



**KAJIAN STRES DALAM KALANGAN PELAJAR WANITA  
PROGRAM SARJANA MUDA KEJURUTERAAN DI  
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA (UTHM)**

**MOHAMAD ZAID MUSTAFA  
ALI SURADIN  
SITI SARAH MUHAMMAD  
AHMAD RIZAL MADAR  
ABDUL RASHID RAZZAQ**

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON TEACHING AND  
LEARNING IN HIGHER EDUCATION 2009 (ICTLHE 09)  
23 – 25 NOVEMBER 2009  
LEGEND HOTEL, KUALA LUMPUR**

## **KAJIAN STRES DALAM KALANGAN PELAJAR WANITA PROGRAM SARJANA MUDA KEJURUTERAAN DI UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA (UTHM)**

**Mohamad Zaid Mustafa, Ali Suradin, Siti Sarah Muhammad, Ahmad Rizal Madar dan Abdul Rashid Razzaq, *Fakulti Pendidikan Teknikal, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM), Parit Raja, Batu Pahat, Johor, Malaysia. [mzaid@uthm.edu.my](mailto:mzaid@uthm.edu.my)***

### **Abstrak**

Kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti punca dan tahap stres, simptom stres yang dialami dan langkah untuk menangani stres serta perbezaan tahap stres di antara tiga fakulti kejuruteraan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM). Kajian ini melibatkan seramai 245 orang sampel yang terdiri daripada pelajar-pelajar wanita tahun akhir program Sarjana Muda Kejuruteraan yang telah dipilih secara rawak dari tiga fakulti kejuruteraan di UTHM iaitu Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar (FKAAS), Fakulti Kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan (FKMP) dan Fakulti Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik (FKEE). Kajian yang berbentuk tinjauan ini mengumpulkan data berdasarkan kepada borang soal selidik yang diedarkan dan dijawab oleh sampel kajian. Data yang telah di kumpul, di analisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences for Windows Version 15* (SPSS) secara deskriptif dan inferensi seperti skor min, peratusan dan ujian ANOVA. Dapatan kajian menunjukkan bahawa punca utama stres dalam kalangan pelajar wanita tahun akhir ialah disebabkan oleh faktor peribadi atau hubungan interpersonal (min 3.5034), diikuti oleh faktor persekitaran pembelajaran (min 3.5004) dan faktor akademik atau pembelajaran (min 3.4917). Manakala, simptom yang sering dialami ialah letih atau tidak bermaya dan langkah menangani stres yang biasanya digunakan oleh kebanyakan pelajar wanita adalah mendekati diri dengan Tuhan. Ujian ANOVA mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara ketiga-tiga fakulti kejuruteraan di UTHM dari aspek tahap stres yang dialami pelajar wanita tahun akhir, di mana nilai yang di perolehi ialah lebih besar daripada 0.05. Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa tahap stres pelajar wanita kejuruteraan di UTHM adalah berada pada tahap sederhana. Oleh yang demikian pelajar-pelajar perlu bijak dalam menangani masalah berkaitan stres ini supaya dapat menjalankan aktiviti harian dengan mudah dan tenang.

*Kata kunci : Stress di IPTA*

### **Abstract**

The purpose of study are to identify causes and stress level of female students, the symptoms, method of handling stress and the difference of stress levels between three engineering faculty in Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM). This study involves 245 sample of final year female students that have been chosen randomly from three engineering faculty FKAAS, FKMP and FKEE. Set of questionnaire has been distributed to collect data. Then, data was analyzed by using the Statistical Package for Social Sciences for Windows Version 15 (SPSS). It is including descriptive and inferential statistic such as score mean, frequency, percentage and ANOVA test. The main cause that contributes to stress among final year female students is personal or relationship interpersonal factors (mean 3.5034), followed by learning environment factor (mean 3.5004) and academic or learning factor (mean 3.4917). The common symptoms are tired or spirited. The method that is normally used to overcome this stress problem is getting closer to god and leave to fate. From the ANOVA test, there is no significant difference between three engineering faculty in UTHM from each aspect of stress levels among final year female students which the value is greater than 0.05. Finding research indicates that stress levels among female students from engineering faculty in UTHM are at the

average level. Based on this, student themselves should overcome their stress problem through intelligent approaches so that their daily activities can be performed effectively.

## **Latar Belakang Masalah**

Hans Selye (1950) dalam Jamilah (2003) telah mendefinisikan stres sebagai “reaksi atau tindak balas badan yang tidak spesifik terhadap permintaan atau keinginan” atau maklum balas yang tidak khusus oleh mana-mana bahagian tubuh terhadap kewujudan sesuatu desakan. Menurut Jerrold (2002), stres boleh menyebabkan beberapa perubahan tingkah laku dan tubuh badan seperti kesakitan fizikal, gangguan emosi dan psikologi serta kemerosotan prestasi seseorang. Lessard (1998), mendapati stres bukan sahaja dialami oleh golongan dewasa, malahan turut dialami oleh pelajar universiti. Ini kerana universiti merupakan satu tempat yang mempunyai persekitaran unik yang sering kali menuntut pelajar mengimbangi pelbagai peranan dan tugas yang perlu dilaksanakan. Sekiranya tidak berjaya, mereka akan merasa kecewa, bimbang, putus asa dan mudah mengalami stres terutamanya bagi pelajar wanita. Pelajar universiti pada awal tahun pengajian, amat mudah terdedah kepada stres disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di universiti (Towbes dan Cohen, 1996).

Tahap kebimbangan yang dihadapi oleh pelajar berpunca dari pelbagai stres iaitu berkaitan dengan jangkaan pencapaian dalam akademik dan faktor sosial seperti membina dan mengekalkan hubungan dengan seseorang (Fisher, 1993). Punca stres di kalangan pelajar kolej dibahagikan kepada akademik, interpersonal, persekitaran, kewangan serta perkara berhubung dengan kesihatan dan masa. Tahap stres paling tinggi di kalangan pelajar adalah semasa membuat persediaan untuk peperiksaan, persaingan memperoleh gred yang baik serta perkara yang melibatkan pengurusan masa. Terdapat perbezaan stres di kalangan pelajar lelaki dan perempuan (Misra dan McKean, 2000).

Kajian stres dalam persekitaran pembelajaran yang dijalankan oleh Deckro, *et al.* (2002), menunjukkan bahawa stres memberi kesan kepada pencapaian akademik, kekecewaan, kesihatan fizikal dan idea untuk membunuh diri. Kesan negatif dari stres ini akan menghalang pelajar dari mencapai sasaran yang diinginkan. Pelajar yang lemah dalam pelajaran mengalami stres. Jika stres tersebut tidak ditangani, pelajar ini didapati akan memilih aktiviti yang salah dan akan lebih kerap gagal berbanding pelajar lain (Brewster, 2001).

Azhar M. Zain (Berita Harian, 6 Mac 2002), menyatakan kira-kira 25 hingga 35 peratus pelajar di negara ini mengalami tekanan perasaan akibat daripada bebanan pelajaran yang semakin meningkat. Menurutnya lagi, sistem pendidikan yang mengutamakan kecemerlangan dalam bidang akademik menyebabkan pelajar tidak mempunyai waktu untuk berehat dan mengadakan aktiviti kegiatan yang lain. Manakala tekanan ibu bapa dan guru mereka supaya menunjukkan prestasi cemerlang di sekolah menyebabkan pelajar menghadapi tekanan dalam hidup mereka.

Mueller (1961) dalam Siti Aishah (2004), mengatakan bahawa kehidupan remaja atau belia di IPTA merupakan tempat yang penuh dengan segala macam harapan dan cita-cita, di samping medan untuk mempelajari sesuatu dengan cara yang lebih mendalam dan khusus. Sebagai seorang mahasiswa, mereka tidak boleh lari dengan pelbagai masalah yang dihadapi.

Berdasarkan dapatan kajian yang dijalankan di Australia seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1, golongan yang paling tinggi mengalami stres adalah terdiri daripada pelajar wanita berbanding dengan pelajar lelaki. Keadaan ini berlaku disebabkan oleh keyakinan mereka terhadap diri sendiri kurang dan mereka mudah berputus asa. Kajian ini menunjukkan bahawa bebanan kerja, rakan baru, kerjasama dengan guru dan penyelia, pengajaran dan pengurusan serta pertolongan merupakan punca utama pelajar wanita mengalami stres yang tinggi.

**Jadual 1 : Punca Stres di antara Jantina berdasarkan Skor Min**

Scale		Female		Male	
		Australia	Singapore	Australia	Singapore
Overall Performance	M	10.02	14.59	9.08	14.35
	(SD)	(2.31)	(2.95)	(1.87)	(2.80)
Workload	M	11.60	20.77	11.16	20.76
	(SD)	(3.05)	(3.65)	(2.55)	(4.88)
New Colleagues	M	3.99	7.54	3.72	7.04
	(SD)	(1.41)	(1.87)	(1.04)	(1.86)
Cooperating Teacher	M	3.58	6.37	3.18	6.06
	(SD)	(1.23)	(1.54)	(1.26)	(1.63)
Supervisor	M	5.69	9.93	5.10	9.72
	(SD)	(2.04)	(2.53)	(2.08)	(2.50)
Teaching & Managing	M	12.44	20.50	11.56	19.70
	(SD)	(2.98)	(3.70)	(2.79)	(4.56)
Helping	M	5.67	9.11	5.51	8.56
	(SD)	(1.79)	(2.45)	(1.43)	(2.03)

(Rosalind, et al., 1999)

Siti Aishah (2004), menyatakan ramai pelajar dari kursus Sarjana Muda Kejuruteraan mendapat pencapaian yang tidak memuaskan dalam keputusan peperiksaan. Kursus Sarjana Muda Kejuruteraan ini biasanya dimonopoli oleh golongan lelaki kerana bidang ini begitu mencabar, sukar dipelajari dan pelbagai tekanan yang perlu dihadapi.

### Persoalan Kajian

Persoalan kajian ini akan dibahagikan beberapa bahagian iaitu:

- (i) Apakah punca stres pelajar wanita yang dominan berdasarkan aspek-aspek akademik, peribadi (hubungan interpersonal) dan persekitaran pembelajaran?
- (ii) Apakah simptom stres yang dialami oleh pelajar wanita program Sarjana Muda Kejuruteraan?
- (iii) Apakah langkah-langkah penyelesaian yang diambil dalam menangani stres yang wujud?
- (iv) Adakah terdapat perbezaan tahap stres yang dialami oleh pelajar wanita berdasarkan fakulti?

### Skop Kajian

Kajian ini bertumpu kepada pelajar wanita tahun akhir program Sarjana Muda Kejuruteraan iaitu Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar, Mekanikal dan Pembuatan dan Elektrik dan Elektronik di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) sama ada mereka menghadapi masalah stres sepanjang pengajian mereka mengikut tempoh yang telah ditetapkan. Secara keseluruhannya, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap stres, punca stres, simptom-simptom yang timbul dan langkah-langkah menangani stres yang dialami oleh pelajar wanita serta perbezaan tahap stres di antara fakulti.

### METODOLOGI KAJIAN

#### Reka Bentuk Kajian, Populasi dan Sampel

Kajian yang berbentuk tinjauan ini mengumpulkan data berdasarkan kepada borang soal selidik yang diedarkan dan dijawab oleh sampel kajian. Data yang telah di kumpul, di analisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences for Windows Version 15* (SPSS) secara deskriptif dan inferensi seperti skor min, peratusan dan ujian ANOVA.

Populasi kajian ini terdiri daripada pelajar wanita tahun akhir dari program Sarjana Muda Kejuruteraan di UTHM. Bagi mendapatkan populasi sebenar keseluruhan pelajar, penyelidik telah mengambil data dari Pejabat Pengurusan Akademik (PPA) UTHM. Pelajar tahun akhir dipilih kerana dijangkakan mereka telah menjalani hampir 70% daripada program pengajian yang mereka ikuti. Secara keseluruhannya, terdapat 683 orang pelajar wanita tahun akhir yang sedang menjalani program Sarjana Muda Kejuruteraan di UTHM. Sebanyak 683 set soal selidik telah diedarkan tetapi terdapat beberapa soal selidik yang diberikan tidak dipulangkan dan sebahagiannya tidak diisi dengan lengkap. Oleh sebab itu, pengkaji telah memilih sebanyak 245 set borang soal selidik yang baik dan lengkap di diisi atau 36% dari keseluruhan populasi kajian ini berdasarkan jadual R. V. Krejcie dan D. W. Morgan. Serami 245 sampel dalam kalangan pelajar-pelajar ini telah dipilih secara rawak.

### Instrumen Kajian

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini adalah menggunakan borang soal selidik. Secara umumnya, kertas soal selidik yang digunakan mengandungi beberapa bahagian seperti berikut: A) Maklumat Latar Belakang Sampel, B) Tahap Stres dan Punca Stres, C) Simptom Stres dan D) Langkah Menangani Stres. Jadual 2 menunjukkan taburan item dalam borang soal selidik kajian.

**Jadual 2 : Taburan Item Dalam Borang Soal Selidik Kajian**

Bahagian	Pemboleh ubah kajian yang jugu dikenal pasti	No Item	Jumlah Item
A	Demografi (Maklumat Diri)	7	1-7
B	Punca-punca yang menyebabkan berlakunya stres		
	i) Faktor Akademik	17	1-17
	ii) Faktor Peribadi (Hubungan Interpersonal)	13	18-30
	iii) Faktor Persekitaran Pembelajaran	10	31-40
C	Simptom akibat Stres	20	1-20
D	Langkah-langkah Menangani Stres	10	1-10
<b>Jumlah Soalan</b>		<b>70</b>	

**Jadual 3: Skala Likert Yang Digunakan Dalam Borang Soal Selidik**

Kenyataan	Peringkat	Skala Likert
Stres Rendah	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
	Tidak Setuju (TS)	2
Stres Sederhana	Tidak Pasti (TP)	3
	Setuju (S)	4
Stres Tinggi	Sangat Setuju (SS)	5

Sumber: Diadaptasi daripada Mohd Majid (2000)

**Jadual 4: Ukuran Tahap Stres**

Skor Min	Tahap Stres
1.00-2.39	Stres Rendah
2.40-3.79	Stres Sederhana
3.80-5.00	Stres Tinggi

(Sumber: Diadaptasi daripada Wiersme,1995)

## ANALISIS KAJIAN

**Persoalan Kajian 1 :** Apakah punca stres pelajar wanita yang dominan berdasarkan aspek-aspek akademik, peribadi (hubungan interpersonal) dan persekitaran pembelajaran?

### Punca-punca dan Tahap Stres

Dengan menggunakan kaedah deskriptif, skor min keseluruhan untuk setiap item punca stres dan tahap stres diperolehi. Punca stres ini terbahagi kepada tiga faktor yang telah dikenal pasti iaitu faktor akademik (pembelajaran), faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan faktor persekitaran pembelajaran.

### Faktor Akademik (Pembelajaran)

Berdasarkan 17 persoalan faktor akademik, didapati bahawa keseluruhan skor min ialah 3.49. Bagi perolehan skor min sebegini, ia berada pada tahap yang sederhana. Ini menunjukkan bahawa punca stres yang disebabkan oleh faktor akademik atau pembelajaran berada pada tahap sederhana. Melalui skor min yang di perolehi, kebanyakan sampel berada dalam keadaan tahap stres yang sederhana di mana sampel tidak berasa terlalu stres.

Melalui item yang diukur, faktor akademik yang paling tinggi menyumbang kepada stres pelajar wanita ialah disebabkan oleh jadual peperiksaan yang terlalu padat iaitu skor min sebanyak 4.02 (tahap tinggi). Kedua tertinggi adalah disebabkan oleh terlalu banyak bab yang perlu diulang kaji untuk menghadapi kuiz/ujian/peperiksaan iaitu 3.93 (tahap tinggi). Manakala punca stres paling rendah ialah disebabkan oleh Alat Bahan Bantu Mengajar (ABBM) yang disediakan oleh pensyarah tidak berfungsi dengan baik iaitu sebanyak 3.09 (tahap sederhana). Punca keseluruhan dapatan kajian ditunjukkan dalam Jadual 5.

**Jadual 5 : Punca dan Tahap Stres (Akademik)**

Item	Kenyataan	Min	Tahap Stres
1.	ABBM yang disediakan oleh pensyarah tidak berfungsi dengan baik	3.09	Sederhana
2.	Kaedah pengajaran pensyarah yang membosankan	3.40	Sederhana
3.	Tidak memahami pengajaran yang disampaikan oleh pensyarah	3.31	Sederhana
4.	Tidak dapat mengaitkan di antara teori dengan amali	3.20	Sederhana
5.	Tugasan / kerja yang mencabar kebolehan saya	3.57	Sederhana
6.	Mempelajari sesuatu subjek yang bukan minat saya	3.28	Sederhana
7.	Menghadirkan diri untuk peperiksaan tanpa membuat persediaan yang cukup	3.53	Sederhana
8.	Kemudahan pembelajaran yang tidak lengkap (buku rujukan, internet).	3.45	Sederhana
9.	Jumlah waktu kelas yang padat	3.62	Sederhana
10.	Masa ulang kaji yang terhad sebelum kuiz/ujian/peperiksaan	3.81	Tinggi
11.	Terlalu banyak bab yang perlu diulang kaji untuk menghadapi kuiz / ujian / peperiksaan	3.93	Tinggi
12.	Jadual peperiksaan yang terlalu padat	4.02	Tinggi
13.	Tidak mendapat bantuan daripada pensyarah dalam menyelesaikan tugas.	3.34	Sederhana
14.	Tidak mendapat bantuan daripada rakan dalam menyelesaikan tugas.	3.15	Sederhana
15.	Tajuk PSM yang tidak sesuai dengan diri saya	3.20	Sederhana

16.	Bahan atau peralatan untuk menjalankan PSM sukar diperolehi	3.66	Sederhana
17.	Masa untuk membuat PSM terlalu terhad	3.81	Tinggi
<b>Skor Min Keseluruhan</b>		<b>3.49</b>	<b>Sederhana</b>

### Faktor Peribadi (Hubungan Interpersonal)

Hasil dapatan kajian dari 13 persoalan faktor peribadi mendapati bahawa keseluruhan skor min ialah 3.50. Bagi perolehan skor min sebegini, ia berada pada tahap yang sederhana. Ini menunjukkan bahawa punca stres disebabkan faktor peribadi dalam kalangan sampel berada pada tahap yang sederhana. Melalui item yang diukur, faktor peribadi yang paling tinggi menyumbang kepada stres pelajar wanita ialah kebimbangan tentang masa depan iaitu skor min sebanyak 3.62 (tahap sederhana). Kedua tertinggi adalah disebabkan menghadapi masalah menguruskan masa iaitu skor min 3.56 (tahap sederhana). Manakala punca stres paling rendah ialah disebabkan tidak mempunyai teman belajar iaitu 2.73 (tahap sederhana). Punca keseluruhan dapatan kajian ditunjukkan dalam Jadual 6.

### Jadual 6 : Punca dan Tahap Stres (Peribadi)

Item	Kenyataan	Min	Tahap Stres
18.	Rindukan orang tersayang	3.46	Sederhana
19.	Tidak dapat menghubungi orang yang disayangi	3.16	Sederhana
20.	Menghadapi krisis dengan keluarga	3.05	Sederhana
21.	Harapan keluarga supaya saya cemerlang dalam pelajaran	3.47	Sederhana
22.	Kesuntukan masa untuk bersama keluarga dan rakan-rakan	3.36	Sederhana
23.	Masalah kewangan	3.33	Sederhana
24.	Konflik dengan pensyarah	2.76	Sederhana
25.	Konflik dengan rakan	3.09	Sederhana
26.	Menghadapi masalah menguruskan masa	3.56	Sederhana
27.	Tidak mempunyai teman belajar	2.73	Sederhana
28.	Tekanan dan desakan dari rakan-rakan	3.04	Sederhana
29.	Kebimbangan tentang masa depan	3.62	Sederhana
30.	Kesihatan terganggu	3.42	Sederhana
<b>Skor Min Keseluruhan</b>		<b>3.50</b>	<b>Sederhana</b>

### Faktor Persekitaran Pembelajaran

Hasil dapatan kajian dari 10 soalan faktor persekitaran pembelajaran mendapati bahawa keseluruhan skor min ialah 3.50. Bagi perolehan skor min sebegini, ia berada pada tahap yang sederhana. Melalui item yang diukur, faktor persekitaran pembelajaran yang paling tinggi menyumbang kepada stres pelajar wanita ialah disebabkan oleh pencemaran (bunyi, udara, air) di sekitar tempat belajar iaitu skor min sebanyak 3.80 (tahap tinggi). Kedua tertinggi adalah disebabkan oleh pengangkutan bas/van yang tidak sistematik iaitu skor min 3.75 (tahap sederhana). Manakala punca stres paling rendah ialah disebabkan oleh makanan yang disediakan tidak memenuhi selera iaitu 3.27 (tahap sederhana). Punca keseluruhan dapatan kajian ditunjukkan dalam Jadual 7.

### Jadual 7: Punca dan Tahap Stres (Persekitaran Pembelajaran)

Item	Kenyataan	Min	Tahap Stres
31.	Keadaan kelas/bengkel yang tidak teratur	3.40	Sederhana
32.	Keadaan kelas/bengkel yang tidak selesa	3.33	Sederhana
33.	Keadaan persekitaran kelas atau makmal yang kurang selesa	3.38	Sederhana
34.	Bilangan pelajar di dalam kelas saya terlalu ramai	3.58	Sederhana
35.	Pencemaran (bunyi, udara, air)	3.80	Tinggi
36.	Jarak asrama atau rumah sewa dengan kelas jauh	3.51	Sederhana
37.	Keadaan asrama atau rumah sewa yang tidak selesa (bising, ramai,	3.37	Sederhana
38.	Makanan yang disediakan tidak memenuhi selera	3.27	Sederhana
39.	Pengangkutan bas/van yang tidak sistematik	3.75	Sederhana
40.	Peraturan asrama yang ketat	3.61	Sederhana
<b>Skor Min Keseluruhan</b>		<b>3.50</b>	<b>Sederhana</b>

### Rumusan Punca dan Tahap Stres

Punca stres di bahagikan kepada tiga faktor iaitu faktor akademik, peribadi (hubungan interpersonal) dan persekitaran pembelajaran (Jadual 8). Berdasarkan skor min yang diukur, faktor yang paling tinggi menyumbang kepada stres pelajar wanita ialah disebabkan oleh faktor peribadi diikuti dengan faktor persekitaran pembelajaran dan seterusnya faktor akademik. Skor min untuk punca stres paling tinggi ialah disebabkan oleh faktor peribadi iaitu 3.50 (tahap sederhana), skor min untuk faktor persekitaran pembelajaran ialah 3.50 (tahap sederhana) manakala untuk faktor pembelajaran skor min ialah 3.49 (tahap sederhana). Tetapi jika dilihat pada setiap item dalam faktor akademik, item yang mempunyai skor min yang tinggi iaitu item nombor 11, iaitu terlalu banyak bab yang perlu diulang kaji untuk menghadapi kuiz/ujian/peperiksaan dengan skor sebanyak 3.93 (tahap tinggi) dan skor min yang paling tinggi iaitu 4.02 (tahap tinggi) untuk item nombor 12 ialah jadual peperiksaan yang terlalu padat.

Tahap stres ini diukur dengan menjumlahkan skor sampel untuk keseluruhan soal selidik dengan 40 item. Tiga tahap ditentukan iaitu tahap stres rendah, sederhana dan tinggi. Walaupun tahap stres untuk semua punca berada pada tahap yang sama iaitu sederhana, tetapi terdapat perbezaan dari segi skor min yang telah di analisis. Keadaan ini berlaku mungkin disebabkan sampel pengkaji terdiri daripada pelajar wanita tahun akhir yang sudah lama melalui tempoh pengajian di UTHM ini. Di samping itu, kebanyakan sampel yang mengikuti pengajian di sini adalah dari lepasan diploma dan majoriti sampel minat terhadap kursus yang diambil. Oleh sebab itu, stres yang dihadapi berada pada tahap sederhana sahaja.

**Jadual 8 : Keseluruhan Skor Min Punca dan Tahap Stres**

Item	Kenyataan	Min	Tahap Stres
1	Faktor Akademik	3.49	Sederhana
2	Faktor Peribadi (Hubungan Interpersonal)	3.50	Sederhana
3	Faktor Persekitaran Pembelajaran	3.50	Sederhana
<b>Keseluruhan</b>		<b>3.49</b>	<b>Sederhana</b>



**Persoalan Kajian 2 : Apakah simptom stres yang dialami oleh pelajar wanita program Sarjana Muda Kejuruteraan?**

**Simptom Akibat Stres**

Daripada 20 simptom yang disenaraikan dalam Jadual 9, simptom stres yang selalu dialami oleh sampel ialah simptom letih atau tidak bermaya yang mencatatkan skor min tertinggi iaitu 4.11. Diikuti simptom kedua tertinggi iaitu simptom pening yang mencatatkan skor min sebanyak 3.96. Simptom fikiran bercelaru mencatatkan skor min 3.93 merupakan simptom ketiga tertinggi. Simptom-simptom lain yang selalu dialami oleh responden yang turut mencatatkan jumlah yang tinggi ialah panik, takut gagal (3.86), gelisah (3.86), cepat marah (3.80), kemurungan (3.77), hilang tumpuan (3.76), sukar tidur (3.64), sedih (3.62), bimbang yang keterlaluan, putus harapan (3.56), hilang selera makan (3.54), suka bersendirian (3.53), sering mengelamun (3.51), mudah menangis (3.40), hubungan tidak baik dengan rakan (3.20), tidak minat belajar (3.06), sakit perut, cirit-birit, sembelit, loya (2.98), kaki atau tangan berpeluh (2.93) dan simptom yang paling rendah di alami oleh sampel ialah mimpi ngeri iaitu skor min 2.84. Berdasarkan jadual skor min, simptom stres yang dialami oleh sampel ini, keseluruhannya berada pada tahap sederhana. Ini mungkin disebabkan pelajar masih boleh mengawal masalah stres yang dihadapi dengan baik.

**Jadual 9 : Simptom yang Dialami Akibat Stres**

Item	Kenyataan	Min	Taksiran Min
1.	Pening	3.96	Tinggi
2.	Kaki atau tangan berpeluh	2.93	Sederhana
3.	Sakit perut, cirit-birit, sembelit, loya	2.98	Sederhana
4.	Hilang selera makan	3.54	Sederhana
5.	Sukar untuk tidur	3.64	Sederhana
6.	Letih, tidak bermaya	4.11	Tinggi
7.	Kemurungan	3.77	Sederhana
8.	Bimbang yang keterlaluan, putus harapan	3.56	Sederhana
9.	Fikiran bercelaru	3.93	Tinggi
10.	Cepat marah	3.80	Tinggi
11.	Panik, takut gagal	3.86	Tinggi
12.	Hubungan tidak baik dengan rakan	3.20	Sederhana
13.	Sering mengelamun	3.51	Sederhana
14.	Hilang tumpuan	3.76	Sederhana
15.	Gelisah	3.86	Tinggi
16.	Sedih	3.62	Sederhana
17.	Mimpi ngeri	2.84	Sederhana
18.	Suka bersendirian	3.53	Sederhana
19.	Mudah menangis	3.40	Sederhana
20.	Tidak minat belajar	3.06	Sederhana

**Persoalan Kajiain 3 :** Apakah langkah-langkah penyelesaian yang diambil dalam menangani stres yang wujud?

**Langkah-langkah Menangani Stres**

Kajian ini menyenaraikan 10 item yang dikenal pasti berkaitan langkah atau tindakan dalam menangani stres seperti dalam Jadual 10. Hasil analisis data menunjukkan bahawa mendekati diri dengan Tuhan yang selalu digunakan oleh sampel dalam menangani stres dengan skor min yang paling tinggi iaitu 4.22. Manakala tidur merupakan cara kedua yang selalu digunakan oleh sampel dalam mengendalikan perasaan tertekan atau stres iaitu skor min 4.14. Manakala item yang ketiga tinggi ialah berfikiran positif iaitu skor min sebanyak 3.80. Berkongsi masalah dengan rakan sebaya mendapat skor min sebanyak 3.68, makan dengan banyak (3.59), beriadah (3.52) dan berkongsi masalah dengan keluarga (3.48). Manakala melepaskan perasaan secara lisan seperti menjerit, menangis dan menyanyi mengumpul skor min sebanyak 3.44, membeli belah (3.36) dan kaedah yang kurang dilakukan oleh sampel untuk menangani stres ialah berkongsi masalah dengan pensyarah iaitu dengan memperolehi skor min sebanyak 2.74.

**Jadual 10 : Langkah-langkah Menangani Stres**

Item	Kenyataan	Min	Taksiran Min
1.	Tidur	4.14	Tinggi
2.	Makan dengan banyak	3.59	Sederhana
3.	Mendekatkan diri dengan Tuhan	4.22	Tinggi
4.	Membeli belah	3.36	Sederhana
5.	Melepaskan perasaan secara lisan seperti menjerit, menangis, menyanyi	3.44	Sederhana
6.	Beriadah	3.52	Sederhana
7.	Berfikiran positif	3.80	Tinggi
8.	Berkongsi masalah dengan rakan sebaya	3.68	Sederhana
9.	Berkongsi masalah dengan keluarga	3.48	Sederhana
10.	Berkongsi masalah dengan pensyarah	2.74	Sederhana

**Persoalan Kajian 4 :** Adakah terdapat perbezaan tahap stres yang dialami oleh pelajar wanita berdasarkan fakulti?

**Perbezaan Tahap Stres Di Antara Fakulti Kejuruteraan**

Ujian ANOVA adalah ujian yang menganalisis perbezaan antara dua atau lebih daripada dua kumpulan data variabel bersandar (Hishamuddin, 2005).

**Jadual 11 : Keputusan Ujian ANOVA**

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Between Groups</i>	.734	2	.367	1.479	.230
<i>Within Groups</i>	60.087	242	.248		
<i>Total</i>	60.822	244			

Jadual 11 pula menunjukkan bahawa nilai signifikan yang diperolehi iaitu 0.230 lebih daripada nilai aras yang sebenar ( $P < .05$ ). Menurut Hishamuddin (2005), jika nilai signifikan yang diperolehi kurang daripada 0.05 ( $p < 0.05$ ), maka wujud perbezaan yang signifikan dan sebaliknya. Dapat disimpulkan di sini, keputusan kajian yang diperolehi adalah tidak signifikan atau tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara ketiga-tiga fakulti kejuruteraan dari aspek tahap stres. Ini jelas dibuktikan dari bacaan yang disediakan dalam jadual di atas. Ini bermakna pengkaji tidak menolak  $H_0$ . Dengan kata lainnya, keputusan ujian ANOVA ini menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap stres di antara tiga fakulti kejuruteraan.

## **PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN**

**Persoalan Kajian 1 :** Apakah punca stres pelajar wanita yang dominan berdasarkan aspek-aspek akademik, peribadi (hubungan interpersonal) dan persekitaran pembelajaran?

### **Punca dan Tahap Stres**

Secara keseluruhan, dapatan kajian menunjukkan bahawa semua pelajar wanita tahun akhir program Sarjana Muda Kejuruteraan dari semua fakulti kejuruteraan menghadapi stres semasa berada di UTHM. Ia berdasarkan maklum balas yang diperolehi oleh pengkaji daripada sampel kajian. Berdasarkan soal selidik yang dibina, soalan berkaitan punca stres pelajar wanita tahun akhir kursus kejuruteraan telah dipecahkan kepada tiga bahagian iaitu faktor akademik (pembelajaran), peribadi (hubungan interpersonal) dan persekitaran pembelajaran. Punca stres yang paling dominan ialah disebabkan oleh faktor peribadi dan diikuti faktor persekitaran, di mana faktor ini memperolehi nilai skor min yang paling tinggi jika dibandingkan dengan faktor akademik atau pembelajaran. Dapatan kajian ini bersesuaian dengan pendapat Ross, *et al.* (1999) dalam kajiannya yang menyatakan faktor hubungan interpersonal adalah penyebab utama stres yang kerap kali berlaku di kalangan pelajar.

Di sini dapat disimpulkan bahawa faktor peribadi dan persekitaran pembelajaran merupakan punca utama yang menyebabkan berlakunya stres dalam kalangan pelajar wanita kejuruteraan tahun akhir di UTHM. Hasil dapatan kajian yang telah dilakukan, menunjukkan tahap stres pelajar wanita adalah berada pada tahap sederhana bagi semua fakulti. Ini menunjukkan masalah stres dalam kalangan pelajar wanita kejuruteraan di UTHM masih di peringkat yang terkawal dan segala cabaran yang dilalui dapat ditempuhi dengan baik dan menghasilkan prestasi yang memuaskan. Dan ini mungkin juga disebabkan berlakunya peningkatan pengetahuan dan kesedaran pelajar wanita terhadap stres serta pengalaman berada dalam tahun akhir pengajian di universiti kemungkinan membantu tahap stres yang sederhana. Walau bagaimanapun, dapatan kajian ini berlainan dengan pendapat Ooi Yoon Phaik (2002) yang menjalankan kajian terhadap pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan (Kimia) dan Pendidikan (Kimia) di UTM, di mana beliau memperolehi tahap stres secara keseluruhan adalah tahap rendah tetapi berada pada tahap keseimbangan yang sederhana.

Dapatan analisis demografi yang dilakukan boleh menyokong dapatan analisis kajian terhadap tahap stres pelajar berada di peringkat sederhana, di mana pelajar yang mengikuti pengajian di sini adalah disebabkan minat yang begitu mendalam terhadap kursus ini. Ia disebabkan mereka telah mempelajari kursus ini ketika belajar di peringkat diploma dan kursus yang dipilih ini dicadangkan oleh guru atau cikgu yang amat mereka hormati. Sampel kajian juga yakin akan menamatkan pengajian ini dengan jayanya kerana mereka mempunyai pengetahuan yang tinggi dan maklumat yang tepat berkaitan dengan kursus yang dipelajari dan mereka hanya mengalami stres hanya kadang-kadang sahaja kerana pengajian yang dilalui tidak begitu memberi tekanan kepada mereka dan pengalaman sebagai senior yang telah lama dalam kursus kejuruteraan ini.

## Stres Dalam Faktor Akademik

Stres sampel kajian pada keseluruhannya berkaitan dengan faktor akademik atau pembelajaran semasa tempoh pengajian di UTHM adalah berada pada tahap sederhana (skor min 3.49). Faktor utama yang menyumbang kepada stres pelajar wanita disebabkan jadual peperiksaan yang terlalu padat dan terlalu banyak bab yang perlu diulang kaji untuk menghadapi kuiz, ujian atau peperiksaan. Anderson dan Cole (1988) menyatakan faktor yang paling memberi stres kepada pelajar ialah peperiksaan akhir. Ini mungkin disebabkan pelajar tidak sempat membuat ulang kaji berkaitan sukatan pelajaran untuk topik yang akan keluar dalam peperiksaan. Masa yang terhad untuk mengulang kaji juga mempengaruhi stres pelajar wanita kerana tempoh masa antara satu subjek dengan subjek yang lain terlalu dekat dan padat. Keadaan ini bersesuaian dengan kajian Atkinson (1998), di mana beban kerja yang terlalu banyak dalam masa yang singkat juga boleh mengakibatkan stres. Savage (2000) menyatakan persediaan adalah penting untuk menghadapi sesuatu situasi sama ada dalam pembelajaran ataupun kehidupan seharian. Ini bertujuan untuk mengelakkan seseorang pelajar itu akan mengalami stres.

Faktor Alat Bahan Bantu Mengajar (ABBM) yang disediakan oleh pensyarah tidak berfungsi dengan baik tidak memberi kesan yang banyak kepada stres pelajar kerana masih terdapat pelbagai bentuk gaya pengajaran yang boleh dilakukan oleh pensyarah untuk menyampaikan pengajarannya. Penggunaan kaedah atau gaya pembelajaran dapat membantu seseorang mengetahui dan memahami pengetahuan dan kemahiran dalam proses pembelajaran. Gaya pembelajaran yang dimiliki juga dapat membantu seseorang untuk mengenal pasti situasi pembelajaran dan mempertingkatkan prestasi pembelajaran (Dunn dan Stevenson 1997).

Faktor lain yang menyebabkan berlaku stres dalam kehidupan pelajar wanita sepanjang bergelar pelajar ialah kaedah pengajaran pensyarah yang membosankan seperti tidak mempelbagaikan kaedah pembelajaran, dan keadaan ini menyebabkan pelajar tidak memahami pengajaran yang disampaikan oleh pensyarah. Menurut Rahil (1997), menyatakan terdapat pelbagai kaedah pengajaran yang boleh digunakan di dalam kelas untuk menjadikan suasana P & P lebih ceria dan bersemangat. Stres juga wujud apabila pelajar tidak dapat mengaitkan di antara teori dengan amali kerana kadangkala tugas atau kerja yang diberikan mencabar kebolehan pelajar. Setengah-setengah pelajar berpendapat mereka stres apabila terpaksa mempelajari sesuatu subjek yang bukan minat mereka. Di tambah lagi dengan kemudahan pembelajaran yang tidak lengkap seperti buku rujukan di perpustakaan kurang, kemudahan internet perlahan dan sebagainya. Selain itu, pelajar juga tidak mendapat bantuan daripada pensyarah dan rakan sebaya untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan tugas yang tidak difahami.

Pelajar perlu menyelesaikan semua keraguan yang dihadapi semasa proses pembelajaran, dengan ini mereka barulah boleh menyelesaikan masalah belajar dan memperoleh keputusan cemerlang. Pelajar juga perlu mencari bahan rujukan tambahan di perpustakaan untuk menambahkan kefahaman mereka dalam sesuatu mata pelajaran. Menurut Abdul Ghani (1996), selepas sesuatu kuliah, pelajar perlulah mencari bahan rujukan yang berkaitan. Dengan adanya maklumat tambahan, pelajar akan lebih memahami bahan yang mereka mempelajari. Selain itu, pelajar juga perlu mencari maklumat tambahan untuk membuat tugas yang diberi oleh pensyarah. Pelajar tidak boleh hanya bergantung kepada modul atau nota kuliah yang diberi oleh pensyarah semasa kuliah. Dengan adanya pengetahuan tambahan, pelajar akan lebih berkeyakinan dan berpengetahuan. Dugaan yang mencabar apabila berada di tahun akhir ialah terpaksa menyiapkan Projek Sarjana Muda (PSM) mengikut tempoh masa yang ditetapkan, peralatan untuk menguji bahan PSM tidak mencukupi di makmal atau bengkel dan terpaksa berkongsi dengan pelajar lain sedikit sebanyak mengundang stres pada pelajar wanita.

## Stres Dalam Faktor Peribadi

Stres sampel pada keseluruhannya berkaitan dengan faktor peribadi atau hubungan interpersonal semasa tempoh pengajian di UTHM adalah pada tahap sederhana ( skor min 3.50). Faktor utama yang menyumbang kepada stres pelajar wanita disebabkan oleh faktor peribadi ialah menghadapi masalah menguruskan masa dan kebimbangan tentang masa depan. Ini mungkin disebabkan pelajar terlalu memikirkan untuk melaksanakan semua perkara dalam satu masa sehingga tidak bijak menguruskan masa dengan baik dan mencampuradukkan masalah peribadi dengan pelajaran. Hatta Saidi (2002) menyatakan pengurusan masa yang betul dapat mengelakkan seseorang daripada mengalami stres, maka mereka perlu menyediakan jadual harian untuk memastikan mereka tidak membuang masa dengan begitu saja. Pengurusan masa yang bijak akan mengelakkan pelajar berasa tertekan dalam menempuhi hidup sebagai seorang pelajar.

Persaingan kerjaya yang semakin sengit pada masa kini serta kriteria pengambilan pekerja yang ditetapkan oleh syarikat pekerjaan secara tidak langsung sedikit sebanyak telah memberikan tekanan kepada pelajar wanita. Di tambah lagi dengan isu yang sedang hangat sekarang adalah di mana terdapat ramai graduan lepasan IPT yang mengganggu pada masa kini walaupun mereka mempunyai diploma atau ijazah. Keadaan ini amat membimbangkan pelajar wanita yang akan menamatkan pengajian kerana kekurangan maklumat berkaitan kerjaya yang akan diceburi nanti. Amir (1983), menyatakan bahawa pelajar yang mempunyai maklumat kerjaya yang jelas akan dapat mencapai kecemerlangan dan keterampilan dalam bidang kerjaya yang diceburi kelak. Justeru, pelajar akan berasa tertekan sekiranya tidak mempunyai persediaan kerjaya yang bersifat komprehensif.

Kajian Ross, *et al.* (1999) sependapat dengan kajian ini kerana beliau juga mendapati faktor interpersonal sebagai punca utama stres pelajar. Tetapi dapatan kajian ini bertentangan dengan kajian Anderson dan Cole (1988) di mana faktor akademik dilihat sebagai penyebab utama stres. Punca stres paling rendah dalam faktor peribadi ialah tidak mempunyai teman belajar. Ini mungkin langsung tidak mengundang stres pelajar wanita kerana ada setengah-setengah pelajar lebih suka belajar secara bersendirian berbanding belajar bersama-sama kawan. Terdapat individu yang lebih suka belajar bersendirian dan tidak mahu gangguan sewaktu mereka belajar. Mereka lebih selesa bersendirian berbanding belajar bersama rakan sebaya kerana kurang gemar membuang masa untuk bercakap sesama rakan menyebabkan tidak dapat menumpukan terhadap pelajaran (Dunn and Stevenson, 1997).

Faktor lain yang mempengaruhi stres pelajar wanita adalah disebabkan faktor peribadi ini ialah rindukan orang tersayang seperti ibu bapa, keluarga, kekasih, suami dan sebagainya kerana kesibukan dengan pelajaran dan kesuntukan masa untuk bersama dan menghubungi orang tersayang. Seperti yang kita maklum, wanita akan berasa sunyi jika tidak berdampingan dengan orang tersayang terutama keluarga. Di samping itu, faktor jarak yang jauh di antara universiti dengan kampung menyebabkan pelajar terlalu rindukan keluarga. Mitchie, *et al.* (2001) telah menyenaraikan faktor terlalu rindukan keluarga penyebab konflik emosi boleh terjadi disebabkan oleh berjauhan dari keluarga serta terpaksa menyesuaikan diri dengan orang luar.

Selain itu, faktor harapan keluarga juga mengundang stres kepada pelajar wanita kerana mereka terpaksa melakukan sesuatu perkara dengan lebih cemerlang dan berjaya untuk tidak mengecewakan keluarga. Masalah kewangan hanya melibatkan stres sederhana sahaja kerana responden menerima biasiswa atau pinjaman untuk membiayai pelajaran mereka. Konflik dengan rakan serta pensyarah juga faktor yang menyebabkan stres kepada pelajar kerana mereka menghadapi tekanan dan desakan dari rakan dan pensyarah. Menurut kajian Mastura, *et al.* (2007), beliau menyatakan faktor interpersonal yang melibatkan hubungan dengan rakan sebaya, dan pensyarah menunjukkan lebih banyak menyumbang kepada stres pelajar. Ini berkemungkinan disebabkan oleh kehidupan seharian lebih banyak tertumpu bersama mereka.

## **Stres Dalam Faktor Persekitaran Pembelajaran**

Stres sampel kajian pada keseluruhannya berkaitan dengan faktor persekitaran pembelajaran semasa tempoh pengajian di UTHM adalah pada tahap sederhana (skor min 3.50). Faktor utama yang menyumbang kepada stres pelajar wanita disebabkan pencemaran bunyi, udara dan air di sekitar tempat belajar dan pengangkutan bas/van yang tidak sistematik. Seperti pencemaran bunyi, ia akan mengganggu pelajar dan menyebabkan pelajar tidak dapat menumpukan perhatian yang sepenuhnya dalam pembelajaran. Kajian yang dijalankan oleh Ibrahim (1995) mendapati bahawa antara faktor pelajar kurang minat terhadap sesuatu pelajaran disebabkan oleh persekitaran yang tidak menyenangkan. Persekitaran yang bising boleh mengganggu proses pembelajaran pelajar.

Persekitaran pembelajaran pelajar menjadi tidak selesa disebabkan pencemaran dan keadaan sekeliling yang tidak selesa, tambahan lagi wanita lebih mudah diserang penyakit jika terlalu terdedah dengan pencemaran. Pencemaran ini juga boleh mengundang kesan yang tidak baik kepada kesihatan pelajar. Maklumat kajian ini sependapat dengan kajian yang telah dilakukan oleh Hatta Saidi (2002), di mana beliau menekankan bahawa faktor kesihatan amat penting bagi seseorang untuk memastikan mereka dapat menjalankan kehidupan seharian sebagai pelajar dengan baik dan selesa. Ini kerana, jika mereka mengalami kesakitan, ia akan menjejaskan rutin harian sebagai pelajar dan akan menyebabkan mereka merasa tertekan.

Dapatan kajian ini bersesuaian dengan kajian Riggio (2003) yang menekankan bahawa faktor persekitaran sesebuah organisasi boleh mendatangkan masalah stres kepada individu. Dapatan kajian ini turut sependapat dengan Ooi Yoon Phaik (2002) yang mana, dapatan kajiannya terhadap pelajar IPT menunjukkan bahawa faktor persekitaran merupakan penyumbang utama stres pelajar berbanding faktor akademik, kewangan, keluarga, sosial dan interpersonal.

Pengangkutan bas dan van yang tidak sistematik juga menyumbang kepada masalah stres pelajar. Keadaan ini juga dirasai oleh pengkaji yang sentiasa menggunakan perkhidmatan bas dan van ini untuk ke kampus bandar atau kampus induk. Kelewatan perkhidmatan sedikit sebanyak mendatangkan stres kepada pelajar wanita yang tidak mempunyai pengangkutan sendiri. Ini kerana jarak asrama atau rumah sewa dengan kelas jauh. Oleh itu pengangkutan sistematik amat diperlukan. Manakala punca stres paling rendah dalam faktor persekitaran ialah makanan yang disediakan tidak memenuhi selera. Faktor ini berada pada tahap sederhana kerana tidak mengundang stres yang keterlaluan kepada pelajar kerana di sekeliling kawasan belajar terdapat banyak kedai makan dan pelajar boleh membuat pilihan mengikut kesesuaian. Menurut Neville (2006), gaya pemakanan yang seimbang dan berkhasiat boleh membantu mengawal tahap stres seseorang individu tetapi hendaklah disertai dengan aktiviti riadah yang teratur.

Faktor persekitaran pembelajaran lain yang menyumbang stres kepada pelajar ialah keadaan kelas atau bengkel yang tidak selesa dan teratur serta bilangan pelajar di dalam kelas terlalu ramai. Keadaan asrama atau rumah sewa yang tidak selesa seperti bising, terlalu ramai penghuni dan kotor, sedikit sebanyak mengundang stres kepada pelajar, tambahan lagi peraturan yang ketat menyekat kebebasan pelajar untuk melakukan sesuatu. Pendapat ini bersesuaian dengan kenyataan Shamsul (2002), di mana suasana belajar yang tidak memuaskan akan memberi stres kepada pelajar kerana ia boleh menyebabkan proses pengajaran dan pembelajaran terganggu. Berdasarkan pendapat Kaplan (1983) yang menyatakan bahawa stres wujud akibat daripada kegagalan individu menyesuaikan diri dengan persekitaran. Tuntutan persekitaran yang melampaui keupayaan individu dan kegagalan individu menyesuaikan tuntutan tersebut akan menyebabkan individu rasa tidak puas hati dalam memenuhi keperluannya sendiri. Seterusnya, ia akan menyebabkan individu mengalami ketegangan.

**Persoalan Kajian 2 :** Apakah simptom stres yang dialami oleh pelajar wanita program Sarjana Muda Kejuruteraan?

### **Simptom Stres**

Berdasarkan analisis yang dibuat, simptom stres yang dialami oleh sampel kajian ini, keseluruhannya berada pada tahap sederhana. Ini mungkin disebabkan pelajar wanita masih boleh mengawal masalah stres yang dihadapi dengan baik dan sekarang semangat wanita lebih kuat. Simptom stres boleh dikenal pasti berdasarkan tiga kategori tindak balas, iaitu fisiologi, psikologi dan tingkah laku. Tindak balas fisiologi terhadap stres ialah menimbulkan simptom-simptom seperti sakit perut, cirit-birit, sembelit, dan loya (Fatimahwati, 2002). Dalam kajian ini, simptom letih dan tidak bermaya yang sering dialami oleh pelajar wanita. Ini kerana sebagai seorang pelajar, mereka terpaksa melaksanakan tugas yang sentiasa ada tidak kira masa sehingga sanggup berjaga malam untuk menyiapkan sesuatu tugas. Tanda-tanda fizikal yang lain menurut kajian ini ialah kaki dan tangan kerap berpeluh, sukar tidur, hilang selera makan, berat badan yang menyusut atau berat badan naik mendadak, berasa sesak nafas dan tangan sering menggeletar. Ini kerana mereka terlalu memikirkan masalah yang menimpa tanpa bertindak dengan sewajarnya. Oleh kerana tidak dapat mengawal stres dengan baik, berkemungkinan pelajar akan sentiasa berada dalam keadaan berdebar dan serabut.

Pelajar yang mengalami stres sering menghadapi masalah dari segi kesihatan, fikiran bercelaru dan keadaan ini akan mengganggu kehidupan sebagai seorang pelajar. Ini mungkin disebabkan terlalu memikirkan tentang pelajaran dan masalah peribadi sehingga mendatangkan stres. Tindak balas psikologi pula terhadap stres ialah perubahan-perubahan emosi yang berlaku seperti perasaan tidak puas hati, mudah marah, sedih, gelisah, merasa kecewa dan berputus asa dan murung. Menurut Kasmir (1992), antara tanda-tanda psikologi akibat stres ialah tidak boleh menyesuaikan diri dengan rakan sebaya sehingga menimbulkan masalah untuk bergaul, suka bersendirian, mudah cemas, cepat marah dan mengalami kemurungan.

Selain daripada itu, simptom stres juga boleh dilihat dari aspek tingkah laku. Antara kategori tingkah laku akibat daripada stres ialah peranan pelajar seperti prestasi dalam pelajaran merosot, tidak minat belajar, kurang berdisiplin. Disebabkan stres yang sering dialami, menyebabkan pelajar merasa putus harapan untuk meneruskan pengajian. Menurut Ainsah (2001), antara tanda-tanda stres dari aspek tingkah laku ialah pelajaran akan merosot, minat belajar kurang, bermasalah dalam perhubungan sosial dan tidak berdisiplin.

Sebagai kesimpulannya, persoalan ketiga sudah terjawab bahawa pelajar yang mengalami stres boleh dikenali melalui simptom-simptom stres yang dialami sama ada simptom fisiologi, psikologi atau tingkah laku. Simptom-simptom stres yang dialami tidak semestinya ditunjukkan oleh seseorang pelajar itu dalam ketiga-tiga kategori serentak. Mungkin simptom yang dialami oleh pelajar berbeza dengan pelajar lain. Kemungkinan juga individu itu hanya mengalami satu kategori simptom sahaja. Ini semua bergantung kepada tahap stres yang dialami dan juga sejauh mana pelajar berjaya menangani stres yang dialami.

**Persoalan Kajian 3 :** Apakah langkah-langkah penyelesaian yang diambil dalam menangani stres yang wujud?

### **Langkah Menangani Stres**

Terdapat beberapa strategi atau langkah yang telah digunakan oleh responden apabila menghadapi stres. Kajian ini telah menyenaraikan 10 item mengenai cara atau langkah dalam menangani stres. Hasil analisis data menunjukkan bahawa pelajar wanita lebih suka mendekati diri dengan Tuhan seperti sembahyang, berdoa dan berzikir. Ia merupakan cara positif (produktif) yang selalu digunakan oleh responden dalam menangani masalah stres. Secara keseluruhannya keputusan

kajian menunjukkan bahawa remaja mengambil tindakan yang positif dalam menangani masalah stres. Ini kerana menggunakan cara-cara yang positif dalam menguruskan stres terutama sekali menggunakan pendekatan agama Islam adalah lebih berkesan.

Cara ini sependapat dengan kajian yang dibuat oleh Harussani (2004) yang mendapati bahawa dengan bersolat, berdoa, wirid, berzikir dan mengaji al-Quran boleh mengubat emosi yang tertekan dan resah gelisah. Langkah kedua tertinggi berdasarkan skor min, tidur merupakan cara yang kebanyakannya digunakan oleh pelajar wanita untuk melegakan stres kerana dengan tidur pelajar dapat melupakan sekejap masalah stres yang dihadapi. Langkah lain yang biasa dilakukan oleh pelajar wanita ialah berfikir positif apabila menghadapi pelbagai dugaan selagi bergelar pelajar di mana pelajar wanita bersikap positif dalam persekitaran yang mencabar dengan meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah dan cuba melakukan yang terbaik di dalam sesuatu perkara.

Sebahagian menyatakan makan dengan banyak dapat mengurangkan stres. Manakala kajian Hamdan (2002) pula mendapati melakukan aktiviti yang baik seperti bersukan dan bersenam memberi kesan dari aspek psikologi iaitu boleh menenteramkan jiwa dan mengurangkan tahap kemurungan dan stres. Biasanya pelajar wanita lebih suka berkongsi masalah dengan orang yang paling dipercayai kerana itu adalah jalan yang terbaik untuk melepaskan perasaan stres. Langkah yang kurang dilakukan oleh responden ialah membeli belah kerana bagi responden, wang simpanan lebih penting digunakan untuk tujuan pembelajaran. Berkongsi masalah dengan pensyarah paling kurang dilakukan untuk menangani stres kerana mungkin perasaan malu menebal dalam diri pelajar wanita. Dengan penerangan ini, maka terjawablah persoalan yang ke 4 iaitu mengenal pasti langkah-langkah menangani stres.

**Persoalan Kajian 4 :** Adakah terdapat perbezaan tahap stres yang dialami oleh pelajar wanita berdasarkan fakulti?

#### **Perbezaan Tahap di antara Fakulti**

Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan atau tidak tahap stres pelajar wanita yang mengikuti program pengajian kejuruteraan di UTHM berdasarkan fakulti. Daripada analisis yang telah dijalankan dengan menggunakan Ujian ANOVA, di dapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap stres pelajar di antara tiga fakulti kejuruteraan di mana nilai signifikan yang diperolehi amat signifikan memandangkan nilai bererti atau signifikan yang diperolehi ialah 0.230 lebih besar daripada 0.05 ( $P > 0.05$ ). Keputusan ini menunjukkan tidak wujud perbezaan tahap stres pelajar wanita berdasarkan fakulti kejuruteraan di UTHM.

Ini bermakna, pengkaji mendapati hipotesis null ( $H_0$ ) diterima, di mana ia menunjukkan tidak ada perbezaan yang signifikan di antara tahap stres yang dihadapi oleh sampel kajian dari tiga fakulti iaitu FKAAS, FKMP dan FKKE. Keputusan ini bersesuaian dengan pendapat Chai Ming Seng *et al.* (2004) dalam kajian beliau di sebuah kolej di Malaysia, yang menyatakan tidak terdapat perbezaan signifikan dari segi kursus atau fakulti yang diikuti. Ini bermakna tiada perbezaan tahap stres di antara ketiga-tiga fakulti. Ini mungkin disebabkan semua sampel kajian pengkaji adalah berasal dari fakulti yang sama iaitu fakulti kejuruteraan walaupun berbeza kursus dan subjek. Tahap sederhana ini mungkin disebabkan pengalaman berada di institusi ini mengajar mereka tentang kesabaran dan kekuatan dalam menghadapi segala dugaan yang mendatang.



## Kesimpulan

Secara kesimpulannya, hasil kajian ini mendapati bahawa pelajar wanita merupakan golongan yang mudah terdedah kepada stres dalam melaksanakan tanggungjawab dan peranan mereka di universiti. Walaupun tahap stres dalam kalangan sampel 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 punca-punca utama penyebab stres dalam kalangan pelajar wanita tahun akhir yang mengikuti program Sarjana Muda Kejuruteraan dan simptom-simptom stres yang dialami serta langkah-langkah menangani yang biasanya digunakan apabila berhadapan dengan stres. Oleh kerana pelajar merupakan aset yang 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 untuk menghasilkan graduan yang berilmu, kelas pertama yang berkualiti, berkaliber, gemilang, cemerlang dan terbilang akan terlaksana.

## RUJUKAN

- Ainshah Omar. 2001. "Menangani Tekanan. Kertas Kerja." Wacana Wanita di Yayasan Dakwah Islamiah Kuala Lumpur 21 Jun 2001.
- 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.
- Azhar M. Zain, (2002). "35% Pelajar Alami Tekanan Perasaan." Berita Harian: 6 Mac.12.
- Brewster, L.R. (2001). "Stress, Coping and Sociat Support of Student with Learning Disabilities." *UMI ProQuest Digital Dissertations*.
- 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.
- Deckro, G.R., Ballinger, K.M., Hoyt, M.H., Wilcher, M., Dusek, Myers, P., Greenberg, B., Rosenthal, D.S. and Benson, H. (2002). "The Evaluation of Mind, Body Intervention To Reduce Psychological Distress and Perceived Stress In College Students." *Journal of American College Health*. 50(6). 281-287.
- Dunn, R. dan Stevenson, J.M (1997). "Teaching Diverse College Students to Study a Learning Style Prescription." *College Student Journal*. 31(3). 333-339.
- Fatimahwati Halim (2002). "Tekanan di Tempat Kerja." Dalam *Pasca Sidang Seminar Psikologi PSIMA 2*, Yahaya Mahamood & et al. (ed.). Bangi: Jabatan Psikologi UKM.
- Fisher, S. (1993). "Stress In Academic Life: The Mental Assembly Line." Buckingham: SRHE and Open University Press.
- Hamdan Mohd Ali. 2002. "Meredakan Stress Melalui Sukan." Dalam *Pasca Sidang Seminar Psikologi-PSIMA 2*.
- Harussani Hj. Zakaria. 2004. "Pengurusan Stress, Satu Tinjauan dari Perspektif Islam." Kertas Kerja yang dibentangkan dalam Bengkel Pengurusan Stress Menurut Perspektif Islam, Institut Pembangunan Pengurusan Johor dan IKIM, pada 27-28 Julai 2004.
- Hatta Saidi Mohamed Hatta Shahrom (2002). "Menguruskan Stress Pendekatan yang Praktikal." Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Hishamuddin Md. Som (2005). "Panduan Mudah Analisis Data Menggunakan SPSS Windows." Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia. 21-25.
- Ibrahim Abu Samah (1995). "Keselesaian Dan Persepsi Pelajar Luar Bandar Terhadap Sumber Manusia Di Sarawak." Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Jamilah Bt Nordin (2003). "Kawallah Kehidupan Anda." Synergy Publishing Co.
- Jerrold S. Greenberg (2002). "Comprehensive Stress Management." 7<sup>th</sup> Ed. University of Maryland: McGraw-Hill Higher Education. 301-320.
- Kaplan, B. H. 1983. "Psychosocial Stress Trends In Theory And Research." New York: *Academic Press*. 23(4). 14-26.
- Kasmini Kassim (1992). "Psikiatri Kanak-Kanak." Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Lessard, J.J.,(1998). "Adolescent Stress A Workload: From Bamboo Seed to Flying." *Guidance and Counseling*. 14.15-19.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini dan Nor Akmar Nordin, (2007). " Analisis Faktor Penyebab Stres Di Kalangan Pelajar." *Jurnal Kemanusiaan: Universiti Teknologi Malaysia*. 9. 62-72.
- 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.
- Mitchie, F., Glachan, M. Dan Bray, D. (2001). " An Evaluation of Factors Influencing The Academic Self-Concept, Self Esteem and Academic Stress for Direct and Reentry Students In Higher Education." *Journal of Educational Psychology*. 21 (4), 458-472.
- Mohd. Majid Konting (2004). "Kaedah Penyelidikan dan Pendidikan." Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Neville, K., (2006). "Nutritional Boost for Medical Stress." *Environmental Nutrition*. 29(11). 6.
- Ooi, Yoon Phaik, (2002). "Stress and Anxiety among Engineering Students and Non-Engineering Students at UTM." UTM : Tesis Sarjana.
- Rahil Mahyuddin et, al Al (1997). "Pedagogi 2." Setapak, Selangor. Longman.
- Riggio, E.R., (2003). "Introduction to Industrial/Organizational Psychology." 4th edition. Prentice-Hall, New Jersey.
- Rosalind M. H., Halia S. and Judith S. (1999). "A Cross-Cultural Comparison of Student Concerns in the Teaching Practicum." *International Education Journal*. 11, 1. 32-44.
- Ross, S.E., Neibling, B.C. & Heckert, T.M., (1999). "Sources of Stress Among College Students." *College Student Journal*.
- Savage, S.D. (2000). "Academic Stress and Student Alienation a Descriptive Study of Perceived Worst School Experience". *UMI ProQuest Digital Dissertation*.
- Shamsul Bahrain Haron (2002). "Pengurusan Tekanan Di Kalangan Remaja." Seminar Kaunseling dan Psikologi Remaja 2002, Politeknik Shah Alam.
- Siti Aishah Bt Mohd Sabrie (2004). "Faktor Kelemahan Pelajar dalam Peperiksaan Akhir Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan." Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn: Tesis Sarjana.
- 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.
- Wiersme, W.(1995). "Research Methods In Education : An Introduction." 6<sup>th</sup> Ed. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.