

Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar

Mastura Mahfar

mastura_utm@yahoo.com

Fadilah Zaini

fadilahz2002@yahoo.com

Nor Akmar Nordin

nuur_akmar@yahoo.com

Fakulti Pengurusan dan Pembangunan Sumber Manusia
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak

Kajian ini bertujuan menganalisis faktor-faktor penyebab stres di kalangan pelajar tahun dua yang telah menyertai Bengkel Pembelajaran Efektif (BPE), FPPSM. Kesemua subjek kajian seramai 30 orang pelajar dipilih berdasarkan pencapaian Purata Nilai Gred Kumulatif (PNGK) 3.00 dan ke bawah. Pengumpulan data adalah berdasarkan soal selidik yang telah dijawab oleh responden kajian. Kaedah analisis deskriptif yang digunakan ialah kekerapan, peratusan dan min skor bagi mengenalpasti tahap stres, faktor-faktor penyebab stres dan strategi pengurusan stres di kalangan pelajar. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap stres pelajar adalah sederhana. Faktor kerjaya merupakan penyebab utama stres di kalangan pelajar, diikuti oleh faktor akademik dan faktor persekitaran. Manakala, strategi pengurusan stres yang biasanya digunakan oleh kebanyakan pelajar adalah strategi berbentuk tingkah laku.

Pengenalan

Stres merupakan satu pengalaman atau kejadian yang sering dialami oleh seseorang individu. Stres boleh mendatangkan gangguan ke atas pemikiran, perasaan dan aktiviti seharian. Lessard (1998) mendapati bahawa stres bukan sahaja dialami oleh orang dewasa, malahan turut dialami oleh pelajar universiti. Ini kerana universiti merupakan persekitaran unik yang seringkali menuntut pelajar menyeimbangkan pelbagai peranan dan tugas yang perlu dilaksanakan oleh mereka. Sekiranya tidak berjaya, mereka akan mudah mengalami stres. Justeru, fenomena stres di kalangan pelajar universiti merupakan satu topik yang sering menjadi bahan kajian kebanyakan pengkaji.

Terdapat banyak faktor yang boleh menyebabkan seseorang pelajar mengalami stres. Pelajar universiti pada awal tahun pengajian, misalnya amat mudah terdedah kepada stres disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di universiti (Towbes dan Cohen, 1996). Senario ini dapat dilihat apabila terdapat sesetengah golongan pelajar yang menunjukkan kecemerlangan akademik di peringkat persekolahan tetapi tidak dapat mengekalkan pencapaian yang baik apabila berada di universiti. Persaingan yang sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik telah memberikan tekanan yang tinggi kepada pelajar dalam merealisasikan wawasan mereka. Selain itu, faktor seperti persekitaran, persaingan kerjaya, hubungan interpersonal dan cara pemikiran pelajar juga boleh menyumbang stres kepada pelajar. Justeru, stres masih tidak

boleh dipisahkan dengan kehidupan pelajar dalam kesibukan mereka menuntut ilmu dan memperolehi pelbagai kemahiran di universiti.

Perbezaan stres di kalangan pelajar juga adalah berbeza. Terdapat pelajar yang berupaya berhadapan dengan stres tanpa mengalami apa-apa kesan fizikal, mental atau emosi yang negatif serta boleh memotivasikan diri. Terdapat juga pelajar yang tidak berupaya menguruskan stres apabila berada dalam pengajian di universiti. Stres yang melebihi pada tahap tertentu sekiranya tidak dikawal akan mewujudkan pelbagai masalah kepada setiap individu (Romas dan Sharma, 2004). Kebiasaannya, stres akan dialami dalam pelbagai keadaan seperti rasa kesunyian, kurang tidur, keresahan, kebimbangan yang tinggi serta simptom-simptom fisiologi yang ditunjukkan kesan daripada sesuatu peristiwa yang dialami (Wright, 1967). Oleh yang demikian, stres boleh menyebabkan kehidupan dan pergaulan seharian seseorang pelajar terjejas sehingga memberi impak negatif terhadap tahap kesihatan, personaliti, interaksi sosial dan pencapaian akademik mereka.

Menurut Campbell dan Svenson (1992), apabila stres dilihat dari aspek negatif atau tekanan yang terlalu tinggi, ianya boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan dan pencapaian akademik seseorang pelajar. Oleh kerana stres di kalangan pelajar merupakan satu fenomena yang membimbangkan pelbagai pihak sekiranya tidak ditangani secara menyeluruh, maka adalah penting bagi mengenalpasti faktor-faktor penyebab stres pelajar terlebih dahulu sebelum sesuatu program intervensi direka bentuk. Justeru, kajian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengenalpasti faktor penyebab stres, tahap stres serta strategi pengurusan stres yang biasanya digunakan oleh pelajar tahun dua yang telah menyertai BPE, FPPSM.

Objektif kajian

Kajian ini bertujuan untuk mencapai objektif seperti berikut iaitu :

1. Menenalpasti tahap stres pelajar yang menyertai BPE.
2. Menenalpasti faktor-faktor penyebab stres pelajar yang menyertai BPE.
3. Menenalpasti strategi pengurusan stres yang biasa digunakan oleh pelajar yang menyertai BPE.

Kajian literatur

Terdapat banyak kajian yang membincangkan tentang stres di kalangan pelajar. Kajian Anderson dan Cole (1988) ke atas 360 orang pelajar universiti terdiri daripada pelajar lelaki (n=163) dan pelajar perempuan (n=197) bertujuan mengkaji pembolehubah-pembolehubah tertentu serta hubungannya terhadap prestasi pembelajaran dan *burnout*. Satu soal selidik yang mengandungi 25 jenis soalan terbuka dan tertutup telah diedarkan kepada pelajar. Ujian *Chi Square* digunakan bagi menguji perbezaan yang diperolehi. Sebahagian pembolehubah yang diperolehi memberi kesan yang ketara terhadap prestasi pembelajaran dan juga *burnout*. Faktor yang paling memberi tekanan kepada pelajar ialah peperiksaan akhir.

Ross, Niebling dan Heckett (1999) telah menjalankan kajian terhadap 100 orang pelajar kolej yang berbeza dari segi umur, jantina dan pengkhususan subjek utama di Universiti Midwestern. Alat ukur *Student Stress Survey* (SSS) telah digunakan bagi mengenalpasti punca utama stres berdasarkan 40 situasi yang berpotensi menyebabkan stres di kalangan mereka. Keputusan kajian menunjukkan bahawa faktor intrapersonal adalah penyebab utama stres yang kerap kali berlaku di kalangan pelajar. Antara lima faktor tertinggi yang menyebabkan

stres di kalangan pelajar ialah perubahan tabiat tidur dan pemakanan, cuti semester, peningkatan bebanan kerja dan penerimaan tanggungjawab yang baru.

Kajian Nowak dan Marie (1999) terhadap 24 orang pelajar persatuan ijazah kejururawatan dan 13 orang pelajar yang sedang menjalani latihan kejururawatan mendapati bahawa kekurangan masa, peperiksaan, tempoh masa mengulangkaji dan kuantiti bahan yang perlu dipelajari adalah faktor penyumbang stres di kalangan pelajar. Selain itu, analisis kolerasi telah menunjukkan bahawa terdapat hubungan signifikan antara pengalaman dalam bidang penjagaan kesihatan dengan pengurangan stres di kalangan pelajar. Hipotesis kajian yang menyatakan bahawa pelajar persatuan ijazah kejururawatan kurang mengalami stres daripada pelajar yang sedang menjalani latihan kejururawatan adalah tidak disokong.

Kajian oleh Misra dan McKean (2000) terhadap 249 orang pelajar dan 67 orang ahli fakulti di Universiti Midwestern di mana purata umur kesemua responden di antara 21 hingga 41 tahun. Kajian bertujuan meninjau persepsi terhadap akademik di kalangan pelajar lelaki dan perempuan, serta perbandingan persepsi antara pelajar dan ahli fakulti terhadap stres akademik pelajar. Hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat ketidaksamaan persepsi di kalangan pelajar dan ahli fakulti terhadap punca stres pelajar dan reaksi terhadap stres. Persepsi ahli fakulti adalah pelajar mempunyai tahap stres yang tinggi serta menunjukkan reaksi stres yang kerap berbanding persepsi sebenar pelajar. Keputusan ini disebabkan oleh pemerhatian berterusan oleh ahli fakulti terhadap pelajar di bilik kuliah. Punca stres di kalangan pelajar kolej dibahagikan kepada akademik, kewangan serta perkara berhubung dengan kesihatan dan masa. Tahap stres paling tinggi di kalangan pelajar adalah semasa membuat persediaan untuk peperiksaan, persaingan memperolehi gred yang baik serta perkara yang melibatkan pengurusan masa. Terdapat perbezaan stres di kalangan pelajar lelaki dan perempuan.

Kajian Ooi Yoon Phaik (2002) bertujuan mengetahui punca stres di kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan (Kimia), Fakulti Kejuruteraan Kimia & Kejuruteraan Sumber Asli dan Ijazah Sarjana Muda Sains Pendidikan (Kimia), Fakulti Pendidikan di Universiti Teknologi Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan bahawa faktor persekitaran merupakan penyumbang utama stres pelajar berbanding faktor akademik, kewangan, keluarga, sosial dan intrapersonal. Tahap tekanan keseluruhan pelajar juga adalah rendah dan pada tahap kebimbangan yang sederhana. Manakala, terdapat perhubungan signifikan antara stres dengan pencapaian akademik serta tiada perbezaan signifikan dari segi tahap tekanan di kalangan pelajar mengikut tahun pengajian, jurusan yang diikuti serta jantina.

Kajian Walton (2002) bertujuan menentukan sama ada terdapat perbezaan pengamatan terhadap tahap stres dan cara pengendalian stres di kalangan pelajar *junior* dan *senior* dalam program khidmat sosial (n=33) dan kejururawatan (n=89) yang sedang membuat persediaan kursus klinikal di sebuah universiti yang terpilih. Perbandingan deskriptif dan non-eksperimental telah digunakan dalam kajian ini. Pengukuran demografi, pengamatan tahap stres menggunakan *Cohen's Perceived Stress Scale* dan *Moo's Coping Responses Inventory* bagi mengukur cara pengendalian stres telah digunakan. Hasil kajian mendapati bahawa pengamatan pelajar bidang khidmat sosial terhadap stres adalah lebih tinggi berbanding pelajar kejururawatan. Bagi menguruskan stres, pelajar khidmat sosial dikenalpasti lebih bergantung kepada strategi penyelesaian pengelakan dan pelajar kejururawatan menggunakan strategi penyelesaian masalah. Tidak terdapat perbezaan signifikan antara dua kumpulan pelajar berdasarkan jantina dan umur.

Dunkley *et al.* (2003) telah melaksanakan kajian terhadap 64 orang pelajar lelaki dan 99 orang pelajar perempuan di sebuah universiti bagi mengenalpasti pengaruh tingkah laku dan situasi

terhadap kesempurnaan mengkritik diri apabila menghadapi stres serta kaedah pengendaliannya. Pendekatan *structural equation modelling* menunjukkan bahawa hubungan antara kesempurnaan mengkritik diri dan kesan seharian boleh diterangkan melalui kebanyakan kecenderungan tingkah laku maladaptif seperti pergaduhan, pengelakan penyelesaian serta rendah dalam penerimaan sokongan sosial. Strategi pengurusan stres berbentuk penyelesaian masalah adalah kurang efektif bagi pelajar yang mempunyai kritik diri tinggi berbanding pelajar yang rendah kritik dirinya.

Kajian Chai Ming Seng *et al.* (2004) bertujuan mengenalpasti tahap stres pelajar di sebuah kolej di Malaysia semasa pengajian semester 2003/04. Subjek kajian terdiri daripada seramai 393 orang pelajar (53 orang lelaki dan 34 orang perempuan). Alat ukur *Self Report Inventory* (DSP) telah digunakan. Keputusan kajian menunjukkan bahawa tahap stres responden adalah tinggi terutama masalah yang berkaitan penyesuaian diri, kewangan serta jangkaan keputusan akademik. Tidak terdapat perbezaan signifikan dari segi jantina, tahun pengajian dan kursus yang diikuti.

Metodologi kajian

Reka Bentuk Kajian

Kajian berbentuk tinjauan telah dilaksanakan dalam kajian ini di mana pengkaji menggunakan satu set soal selidik yang dijawab sendiri oleh responden sebagai alat utama bagi mengumpul maklumat berkaitan tahap stres, faktor penyebab stres dan strategi pengurusan stres di kalangan pelajar. Oleh kerana populasi kajian adalah seramai 30 orang pelajar tahun dua yang menyertai BPE anjuran Unit Pembangunan Pelajar, FPPSM, maka pengkaji telah memilih kesemua responden dalam kajian ini. Kesemua responden kajian telah dikenalpasti mempunyai pencapaian akademik iaitu Purata Nilai Gred Kumulatif (PNGK) 3.00 dan ke bawah.

Alat Kajian dan Kebolehpercayaan

Alat kajian ini mengandungi tiga bahagian. Bahagian A iaitu maklumat peribadi responden. Manakala Bahagian B pula mempunyai 30 soalan berkaitan tahap stres yang mengandungi empat jawapan iaitu tidak pernah sama sekali, jarang-jarang, kadang-kadang dan kerap kali. Pemingkatan tahap stres dikategorikan kepada tahap tinggi (skor 30-60), tahap sederhana (skor 61-90) dan tahap rendah (skor 91-120) berdasarkan Jadual 1.

Jadual 1: Tahap stres pelajar

Tahap stres	Skor
Rendah	30 - 60
Sederhana	61 - 90
Tinggi	91 - 120

Bahagian C merupakan soalan berkaitan faktor penyebab stres di kalangan pelajar seperti kognitif, interpersonal (rakan sebaya, pensyarah dan penasihat akademik), persekitaran, akademik dan kerjaya. Pemingkatan skor dibuat berdasarkan jawapan 'Ya' yang akan diberikan skor 1 dan jawapan 'Tidak' diberikan skor 0. Bahagian D menggunakan soalan jenis terbuka dan senarai semak bagi mengenalpasti strategi pengurusan stres yang biasanya digunakan oleh pelajar. Oleh kerana alat ukur ini telah dibentuk sendiri oleh pengkaji, maka satu ujian rintis telah dilaksanakan sebelum ini terhadap 10 orang pelajar tahun dua FPPSM

yang berlainan tetapi mempunyai latar belakang yang sama. Keputusan alat ukur ini mengandungi pekali kebolehpercayaan *Alpha Cronbach* 0.88 bagi item tahap stres. Manakala nilai *Alpha Cronbach* bagi faktor-faktor penyebab stres yang dikaji dalam kajian ini adalah seperti dalam Jadual 2. Ini adalah selaras dengan pandangan Mohd. Majid (1990) bahawa pekali kebolehpercayaan alat ukur melebihi 0.60 boleh digunakan untuk tujuan penyelidikan.

Jadual 2: Faktor penyebab stres pelajar dan nilai *Alfa Cronbach*

Faktor penyebab stres	Nilai <i>Alfa Cronbach</i>
Pemikiran tidak rasional	0.74
Interpersonal (rakan sebaya)	0.82
Interpersonal (pensyarah)	0.69
Interpersonal (penasihat akademik)	0.83
Persekitaran	0.72
Akademik	0.67
Kerjaya	0.81

Kaedah penganalisan data

Penganalisan data telah menggunakan analisis statistik deskriptif di mana dapatannya diterangkan dalam bentuk jadual yang menunjukkan kekerapan, peratusan dan min skor bagi tahap stres, faktor penyebab stres serta strategi pengurusan stres. Kesemua data yang diperolehi dianalisis menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS).

Keputusan dan perbincangan

Bahagian ini mengemukakan keputusan statistik deskriptif yang telah diperolehi melalui kaedah kekerapan, peratusan dan min.

1. Tahap stres di kalangan pelajar yang menyertai BPE

Jadual 3: Analisis tahap stres

Tahap stres	Kekerapan	Peratus
Tinggi	1	3.3
Sederhana	23	76.7
Rendah	6	20.0
Jumlah	30	100

Keputusan Jadual 3 menunjukkan bahawa seramai 76.7% responden mempunyai tahap stres yang sederhana. Hanya 3.3% responden sahaja mempunyai tahap stres yang tinggi dan 20% bertahap stres rendah. Peningkatan pengetahuan dan kesedaran responden terhadap stres serta pengalaman berada dalam tahun dua pengajian di universiti kemungkinan membantu tahap stres yang sederhana di kalangan responden. Walau bagaimanapun, dapatan kajian ini tidak menyokong hasil kajian Walton (2002), Ooi Yoon Phaik (2002) dan Chai Ming Seng *et al.* (2004).

2. Faktor penyebab stres di kalangan pelajar yang menyertai BPE
Melalui analisis deskriptif min, keputusan kajian ini telah mendapati bahawa antara faktor penyebab stres pelajar adalah berdasarkan Jadual 4. Analisis deskriptif bagi item faktor penyebab stres pelajar juga turut dibincangkan dalam keputusan kajian ini.

Jadual 4: Analisis min faktor penyebab stres di kalangan responden

Faktor penyebab stres	Min
Pemikiran tidak rasional	5.77
Interpersonal (rakan sebaya)	5.50
Interpersonal (pensyarah)	4.70
Interpersonal (penasihat akademik)	3.93
Persekitaran	6.27
Akademik	6.30
Kerjaya	7.27

Jadual 4 di atas menunjukkan bahawa faktor utama yang menyebabkan stres di kalangan pelajar yang menyertai BPE ialah faktor kerjaya (min=7.27). Berdasarkan analisis item, kebanyakan responden berasa stres kerana kekurangan pengetahuan terhadap persediaan kerjaya (93.3%), cara menulis resume (86.7%), penguasaan Bahasa Inggeris apabila bekerja (80.0%), cabaran kerjaya (83.3%) serta peluang-peluang kerjaya pada masa hadapan (80.0%). Amir (1983) menyatakan bahawa pelajar yang mempunyai maklumat kerjaya yang jelas akan dapat mencapai kecemerlangan dan ketrampilan dalam bidang kerjaya yang diceburi kelak. Justeru, pelajar akan berasa tertekan sekiranya tidak mempunyai persediaan kerjaya yang bersifat komprehensif. Tambahan pula, persaingan kerjaya yang semakin sengit pada masa kini serta kriteria pengambilan pekerja yang ditetapkan oleh syarikat pekerjaan secara tidak langsung telah memberikan tekanan kepada pelajar. Dapatan kajian ini bertentangan dengan hasil kajian Anderson dan Cole (1988) di mana faktor akademik dilihat sebagai penyebab utama stres serta kajian Ross *et al.* (1999) yang mendapati faktor intrapersonal sebagai punca utama stres pelajar.

Menurut Atkinson (1998), bebanan kerja terlalu banyak dalam masa yang singkat juga boleh mengakibatkan stres. Berdasarkan faktor akademik yang merupakan penyebab kedua tertinggi stres (min=6.30), kebanyakan responden menyatakan berasa stres apabila bebanan tugas akademik terlalu banyak (86.7%). Dapatan kajian ini menyokong hasil kajian Nowak dan Marie (1999). Selain itu, arahan tugas kuliah yang kurang jelas (86.7%), kesukaran mencari bahan rujukan di perpustakaan (76.7%) serta melakukan banyak tugas pada masa yang sama (76.7%) juga merupakan penyebab stres di kalangan responden dalam kajian ini.

Bagi faktor persekitaran pula sebagai penyebab ketiga tertinggi stres (min=6.27), kebanyakan responden berasa stres apabila tidak mempunyai tempat belajar yang selesa (83.3%), suasana bising semasa kuliah (76.7%) serta keadaan bilik kuliah yang agak sempit dan kurang selesa (70.0%). Dapatan kajian ini disokong oleh Riggio (2001) yang menekankan bahawa faktor persekitaran sesebuah organisasi boleh mendatangkan masalah stres kepada individu. Walau bagaimanapun, dapatan kajian ini bertentangan dengan hasil kajian Ooi Yoon Phaik (2002) yang mendapati bahawa faktor persekitaran sebagai penyumbang paling utama stres pelajar berbanding faktor akademik.

Manakala, faktor penyebab stres yang lain ialah pemikiran tidak rasional di kalangan responden kajian (min=5.77). Ellis (2002) menjelaskan bahawa seseorang individu berasa tertekan dan bermasalah bukan disebabkan oleh peristiwa yang berlaku terhadapnya, tetapi disebabkan oleh persepsi atau cara pemikiran yang negatif, tidak rasional serta tidak berasaskan fakta yang tepat. Oleh itu, stres adalah hasil daripada interaksi antara punca stres dengan persepsi individu serta reaksi terhadap punca stres tersebut (Romano, 1992). Antara contoh pemikiran tidak rasional responden ialah berasa stres apabila sukar menerima hakikat tidak dapat melakukan sesuatu kerja dengan sempurna (86.7%). Selain itu, seramai 70.0%

responden juga menganggap kelemahan dalam sesuatu subjek adalah begitu teruk sekali (*catastrophe*) dan seramai 76.7% responden menganggap kebolehan dan kemampuan pelajar lain dalam pembelajaran adalah lebih baik daripada mereka. Pemikiran yang negatif ini sekiranya tidak diatasi akan menyebabkan stres dan seterusnya memberi kesan negatif terhadap pencapaian individu (Ellis, 2002).

Berdasarkan faktor interpersonal yang melibatkan hubungan dengan rakan sebaya, pensyarah dan penasihat akademik, keputusan kajian telah menunjukkan bahawa hubungan dengan rakan sebaya didapati lebih banyak menyumbang stres di kalangan responden (min=5.50) berbanding pensyarah (min=4.70) dan penasihat akademik (min=3.93). Dapatan ini kemungkinan disebabkan oleh kehidupan seharian responden yang lebih banyak tertumpu bersama rakan sebaya bukan sahaja di dalam bilik kuliah, bahkan di luar bilik kuliah. Malahan, seramai 73.3% responden berasa stres apabila mempunyai konflik dengan rakan berbanding konflik dengan pensyarah (53.3%) atau penasihat akademik (46.7%). Antara contoh situasi yang boleh menyebabkan stres kepada responden ialah kesukaran menolak permintaan rakan walaupun berada dalam kesibukan.

Secara keseluruhannya, dapatlah dirumuskan bahawa faktor kerjaya merupakan penyebab utama stres di kalangan pelajar yang menyertai BPE, diikuti oleh faktor akademik dan persekitaran.

3. Strategi pengurusan stres di kalangan pelajar yang menyertai BPE

Melalui analisis deskriptif, keputusan kajian ini telah menunjukkan bahawa strategi pengurusan stres yang biasanya digunakan oleh responden adalah berdasarkan Jadual 5.

Jadual 5: Analisis strategi pengurusan stres di kalangan pelajar yang menyertai BPE

Strategi pengurusan stres	Bilangan	Peratus
Tingkah laku	26	87
Interpersonal	22	73
Kerohanian	14	47
Pemikiran	13	43
Pemakanan	4	13

Berdasarkan Jadual 5, terdapat beberapa strategi yang telah digunakan oleh responden apabila menghadapi stres iaitu strategi berbentuk interpersonal (pensyarah, rakan sebaya dan keluarga), kerohanian, pemakanan, tingkah laku serta strategi pemikiran. Seramai 87% responden kajian lebih cenderung memilih strategi berbentuk tingkahlaku apabila menghadapi stres. Antara contoh strategi tingkah laku yang kebanyakannya digunakan oleh responden ialah tidur apabila stres. Persoalannya, adakah masa tidur yang dipraktikkan oleh responden kajian mampu mengurangkan stres ataupun kemungkinan responden tidur secara berlebihan yang boleh menjejaskan aktiviti seharian mereka sebagai pelajar universiti? Antara strategi tingkah laku lain yang digunakan ialah beriadah, mendengar radio dan bermain *computer-games*.

Manakala, strategi kedua tertinggi iaitu berbentuk interpersonal telah dipilih oleh seramai 73% responden bagi menguruskan stres yang melibatkan interaksi keluarga, pensyarah dan rakan sebaya. Berdasarkan subskala bagi strategi interpersonal, seramai 50% responden telah memilih perkongsian masalah dengan rakan sebaya bagi menguruskan stres berbanding keluarga (20%) dan pensyarah (3%). Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa responden kajian lebih mempercayai dan menganggap rakan sebaya sebagai sumber sokongan sosial

mereka apabila mengalami stres di universiti. Justeru, pemilihan rakan sebaya yang bersesuaian perlu dilakukan oleh pelajar bagi menyumbang kepada kecemerlangan akademik mereka di universiti selaras dengan Myrick dan Bowman (1981) yang menyatakan bahawa rakan sebaya bukanlah individu yang memberikan nasihat dan menyelesaikan masalah orang lain, tetapi membantu ke arah peningkatan perkembangan sendiri dan pencapaian akademik melalui perhubungan yang positif.

Aspek kerohanian iaitu perkara yang berkaitan dengan keagamaan merupakan strategi ketiga tertinggi digunakan oleh seramai 47% responden kajian apabila menghadapi stres. Antara contoh aktiviti yang diamalkan oleh responden ialah mendekati diri dengan Allah, melakukan amalan yang dituntut dalam Islam, mendirikan solat wajib dan sunat, membaca al-Quran, mengambil wuduk, berserah diri kepada Allah dengan menganggap setiap perkara yang berlaku ada hikmahnya, berdoa kepada Allah serta bermuhasabah diri. Sebagai seorang pelajar Muslim, strategi ini seharusnya digunakan kerana ianya boleh membawa ketenangan semasa seseorang itu menghadapi kesusahan sebagaimana berdasarkan firman Allah yang bermaksud "*Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah, hati menjadi tenteram*" (Surah Ar-Ra'd: Ayat 28).

Selain itu, strategi berbentuk pemikiran juga digunakan oleh seramai 43% responden apabila mengalami stres. Ellis (2002) menyatakan bahawa strategi ini adalah berkesan jika ianya dikawal dengan pemikiran yang rasional dan logikal. Individu yang berfikiran positif mampu berfungsi secara normal dalam kehidupan mereka, terutama apabila menghadapi stres. Justeru, seseorang pelajar yang sentiasa berfikiran positif akan berusaha meningkatkan motivasi dan pencapaian diri mereka di universiti. Kesemua strategi pemikiran yang dinyatakan oleh responden adalah berbentuk positif seperti berusaha mengenalpasti permasalahan yang dihadapi, menyenaraikan permasalahan serta mencari jalan penyelesaiannya. Melafazkan kata-kata positif pada diri dan memberikan tumpuan kepada masalah yang serius turut digunakan apabila responden mengalami stres.

Bagi kaedah pemakanan pula, hanya 13% responden kajian sahaja yang memilih kaedah pemakanan sebagai strategi menguruskan stres. Menurut Neville (2006), gaya pemakanan yang seimbang dan berkhasiat boleh membantu mengawal tahap stres seseorang individu tetapi hendaklah disertai dengan aktiviti riadah yang teratur. Responden yang menggunakan strategi ini didapati lebih cenderung memilih pemakanan seperti coklat atau makanan yang digemari apabila berhadapan stres. Persoalannya, adakah bentuk pemakanan yang digemari oleh pelajar ini boleh membantu mengurangkan stres responden? Pakar kesihatan menyatakan bahawa pemakanan coklat dalam kuantiti yang terkawal boleh membantu mengurangkan stres. Sekiranya tidak dikawal, ianya boleh menyebabkan risiko obesiti.

Secara kesimpulannya, kebanyakan responden mengamalkan strategi berbentuk tingkah laku apabila mengalami stres, diikuti strategi berbentuk interpersonal dan kerohanian. Kebanyakan responden juga didapati telah menggunakan strategi pengurusan stres yang positif dan dapatan kajian ini selari dengan hasil kajian Walton (2002) terhadap pelajar kejururawatan. Walau bagaimanapun, ianya bertentangan dengan hasil kajian Dunkley *et al.* (2003) yang mana pelajar lebih cenderung bertingkah laku maladaptif seperti bergaduh, rendah penerimaan sokongan sosial serta mengelak daripada penyelesaian masalah apabila menguruskan stres.

Cadangan

Antara cadangan yang boleh dikemukakan dalam kajian ini ialah:

1. Berdasarkan faktor kerjaya sebagai penyumbang utama stres pelajar tahun dua yang menyertai BPE, FPPSM, maka dapatan kajian ini diharapkan dapat menyalurkan maklumat berguna kepada pihak fakulti dalam usaha merancang dan mereka bentuk program-program kerjaya yang bersesuaian kepada pelajar. Perkembangan kerjaya bukan sahaja difokuskan kepada pelajar tahun akhir, bahkan haruslah bermula dari awal tahun pengajian lagi. Pengisian kerjaya secara formal boleh dilakukan dengan menjemput individu yang terlatih, berpengetahuan dan mempunyai kepakaran dalam bidang berkaitan sama ada dari dalam UTM mahupun pihak industri. Pengisian kerjaya perlu meliputi peluang dan cabaran kerjaya yang berkaitan dengan masa depan kerjaya pelajar serta kemahiran generik atau sahsiah sebagai nilai tambah yang perlu dimiliki oleh pelajar universiti sebelum mereka bergelar graduan.
2. Proses perkembangan maklumat kerjaya juga hendaklah dilakukan secara tidak formal melalui proses pengajaran dan pembelajaran dalam bilik kuliah. Pelajar perlu didedahkan oleh pensyarah sama ada secara langsung ataupun tidak langsung terhadap isu-isu semasa yang berkaitan kerjaya agar mereka mempunyai hala tuju yang lebih jelas, lebih-lebih lagi dalam menghadapi cabaran kerjaya yang begitu sengit dan mencabar pada masa kini. Secara tidak langsung, pelajar akan mampu menguruskan stres secara berkesan apabila berhadapan dengan cabaran sedemikian.
3. Bagi pihak pelajar pula, mereka perlulah mempunyai kemahiran menguruskan stres secara berkesan di universiti. Program berkaitan kemahiran pengurusan stres anjuran peringkat universiti, fakulti, kolej, Pusat Kaunseling & Kerjaya, persatuan, kelab dan sebagainya perlulah direbut peluang oleh setiap pelajar dengan mengamalkan sikap proaktif. Terdapatnya pengurangan simptom-simptom psikosomatik dan peningkatan kesihatan mental selepas menghadiri 10 minggu kursus pengurusan stres (Shellenberger *et al.*, 1986). Manakala, program intervensi yang lain seperti modifikasi tingkah laku, kemahiran belajar, komunikasi berkesan dan pengurusan masa juga amat membantu dalam meningkatkan kemahiran menguruskan stres di kalangan pelajar universiti.
4. Peranan pensyarah sebagai pembimbing atau Penasihat Akademik amat signifikan dalam usaha membantu mengenalpasti pelajar yang mengalami stres, terutama pelajar yang mempunyai pencapaian akademik kurang memuaskan. Pertemuan secara berterusan dari semasa ke semasa amat membantu dalam mengurangkan tahap stres pelajar. Justeru, bimbingan dan nasihat yang diberikan bukan sahaja tertumpu kepada masalah akademik semata-mata, bahkan isu-isu semasa lain yang sering dihadapi oleh pelajar seperti kerjaya, sosial, persekitaran dan sebagainya juga perlu diberi perhatian sepenuhnya.
5. Oleh kerana dapatan kajian ini terhad hanya ke atas pelajar tahun dua yang menyertai BPE, FPPSM, maka ianya tidak boleh digeneralisasikan kepada pelajar-pelajar kursus SHD, SHF dan SHR, FPPSM yang lain. Tambahan pula, mereka terdiri daripada pelbagai latar belakang yang berbeza. Oleh itu, pengkaji mencadangkan kajian lanjutan boleh dilakukan dengan menambahkan bilangan sampel yang lebih meluas bagi ketiga-tiga kursus mengikut tahun pengajian pelajar.

Kesimpulan

Secara kesimpulannya, hasil kajian ini mendapati bahawa pelajar merupakan golongan yang mudah terdedah kepada stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di universiti. Walaupun tahap stres di kalangan responden dalam kajian ini adalah sederhana, namun usaha-usaha perlu dilakukan oleh pelbagai pihak di universiti bagi memastikan tahap stres pelajar adalah terkawal serta mampu menguruskan pembelajaran di universiti secara efektif. Kajian ini juga telah menentukan faktor-faktor utama penyebab stres di kalangan pelajar yang menyertai BPE serta strategi yang biasanya digunakan oleh mereka apabila berhadapan dengan stres. Oleh kerana pelajar merupakan aset paling berharga di universiti, maka faktor penyebab stres dan kesannya kepada mereka haruslah diberi perhatian secara komprehensif oleh pelbagai pihak di universiti bagi memastikan kecemerlangan pelajar dalam pelbagai aspek seperti mental, emosi, kerohanian dan fizikal tercapai agar ianya selari dengan hasrat universiti.

Rujukan :

- Al-Quran al-Karim, (1995). Bahagian Hal Ehwal Islam, Jabatan Perdana Menteri.
- Amir Awang, (1983). *Memilih Pekerjaan*. Dewan Masyarakat. 21(12): 4-7. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Anderson, E.D. and Cole, B., (1988). Stress Factors to Reported Academic Performance and Burnout. *Journal of Education*. 108: 497-504.
- Atkinson, J.M., (1988). *Coping With Stress At Work*. England: Thorsons Publishers Limited.
- Awang Had Salleh, (1986). *Ke Arah Pencapaian Akademik Yang Cemerlang Di kalangan Pelajar Bumiputera Melalui Kaunseling*. Kertas Kerja Seminar Ke-2 Kaunseling. Pulau Pinang : USM.
- Campbell, R.L. and Svenson, L.W., (1992). Perceived Level of Stress Among University Undergraduate Students in Edmonton, Canada. *Perceptual & Motor Skills*. 75: 552-554.
- Chai Ming Sing, Mohamed Fadzil Che Din dan Lily Mastura Hj. Harun, (2004). *Level of Psychological Stress Among College Students in Malaysia*. Kertas Kerja Seminar Kaunseling: UUM.
- Dunkley, D.M., Zuroff, D.C. and Blankstein, K.R., (2003). Self-critical Perfectionism and Daily Effect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84: 234 – 260.
- Ellis, A., (2002). *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrated Approach*. 2nd edition. Springer Publishing Company.
- Lessard, J.J., (1998). Adolescent Stress an Workload: From Bamboo Seed to Flying. *Guidance & Counseling*. 14: 15-19.

- Misra, R. and McKean, M., (2000). College Students Academic Stress and Its Relationship to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. 16: 41-52.
- Mohd. Majid Konting, (1993). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Myrick, R.D. and Bowman, R.P., (1981). *Becoming A Friendly Helper: A Handbook for Student Facilitators*. Educ. Media Corp., Minnesota.
- Neville, K., (2006). Nutritional Boost for Medical Stress. *Environmental Nutrition*. 29(11): 6.
- Nowak, Marie, S. (1999). The Relationship Between A.D.N. and P.N. Students' Perceived Level and Sources of Stress. Eastern Michigan University : Dissertation.
- Ooi Yoon Phaik, (2002). Stress and Anxiety Among Engineering Students and Non-Engineering Students at UTM. UTM : Tesis Sarjana.
- Romas, J.A. and Sharma, M., (2004). *Practical Stress Management: A Comprehensive Workbook for Managing Health and Promoting Health*. 3rd edition. Pearson : Benjamin Cummings.
- Riggio, E.R., (2003). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology*. 4th edition. Prentice-Hall, New Jersey.
- Romano, J.L., (1992). Psychoeducational Interventions for Stress Management & Well Being. *Journal of Counseling & Development*. 71: 199-202.
- Ross, S.E., Neibling, B.C. and Heckert, T.M., (1999). Sources of Stress Among College Students. *College Student Journal*. <http://www.findarticles.com>.
- Rowntree, D. (1981). *Statistics Without Tears: A Primer for Non-Mathematicians*. Penguin.
- Shellenberger, R., Turner, J., Greeh, J. and Gooney, J.B., (1986). Health Changes: A Biofeedback and Stress Management Program. *Clinical Biofeedback and Health*. 9: 23-24.
- Towbes, L.C. and Cohen, L.H., (1996). Chronic Stress in the Lives of College Students: Scale Development and Perspective Prediction of Distress. *Journal of Youth & Adolescence*. 25: 199-217.
- Tuckman, B.W., (1978). *Conducting Educational Research*. 2nd. Edition. USA: Harcourt Brace Jovanoich.Inc.
- Walton, R.L., (2002). A Comparison of Perceived Stress Levels and Coping Styles of Junior and Senior Students in Nursing and Social Work Programs. Marshall University: Dissertation.
- Wright, J.J., (1967). Reported Personal Stress Sources and Adjustment of Entering Freshmen. *Journal of Counseling Psychology*. 14(4): 371-373.