

ISSN : 1985-5826

AJTLHE Vol. 5, No.1, Jan 2013, 34-49

PERKAITAN ANTARA PENGURUSAN MASA DAN STRES DALAM KALANGAN PELAJAR SISWAZAH DI IPTA

Hamizatun Akmal binti Md Yusof
Norzaini binti Azman

Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia

Abstrak

Pengurusan masa dan pengurusan stres yang baik memainkan peranan yang penting dalam kehidupan pelajar siswazah kerana ianya dapat membantu pelajar mencapai kejayaan semasa menyambung pengajian di universiti. Secara umumnya, kertas ini bertujuan untuk melaporkan tahap pengurusan masa dan stres dalam kalangan 301 pelajar siswazah yang sedang mengikuti pengajian Sarjana di Fakulti Pendidikan di dua buah institusi pengajian tinggi awam. Data dikumpul menggunakan dua jenis soal selidik dan dianalisis secara deskriptif dan menggunakan ujian-*t*, regresi dan korelasi Pearson. Hasil kajian mendapati tahap pengurusan masa dan stres responden kajian adalah pada tahap sederhana. Hasil ujian-*t* menunjukkan perbezaan yang signifikan tahap pengurusan masa berdasarkan jantina. Pengurusan masa walau bagaimanapun tidak berbeza secara signifikan dengan kedua-dua pemboleh ubah bebas iaitu status perkahwinan dan mod pengajian. Namun, analisis kajian mendapati perbezaan yang signifikan di antara tahap stres dan status perkahwinan tetapi tidak dengan faktor jantina dan mod pengajian. Kajian ini juga mendapati hubungan yang signifikan antara tahap pengurusan masa dengan tahap stres pelajar. Kajian ini mencadangkan agar penekanan terhadap kemahiran pengurusan masa dan pengurusan stres dalam pembelajaran di universiti di bina agar dapat melahirkan modal insan yang profesional dan berkemahiran tinggi.

Kata kunci: pengurusan masa, pelajar siswazah, pendidikan tinggi, stres

RELATIONSHIP BETWEEN TIME AND STRESS MANAGEMENT AMONG GRADUATE STUDENTS IN IPTA

Abstract

Time and stress management plays an important role in postgraduate students' life as it can assist them in achieving success while pursuing their study in university. This paper reports on a study that examined the level of time management and stress among 301 post graduates students pursuing a Master degree in the Faculty of Education at two public universities. Data was collected using two set of questionnaires and analyzed using descriptive statistics, t-test, regression and Pearson correlation. The result showed that the level of time management and stress among the respondents was moderate. The result of t-test showed that there was a significant difference time management based on gender. Time management however, was not significantly different based on marital status and mode of study. The findings on the other hand revealed that there was a significant difference between stress level and marital status but not with gender and mode of study. Result of Pearson correlation showed a significant relationship between the time management and stress. Overall, this study suggests that stronger emphasis is placed on time and stress

management skills at the university in order to focus its effort to produce highly skilled and professional human capital.

Keywords: higher education, post-graduates students, stress, time management

PENGENALAN

Malaysia sebuah negara yang sedang pesat membangun sememangnya memerlukan sebuah masyarakat yang bukan sahaja berkemahiran tetapi juga masyarakat yang berpengetahuan tinggi bagi mengharungi dunia yang penuh dengan cabaran dan berdaya saing ini. Hasrat yang murni ini hanya dapat dicapai melalui modal insan yang berpendidikan dan berilmu (Kementerian Pengajian Tinggi Malaysia, 2007). Usaha melahirkan modal insan yang dinamik memerlukan proses pengisian minda dengan ilmu pengetahuan. Justeru, proses pendidikan dan pembudayaan ilmu seharusnya menjadi titik tolak dan pemangkin kepada usaha tersebut.

Modal insan merupakan pelaburan terpenting bagi pembangunan sesebuah negara dan menjadi teras kepada ekonomi berpendapatan tinggi yang produktif (RMK-10). Tidak ada negara yang mampu mencapai kemajuan tanpa memiliki modal insan cemerlang yang berkemahiran tinggi, kreatif terhadap perubahan ekonomi dan berpaksikan kepada penjaan dan penggunaan pengetahuan. Kelayakan pendidikan, kemahiran yang tinggi dalam bidang profesional serta paras produktiviti yang tinggi adalah ciri utama dalam penjaan modal insan. Berdasarkan ciri ini, usaha ditumpukan bagi mencapai tahap modal insan bertaraf dunia menjelang tahun 2020 (RMK-10). Pembentukan modal insan yang cemerlang dan berpaksikan pengetahuan hanya dapat dicapai melalui penjaan pendidikan. Ini kerana, pendidikan adalah wadah utama bagi melahirkan masyarakat yang berkualiti untuk membangunkan negara. Pendidikan juga merupakan saluran utama dalam membawa transformasi kepada sesebuah masyarakat.

Sebagai memenuhi cabaran negara dan mencapai objektif Pelan Strategi Pengajian Tinggi Negara, Kementerian Pengajian Tinggi telah menggariskan tujuh teras strategik dan salah satu daripadanya adalah menggalakkan pembelajaran seumur hidup (*lifelong learning*). Penekanan terhadap membudayakan pembelajaran sepanjang hayat adalah perlu bagi menghasilkan insan yang berkeupayaan untuk mencapai kesejahteraan diri serta mampu memberi sumbangan terhadap keharmonian dan kemakmuran masyarakat dan Negara (Pelan Strategik Pengajian Tinggi Negara, 2007). Sekiranya masalah membudayakan pembelajaran seumur hidup ini tidak dihayati secara holistik, ia boleh membantutkan usaha kerajaan dalam menghasilkan insan yang bermutu tinggi serta pakar dalam bidang yang diceburi pada masa akan datang.

Sehubungan itu, salah satu usaha pembudayaan pembelajaran sepanjang hayat adalah usaha mempertingkatkan bilangan rakyat yang berkelayakan pasca siswazah. Ini bagi membolehkan penghasilan modal insan yang berkualiti dan berkemahiran tinggi dan seterusnya dapat membawa keuntungan dan kecemerlangan pada negara. Pengurusan masa dan stres yang berkesan amat penting dalam kehidupan seseorang pelajar dewasa khususnya pelajar pasca siswazah yang lazimnya mempunyai lebih dari satu komitmen dalam satu masa. Namun, pelajar dewasa khususnya yang telah bekerja dan melanjutkan pengajian didapati mempunyai masalah dalam pembahagian masa, cara pembelajaran yang berkesan dan mendisiplinkan diri (Rusilah, Norzaini & Mohammed Sani, 2011). Disebabkan masalah akademik tersebut, terdapat segelintir pelajar-pelajar pasca siswazah yang tidak dapat menamatkan pengajian pada tempoh yang ditetapkan. Ini sedikit sebanyak menimbulkan keraguan dan permasalahan kepada individu dan juga kerajaan.

PENYATAAN MASALAH

Kegagalan pelajar menamatkan pengajian pada tempoh yang ditetapkan mempunyai kaitan dengan pengurusan masa (Kearns & Gardiner, 2007; Newbold, Mehta & Forbus, 2010; Giancola, Grawitch & Borchert 2009). Kajian yang dijalankan oleh Kearns dan Gardiner (2007) mendapati bahawa kegagalan pelajar dalam menguruskan masa dengan baik telah dikenal pasti sebagai salah satu faktor yang mendorong kepada stres dan kebimbangan. Kebiasaannya, punca pelajar sering mengalami stres adalah disebabkan oleh tuntutan kerja dari tempat kerja, pengurusan masa yang lemah, faktor keluarga, kehidupan peribadi dan konflik peranan (Giancola, Grawitch & Borchert 2009). Tuntutan yang tinggi dari tempat kerja dan tanggungjawab yang besar terhadap keluarga telah menyebabkan sebahagian pelajar menangguhkan semester dan tidak mampu menghabiskan pengajian mereka di universiti. Hasil kajian yang dilakukan oleh Newbold, Mehta & Forbus (2010) mendapati pelajar yang sering menangguhkan pengajian mereka di universiti adalah pelajar-pelajar yang sudah berkahwin dan juga memiliki tanggungan yang ramai. Oleh itu, pengurusan masa amat penting bagi pelajar untuk mencapai sasaran dan kejayaan.

Pengurusan masa yang baik dapat mengurangkan stres atau tekanan (Mackenzie, 1997 & Douglass, 1998). Ini adalah kerana kebanyakan punca-punca stres adalah berkaitan dengan masa. Kebiasaannya stres sering wujud apabila pelajar tidak dapat melakukan tugas-tugasnya mengikut tarikh akhir yang ditetapkan. Allock (1996) menyatakan bahawa setiap hari setiap individu pasti ada menetapkan atau menyetujui tarikh akhir. Masalah dengan tarikh akhir ialah sama ada individu tidak realistik secara menyeluruh atau bersetuju dengan tarikh akhir tanpa memikirkan implikasinya. Hal ini boleh menimbulkan ketegangan jika pelajar tidak mampu menyelesaikan kerja mengikut tarikh akhir yang telah ditetapkan.

Kajian-kajian di Malaysia bertemakan pengurusan masa dan stres pelajar IPT tidak banyak dilakukan. Kebanyakan kajian pengurusan masa pelajar lebih menjurus kepada hubungannya dengan pencapaian akademik (Wan Zah et al. 2008; Arifah Mohd Taib, 2001; Mohd Najib & Weng, 2002) dan pengurusan masa dan gaya pembelajaran (Baharin Abu, Othman Md Johan, Syed Mohd Shafeq & Haliza Jaafar, 2007). Beberapa kajian ini melaporkan pengurusan masa yang baik mempunyai perkaitan dengan pencapaian akademik seseorang pelajar (Mohd Najib & Weng, 2002; Wan Zah et al. 2008). Ini bermakna, pelajar yang dapat mengurus masa dengan baik dapat meningkatkan pencapaian prestasi akademik mereka dan seterusnya menyumbang kepada kepuasan dalam kehidupan. Kajian mengenai pengurusan stres pelajar IPT juga banyak tertumpu kepada hubungannya dengan pencapaian akademik dan jantung (Nur Faridah Hanim, 2007; Sapora Sipon, 2000; OoiYoon Phaik, 2002). Kajian-kajian ini menyatakan stres mempunyai hubungan yang kuat dalam mempengaruhi prestasi akademik pelajar universiti di Malaysia.

Isu pengurusan masa dan stres dalam kalangan pelajar di Malaysia khususnya pelajar yang telah bekerja dan berkeluarga yang menyambung pengajian di peringkat pasca siswazah penting untuk dikaji, dibincang dan diberi penekanan dalam pembelajaran di institut pengajian tinggi. Ini kerana, pengurusan masa merupakan salah satu faktor yang dapat merendahkan risiko pelajar mengalami stres. Oleh itu, kajian ini dilakukan bagi mengkaji sejauh mana pelajar di institusi pengajian tinggi terutamanya pelajar pasca siswazah menguruskan masa. Dapatan kajian mengenai tahap pengurusan masa dan punca stres boleh digunakan untuk mencadangkan pendekatan yang efektif dalam proses pengajaran dan pembelajaran pelajar pasca siswazah bagi membolehkan mereka bergraduasi dalam masa yang ditetapkan dan dengan cemerlang. Melahirkan siswazah yang berketrampilan iaitu bertanggungjawab dan profesional serta boleh mengendalikan masa secara produktif adalah penting bagi merealisasikan hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan dan matlamat

pendidikan tinggi negara di mana penekanan terhadap perkembangan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu perlu dititikberatkan agar dapat melahirkan generasi baru yang akan menjadi nadi penggerak wawasan 2020 pada masa akan datang. Secara umumnya, perbincangan kertas ini merangkumi tinjauan literatur diikuti dengan tujuan dan objektif kajian. Seterusnya, kertas ini membincangkan metodologi kajian, disusuli dengan dapatan kajian dan perbincangan, implikasi dan diakhiri dengan bahagian kesimpulan.

SOROTAN LITERATUR

Pengurusan masa adalah kemahiran yang berkaitan dengan teknik dan cara seseorang itu mengurus, membahagi dan mengatur masa seharianya supaya dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya (Kopper, 2002). Ianya berasaskan kepada andaian yang mengatakan dengan merekod, mengurus dan mengagih masa, seseorang boleh menggunakan masa dengan cekap. Macan et al. (1990) melihat pengurusan masa sebagai satu konstruk yang mengandungi empat dimensi iaitu matlamat dan keutamaan, kecenderungan menyukai organisasi, mekanik dan tanggapan terhadap diri sendiri dalam mengawal penggunaan masa.

Secara umumnya, pengurusan masa merupakan satu kemahiran teras yang terlibat dalam semua perkara yang dilakukan oleh manusia. Kemahiran ini membawa maksud 'kemahiran pengurusan kehidupan' (Janssen, 2006). Ia merupakan teknik dan cara seseorang itu mengatur, mengurus dan membahagikan masa seharianya dengan berkesan (Kopper, 2002; Janssen, 2006). Kemahiran ini amat diperlukan dalam diri seorang pelajar yang mempunyai banyak tugas untuk dilaksanakan dalam tempoh masa yang terhad. Ia boleh dianggap sebagai kaedah sistematik dalam menentukan perkara yang perlu dilakukan mengikut keutamaan. Seseorang yang bijak dalam mengawal dan menggunakan masa dengan baik mampu mencapai kejayaan dan kepuasan dalam kehidupan.

Manakala stres pula merupakan pengalaman atau kejadian yang sering dialami oleh seseorang individu. Ianya boleh mendatangkan gangguan ke atas pemikiran, perasaan dan aktiviti seharian (Rohaty, 1998). Menurut Feldman dan Leana (1994), stres adalah respon atau tindak balas terhadap keadaan yang mengugut atau mencabar seseorang. Ini kerana, kehidupan manusia sering dipenuhi dengan keadaan-keadaan yang mengugut kesejahteraan hidup. Sebagai contohnya masalah keluarga, peperiksaan, penyediaan laporan atau kertas kerja dan juga tugas-tugas di tempat kerja mahupun di rumah.

Stres dikaitkan dengan sesuatu yang berlaku kepada diri individu itu sendiri. Ianya berpunca daripada faktor tekanan yang kuat daripada persekitaran. Apabila tekanan daripada persekitaran ini melebihi keupayaan yang ada pada seseorang individu untuk mengatasinya, maka stres akan berlaku. Rohaty (1998) mendefinisikan stres sebagai ketidakseimbangan (*disequilibrium*) dalam individu yang disebabkan oleh kekecewaan, konflik dan tekanan daripada persekitaran sosial dan psikologikal. Stres yang melebihi tahap tertentu sekiranya tidak dikawal akan melemahkan mental dan fizikal seseorang pelajar dan ini boleh menjejaskan tugas, tanggungjawab dan mengganggu kelancaran proses pembelajaran.

Kajian-kajian lepas (Nonis et al., 1998; Misra & McKean, 2000; Kearns & Gardiner, 2007) menunjukkan bahawa pengurusan masa mempunyai hubungan dengan tahap stres dalam kalangan pelajar. Sebagai contoh, kajian yang dijalankan oleh Nonis et al. (1998) mengenai tanggapan seseorang dalam mengawal penggunaan masa dan perkaitannya dengan stres dalam kalangan pelajar universiti (n=164) menunjukkan bahawa pelajar yang mempunyai pengawalan dan pengurusan masa yang baik kurang mengalami stres dalam pembelajaran dan mempunyai pencapaian akademik yang tinggi berbanding pelajar yang mempunyai kawalan dan pengurusan masa yang lemah. Pelajar yang sering mengalami stres dalam

pembelajaran dan tahap pencapaian akademik yang rendah kebiasaannya merupakan pelajar yang gagal dalam menguruskan masa mereka dengan baik.

Kajian oleh Misra dan McKean (2000) pula melihat hubungan stres dengan pengurusan masa, tahap kebimbangan dan kepuasan hidup terhadap 249 orang pelajar universiti di Midwestern. *Time Management Behavior Scale* dan *Student Life Stress Inventory* digunakan untuk mengukur akademik stres dan tahap pengurusan masa. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pengurusan masa mempunyai hubungan yang signifikan dengan akademik stres dan tahap kebimbangan. Ini menunjukkan bahawa pelajar yang bijak dalam menguruskan masa dapat mengurangkan akademik stres dan tahap kebimbangan dalam kehidupan mereka sebagai seorang pelajar di universiti.

Dapatan yang sama turut dikongsi oleh Lumley dan Provenzano (2003) yang mengkaji tentang pengurusan stres dan perkaitannya dengan pencapaian akademik pelajar universiti di Amerika Syarikat. Kajian ini dilakukan dengan menggunakan kaedah eksperimen. Dapatan kajian menunjukkan bahawa pengurusan masa adalah satu teknik berkesan untuk mengurangkan stres. Ini kerana, pengurusan masa yang berkesan dapat mengawal seseorang menggunakan masa serta merancang aktiviti masa depan. Perkaitan antara tingkah laku pengurusan masa dengan pengamatan pelajar terhadap stres dalam konteks pembelajaran di universiti turut dilakukan oleh Kearns dan Gardiner (2007). Kajian ini melibatkan 118 orang pelajar universiti di Australia menggunakan *Time Management Behavior Scale* yang dibina oleh Macan (1990). Dapatan kajian menunjukkan bahawa pelajar yang mengamalkan pengurusan masa yang efektif dapat melakukan tugas dengan efisien dan kurang mengalami stres dalam proses pembelajaran mereka.

Selain itu, dapatan kajian lepas juga menunjukkan bahawa lelaki dan perempuan memiliki tahap pengurusan masa dan stress yang berbeza (Trueman & Hartley, 1996; Misra & McKean, 2000; Wan Zah et al. 2008). Dapatan kajian lepas mengenai perbezaan tahap pengurusan masa dan stress berdasarkan jenis atau mod pengajian dan status perkahwinan juga didapati tidak konklusif. Namun, kajian-kajian lepas jelas menunjukkan bahawa pengurusan masa mempunyai perkaitan dengan tahap stres yang dialami oleh pelajar dan pelajar yang berbeza demographi mempunyai tahap pengurusan masa dan stress yang berbeza. Justeru, adalah perlu satu kajian dijalankan bagi melihat perkaitan kedua-dua pemboleh ubah ini dalam kalangan pelajar pasca siswazah di Malaysia.

Secara konseptualnya, pengurusan masa merujuk kepada satu konstruk yang mengandungi empat dimensi iaitu matlamat dan keutamaan, kecenderungan menyukai organisasi, mekanik dan tanggapan terhadap diri sendiri dalam mengawal penggunaan masa. (Macan et al. 1990). Semakin tinggi markah yang diperolehi dalam Skala Tingkah Laku Pengurusan Masa, semakin tinggi tahap pengawalan seseorang terhadap pengurusan masa. Manakala, definisi stres dalam kajian ini merujuk kepada keadaan tekanan atau gangguan psikologi dan fisiologi yang timbul akibat daripada peristiwa yang tidak menyenangkan dalam persekitaran sekelilingnya (Rohaty, 1998). Semakin tinggi skor yang ditunjukkan dalam skala Stres Pelajar, semakin tinggi tahap stres yang dihadapi oleh seseorang.

TUJUAN KAJIAN

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai tahap pengurusan masa dan hubungannya dengan stres dalam kalangan pelajar pasca siswazah di Institusi Pengajian Tinggi Awam. Kajian ini difokuskan kepada pelajar-pelajar Sarjana di dua buah IPTA iaitu Universiti Kebangsaan Malaysia dan Universiti Islam Antarabangsa Malaysia.

PERSOALAN KAJIAN

Secara khusus, kajian ini dijalankan bagi menjawab persoalan berikut:

1. Apakah tahap pengurusan masa dan tahap stres pelajar?
2. Adakah terdapat perbezaan yang signifikan tahap pengurusan masa dan tahap stres pelajar berdasarkan jantina, mod/status pengajian dan status perkahwinan?
3. Adakah terdapat hubungan yang signifikan tahap pengurusan masa dengan stres pelajar?
4. Apakah faktor yang menyumbang kepada tahap pengurusan masa pelajar?

METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini berbentuk deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan proses tinjauan melalui soal selidik bagi mengumpul data. Kaedah pengumpulan data kajian dipilih kerana pengkaji berupaya mendapat gambaran am dalam bentuk deskriptif dan kuantitatif (Fraenkael & Wallen, 1994). Ini adalah bertujuan untuk mendapatkan gambaran maklumat mengenai tahap pengurusan masa dan stres dalam kalangan pelajar Sarjana di IPTA.

Sampel Kajian

Seramai 301 pelajar dari dua buah universiti tempatan terlibat dalam kajian ini. Sampel bagi kajian ini terdiri daripada pelajar sarjana yang sedang mengikuti pengajian di Fakulti Pendidikan secara sepenuh masa dan separuh masa di dua buah IPTA iaitu di UKM dan UIAM. Pemilihan sampel bagi kajian ini dibuat berdasarkan persampelan rawak berkelompok. Menurut Chua (2006), persampelan rawak berkelompok sesuai dilakukan ke atas bilangan subjek yang ramai dalam populasi di mana senarai subjek tidak dapat diperoleh. Jadual 1 di bawah menerangkan demografi responden yang terlibat.

Jadual 1 Demografi sampel kajian

Variabel	Sampel kajian	N	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	125	41.5
	Perempuan	176	58.5
Status pengajian	Sepenuh masa	146	48.5
	Separuh masa	155	51.5
Status perkahwinan	Bujang	144	47.8
	Berkahwin	157	52.2

Instrumen Kajian

Soal selidik yang digunakan dalam kajian ini terdiri daripada dua set soal selidik iaitu Skala Tingkah Laku Pengurusan Masa dan Skala Stres Pelajar bagi mengukur pemboleh ubah yang dikaji. Skala Tingkah Laku Pengurusan Masa oleh Macan et al. (1994) mengandungi 36 item menggunakan 5 skala likert iaitu Tidak Pernah = 1, Sangat Jarang = 2, Jarang = 3, Kerap = 4 dan Sangat Kerap = 5, untuk mengukur empat konstruk dengan menggunakan 5 skala likert. Bagi instrumen Skala Stres Pelajar, 22 item digunakan untuk mengukur lima

konstruk stres yang dinilai menggunakan 5 skala Likert seperti skala pengurusan masa. Soal selidik ini merupakan soal selidik yang digubal dan diadaptasi oleh penyelidik dari kajian Gadzella (1994). Perincian mengenai kedua-dua borang soal selidik ini dinyatakan dalam Jadual 2 di bawah.

Jadual 2 Perincian mengenai konstruk yang diukur bagi kedua-dua soal selidik

1) Skala Tingkah Laku Pengurusan Masa	2) Skala Stres Pelajar
Empat konstruk yang diukur :	Lima konstruk yang diukur :
i. Mekanik	i. Kekecewaan
ii. Matlamat dan keutamaan	ii. Konflik
iii. Kecenderungan menyukai organisasi	iii. Desakan
iv. Tanggapan diri pada penggunaan masa	iv. Perubahan
	v. Bebanan sendiri

Pemboleh ubah kajian terdiri daripada pemboleh ubah bebas (demografi) dan pemboleh ubah bersandar iaitu empat konstruk pengurusan masa dan lima konstruk tahap stres. Kajian rintis telah dijalankan ke atas sekumpulan 30 orang pelajar siswazah di Fakulti Pendidikan, UKM. Kedua-dua soal selidik ini mempunyai ketekalan dalaman yang tinggi iaitu 0.84 *Alpha Cronbach* bagi Skala Tingkah Laku Pengurusan Masa dan 0.96 *Alpha Cronbach* bagi Skala Stres Pelajar dimana ianya merupakan tahap kebolehpercayaan item yang tinggi (Mohd Majid Konting, 1994). Ini membuktikan bahawa Skala Tingkah Laku Pengurusan Masa dan Skala Stres Pelajar sesuai ditadbir untuk kajian yang sebenar.

PENGANALISISAN DATA

Penganalisan data dalam kajian ini menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) PC 18 for Windows*. Proses menganalisis melibatkan dua jenis statistik iaitu statistik deskriptif dan statistik inferensi. Statistik deskriptif yang digunakan dalam kajian ini ialah min dan sisihan piawai bagi menerangkan profil tahap pengurusan masa dan stres sampel kajian. Manakala, statistik inferensi digunakan untuk melihat perbezaan, sumbangan dan hubungan antara pemboleh ubah. Dalam kajian ini, ujian-*t* digunakan untuk melihat perbezaan antara pemboleh ubah-pemboleh ubah dalam kajian, manakala regresi pula digunakan bagi melihat faktor penyumbang kepada pengurusan masa. Selain itu, korelasi Pearson juga turut digunakan untuk melihat perkaitan antara pengurusan masa dan tahap stres pelajar. Dalam kajian ini, skor 4 hingga 5 menunjukkan tahap kemahiran pengurusan masa dan tahap stres yang tinggi manakala skor 1 hingga 2 menunjukkan tahap yang rendah. Penentuan tahap ini berdasarkan interpretasi skor min oleh Alias Baba (1997) dimana skor min yang tinggi menunjukkan magnitud yang besar dan skor yang rendah menunjukkan magnitud yang kecil.

DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Tahap Pengurusan Masa Pelajar

Jadual 2 Tahap pengurusan masa dalam kalangan pelajar

Keputusan	K1	K2	K3	K4	Jumlah
Min	3.27	3.46	2.94	3.16	3.20
Sisihan piawai	0.58	0.65	0.53	0.49	

Konstruk 1 = Matlamat dan keutamaan

Konstruk 2 = Kecenderungan pada organisasi

Konstruk 3 = Mekanik

Konstruk 4 = Tanggapan diri pada penggunaan masa

Berdasarkan Jadual 2, dapatan kajian menunjukkan secara keseluruhannya tahap pengurusan masa pelajar berada pada tahap yang sederhana ($m = 3.20$). Ini dapat dilihat melalui konstruk-construct dalam soal selidik skala tingkah laku pengurusan masa di mana kebanyakannya berada pada tahap sederhana. Skor min tertinggi adalah untuk konstruk kecenderungan menyukai organisasi ($m = 3.46$), diikuti konstruk matlamat dan keutamaan ($m = 3.27$), tanggapan diri pada penggunaan masa ($m = 3.16$) dan konstruk yang mencatat jumlah skor min yang paling rendah ialah konstruk mekanik ($m = 2.94$). Ini bermakna kebanyakan pelajar cenderung melakukan sesuatu tugas dengan teratur dan efisien. Namun, tahap sederhana ini menunjukkan bahawa tahap pengurusan masa dalam kalangan responden kajian masih belum memuaskan dan tidak wajar dibiarkan berlaku.

Tahap Stres Pelajar

Jadual 3 Tahap stres dalam kalangan pelajar

Keputusan	K1	K2	K3	K4	K5	Jumlah
Min	3.21	3.18	3.06	2.87	3.74	3.31
Sisihan piawai	0.76	0.79	0.53	0.92	0.71	

Konstruk 1 = Kekecewaan

Konstruk 2 = Konflik

Konstruk 3 = Desakan

Konstruk 4 = Perubahan

Konstruk 5 = Bebanan sendiri

Analisis data dalam Jadual 3 menunjukkan tahap stres dalam kalangan pelajar Sarjana adalah pada tahap yang sederhana ($m = 3.31$). Di antara kelima-lima konstruk tahap stres, konstruk bebanan sendiri menunjukkan nilai skor min yang tertinggi ($m = 3.74$). Ini menunjukkan bahawa kebanyakan responden sering mengalami stres disebabkan oleh bebanan atau tekanan yang dipikul atau diletakkan oleh diri mereka sendiri seperti keinginan untuk berjaya, kebimbangan terhadap sesuatu perkara dan kebimbangan dalam menghadapi ujian atau peperiksaan. Walaupun pengurusan masa dan stres responden berada pada tahap sederhana, ini masih belum memuaskan. Justeru, setiap pelajar pasca siswazah perlu menyedari akan kepentingan mengurus masa dan stres dengan baik bagi mengurangkan risiko menghadapi tekanan dalam diri mereka sendiri.

Perbezaan Tahap Pengurusan Masa Berdasarkan Jantina, Mod Pengajian dan Status Perkahwinan

Jadual 4 Hasil ujian-*t* tahap pengurusan masa berdasarkan jantina, mod pengajian dan status perkahwinan

Faktor	N	Min	Sisihan piawai	<i>t</i>	<i>P</i>
Lelaki	125	3.28	.39	2.60	0.01
Perempuan	176	3.16	.42		
Sepenuh Masa	181	3.20	.42	-0.27	0.78
Separuh Masa	120	3.21	.40		
Bujang	144	3.19	.43	-0.33	0.74
Berkahwin	157	3.21	.38		

($p > 0.05$)

Jadual 4 di atas menunjukkan keputusan ujian-*t* yang membandingkan skor min tahap pengurusan masa berdasarkan jantina. Analisis di atas menunjukkan bahawa skor min bagi pelajar lelaki ($m = 3.28$) adalah lebih tinggi berbanding skor min pelajar perempuan ($m = 3.16$). ini bermakna pelajar lelaki mempunyai tahap pengurusan masa yang lebih baik. Analisis data juga mendapati terdapat perbezaan yang signifikan di antara skor min tahap pengurusan masa pelajar lelaki dengan pelajar perempuan, ($t = 2.60$, $p = 0.01$). Ini menunjukkan bahawa tahap pengurusan masa di antara pelajar lelaki dan perempuan adalah berbeza. Dapatan ini selari dengan dapatan kajian Misra dan McKean (2000) serta Wan Zah et al. (2008) yang mendapati pelajar perempuan adalah lebih cekap dalam mengurus masa berbanding pelajar lelaki dan pelajar lelaki dan perempuan mempunyai tahap pengurusan masa yang berbeza.

Bagi aspek mod pengajian, analisis menunjukkan skor min pelajar separuh masa ($m = 3.21$) adalah lebih tinggi berbanding skor min pelajar sepenuh masa ($m = 3.20$). Seterusnya, tidak terdapat perbezaan yang signifikan skor min tahap pengurusan masa antara pelajar sepenuh masa dengan pelajar separuh masa, ($t = -0.27$, $p = 0.78$). Ini bermakna, walaupun pelajar mengikuti mod pengajian yang berbeza dan tentunya mempunyai jadual dan aktiviti pembelajaran dan pengajaran yang berbeza, pelajar yang belajar secara sepenuh masa dan separuh masa mempunyai tahap pengurusan masa yang sama.

Manakala, analisis data berdasarkan status perkahwinan menunjukkan bahawa skor min bagi pelajar yang sudah berkahwin ($m = 3.21$), adalah lebih tinggi berbanding skor min pelajar yang belum berkahwin ($m = 3.19$). Hasil analisis ujian-*t* menunjukkan tidak terdapat perbezaan skor min yang signifikan bagi tahap pengurusan masa antara pelajar yang belum berkahwin dengan pelajar yang sudah berkahwin, ($t = -0.33$, $p = 0.74$). Tahap signifikan ini lebih besar daripada 0.05 ($p > 0.05$). Keputusan ini menunjukkan bahawa tahap pengurusan masa bagi pelajar yang belum berkahwin dengan pelajar yang sudah berkahwin adalah sama. Hasil kajian ini bertentangan dengan kajian yang dilakukan oleh Trueman dan Hartley (1996) yang mendapati bahawa pelajar yang berumur memiliki pengurusan masa yang baik berbanding pelajar yang muda. Ini adalah kerana pelajar yang telah berkahwin atau berumur kebiasaannya mempunyai tanggungjawab dan komitmen yang tinggi terhadap keluarga dan sentiasa mempunyai konflik dalaman dalam memperuntukkan masa untuk belajar dan keluarga.

Perbezaan Tahap Stres Berdasarkan Jantina, Mod Pengajian dan Status Perkahwinan

Jadual 5 Hasil ujian-*t* tahap stres berdasarkan jantina, mod pengajian dan status perkahwinan

Faktor	N	Min	Sisihan piawai	<i>t</i>	<i>P</i>
Lelaki	125	3.28	.60	1.16	0.25
Perempuan	176	3.36	.59		
Sepenuh Masa	181	3.34	.63	0.95	0.34
Separuh Masa	120	3.28	.56		
Bujang	144	3.40	.55	2.43	0.01
Berkahwin	157	3.23	.62		

Jadual 5 di atas menunjukkan hasil ujian-*t* bagi melihat perbezaan tahap stres berdasarkan jantina, mod pengajian dan status perkahwinan. Dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan skor min tahap stres antara pelajar lelaki (min = 3.28, sp = .60) dengan pelajar perempuan (min = 3.28, sp = .59). Keputusan ujian-*t* ialah 1.16 dengan nilai signifikan 0.25 ($p > 0.05$). Ini menunjukkan bahawa tahap stres pelajar lelaki dan perempuan adalah sama. Dapatan ini menyokong dapatan Dyson dan Renk (2006) tetapi bertentangan dengan kajian Misra dan McKean (2000), Brougham et al. (2009) dan Wan Zah et al. (2008) yang menyatakan bahawa terdapat perbezaan tahap stres dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan. Kajian-kajian tersebut menyatakan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan tahap stres berdasarkan jantina.

Dapatan kajian juga menunjukkan skor min tahap stres bagi pelajar yang berstatus sepenuh masa adalah lebih tinggi berbanding pelajar yang berstatus separuh masa. Ini menunjukkan bahawa pelajar yang mengikuti mod pengajian sepenuh masa mempunyai tahap stres yang lebih tinggi berbanding pelajar yang mengikuti mod pengajian separuh masa. Dapatan ini bercanggah dengan dapatan kajian sebelumnya yang mendapati pelajar separuh masa mempunyai tahap stres yang lebih tinggi berbanding pelajar sepenuh masa (Scott & O.Regan, 1994). Hal ini mungkin terjadi disebabkan tumpuan dan fokus utama pelajar yang berstatus sepenuh masa hanyalah pembelajaran di universiti dan ini tidak menyumbang ke arah pembentukan kemahiran pengurusan masa dan stres yang baik berbanding pelajar separuh masa yang terpaksa mengimbangi antara keperluan belajar, keperluan kerja dan keperluan keluarga (Sherina, 1999). Disebabkan kesuntukan masa untuk belajar dan komitmen yang pelbagai, pelajar sepenuh masa mungkin lebih mengenali masalah dan lebih berpengalaman mengendalikan masalah. Walau bagaimanapun, ujian-*t* menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan skor min tahap stres antara pelajar sepenuh masa dengan pelajar separuh masa, ($t = 0.95$, $p = 0.34$). Tahap signifikan ini lebih besar daripada 0.05 ($p > 0.05$). Ini bermakna, pelajar yang belajar secara sepenuh masa dan separuh masa mempunyai tahap stres yang sama.

Bagi status perkahwinan, hasil ujian-*t* menunjukkan keputusan yang signifikan iaitu ($t = 2.43$, $p = 0.01$). Ini menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan skor min tahap stres berdasarkan status perkahwinan dimana pelajar yang belum berkahwin mempunyai tahap stres yang lebih tinggi berbanding pelajar yang telah berkahwin. Dapatan kajian ini bertentangan dengan kajian yang dijalankan oleh Newbold et al. (2010) yang menyatakan bahawa pelajar yang sering mengalami stres adalah pelajar-pelajar yang sudah berkahwin dan juga memiliki tanggungan yang ramai. Pengkaji berpendapat hal ini mungkin berlaku

disebabkan oleh pelajar yang tidak berkahwin mempunyai lebih masa dan oleh sebab itu, ianya menjadikan mereka lebih mudah mengalih perhatian dari tugas utama mereka iaitu aktiviti pembelajaran. Mereka juga mungkin lebih cenderung untuk melengahkan masa atau melengahkan kerja (*procrastination*) kerana berpendapat mereka mempunyai banyak masa dan membiarkan tugas dilakukan pada saat-saat akhir. Ini menyebabkan mereka mengalami tekanan yang tinggi.

Faktor Penyumbang Kepada Tahap Pengurusan Masa

Jadual 6 Faktor yang menyumbang kepada tahap pengurusan masa

Pemboleh ubah Peramal	Beta Piawai	Pengurusan Masa	
		<i>t</i>	<i>p</i>
Matlamat & keutamaan	1.51	17.85	0.00
Mekanik	1.47	15.72	0.00
Kecenderungan pada organisasi	1.51	18.86	0.00
Tanggapan diri pada penggunaan masa	1.65	13.54	0.00

R berganda = 1.00
R diselaraskan = 1.00
df = 4, 296

($p < 0.00$)

Analisis regresi berganda (Jadual 6) telah digunakan bagi melihat faktor yang menyumbang kepada tahap pengurusan masa. Keputusan mendapati keempat-empat konstruk menyumbang kepada tahap pengurusan masa yang berkesan. Namun, konstruk tanggapan diri pada penggunaan masa iaitu sebagai contoh "*saya rasa saya mampu mengawal masa saya*" memberikan sumbangan yang tertinggi, nilai $\beta = 1.65$ dengan nilai p adalah signifikan pada aras $p < 0.05$. Ini bermakna kebanyakan pelajar memiliki tahap keyakinan yang tinggi terhadap keupayaan dan kebolehan mereka untuk mengurus masa dengan baik. Justeru, setiap pelajar perlu memberi fokus kepada peramal yang dominan iaitu tanggapan diri pada penggunaan masa sebagai penggerak utama kepada pengurusan masa yang berkesan.

Hubungan antara Tahap Pengurusan Masa dengan Stress

Jadual 7 Hubungan antara tahap pengurusan masa dan stress

Pemboleh ubah	Tahap Stres		Kekuatan
	<i>r</i>	sig. (<i>p</i>)	
Pengurusan Masa	0.24	0.00	Lemah

Berdasarkan jadual 7, ujian pekali korelasi Pearson dilakukan bagi melihat hubungan antara tahap pengurusan masa dengan stres. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap pengurusan masa dengan stres iaitu $r = 0.24$, $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Nilai r menunjukkan pekali korelasi secara positif pada tahap yang lemah. Ini bermakna pelajar yang mempunyai pengurusan masa yang baik mempunyai tahap stres yang rendah. Hasil kajian ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Macan (1990) serta Misra dan McKean

(2000) yang menyokong bahawa pelajar yang mengamalkan pengurusan masa yang baik di dapati dapat melakukan tugas dengan efisien dan kurang mengalami stres dalam proses pembelajaran mereka. Perkara ini turut disokong oleh Mackenzie (1997), Douglass (1998) serta Kearns dan Gardiner (2007) yang menyatakan bahawa pengurusan masa yang baik dapat mengurangkan stres atau tekanan. Justeru, setiap pelajar harus mengamalkan pengurusan masa yang efektif agar dapat melakukan tugas dengan efisien dan tidak mengalami stres dalam proses pembelajaran mereka.

IMPLIKASI

Keputusan kajian ini menunjukkan tahap pengurusan masa dan stres pelajar Sarjana Pendidikan di dua buah universiti berada pada tahap sederhana dan belum memuaskan. Ini menunjukkan pelajar masih belum mempunyai kemahiran pengurusan masa yang efektif dan tahap stres pelajar adalah sederhana dan membimbangkan. Dapatan ini memberi implikasi secara langsung terhadap beberapa pihak yang terlibat dengan pengajian pasca siswazah memandangkan pengurusan masa dan stress adalah kemahiran yang boleh dipelajari dan dikuasai sama seperti kemahiran menulis dan berkomunikasi. Di antaranya ialah ahli akademik di universiti boleh memainkan peranan dalam pembelajaran di bilik kuliah dan juga semasa perjumpaan dengan pelajar dengan memberi penekanan kepada pelajar tentang cara menyediakan jadual dan menguruskan masa. Ketika di kuliah, para pensyarah boleh mengingatkan kepada pelajar-pelajar tentang kepentingan mengurus masa dengan baik supaya ianya dapat membantu mereka merendahkan risiko berhadapan dengan masalah stres atau kelengahan. Peringatan-peringatan sebegini adalah bertujuan untuk mendidik disiplin pelajar dalam membentuk kemahiran pengurusan masa pelajar (Kopper, 2002; Amer Shakir Zainol, 2001).

Dalam perjumpaan dengan pelajar khususnya sebagai penyelia, pensyarah perlu mewujudkan inokulasi stress iaitu memberitahu pelajar terlebih dahulu tentang kesukaran yang mereka akan hadapi dan alami dalam proses pembelajaran di peringkat pasca siswazah khususnya kepada pelajar yang mempunyai komitmen luar yang tinggi. Pensyarah juga perlu membimbing pelajar dalam membuat perancangan atau jadual pengajian yang terperinci untuk pelajar rujuk dan beri tumpuan sepanjang pengajian. Keluwesan (penyesuaian) dalam melaksanakan rancangan pengajian juga penting diberi perhatian oleh penyelia kerana ini membolehkan pelajar memberi kemaafan kepada diri apabila melakukan kesilapan atau gagal dalam percubaan melaksanakan rancangan. Ini bagi mengelakkan pelajar supaya tidak mempunyai konflik dalaman yang boleh mendatangkan stres. Penyelia dan pelajar perlu membina hubungan positif dengan menunjukkan kepekaan, kemesraan dan memaparkan sifat menerima serta memahami. Interaksi yang sihat antara penyelia dengan pelajar juga boleh membantu pelajar mengurangkan tahap stres (Newbold, Mehta dan Forbus 2010) dan seterusnya dapat membantu pelajar menamatkan pengajian dalam tempoh yang ditetapkan.

Pihak pentadbir juga perlu melakukan penambahbaikan dalam aspek pelaksanaan kuliah-kuliah pembelajaran di universiti. Pihak pentadbir boleh mengambil beberapa langkah proaktif seperti menganjurkan bengkel pengurusan masa, seminar serta kursus-kursus berhubung dengan cara-cara pengurusan stres di awal kemasukan pelajar ke universiti. Walaupun tahap stres pelajar tidak tinggi namun tahap sederhana ini agak membimbangkan khususnya kepada pelajar yang belum berkahwin kerana mereka seharusnya dapat menguruskan masa dengan lebih baik berbanding pelajar yang telah berkeluarga. Ini mungkin disebabkan pelajar yang belum berkahwin tidak memiliki kesuntukan masa seperti pelajar yang telah berkahwin dan mungkin juga lebih cenderung kepada kelengahan (*procrastination*) (McCown & Roberts, 1994). Justeru, latihan dan bengkel-bengkel keilmuan dan kemahiran kepada pelajar secara praktikal dapat membantu para pelajar menangani

masalah pengurusan masa dan stres di sepanjang pengajian. Ekosistem pembelajaran di fakulti haruslah tidak mengongkang dari segi masa dan tenaga pelajar dan kualiti ekosistem ini boleh ditingkatkan dengan menyediakan infrastruktur dan sumber pembelajaran yang boleh membantu pelajar untuk melaksanakan rancangan pembelajaran mereka dengan baik.

Di antara dapatan penting kajian adalah tahap pengurusan masa mampu mempengaruhi tahap stres seseorang pelajar. Ini bermakna pengurusan masa yang baik boleh menyumbang kepada pengurangan stres. Oleh itu, setiap pelajar perlu memiliki perancangan yang teliti dan efektif dalam menguruskan masa mereka kerana perancangan yang baik memerlukan keazaman yang tinggi terhadap matlamat dan keutamaan. Pelajar yang berkahwin dan belajar secara separuh masa perlu didedahkan kepada cara menyelesaikan masalah yang menyebabkan waktu belajar berkualiti dan suasana belajar yang ideal berkurangan tanpa mengenyahkan tanggungjawab kepada keluarga dan tempat kerja. Pelajar sepenuh masa perlu dilatih mengurus dan mengagih masa dengan cekap supaya tidak mudah terlibat dengan amalan-amalan yang merugikan seperti melengahkan kerja atau *procrastination*. Pelajar perlu dibimbing untuk memilih tugas yang utama dan memberi keutamaan kepada tugas utama sebelum melakukan tugas kurang utama serta mengelak dari belajar pada saat-saat akhir untuk mengurangkan tekanan.

Seterusnya, hasil daripada dapatan kajian ini menunjukkan keempat-empat konstruk pengurusan masa terutama konstruk *tanggapan diri pada penggunaan masa* memberi sumbangan yang tinggi terhadap tahap pengurusan masa. Justeru, setiap pelajar perlu mempunyai nilai dan kepercayaan yang tinggi terhadap keupayaan tingkah laku, sikap dan komitmen sebagai pelajar dewasa yang bertanggungjawab (Norzaini, 2006; Knapper dan Cropley, 2000). Ini kerana, dalam proses pembelajaran khususnya di peringkat pasca siswazah, aspek yang paling penting adalah pelajar itu sendiri. Sebagai seorang pelajar, sikap ingin menambah ilmu pengetahuan serta berdisiplin adalah perlu dalam melaksanakan gaya belajar yang berkesan untuk meningkatkan pencapaian dalam pelajaran. Pelajar perlu bersungguh-sungguh mencari pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan. Pelajar juga perlu mengambil inisiatif sendiri untuk mengkaji kemahiran belajar yang paling bersesuaian dengan diri sendiri. Kemahiran ini adalah penting bagi memastikan pelajar boleh mengenali kekuatan dan kelemahan diri dalam pembelajaran dan seterusnya memberi tumpuan dan masa yang lebih realistik kepada setiap aktiviti yang dilaksanakan. Pelajar juga perlu melihat sama ada harapan dan jangkaan mereka selari dengan keupayaan serta matlamat yang telah ditetapkan oleh keluarga dan majikan mereka.

Dapatan berkaitan empat konstruk pengurusan masa yang boleh menentukan tahap pengurusan masa turut menyumbang kepada teori dimana ianya mengukuhkan model pengurusan masa Macan (1990) yang digunakan oleh pengkaji. Macan (1990) menyatakan bahawa pengurusan masa seseorang individu bergantung kepada pengamatan seseorang terhadap masa berpandukan kepada empat faktor iaitu penetapan matlamat dan keutamaan, perancangan dan penjadualan, keutamaan terhadap organisasi dan tanggapan diri terhadap penggunaan masa. Ini bermakna strategi dan kemahiran pengurusan masa yang lebih efektif perlu disepadukan dengan matlamat, perancangan, keutamaan terhadap organisasi dan tanggapan sendiri pelajar.

KESIMPULAN

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap pengurusan masa dan stres dalam kalangan pelajar Sarjana di dua buah IPTA. Di samping itu, kajian ini juga melihat perkaitan antara tahap pengurusan masa dengan stres pelajar. Secara keseluruhannya kajian ini mendapati tahap pengurusan masa dan stres dalam kalangan pelajar Sarjana adalah

sederhana dan terdapat perkaitan antara tahap pengurusan masa dan stres. Ini bermakna pihak yang bertanggungjawab dalam memberikan pendidikan ke atas pelajar ini sama ada golongan pensyarah atau pentadbir harus memandang berat tentang kepentingan pengurusan masa dalam kehidupan sebagai seorang pelajar. Oleh yang demikian, setiap tindakan haruslah di dalamnya mempunyai elemen pengurusan masa agar lama kelamaan kemahiran ini menjadi satu budaya dalam kalangan semua warga kampus.

Dapatan kajian ini mempunyai beberapa limitasi. Pertama, sampel kajian adalah kecil (n=301) dan dipilih daripada pelajar Sarjana dari dua buah institusi pengajian tinggi awam. Oleh yang demikian, hasil dapatannya tidak boleh digeneralisasikan kepada populasi yang lebih luas. Kajian lanjutan perlu memperluaskan skop kajian dengan mengambil sampel pelajar-pelajar Sarjana dan PhD dari institusi pengajian tinggi awam yang lain dan menggunakan pendekatan gabungan teknik kualitatif dan kuantitatif khususnya dalam mengkaji isu utama pelajar pasca siswazah dalam aspek pengurusan masa dan stres serta halangan utama mereka dalam menyambung pengajian di universiti.

Secara umumnya, pengurusan masa merupakan salah satu kemahiran belajar yang penting untuk dikuasai oleh pelajar khususnya pelajar pasca siswazah bagi mengelakkan diri mereka daripada mengalami tekanan atau stres semasa belajar. Walaupun pengurusan masa bukannya satu-satunya faktor penentu kejayaan semasa mengikuti pengajian di universiti, namun tahap pengurusan masa yang sederhana dalam kalangan pelajar universiti tempatan wajar diberi perhatian. Ini kerana pengurusan masa merupakan salah satu faktor penyumbang bagi mengurangkan stres. Justeru, penerapan kemahiran belajar ini wajar dititikberatkan melalui pelbagai latihan dan seminar yang boleh dianjurkan oleh pihak universiti dan seterusnya dapat menyumbang kepada peningkatan kecekapan dan produktiviti.

RUJUKAN

- Alias Baba. 1997. *Statistik Penyelidikan dalam Pendidikan dan Sains Sosial*. Selangor: Penerbit UKM.
- Allcock, D. 1996. *Time and Workload Management*. Petaling Jaya: Pelanduk Publications.
- Amer Syakir Zainol. 2001. *Membina Kendiri Unggul Berkarisma*. Kuala Lumpur: Pusat Ilmu Jelatek.
- Arifah Mohd Taib. 2001. Mengkaji corak pengurusan masa: Kaitannya dengan prestasi akademik dan peribadi pelajar. Tesis Sarjana yang tidak diterbitkan. Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn.
- Baharin Abu, Othman Md Johan, Syed Mohd Shafeq Syed Mansor & Haliza Jaafar. 2007. Kepelembagaan gaya pembelajaran dan kemahiran belajar pelajar universiti di Fakulti Pendidikan, UTM Johor. Universiti Teknologi Malaysia: Laporan Penyelidikan. Tidak diterbitkan.
- Braham, B. J. 1994. *Managing Stress*. New York: Irwin Professional Publishing.
- Brongham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. & Miller, J. R. 2009. Stress, sex differences and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28:85-97.
- Chua Yan Piaw. 2006. *Kaedah dan Statistik Penyelidikan*. Selangor: McGraw Hill Malaysia Sdn. Bhd.
- Douglass, M. 1998. *ABC Time Tips*. New York: McGraw Hill.
- Drucker, P. F. 1992. *The Effective Executive*. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd.

- Dyson, R. & Renk, K. 2006. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10):1231-1244.
- Feldman, D. C. & Leana, C. R. 1994. The psychology of job loss. *Research in Personnel and Human Resource Management*, 12: 271-302.
- Frankael, J. R. & Wallen, N. W. 1994. *How to Design and Evaluate Research in Education*. Ed. Ke-2. New York: McGraw Hill Inc.
- Gadzella, B. M. 1994. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74: 395-402.
- Giancola, J. K., Grawitch, M. J. & Borchert, D. 2009. Dealing with the stress of college: A model for adult students. *Adult Education Quarterly*, 59: 246-263.
- Janssen, D. A. 2006. The ultimate self challenge: Time management. <http://www.danieljanssen.com> [3 Jun 2012]
- Kearns, H. & Gardiner, M. 2007. Is it time well spent? The relationship between time management behaviors, perceived effectiveness and work-related moral and distress in a university context. *Higher Education Research and Development*, 26(2): 235-247.
- Kementerian Pendidikan Tinggi Malaysia 2007. Pelan Strategik Pengajian Tinggi Negara. <http://jpt.mohe.gov.my/DASAR/PSPTN.php> [21 Disember 2011]
- Khalid Mohamed Nor. 2006. *Belajar dengan cekap dan berkesan dari sekolah hingga di universiti*. Kuala Lumpur: Bakti Tulin Sdn. Bhd.
- Knapper, C. K. & Cropley, A. J. 2000. *Lifelong Learning in Higher Education*. London: Kogan Page.
- Kopper. 2002. Ko-kaunselor pemimpin pelajar. Yayasan Nurul Yakin: Portal Pendidikan Utusan. <http://www.tutor.com.my/tutor/kopper/index.asp> [21 Julai 2011]
- Lumley, A. M. & Provenzano, K. 2003. Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95(3): 641-649.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Philips, A. P. 1990. College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82: 760-768.
- Macan, T. H. 1994. Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79: 381-391.
- Mackenzie, A. 1997. *The Time Trap*. Ed. Ke-3. New York: Amacom.
- Misra, R. & 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. 1994. *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Ed. ke-4. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Majid Konting & Zakaria Kasa. 2007. Penerapan hasil pembelajaran dan kemahiran insaniah dalam kurikulum pengajian tinggi. *Monograf Pengajaran dan Pembelajaran IPTA: Pembangunan Modal Insan*. UPM Serdang: CADE.
- Mohd Najib Abdul Ghafar & Choong Yoon Weng. 2002. Perkaitan antara pengurusan masa dengan pencapaian akademik pelajar UTM. *Jurnal Pendidikan* 8: 71-92.

- Newbold, J. J., Mehta, S. S. & Forbus, P. 2010. A study of non-traditional and traditional students in terms of their time management behaviors, stress factors and coping strategies. *Proceedings of the Academy of Educational Leadership*, 15(2): 67-72.
- Nonis, S. A., Hudson, G. I., Logan, L. B. & Ford, C. W. 1998. Influence of perceived control over time on college students' stress and stress-related outcomes. *Research in Higher Education*, 39(5): 587-604.
- Norzaini Azman. 2006. Adult learners' self directed learning readiness and implications for teaching in Higher Education. Dalam Hazadiah Mohamad Dahan & Faizah Abd. Majid (Eds). *Scaffolding Adult Education*. UPENA (University Publication Centre): UITM, Shah Alam. 159-193.
- Nur Faridah Hanim bt Latif Anwar. 2007. Kesan stress terhadap pencapaian akademik dan personaliti pelajar politeknik. Tesis Sarjana yang tidak diterbitkan. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Ooi, Yoon Phaik. 2002. Stress and anxiety among engineering students and non-engineering students at UTM. Tesis Sarjana yang tidak diterbitkan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Rancangan Malaysia ke-10. Bab 5- Membangun dan mengekalkan modal insan bertaraf dunia. <http://www.epu.gov.my/rmkesepuluh> [20 Februari 2012]
- Rohaty Mohd Majzub. 1998. *Memahami Jiwa dan Minda Remaja*. Shah Alam: Penerbit Fajar Bakti.
- Rusilah Jais, Norzaini Azman & Mohammed Sani Ibrahim. 2011. Tahap kualiti pelajar sekolah dan pensyarah matrikulasi dalam menghadapi meritrokasi di Kolej Matrikulasi Kementerian Pelajaran Malaysia. *Jurnal Teknologi*, 55:15-35.
- Sapora Sipon. 2000. Stres dan pencapaian akademik pelajar. *Buletin Psikologi* 2000/2001: 15-17.
- Scott, A.H. & O'Regan, J. 1994. Stress and the graduate psychology students. *Journal of Clinical Psychology*, 50(6): 973-977.
- Sherina. 1999. *Kaedah Belajar dan Berjaya dalam Peperiksaan*. Kuala Lumpur: Golden Books Centre.
- Trueman, M. & Hartley, J. 1996. A comparison between the time management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32: 199-215.
- Wan Zah Wan Ali, Aida Suraya Md Yunus, Ramlah Hamzah, Rosini Abu, Rohani Ahmad Tarmizi, Sharifah Md Nor, Kamariah Abu Bakar & Habsah Ismail. 2008. *Kemahiran Pengurusan Masa dalam Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi di Malaysia. Memperkasakan Pendidikan Negara: Isu dan Cabaran*. Serdang: Penerbit UPM.

Corresponding Author: zaini.azman@yahoo.com