk mendapatkan maklumat berkaitan pengkaji, tajuk kajian, tahun diterbitkan, nama jurnal, , objektif kajian, saiz sampel bagi kajian, jantina, kaedah kajian, tahap stres akademik, kaedah pengukuran tahap stres akademik dan strategi daya tindak stres dalam kalangan pelajar.

#### 2.3.1. Karakter artikel/kajian

Berdasarkan [Jadual 3](#), lima belas artikel yang dipilih merupakan artikel-artikel yang diterbitkan dalam lingkungan tahun 2017 sehingga tahun 2021. Kesemua kajian menggunakan responden lelaki dan perempuan berumur antara lingkungan 13 sehingga 27 tahun. Walau bagaimanapun, terdapat beberapa kajian yang tidak menyatakan secara spesifik bilangan umur bagi responden mereka dan telah ditandakan dengan X. Berdasarkan kepada [Jadual 3](#), sebanyak lapan kajian yang menggunakan pelajar universiti sebagai responden kajian ([Quynh et.al, 2020](#); [Mohamad Faizel Ali & Nor Shafrin Ahmad, 2020](#); [Fauziah et al., 2020](#); [Marlissa et al., 2020](#); [Qorry & Wijayati, 2019](#); [Ganesan et al., 2018](#); [Dixit, 2020](#); [Adasi et al., 2020](#)) manakala terdapat tujuh kajian yang menggunakan pelajar sekolah menengah sebagai responden ([Veyis et.al, 2019](#); [Park & Kim, 2018](#); [Acosta-Gomes et.al, 2018](#); [Phillips et al., 2020](#); [Usman Sani, 2019](#); [Abdul Adib & Lailawati, 2020](#)).

Jadual 3: Bilangan sampel, umur dan populasi responden dalam kajian lepas

| Kajian/Penulis  | Bilangan Sampel | Umur (Tahun) | Populasi                 |
|---|-----------------|--------------|--------------------------|
| <a href="#">Quynh et al. (2020)</a>                     | 411             | x            | Pelajar Universiti       |
| <a href="#">Veyis et al. (2019)</a>                     | 690             | 14-18        | Pelajar Sekolah Menengah |
| <a href="#">Park &amp; Kim (2018)</a>                   | 11              | 18           | Pelajar Sekolah Menengah |
| <a href="#">Mohamad Faizel &amp; Nor Shafrin (2020)</a> | 61              | 19-21        | Pelajar Universiti       |
| <a href="#">Fauziah et al. (2020)</a>                   | 100             | 20-27        | Pelajar Universiti       |
| <a href="#">Acosta-Gomez et al. (2018)</a>              | 335             | 15-19        | Pelajar Sekolah Menengah |
| <a href="#">Phillips et al. (2020)</a>                  | 44              | 14-17        | Pelajar Sekolah Menengah |
| <a href="#">Marlissa et al. (2020)</a>                  | 100             | 19-25        | Pelajar Universiti       |
| <a href="#">Qorry &amp; Wijayati (2019)</a>             | 21              | 22-27        | Pelajar Universiti       |
| <a href="#">Usman Sani (2019)</a>                       | 300             | 13-17        | Pelajar Sekolah Menengah |
| <a href="#">Ganesan et al. (2018)</a>                   | 86              | 21-23        | Pelajar Universiti       |
| <a href="#">Kaur (2019)</a>                             | X               | 13-18        | Pelajar Sekolah          |
| <a href="#">Abdul Adib &amp; Lailawati (2020)</a>       | 1067            | 13-18        | Pelajar Sekolah Menengah |
| <a href="#">Dixit (2020)</a>                            | 150             | x            | Pelajar Universiti       |
| <a href="#">Adasi et al. (2020)</a>                     | 270             | 17-26        | Pelajar Universiti       |

#### 2.3.2. Kaedah pengukuran tahap stress akademik pelajar

Kesemua kajian menggunakan kaedah kuantitatif dan terdapat satu kajian yang menggunakan kaedah kualitatif. Kesemua kajian ini telah menggunakan pelbagai jenis

instrumen bagi mengukur tahap stres akademik pelajar dan strategi daya tindak yang digunakan oleh pelajar. Kesemua instrumen yang digunakan telah ditunjukkan di dalam **Jadual 4**. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tahap stress pelajar adalah seperti *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-D)* (Quynh et al., 2020), *Education Stress Scale* (Veyis et.al, 2019), *Semi-structred in-depth interview* (Park & Kim, 2018), *Depressive Anxiety and Stress Scale (DASS-42)* (Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020), *Skala Tekanan* (Fauziah et al., 2020), *Nowack's Stress Profile questionnaire* (Acosta-Gomez et al., 2018), *Academic Stress Scale* (Phillips et al., 2020; Dixit, 2020) *Academic Stress Inventory* (Marlissa et al., 2020), *Perception of Academic Scale* (Qorry Aina & Primardiana Hamilia, 2019), *Academic Stress and Coping Scale for Students* (Usman Sani, 2019; Kaur, 2019), *Perceived Stress Scale* (Ganesan et al., 2018), *Emotional Quotient Inventory Youth* (Abdul Adib & Lailawati Madlan, 2020) dan *Dental Environmental Stress (DES)* (Adasi et al., 2020)

**Jadual 4:** Kaedah pengukuran stres akademik dan strategi daya tindak stres berdasarkan kajian lepas

| Kajian/Penulis   | Kaedah Pengukuran Stres   | Kaedah Pengukuran Strategi Daya Tindak Stres  |
|--|---|---|
| Quynh et al. (2020)  | Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-D)  | World Health Organization Well-Being Index (WHO- 5)   |
| Veyis et.al (2019)<br>Park & Kim (2018)                                | Education Stress Scale<br>Semi-structred in-depth interview                         | Academic Motivation Scale<br>Brief Cope (PLDTS)   |
| Mohamad Faizel & Nor Shafrin (2020)<br>Fauziah et al. (2020)           | Depressive Anxiety and Stress Scale (DASS-42)<br>Skala tekanan                      | Inventori Strategi Daya Tindak (ISDT)<br>Skala Mekanisme penyelesaian masalah (Fauziah et al., 2020)              |
| Acosta-Gomez et al. (2018)   | Nowack's Stress Profile questionnaire   | Academic Coping Strategies  |
| Phillips et al. (2020)   | Academic Stress Scale   | Academic Coping Strategies  |
| Marlissa et al. (2020)<br>Qorry & Wijayati (2019)<br>Usman Sani (2019) | Academic Stres Inventory<br>Perception of Academic Scale                            | Academic Coping Strategies<br>Brief Cope (PLDTS)  |
| Ganesan et al. (2018)  | Academic Stress and Coping Scale for Students<br>Perceived Stres Scale              | Academic Stress and Coping Scale for Students<br>Adolescent Coping Scale  |
| Kaur (2019)<br>Abdul Adib & Lailawati Madlan (2020)                    | Academic Stress and Coping Scale for Students<br>Emotional Quotient Inventory Youth | Academic Stress and Coping Scale for Students<br>Canril's Vertical VisualAnalog Scale Ladder of Life Satisfaction |
| Dixit (2020)   | Academic Stress Scale   | Academic Coping Strategies  |
| Adasi et al. (2020)  | Dental Environmental Stress (DES)   | Brief Coping Orientation to Problem Experienced (Brief COPE)  |

### 3. Dapatan Kajian

#### 3.1. Tahap Stres Akademik Pelajar dan Strategi Daya Tindak Stres Akademik

Terdapat ramai pengkaji yang menggunakan pelbagai jenis instrumen bagi mengenal pasti tahap stres akademik yang dialami oleh pelajar. Berdasarkan kepada dapatan kajian daripada kajian lalu, tahap stres yang dialami oleh setiap pelajar adalah berbeza. Tahap stres terbahagi kepada tiga tahap utama iaitu tahap rendah, tahap sederhana dan tahap tinggi. Berdasarkan kepada [Jadual 5](#), pengkaji mendapati bahawa strategi daya tindak stres akademik pelajar dipengaruhi oleh tahap stres yang dialami oleh pelajar tersebut. [Jadual 5](#) juga akan menganalisis jenis strategi daya tindak yang digunakan oleh pelajar bagi menangani stres akademik tersebut.

Jadual 5: Tahap Stres Akademik dan Strategi Daya Tindak Stres Akademik

| Kajian/Penulis   | Tahap Stres ( Keseluruhan) | Strategi Daya Tindak               |
|--|----------------------------|------------------------------------|
| <a href="#">Qyunnh et al. (2020)</a>                     | Sederhana                  | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |
| <a href="#">Yevis et al. (2019)</a>                      | Sederhana                  | Strategi Pengurusan Adaptif        |
| <a href="#">Park &amp; Kim (2018)</a>                    | Tinggi                     | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |
| <a href="#">Mohamad Faizel &amp; Nor Shafrin (2020)</a>  | Sederhana                  | Strategi Pengurusan Adaptif        |
| <a href="#">Fauziah et al. (2020)</a>                    | Tinggi                     | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |
| <a href="#">Acosta-Gomez et al. (2018)</a>               | Rendah                     | Strategi Pengurusan Adaptif        |
| <a href="#">Phillips et al. (2020)</a>                   | Tinggi                     | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |
| <a href="#">Marlissa et al. (2020)</a>                   | Tinggi                     | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |
| <a href="#">Qorry &amp; Wijayati (2019)</a>              | Tinggi                     | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |
| <a href="#">Usman Sani (2019)</a>                        | Sederhana                  | Strategi Pengurusan Adaptif        |
| <a href="#">Ganesan et al. (2018)</a>                    | Sederhana                  | Strategi Pengurusan Adaptif        |
| <a href="#">Kaur (2019)</a>                              | Tinggi                     | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |
| <a href="#">Abdul Adib &amp; Lailawati Madlan (2020)</a> | Sederhana                  | Strategi Pengurusan Adaptif        |
| <a href="#">Dixit (2020)</a>                             | Sederhana                  | Strategi Pengurusan Adaptif        |
| <a href="#">Adasi et al. (2020)</a>                      | Tinggi                     | Strategi Berfokuskan Masalah Emosi |

Berdasarkan kepada [Jadual 5](#), pengkaji mendapati bahawa sebanyak tujuh kajian menunjukkan bahawa responden kajian mengalami stres akademik yang tinggi ([Park & Kim, 2018](#); [Fauziah et al., 2020](#); [Phillips et al., 2020](#); [Marlissa et al., 2020](#); [Qorry & Wijayati, 2019](#); [Kaur, 2019](#); [Adasi et al., 2020](#)). Selain itu, sebanyak tujuh kajian yang menunjukkan bahawa responden mengalami stres akademik pada tahap yang sederhana ([Qyunnh et al., 2020](#); [Yevis et al., 2019](#); [Mohamad Faizel & Nor Shafrin, 2020](#); [Usman Sani, 2019](#); [Ganesan et al., 2018](#); [Abdul Adib & Lailawati Madlan, 2020](#); [Dixit, 2020](#)) manakala terdapat satu kajian dimana respondennya mengalami tahap stres akademik yang rendah ([Acosta-Gomez et al., 2018](#)).



#### 4. Perbincangan

Objektif utama kajian ini dijalankan adalah untuk melakukan tinjauan sistematik terhadap kajian yang dijalankan bagi mengenal pasti tahap stres akademik pelajar dan strategi daya tindak stres akademik. Sebanyak 15 buah artikel terpilih berdasarkan kepada kriteria-kriteria yang telah ditetapkan telah dijadikan bahan utama bagi mengkaji hubungan di antara tahap stres yang dialami dengan strategi daya tindak yang digunakan untuk menangani isu tersebut. Hasil daripada penelitian secara terperinci, pengkaji mendapati bahawa tahap stres akademik pelajar sememangnya mempengaruhi strategi daya tindak stres akademik yang digunakan oleh pelajar tersebut.

Apabila pelajar mengalami stres akademik yang tinggi dan teruk, pelajar tersebut cenderung untuk melakukan sesuatu di luar jangkaan seperti mengkritik diri sendiri (Park & Kim, 2018; Phillips et al., 2020). Selain itu, kajian daripada Fauziah et al. (2020) menunjukkan bahawa pelajar yang mengalami stres yang tinggi sering kali merasa rendah diri dan cenderung untuk mengasingkan diri daripada masyarakat di sekeliling mereka. Hal ini juga menyebabkan mereka tidak mampu untuk menumpukan perhatian terhadap tugas dan pelajaran (Marlissa et al., 2020; Qorry & Wijayati, 2019). Dalam pada itu, tahap stres akademik yang teruk juga menyebabkan pelajar merasa tidak berminat untuk belajar dan suka berimajinasi (Adasi et al., 2020). Kajian Kaur (2019) menunjukkan bahawa pelajar juga cenderung untuk cuba membunuh diri apabila mereka menghadapi tekanan yang melampau dan tahap kognitif mereka tidak mampu untuk berfikir secara rasional. Strategi berfokuskan masalah emosi dilihat sebagai suatu bentuk strategi yang kurang efektif dalam kalangan pelajar (Fauziah et al., 2020).

Dalam pada itu, kajian oleh Veyis et al. (2019) mendapati bahawa strategi pengurusan adaptif merupakan suatu strategi yang sering kali digunakan oleh responden bagi kajian tersebut. Antara kaedah yang sering digunakan adalah penyelesaian masalah. Kajian yang telah dijalankan oleh Mohamad Faizel dan Nor Shafrin (2020) menyatakan bahawa apabila pelajar mengalami tekanan akademik, lazimnya mereka akan berjumpa dengan guru dan individu yang dipercayai untuk berkongsi masalah. Hal ini secara tidak langsung menyebabkan pelajar dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi. Pelajar yang mengalami tekanan pada tahap yang sederhana sering kali mencuba untuk bermuhasabah dan melakukan refleksi diri. Dalam erti kata lain, kaedah penstrukturan semula kognitif dilihat sebagai kaedah yang berkesan bagi mengawal stres akademik yang dialami (Usman Sani, 2019; Ganesan et al., 2018).

Selain itu, pelajar yang mengalami tekanan pada tahap yang rendah kebiasaannya mempunyai motivasi yang baik, namun mereka memerlukan seseorang atau persekitaran yang positif untuk membantu mereka menyelesaikan sesuatu masalah yang dihadapi (Abdul Adib & Lailawati Madlan, 2020; Dixit, 2020).

#### 5. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahawa tahap stres akademik sememangnya mempengaruhi strategi daya tindak stres akademik dalam kalangan pelajar. Ini dapat dilihat, apabila seseorang pelajar mengalami stres akademik yang tinggi, mereka lebih cenderung untuk menggunakan strategi daya tindak berfokuskan masalah emosi. Selain itu, pelajar yang mengalami stres pada tahap yang sederhana, lebih memiliki strategi pengurusan adaptif dan maladaptif. Ia sememangnya tidak dapat dinafikan,

bahawa faktor persekitaran dan kognitif seseorang tersebut mampu menjadi penyumbang kepada berlakunya masalah stres dalam kalangan pelajar.

Dalam kajian ini juga, pengkaji ingin menyatakan beberapa limitasi dan batasan kajian. Antara batasan utama kajian ini adalah skop kajian, di mana pengkaji telah mengecilkan skop kajian iaitu terhad kepada 15 buah artikel sahaja dan tertumpu kepada tahap stres akademik dan strategi daya tindak stres akademik. Oleh sebab itu, faktor stres akademik tidak boleh diukur. Di samping itu, penggunaan instrumen bagi proses pengumpulan data kajian juga adalah berbeza dan ini dapat mengakibatkan kekeliruan dan mampu menjejaskan kesahihan data tersebut. Hal ini adalah disebabkan oleh perbezaan dalam aspek negara, tahap kognitif responden, dan kesesuaian dan laras Bahasa yang digunakan di dalam instrumen dalam kajian di luar negara.

Melalui kajian ini juga, diharapkan agar kajian ini dapat dijadikan panduan dan sumber rujukan kepada warga pendidik khususnya para guru dan pensyarah akan pentingnya memiliki kesihatan mental yang baik. Sungguhpun begitu, satu kajian lanjutan yang lebih spesifik perlu dijalankan pada masa hadapan bagi mengenal pasti faktor penyumbang kepada stres akademik dalam kalangan pelajar dan kepentingannya dalam aspek kognitif dan pembangunan diri dan sahsiah pelajar.

### **Penghargaan (*Acknowledgement*)**

Sekalung penghargaan dan jutaan terima kasih saya ucapkan kepada pensyarah pembimbing selaku penyelia kajian ini iaitu Dr. Shahlan bin Surat atas segala tunjuk ajar dan panduan yang diberikan. Tidak lupa juga kepada rakan seperjuangan yang banyak membantu dalam kajian ini.

### **Kewangan (*Funding*)**

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang bentuk tajaan atau bantuan kewangan.

### **Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)**

Penulis tidak mempunyai sebarang kepentingan dalam kajian ini.

### **Rujukan**

- Abdul Adib Asnawi & Lailawati Madlan (2020). Kemahiran Pengurusan Stres dalam Kecerdasan Emosi dan Hubungannya dengan Kepuasan Hidup Remaja. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 33(3), 1-11.
- Acosta-Gómez, M. G., De la Roca-Chiapas, J. M., Zavala-Bervena, A., Cisneros, A. E. R., Pérez, V. R., Rodrigues, C. D. S., & Novack, K. (2018). Stress in high school students: A descriptive study. *Journal of Cognitive Behavioral Therapy*, 1(1), 1-10.
- Adasi, G. S., Amponsah, K. D., Mohammed, S. M., Yeboah, R., & Mintah, P. C. (2020). Gender Differences in Stressors and Coping Strategies among Teacher Education Students at University of Ghana. *Journal of Education and Learning*, 9(2), 123-133.
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and health*, 13(4), 623-649.

- Dixit, K. (2020). A Study To Assess The Academic Stress And Coping Strategies Among Adolescent Students: A Descriptive Study. *Indian Journal of Applied Research*, 9, 12.
- Fauziah Ibrahim, Nur Athirah A.Z, Nazirah Hassan, Ezarina Zakaria, & Khadijah Alavi. (2020). Mengukur Tekanan dan Jenis Mekanisme Penyelesaian Masalah dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(2).
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1986). Stress processes and depressive symptomology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.
- Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Oon, Y. B. (2018). A study on stress level and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 3(2), 37-47.
- Kaur, H. (2019). Strategies for Coping with Academic Stress, Stress Management. *International Journal of Research and Review*, 6(10), 185-188.
- Marlissa Omar, Aina Hazimah, Faridah Aminullah Lubis, Sharel Ahmad Shuhel Ahmad Fahmi Ibrahim, Siti Norbiha A. Aziz & Fairuz Diyana Ismail (2020). Perceived Academic Stress Among Students in Universiti Teknologi Malaysia. In *International Conference on Student and Disable Student Development 2019 (ICoSD 2019)* (pp. 115-124). Atlantis Press.
- Mohamad Faizel Ali & Nor Shafrin Ahmad (2020). Stres dan Strategi Daya Tindak dalam Kalangan Pelajar Program Transformasi Diri (PTD) di Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang (IPGKPP). *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35(2), 77-87.
- Nagle, Y. K. & Sharma U. (2018). Academic stress and coping mechanism among students: An Indian Perspective. *Journal of Child Adolescence Psychology*, 2(1), 6-8.
- Nordqvist, C. (2017). Why stress happens and how to manage it. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com>.
- Nurul Sofiah Ahmad A.M, Noraini Abdul Raop & Mohd Sufiean Hassan (2020). Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Jurnal Sains Sosial@ Malaysian Journal of Social Sciences*, 5(1), 87-99.
- Park, S. H., & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1505397.
- Phillips, S. C., Halder, D. P., & Hasib, W. (2020). Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 1-16.
- Qorry, A, & Wijayati, P. H. (2019). Coping the Academic Stress: The Way the Students Dealing with Stress. *KnE Social Sciences*, 212-223.
- Quynh, H. H. N., Tanasugarn, C., Kengganpanich, M., Lapvongwatana, P., Long, K. Q., & Truc, T. T. (2020). Mental well-being, and coping strategies during stress for preclinical medical students in Vietnam. *Journal of Population and Social Studies [JPSS]*, 28(2), 116-129.
- Usman Sani U. (2019). Impact of Academic Stress and Coping Strategies among Senior Secondary School Students in Kaduna State, Nigeria. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 7(1), 40-44.
- Veyis, F., Seçer, İ., & Ulas, S. (2019). An Investigation of the Mediator Role of School Burnout between Academic Stress and Academic Motivation. *Journal of Curriculum and Teaching*, 8(4), 46-53.