



**SOARING
UPWARDS**
MALAYSIAN HIGHER EDUCATION



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

KONAKA

KONFERENSI AKADEMIK

2016

Pengkongsian Ilmu Dari Perspektif Islam

30 November 2016 | Rabu
UiTM Cawangan Pahang
Kampus Jengka



Kajian Stres dalam Kalangan Pelajar Diploma Kejuruteraan Awam (EC110) UiTM Cawangan Pahang

Noraida Mohd Saim^{1*}, Siti Hawa Rosli², Haslin Idayu Amaruddin³,
Nurul Farraheeda Abdul Rahman⁴

¹⁻⁴Fakulti Kejuruteraan Awam, Universiti Teknologi MARA Pahang,
Kampus Jengka, 26400 Bandar Tun Razak Jengka, Pahang, Malaysia
aidams2000@pahang.uitm.edu.my, sitihawarosli@pahang.uitm.edu.my
haslinidayu@pahang.uitm.edu.my, nurulfarraheeda@pahang.uitm.edu.my

*Penulis Rujukan

Abstrak: Fokus kajian ini adalah menganalisa punca-punca dan tahap stres serta kaedah menangani stres yang biasa dilakukan oleh pelajar. Sampel kajian ini melibatkan seramai 95 orang pelajar lelaki dan 99 orang pelajar perempuan tahun akhir kursus Diploma Kejuruteraan Awam di Fakulti Kejuruteraan Awam UiTM Cawangan Pahang. Data kajian diperolehi daripada borang soal selidik yang diedarkan dan dijawab oleh responden kajian. Analisa statistik deskriptif dibuat untuk melihat faktor utama yang menyebabkan stres, dan strategi pengurusan stres di antara pelajar lelaki dan perempuan. Dapatan analisa kajian ini menunjukkan punca utama stres bagi pelajar lelaki dan perempuan adalah faktor akademik dengan masing-masing menghasilkan min 3.648 dan min 3.747 berbanding faktor peribadi (min 2.966 dan min 2.957). Ujian-*t* mendapati tiada perbezaan yang signifikan di antara tahap stres pelajar lelaki dan perempuan. Secara keseluruhannya dapatan menunjukkan tahap stres pelajar Diploma Kejuruteraan Awam UiTM Cawangan Pahang adalah pada tahap sederhana. Ini bermakna pelajar masih lagi mampu mengawal masalah stres mereka. Namun begitu, perhatian daripada pihak fakulti dan universiti dalam perkara-perkara yang berkaitan punca akademik terutamanya mungkin perlu diperincikan dan diperhalusi dalam memastikan graduan yang dihasilkan cemerlang dalam pelbagai aspek termasuk mental dan emosi.

Kata Kunci: Pelajar, Stres

1. Pengenalan

Merujuk kepada Kamus Dewan Edisi Keempat, stres didefinisikan sebagai keadaan resah, cemas dan tegang disebabkan oleh tekanan mental atau fizikal ("Stres", 2005). Manakala, didalam bidang kajian stres, terma stres pertama kalinya diperkenalkan oleh Hans Selye pada tahun 1936. Menurut beliau, stres adalah tindak balas tubuh yang tidak spesifik terhadap bebanan yang diterima ("What is Stress", n.d). Ini bermaksud, apabila seseorang itu menerima suatu tekanan atau tugas yang dirasakan berat dan individu tersebut tidak dapat melaksanakan tugas tersebut, tubuh akan memberikan tindak balas dengan tidak mampu terhadap tugas tersebut sehingga individu tersebut merasa stres.

Stres merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh pelajar universiti. Ini kerana apabila seseorang itu menjadi pelajar universiti mereka perlu mengadaptasi beberapa perubahan seperti sistem pembelajaran dan pengajaran yang berbeza dengan alam persekolahan, perubahan cara hidup dan juga persekitaran sosial. Tambahan pula, pelajar di universiti secara khususnya perlu mencapai tahap lulus minima yang ditetapkan untuk membolehkan bergraduasi. Pencapaian itu pula dinilai setiap semester sepanjang pengajian di universiti melalui tugas, aktiviti di dalam kelas, pembentangan projek dan juga peperiksaan akhir (Ong & Cheong, 2009).

2. Kajian Literatur

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres di kalangan pelajar universiti, Mahfar et al. (2007) dalam kajiannya terhadap 30 orang pelajar tahun dua Universiti Teknologi Malaysia mendapati faktor yang menyebabkan stres adalah isu kerjaya di masa akan datang, di

mana pelajar berasa bimbang dengan persediaan yang dirasakan tidak lengkap untuk menceburi alam pekerjaan selepas tamat pengajian. Selain itu, faktor akademik juga merupakan penyumbang stres yang kedua tertinggi dalam kajian tersebut diikuti dengan faktor persekitaran seperti bilik kuliah yang sempit dan tidak selesa. Manakala kajian yang dijalankan oleh Mustafa et al. (2009) dalam mengenalpasti punca dan tahap stres di kalangan pelajar wanita tahun akhir Universiti Teknologi Tun Hussien Onn menunjukkan faktor akademik seperti jadual peperiksaan yang padat dan terlalu banyak topik yang perlu diulangkaji untuk kuiz, ujian dan peperiksaan akhir memberikan skor min yang tertinggi untuk punca stres berbanding punca peribadi seperti masalah menguruskan masa, kesihatan terganggu dan persekitaran pembelajaran seperti pencemaran bunyi yang keseluruhannya berada pada tahap stres sederhana. Kajian yang melibatkan 245 responden itu juga secara keseluruhannya memilih mendekati diri dengan Tuhan adalah cara yang terbaik dalam menangani stres.

Impak daripada stres yang dialami ini bergantung kepada kemampuan seseorang pelajar itu menanganinya, sama ada melihat ia sebagai sesuatu yang positif dan menerimanya sebagai cabaran hidup. Maka mereka mencari jalan penyelesaian untuk punca stres itu. Tetapi bagi mereka yang tidak mampu mengatasinya mungkin mengalami gangguan emosi yang berpanjangan (Elias et al., 2011). Kesan daripada masalah stres banyak mempengaruhi pencapaian akademik pelajar seperti yang dilaporkan oleh beberapa penyelidik, antaranya ialah Hamsan et al (2010) dalam kajiannya terhadap 78 orang pelajar lelaki dan 141 orang pelajar perempuan untuk mengenalpasti hubungan di antara tahap stres dan pencapaian akademik pelajar jurusan Pembangunan Manusia, Fakulti Ekologi, Universiti Putra Malaysia. Hasil analisa kajian tersebut mendapati tahap stres mempunyai hubungan kolerasi negatif dengan pencapaian akademik iaitu, pelajar yang mempunyai tahap stres yang rendah adalah pelajar yang mempunyai pencapaian akademik yang baik dan sebaliknya. Dapatan ini juga selari dengan kajian Rafidah et al. (2009) dan Elias et al. (2011).

Adakah wujud perbezaan tahap stres antara pelajar lelaki dan perempuan? Hasil kajian Hamsan et al. (2010) dan Kumar & Bhukar (2013) menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap stres pelajar lelaki dengan pelajar perempuan. Namun, dapatan ini berbeza dengan Chai et al. (2004) yang menyatakan tiada perbezaan antara tahap stres pelajar lelaki dan perempuan. Walaupun begitu, kesemua kajian lepas yang dirujuk di dalam artikel ini menyatakan bahawa secara keseluruhan, stres yang dialami oleh pelajar universiti adalah pada tahap sederhana. Walaupun demikian, perhatian tetap perlu diberikan untuk membantu pelajar menangani masalah tersebut. Justeru, kajian ini dilaksanakan untuk mengenalpasti punca dan tahap stres pelajar Diploma Kejuruteraan Awam UiTM Pahang.

3. Objektif Kajian

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk:

1. Menenalpasti punca stres yang utama di kalangan pelajar lelaki dan perempuan berdasarkan aspek-aspek akademik dan peribadi.
2. Menganalisa tahap stres pelajar tahun akhir Diploma Kejuruteraan Awam.
3. Menenalpasti cara menangani stres yang biasa dilakukan oleh pelajar lelaki dan perempuan.
4. Menentukan sama ada terdapat perbezaan tahap stres antara pelajar lelaki dan perempuan.

4. Skop Kajian

Kajian ini hanya melibatkan pelajar-pelajar lelaki dan perempuan tahun akhir Diploma Kejuruteraan Awam bagi kod program EC110 Fakulti Kejuruteraan Awam, UiTM Cawangan Pahang sahaja.

5. Metodologi Kajian

5.1 Populasi dan Sampel

Populasi dalam kajian ini merupakan pelajar tahun akhir Diploma Kejuruteraan Awam, Fakulti Kejuruteraan Awam, UiTM Cawangan Pahang. Ini kerana jam kredit subjek Kejuruteraan Awam lebih tinggi pada tahun akhir dan aras kesukaran subjek semakin meningkat serta mencabar minda, disamping pengalaman yang mereka telah lalui selama dua tahun sebelum ini di dalam pengajian mereka. Sebanyak 207 borang soal selidik yang mewakili jumlah keseluruhan populasi (108 pelajar lelaki dan 99 pelajar perempuan) telah diedarkan. Pengkaji menggunakan teknik persampelan mudah (*convenience sampling*) dengan memilih kesemua 194 borang yang dipulangkan yang telah lengkap dijawab untuk dianalisa. Pemilihan sampel ini melibatkan seramai 95 orang pelajar lelaki dan 99 orang pelajar perempuan. Bilangan sampel ini bersesuaian untuk mewakili populasi yang dikaji.

5.1.1 Instrumen Kajian

Kajian ini menggunakan instrumen borang soal selidik tertutup untuk mendapatkan data. Soal selidik dibina berdasarkan objektif kajian dengan merujuk kepada kajian-kajian terdahulu dan disesuaikan dengan skop dan persekitaran kajian ini yang melibatkan pelajar Diploma Kejuruteraan Awam, UiTM Cawangan Pahang. Set soal selidik ini mengemukakan soalan yang ringkas dan mudah difahami yang merangkumi empat bahagian soalan iaitu Bahagian A berkisar tentang latar belakang responden seperti jantina, jumlah jam kredit yang diambil serta pencapaian akademik. Bahagian B dan C, masing-masing 10 soalan berkaitan punca stres dari aspek akademik dan peribadi. Manakala Bahagian D pula mengandungi 10 soalan berkaitan cara menangani stres. Skala Likert 1 hingga 5 digunakan pada soalan Bahagian B, C dan D di mana responden dikehendaki menandakan jawapan mereka tentang sesuatu kenyataan. Jadual 1 menunjukkan perincian skala Likert yang digunakan di dalam borang soal selidik.

Jadual 1. 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)

6. Keputusan dan Perbincangan

6.1 Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan daripada soal selidik di analisa menggunakan perisian tambahan *Analysis ToolPak Microsoft Excel 2013*. Analisa secara deskriptif seperti skor min, sisihan piawai dan peratusan digunakan serta analisa inferensi yang digunakan ialah ujian-t.

6.1.1 Latar belakang responden

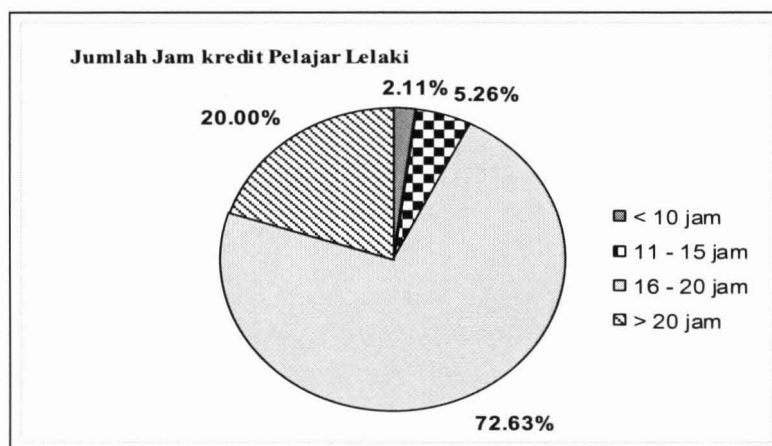
Jadual 2 menunjukkan bilangan responden lelaki adalah seramai 95 orang manakala responden perempuan seramai 99 orang. Frekuensi tertinggi responden lelaki berdasarkan pencapaian PNGK adalah pada julat 2.51 – 3.00 iaitu seramai 45 orang manakala bagi responden perempuan adalah pada julat 3.01 – 3.50 iaitu seramai 53 orang seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3. Rajah 4a dan 4b masing-masing memberikan pecahan taburan jam kredit oleh pelajar lelaki dan perempuan. Peratusan tertinggi taburan jam kredit yang diambil oleh responden lelaki dan perempuan adalah pada kadar 16-20 jam iaitu sebanyak 72.63% dan 83.84%.

Jadual 2. Bilangan responden kajian

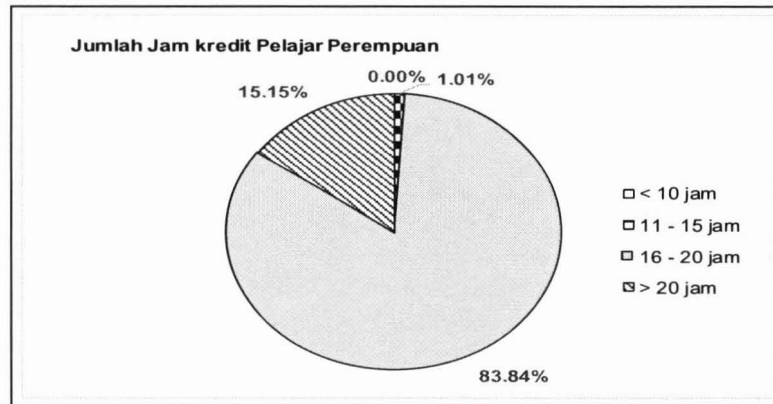
Jantina	Bilangan		Peratus	
	Lelaki	Perempuan		
	95	99	49	51

Jadual 3. Pecahan responden berdasarkan pencapaian akademik PNGK semester lepas antara pelajar lelaki dan perempuan

	Frekuensi		Peratus		Purata		Sisihan Piawai	
	L	P	L	P	L	P	L	P
< 2.00	4	1	4.21	1.01	3.07	3.53	0.866	0.774
2.01 – 2.50	17	9	17.89	9.09				
PNGK 2.51 – 3.00	45	31	47.37	31.31				
3.01 – 3.50	26	53	27.37	53.54				
>3.50	3	5	3.16	5.05				



Rajah 4 a. Taburan jam kredit yang diambil oleh responden lelaki



Rajah 4 b. Taburan jam kredit yang diambil oleh responden perempuan

6.2 Punca dan Tahap Stres

Analisa deskriptif menentukan skor min dalam melihat punca stres dan cara menangani stres di kalangan pelajar lelaki dan perempuan. Terdapat dua faktor stres yang dialami oleh pelajar iaitu faktor akademik dan faktor peribadi. Jadual 5 menunjukkan Ukuran Tahap Stres yang telah digunakan dalam kajian ini.

Jadual 5. 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)

6.2.1 Faktor Akademik

Jadual 6 di bawah menunjukkan skor min keseluruhan bagi pelajar lelaki dan perempuan bagi faktor akademik berada pada tahap yang sederhana iaitu 3.648 dan 3.747. Berdasarkan 10 persoalan punca stres dari aspek akademik yang dikemukakan, pelajar lelaki dan perempuan bersetuju bahawa masa untuk membuat laporan makmal yang terhad, soalan ujian berbentuk aplikasi kejuruteraan dan banyak topik yang perlu diulangkaji merupakan punca utama stres mereka di mana skor min berada pada tahap tinggi. Selain itu, faktor sering mengulangkaji pada saat akhir juga mencatatkan skor min yang tinggi bagi pelajar lelaki dan perempuan iaitu 4.08 dan 4.05. Keadaan ini mungkin berlaku disebabkan sikap pelajar itu sendiri yang suka mengamalkan sikap bertangguh dalam melaksanakan sesuatu tugas. Punca stres paling rendah bagi pelajar lelaki dan perempuan adalah disebabkan pensyarah tidak memberi maklumbalas hasil penilaian tugas iaitu skor min sebanyak 2.78 dan 2.81 (tahap sederhana).

Jadual 6. Punca dan tahap stres pelajar lelaki dan perempuan (Akademik)

Item	Kenyataan	Lelaki		Perempuan	
		Min	Tahap Stres	Min	Tahap Stres
1.	Jumlah jam kredit yang banyak (lebih daripada 18 jam kredit).	3.74	Sederhana	3.87	Sederhana
2.	Masa untuk membuat laporan eksperimen makmal yang banyak pada semester ini terlalu terhad.	3.93	Tinggi	4.11	Tinggi
3.	Soalan ujian/kviz berbentuk aplikasi kejuruteraan yang memerlukan kemahiran berfikir aras tinggi.	4.02	Tinggi	3.90	Tinggi
4.	Tidak sempat membuat persediaan secukupnya disebabkan terlalu banyak bab / topik yang perlu diulangkaji.	4.22	Tinggi	4.28	Tinggi
5.	Kaedah pengajaran pensyarah yang sukar difahami.	3.25	Sederhana	3.05	Sederhana
6.	Sering membuat kerja / mengulangkaji pada saat akhir	4.08	Tinggi	4.05	Tinggi
7.	Jadual peperiksaan yang terlalu padat.	3.55	Sederhana	4.00	Tinggi
8.	Pensyarah tidak memberi maklumbalas hasil penilaian tugasan/projek.	2.78	Sederhana	2.81	Sederhana
9.	Kesukaran mencari bahan rujukan di perpustakaan.	3.12	Sederhana	3.24	Sederhana
10.	Masalah capaian internet menyukarkan membuat tugas.	3.79	Sederhana	4.16	Tinggi
Skor Min Keseluruhan		3.648	Sederhana	3.747	Sederhana

Kajian Suriani dan Suraini (2005) dalam kalangan 94 orang pelajar di Universiti Pendidikan Sultan Idris sependapat dengan kajian ini di mana faktor akademik dilihat sebagai penyebab utama stres. Persediaan yang rapi sebelum peperiksaan tidak dapat dilakukan oleh pelajar memandangkan banyak topik yang perlu diulangkaji. Kajian oleh Pfeiffer (2001) turut melaporkan bahawa stres juga boleh disebabkan oleh situasi pembelajaran terutamanya menjelang peperiksaan, ketika menunggu keputusan peperiksaan dan pertambahan kerja dalam kursus yang diambil. Selain itu, jadual peperiksaan yang terlalu padat menyumbang stres yang tinggi kepada pelajar perempuan. Ini turut dibuktikan melalui kajian yang dijalankan oleh Abdullah (2003). Tugas dan peperiksaan juga merupakan dua perkara yang saling berkait. Tugas untuk menyiapkan laporan makmal yang terlalu banyak bagi setiap subjek yang dipelajari telah membebankan pelajar dan menyebabkan pelajar tidak sempat membuat persediaan secukupnya untuk menghadapi peperiksaan. 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.

6.2.2 Faktor Peribadi

Hasil dapatan kajian berdasarkan 10 soalan punca stres dalam aspek peribadi mendapati, tahap stres pelajar Fakulti Kejuruteraan Awam (FKA) adalah sederhana. Skor min keseluruhan bagi pelajar lelaki adalah 2.966 manakala 2.957 bagi pelajar perempuan dalam

aspek peribadi seperti dalam Jadual 7. Ini menunjukkan aspek peribadi bukanlah punca terbesar stres di kalangan pelajar FKA. Walaubagaimanapun, pelajar perempuan mendapati konflik dengan rakan serta berjauhan dengan keluarga mendatangkan stres dengan skor min tertinggi iaitu menghampiri 3.49 berbanding pelajar lelaki dengan skor min hanya 2.95. Ini menunjukkan pelajar perempuan lebih sensitif dengan faktor hubungan interpersonal. Bagi pelajar lelaki pula, skor tertinggi dalam aspek peribadi adalah pada item keempat iaitu kekurangan wang saku dengan skor min 3.44. Pelajar perempuan juga mendapati kekurangan wang boleh mendatangkan stres dengan skor min 3.25. Aspek lain yang disenaraikan dalam Jadual 7 memperoleh skor min yang lebih rendah iaitu dalam lingkungan 2.39 hingga 3.09 bagi item 5 hingga 10 untuk kedua-dua kategori responden iaitu pelajar lelaki dan perempuan.

Jadual 7. Punca dan tahap stres pelajar lelaki dan perempuan (Peribadi)

Item	Kenyataan	Lelaki		Perempuan	
		Min	Tahap Stres	Min	Tahap Stres
1.	Berjauhan dengan keluarga.	2.95	Sederhana	3.47	Sederhana
2.	Konflik dengan rakan/ rakan sekelas/ rakan serumah/ rakan sebilik.	3.03	Sederhana	3.49	Sederhana
3.	Keadaan rumah sewa / asrama yang tidak selesa dan jauh.	2.96	Sederhana	2.83	Sederhana
4.	Kekurangan duit belanja bulanan.	3.44	Sederhana	3.25	Sederhana
5.	Tidak mempunyai komputer / komputer riba menyukarkan membuat tugas.	2.95	Sederhana	2.79	Sederhana
6.	Bebanan aktiviti luar kelas seperti persatuan / mewakili universiti dalam sukan.	3.03	Sederhana	2.97	Sederhana
7.	Penyakit yang dihadapi	2.73	Sederhana	2.39	Rendah
8.	Konflik dalaman keluarga.	2.81	Sederhana	2.56	Sederhana
9.	Tidak mempunyai kenderaan sendiri untuk ke kuliah.	3.01	Sederhana	3.09	Sederhana
10.	Konflik dengan pensyarah.	2.75	Sederhana	2.73	Sederhana
Skor Min Keseluruhan		2.966	Sederhana	2.957	Sederhana

Hasil dapatan kajian yang sama iaitu pada skor min sederhana untuk faktor hubungan interpersonal juga diperolehi oleh Mustafa et al. (2009) yang mengkaji stres dikalangan pelajar perempuan di UTHM. Berbeza bagi kajian oleh Mahfar et al. (2007) dan Abd. Rahman et al. (2012) yang mendapati hubungan interpersonal menjadi punca stres tertinggi di kalangan pelajar berbanding faktor akademik. Dapatan kajian ini menunjukkan hubungan interpersonal adalah penting di kalangan pelajar perempuan yang boleh mencorakkan tahap pembelajaran. Konflik dengan rakan sekelas atau rakan sebilik boleh mengganggu konsentrasi pembelajaran dan mendatangkan stress. Ini adalah kerana pelajar meluangkan lebih banyak masa bersama rakan-rakan di kampus sama ada ketika proses pembelajaran mahupun ketika aktiviti di luar kelas. Justeru faktor hubungan sesama rakan sebaya ini boleh mempengaruhi tahap stres. Contoh situasi yang boleh mengundang stress adalah memenuhi ajakan rakan walaupun dalam kesibukan seperti yang dilaporkan oleh Abd. Rahman et al. (2012).

Walaupun bagaimanapun, hasil dapatan kajian ini mendapati konflik dengan pensyarah kurang menyumbang stres kepada pelajar berbanding konflik dengan rakan sebaya iaitu dengan skor min 2.75 bagi pelajar lelaki dan 2.73 bagi pelajar perempuan. Ini menunjukkan pelajar mampu menangani stres yang berkaitan dengan pensyarah dan menerima teguran dengan baik. Beban kewangan juga merupakan salah satu faktor yang boleh menyumbang kepada tahap stres dikalangan pelajar. Dengan keadaan ekonomi pada masa kini, barang – barang keperluan peribadi yang mahal meningkatkan kos sara diri para pelajar. Kekurangan wang belanja juga menyebabkan pelajar stres terutama dalam menyiapkan tugas yang memerlukan jumlah wang yang banyak seperti projek lapangan.

6.2.3 Rumusan Punca dan Tahap Stres

Dua faktor stres telah dikenal pasti bagi pelajar lelaki dan perempuan tahun akhir kursus Kejuruteraan Awam iaitu faktor akademik dan faktor peribadi. Tahap stres bagi kedua-dua punca ini berada pada tahap yang sama iaitu tahap sederhana dengan bacaan skor min keseluruhan 3.307 bagi pelajar lelaki dan 3.352 bagi pelajar perempuan. Namun demikian, terdapat sedikit perbezaan dari segi skor min aspek akademik dan peribadi yang telah dianalisis. Jadual 8 menunjukkan faktor akademik merupakan faktor utama yang menyumbang kepada stres pelajar lelaki dan perempuan dengan skor sebanyak 3.648 dan 3.747. Skor min untuk faktor peribadi mencatatkan nilai yang lebih rendah iaitu 2.966 bagi pelajar lelaki manakala 2.957 untuk pelajar perempuan.

Jadual 8. Keseluruhan skor min punca dan tahap stres pelajar lelaki dan perempuan

Item	Kenyataan	Lelaki		Perempuan	
		Min	Tahap Stres	Min	Tahap Stres
1.	Faktor Akademik	3.648	Sederhana	3.747	Sederhana
2.	Faktor peribadi	2.966	Sederhana	2.957	Sederhana
Skor Min Keseluruhan		3.307	Sederhana	3.352	Sederhana

6.3 Kaedah Menangani Stres

Pelbagai strategi atau cara telah digunakan oleh responden untuk mengatasi stres dalam diri mereka. Di dalam kajian ini sebanyak 10 cara atau langkah untuk mengatasi stress telah dikenalpasti dan digunakan oleh semua responden samada lelaki atau perempuan. Hasil analisis data seperti di dalam Jadual 8 menunjukkan bahawa cara berbentuk sokongan kerohanian iaitu mendekati diri dengan Tuhan adalah yang selalu digunakan oleh kedua-dua responden dalam menangani stres dengan skor min yang paling tinggi iaitu 4.59 bagi lelaki dan 4.75 bagi perempuan. Kedua-dua responden lelaki dan perempuan percaya bahawa dengan cara mendekati diri kepada Tuhan iaitu dengan cara solat, berdoa, berzikir, dan membaca Al-Quran memohon pertolongan dari Nya boleh mengubat emosi yang tertekan dan resah gelisah. Hal ini disokong daripada kajian yang telah dibuat oleh Bullare @ Bahari, et al. (2009), Dora dan Kadir, (2006), dan Harussani (2004), yang menyatakan pelajar sering berdoa supaya Tuhan melindungi mereka, memohon pertolongan dan petunjuk supaya masalah yang dihadapi semuanya akan menjadi baik.

Tidur merupakan cara kedua yang digunakan oleh responden untuk mengendalikan perasaan tertekan atau stres iaitu dengan skor min 4.28 bagi lelaki dan 4.35 bagi perempuan.

Responden dapat merehatkan diri dan fikiran seterusnya boleh melupakan seketika masalah yang mereka hadapi. Dengan cara ini, fikiran mereka akan menjadi lebih tenang dan lapang. Hasil analisis data menunjukkan cara ketiga tinggi untuk menangani stres di kalangan responden ialah dengan berfikiran positif iaitu sebanyak 4.28 bagi lelaki dan 4.17 bagi perempuan. Dora dan Kadir (2006) menyatakan bahawa dengan berfikiran positif responden dapat mengawal emosi mereka dan dipercayai dapat mengurangkan stres yang mereka hadapi.

Selain daripada itu, cara lain yang dikenalpasti dapat menangani stres di kalangan responden adalah dengan berkongsi masalah dengan keluarga menunjukkan skor min sebanyak 4.22(L) dan 4.13(P), beriadah dengan skor min 4.16(L) dan 3.89(P), makan dengan banyak dengan skor min 3.96(L) dan 3.9(P) serta berkongsi masalah dengan rakan sebaya mendapat skor min yang sama di antara kedua-dua responden dengan skor min 3.74 (L dan P).

Jadual 8. Kaedah menangani stres

Item	Kenyataan	Lelaki		Perempuan	
		Min	Taksiran	Min	Taksiran
1.	Tidur	4.28	Tinggi	4.35	Tinggi
2.	Makan dengan banyak	3.96	Tinggi	3.9	Tinggi
3.	Mendekatkan diri dengan Tuhan	4.59	Tinggi	4.75	Tinggi
4.	Aktiviti membeli belah	3.27	Sederhana	3.92	Tinggi
5.	Melepaskan perasaan secara lisan seperti menjerit, menangis, menyanyi	3.48	Sederhana	3.95	Tinggi
6.	Dengan beriadah	4.16	Tinggi	3.89	Tinggi
7.	Dengan berfikiran positif	4.28	Tinggi	4.17	Tinggi
8.	Berkongsi masalah dengan rakan sebaya.	3.74	Sederhana	3.74	Sederhana
9.	Keluarga amat membantu berkongsi masalah dengan mereka.	4.22	Tinggi	4.13	Tinggi
10.	Mendapatkan nasihat dan pandangan pensyarah	3.68	Sederhana	3.72	Sederhana

Langkah yang kurang dilakukan oleh responden ialah membeli belah dengan skor min 3.27 bagi lelaki dan 3.92 bagi perempuan dan melepaskan perasaan secara lisan seperti menjerit, menangis, menyanyi dengan skor min 3.48 bagi lelaki dan 3.95 bagi perempuan. Perbezaan antara kedua analisis antara responden lelaki dan perempuan mungkin disebabkan aktiviti membeli-belah kebiasaannya dilakukan oleh perempuan berbanding lelaki dan pelajar perempuan lebih menunjukkan stres mereka dengan cara menjerit, menangis, menyanyi berbanding lelaki yang lebih memendam perasaan mereka. Berkongsi masalah dengan pensyarah paling kurang dilakukan oleh kedua-dua responden untuk menangani stres dengan skor min 3.68 bagi lelaki dan 3.72 bagi perempuan kerana mungkin perasaan malu menebal dalam diri pelajar untuk berkongsi dan mendapatkan nasihat dari pensyarah (Mustafa, et al., 2009).

6.4 Adakah terdapat perbezaan yang signifikan tahap stres antara pelajar lelaki dan perempuan?

Hipotesis:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_A : \mu_1 \neq \mu_2$$

H_0 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap stres antara pelajar lelaki dan perempuan.

H_A : Terdapat perbezaan yang signifikan tahap stres antara pelajar lelaki dan perempuan.

Jadual 9. Tahap stres (keseluruhan) berdasarkan jantina

Jantina	Bil.	Min	Sisihan Piawai	Nilai-T	Nilai T Kritikal
Lelaki	95	3.307	0.495	0.257	1.687
Perempuan	99	3.352	0.595		

Jadual 9 menunjukkan data daripada analisa ujian-t yang dilakukan dan keputusan menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap stres antara pelajar lelaki dan pelajar perempuan. Ini dilihat melalui nilai $t = 0.257$ yang dihasilkan daripada analisa statistik adalah lebih kecil berbanding nilai t Kritikal = 1.687; dalam kata lain, tidak menolak hipotesis H_0 . Ini bermakna tahap stres pelajar lelaki program EC110 ($M=3.307$, $SP=0.495$) adalah sama dengan tahap stress pelajar perempuan program EC110 ($M=3.352$, $SP=0.595$). Dapatan ini sama seperti yang dilaporkan oleh Chai et al. (2004) di dalam kajiannya di mana tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi jantina, tahun pengajian dan kursus yang diikuti.

7. Kesimpulan

Secara kesimpulannya, hasil kajian ini mendapati bahawa faktor akademik merupakan faktor utama penyumbang kepada stres pelajar lelaki dan perempuan tahun akhir kursus Kejuruteraan Awam UiTM Pahang dan diikuti oleh faktor peribadi. Pelbagai punca utama penyebab stres dan kaedah menangani telah dikenalpasti melalui kajian ini. Hasil kajian ini menunjukkan tahap stres keseluruhan bagi pelajar lelaki dan perempuan adalah pada tahap sederhana dan tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap stres antara pelajar lelaki dan pelajar perempuan. Ini bermakna pelajar masih lagi mampu mengawal masalah stres mereka. Namun begitu, perhatian daripada pihak fakulti dan universiti dalam perkara-perkara yang berkaitan punca akademik terutamanya mungkin perlu diperincikan dan diperhalusi dalam memastikan graduan yang dihasilkan cemerlang dalam pelbagai aspek termasuk mental dan emosi.

8. Cadangan

Antara cadangan yang boleh dilakukan oleh pihak fakulti untuk mengatasi masalah stres pelajar adalah dengan mengurangkan jumlah jam kredit bagi setiap semester, sekaligus dapat mengurangkan topik yang perlu diulangkaji oleh pelajar. Selain itu, jadual peperiksaan yang tidak terlalu padat membolehkan pelajar membuat persediaan yang secukupnya sebelum menduduki peperiksaan. Peranan pensyarah sebagai Penasihat Akademik turut membantu pelajar mengurangkan tahap stres melalui pertemuan yang diadakan untuk membincangkan

masalah-masalah yang dihadapi. Pensyarah juga secara langsung dapat memberikan idea, pandangan dan nasihat kepada pelajar berkenaan masalah akademik serta masalah peribadi.

Sebagai tambahan kepada kajian akan datang, penyelidik boleh mempertimbangkan untuk menumpukan lebih banyak faktor luaran yang lain seperti faktor persekitaran dan juga simptom stres yang dialami oleh pelajar agar kajian ini lebih meluas dan terperinci. Kajian juga boleh dikembangkan lagi dengan melihat kesan langsung stres ini terhadap pencapaian akademik dan kualiti kehidupan pelajar. Pemilihan sampel responden juga boleh divariasikan dari kalangan pelajar pelbagai semester. Maka tahap stres boleh dinilai dengan lebih spesifik berdasarkan tahun pengajian yang berbeza.

9. Penghargaan

Sekalung penghargaan diucapkan kepada semua yang terlibat dalam kajian ini terutama kepada pelajar tahun akhir Fakulti Kejuruteraan Awam (FKA) yang meluangkan masa memberi respon kepada soalan kaji selidik bagi memastikan kejayaan kajian ini. Terima kasih juga kepada rakan-rakan pensyarah yang memberi bantuan dalam menyiapkan kertas kerja ini.

10. Rujukan

- Abd. Rahman Yaacob, Ros Aini Ibrahim, Majdi @ Abd Hadi Ishak & Rashdan Rashid. (2012). *Punca stress di kalangan pelajar Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin*. PTSS DIGEST 2012.
- Abdullah, Deraman. (2003). Tekanan kerja guru di sebuah sekolah menengah di daerah Klang, Selangor Darul Ehsan. *Thesis (Masters)*. Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Bullare @ Bahari, F. B., Rathakrishnan, B. & Ismail, R. (2009). Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar university, *Jurnal Kemanusiaan*, bil.13.
- Chai Ming Sing, Mohamed Fadzil Che Din & Lily Mastura Hj. Harun. (2004). Level of Psychological Stress Among College Students in Malaysia. *Kertas Kerja Seminar Kaunseling: UUM*.
- Dora, M. T. & Kadir, H. A. (2006). *Mengurus Stres*, PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- Harussani, H. Z. (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.
- Hamsan, H. H., Tan, P. M., & Selamat, J. H. (2010). Stres dan pencapaian akademik mahasiswa pembangunan manusia di Universiti Putra Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar Bil, 13*, 57-72.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 4(1), 5-11
- Mustafa, M. Z., Suradin, A., Muhammad, S. S., Madar, A. R., & Razzaq, A. R. (2009). Kajian stres dalam kalangan pelajar wanita program Sarjana Muda Kejuruteraan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- Mahfar, M., Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9.
- Ong, B., & Cheong, K. C. (2009). Sources of stress among college students-the case of a credit transfer program. *College Student Journal*, 43(4), 1279.
- Pfeiffer, D. (2001). Academic and environmental stress among undergraduate and graduate college students: A literature review. Unpublish Research Paper: University of Wisconsin-Stout

- Rafidah, K., Azizah, A., Norzaidi, M. D., Chong, S. C., Salwani, M. I., & Noraini, I. (2009). Stress and academic performance: Empirical evidence from university students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 13(1), 37.
- Savage, S. D. (2000). "Academic Stress and Student Alienation a Descriptive Study of Perceived Worst School Experience". UMI ProQuest Digital Dissertation.
- Stres. (2005). *Kamus Dewan Edisi Keempat*. Capaian pada Oktober 24, 2016 daripada laman sesawang Dewan Bahasa dan Pustaka: <http://prpm.dbp.gov.my>.
- Suriani Abdul Hamid & Suraini Mohd Rhouse. (2005). Punca tekanan pelajar di universiti: Satu perbandingan antara gender. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005*, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- What is Stress?. (n.d). Capaian pada Oktober 24, 2016 daripada laman sesawang The American Institute of Stress: <http://www.stress.org/what-is-stress/>.