

**BAHAGIAN A: SOALAN ESEI (30 MARKAH)**

**Arahan: Sila jawab soalan berikut berdasarkan garis panduan penilaian akhir yang diberikan.**

**Soalan 1 adalah merujuk artikel di bawah.**

## Mahasiswa stres

1Suliat Asri

**STRES** dalam kalangan mahasiswa amat membimbangkan. Malah, topik stres cukup popular dalam pelbagai wahana yang membincangkan cabaran kehidupan mahasiswa. Mahasiswa adalah golongan yang mudah mendapat tekanan akibat penyesuaian pendidikan, sosial, persekitaran dan psikologi dalam suasana kampus.

Kajian juga menunjukkan bahawa pandemik Covid-19 menyebabkan semakin ramai mahasiswa yang terdedah kepada masalah stres sehingga mendatangkan kesan kepada pencapaian akademik, aktiviti kokurikulum dan peranan sebagai ahli masyarakat.

Pensyarah Kanan di Fakulti Psikologi dan Pendidikan (FPP) Universiti Malaysia Sabah (UMS) Dr Norsimah Dasan berkata, menjalani kehidupan sebagai mahasiswa adalah perkara yang agak mencabar bagi seseorang individu.

Hal ini kerana suasana di universiti adalah berbeza 100 peratus dengan suasana di sekolah.

"Di universiti mereka perlu belajar berdikari dalam segala hal dan yang paling penting adalah mengurus masa dengan bijak.

"Kegagalan mahasiswa untuk berbuat demikian menyebabkan mereka mengalami masalah stres sehingga mendatangkan kesan yang negatif kepada mahasiswa itu sendiri.

"Apatah lagi apabila terpaksa berhadapan dengan kesan pandemik Covid-19 sehingga yang menyaksikan aktiviti pengajaran dan pembelajaran secara bersemuka terjejas teruk," katanya.

Kajian yang dilakukan dalam kalangan pelajar universiti, populasi umum, pekerja penjagaan kesihatan dan orang yang mengalami gangguan mental juga mengesahkan kesan negatif krisis

Covid-19 terhadap kesihatan mental terutama yang memperlihatkan wajah kegelisahan, dihipit tekanan dan berselubung kemurungan.

Dr Norsimah berkata, mahasiswa mungkin adalah populasi yang sangat **rentan** untuk masalah kesihatan mental memandangkan cabaran yang biasanya berkaitan dengan peralihan ke alam dewasa dan kesukaran ekonomi serta material yang kerap dari populasi ini.


Bahkan **sebelum kelibat ngeri Covid-19** muncul, **pelajar universiti diketahui mempunyai tahap kerumitan, kegelisahan dan gejala depresi yang tinggi.**

"Kemungkinan besar, **kedatangan Covid-19 sudah melonjakkan tingkat kenaikan ini.**

"Ini disebabkan **faktor situasi** termasuk **kepercayaan bahawa 'lockdown' mengganggu prospek pekerjaan masa depan mereka, gejala Covid-19 yang sukar dibendung dan masalah kesihatan yang membawa maut,**" katanya.

Sementara itu, Pensyarah Kanan di Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Perakaunan (FPEP) UMS, Dr Jakaria Dasan berkata, mahasiswa dan graduan yang berjaya menempuh cabaran pandemik Covid-19 dan tekanan pasti berjaya dalam kerjaya mereka nanti.

(Sumber: Suliati Asri, 19 Mei 2022, Mahasiswa stress, © 2022 Harian Metro, New Straits Times Press (M) Bhd.A part of Media Prima Group.  
<https://www.hmetro.com.my/akademia/2022/04/828232/mahasiswa-stres>)

*Creative Problem-Solving Process (CPSP)* mengandungi 6 langkah penyelesaian masalah iaitu Pencarian Mess – (Pencarian Objektif), Pencarian Fakta, Pencarian Masalah, Pencarian Idea, Pencarian Penyelesaian (Penilaian Idea) dan Pencarian Penerimaan (Pelaksanaan Idea). 

Berdasarkan petikan di atas, aplikasikan **tiga (3)** langkah *Creative Problem-Solving Process (CPSP)* iaitu **Pencarian idea, Pencarian penyelesaian dan Pencarian penerimaan** untuk langkah penyelesaian masalah tersebut. Setiap pencarian mesti mengandungi butiran berikut:

- i. Definisi langkah (6 markah)
- ii. Hujah-hujah yang sesuai (18 markah)
- iii. Contoh-contoh yang berkaitan (6 markah)

**- TAMAT -**