

PUNCA DAN TAHAP TEKAPAN DI KALANGAN PELAJAR
IJAZAH SARJANA MUDA KEJURUTERAAN AWAM DI
KOLEJ UNIVERSITI TEKNOLOGI TUN HUSSEIN ONN

SHAFIZAH BT SHAFIAI @ SHAFII



PTTA UTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN PUNING

KOLEJ UNIVERSITI TEKNOLOGI TUN HUSSEIN ONN

PERPUSTAKAAN KUI TTHO



3 0000 00071081 8



KOLEJ UNIVERSITI TEKNOLOGI TUN HUSSEIN ONN

BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS*

JUDUL: PUNCA DAN TAHAP TEKANAN DI KALANGAN PELAJAR IJAZAH SARJANA MUDA KEJURUTERAAN AWAM DI KOLEJ UNIVERSITI TEKNOLOGI TUN HUSSEIN ONN

SESI PENGAJIAN: 2003/2004

Saya SHAFIZAH BT. SHAFIAI @ SHAFII
(HURUF BESAR)

mengaku membenarkan tesis (PSM/Sarjana/Doktor Falsafah)* ini disimpan di Perpustakaan dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut :

1. Tesis adalah hakmilik Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn.
2. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan untuk tujuan pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. **Sila tandakan (✓)

SULIT

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA RASMI 1972)

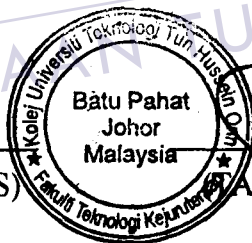
TERHAD

(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi / badan di mana penyelidikan dijalankan)

TIDAK TERHAD



(TANDATANGAN PENULIS)





(TANDATANGAN PENYELIA)

Alamat Tetap :

2457, TAMAN GOLF,
05250 ALOR STAR,
KEDAH.

DR. WAN MOHD. RASHID B. WAN AHMAD
Nama Penyelia

Tarikh : 10 SEPTEMBER 2003

Tarikh : 10 SEPTEMBER 2003

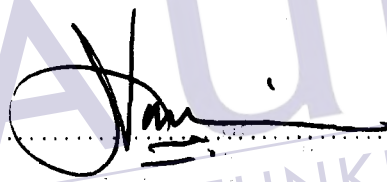
CATATAN : * Potong yang tidak berkenaan.

**Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai SULIT atau TERHAD.

◆ Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana secara penyelidikan, atau disertasi bagi pengajian secara kerja kursus dan penyelidikan, atau Laporan Projek Sarjana Muda (PSM).

“Saya akui bahawa saya telah membaca penulisan ini dan pada pandangan saya karya ini adalah memadai dari segi skop dan kualiti untuk tujuan penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik Dan Vokasional.”

Tandatangan :



Nama Penyelia : DR. WAN MOHD. RASHID B. WAN AHMAD

Tarikh : 10 September 2003



PTT AUTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH

**PUNCA DAN TAHAP TEKANAN DI KALANGAN PELAJAR IJAZAH SARJANA
MUDA KEJURUTERAAN AWAM DI KOLEJ UNIVERSITI TEKNOLOGI TUN
HUSSEIN ONN**

SHAFIZAH BT. SHAFIAI @ SHAFII

**Laporan Projek ini dikemukakan sebagai memenuhi sebahagian daripada syarat
penganugerahan Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik Dan Vokasional**

**Jabatan Pendidikan Teknik Dan Vokasional
Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn**

SEPTEMBER 2003

“Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan ringkasan yang tiap-tiap satunya telah dijelaskan sumbernya.”

Tandatangan : 

Nama Penulis : SHAFIZAH BT. SHAFIAI @ SHAFII

Tarikh : 10 SEPTEMBER 2003



PTTAUTHM
PERPUSTAKAAN TUN AMINAH

Untuk ayahanda dan bonda.....

Tiada terbalas budi dan jasa pengorbanan yang dicurahkan selama ini.

Hanya Allah yang akan membalasnya.

Untuk Norazry Abu Zarim.....

Semoga apa yang dicita-cita dan diimpikan menjadi kenyataan di suatu hari.

Anggaplah ini kejayaan bersama.

Untuk Kak Enaz, Abang Rafizan dan Abang Syave.....

Terima kasih atas segala sokongan yang diberikan selama ini.

Buat rakan-rakan seperjuangan.....

Memori bersama akan terus mekar dalam ingatan.



PTTAUTHM
PERPUSTAKAAN TUN AMINAH

PENGHARGAAN

“Dengan Nama Allah Yang Maha Pemurah Lagi Maha Penyayang”

Segala pujian bagi Allah serta selawat dan salam kepada junjungan besar Nabi Muhammad S.A.W.. Syukur ke hadrat Ilahi di atas limpah kurniaNya maka dapat saya menyiapkan kajian ini dengan selamat dan jayanya. Setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Dr. Wan Mohd. Rashid bin Wan Ahmad selaku pembimbing yang telah banyak memberi tunjuk ajar dan bimbingan sepanjang tempoh kajian tanpa rasa letih dan jemu. Berkat tunjuk ajar yang diberikan serta semangat dan motivasi, saya mempunyai keyakinan yang tinggi untuk menjalankan kajian ini. Segala jasa baik beliau amat dihargai dan ianya amat berguna dan begitu bernilai sekali.

Tidak dilupakan juga kepada pensyarah-pensyarah lain terutamanya Profesor Madya Nawawi bin Jusoh kerana turut memberikan tunjuk ajar yang tidak ternilai harganya. Penghargaan ini turut diberikan kepada kaunselor KUiTTTHO iaitu Puan Aspalaila bte. Abdullah yang turut sama membantu dan memberi dorongan semasa menjalankan kajian ini. Segala idea-idea dan cadangan mereka telah memantapkan lagi kajian ini.

Ucapan terima kasih yang tidak terhingga juga ditujukan kepada para responden di KUiTTTHO yang turut sama memberikan kerjasama sepanjang kajian. Kepada rakan-rakan seperjuangan, ibu bapa dan keluarga yang telah banyak memberikan sokongan, bantuan dan galakan diucapkan jutaan terima kasih. Harapan saya, semoga kajian ini memberi manfaat kepada semua.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengkaji aras tekanan pelajar, jenis tekanan yang dihadapi, faktor utama yang menyebabkan tekanan, perbezaan hubungan antara aspek tekanan yang dikaji dan perbezaan aras tekanan berdasarkan ciri demografi pelajar. Seramai 75 orang pelajar Kejuruteraan Awam dari Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn mengambil bahagian di dalam kajian ini. Instrumen kajian dibangunkan sendiri oleh penulis untuk memenuhi objektif dan situasi kajian ini. Soal selidik terdiri dari tiga bahagian iaitu Bahagian A tentang ciri demografi pelajar, Bahagian B faktor-faktor yang menyumbang tekanan dan Bahagian C pandangan responden. Keseluruhan kajian telah dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package For Social Sciences (SPSS) ver 11.5* dengan membuat pengiraan peratusan dan skor min. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient (r) dan Ujian-T tidak bersandar digunakan untuk menjawab objektif dan hipotesis kajian. Dapatan kajian menunjukkan secara purata pelajar mengalami tekanan pada tahap sederhana. Tahap tekanan kategori minda adalah yang paling tinggi berbanding tekanan emosi dan fizikal. Faktor utama yang menyumbang kepada tekanan pelajar ialah terlalu banyak projek atau tugas yang perlu disiapkan pada satu-satu masa dengan aras tekanannya 4.01. Terdapat hubungan yang sederhana di antara aspek minda dan fizikal dan hubungan yang kuat di antara aspek minda dan emosi serta aspek fizikal dengan emosi. Namun begitu, tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap tekanan di antara pelajar lelaki dan pelajar perempuan. Beberapa cadangan dikemukakan untuk menjadi panduan bagi kajian yang selanjutnya.

ABSTRACT

The purpose of this research is to seek stress level among student, type of stress that have been experienced, main factor that caused stress, correlation between research aspect and a relationship between stress level and student's gender. 75 students of Civil Engineering from Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn had been involved in this research. Instruments used for this research was organized by researcher to fulfill the objectives and research situation. Questionnaires were constructed to three part which are Part A student personal information, Part B factor that has potential for stress and Part C respondent's opinion against managing stresses. Data collected were then analyzed using Statistical Package For Social Sciences (SPSS) ver 11.5 to get mean and percentage. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient (r) and independent T-test had been carried out to answer research questions. The findings revealed that student's stress level is moderate. Mental stress appeared to be the highest stress level compared to emotional stress and physical stress. The results indicated that the main factor that caused stress to respondents is too many assignments to be completed at one time with stress level 4.01. From analysis there is moderate correlation between mental aspect and physical aspect while high correlation between mental aspect and emotional aspect; physical aspect and emotional aspect. However, there is no statistically significant difference between stress level and student's gender. The researcher recommends a few suggestions for due consideration and guidance for next research.

KANDUNGAN

PERKARA

MUKA SURAT

PENGESAHAN STATUS PROJEK SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN PENYELIA

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGAKUAN PENULIS

HALAMAN DEDIKASI

PENGHARGAAN

ABSTRAK

ABSTRACT

KANDUNGAN

SENARAI JADUAL

SENARAI RAJAH

SENARAI LAMPIRAN

i

ii

iii

iv

v

vi

vii

xi

xii

xiii

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan 1

1.2 Latar Belakang Kajian 3

1.3 Pernyataan Masalah 5

1.4 Objektif Kajian 6

- 1.5 Skop Kajian
- 1.6 Persoalan Kajian
- 1.7 Kepentingan Kajian
- 1.8 Kerangka Teori Tekanan
- 1.9 Definasi Istilah Dan Operasional
 - (i) Tekanan
 - (ii) Tahap Tekanan
 - (iii) Punca Tekanan

BAB II SOROTAN KAJIAN

- 2.1 Pengenalan
- 2.2 Latar Belakang Tekanan
 - 2.2.1 Tekanan Fizikal
 - 2.2.2 Tekanan Mental
 - 2.2.3 Tekanan Emosi
- 2.3 Punca Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Pelajar
 - 2.3.1 Faktor Sosial Dan Peribadi
 - 2.3.2 Faktor Berhubung Akademik
- 2.4 Implikasi / Kesan Tekanan Ke Atas Pelajar
- 2.5 Faktor Demografi Dalam Tekanan Pelajar
- 2.6 Cara Mengatasi Tekanan

BAB III METODOLOGI KAJIAN

- 3.1 Pengenalan

3.2	Rekabentuk Kajian	28
3.2.1	Teknik Kajian	29
3.3	Populasi Dan Sampel	30
3.4	Kerangka Teori Kajian	31
3.5	Instrumen Kajian	32
3.5.1	Bahagian Soal Selidik	33
3.6	Kajian Rintis	35
3.7	Pengumpulan Data	36
3.8	Analisis Data	37
3.9	Batasan Kajian	38
3.10	Andaian Kajian	39
3.11	Ringkasan	40

BAB IV ANALISIS DATA

4.1	Pengenalan	41
4.2	Keputusan Kajian Rintis Dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	42
4.3	Soal Selidik	43
4.3.1	Maklumat Demografik	44
4.3.2	Punca Dan Tahap Tekanan Responden	45
4.3.2.1	Tekanan Kategori Minda	46
4.3.2.2	Tekanan Kategori Emosi	49
4.3.2.3	Tekanan Kategori Fizikal	51
4.4	Perhubungan Antara Tahap Tekanan Minda, Tahap Tekanan Emosi Dan Tahap Tekanan Fizikal Yang Dihadapi Responden	54
4.4.1	Hubungan Antara Tahap Tekanan Minda Dengan Tahap tekanan Emosi	54

4.4.2	Hubungan Antara Tahap Tekanan Minda Dengan Tahap Tekanan Fizikal	55
4.4.3	Hubungan Antara Tahap Tekanan Emosi Dengan Tahap Tekanan Fizikal	56
4.5	Perbezaan Tekanan Antara Jantina Dari Aspek Minda, Emosi Dan Fizikal	56

BAB V PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan	60
5.2	Perbincangan dan Kesimpulan	61
5.2.1	Jenis Tekanan	61
5.2.2	Punca-punca Tekanan	63
5.2.3	Tahap Tekanan	68
5.2.4	Hubungan Antara Tahap Tekanan Minda, Emosi dan Fizikal	68
5.2.5	Perbezaan Tekanan Antara Jantina	69
5.3	Cadangan	69
5.3.1	Cadangan Mengatasi Tekanan Minda	70
5.3.2	Cadangan Mengatasi Tekanan Emosi	71
5.3.3	Cadangan Mengatasi Tekanan Fizikal	75
5.3.4	Pandangan Pelajar Mengatasi Tekanan	77
5.3.1	Cadangan Kajian Yang Akan Datang	78
5.4	Penutup	79

RUJUKAN	81
----------------	-----------

LAMPIRAN	87
-----------------	-----------

SENARAI JADUAL

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
3.1	<i>Skala Likert</i> Yang Digunakan Dalam Borang Soal Selidik	34
3.2	Ukuran Tahap Tekanan	38
4.1	Ringkasan Data	43
4.2	Taburan Responden Berdasarkan Jantina	44
4.3	Tafsiran Deskriptif Nilai Min	45
4.4	Punca Dan Purata Tahap Tekanan Kategori Minda	48
4.5	Punca Dan Purata Tahap Tekanan Kategori Emosi	49
4.6	Punca Dan Purata Tahap Tekanan Kategori Tubuh Badan	53
4.7	Klasifikasi Kekuatan Korelasi	54
4.8	Korelasi Antara Aspek Tekanan Minda dan Tekanan Emosi	55
4.9	Korelasi Antara Aspek Tekanan Minda dan Tekanan Fizikal	55
4.10	Korelasi Antara Aspek Tekanan Emosi dan Tekanan Fizikal	56
4.11	Keputusan Ujian-T	58
4.12	Perbandingan Min Antara Lelaki dan Perempuan Dari Aspek Tekanan Minda, Tekanan Emosi dan Tekanan Fizikal	58
5.1	Faktor-faktor Yang Boleh Menyumbang Tekanan	67

SENARAI RAJAH

NO. RAJAH	TAJUK	MUKA SURAT
1.1	Model tekanan multibudaya yang menggabungkan Pengurusan dan aspek punca tekanan yang relevan dengan budaya	10
3.1	Kerangka Teori Kajian	32
3.2	Carta Alir Perjalanan Kajian	40
4.1	Peratusan Punca Utama Tekanan Kategori Minda	46
4.2	Peratusan Tekanan Kategori Minda	47
4.3	Peratusan Tekanan Kategori Emosi	50
4.4	Peratusan Tekanan Kategori Tubuh Badan	52
4.5	Hasil Analisis Ujian-T Dalam Bentuk Graf	57

SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN	TAJUK	MUKA SURAT
A	Borang Soal Selidik	87
B	Nilai Alpha : Kajian Rintis	91
C	Jadual Punca Dan Tahap Tekanan Pelajar	93



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Dalam mengharungi kehidupan era globalisasi masa kini penulis merasakan bahawa tekanan hidup sama ada tekanan peribadi, sosial mahupun akademik akan tetap dialaminya tanpa mengira status serta darjat dalam kehidupan seseorang. Ini dibuktikan dengan tekanan melampau yang dialami oleh ahli-ahli perniagaan dalam tahun 1980. Menurut Karasek & Theorell (1990) iaitu tekanan berkumpulan yang dialami oleh organisasi di Amerika ditonjolkan dengan ketidakhadiran, produktiviti menurun, tuntutan ganti rugi, insurans kesihatan dan perbelanjaan rawatan yang dihitungkan kesemuanya berjumlah hampir US\$ 150 billion setahun. Di United Kingdom pula, ketidakhadiran disebabkan oleh tekanan adalah 10 kali ganda berbanding alasan lain. Dalam konteks sakit, ketidakhadiran dan kematian sebelum waktunya atau pencen disebabkan ketagihan alkohol melibatkan kos ekonomi UK sebanyak £2 billion setahun. Yayasan Jantung British (*British Heart Foundation*) mengatakan sakit jantung dalam sektor industri merupakan faktor terbesar kematian kerana dianggar secara purata 10000 orang hilang pekerjaan setiap tahun termasuk 42 orang yang berumur antara 35 hingga 64 tahun akibat meninggal dunia. Kos ini dinilai dalam bentuk produk atau servis yang

melibatkan lebih daripada £2.5 million. Dalam kes ketidakhadiran disebabkan oleh faktor sakit di United Kingdom, 21 % adalah atas alasan sakit jantung berhubung tekanan.

Di Norway, menurut Cartwright & Cooper (1997), kos ekonomi berhubung dengan sakit disebabkan kerja dan kemalangan adalah berjumlah lebih dari 10 % dari Keluaran Negara Kasarnya, nisbah yang tinggi yang boleh dikaitkan dengan tekanan.

Berita Harian (2002) melaporkan kira-kira 25 hingga 35 peratus pelajar negara ini disahkan mengalami tekanan perasaan disebabkan oleh beban pelajaran yang semakin meningkat. Dari petikan akhbar tersebut, Timbalan Dekan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia, Prof Dr. Azhar M Zain berkata, sistem pendidikan yang mengutamakan kecemerlangan bidang akademik menyebabkan pelajar tidak mempunyai waktu secukupnya untuk berehat atau mengadakan kegiatan lain. Manakala tekanan ibu bapa dan guru mereka supaya menunjukkan prestasi cemerlang di sekolah menyebabkan pelajar menghadapi tekanan dalam hidup mereka.

Apabila orang ramai bercakap tentang tekanan, ia sebenarnya adalah keadaan yang memaksa seseorang berperasaan tentang sesuatu yang berlaku di sekeliling mereka atau ke atas individu itu sendiri. Pelajar akan bercakap tentang ketegangan disebabkan oleh keputusan peperiksaan yang kurang memberangsangkan. Ibu bapa pula berbicara tentang tekanan membesarkan anak remaja dan bebanan masalah kewangan bagi keperluan harian. Manakala guru menghadapi tekanan mengekalkan tahap profesionalisme mereka dan peguam, doktor serta jururawat membicarakan tentang soal tuntutan pesakit atau kliennya yang tiada berpenghujung atau berkesudahan (Rice, 1999).

Tekanan adalah fenomena multi-dimensi (Girdano, *et al.*, 2001). Mengurangkan kesan yang mendatangkan keburukan adalah cara terbaik dengan melakukan pengubahsuaian dari aspek cara hidup. Pengubahsuaian ini melibatkan pengurangan keadaan tertekan yang terjadi berhubung dengan orang lain dan persekitaran. Aspek tekanan yang penting adalah berdasarkan sistem individu seseorang sama ada prihatin akan tindakbalas emosi diri dan belajar untuk mengawal perasaan supaya sesuai dengan keadaan.

1.2 Latar belakang kajian

Tekanan merupakan punca pelbagai masalah yang menimbulkan kecelaruan psikologi. Kita dapat lihat secara kasar bahawa seseorang yang menghadapi tekanan akan menunjukkan pelbagai tingkahlaku seperti kemurungan, kesedihan, kerungsingan, kebimbangan dan pelbagai masalah psikosomatik yang lain (Sharifah Alwiyah Alsagoff, 1987). Justeru itu, apa jua bentuk tekanan yang dihadapi oleh manusia perlulah diberi perhatian yang sewajarnya kerana tekanan juga merupakan sejenis penyakit yang memerlukan rawatan khusus sebelum ia menjadi lebih kritikal.

Pelajar adalah salah satu golongan yang sering mengalami tekanan. Kebiasaannya tekanan yang dihadapi oleh pelajar berkaitan dengan beban tugas mereka di dalam proses pembelajaran. Fisher (1993) menekankan tahap kebimbangan yang dihadapi oleh para pelajar berpunca dari dua bahagian tekanan iaitu tekanan yang berkaitan dengan jangkaan dan pencapaian dalam akademik dan yang berkaitan dengan faktor sosial seperti untuk membina dan mengekalkan hubungan perseorangan.

Bebanan yang sering dihadapi berkaitan dengan akademik adalah seperti tugas yang terlalu banyak, pemeriksaan dan saat-saat akhir tarikh penghantaran tugas. Manakala tekanan yang berkaitan dengan faktor sosial adalah seperti kekurangan masa untuk keluarga dan rakan serta masalah kewangan.

Melalui konsep GAS (*General, Adaptation, Syndrome*), Hashim Fauzy Yaacob (1997) menyatakan proses berlaku bermula daripada, pertama, punca stres yang memberi kesan kepada tubuh (*general*), kedua, tubuh manusia kemudian melakukan penyesuaian bagi menghadapi punca berkenaan (*adaptasi*). Sekiranya individu dapat menyesuaikan diri dengan punca itu maka stres dapat dihindarkan. Sebaliknya jika langkah penyesuaian tidak dapat dilakukan *adrenalin* akan dirembes ke dalam darah dan menyebabkan kelesuan tubuh. Pada tahap ini stres mengalami peringkat ketiga iaitu satu bentuk tindak balas ke atas stres.

Girdano, *et al.* (2001) menyatakan perhubungan sebaliknya akan berlaku juga di antara kesihatan fizikal yang baik dengan emosi yang sihat dan tenang. Mengikut kiraan kasar, separuh daripada pesakit-pesakit yang menemui doktor perubatan yang sebenarnya mempunyai penyakit yang berpunca dari tekanan emosi. Individu tersebut hanya akan jatuh sakit di dalam situasi kecewa atau apabila terkena tekanan. Kemudian apabila persekitarannya berubah menjadi lebih baik dan tenang, penyakitnya akan hilang. Contoh penyakit ini ialah pening kepala migrain, tekanan darah tinggi dan berbagai-bagai penyakit kulit. Di dalam pada itu, kita masih belum dapat mengetahui setakat manakah penyakit-penyakit tubuh badan telah diakibatkan secara langsung atau secara tidak langsung oleh tekanan emosi yang berpanjangan.

Apa yang penting ialah kita harus 'mengeluarkan perasaan emosi'. Jika para pelajar dikehendaki mempunyai keadaan mental dan fizikal yang sihat, maka mereka harus mengeluarkan perasaan kecewa dan kebimbangan. Di samping itu, mereka juga

harus mengeluarkan tenaga emosi yang telah dikerah di dalam tubuh badan. Sesungguhnya perasaan emosi harus dikeluarkan dan tidak harus disimpan. Cara-cara untuk mengeluarkannya sama ada secara tangisan, berbincang dengan orang yang boleh dipercayai, atau melibatkan diri di dalam aktiviti sukan dan mainan yang meletihkan. Cara-cara ini adalah yang paling baik dan selamat ketika di dalam situasi tekanan.

1.3 Pernyataan Masalah

Pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan Awam di Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn (KUiTTHO) sebelum kemasukan sesi 2003/04 adalah terdiri daripada pelajar lepasan SPM dan juga daripada lepasan diploma dari politeknik di seluruh Malaysia. Pemilihan pelajar untuk mengikuti sesuatu kursus ditentukan oleh Unit Pusat Universiti (UPU). Walaupun UPU mengutamakan pilihan pertama pelajar seperti yang tertera dalam borang permohonan, namun, tidak semua kehendak pemohon dapat dipenuhi. Ini kerana tempat dan kursus yang disediakan adalah terhad. Kursus dan tempat belajar ditentukan berdasarkan latarbelakang akademik yang difikir sesuai dan kekosongan tempat yang ada. Oleh kerana tiada pilihan lain mereka terpaksa menerima apa jua yang telah ditawarkan oleh pihak UPU.

Apabila seseorang pelajar itu telah mendaftar diri untuk mengikuti sesuatu kursus di KUiTTHO, maka, agak sukar untuknya bertukar ke kursus yang lain. Pelajar terpaksa menerima kursus yang ditawarkan walaupun kursus itu tidak sesuai dengan minat asal mereka. Kesan daripada itu, kesungguhan untuk belajar dikhuatiri tidak tercapai sepenuhnya dan menjadi punca stres kepada mereka.

Pelajar lepasan SPM akan menghadapi perubahan dari suasana pembelajaran di sekolah menengah ke sistem universiti. Ini sedikit sebanyak akan menimbulkan tekanan di kalangan pelajar ini. Begitu juga bagi pelajar lepasan diploma, pelajar ini akan menghadapi perubahan suasana pendidikan dari sistem politeknik ke sistem universiti. Latar belakang asas pendidikan yang terdahulu mungkin akan memberikan tekanan yang berbeza kepada pelajar yang terlibat semasa mereka menghadapi proses pengajaran dan pembelajaran (P&P). Perubahan gaya hidup dan penglibatan dalam suasana pembelajaran yang baru ini akan menyumbang kepada keadaan stres sekiranya pelajar tidak dapat menyesuaikan diri.

Masih belum terdapat kajian mengenai tahap dan punca tekanan di kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan Awam di KUiTTHO. Oleh sebab itu, penulis akan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan yang dihadapi sepanjang mereka mengikuti kursus ijazah sarjana muda ini. Kemudian, penulis ingin menyelidiki sama ada wujud perbezaan tekanan di kalangan pelajar dari aspek ciri demografi seperti jantina memandangkan bidang kejuruteraan merupakan satu bidang yang lasak. Maka, perbezaan tekanan di antara jantina mungkin akan wujud. Oleh itu, kajian ini adalah untuk mengenalpasti punca dan tahap tekanan di kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan Awam semasa mengikuti matapelajaran kejuruteraan dan amali di makmal.

1.4 Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah untuk :

- (i) Menentukan tahap dan jenis tekanan di kalangan pelajar.
- (ii) Mengenalpasti faktor utama yang menyebabkan tekanan.

- (iii) Mengenalpasti hubungan antara tekanan minda, tekanan emosi dan tekanan fizikal yang dihadapi oleh pelajar.
- (iv) Mengenal perbezaan tahap tekanan mengikut demografi pelajar.

1.5 Skop Kajian

Kajian ini memfokuskan kepada jenis tekanan yang dihadapi di kalangan pelajar dan faktor yang mempengaruhi tekanan tersebut. Kajian ini adalah berasaskan kepada konsep stres yang diperkenalkan oleh Brewer (1997). Menurut beliau, stres adalah sesuatu peristiwa yang memberi cabaran dan menjadi beban kepada minda, tubuh badan dan emosi. Faktor yang mempengaruhi tekanan difokuskan kepada punca tekanan semasa mengikuti proses pengajaran dan pembelajaran (P&P).

1.6 Persoalan Kajian

Kajian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan jawapan kepada persoalan-persoalan berikut :

- (i) Apakah jenis tekanan yang dihadapi oleh pelajar Ijazah Sarjana Muda Kejuruteraan Awam di KUiTTHO semasa mengikuti proses P&P?
- (ii) Apakah punca utama yang menyebabkan tekanan di kalangan pelajar?
- (iii) Sejauh manakah tahap tekanan tertinggi yang dihadapi oleh pelajar?

- (iv) Adakah terdapat hubungan antara ketiga-tiga kategori tekanan yang dihadapi oleh pelajar?
- (v) Adakah terdapat perbezaan tahap tekanan di antara jantina?

1.7 Kepentingan Kajian

Dapatan kajian ini diharapkan dapat mengutarakan beberapa faktor tekanan di kalangan pelajar Kejuruteraan Awam di KUiTTHO. Pihak pentadir, pensyarah, ibu bapa, pelajar dan seterusnya masyarakat akan dapat menggunakan dapatan kajian ini bagi meningkatkan pemahaman dan prihatin akan tanda-tanda seseorang apabila menghadapi tekanan dan kesan ke atas individu yang menghadapi tekanan tersebut. Dengan adanya maklumat seperti ini dapatlah kita membantu dan mendorong pelajar bagi mengelakkan tekanan berlaku di institusi pendidikan.

Kajian ini amat penting supaya pelajar-pelajar ijazah sarjana muda ini dapat mengenalpasti dan menyelesaikan masalah tekanan ini supaya proses P & P dapat berjalan dengan sempurna. Pelajar-pelajar ini dapat mencari alternatif apabila menghadapi tekanan semasa belajar dan seterusnya dapat diaplikasikan semasa bergelar jurutera kelak.

Pihak yang berkaitan dengan kebajikan pelajar akan dapat mengenalpasti faktor-faktor yang menjadi punca tekanan di samping mengutarakan strategi yang sesuai bagi menguruskan tekanan yang dihadapi oleh pelajar walaupun tidak dapat menghapuskan tekanan itu sepenuhnya. Selain itu, kajian ini dapat membantu pihak pentadbir mengenalpasti punca masalah disiplin pelajar kerana menurut Omardin Ashaari (1996),

perasaan tegang ini akan terluah sebagai perlakuan salah laku yang dilakukan di rumah dan di sekolah.

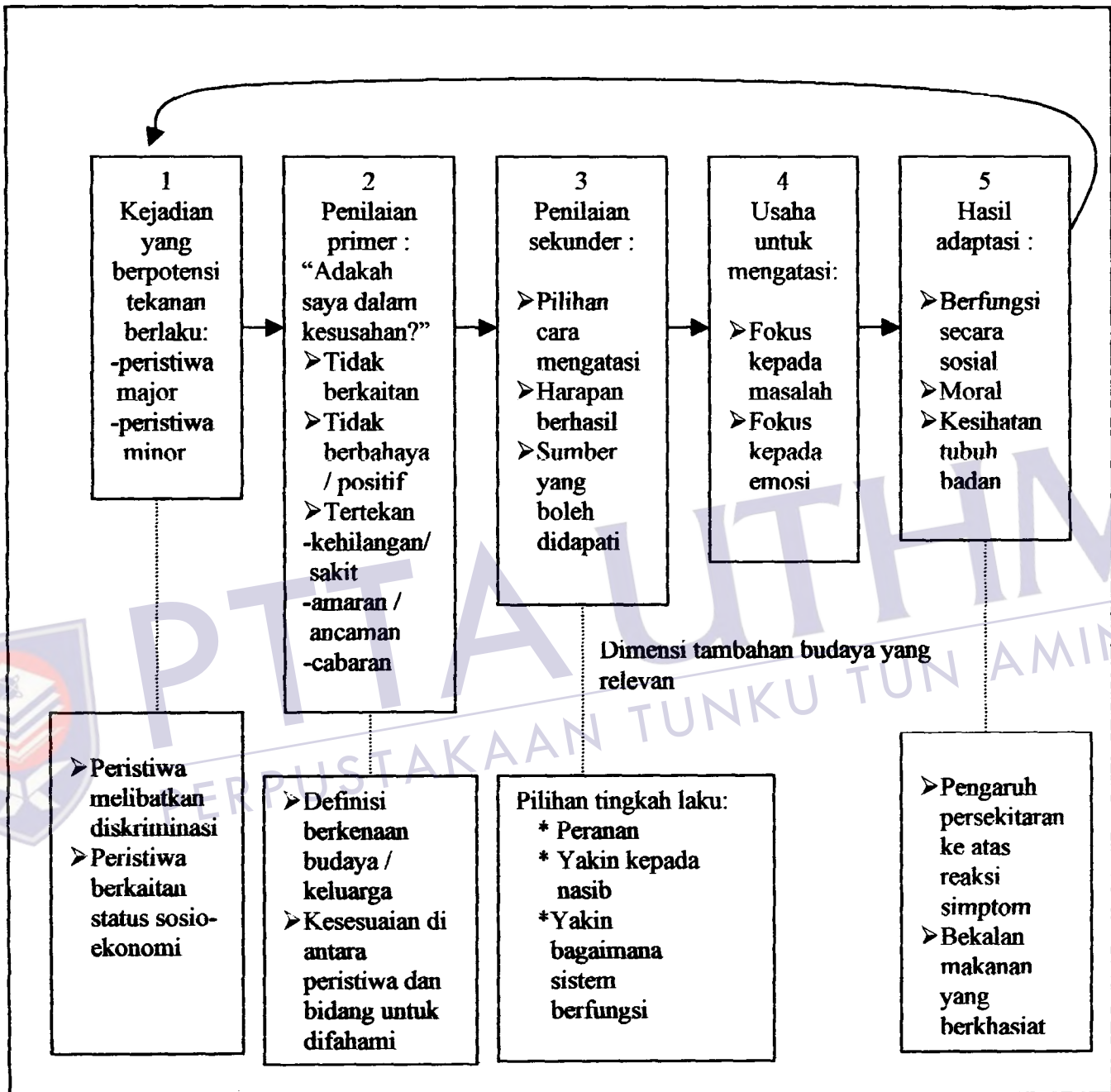
Melalui kajian ini, beberapa faktor yang menyebabkan tekanan akan dapat dikenalpasti sama ada punca tekanan dari segi tekanan emosi, fizikal atau minda. Dengan kajian ini diharapkan dapat membantu para pensyarah agar peka akan keadaan pelajar supaya tidak terlalu mendesak dan membebankan pelajar sehingga mengganggu proses P & P. Kajian ini penting untuk memberi kesedaran kepada pendidik, pentadbir dan ibu bapa tentang kepentingan mengetahui faktor tekanan yang dihadapi di kalangan pelajar supaya tindakan yang bersesuaian dapat diambil. Secara tidak langsung akan mewujudkan hubungan yang baik antara pendidik dan pelajar. Dengan itu pelajar akan dapat meningkatkan prestasi serta pencapaian akademik. Secara langsung ini akan meningkatkan taraf dan mutu pendidikan.

1.8 Kerangka Teori Tekanan

Kumpulan Slavin mendefinisikan budaya sebagai 'ingatan, keyakinan, kebiasaan dan tingkah laku' bagi kumpulan manusia dan berkait dengan sejarah dan sosial kumpulan, agama, ekonomi dan politik organisasi (Rice, 1999).

Model seperti Rajah 2.1 (pada bahagian atas) menunjukkan aliran proses dari (1) kejadian yang berpotensi menyebabkan tekanan berlaku ke (2) penilaian individu terhadap tekanan yang dialami. Seterusnya, (3) pemilihan cara mengatasi yang berkesan, diikuti, (4) usaha untuk mengatasi tekanan diri dan akhirnya (5) hasil adaptasi usaha yang dijalankan. Dalam masa yang sama kejadian yang berpotensi menyebabkan

tekanan akan berlaku di sepanjang proses ini. Rice (1999) telah membentuk model tekanan ini sebagai asas kepada kajian mengenai tekanan kerja dan disiplin lain.



Rajah 1.1: Model tekanan multibudaya yang menggabungkan pengurusan (bahagian atas) dan aspek punca tekanan yang relevan dengan budaya di bahagian bawah (diubahsuai dari Rice, 1999).

Empat peringkat digunakan untuk menerangkan perihal seseorang terdedah kepada faktor yang mempengaruhi tekanan (bahagian bawah Rajah 1.1). Fasa pertama adalah lebih kepada pendedahan individu kepada punca tekanan yang berhubung dengan diskriminasi dan perbezaan status. Fasa kedua adalah mengenai pengalaman perkumpulan terhadap diskriminasi yang kerap kali berlaku. Fasa ketiga berkaitan dengan sistem sosial yang rendah yang mendorong ke arah menghadapi punca tekanan yang lebih tinggi. Fasa keempat merujuk kepada sesetengah punca tekanan timbul secara terus dan unik ke atas budaya perkumpulan tersebut.

1.9 Definasi Istilah

Beberapa perkataan yang digunakan di dalam kajian dirasakan mungkin boleh mengelirukan. Maka, penulis akan menerangkan beberapa istilah-istilah tersebut iaitu:

(i) Tekanan

Tekanan yang dimaksudkan dalam kajian ini ialah apabila seseorang itu tidak dapat mengimbangi diri dalam bentuk minda, tubuh badan dan emosi untuk menyesuaikan diri di suasana baru, melakukan sesuatu yang berlainan dari aktiviti harian, dipaksa melakukan sesuatu di luar kehendak mereka dan lain-lain faktor lagi. Mereka akan terasa terancam dari segi fizikal (tubuh badan) dan psikologi (minda dan emosi) yang kemudiannya menjuruskan kepada perasaan tertekan dan tidak selesa.

(ii) Tahap Tekanan

Tahap tekanan dalam kajian ini bermaksud tahap tekanan yang diukur berdasarkan skor iaitu refleksi pelajar terhadap punca tekanan yang dinyatakan di dalam soal selidik. Tahap tekanan ini dikategorikan kepada tiada tekanan, tekanan rendah, tekanan sederhana atau tekanan tinggi berdasarkan skor min.

(iii) Punca Tekanan

Punca tekanan yang dimaksudkan ialah faktor-faktor yang menyebabkan berlakunya tekanan di kalangan pelajar. Setiap peristiwa boleh menyebabkan tekanan. Manusia menghadapi tekanan hanya apabila mereka telah menilai sesuatu peristiwa itu dan mendapati mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi.



PTTA UTHM
PERPUSTAKAAN TUNKU TUN AMINAH

BAB II

SOROTAN KAJIAN

2.1 Pengenalan

Di dalam dunia yang serba pantas dan mencabar ini, manusia secara tidak langsung telah didorong untuk bekerja dengan lebih kuat agar lebih produktif, kompetatif dan sentiasa maju ke hadapan. Begitu juga dunia pendidikan di mana pelajar semakin ditekan oleh ibu bapa, guru, rakan sebaya dan kelompok masyarakat yang menaruh harapan yang amat tinggi agar mereka meraih kecemerlangan di dalam akademik. Ini akan membawa masalah tekanan mental kepada pelajar. Menurut Buford (1995), tekanan yang dihadapi oleh pelajar adalah disebabkan minat diri terhadap sesuatu dan apa yang perlu dipelajari adalah tidak seiring dengan kehendak diri. Ini adalah disebabkan oleh keperluan diri yang perlu dipenuhi pada masa hadapan mengikut rentak kemajuan.

Hasil penyelidikan kajian kesihatan Asia Brand-UPM bermula dari 23 Mac hingga 10 Mei 2001 yang membabitkan 6 negara iaitu Malaysia, Thailand, Singapura, Hong Kong, China dan Taiwan mendapati kanak-kanak dan pelajar berusia di antara 15

tahun hingga 20 tahun berisiko tinggi untuk menghadapi tekanan berikutan gaya hidup yang diamalkan pada masa kini. Kira-kira 36% pelajar sekolah rendah dan menengah menghadapi tekanan, manakala 50% membabitkan pelajar institusi tinggi (Berita Harian, 2002). Penemuan ini menunjukkan tekanan bukan sahaja dihadapi oleh mereka yang bekerja, malah turut membabitkan pelajar. Tekanan yang dihadapi akan memberi kesan negatif kepada pelajar, antaranya mereka akan merasa rendah diri, tidak bersemangat, mudah dirundung gelisah, kesedihan dan mengalami kelesuan. Oleh itu, dalam bab ini penulis cuba menganalisis dan membincangkan artikel-artikel dan kajian-kajian yang berkaitan dengan masalah ini.

2.2 Latar Belakang Tekanan

Cartwright dan Cooper (1997) menjelaskan perkataan tekanan berasal daripada perkataan Latin '*stingere*' yang membawa makna kerja kuat, kesukaran, kesusahan atau kesedihan dalam kurun ke-17. Pada kurun ke-18 dan kurun ke-19, tekanan didapati menandakan daya tekanan atau usaha yang kuat merujuk kepada objek dan manusia. Tekanan boleh digambarkan sebagai perasaan yang dialami seperti ketegangan, kebimbangan atau kecemasan, atau perkara yang menyebabkan terjadinya perkara seperti ini. Tekanan melibatkan punca dan kesan kepada perasaan tertekan (Warren & Toll, 1993).

Morris (1993) menambah tekanan merujuk kepada sifat yang menyebabkan seseorang individu berasa tertekan atau terancam dan memerlukan perubahan atau penyesuaian (adaptasi). Manakala menurut Brewer (1997), tekanan menyebabkan perubahan. Sama seperti perubahan, tekanan boleh berlaku sama ada secara tekanan positif atau tekanan negatif. Dari aspek positif, tekanan menolong seseorang

menumpukan perhatian, fokus dan melaksanakan tugas serta kadangkala membantu mencapai sasaran. Manakala, tekanan negatif pula berlaku apabila seseorang mengalami masalah kesihatan, tidak berdaya serta rasa tertekan.

Lazarus (2000) mengatakan bahawa tanpa tekanan, hidup tidak lagi bermakna. Tekanan tidaklah terlalu teruk seperti yang selalu digambarkan iaitu tekanan mengingatkan seseorang kepada masalah dan membawa bebanan kepada individu itu. Beliau menambah hanya kesengsaraan menyebabkan penyakit tetapi tekanan baik akan membantu memajukan sesuatu. Rice (1999) menulis, para penyelidik juga telah memperkenalkan perkataan *distress* dan *eustress*. *Distress* merujuk kepada tekanan yang 'tidak baik' manakala *eustress* pula adalah tekanan yang 'baik'. Selain itu, *distress* juga menggambarkan keadaan 'memusnahkan dan tidak menyenangkan' manakala *eustress* pula menggambarkan keadaan 'menyenangkan dan memuaskan'. Kita perlu ingat bahawa setiap individu mungkin berbeza tindak balasnya terhadap tekanan.

Some people cope with major life stresses without experiencing great difficulty, while others have difficulty with even minor problem

(Morris, 1993:521)

Tekanan pelajar boleh dikategorikan kepada tekanan fizikal, tekanan mental dan tekanan emosi.

2.2.1 Tekanan fizikal

Sharifah Alwiyah Alsagoff (1987) mengatakan tekanan fizikal menyebabkan tubuh badan seseorang bertindak atau mengalami mekanisme biokimia. Sistem saraf tertentu akan memulakan perubahan fisiologi di dalam reseptor, darah, otot dan di dalam

tubuh badan. Perubahan-perubahan ini akan menyebabkan kadar pernafasan bertambah laju, kadar nadi bertambah cepat, tekanan darah naik, pengeluaran adrenalin dan gula tambahan ke dalam saluran darah. Perubahan-perubahan dalam ini dapat dilihat daripada aktiviti luaran seperti muka 'merah' kerana darah menyerap ke muka, tubuh badan yang terasa tegang dan tangan yang menggigil. Perubahan-perubahanimbangan fisiologi tubuh badan seperti yang telah dinyatakan berfungsi untuk menyediakan kita untuk bertindak agar organisme dan diri dikembalikan dan dikekalkan kepada keadaan stabil.

2.2.2 Tekanan Mental

Perubahan fizikal, emosi dan sosial pada pelajar boleh memberi kesan terhadap kesihatan mental pelajar. Majlis Kesihatan Mental Malaysia (2000) mendefinisikan tekanan mental adalah hasil interaksi antara peristiwa-peristiwa persekitaran dengan individu. Paras tekanan yang dihasilkan akan bergantung kepada sumber tekanan dan cara individu tersebut bertindak balas.

Brewer (1997) menghuraikan tekanan mental adalah lebih kompleks kerana :

- (i) Susah untuk diidentifikasikan.
- (ii) Biasanya melibatkan isu yang kompleks seperti diikuti kelakuan dan emosi yang susah dilihat secara objektif.
- (iii) Kebiasaan melibatkan orang lain dan perasaan, nilai dan kelakuan mereka.

Tekanan mental akan memberi kesan kepada psikologi dan kognitif individu itu. Ia berkaitan dengan atau melibatkan akal, pemikiran, atau proses intelektual.

2.2.3 Tekanan Emosi

Dalam keadaan terdesak seseorang mungkin mengalami tekanan emosi atau perasaan jiwa yang kuat. Tekanan emosi berlaku apabila gejolak rasa merampas ketenangan lantas tidak mengimbangi perasaan dan fikiran (HM Tuah Iskandar, 2002c). Tekanan emosi yang tidak diluahkan akan terbelenggu dalam diri. Ia akan terus menderitanya selama tekanan itu tidak dilepaskan. Seseorang yang berada dalam tekanan tidak dapat membuat keputusan yang memihak dan memberi keuntungan kepada dirinya (Brewer, 1997).

2.3

Punca Dan Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Pelajar

Terdapat beberapa kajian yang dijalankan di universiti untuk mengidentifikasikan perasaan pelajar terutamanya punca tekanan yang dihadapi (Rice, 1999). Palmer & Dryden (1995) mendefinisikan punca tekanan sebagai keadaan atau faktor yang mendorong kepada keadaan fizikal tertekan dan tindakbalas psikologikal ke atas individu yang terdedah kepada keadaan itu. Punca tekanan ini dibahagikan secara meluas kepada dua faktor iaitu:

- (i) Sosial dan peribadi.
- (ii) Akademik.

2.3.1 Faktor Sosial Dan Peribadi

Rice (1999) menyatakan faktor sosial dan peribadi merupakan faktor utama yang mendorong berlakunya tekanan akibat isu peralihan keadaan, terutamanya kerana meninggalkan keluarga, adik-beradik dan kawan baik, menyebabkan kesunyian melanda diri. Kesunyian akan mempengaruhi psikologikal dan kesihatan fizikal. Seseorang yang merasa sunyi juga dilaporkan lebih kecewa, mengambil dadah sebagai penyelesaian dan mengalami tekanan darah yang lebih tinggi (Hafen *et .al*, 1996). Fisher (1993) menulis kerinduan pada kampung halaman adalah salah satu sindrom yang mendorong tekanan kepada pelajar.

Dari kajian, kejutan budaya adalah salah satu fenomena yang boleh menyebabkan seseorang itu mengalami stres dan hilang kawalan (Fisher&Cooper, 1991). Lazarus (2000) menekankan bahawa tekanan luaran adalah seperti kebisingan, pencemaran udara, perubahan suhu yang mendadak dan kesesakan serta ketidakselesaian dengan keluarga, rakan sebaya dan tempat pembelajaran. Tekanan dalaman yang mendorong tekanan adalah kesunyian dan konflik dalaman adalah cabaran yang konstan. Kehidupan harian yang kurang sihat juga mempengaruhi tekanan dalaman.

Peningkatan tekanan menyebabkan gangguan kesihatan pelajar (Sax,1997). Punca yang mempengaruhi tekanan pelajar boleh dikategorikan sebagai pencapaian akademik, kewangan, masa atau kaitan kesihatan dan desakan diri (Misra & McKean, 2000). Dalam kebanyakan kes, tekanan disebabkan oleh masalah kewangan bukan sahaja akibat oleh yuran yang perlu dibayar dan pembelian buku malah termasuk juga memenuhi kehendak diri pelajar seperti fesyen baju, kereta, barangan elektronik dan hiburan (Rice, 1999).

Brewer (1997) telah mengenalpasti faktor yang menyebabkan tekanan mental seperti berikut :

- (i) Rasa terancam.
- (ii) Perubahan yang dialami.
- (iii) Hilang keupayaan bertindak.
- (iv) Tidak mencapai apa yang diharapkan.

2.3.2 Faktor Berhubung Akademik

Peperiksaan adalah sesuatu yang membebankan apabila bergelar pelajar. Ketegangan semasa musim peperiksaan ini boleh memberi kesan ke arah kegagalan selain faktor kesukaran soalan peperiksaan itu sendiri. Oleh kerana tumpuan diberikan kepada peperiksaan maka kadar kebimbangan meningkat dan masa tidur berkurangan. Apabila keputusan kurang memberangsangkan berbanding rakan yang lain maka pelajar ini akan mengalami kesedihan dan kekecewaan. Ini akan memberi kesan tekanan kepada individu tersebut kerana usahanya selama ini dirasakan seperti tidak setimpal dengan keputusan yang diperolehinya (Fisher, 1993).

Girdano, *et al.* (2001) mengatakan bahawa bebanan akademik yang melampau boleh meningkatkan tekanan ke atas pelajar. Pelajar didesak untuk mencapai kecemerlangan akademik untuk membolehkan mereka mendapat tempat di mata masyarakat. Akibat desakan ini pelajar mengalami tekanan diri. Murray-Harvey, *et al.* (2000) telah mengidentifikasikan bahawa punca utama tekanan adalah disebabkan oleh ketidaksejajaran guru menilai pelajarannya, membezakan harapan akan kebolehan pelajar dan variasi kualiti yang ketara akan maklum balas guru ke atas muridnya. HM Tuah

Iskandar (2002b) mengatakan bahawa kecelaruan emosi memang mudah mencetus minda apabila berdepan dengan ketidakadilan, biadab, diancam atau direndah-rendahkan dan juga gagal dalam mengejar sesuatu impian.

Dari kajian Michie, *et al.* (2001) didapati punca akademik yang tertinggi adalah melalui peperiksaan dan keputusan peperiksaan, diikuti dengan keperluan belajar untuk peperiksaan, bebanan tugas dan bilangan buku untuk dipelajari serta keperluan untuk berjaya dengan baik. Ini termasuk juga masalah kewangan dan kekurangan masa untuk bersama keluarga dan kawan. Kekurangan masa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan. Melalui huraian Rice (1999), pelajar yang gagal dalam bidang akademik ialah pelajar yang tidak pandai menguruskan masanya.

Savage (2000) telah menyenaraikan beberapa faktor sebagai penyebab kepada tekanan pelajar :

- (i) Kekecewaan pelajar- hubungan yang kurang baik dengan rakan sebaya, gagal peperiksaan, kesukaran belajar dan kekurangan masa lapang.
- (ii) Sekolah/ Akademik- pelajar dimarahi guru, harapan ibubapa, keletihan, penangguhan kerja, dan ketidakupayaan untuk bertindak terhadap informasi berlebihan.
- (iii) Persekitaran/fizikal- bising, desakan dan pencemaran.
- (iv) Kelemahan hubungan- masalah keluarga seperti perpisahan atau perceraian dan mobiliti menurun.
- (v) Sosial- masalah kewangan, kematian kawan atau ahli keluarga dan ketakutan yang melampau terhadap jantina yang berlainan.

2.4 Implikasi / Kesan Tekanan Ke Atas Pelajar

Stres memberi kesan yang ketara dalam jangka masa panjang, sama ada disebabkan oleh stres kehidupan atau stres di tempat kerja. Bagi sesebuah organisasi, ia boleh melibatkan keadaan seperti ponteng, mengurangkan produktiviti dan mengurangkan keupayaan dalam membuat keputusan (Hashim Fauzy Yaacob, 1997).

Menurut John (1992), pada tahap tekanan yang baik seseorang itu akan aktif, berwaspada, bertenaga, memberi lebih tumpuan dan usaha gigih yang mencapai tahap paling maksima. Walaubagaimanapun, apabila terlalu banyak sangat tekanan, seseorang itu tidak dapat lagi menampungnya, terbit rasa bosan, runsing, bercelaru, hilang tumpuan dan akhirnya hilang kawalan. Kesan daripada ini individu tersebut mencapai prestasi yang buruk, tidak berkeyakinan, sakit atau mati.

Tekanan terlalu banyak memberi kesan kepada kemajuan individu untuk jangka masa pendek dan akan memimpin ke perasaan sedih, penat, 'burn-out' dan sakit yang serius untuk jangka masa panjang (Dunham, 1992). Tekanan perasaan merupakan suatu keadaan yang boleh menyebabkan seseorang itu merasa gelisah, bimbang, susah hati dan seumpamanya. Tekanan perasaan yang sederhana adalah baik dan membuat individu sentiasa cergas dan bermotivasi. Tekanan perasaan yang berlebihan mengakibatkan perasaan bimbang, ketakutan dan tertekan (Hafizah Nabila, 2002).

Kajian terdahulu menunjukkan yang pelajar lemah dalam pelajaran mengalami tekanan. Jika tekanan tersebut tidak ditangani, pelajar ini didapati akan memilih aktiviti sekolah yang berkurangan dan akan lebih kerap gagal berbanding pelajar lain. Selain itu, pelajar yang lemah ini biasanya turut mengalami masalah keluarga. Teori

umum yang dibuat oleh penyelidik adalah pelajar ini menjadi lemah disebabkan oleh faktor yang mendorong mereka berasa tertekan (Brewster, 2001).

Institusi pendidikan boleh dikatakan tempat bekerja bagi remaja dan remaja akan bertindak seperti orang dewasa bertindak ke atas keperluan kerja. Apabila pelajar melalui pengalaman di mana keperluan institusi pendidikan melebihi kapasiti pelajar itu, aktiviti psikologikal dan tubuh badan mungkin berlaku (Thorsheim & Wold, 2001).

Kenny, *et al.* (2002) berpendapat, pelajar yang memasuki institusi pendidikan di kawasan bandar selalunya melalui beberapa pengalaman risiko persekitaran, termasuk pendidikan ibu bapa yang rendah, ibu tunggal dan pengalaman hidup yang tertekan. Ini selalunya diiringi taraf ekonomi yang rendah dan menyumbang kepada penyakit jiwa, salah laku, kegagalan akademik dan kecekapan emosi serta taraf sosial yang rendah. Tekanan boleh melemahkan emosi individu dan selalunya lebih mudah menghidapi penyakit lain (Cooper, Dewe & O'Driscoll, 2001).

Kajian tekanan dalam persekitaran pembelajaran yang dibuat oleh Deckro, *et al.* (2002) telah menunjukkan bahawa tekanan memberi kesan kepada pencapaian akademik, penggunaan bahan, kekecewaan, kesihatan fizikal dan idea untuk membunuh diri. Kesan negatif dari tekanan ini akan menghalang pelajar dari mencapai sasaran.

Apabila tertekan, tubuh badan akan mengeluarkan kortison. Dalam kajian, apabila dibandingkan ingatan memori dan fungsi kognitif manusia yang diberikan dos kortison yang tinggi dan dos kortison yang rendah, didapati bahawa memori hanya mengalami kerosakan pada kumpulan yang didoskan tinggi. Ini membuktikan bahawa kortison yang dirembes semasa stres akan melemahkan ingatan (Lazarus, 2000).

Brewer (1997) turut membuat kenyataan bahawa jika seseorang mengalami tekanan yang baik, individu berkenaan akan berasa :

- (i) Penajaman fikiran.
- (ii) Bertenaga.
- (iii) Motivasi.
- (iv) Berhati-hati dengan pilihan.
- (v) Cabaran.

2.5 Faktor Demografi Dalam Tekanan Pelajar

Faktor demografi merujuk kepada informasi berkaitan dengan biografikal seperti umur, jantina, kelayakan akademik, pengalaman bekerja, jawatan dan sebagainya (Rus Ayunita Jusoh, 2001). Kajian ini boleh menunjukkan kekuatan hubungan jantina dan tekanan yang dihadapi oleh pelajar sama ada hubungan tersebut positif atau negatif.

Dalam kajian yang dijalankan oleh Michie, *et al.* (2001) menunjukkan terdapat perbezaan tekanan di antara pelajar lelaki dan perempuan. Dalam kajiannya, pelajar perempuan lebih tinggi mengalami tekanan berbanding pelajar lelaki. Manakala Misra & McKean (2000) mengatakan pelajar perempuan lebih tinggi terdedah kepada tekanan dan lebih tinggi mengalami tindakbalas psikologikal seperti berpeluh, gagap dan sakit kepala kesan dari tekanan berbanding pelajar lelaki. Namun begitu dari kajian Murray-Harvey, *et al.* (2000) pula mendapati tiada perbezaan tekanan yang dialami di antara pelajar lelaki dan pelajar perempuan.

2.6 Cara Mengatasi Tekanan

Leatz & Stolar (1993) mengatakan adalah baik untuk mencuba beberapa teknik secara perlahan-lahan dan konsisten kerana tubuh badan telah biasa akan tabiat yang lama. Antara teknik-teknik untuk mengatasi tekanan ialah menangis, latihan pernafasan, bantuan rakan dan keluarga, aktiviti riadah, lawak jenaka, diari dan jurnal, urutan, meditasi, rohani, hadiah, bercakap kepada diri sendiri, terapi, bercuti dan melancong.

Oleh kerana kebanyakan emosi negatif bertindakbalas ke arah bahaya, maka ramai pengkaji telah mengkaji pelbagai teknik untuk mengawal emosi. Girdano, *et al.* (2001) mencadangkan salah satu cara mengatasi tekanan ialah dengan beristirahat sementara mempelajari bagaimana untuk mengawal tindak balas emosi ini supaya penyakit dan kesihatan diri dapat dielak.

Cartwright & Cooper (1997) menambah faktor tidak dapat mengurus masa dengan efektif merupakan punca utama tekanan. Mengorganisasikan diri adalah jalan terbaik untuk merancang dengan tujuan menjimatkan masa. Antaranya ialah dengan membangunkan satu sistem dan mendisiplinkan diri untuk mematuhi sistem itu setiap hari. Misra & McKean (2000) juga mengatakan bahawa pelajar sepatutnya menitikberatkan tugas yang diarahkan sebelum tarikh hantar dengan melakukannya mengikut tempoh tertentu atau seperti yang dijadualkan. Namun, kebanyakannya gagal untuk melakukan teknik seperti ini dan akhirnya mereka mengalami tekanan sebelum peperiksaan.

Di tempat kerja, hubungan yang menggalakkan akan menghalang kesan tekanan akibat bebanan kerja. Oleh itu, di institut pengajian tinggi, sokongan sosial dari guru dan rakan sebaya merupakan cara terbaik untuk menghalang tekanan pelajar kerana

RUJUKAN

Abdul Rahman Daud. (1999). *Teknologi Pendidikan : Konsep Peranan dan Perkembangan*. Selangor : Edusystem.

Alias Baba. (1992). Hubungan Di Antara Stail Kognitif Dengan Jantina, Aliran Dan Kesannya Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar. *Jurnal Pendidikan* 17 : 61-73.

Ainon Mohd & Abdullah Hassan. (1999). *Kursus Berfikir Untuk Kolej Dan Universiti*. Kuala Lumpur : Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.

Berita Harian (2002). *35 Peratus Pelajar Alami Tekanan Perasaan*. 6 Mac, 12.

Buford, T. O. (1995). *In Search Of A Calling: The College's Role In Shaping Identity*. Georgia: Mercer University Press.

Busrah Hj. Maulah (1998). *Persediaan Menghadapi Peperiksaan*. Kuala Lumpur : Utusan Publication.

Brewster, L. R. (2001). *Stress, Coping And Social Support Of Student With Learning Disabilities*. UMI ProQuest Digital Dissertations.

Brewer K.C. (1997). *Managing Stress*. England: Gower Publishing Limited.

Cartwright, S., & Cooper, L. C. (1997). *Managing Workplace Stress*. California: SAGE Publication Inc.

Creswell, J. W. (2002). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.

- Cooper, L. C., Dewe, P. J. & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational Stress: A Review and Critique of Theory, Research and Applications*. California: Sage Publications, Inc.
- Deckro, G. R., Ballinger, K. M., Hoyt, M. H., Wilcher, M., Dusek, J., Myers, P., Greenberg, B., Rosenthal, D. S. & 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
- Dunham, J. (1992). *Stress in Teaching*. London: Routledge.
- Ee Ah Meng. (1998). *Pedagogi II: Pelaksanaan Pengajaran*. Kuala Lumpur: Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Farrant, J. S. (1985). *Prinsip dan Amali Pendidikan*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Fisher, S. (1993). *Stress in Academic Life, The Mental Assembly Line*. Buckingham: SRHE and Open University Press.
- Fisher, S. & Cooper, C. (1991). *On the Move: The Psychology of Change and Transition*. Chister: John Wiley.
- Girdano, D. A., Everly, G. S., & Dusek, D. E. (2001). *Controlling Stres and Tension*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Hafen, B. Q., Karren, K. J., Frandsen, K. J., & Smith, N. L.(1996). *Mind/Body Health*. Boston: Allyn & Bacon.

- Hafizah Nabila (2002). *Menangani Tekanan Perasaan Dengan Bijak*. Buletin Perlindungan Pengguna. Jabatan Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Hj. Abdul Fatah bin Hasan. (1995). *Kecemerlangan Minda Dalam Pembelajaran Keseluruhan Otak dan Daya Berfikir*. Kuala Lumpur : Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.
- Halimatul Sa'diah Talib (2002). *Hubungan Antara Penguasaan Matematik Di Peringkat Sekolah Menengah Dengan Pencapaian Akademik Pelajar Kejuruteraan Mekanikal (Pembuatan) di Politeknik Johor Bahru*. Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn, Batu Pahat : Thesis Sarjana (tidak diterbitkan).
- Hamdan Said dan Nasrudin Taib. (2000). Cabaran Era Globalisasi Ke Atas Warga Pendidikan Di Malaysia. Jilid 6 : *Jurnal Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia*.
- Hashim Fauzy Yaacob (1997). *Stres*. Majalah Tamadun Mac. Kuala Lumpur: Dewa Bahasa dan Pustaka. 22-23.
- HM Tuah Iskandar (2002a). *Peleraian Emosi Elak Tekanan*. Dewan Masyarakat Februari. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. 40-41.
- HM Tuah Iskandar (2002b). *Kemahiran Emosi: Satu Keperluan Hidup*. Dewan Masyarakat April. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. 42-43.
- HM Tuah Iskandar (2002c). *Membina Diri Melalui Tekanan dan Gesaan*. Dewan Masyarakat Jun. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka. 46-47.
- John, E. N. (1992). *How to stay Cool, Calm and Collected When the Pressure's On*. New York: American Management Association.

- Johnson, B. & Christensen, L. (2000). *Educational Research: Quantitative and Qualitative Approaches*. Boston: Allyn & Bacon.
- Kamus Dewan* (2000). Edisi Ketiga. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy Work: Stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: John Wiley.
- Kenny, M. E., Gallagher, L. A., Alvarez-Sulavat, R. & Silsby, J. (2002). Sources Of Support And Psychological Distress Among Academically Successful Inner-City Youth. *Journal Of Adolescence*, **37(145)**, 161-182.
- Lazarus, J. (2000). *Stress Relief And Relaxation Techniques*. Los Angeles: Keats Publishing
- Leatz, C. A. & Stolar, M. W. (1993). *Career Success/ Personal Stress-How To Stay Healthy In A High-Stress Environment*. New York: Mc-Graw Hill, Inc.
- Majlis Kesihatan Mental Malaysia (2000). *Tekanan Mental*. Terbitan Bulan Jun. Promosi Kesihatan Mental, Hospital Bukit Padang.
- Mingguan Malaysia (2000). *Remaja Sering Hadapi Tekanan Mental*. 19 Mac, 26.
- Mitchie, F., Glachan, M., & Bray, D. (2001). An Evaluation Of Factors Influencing The Academic Self-Concept, Self-Esteem And Academic Stress For Direct And Re-Entry Students In Higher Education. *Journal Of Educational Psychology*, **21(4)**, 455-472.
- Misra, R. & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress And Its Relation To Their Anxiety, Time Management And Leisure Satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, **16(1)**, 41-51.

Mohamad Najib Abdul Ghafar. (1999). *Penyelidikan Pendidikan*. Johor : Penerbit Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.

Mok Soon Sang. (1990). *Pemulihan, Pengayaan dan Isu Pendidikan*. Kuala Lumpur : Kumpulan Budiman Sdn. Bhd.

Morris, C.G. (1993). *Psychology: An Introduction*. 8th. Ed. New Jersey: Prentice Hall.

Murray-Harvey, R., Slee, P. T., Lawson, M. J., Cilins, H., Banfield, G. & Russel, A. (2000). Under Stress: The Concerns And Coping Strategies Of Teacher Education Students. *The European Journal Of Teacher Education*, 23(1), 19-35.

Ng See Ngean. (1983). *Fikiran-fikiran mengenai Pendidikan Di Malaysia*. Kuala Lumpur : Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.

Nor Khoma Ishak (2000). *Research Methodology Manual*. Shah Alam: Penerbit Universiti Teknologi MARA.

Omardin Ashaari (1996). *Pengurusan Sekolah*. Kuala Lumpur: Utusan Publication & Distributors Sdn. Bhd.

Palmer, S. & Dryden, W. (1995). *Counselling For Stress Problems*. London: Sage Publications Ltd.

Rice, L.P. (1999). *Stress And Health*. California: Brooks/ Cole Publishing Company.

Rizuan Haji Zainal (2003). *Kajian Keberkesanan Pelaksanaan Program Latihan Industri Diploma Pengurusan Pelancongan Politeknik Johor Bahru*. Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn, Batu Pahat : Thesis Sarjana (tidak diterbitkan).

Rus Ayunita Jusoh (2001). *Tekanan Kerja di Kalangan Guru Mata Pelajaran Elektif Di Sekolah Menengah Teknik: Satu Kajian Kes*. Kolej Universiti Teknologi Tun Hussein Onn: Tesis Sarjana.

Savage, S. D. (2000). *Academic Stress And Student Alienation: A Descriptive Study of Perceived Worst School Experiences*. UMI ProQuest Digital Dissertations.

Sax, L. J. (1997). Health Trend Among College Freshmen. *Journal of American College Health*, 45(6), 252-262.

Scala, J. (2000). *25 Natural Ways to Manage Stress and Prevent Burnout*. Los Angeles : Keats Publishing.

Shamsul Bahrain Haron (2002). *Pengurusan Tekanan Di Kalangan Remaja*. Seminar Kaunseling dan Psikologi Remaja 2002, Politeknik Shah Alam.

Sharifah Alwiyah Alsagoff (1987). *Psikologi Pendidikan I: Konsep-konsep Asas Psikologi dan Psikologi Pendidikan, Psikologi Perkembangan*. Kuala Lumpur: Heinemann (M) Sdn. Bhd.

Torsheim, T. & Wold, B. (2001). School-Related Stress, School Support, and Somatic Complaints: A General Population Study. *Journal of Adolescent Research*, 16(3), 293-303.

Warren, E. & Toll, C. (1993). *The Stress Workbook*. How Individuals, Teams And Organization Can Balance Pressure And Performance. London: Nicholas Brealey Publishing Limited.

Wiersma, W. (2000). *Research Methods in Education: An Introduction*. Boston: Allyn & Bacon.