

## Stressor' di Kalangan Pelajar-pelajar Uniten, Kampus Bandar Muadzam Shah, Pahang Darul Makmur

Norzamri Ishak

### ABSTRAK

*Kajian ini bertajuk 'stressor' di kalangan pelajar Uniten. yang bertujuan untuk melihat masalah stres di kalangan pelajar yang mengambil jurusan Perakaunan dan Pengurusan Perniagaan. Kajian ini menitik beratkan empat kategori stres yang diadaptasikan daripada Reynolds (1985) iaitu: 1. Dysphoric mood 2. Anhedonia/Negative Affect 3. Negative Self Evaluation 4. Somatic Complaints yang diterjemahkan kepada 1. Perasaan 'Dysphoric' 2. Perasaan negatif/Anhedonia 3. Penilaian Diri yang Negatif 4. Rungutan 'Somatic'. Kajian ini juga membincangkan profil tingkah laku stres pelajar mengikut faktor demografi umur, jantina, bangsa, aliran, status hubungan ibu bapa, kedudukan di dalam adik beradik, pekerjaan ayah dan ibu juga hubungan ibu bapa responden masa kini. Cadangan pencegahan dan beberapa cadangan untuk diguna pakai di masa hadapan.*

**Kata kunci:** Pelajar UNITEN, stressor

### Pengenalan

'Stressor' merupakan satu fenomena yang disahkan kerap berlaku di kalangan kanak-kanak, remaja dan juga orang dewasa. Dalam tahun 1971 "Stres di kalangan remaja" merupakan tema kongres keempat bagi kesatuan Ahli-ahli Psikiatri Eropah. Sehubungan dengan itu Institut Kesihatan Mental Antarabangsa (NIMH) telah menekankan bahawa simptom Stres perlu diberi perhatian yang serius (Waller & Waller, 1994).

Keadaan ini telah menambahkan lagi minat di kalangan ahli-ahli psikologi untuk melihat fenomena stres di kalangan remaja. Menurut Albert dan Beck (1995), stres di kalangan remaja merupakan satu perkara yang biasa. Berdasarkan kajian yang mereka lakukan didapati 39% subjek kajian mereka di beberapa buah sekolah di Pennsylvania mengalami stres yang sederhana dan kemurungan yang tinggi.

Cytryn dan Mc Knew (2000), berpendapat bahawa stres di kalangan remaja mempunyai beberapa persamaan dengan stres di kalangan orang dewasa. Namun demikian, stres di kalangan remaja mempunyai keunikan dan dianggap sebagai 'Stres Terselindung'. Perbezaan ini adalah kerana stres di kalangan remaja sukar untuk dilihat dan dinilai melalui mata kasar. Mereka jarang menunjukkan stres secara terbuka, mereka biasanya memendamkan perasaan secara sendiri. Mereka sukar untuk menunjukkan reaksi seperti sedih dan menangis, kecuali jika mereka mengalami tahap stres yang teruk.

### Simptom-simptom Stres di kalangan Remaja

Didapati telah banyak dan berbagai-bagai simptom stres yang diutarakan oleh pengkaji-pengkaji. Berdasarkan pendapat Reynolds (1994), stres di kalangan remaja melibatkan beberapa simptom yang utama iaitu:

- i. Kehilangan minat dalam aktiviti pembelajaran dan aktiviti harian.
- ii. Kehilangan selera makan dan tidur.
- iii. Gangguan psikomotor.
- iv. Keletihan dan kelesuan.
- v. Kewujudan perasaan bersalah dan putus asa.
- vi. Tingkah laku antisosial.

- vii. Symptom kemurungan
- viii. Perasaan dan pemikiran untuk membunuh diri.

Remaja yang mengalami stres biasanya akan menunjukkan tanda-tanda ketidakselesaan dalam kehidupan seharian. Keadaan ini boleh terjadi dalam masa sehari, seminggu ataupun lebih. Seseorang remaja itu akan dikatakan mengalami stres yang berpanjangan apabila ia mengalami simptom-simptom stres lebih daripada enam bulan (Carlson & Cartwell, 1990).

Keupayaan remaja untuk berhadapan dan berfungsi dalam kehidupan seharian merupakan satu ukuran yang nyata bagi melihat darjah stresnya. Keupayaan ini dapat dilihat dalam keadaan minatnya dalam aktiviti-aktiviti di sekolah. Sekiranya mereka memperlihatkan keadaan-keadaan yang negatif dalam perkara-perkara ini, maka mereka boleh dikategorikan sebagai memiliki simptom-simptom kemurungan (Cytryn et al., 1990).

Menurut Beck, (1987), perubahan secara tiba-tiba ke atas selera makan dan tidur juga merupakan salah satu daripada tanda-tanda stres. Keadaan ini akan berlaku pada tahap awal individu mengalami stres dan ia amat sukar untuk kembali kepada keadaan normal. Biasanya ia akan mengambil masa selama beberapa minggu. Masalah tidur juga sering berlaku bagi mereka. Biasanya mereka akan gagal untuk tidur pada waktu-waktu yang menjadi kelaziman; terjaga di tengah-tengah malam dan sukar untuk tidur semula; dan juga sukar untuk bangun awal di waktu pagi. Keadaan seperti ini dipanggil 'insomnia'. Menurut Beck (1987), individu yang mengalami keadaan ini akan sentiasa merasa keletihan yang berpanjangan.

Chambers dan Tabrizi (1995) mengatakan gangguan psikomotor juga berlaku terhadap remaja yang mengalami stres. Ketidakupayaan untuk melakukan aktiviti-aktiviti fizikal yang biasa seperti orang lain menunjukkan mereka berada dalam keadaan keletihan dan kelesuan. Di samping itu keterencatan psikomotor seperti bercakap dengan tidak bersemangat, teragap-gagap, pergerakan badan yang lambat, juga merupakan tanda-tanda stres bagi remaja.

Satu keadaan yang paling nyata bagi remaja yang stres ialah wujudnya perasaan putus asa dan rasa bersalah. Mereka sentiasa mempersepsikan diri mereka secara negatif (Beck, 1987). Mereka akan menunjukkan ketidakupayaan diri mereka untuk bertindak balas dengan persekitaran. Mereka akan rasa bersalah dan putus asa apabila mereka gagal untuk melakukan sesuatu perkara. Keadaan ini akan menyebabkan mereka mudah merasa bahawa mereka patut dihukum dan seterusnya akan merasa diri mereka terasing dan tidak berguna. Menurut Reynolds (1994), pada tahap inilah kebiasaannya remaja cenderung untuk membuat keputusan yang salah dan bertingkah laku tidak normal.

Selain daripada itu, dalam keadaan-keadaan tertentu, kewujudan perasaan untuk membunuh diri merupakan salah satu simptom stres di kalangan remaja. Dalam keadaan stres mereka akan mempunyai pemikiran untuk membunuh diri. Shaffer (1990) berpendapat sungguhpun tingkah laku membunuh diri jarang berlaku di kalangan remaja tetapi kebiasaannya pelajar-pelajar yang mengalami stres, sekurang-kurangnya akan mempunyai idea dan perasaan untuk mencederakan diri sendiri.

Keadaan ini wujud kerana mereka merasakan diri mereka terlalu tidak berguna. Shaffer (1990) mendapati bahawa kebanyakan remaja yang memiliki simptom ini ialah mereka yang mengalami tekanan emosi yang kuat dan juga mereka yang selalu menghadapi krisis disiplin. Menurut Beck (1987), sekurang-kurangnya 50% daripada remaja yang mengalami stres yang teruk akan menyatakan perasaan untuk membunuh diri dan paling kurang ialah perasaan untuk mencederakan diri sendiri.

Bagi remaja, terutamanya pada peringkat awal remaja, stres selaku dikaitkan dengan kewujudan tingkah laku antisosial (Reynolds, 1994). Perasaan untuk lari dari rumah, berkelahi, tidak puas hati dan lain-lain tingkah laku agresif merupakan perkara biasa sebagai kesan daripada stres. Simptom kemurungan juga merupakan satu simptom stres di kalangan remaja. Ia bukanlah simptom yang menonjol. Ia Cuma berlaku pada keadaan-keadaan tertentu dan tidak semua remaja yang stres akan mengalami simptom ini. Menurut Chamber dan Tabrizi (1995), simptom ini biasanya berlaku ke atas remaja yang mengalami stres yang teruk. Mereka akan sentiasa berada dalam keadaan keliru dan seolah-olah berkhayal. Keadaan ini menyebabkan kadang-kadang mereka tidak menyedari apakah yang berlaku di sekeliling mereka. Simptom ini menyebabkan deria pandangan dan pandangan mereka tidak berfungsi dengan baik seperti normal.

Bagi remaja yang mengalami stres, perubahan emosi dan tingkah laku mereka jelas berlaku. Kesedihan, kebimbangan, takut, cepat marah, termenung, cepat panik dan phobia merupakan kesan-kesan utama akibat kemurungan. Dalam konteks psikologi sosial keadaan ini akan mempengaruhi tingkah laku sosial mereka dan juga interaksi dengan persekitaran.

### **Tahap-tahap Stres di Kalangan Remaja**

Menurut Beck (1987), stres di kalangan remaja dapat dilihat dalam tiga tahap. Merujuk kepada darjah simptom kemurungan yang dialami oleh mereka.

#### *Stres yang rendah*

Stres pada tahap ini merupakan kemurungan pada tahap awal dan biasanya dialami oleh ramai remaja. Remaja cuma dikatakan merasa buntu dan sedih (*disphoria*). Ia berlaku pada satu-satu masa tertentu sahaja. Mereka yang mengalami Stres pada tahap ini masih boleh bergembira, dan kelihatan riang. Stres pada tahap ini tidak berlaku menjejaskan aktiviti harian mereka.

#### *Stres yang sederhana*

Pada tahap ini, perasaan '*disphoria*' cenderung untuk berpanjangan dan lebih kekal. Mereka akan merasakan tidak berminat untuk melibatkan diri dengan aktiviti di sekolah dan di luar. Tingkah laku dan perasaan riang gembira, jika ada cuma bersifat sementara sahaja. Pada peringkat ini keadaan '*disphoria*' biasanya bermula sejak awal pagi dan berterusan seharian. Menurut Beck (1987), biasanya tahap Stres iaitu yang kerap berlaku ke atas remaja terutamanya peringkat awal sahaja.

#### *Stres Yang Tinggi*

Tahap ini merupakan tahap stres paling teruk. Mereka yang mengalami stres pada tahap ini akan memperlihatkan perasaan dan tingkah laku terlalu sedih dan putus asa. Mereka juga berada dalam keadaan terlalu risau dan bimbang. Menurut Beck (1987), 70% remaja yang mengalami stres pada tahap ini akan merasa sedih sepanjang masa, dan sukar untuk lari daripada keadaan tersebut. Kesedihan dan putus asa serta pengerotan dalam keadaan-keadaan kebiasaan kehidupan dilihat sebagai berterusan.

### **Permasalahan Kajian**

Permasalahan remaja merupakan peringkat yang kritikal dalam hidup seseorang. Ini adalah kerana pada peringkat umur ini, berbagai cabaran baru yang terpaksa dilalui oleh remaja. Cabaran-cabaran ini biasanya akan memberi kesan terhadap emosi dan tingkah laku remaja. Menurut Rogers (1981), pada tahap umur ini individu akan mengalami berbagai perubahan yang melibatkan emosi dan fizikal. Individu juga dikatakan memasuki peringkat '*storm dan stress*'. Kemurungan selalu dikaitkan dengan remaja. Persoalannya adakah terdapat perbezaan stres di antara remaja lelaki dan perempuan. Jika ada siapakah yang lebih teruk mengalami stres. Permasalahan ini timbul kerana Hammen dan Padesky (1997), mengatakan sememangnya terdapat perbezaan stres di antara remaja lelaki dengan remaja perempuan.

Di samping itu stres dilihat sebagai satu sindrom yang berbahaya dan boleh membawa kepada berbagai-bagai kesan, sama ada secara langsung ataupun sampingan. Stres boleh menyebabkan perubahan emosi dan tingkah laku seperti sedih, rasa bersalah, pasif, penarikan diri, antisosial, membunuh diri dan sebagainya. Adalah menarik untuk dilihat bersama adakah pola tingkah laku atau kesan stres ini berbeza dari segi jantina. Bagaimana pola tingkah laku remaja lelaki berbanding dengan remaja perempuan. Adakah ia berbeza ataupun tidak?

## Definisi Konsep

### Stres

Stres merupakan satu keadaan yang berkait rapat dengan kecelaruan klinikal yang boleh berlaku dalam keadaan yang singkat dan berterusan. Stres dilihat sebagai sejenis penyakit yang bersifat psikologikal yang diperlihatkan oleh keadaan rendah semangat dan putus asa. Sikap kurang dorongan, keterencatan dalam aktiviti-aktiviti fizikal dan sosial yang menjadi kebiasaan, mereka kesunyian dan kehilangan harga diri. Mereka juga didapati akan menilai diri, dunia dan masa depan sebagai negatif, merasa gagal dan bersalah (Beck, 1987).

Dalam kajian ini, stres ditakrifkan mengikut saranan oleh Beck (1987), yang mengkatégorikan stres berdasarkan empat aspek utama iaitu afektif, kognitif, motivasi dan fizikal.

#### *Aspek Afektif*

Wujudnya keadaan kesedihan. Individu akan memperlihatkan dirinya sebagai berperasaan tidak gembira, buntu, muram atau berada dalam keadaan 'disphoria'.

#### *Aspek Kognitif*

Melibatkan penilaian diri yang rendah. Jangkaan masa depan yang negatif, menyalahkan diri sendiri, ragu-ragu dan pengerotan imej diri.

#### *Aspek motivasi*

Berkait dengan kehilangan motivasi. Bersikap menarik diri. Kehilangan motivasi dan dikaitkan dengan merosotnya pencapaian akademik di sekolah.

#### *Aspek fizikal*

Melibatkan kehilangan selera makan, gangguan tidur dan kelihatan lesu.

Stres melibatkan gangguan berbagai aspek dalam dan luaran diri individu. Penurunan dalam aspek-aspek psikologikal, fizikal dan sosial akan memberi kesan kepada perubahan tingkah laku.

## Objektif Kajian

Berdasarkan kepada apa yang telah dibincangkan di bahagian awal. Kajian ini cuba untuk melihat fenomena stres di kalangan mahasiswa dan mahasisiwi khususnya di kalangan pelajar lelaki dan juga perempuan. Sehubungan dengan itu kajian itu dibuat bagi melihat perkara-perkara berikut:

- i. untuk melihat stres yang berlaku dari segi jantina. Tumpuannya ialah untuk melihat stres di kalangan pelajar lelaki. Adakah pelajar lelaki lebih teruk mengalami stres berbanding dengan pelajar perempuan ataupun sebaliknya.
- ii. untuk melihat pola tingkah laku atau kesan stres terhadap tingkah laku pelajar dari segi jantina. Tumpuannya ialah untuk melihat apakah kecenderungan tingkah laku pelajar lelaki berbanding dengan pelajar perempuan yang mengalami stres.

## Hipotesis Kajian

- H1:** Tiada perbezaan stres di antara pelajar lelaki dengan pelajar perempuan.  
**H2:** Tiada perbezaan stres di antara latar belakang pelajar mengikut faktor bangsa.  
**H3:** Tiada perbezaan stres di antara aliran pelajar.  
**H4:** Tiada perbezaan stres di antara kedudukan di dalam adik beradik pelajar.  
**H5:** Tiada perbezaan stres di antara pekerjaan ibu dan bapa pelajar.  
**H6:** Tiada perbezaan stres pada hubungan ibu dan bapa pelajar.

## Kepentingan Kajian

Kajian stres di kalangan remaja amat kurang dijalankan di negara ini. Kajian ini cuba meneroka aspek stres yang melibatkan pemboleh ubah jantina. Kajian ini diharapkan dapat memperlihatkan fenomena stres dari aspek jantina. Terdapat atau tidak perbezaan stres di kalangan pelajar lelaki ataupun perempuan. Jika ada, bagaimana pula perbedaannya mengetahui keadaan ini akan membolehkan kita memahami fenomena stres ini dari segi aspeknya kita terhadap fenomena ini jika ia berlaku di negara kita.

Di samping itu kita juga dapat melihat kesan di sebalik berlakunya stres di kalangan remaja. Kesan stres terhadap pelajar lelaki mungkin sama atau berbeza di antara pelajar lelaki dan pelajar perempuan. Pola tingkah laku selepas menghadapi kemurungan ataupun kesan kemurungan dapat dilihat pada remaja lelaki mahupun perempuan.

Kesemua perkara ini boleh dijadikan panduan, perbandingan dan mungkin pemahaman tentang pola tingkah laku remaja di negara kita. Walaupun mungkin berbeza budaya kemungkinan beberapa emosi dan tingkah laku mungkin sama di antara remaja di barat dan di negara kita. Panduan ini amat berguna untuk ahli-ahli psikologi, pendidik ibu bapa dan sesiapa sahaja yang berurusan dengan kehidupan remaja.

## Kerangka Teoritikal

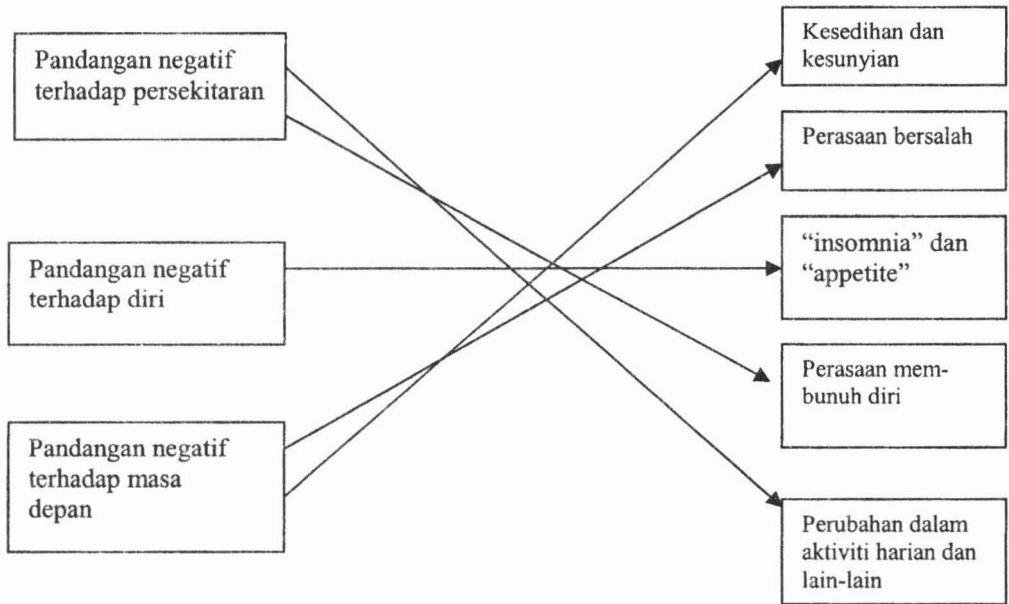
Untuk melihat dan menerangkan masalah stres, Beck (1987) mengaplikasikan model kognitif pembelajaran sosial. Menurut beliau, ketidakfungsian kognitif merupakan pusat kepada fenomena kemurungan. Beliau menggunakan konsep 'cognitive Triad' iaitu konsepsi negatif ke atas tiga aspek sebagai asas kepada kemurungan. Tiga aspek tersebut ialah:

- i. pandangan terhadap persekitaran
- ii. pandangan terhadap diri
- iii. pandangan terhadap masa depan

Aspek pertama berhubung dengan persekitaran atau dunia, menyatakan bahawa, individu yang stres biasanya membuat interpretasi bahawa interaksinya dengan persekitaran adalah gagal dan tidak berjaya. Ia merasakan kehidupannya sentiasa terhalang dan tidak berdaya untuk mengatasinya.

Dalam aspek kedua, individu akan melihat dirinya dalam kerangka yang negatif. Ia akan menganggap dirinya sebagai serba kekurangan dan tidak bernilai. Keadaan ini akan menyebabkan individu akan mengatribusikan perasaan tersebut dengan keadaan fizikal, mental dan moral dan seterusnya menolak dirinya sendiri dalam sebarang aktiviti.

Dalam aspek ketiga pula, individu akan melihat masa depannya sebagai negatif juga. Individu cenderung untuk beranggapan keadaan yang dialaminya akan berterusan. Keadaan ini akan menyebabkan individu merasakan masa depannya tidak berguna.



Rajah 1: Bentuk 'Cognitive Triad' (Sumber: Beck, 1987)

Beck (1987) berpendapat bahawa individu yang stres berkecenderungan untuk menyalahkan dirinya terutama apabila mereka gagal melakukan sesuatu dengan baik, iaitu apabila tanggungjawab mereka tidak jelas sepenuhnya. Apabila individu mula menanamkan unsur-unsur negatif, maka kecenderungan untuk terus mengalami kemurungan adalah semakin tinggi. Segala apa yang akan mereka lakukan akan dianggap sebagai tidak berhasil.

Tafsiran yang negatif juga wujud kerana individu merasakan bahawa persekitaran terlalu meminta dan menyekat menyebabkan individu akan menjauhi daripada aktiviti-aktiviti sosial. Tindak balas dalaman individu boleh menjadi terencat kerana mereka terlalu menekankan fakta yang negatif dan membuat penyingkiran bandingan fakta yang positif. Contohnya individu hanya memberi perhatian dan pemilihan 'disphoria' atau maklumat yang pesimis sebagai pembentukan kepada jangkaan yang pesimis. Jadi individu akan mengkategorikan dirinya dalam 'term' yang negatif dan cenderung memiliki jangkaan yang negatif tentang kemampuannya. Ekoran daripada bias interpretasi akan menyebabkan dan meningkatkan kemurungan. Keadaan kognitif ini akan membuat seseorang itu merasa lebih tidak berguna, tidak berdaya, putus asa dan pusingan ini akan terus berkekalan. Jadi menurut Beck (1987), simptom-simptom yang wujud adalah disebabkan oleh tekanan kognitif. Keadaan emosi yang negatif akan mempengaruhi pemikiran.

Berdasarkan keadaan ini, jangkaan yang dibuat terhadap kemurungan kognitif ialah:

- i. individu yang mengalami kemurungan akan menunjukkan penilaian yang lebih negatif terhadap diri mereka.
- ii. Individu yang murung akan menunjukkan tingkah laku kegagalan dan akan melaporkan keadaan yang negatif dan mempunyai ramalan yang negatif terhadap masa depan. Individu yang murung dalam keadaan yang berjaya akan hanya melaporkan keadaan positif yang rendah sahaja (Hammen & Padesky, 1997).

## Ulasan Karya

Kajian ini adalah berdasarkan kepada ulasan karya ataupun jurnal yang berkaitan dengan psikologi dan kesihatan mental. Fokus perbincangan dalam bahagian ini adalah berdasarkan kepada objektif kajian.

Reynolds (1985) dalam Kratochwill (1985) telah membincangkan dengan panjang lebar tentang stres yang berlaku di kalangan kanak-kanak dan remaja. Beliau cuba membincangkan



begitu terperinci berdasarkan kajian-kajian lepas tentang diagnosis, penilaian strategi, intervensi yang berkaitan dengan kemurungan.

Reynolds (1985) dalam Kratochwill (1985), berpendapat bahawa walaupun didapati terdapat persamaan dari segi stres di kalangan kanak-kanak, remaja dan orang dewasa tetapi terdapat perbezaan dari segi tingkah laku yang ditunjukkan selepas mengalami stres.

Pelajar lelaki menurutnya terlalu bersifat negatif dan lebih cenderung melakukan tingkah laku antisosial, merasa ingin lari dari rumah, tidak ambil peduli dan bertingkah laku langsung.

Kesan daripada stres di kalangan remaja ialah tingkah laku untuk membunuh diri ataupun sekurang-kurangnya mempunyai idea dan pemikiran untuk mencederakan diri sendiri.

### **Perbezaan Stres di antara Pelajar Lelaki dengan Pelajar Perempuan**

Berdasarkan kepada ulasan karya yang telah dibincangkan dalam bahagian sebelum ini, didapati kebanyakan kajian mendapati bahawa pelajar lelaki lebih kurang cenderung untuk mengalami stres yang teruk berbanding dengan pelajar perempuan (Reynolds & Coats, 1982; Chen & Greenberger, 1996; Savasir & Soygut, 2001). Kecuali kajian oleh Sanna dan Chang (2001) yang mendapati pelajar lelaki lebih cenderung mengalami stres daripada pelajar perempuan. Fenomena stres di kalangan remaja jelas paling banyak berada pada tahap stres yang rendah. Keadaan ini menunjukkan bahawa pelajar terutamanya lelaki masih berkemampuan untuk berhadapan dengan masalah mereka walaupun masalah tersebut agak berat.

Berdasarkan kepada kajian Reynolds dan Coats (1982) pula kita dapat jelaskan bahawa dalam keadaan keluarga ataupun ibu bapa yang berpisah ataupun menghadapi masalah, remaja lelaki masih kuat bertahan. Stres yang dihadapi berdasarkan alat Kajian Beck Depression Inventory (BDI) jelas menunjukkan pelajar lelaki mampu berhadapan dengan situasi yang mencabar. Mereka nampaknya mudah untuk beradaptasi dengan keadaan keluarga yang kucar-kacir berbanding dengan pelajar perempuan.

Jika diteliti hasil dapatan kajian Chen dan Greenberger (1996), tentang fungsi perhubungan keluarga dan stres. Kita dapati remaja lelaki kurang tendensi stresnya kerana kemungkinan pelajar lelaki lebih mudah berinteraksi dengan ibu bapa dan lebih bersikap terbuka. Tidak banyak perkara-perkara yang terlalu personal di kalangan pelajar lelaki. Perhubungan yang terbuka dengan ahli keluarga menyebabkan keluarga mudah memahami. Individu tidak memendam rasa dan boleh berbincang dengan baik dengan ahli keluarga. Sebaliknya pelajar perempuan, apabila memasuki alam remaja banyak perubahan fizikal pada diri, perubahan emosi yang mungkin menyebabkan banyak perkara terpaksa dipendam. Sifat dan tingkah laku sebegini akan menyebabkan, sekiranya mereka mengalami stres, keadaan akan lebih teruk berbanding dengan pelajar lelaki.

Trend yang sama juga boleh dikaitkan dalam kajian oleh Savasir dan Soygut (2001). Peranan 'significant others' adalah penting dalam menentukan tahap stres. Remaja lelaki yang lebih baik dalam skema interpersonal akan mendapati mudah mendapat sokongan daripada orang lain yang signifikan seperti ibu bapa, ahli keluarga dan rakan sebaya. Sokongan ini penting untuk meredakan tahap emosi yang bermasalah.

Kajian Sanna dan Chang (2001) agak bertentangan dengan kajian-kajian yang telah dibincangkan sebelum ini. Remaja lelaki didapati mengalami stres yang tinggi berbanding dengan pelajar perempuan. Namun jika dilihat perbezaan min tidaklah terlalu besar. Sebenarnya rasa 'perfect' dan ingin sempurna dan lebih baik berada dalam diri setiap individu sama ada remaja lelaki ataupun perempuan. Perbezaan min yang kecil menunjukkan bahawa kaedah pelajar boleh berlaku kepada sesiapa sahaja sama ada lelaki ataupun perempuan apabila dikaitkan dengan soal 'perfect'. Semua individu terutamanya remaja yang sedang berkembang akan mengalami tekanan sekiranya jangkaan mereka yang tinggi gagal dicapai.

Sehubungan dengan itu menurut Rosenberg (1980) dalam Rogers (1981), perasaan negatif terhadap diri seperti yang disarankan oleh Beck (1987) amat berkait rapat dengan imej diri. Remaja lelaki tidak banyak berlaku perubahan fizikal pada diri mereka berbanding dengan remaja perempuan. Remaja perempuan mungkin cenderung untuk mengalami stres atau mempersepsikan negatif terhadap diri mereka apabila mendapati imej diri mereka jauh berbeza dengan reka bentuk imej diri yang ideal yang diperolehi daripada ibu bapa dan penilaian yang dibuat oleh rakan

sebaya.

Remaja lelaki kurang mengalami tahap stres yang tinggi berbanding dengan remaja perempuan berkemungkinan juga mempunyai kaitan dengan pembentukan personaliti remaja lelaki itu sendiri. Nilai yang dibentuk sebagai seorang lelaki adalah berani, lasak, sanggup menghadapi cabaran dan risiko serta bertanggungjawab kemungkinan menyebabkan sistem pertahanan dalaman diri mereka kuat. Nilai ini dibina bukan sahaja daripada norma masyarakat tetapi dialami melalui pengalaman. Dengan kata lain konsep sendiri remaja lelaki lebih kuat dan positif menyebabkan mereka mampu berhadapan dengan masalah yang dihadapi (Habibah & Noran, 2002).

### **Pola Tingkah Laku atau Kesan Stres Terhadap Tingkah Laku Remaja dari Segi Jantina**

Reynolds (1994) mengaitkan kemurungan dengan tingkah laku-tingkah laku tertentu sebagai kesan daripada stres, antaranya seperti menarik diri daripada aktiviti harian, perasaan dan pemikiran untuk membunuh diri dan tingkah laku antisosia.

Kajian oleh Reynolds (1985) dalam Kratochwill (1985) mendapati bahawa remaja lelaki yang stres lebih cenderung untuk bertindak agresif seperti melakukan tingkah laku antisosial, lari dari rumah dan lain lagi. Tingkah laku antisosial dan melanggar peraturan sememangnya banyak dilakukan oleh remaja lelaki. Kecenderungan ini bertambah kuat apabila remaja lelaki berada dalam keadaan yang bingung dan buntu. Mereka lebih cenderung untuk bertindak agresif. Remaja lelaki menurut Beck (1987), apabila mereka melihat diri, persekitaran dan masa depan sebagai negatif dan tidak bermakna kecenderungan untuk merosakkan diri dan persekitaran adalah tinggi. Mereka sukar untuk menyendiri dan bersedih diri.

Fenomena tingkah laku ini berbeza dengan tingkah laku di kalangan remaja perempuan. Remaja perempuan lebih cenderung untuk menyendiri, berada dalam keadaan letih, menarik diri daripada sebarang aktiviti dan sentiasa berada dalam keadaan 'psikotik' (Reynolds, 1994). Walau bagaimanapun tingkah laku membunuh diri bukanlah satu fenomena yang kerap berlaku kesan daripada kemurungan namun ia boleh berlaku dan tidak mustahil berlaku. Apa yang kerap berlaku di kalangan remaja yang mengalami stres yang teruk ialah hanya idea untuk mencederakan diri atau idea untuk membunuh diri sahaja. Di Malaysia fenomena membunuh diri amat jarang berlaku. Jika berlaku ia mempunyai kaitan dengan faktor bangsa dan keagamaan.

### **Isu Terapan Tingkah Laku**

Hasil daripada kajian ringkas ini dapat memberi sedikit gambaran bahawa stres merupakan satu bentuk sindrom yang berkait dengan kesihatan mental yang perlu diberi perhatian yang serius oleh berbagai pihak. Kemurungan yang tinggi di kalangan remaja perempuan tidak bermakna remaja lelaki begitu kuat menghadapi cabaran. Kajian di Barat mungkin berbeza dengan di negara kita. Apa yang penting ialah memahami bahawa kesan stres di kalangan remaja boleh memberi input kepada wujudnya satu bentuk tingkah laku yang lain yang boleh menyebabkan diri individu dan persekitaran sosial terancam.

Kesan stres boleh menyebabkan kehilangan fungsi individu dalam interaksi sosialnya. Individu boleh menjadi menarik diri daripada interaksi sosialnya ataupun bertindak langsung dalam persekitaran sosial ataupun memusnahkan dirinya. Banyak tingkah laku yang tidak dijangka mungkin tercetus kesan daripada stres tersebut. Tingkah laku langsung misalnya memberi kesan kepada berbagai pihak. Ibu bapa terpaksa bertindak dalam cara yang lebih bermakna. Pihak berkuasa seperti Sekolah, Polis dan Penguat kuasa mesti mempunyai kaedah tertentu dalam mengawal tingkah laku tersebut. Ahli psikiatri dan kaunselor perlu juga mempunyai modes operandi yang bersesuaian dengan tingkah laku klien mereka. Apa yang dapat dilihat kesan tingkah laku daripada stres ini memaksa mewujudkan tingkah laku lain dalam persekitaran sosial.



## Metodologi Kajian

Kajian ini hanya membuat tinjauan stres di kalangan pelajar-pelajar Universiti Tenaga Nasional kampus Muadzam Shah yang terdiri daripada 214 orang pelajar yang berada dalam tahun satu dan dua yang mengikuti kursus Pengurusan Bisnes dan Perakaunan. Instrumen kajian yang digunakan bagi memperoleh maklumat adalah data primer iaitu pengedaran borang soal selidik kepada responden. Soalan diubah suai dari Reynolds Adolescent Depression Scale, 2nd edition Profesional Manual (William Mreynold, 1986) iaitu bahagian berkenaan tingkah laku stres. Pengubahsuaian tersebut adalah bagi mengikut kesesuaian dan kefahaman pelajar menjawab soalan selaras dengan tajuk kajian yang dijalankan.

Bahagian soal selidik dibahagikan kepada dua bahagian iaitu bahagian A dan bahagian B. Bahagian A adalah berkaitan dengan latar belakang pelajar, manakala bahagian B mengandungi soalan tingkah laku stres yang berlandaskan kepada empat dimensi iaitu perasaan 'Dysphoric', Perasaan negatif/anhedonia, penilaian diri yang negatif dan rungutan 'Somatic'.

### Analisis Data

Data telah dianalisa menggunakan SPSS versi 15.0. Satu ujian 'one way anova' telah dilakukan untuk menentukan sama ada jantina, bangsa, aliran, status hubungan ibu bapa, kedudukan di dalam susunan adik beradik, pekerjaan ibu serta bapa adalah satu faktor dalam permasalahan stres di kalangan pelajar.

## Dapatan

Responden terdiri daripada 52.34% pelajar lelaki dan 47.66% pelajar perempuan yang mana majoriti daripada keseluruhan responden berbangsa Melayu (54.67%), diikuti 40.19% berbangsa India dan hanya 5.14% berbangsa Cina 57.01% kalangan responden mengikuti program perniagaan dan selebihnya mengikuti program perakaunan (42.99%).

**H1:** Tiada perbezaan stres di antara pelajar lelaki dengan pelajar perempuan.

Untuk H1, analisis data melalui kaedah 'One-way Anova' telah dijalankan dan didapati tidak terdapat perbezaan corak stres di antara lelaki dan perempuan.

**H2:** Tiada perbezaan stres di antara latar belakang pelajar mengikut faktor bangsa.

Untuk H2, kaedah yang serupa telah digunakan dan didapati bahawa bangsa adalah salah satu faktor dalam menentukan corak stres di kalangan pelajar di mana dapatan kajian telah menunjukkan ianya dibezakan melalui rungutan 'Somatic' di mana  $F(1,212) = 1020, p < 0.05$ .

**H3:** Tiada perbezaan stres di antara aliran pelajar.

Aliran telah didapati tidak menjadi faktor untuk menentukan corak stres di kalangan pelajar.

**H4:** Tiada perbezaan stres di antara kedudukan di dalam adik beradik pelajar.

Kedudukan dalam susunan adik-beradik pelajar juga tidak menjadi faktor kepada kejadian stres di kalangan pelajar.

**H5:** Tiada perbezaan stres di antara pekerjaan ibu dan bapa pelajar.

Tiada perbezaan stres didapati pada pekerjaan ibubapa pelajar.

**H6:** Tiada perbezaan stres pada hubungan ibu dan bapa pelajar.

Analisis kajian telah mendapati bahawa terdapat perbezaan pada corak stres di kalangan pelajar berdasarkan kepada hubungan ibu dan bapa pelajar iaitu dalam bentuk rungutan 'Somatic', di mana  $F(1,212) = 1020, p < 0.05$ .

## Kesimpulan

Hasil dari dapatan ini bolehlah disimpulkan bahawa dalam kategori bangsa wujud stres Somatic Complaints kerana bangsa Melayu contohnya lebih rasa tertekan mungkin kerana selalunya mereka manja dengan keluarga dan faktor budaya juga memainkan peranan dalam kewujudan Somatic Complaints ini. Begitu juga dalam kategori status ibu bapa terdapat Somatic Complaints yang berlaku dalam fenomena ini. Ini mungkin kerana apabila ibu bapa yang tidak ada salah seorang di kalangan mereka, mungkin apabila pelajar ingin berkongsi masalah dan menjadi tempat mangadu tiada 'good listener' maka terjadinya stres ini di kalangan mereka yang tiada ibu bapa sebaliknya perkara ini tidak terjadi di kalangan bagi mereka yang mempunyai status ibu bapa yang sempurna.

Jika diaplikasikan teori kognitif stres oleh Beck (1987), dapatan kajian ini didapati dapat menyokong teori tersebut. Stres di kalangan remaja ini dapat dikatakan berpunca daripada konsepsi negatif terhadap diri sendiri. Pandangan negatif terhadap diri ini akan menyebabkan remaja mula merasakan persekitaran mereka tidak mengembirakan dan akhirnya mereka akan mempersepsikan masa depan mereka sebagai negatif. Apabila wujudnya sikap negatif ini maka mereka akan terus memiliki simptom-simptom stres seperti menarik diri, ragu-ragu, tidak yakin, bimbang dan sebagainya. Walaupun remaja lelaki didapati lebih ampuh dalam menghadapi isu stres namun ia bukanlah satu yang kekal. Keadaan ini boleh berubah bila-bila masa bergantung kepada situasi, diri individu, pengaruh persekitaran dan tahap masalah yang dihadapi oleh individu, serta persepsi individu itu sendiri terhadap diri dan persekitarannya.

## Rujukan

- Albert, N., & Beck, A.T. (1995). Incidence of depression in adolescence : A preliminary study. *Journal of Youth and Adolescence*, 4, 301-307.
- Beck, A.T. (1987). *Depression : Clinical, experimental and theoretical aspects*. Philadelphia : University of Pennsylvania.
- Carlson, G.A., & Cantwell, D.P. (1990). A survey of depressive symptoms, syndrome and disorder in a child psychiatric population. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 21, 19-25.
- Chambers, W.J., & Tabrizi, M.A. (1995). The clinical assessment of current depressive episodes in children and adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 4 (5), 159 – 179.
- Chen, C., & Greenberger, E. (1996). Perceived family relationships and depressed mood in early and late adolescence. A comparison of European and Asian Americans. *Developmental Psychology*, 32 (4), 707-716.
- Cytryn, L., & Mc Knew, P.H. (2000). Factors influencing the changing clinical depression of the depressive process in children. *American Journal of Psychiatry*, 131, 879-881.
- Cytryn, L., Mc Knew, D., & Bunny, W. (1990). Diagnosis of depression in children: Re assessment. *American Journal of Psychiatry*, 137, 22-25.
- Habibah, E., & Noran, F. (2002). *Psikologi personaliti*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa Pustaka.
- Hammen, C.L., & Padesky, C.A. (1997). Sex differences in the expression of depressive responses on the Beck Depression Inventory. *Journal of Abnormal Psychology*, 86 (6), 609-614.

- Reynolds. (1986). Adolescent Depression Scale. *2nd edition Profesional Manual* (William Mreynold, 1986)
- Reynolds, W.M., & Coats, K. (1982). Depression in adolescents. *Journal of consulting and clinical Psychology*, 57, 253-283.
- Reynolds, W.M. (1994). Depression in children and adolescence: Phenomology, valuation and treatment. *School Psychology Review*, 13, 171 – 182.
- Rogers, D. (1981). *Adolescents and youth (4<sup>th</sup> ed.)*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Sanna, L.J., & Chang, E.C. (2001). Negative attributional style as a moderator of the link between perfectionism and depressive sSymtorns: Preliminary evidence for an integrative model. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (4), 490-495.
- Savasir, I. & Soygut, G. (2001). The relationship between interpersonal schemes and depressive symptomatology. *Journal of Counselling Psychology*, 48 (3), 359-364.
- Shaffer, D. (1990). Suicide in childhood early adolescence. *Journal of Child Psychology*, 15, 275-291.
- Waller, E.B., & Waller, R.A. (1994). *Major depressive disorders in children*. Washington, D.C: American Psychiatric Press, Inc.
- 

NORZAMRI ISHAK, Department of Language and Liberal Studies, College of Business Management and Accounting, Universiti Tenaga Nasional. [norzamri@uniten.edu.my](mailto:norzamri@uniten.edu.my)