

Tahap Kestabilan Emosi Pelajar di Sebuah Kolej Kediaman Institusi Pengajian Tinggi Awam: Satu Tinjauan

Mohamed Alfian Harris B. Omar
Mohamed Sharif Mustaffa PhD.
Fakulti Pendidikan
Universiti Teknologi Malaysia,
81310 UTM Skudai
mohamed_shariffutm@yahoo.com

Abstrak: Tanggungjawab sebagai seorang pelajar adalah mencari ilmu bagi keperluan masa hadapan. Dalam usaha mencari ilmu pengetahuan di zaman yang semakin mencabar, pelajar sering mengalami tekanan emosi. Jika seseorang pelajar tidak bijak menangani masalah ini, maka banyak musibah akan berlaku. Kajian ini bertujuan untuk meninjau jenis dan tahap kestabilan emosi pelajar di salah sebuah kolej kediaman disamping mengenalpasti punca dan langkah-langkah yang diambil oleh pelajar bagi mengatasi masalah ini. Seramai 360 orang pelajar di salah sebuah kolej kediaman di sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) telah dipilih secara rawak mudah bagi kajian ini. Terdapat 2 jenis set soal selidik yang digunakan. Yang pertama, set soal selidik jenis dan tahap kestabilan emosi dan set yang kedua mengenai punca dan langkah-langkah yang diambil oleh pelajar untuk mengatasi masalah ini. Hasil kajian menunjukkan bahawa jenis emosi kebimbangan merupakan jenis emosi yang paling kerap dialami oleh pelajar iaitu sebanyak 26.1% dan jenis emosi trauma merupakan jenis emosi yang minimum dialami iaitu 1.1%. Punca utama ketidakstabilan emosi pelajar adalah disebabkan oleh faktor pendapatan keluarga yang sederhana iaitu sebanyak 44.4%. Dan faktor bangsa adalah penyumbang punca ketidakstabilan emosi yang terendah iaitu hanya 9.8%. Kajian juga mendapati bahawa pelajar kerap menggunakan kaedah bertenang iaitu sebanyak 46.7% manakala kaedah rawatan ubat-ubatan hanya 0.6% sahaja. Di akhir kajian pengkaji telah mencadangkan pihak kolej harus merancang program-program yang sesuai bagi membantu menangani masalah ketidakstabilan emosi yang dialami oleh pelajar.

Katakunci: Pelajar, emosi, kolej kediaman.

PENDAHULUAN

Setiap manusia inginkan kebahagiaan hidup. Namun gangguan-gangguan emosi seperti perasaan bimbang, takut, sedih, benci, cemburu, marah, malu dan sebagainya akan mengganggu kebahagiaan ini. Emosi yang tidak stabil akhirnya akan menjadikan manusia itu gelisah, tertekan, lalu tidak dapat berfikir dan bertindak secara rasional. Ini akan menyebabkan seseorang itu tidak dapat memberi tumpuan dan tidak boleh melakukan kerja dengan baik, sukar tidur, kurang selera makan sehingga menjejaskan produktiviti individu itu sendiri, institusi atau tempat bekerja dan seterusnya produk negara.

Kadangkala seseorang individu itu boleh melakukan kesilapan dalam usaha menghilangkan kegelisahan jiwa atau kesedihan emosinya dengan bertindak di luar batasan seperti melepak, lari dari rumah, keganasan rumahtangga, penderaan kanak-kanak, pengabaian orang tua, bermusuhan antara satu sama lain, bergaduh, membunuh diri atau membunuh orang lain, mengambil dadah, memperkosa dan terlibat dengan pelbagai lagi gejala salah laku.

Kegelisahan pelajar dapat dilihat berdasarkan ekspresi wajah, tingkah laku ataupun kecenderungan gaya berfikir. Walau bagaimanapun orang yang mengalami kegelisahan pada kebiasaannya masih lagi mampu meneruskan hidupnya hanya yang membezakannya dengan orang lain adalah penderitaannya yang tidak mampu hidup bergembira, riang, yakin, bersemangat dan bahagia.

PERNYATAAN MASALAH

Daripada kajian Wan Marina Ramli, 1987; Lee, 1987; Ting, 1986 didapati pelajar universiti mengalami kebimbangan sosial. Kebimbangan yang dihadapi oleh pelajar-pelajar universiti bermula dari zaman persekolahan lagi dan berpanjangan ke universiti.

Menurut Hairunnaja (2003), kegelisahan atau ketidakstabilan emosi terjadi akibat kegagalan seseorang pelajar yang mengendalikan sikap positifnya terhadap sesuatu peristiwa yang berlaku dalam kehidupan. Oleh kerana keupayaan dan daya tahan seseorang pelajar dengan pelajar yang lain berbeza dan tidak serupa, kegelisahan boleh menjadi penyakit yang merbahaya dan menyebabkan ramai orang yang menderita dan menjejaskan keharmonian hidup. Maka kegelisahan ini perlulah ditangani dengan wajar agar mereka dapat meneruskan hidup ini dengan ceria dan positif.

Pengkaji ingin mengkaji jenis dan tahap kestabilan emosi dikalangan pelajar di sebuah kolej Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor. Kajian ini juga akan menganalisa hubungan punca ketidakstabilan emosi dengan faktor demografi iaitu umur, bangsa, pendapatan keluarga dan tahun pengajian. Seterusnya, kajian ini akan meninjau kaedah yang biasa dilakukan oleh para pelajar dalam mengurangkan ketidakstabilan emosi.

KEPENTINGAN KAJIAN

Kajian ini penting untuk para pelajar mengenalpasti emosi mereka dan bertindak untuk mengatasi agar mereka hidup dengan lebih sejahtera. Sebagai contoh apabila seorang pelajar mengenalpasti ketidakstabilan emosinya kerana sering berperasaan takut dan gugup dia haruslah membimbing dirinya sendiri agar lebih bersedia dan yakin untuk bercakap dikhalayak ramai.

Selain itu hasil kajian ini boleh digunakan oleh untuk mengenalpasti jenis-jenis ketidakstabilan emosi para pelajar di UTM, Skudai dan cara-cara yang lazim dilakukan oleh mereka untuk mengatasi masalah berikut. Hal ini boleh menjadi rujukan kepada pihak universiti agar dapat membantu para pelajar ini mengatasi setiap gangguan emosi yang melanda. Faktor dominan juga ingin dikaji agar pengaruh ini dapat diatasi secara berperingkat. Program-program kaunseling pencegahan dan pemulihan boleh disasarkan kepada pelajar-pelajar yang dikenalpasti. Hasil kajian juga dapat mengenalpasti kelompok-kelompok yang harus dibantu dan diberi perhatian.

OBJEKTIF KAJIAN

Secara umum, kajian ini bertujuan melihat hubungan kestabilan emosi dengan latar belakang dan persekitaran tempat tinggal di kolej di sebuah IPTA. Disamping itu juga, kajian ini ingin melihat tahap ketidak seimbangan emosi yang dihadapi serta tindakan yang diambil oleh pelajar-pelajar bagi menangani masalah emosi. Secara khususnya persoalan kajian bolehlah dirumuskan sebagai berikut:-

1. Apakah jenis-jenis ketidakstabilan emosi yang dialami oleh pelajar-pelajar yang tinggal di kolej?
2. Apakah tahap ketidakstabilan emosi yang dialami oleh pelajar yang tinggal di kolej?
3. Apakah hubungan punca dengan faktor umur, bangsa, pendapatan keluarga dan tahun pengajian ketidakstabilan emosi?
4. Apakah kaedah yang biasa diambil oleh para pelajar yang tinggal di kolej untuk mengurangkan ketidakstabilan emosi?

DEFINISI KESEIMBANGAN EMOSI

Definisi Emosi

“Emotions have their narrative; after the shock we move inevitably to the grief, and the sense that we are doing it more or less together is one tiny scrap of consolation.”

(McEwan, 2001)

“For Freud (1921), emotion have a biological function; for Adler (1992), they are more soial, a means to mastery; for existentialist such as Heidegger (1972) and Kierkegaard (1960), emotion reveal the deep threat of non-being at the core human life; for Ekman and Davidson (1994), they are the evolutionary force that helps us adapt to our life tasks; for Reich (1949), they are life energy in motion; for Hillman ([1972] 1997), they are the total pattern of soul apprehended through symbol.”

Freshwater and Robertson (2002)

The Oxford Dictionary Of Current English (1986) menyatakan emosi sebagai perasaan yang kuat dari dalaman terutamanya daripada aspek mental atau naluri, seperti kasih sayang ataupun takut. Justeru itu, bolehlah disimpulkan emosi sebagai salah satu daripada ciri jiwa manusia yang boleh mempamerkan perasaan yang kuat yang berpunca daripada psikologi atau mental seseorang dan emosi boleh berlaku secara naluri bergantung pada sesuatu situasi.

Menurut Ekman and Davidson (1994) di dalam Freshwater (2002) mengakui wujudnya set dalam asas emosi iaitu (ketakutan, kemarahan, kesedihan, kegembiraan, meluat atau jijik, dan perasaan terkejut atau kaget) lazimnya bagi semua budaya dan mempunyai fungsi dan faedah yang bersifat evolusi.

Ibrahim Mamat (1997), menyatakan emosi ialah perasaan jiwa yang kuat yang dialami oleh seseorang dalam tidak balasnya terhadap sesuatu ransangan. Adakalanya ia boleh berbentuk positif seperti riang, gembira, seronok dan kasih; adakalanya ia berbentuk negatif seperti sedih, marah, benci dan dendam. Di dalam perkembangan emosi remaja menurut Ibrahim Mamat, setiap remaja mengalami perasaan ini silih berganti. Remaja dikatakan sangat sensitif terhadap empat faktor ini iaitu rupa paras, kekuatan tenaga, kemampuan diri dan perilaku sendiri.

Kestabilan Emosi

Menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka (Edisi Ketiga) (2002), kestabilan emosi bermaksud perihai atau keadaan stabil (bermaksud tidak berubah-ubah atau turun naik tidak bergoyang, mantap, kukuh, tenang dan tidak bergolak).

Jika dilihat maksud perkataan tenang menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka (Edisi Ketiga) (2002), bermaksud tidak berkocak, tidak berombak (tetapi bukan air, laut); tidak gelisah (rusing dan lain-lain) tidak kacau atau rusuh hati, fikiran dan lain-lain. Maksud ketenangan pula adalah perihai tenang, keamanan dan ketenteraman. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahawa definisi kestabilan emosi membawa maksud ketenangan dan ketenteraman perasaan.

Ketidakstabilan Emosi

Ketidakstabilan emosi akan berlaku apabila kestabilan emosi tidak dicapai. Jika kestabilan emosi membawa maksud ketenangan maka emosi yang tidak stabil adalah perasaan yang tidak tenteram, tidak aman atau lebih tepat lagi perasaan yang gelisah.

Perkataan gelisah menurut Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka (Edisi Ketiga) (2002), hati yang tidak tenang, tidak tenteram, tidak sabar menanti atau lain-lain, risau. Makna kegelisahan pula adalah perihai hati yang gelisah. Maka disini dapatlah disimpulkan bahawa ketidakstabilan emosi itu bermaksud keadaan emosi atau perasaan yang tidak tenang, tidak tenteram atau dalam keadaan kegelisahan.

Dalam pengertian yang umum, kegelisahan merujuk kepada reaksi emosi yang lazimnya dialami oleh seseorang individu yang merasakan keadaan dirinya terancam. Sebagai contoh, seorang pelajar berasa gelisah apabila menjelang peperiksaan. Kegelisahan seperti ini disebut kegelisahan normal. (Ramli, 1990)

Menurut Trimmer (1970), kegelisahan ialah fenomena membela diri, di mana banyak ciri-ciri kegelisahan seperti debaran jantung, bukaan anak mata yang luas, dan ketegangan urat saraf adalah sebenarnya menyediakan seseorang bagi menghindarkan ancaman-ancaman kepada dirinya. Tetapi kegelisahan akan dianggap kecelaruan emosi dan penyakit sekiranya reaksi itu muncul tanpa sebab-sebab

yang munasabah sebagai pencetus. Altrocchi (1980) mendefiniskan kegelisahan yang seperti ini sebagai "...perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh seseorang ketika tiada ancaman daripada luaran yang dapat dipastikan, dan perasaan yang merupakan tindak balas terhadap cetusan-cetusan kejiwaan yang tidak realistik." Zakiah (1970) pula menyatakan kegelisahan sebagai gangguan perasaan disebabkan gangguan kesihatan mental. Ia adalah keadaan di mana perasaan menjadi tidak menentu, panik dan takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan itu.

Menurut Hairunnaja (2003), dari sudut pandangan Islam fenomena gelisahan adalah suatu masalah rohaniah berhubung dengan akidah dan keimanan seseorang. Perbincangan tentang kegelisahan di dalam Islam menyentuh aspek fizikal dan spiritual seseorang tanpa mengasing-asingkannya. Maka dengan itu kegelisahan dianggap penyakit hati dan dapat diubati dengan memantapkan keimanan seseorang kepada Allah SWT. Ibnu Qayyim (1990) mendefiniskan kegelisahan sebagai sifat lemah di dalam jiwa dan perasaan takut di dalam hati yang dicetuskan oleh sifat sangat tamak dan kedekut.

Emosi yang tidak stabil akan mendatangkan kemudaratan kepada fungsi tubuh badan dan mental seseorang. Individu yang mengalami kegelisahan ini akan menjadi dan kelihatan murung, sedih, tiada menaruh sebarang harapan yang tinggi dalam hidup, tidak mampu bergembira seperti orang lain, sering berasa lesu dan pesimistik terhadap kebolehan diri. Kehidupan sehariannya akan turut terjejas dan dapat menimbulkan masalah kepada keluarganya sendiri, tempat kerja serta masyarakatnya di mana dia tinggal. Rumahtangga mungkin akan menjadi kucar kacir, prestasi kerjayanya merosot dan dia menumbang secara tidak langsung kepada masalah sosial yang memang sedang hangat wujud dalam masyarakat hari ini.

SOROTAN LITERATUR

Kajian Luar Negara

Menurut kajian Prof. Robert Priest, (1983) sekitar tahun 1960-an gejala kebimbangan dan kemurungan menjadi bertambah serius sehingga boleh mengancam nyawa manusia dari masa ke masa. Menurut beliau juga penyakit emosi ini boleh dirawat dan individu itu masih boleh dibantu. Menurut beliau lagi, hampir 10 peratus daripada populasi di negara Barat menghadapi masalah serius berkaitan gangguan emosi yang memerlukan bantuan. Pakar berpendapat masalah ini boleh meningkat dan menjangkau kepada 30 peratus. Kajiannya menunjukkan hampir 2 juta penduduk negara Barat pada masa itu hidup di dalam kesunyian. Selain itu, turut menyatakan bahawa semasa beliau sedang membuat kajian tentang sebab dan cara mengubati gangguan emosi ini, keadaan jumlah pesakit bertambah pada setiap tahun, di mana 80 peratus individu ini mengalami kebimbangan atau kemurungan.

Zimbardo (1977), ahli psikologi yang mula-mula memberi tumpuan khas kepada topik malu pula mengatakan ramai rakyat Amerika Syarikat mengalami rasa malu pada satu-satu masa tertentu dalam kehidupannya, tidak kira sama ada mereka ini berstatus tinggi atau rendah, bintang filem atau pelajar universiti.

Menurut Wan Abdul Kader (1994) kajian yang dilakukan terhadap pelajar di Malaysia di luar negeri, seperti di Amerika Syarikat menunjukkan bahawa mereka juga menghadapi pelbagai masalah penyesuaian sosial dan akademik. Kajian Abdul Halim Othman (1986) menunjukkan bahawa pelajar Malaysia yang berketurunan Melayu di Amerika Syarikat yang mengalami masalah akademik, personal dan sosial yang berbeza dan tidak terbatas kepada umur, tahap pengajian atau tempat asal. Kajian Suradi Salim (1985) terhadap pelajar Malaysia di salah sebuah universiti di Amerika Syarikat juga menunjukkan bahawa ramai pelajar mengalami masalah penyesuaian sosial dan akademik.

Kajian Dalam Negara

Menurut Wan Abdul Kader (1994), banyak kajian menunjukkan bahawa pelajar-pelajar universiti mengalami gangguan emosi seperti kebimbangan akademik, personal dan sosial yang berkemungkinan membawa kepada kemurungan. Kajian Wan Marina Ramli (1987) menunjukkan pelajar-pelajar universiti di Malaysia mudah berasa sunyi dan bimbang. Kajian Lee (1987) juga menunjukkan perasaan sunyi,

bimbang dan murung pelajar-pelajar universiti di Malaysia disebabkan kerana perasaan malu dan tidak pandai berhubung secara sosial.

Kajian Chiam (1976) terhadap pelajar sekolah menengah menunjukkan bahawa ramai pelajar menghadapi masalah perhubungan peribadi-psikologi dan perhubungan sosial-psikologi. Hassan Langgulung (1977) juga mendapati masalah utama bagi pelajar sekolah menengah adalah masalah personal-psikologi dan masalah ini bukan sahaja dialami oleh pelajar sekolah menengah di Malaysia tetapi merupakan masalah menyeluruh bagi pelajar yang dalam peringkat sekolah menengah seperti di Mesir, Fiji, dan juga Kanada. Kajian Supraniam (1981) dan Wan Nor Kamariah (1981), juga menyokong kajian-kajian yang terdahulu dan menunjukkan pelajar sekolah menghadapi masalah emosi, sosial dan psikologi. Hal ini turut berlanjutan sehingga mereka meneruskan pengajian ke peringkat pengajian tinggi, (Wan Abdul Kader, 1994).

Kajian Ting (1986) terhadap 32 pelajar universiti menunjukkan 67 peratus mengalami kebimbangan, 72 peratus mengalami masalah pergaulan dengan jantina berlainan, 75 hingga 80 peratus mengalami masalah keyakinan diri. Masalah-masalah ini berkaitan dengan perhubungan peribadi-sosial-psikologi. Kebimbangan yang dialami oleh pelajar ini berkemungkinan akan lebih meningkat hingga membawa kemurungan. Kajian Lee (1987) terhadap 140 pelajar tahun empat universiti menunjukkan pelajar ini mengalami kemurungan. Kemurungan ini adalah lebih kepada pelajar yang mengalami kesunyian emosi dan kesunyian sosial.

Kajian lepas di dalam negara mengenai tahap kestabilan emosi dikalangan pelajar universiti dengan faktor perbezaan jantina, umur dan tahun pengajian dapat dilihat oleh Halimi Abdul Rahman Manaf (1982) dan Sugumaran (1983) menunjukkan bahawa ramai pelajar universiti mengalami pelbagai masalah akademik, kewangan, keluarga, penyesuaian, sosial, personal dan sebagainya tetapi masalah-masalah ini tidak terbatas kepada peringkat umur sahaja. Dengan ini Wan Abdul Kader (1994) berpendapat faktor umur tidak menunjukkan perbezaan signifikan.

METODOLOGI KAJIAN

Sampel kajian terdiri daripada pelajar yang tinggal di kolej di sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam. Seramai 360 orang responden dipilih secara rawak mudah daripada sebuah kolej kediaman di sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam berkenaan. Kaedah yang digunakan adalah jenis kuantitatif dengan menggunakan 2 set soal selidik. Set soal selidik pertama mempunyai 45 item soalan yang mengkaji tahap dan jenis ketidakstabilan emosi manakala set soal selidik kedua pula mengkaji punca-punca dan langkah-langkah mengatasi ketidakstabilan emosi. Soal selidik dianalisis dengan menggunakan kaedah peratusan dan dijumlahkan mengikut nilai yang tertinggi.

Responden

Jumlah responden adalah 60 % terdiri daripada berbangsa Melayu dan 40 % bukan Melayu dimana 38% adalah berbangsa Cina dan 2% berbangsa India. Terdapat 180 orang lelaki dan 180 orang perempuan.

Instrumen Kajian

Alat kajian yang digunakan di dalam kajian ini ialah soal selidik. Soal selidik yang digunakan ini berfungsi untuk mengumpul maklumat mengenai pembolehubah yang dikaji. Menurut Majid Konting (1990), penggunaan soal selidik dapat meningkatkan ketepatan dan kebenaran gerak balas yang diberikan oleh sampel kerana ia tidak dipengaruhi oleh geraklaku penyelidik. Soal selidik dibina dibahagikan kepada 2 bahagian.

Bahagian A

Bahagian A ialah maklumat yang berkaitan dengan diri responden iaitu jantina, umur, kolej kediaman, kursus dan fakulti dan latarbelakang keluarga

Bahagian B

Bahagian - Indeks tahap dan jenis ketidakstabilan emosi

Item di dalam bahagian B sebanyak 45 item. Item-item ini menggunakan skala pemeringkatan 3 mata untuk mengukur tahap gangguan emosi subjek. Setiap item diberikan skala tiga mata seperti jadual di bawah.

Jadual 1 : Pecahan Kategori Jenis Dan Tahap Kestabilan Emosi

Jenis Gangguan Emosi	Jenis Item (No. item)
Kebimbangan	1, 10, 19, 28, 37
Cepat Marah	2, 11, 20, 29, 38
Kemurungan	3, 12, 21, 30, 39
Perasaan Bersalah	4, 13, 22, 31, 40
Mudah Putus Asa	5, 14, 23, 32, 41
Phobia / Ketakutan	6, 15, 24, 33, 42
Benci	7, 16, 25, 34, 43
Cemburu	8, 17, 26, 35, 44
Trauma	9, 18, 27, 36, 45

Tahap kestabilan emosi responden diukur dengan menggunakan Skala Likert – 3 mata pemeringkat iaitu:-

Jadual 2: Skala Likert – 3 mata

Terlalu Benar	-	3
Benar	-	2
Tidak	-	1

Bagi memudahkan proses analisis data dibuat, tiap-tiap item telah dikelaskan mengikut objektif kajian dan dicatatkan kekerapan dan peratusnya sebelum membuat rumusan. Penyelidik membahagikan maklum balas berikut bagi memudahkan proses pengiraan. Jumlah tiga yang tertinggi dikategorikan sebagai tahap gangguan emosi yang tinggi.

Analisis data

Data yang diperolehi daripada kajian rintis akan diproses dengan menggunakan program Statistical Package for social science (SPSS) for WINDOW versi 10.00 dan hasil daripada analisis kajian haruslah menunjukkan peratusan tahap keesahan korelasi pada tahap 0.80 hingga 1.0. Ini menunjukkan bahawa nilai kebolehpercayaan adalah tinggi.

Menurut Mohd Majid (1994), meskipun tiada batasan khusus yang boleh digunakan bagi menentu pekali kebolehpercayaan, nilai signifikan yang lebih daripada 0.60 sering digunakan dan menjadi rujukan paling minimum untuk diterima.

Kaedah Deskriptif (Kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai)

Kaedah ini dijalankan bagi meninjau maklumbalas responden terhadap setiap item mengikut dimensi tahap kestabilan emosi. Tahap kestabilan emosi diukur dengan menjumlahkan skor responden untuk keseluruhan soal selidik dengan 45 item. Tiga tahap ditentukan iaitu tahap rendah, tahap sederhana dan tahap tinggi. Jumlah skor bagi setiap tahap adalah seperti di dalam jadual 3.2 berikut:

Jadual 3: Jadual Skor Untuk Tahap Kestabilan

Jumlah Skor	Tahap Kestabilan
0.00 hingga 1.00	Tahap rendah
1.01 hingga 2.00	Tahap sederhana
2.01 hingga 3.00	Tahap tinggi

DAPATAN KAJIAN

Jenis-jenis ketidakstabilan emosi yang dialami oleh pelajar yang tinggal di kolej

Jadual 4 menunjukkan terdapat 9 jenis ketidakstabilan emosi yang dikaji oleh penyelidik. Jumlah peratus yang tertinggi menunjukkan kebimbangan sebanyak 26.1 %, manakala kedua tertinggi kemurungan sebanyak 18.9 % dan jumlah yang terendah sekali iaitu trauma sebanyak 1.1 % sahaja.

Jadual 4: Jenis – Jenis Dan Peratus Ketidakstabilan Emosi Pelajar Di Kolej

Bil.	Jenis Gangguan Emosi	Kekerapan (%)
1.	Kebimbangan	(94) 26.1
2.	Cepat Marah	(54) 15.0
3.	Kemurungan	(68) 18.9
4.	Perasaan Bersalah	(64) 17.8
5.	Mudah Putus Asa	(43) 11.9
6.	Phobia / Ketakutan	(7) 2.0
7.	Benci	(18) 5.0
8.	Cemburu	(8) 2.2
9.	Trauma	(4) 1.1
10.	Jumlah	360 orang 100 %

Pelajar-pelajar yang tinggal di kolej cenderung mengalami ketidakstabilan emosi

Jadual 5 menunjukkan tahap kecenderungan mengalami ketidakstabilan emosi pelajar yang tinggal di kolej di sebuah IPTA dan mendapati hampir 33.3 % pada tahap rendah manakala 55.6 % pada tahap sederhana dan pada tahap tinggi sebanyak 11.1 % sahaja.

Jadual 5: Tahap Ketidakstabilan Emosi

Bil	Tahap	Kekerapan %
1.	Rendah	120 (33.3)
2.	Sederhana	200 (55.6)
3.	Tinggi	40 (11.1)
	Jumlah	360 (100 %)

Hubungan punca-punca dengan demografi yang membawa kepada berlakunya ketidakseimbangan emosi di kalangan pelajar-pelajar yang tinggal di kolej.

Jadual 6 menunjukkan punca-punca ketidakstabilan emosi pelajar yang tinggal di kolej di sebuah IPTA dan mendapati hampir 44.4% pelajar yang memilih status ekonomi sosial (keluarga) sebagai punca utama ketidakstabilan emosi dan diikuti dengan tahun pengajian sebanyak 33.9%, manakala 11.9 % pula pelajar

memilih umur dan perkaitan bangsa paling rendah iaitu sebanyak 9.8% sahaja berkaitan dengan punca-punca ketidakstabilan emosi.

Jadual 6: Punca-punca ketidakstabilan emosi

Bil	Punca-punca	Kekerapan %
1.	Umur (18-24 tahun)	43 (11.9)
2.	Bangsa (Melayu)	35 (9.8)
3.	Pendapatan keluarga (sederhana)	160 (44.4)
4.	Tahun Pengajian (tahun pertama)	122 (33.9)
	Jumlah	360 orang 100%

Langkah-langkah yang diambil oleh pelajar-pelajar yang tinggal di kolej untuk menangani ketidakstabilan emosi.

Jadual 7 menunjukkan cara tindakan pelajar yang tinggal di kolej menangani ketidakstabilan emosi dengan cara terbanyak iaitu dengan cara untuk bertenang iaitu sebanyak 46.7%, manakala dengan cara berbincang sebanyak 31.1%. Dengan cara kaunseling / psikoterapi sebanyak 18.3%, bagi terapi tingkah laku pula sebanyak 3.3% dan terakhir rawatan ubat-ubatan sebanyak 0.6%.

Jadual 7: Tindakan Yang Di Ambil Oleh Pelajar Menangani Ketidakstabilan Emosi

Bil	Cara Menangani	Kekerapan %
1.	-Berbincang- Luahkan perasaan awda kepada kawan yang dipercayai ataupun ahli keluarga Luahkan perasaan awda kepada profesional seperti doktor, pembimbing ataupun pakar psikiatris.	112 (31.1)
2.	-Kaunseling/psikoterapi- Ini adalah terapi perbincangan yang lebih intensif lanya membantu pesakit untuk mengenali, memahami dan menerima hakikat sebab keresahan berlaku, walaupun yang pada mulanya tidak jelas.	66 (18.3)
3.	-Cara untuk bertenang- Mengamalkan ajaran agama Melalui senaman yang diajarkan oleh pakar psikiatris atau ahli psikologi.	168 (46.7)
4.	-Terapi tingkah laku- Mengubah tingkah laku yang tidak sihat kepada yang sihat, seperti berhadapan dengan menghadapi semula situasi menakutkan yang biasanya telah dielakkan, dan bertahan sehingga perasaan resah reda, seperti dalam masalah fobia.	12(3.3)
5.	-Rawatan ubat-ubatan- Ubat yang biasanya digunakan adalah jenis 'Tranquillisers' atau penenang, yang dipanggil 'Benzodiazepines' Penggunaan secara jangka masa pendek adalah dinasihatkan kerana penggunaan berpanjangan, boleh menyebabkan "ketagihan" Ubat 'anti-depressants' juga bermanfaat digunakan bagi beberapa masalah.	2 (0.6)
	Jumlah	360 orang (100%)

KESIMPULAN

Secara umumnya, jenis masalah emosi yang kerap dialami oleh para pelajar ialah kebimbangan iaitu di tahap sederhana. Manakala faktor pendapatan keluarga yang sederhana merupakan penyumbang kepada punca ketidakstabilan emosi ini. Bagi mengurangkan masalah ini, para pelajar kerap menggunakan kaedah bertenang iaitu aktiviti riadah dan amalan keagamaan. Pengkaji mencadangkan agar pihak kolej kediaman pelajar harus mengaktifkan lagi aktiviti-aktiviti sukan, kelab dan persatuan serta program kerohanian. Melalui program seperti ini, para pelajar akan dapat meningkatkan kestabilan emosi disamping memantapkan lagi kesihatan fizikal, mental dan rohani.

RUJUKAN

- [1] Altrocchi, John, 1980, *Abnormal Behavior*, New York, Harcourt Brace Jovanovich Inc.
- [2] Amir Awang, 1987, *Teori Dan Amalan Psikoterapi* (Edisi Awal), Pulau Pinang, Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- [3] Habibah Elias Dan Noran Fauziah Yaakub " *Psikologi Personaliti* " Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka
- [4] *Kamus Bahasa Melayu*, Fajar Bakti Oleh Arbak Othman (1996),
- [5] Syed Hassan Bin Syed Abdul Rahman Alkap (1998) " *Punca Ketegangan Dan Hubungannya Dengan Kepuasan Kerja Guru-Guru Di Sekolah Menengah Utaman Di Daerah Johor Bahru* ". Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana Pendidikan
- [6] Mohd Majid Konting (1990). " *Kaedah Penyelidikan Pendidikan* " . Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka
- [7] Mohd Najib Ghafar (1997). " *Asas Penyelidikan Sains Sosial* " Skudai Universiti Teknologi Malaysia.
- [8] Ibnu Qayyim, Syams Al Din Muhammad Bin Abi Bakr, 1990, *Al Ruh*, (Terjemahan Syed Ahmad Semait), Singapura, Pustaka Nasional Singapura, Pte Ltd.
- [9] Idayu Rahman (1982) " *Ponteng Dan Permasalahannya* ", Ibrahim Saat. *Isu Pendidikan Di Malaysia*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa Dan Pustaka 71-87
- [10] Mohd Yazid Kamarudin (2001). *Masalah Penyesuaian Dikalangan Pelajar Tingkatan Dua Di Sek.Men. Berasrama*. UKM Tesis Sarjana
- [11] Seow Mei Ling(1997) *Masalah Penyesuaian Dikalangan Pelajar Tahun 1 UKM*. UKM Disentasi Sarjana.
- [12] Sagaria, M.A.D Higginson, L.C And White, E.R (1980). " *Perceived Needs Of Entering Freshman: The Primary Of Academic Issues,* " Journal Og College Student Personnel. 21 .243-247.
- [13] Cru. L.D (1997). *Psychology Of Human Adjustment*. New York: Alfred A. Knopt.
- [14] Worchel, S. And Goethals, G.R (1985). *Adjustment: Pathways To Personal Growth*. New Jersey: Prentice- Hall. Inc.
- [15] Abd. Rahman Ahmad, 1992, *Bimbingan Dan Kaunseling Dari Perspektif Islam*, Serdang, Human Resource Enterprise.
- [16] Trimmer, Eric J. 190, *Understanding Anxiety In Everyday Life*, Landon, George Allen And Unwin Td.
- [17] Zakiah Daradjat, 1970 *Peranan Agama Dalam Kesihatan Mental*, Jakarta, Penerbit P.T Gunung Agung.