

## **STRES DAN PENCAPAIAN AKADEMIK MAHASISWA PEMBANGUNAN MANUSIA DI UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**

Hanina H. Hamsan  
Tan Poh Mae  
Jumali Hj. Selamat

### **Abstrak**

Kajian ini bertujuan mengenalpasti tahap stres dan hubungannya dengan pencapaian akademik mahasiswa jurusan Pembangunan Manusia di Universiti Putra Malaysia. Seramai 219 mahasiswa terlibat sebagai responden kajian ini ( $n_{\text{lelaki}} = 78$ ;  $n_{\text{perempuan}} = 141$ ). Responden dibahagikan kepada dua kumpulan iaitu program dwi major ( $n=120$ ) dan satu major ( $n=99$ ). Tahap stres responden diukur menggunakan alat pengukuran yang diguna terima daripada *The Student-Life Stres Inventory-SSI*. Terdapat sebanyak lima kategori stres yang dikaji, iaitu: kekecewaan, tekanan, perubahan, emosi, dan tingkahlaku. Tahap pencapaian pelajar dianalisa berdasarkan pencapaian timbunan mata terkumpul (PNGK) pada semester terkini. Hasil analisis menunjukkan bahawa responden mempunyai tahap stres yang sederhana ( $M=2.24$ ;  $SD=0.540$ ) dan pencapaian akademik di sekitar PNGK 3.49 dengan separuh daripada responden berada pada tahap PNGK 3.01 hingga 3.50. Secara umumnya, tahap stres tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan pencapaian akademik pelajar. Walau bagaimanapun, analisis berdasarkan kategori stres menunjukkan pencapaian akademik pelajar mempunyai hubungan yang signifikan ( $p<0.05$ ) dengan tahap kekecewaan ( $r=-0.176$ ), tekanan ( $r=-0.149$ ), dan emosi ( $r=0.166$ ). Tahap stres berbeza mengikut jantina ( $t=17.731$ ;  $p=0.05$ ) dan jenis program yang diambil ( $t=1.251$ ;  $p=0.05$ ). Selain itu, analisis korelasi menunjukkan bahawa pelajar yang stres merupakan pelajar yang mengambil jumlah kursus ( $r=0.239$ ;  $p=0.01$ ) dan jumlah kredit yang lebih ( $r=0.255$ ;  $p=0.01$ ). Secara keseluruhannya didapati pelajar yang mempunyai pencapaian akademik yang tinggi adalah mereka yang mempunyai tahap stres yang rendah, dan sebaliknya. Antara program intervensi dan prevensi yang boleh dilaksanakan oleh pihak universiti termasuklah latihan atau kursus berkaitan peningkatan

tahap kecekapan pengurusan emosi dalam menghadapi kehidupan sebagai mahasiswa di universiti.

**Kata Kunci:** stres, pencapaian akademik, pengurusan emosi, mahasiswa

### *Abstract*

*This study seeks to identify the level of stress and its relationship to academic achievement of students majoring in Human Development at Universiti Putra Malaysia. A total of 219 students is involved as respondents of this study ( $n_{male} = 78$ ;  $n_{female} = 141$ ). Respondents are divided into two groups, dual-major program ( $n = 120$ ) and one major ( $n = 99$ ). Respondents stress level measured using the measurement tools used to have received from The Student-Life Stress Inventory, SSI. There were five categories of stress are studied, namely: frustration, stress, change, emotions, and behavior. The level of student achievement is analyzed based on points accumulated piles of achievement (CGPA) in the current semester. Analysis results show that respondents have a moderate level of stress ( $M = 2.24$ ;  $SD = 0.540$ ) and academic achievements close to a CGPA of 3.49 with half of the respondents are in their CGPA of 3.01 to 3.50. In general, the level of stress had no significant relationship with academic achievement. However, analysis based on the stress category shows the students' academic achievement has a significant relationship ( $p < .05$ ) with the level of frustration ( $r = -.176$ ), pressure ( $r = -.149$ ), and emotional ( $r = .166$ ). Stress levels vary by gender ( $t = 17.731$ ;  $p = 0.05$ ) and the type of program taken ( $t = 12.51$ ;  $p = 0.05$ ). In addition, correlation analysis showed that student who stress is the number of students taking the course ( $r = 0.239$ ;  $p = 0.01$ ) and the amount of credit ( $r = 0.255$ ;  $p = 0.01$ ). In general, it can be concluded that students with high academic achievement are those with low stress level, and vice versa. Among the intervention program and prevention that can be implemented by the university is the training related to emotional efficiency management in the face of life as a student at the university.*

**Keywords :** stress, academic achievement, emotional management, student

## PENGENALAN

Stres ditakrifkan sebagai satu keadaan yang resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat daripada tekanan mental atau fizikal (Kamus Dewan 2005, hlm. 1526). Menurut Angela (2009) stres merujuk kepada suatu

tindak balas badan bagi satu perubahan yang memerlukan penyesuaian emosi, fizikal atau mental. Secara umumnya, stres adalah sebahagian daripada kehidupan manusia dan ia boleh mendatangkan kesan yang negatif (*distres*) dan kesan positif (*eustress*). Walau bagaimanapun, stres yang terlalu banyak akan menyebabkan kemurungan dan penyakit fizikal (MacGeorge, Samter & Gilihan, 2005).

Pada masa ini, stres telah menjadi topik yang kerap dibincangkan di persekitaran akademik dan masyarakat (Joseph & Henry, 2009). Universiti merupakan satu persekitaran unik yang sering kali menuntut pelajar menyeimbangkan peranan dan tugas yang perlu dilaksanakan oleh mereka (Mastura, Fadilah & Nor Akmar, 2007). Sekiranya mahasiswa/i gagal melaksanakan tugas dengan sempurna, maka mereka akan mengalami stres. Faktor stres yang dikenapasti dalam kalangan pelajar antaranya termasuklah peralihan ke universiti daripada dunia persekolahan atau matrikulasi kepada alam pembelajaran berorientasikan sendiri. Contohnya, sindrom '*homesick*' atau merindui kampung halaman terutamanya pelajar tahun pertama (Pfeiffer, 2001). Pelajar berhadapan dengan cabaran menyesuaikan diri dalam persekitaran yang baru, dan jika gagal akan mendatangkan stres kepada mereka.

Selain daripada faktor persekitaran, stres juga boleh disebabkan oleh situasi pembelajaran terutamanya menjelang peperiksaan, ketika menunggu keputusan peperiksaan dan pertambahan kerja dalam kursus yang diambil (Pfeiffer, 2011). Selain itu, kebanyakan pelajar ingin mengekalkan pencapaian akademik yang baik dan persaingan yang hebat ini memberi kesan stres kepada pelajar untuk mencapai matlamat mereka (Mastura et al. 2007). Ini kerana, kebanyakan pelajar mempunyai jangkaan yang tinggi terhadap kehendak dan keinginan mereka. Antara bentuk stressor yang lain ialah kehidupan sebagai pelajar di kampus, kehidupan sebagai individu yang akan melangkah ke alam dewasa, alam mencari pekerjaan, konflik pasangan atau rakan, serta stressor yang berkaitan dengan pencapaian akademik. Pernyataan ini juga adalah selari dengan kajian yang dilaksanakan Shaher (2009).

Setiap individu sebenarnya mempunyai cara dan daya tahan yang berbeza dalam menghadapi dan mengurus stress. Tindak balas ke atas stres sama ada bersifat positif dan negatif adalah bergantung pada cara dan kemahiran individu dalam menanganinya. Ada pelajar yang menjadi lebih bermotivasi apabila mendapat stres. Ada juga pelajar yang menjadi murung, celaru mental dan emosi apabila diberikan

tekanan. Kebanyakan masalah yang timbul dalam kalangan pelajar ialah kekurangan pengetahuan tentang cara yang berkesan untuk mengawal stres (Azam, 2007).

### **Stres dalam kalangan pelajar universiti**

Pada masa sekarang, stres merupakan satu masalah yang sering dihadapi pelajar. Stres yang berterusan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menyelesaikan sesuatu perkara. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan stres berlaku dalam kalangan pelajar. Antara faktornya adalah berpunca dari segi suasana pembelajaran, keluarga dan persekitaran pelajar itu sendiri. Kajian yang dilakukan di peringkat luar negara (contoh : Shafer, 2009; Agolla & Ongori, 2009; Cheng, 2009; Ghaderi, Kumar, & Sampath (2009).

Hasil kajian menunjukkan bahawa stres boleh menjejaskan pencapaian akademik pelajar universiti (Shafer, 2009). Kajian yang dilakukan Agolla dan Ongori (2009) terhadap pelajar prasiswazah di *University of Botswana* menunjukkan bahawa bebanan akademik, ketidakcukupan sumber, rendah tahap motivasi, pencapaian akademik yang rendah, pencapaian akademik rendah yang berterusan, bilik kuliah yang padat, dan keadaan yang tidak dijangka ketika mendapatkan pekerjaan selepas bergraduat adalah pendorong kepada stres dalam kalangan pelajar.

Berdasarkan tinjauan literatur, didapati bahawa pola yang hampir sama dapatan kajian luar negara dengan peringkat tempatan. Kajian yang dilakukan oleh Asmawati (2006) tentang stres akademik dan tindak balas terhadap punca stres dalam kalangan pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia mendapati bahawa tiga punca utama stres ialah kekecewaan, rasa bebanan, dan tekanan. Kajian stres kalangan pelajar dwi major Fakulti Ekologi Manusia juga pernah dilakukan oleh Azam Zaki (2007). Hasil analisis kajian tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan antara pencapaian akademik, punca stres dan tahap stres dengan daya tindak pelajar. Kajian di sebuah universiti di Sabah yang dilakukan oleh Ferlis, Balan dan Rosnah (2009) turut menunjukkan hubungan yang signifikan antara sumber stres keseluruhan dengan stres pelajar. Berdasarkan data yang diperolehi terdapat empat aspek yang menyebabkan pelajar mengalami stres, iaitu perkembangan fizikal,

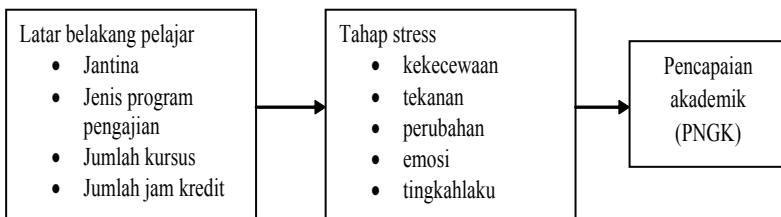
akademik, pensyarah, dan rakan. Di samping itu, kajian kualitatif pula pernah dilakukan oleh Redhwan, Sami, Karim, Chan dan Zaleha (2009) terhadap pelajar di *Management and Science University*, Shah Alam. Penemuan analisis data mendapati, pelajar mendefinisikan stress sebagai ‘suatu kondisi mental’. Antara punca stress pelajar yang dikemukakan dalam kajian tersebut ialah kurang tidur, masalah kewangan dan masalah keluarga.

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan mengenal pasti hubungan antara stres dengan pencapaian akademik pelajar serta perbandingan antara dwi major dengan satu major. Kajian ini dilakukan terhadap pelajar yang mendaftar program dwi major. Tahap stres bagi program dwi major adalah berbeza dengan satu major kerana jumlah kursus yang diambil pelajar dwi major adalah melebihi satu major. Tujuan kajian ini dijalankan adalah:

1. Mengetahui tahap stres dan pencapaian akademik pelajar
2. Menentukan hubungan antara profil latar belakang (jantina, jenis program yang diambil, jumlah kursus dan jumlah jam kredit) dengan tahap stres pelajar.
3. Menentukan hubungan antara tahap stres dengan pencapaian akademik pelajar

### Kerangka konseptual kajian

Kajian ini merangkumi tiga kumpulan pemboleh ubah iaitu pemboleh ubah *antecedent* (latar belakang pelajar: jantina, jenis program pengajian, jumlah kursus, dan jumlah jam kredit), pemboleh ubah bebas (tahap stres: kekecewaan, tekanan, perubahan, emosi, dan tingkahlaku), serta pemboleh ubah bersandar (pencapaian akademik). Rajah 1 memaparkan kerangka kerja konseptual kajian ini.



**Rajah 1 :** Kerangka kerja konseptual kajian

## METODOLOGI

### Reka bentuk kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kaedah survei.

### Lokasi

Kajian telah dilaksanakan di Fakulti Ekologi Manusia (FEM), Universiti Putra Malaysia. Pemilihan FEM kerana FEM merupakan satu-satunya fakulti di UPM yang menawarkan program dwi major. Kajian ini mengandaikan tahap stres adalah berbeza mengikut jenis program yang ditawarkan. Di samping itu, kajian ini mengandaikan juga bahawa pelajar FEM mempunyai pengetahuan yang lebih dalam mengendalikan stres berbanding pelajar bukan bidang pembangunan manusia.

### Populasi dan persampelan

Populasi pelajar di Fakulti Ekologi Manusia adalah seramai 973 pelajar dan seramai 689 pelajar yang mengambil kursus satu major dan selebihnya dwi major. Oleh itu, seramai 219 orang pelajar ditetapkan sebagai responden kajian yang terdiri daripada pelajar tahun akhir. Walau bagaimanapun, daripada jumlah tersebut seramai 76 orang adalah pelajar akhir semester dan selebihnya (143 orang) bukan akhir semester. Jumlah sampel adalah berdasarkan jadual saiz sampel Krejcie dan Morgan (1970). Responden dipilih menggunakan persampelan mudah di dalam bilik kuliah memandangkan kesemuanya mempunyai ciri dan peluang yang sama menjadi responden.

### Pengukuran pembolehubah

#### i. Stres

Tahap stres diukur menggunakan *Student Life Stres Inventory (SLSI)* yang dibentuk oleh Gadzella (1991). Kajian ini hanya menggunakan lima kategori (kekecewaan, tekanan, perubahan, emosi, tingkahlaku) dan 26 item daripada SLSI versi yang asal. Pilihan jawapan adalah

berdasarkan skala Likert skor 1 = 'tidak pernah', 2= 'jarang sekali', 3= 'kadang-kala', 4 = 'kerap', dan 5 = 'sepanjang masa'. Semakin tinggi skor yang diperolehi responden menunjukkan semakin tinggi tahap stres yang dialami. Tahap stres adalah berdasarkan jumlah skor yang diperolehi responden dengan dibahagikan kepada tiga tahap, iaitu: rendah (skor 26-20), sederhana (skor 61-95), dan tinggi (skor 96-130). Pengiraan skor mengikut tahap ini berdasarkan Gadzella (1991). Ujian realibiliti alat pengukuran ini adalah pada nilai Alpha Cronbach 0.90 (pra uji) dan 0.83 (kajian sebenar).

## ii. Pencapaian akademik

Pencapaian akademik pelajar diukur berdasarkan data kualitatif daripada PNGK pelajar pada semester yang terkini. Pelajar mencatatkan sendiri jumlah PNGK yang diperolehi daripada slip keputusan peperiksaan semester pengajian lepas yang diperolehi daripada Bahagian Akademik ke dalam ruang yang disediakan dalam borang soal selidik

## Pengurusan data

### i. Pengumpulan data

Sebanyak 219 borang soalselidik telah diedarkan kepada responden dalam bilik kuliah. Kebenaran edar borang soal selidik telah diperolehi terlebih dahulu secara bertulis daripada pihak fakulti dan pensyarah yang terlibat. Kesemua responden telah menjawab borang soal selidik secara tadbir sendiri dengan mengambil masa tidak lebih daripada 20 minit. Borang soal selidik tersebut mengandungi tiga bahagian, iaitu: latar belakang pelajar, maklumat berkaitan pencapaian akademik dan 26 soalan berkaitan stres.

### ii. Analisis data

Kesemua data yang diperolehi dikumpul dan diproses menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) iaitu perisian yang lazim digunakan pengkaji sains sosial dalam menganalisis data. Bagi tujuan pemerihalhan, analisis deskriptif menggunakan peratus, bilangan, purata dan sisihan piawai. Manakala bagi menentukan hubungan antara pemboleh ubah bebas dan bersandar, analisis bivariante menggunakan korelasi Pearson telah dilakukan.

## DAPATAN KAJIAN

### Latar belakang responden

Dapatan kajian menunjukkan taburan nisbah responden kajian berdasarkan jantina ini ialah 2:3 (lelaki:perempuan). Sebanyak 54.8% pelajar dwi major dan 45.2% satu major. Bagi pelajar yang memilih program dwi major (n=120), sebahagian (47.5%) merasa terbeban dengan kursus yang diambil, dan sebahagian mengatakan sebaliknya. Kesemua responden telah ditanya dengan soalan yang sama, “jika diberi pilihan sekali lagi, program yang akan dipilih ialah...”. Daripada soalan tersebut, boleh dikatakan enam daripada sepuluh iaitu 59.4% memilih untuk kursus dwi major. Semasa tinjauan di lapangan, rata-rata pelajar mengaku bahawa pemilihan dwi major adalah agak berat dengan bebanan kursus yang diambil dan mencabar, tetapi mereka merasakan jaminan pekerjaan yang lebih baik berbanding dengan mereka yang memilih satu major.

**Jadual 1** : Latar belakang responden

		Bilangan	Peratus
Jantina	Perempuan	141	64.4
	Lelaki	78	35.6
Pengajian Dwi major	Ya	120	54.8
	Tidak	99	45.2
*Rasa terbeban dengan mengambil kursus dwi major?	Ya	57	47.5
	Tidak	63	52.5
Jika diberi pilihan sekali lagi, program yang akan anda pilih ialah:	Satu major	89	40.6
	Dwi major	130	59.4

### Pencapaian akademik pelajar

Jadual 2 menunjukkan jumlah kredit dan pencapaian akademik responden. Didapati majoriti (79.0%) responden mendaftar lebih daripada lima kursus. Manakala jumlah kursunya yang diambil adalah dalam julat 4 hingga 8 kursus. Secara puratanya, jumlah jam kredit



yang perlu dilalui pelajar adalah sebanyak 18.13. Ini bermakna, dalam seminggu pelajar perlu memperuntukkan masa sebanyak 18.13 jam pembelajaran secara bersemuka dengan pensyarah. Jika dibahagikan dengan tempoh masa sehari, pelajar perlu memperuntukkan masa selama 3.62 jam untuk kuliah tidak termasuk sesi tutorial, latihan dan ulangkaji peperiksaan. Jumlah jam pembelajaran sememangnya semakin bertambah selari dengan bilangan kursus yang diambil.

**Jadual 2 :** Jumlah kredit dan pencapaian akademik pelajar

Pembolehubah	Frekuensi	Peratus	Purata	Sisihan Piawai	
Jumlah kursus yang diambil	4	9	4.1	6.16	0.875
	5	37	16.9		
	6	89	40.6		
	7	79	36.1		
	8	5	2.3		
Jumlah kredit yang diambil	12-15	52	23.7	18.13	2.496
	16-19	95	43.4		
	20-23	72	32.9		
Purata timbunan (PNGK)	3.01-3.50	124	56.6	3.49	0.24
	3.51-3.75	59	26.9		
	3.75-4.00	36	16.5		

Analisis dari segi pencapaian akademik pula menunjukkan kesemua responden mempunyai PNGK 3.0 ke atas. Ini menggambarkan bahawa tahap pencapaian akademik responden adalah di tahap baik, dan sebanyak 16.5% adalah cemerlang iaitu PNGK antara 3.75 hingga 4.00.

### **Tahap stress dan hubungannya dengan profil latar belakang**

Jadual 3 menunjukkan taburan responden mengikut tahap stres. Majoriti iaitu 84.4% dilaporkan mempunyai tahap stres yang sederhana

( $M=67.2$ ;  $SP=4.86$ ). Terdapat tiga orang responden yang mempunyai tahap stres yang tinggi. Jika diteliti tahap stres berdasarkan sub-skala, tahap yang tinggi pada sub-skala tekanan ialah sebanyak 23.7%, diikuti perubahan (22.8%), masalah emosi (15.1%) dan kekecewaan (5.5%). Manakala, stres yang melibatkan tingkahlaku adalah di tahap rendah (91.8%;  $M=15.24$ ;  $SP=3.46$ ).

**Jadual 3** : Tahap stres

Pembolehubah		Frekuensi	Peratus	Purata	s.p.
Skor keseluruhan	Rendah (26-60)	31	14.2	67.2	4.86
	Sederhana (61-95)	185	84.4		
	Tinggi (96-130)	3	1.4		
Skor kekecewaan	Rendah (7-16)	48	21.9	19.77	4.17
	Sederhana (17-26)	159	72.6		
	Tinggi (27-35)	12	5.5		
Skor tekanan	Rendah (4-9)	12	5.5	13.52	2.42
	Sederhana (10-15)	155	70.8		
	Tinggi (16-20)	52	23.7		
Skor perubahan	Rendah (3-7)	73	33.3	8.92	2.62
	Sederhana (8-12)	96	43.9		
	Tinggi (12-15)	50	22.8		

Skor emosi	Rendah (4-9)	27	12.3	12.52	2.48
	Sederhana (10-15)	159	72.6		
	Tinggi (16-20)	33	15.1		
Skor tingkahlaku	Rendah (8-19)	201	91.8	15.24	3.46
	Sederhana (20-30)	18	8.2		
	Tinggi (31-40)	-	-		

Bagi mendapatkan gambaran yang terperinci, analisis berdasarkan item telah dilakukan. Berikut adalah antara pernyataan yang menunjukkan setiap sub-skala dalam pengukuran stres:

i. Kekecewaan

*Saya pernah mengalami kekurangan sumber (wang untuk pengangkutan, buku-buku dan sebagainya), [M=3.19; SP= 0.74]*

ii. Tekanan

*Merasa tertekan sewaktu tugas/peperiksaan yang dekat dan sebagainya, [M =3.77; SP =0.73]*

*Merasa tertekan disebabkan terlalu banyak kerja perlu diselesaikan dalam satu masa, [M =3.85; SP =0.73]*

iii. Perubahan

*Terlalu banyak perubahan yang berlaku dalam satu masa, [M =3.04; SP =0.89]*

iv. Emosi

*Ketakutan/ kegelisahan/ kebimbangan, [M = 3.36; SP =0.80]*

*Dukacita/kesedihan/kemurungan, [M = 3.12; SP = 0.95]*

*Marah, [M =3.26; SP =0.84]*

v. Tingkahlaku

*Mengasingkan diri dengan orang lain [M = 2.89; SP =1.13]*

*Menangis [M = 2.82; SP =1.11]*

*Mudah meradang terhadap orang lain [M = 2.68; SP =1.21]*

Berdasarkan analisis item yang dikemukakan, pelajar merasa kecewa apabila kekurangan sumber untuk aktiviti pembelajaran. Tekanan dengan tugas dan peperiksaan serta ketidakcekapan membahagi masa dan menyesuaikan diri dengan perubahan juga merupakan antara sumber stres pelajar. Walau bagaimanapun, analisis menggunakan ujian-t menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap stres pelajar lelaki dengan pelajar perempuan ( $t=17.731$ ;  $p<.05$ ). Namun demikian, tahap stres didapati tidak berbeza antara mereka yang mengambil dwi major dengan satu major. Manakala analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah kursus dengan jumlah kredit yang diambil dengan tahap stres (Jadual 4). Berdasarkan keputusan analisis ini, boleh digambarkan bahawa jenis program (dwi major atau satu major) bukanlah isu bagi pelajar, tetapi jumlah kursus/kredit yang diambil.

**Jadual 4 :** Hubungan antara latar belakang akademik pelajar dengan tahap stres

Pembolehubah	Nilai korelasi, r
Jumlah kursus yang diambil	0.239*
Jumlah kredit yang diambil	0.255*

Nota. \* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan,  $p<.05$

### **Hubungan antara pencapaian akademik dengan tahap stres pelajar**

Jadual 5 menunjukkan korelasi antara pencapaian akademik responden dengan tahap stres. Berdasarkan analisis korelasi Pearson, terdapat hubungan yang signifikan antara tahap pencapaian akademik dengan skor kekecewaan ( $r=-0.176$ ,  $p<0.05$ ), tekanan ( $r=-0.149$ ,  $p<0.05$ ), dan emosi ( $r=0.166$ ,  $p<0.05$ ) mahasiswa. Implikasinya, semakin tinggi tahap kekecewaan dan tekanan, maka semakin rendah tahap pencapaian akademik pelajar. Walau bagaimanapun, semakin tinggi skor emosi semakin tinggi pencapaian akademik pelajar. Ini boleh digambarkan bahawa perasaan bimbang, takut, marah dan lain-lain yang berkaitan emosi berpotensi sebagai pendorong untuk pelajar lebih serius dalam mendapatkan keputusan yang baik dalam pelajaran.

**Jadual 5** : Korelasi antara pencapaian akademik dengan tahap stres

Pembolehubah	r	p
Stres (keseluruhan)	-0.044	0.52
<b>Kekecewaan</b>	<b>-0.176</b>	<b>0.01</b>
<b>Tekanan</b>	<b>-0.149</b>	<b>0.05</b>
Perubahan	-0.008	0.91
<b>Emosi</b>	<b>0.166</b>	<b>0.05</b>
Tingkahlaku	0.068	0.31

## KESIMPULAN DAN CADANGAN

Secara keseluruhannya, stres dalam kalangan pelajar Pembangunan Manusia, UPM pada tahap yang sederhana, kecuali subskala tingkahlaku pada tahap rendah. Dari segi faktor latar belakang, kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap stres pelajar lelaki dengan tahap stres pelajar perempuan. Kajian ini menunjukkan bahawa tahap stres adalah berbeza antara pelajar lelaki dan perempuan. Selain itu, jumlah kursus yang diambil dan jumlah kredit yang diambil mempunyai perkaitan dengan tahap stres pelajar. Ini menggambarkan bahawa jumlah kursus dan jumlah kredit serta tahap stres berkadar langsung antara satu sama lain. Namun, kajian ini memberikan penemuan bahawa faktor program pengajian (satu major dan dwi major) tidak mempunyai perbezaan yang bermakna (tidak signifikan) dengan tahap stres pelajar. Ujian korelasi juga menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tahap stres dengan pencapaian akademik pelajar. Dengan kata lain, pelajar yang mempunyai pencapaian akademik yang tinggi adalah mereka yang mempunyai tahap stres yang rendah, dan sebaliknya.

Antara program intervensi dan prevensi yang boleh dilaksanakan oleh pihak universiti ialah latihan atau kursus berkaitan peningkatan tahap kecekapan pengurusan emosi dalam menghadapi kehidupan sebagai mahasiswa di universiti. Dari segi kaedah pengajaran dan pembelajaran, para pensyarah/tenaga pengajar boleh mempelbagaikan

kaedah pengajaran bagi memberikan suasana ‘seronok belajar’ dalam kalangan pelajar dan secara tidak langsung membantu mengurangkan tahap stres mereka. Antara kaedah yang boleh digunakan ialah Pengajaran Berpusatkan Pelajar. Selain itu, peranan Penasihat Akademik dalam kalangan pensyarah perlu digunakan sepenuhnya oleh pelajar dalam mendapatkan pandangan yang diperlukan semasa merancang dan mendaftar kursus serta jumlah kredit dalam sesi pembelajaran. Seterusnya, oleh kerana kajian ini hanya melibatkan saiz sampel yang kecil iaitu hanya melibatkan satu fakulti sahaja, adalah dicadangkan supaya kajian stres berkaitan akademik pelajar seharusnya dilaksanakan secara berterusan oleh semua institusi pengajian tinggi bukan sahaja hanya melibatkan pelajar dwi program tetapi pelajar IPT secara keseluruhan. Ini adalah penting untuk mendapatkan data longitudinal yang boleh dijadikan tanda aras tahap stres pelajar di IPT untuk program intervensi dan prevensi yang lebih berkesan.

## RUJUKAN

- Agolla, J. & Ongori, H. 2009. An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2): 60-70.
- Angela Morrow 2009. *Stress definition*. <http://dying.about.com/od/glossary/g/stress.htm>
- Asmawati Desa 2006. Academic stress and reactions to stressors among Universiti Kebangsaan Malaysia students. *Jurnal Personalia Pelajar*, bil. 9 (Jun): 78-89.
- Azam Zaki 2007. *Tekanan dan daya tindak pelajar dwi major di Fakulti Ekologi Manusia*. Serdang: Universiti Putra Malaysia. Bahan tidak terbit.
- Cheng, K.W. 2009. A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 2, 1-8.
- Ferlis, B., Balan, R. dan Rosnah, I. 2009. Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13: 46-62.
- Kamus Dewan* 2005. Kuala Lumpur : DBP.

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. 1970. Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30: 607-610
- MacGeorge, E.L., Samter, W., & Gillihan, S. J. 2005. Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54: 365-372
- Mastura, M., Fadilah, Z., dan Nor Akmar, N. 2007. Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, bil 9, 62-72.
- Pfeiffer, D. 2001. *Academic and environmental stress among undergraduate and graduate college students: A literature review*. Unpublish Research Paper: University of Wisconsin-Stout.
- Redhwan, A.A.N., Sami, A.R., Karim, A.J., Chan, R. dan Zaleha, M. I. 2009. Stress and coping strategies among Management and Science University students: A Qualitative Study. *The International Medical Journal*, 8 (2): 11-15.
- Ghaderi, A.R., Venkatesh Kumar, G., and Sampath Kumar. 2009. Depression, Anxiety and Stress among the Indian and Iranian Students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 35 (1): 33-37.
- Shaher, H. 2009. Stressor and reactions to stressors among university students. *International Social Psychiatry*, October 15, 1-12.

Hanina Halimatusaadiah Hamsan (Dr.)  
Jabatan Sains Kemasyarakatan dan Pembangunan,  
Fakulti Ekologi Manusia,  
Universiti Putra Malaysia,  
43300 UPM Serdang, Selangor, Malaysia.  
Tel: 03-89467159  
E-mel: hanina@putra.upm.edu.my

Tan Poh Mae  
Jabatan Sains Kemasyarakatan dan Pembangunan,  
Fakulti Ekologi Manusia,  
Universiti Putra Malaysia,  
43300 UPM Serdang, Selangor, Malaysia.

Jumali Hj. Selamat (Dr. Hj.)  
Pusat Perkembangan Pelajar  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
43600 UKM Bangi, Selangor. Malaysia  
Tel: 03-89215313  
Email: [jumali@ukm.my](mailto:jumali@ukm.my)