



UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA

**KAJIAN MENGENAITAHAP TEKANAN DI KALANGAN  
PELAJAR-PELAJAR DIPLOMA DAN IJAZAH SARJANA  
MUDA TAHUN AKHIR DI UNIVERSITI TEKNOLOGI  
MARA, CAWANGAN SARAWAK**

**OLEH:**

**DAYANG SITI RAFIDAH BINTI ABANG PUTEH  
(2000543700)**

**NORALLA BINTI HAMDAN  
(2000543851)**

**ISMAWANI BINTI SAID  
(2000543931)**

**ANDY BIN HAMAN  
(2000543725)**

**ANDY DANIEL  
(2000543652)**

**FAKULTI PENTADBIRAN DAN UNDANG-UNDANG  
UNIVERSITI TEKNOLOGI MARA  
CAWANGAN SARAWAK  
KOTA SAMARAHAN**

**JUN 2003**

## ISI KANDUNGAN

<b>SURAT PENYERAHAN</b>	<b>III</b>
<b>PENGHARGAAN</b>	<b>IV</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>V</b>
<b>SUSUNAN BAB</b>	<b>VI</b>

### **BAB**

#### **1. PENGENALAN**

1.1 Latarbelakang Kajian	1
1.2 Penyata Masalah	2
1.3 Objektif Kajian	3
1.4 Hipotesis	4
1.5 Andaian	5
1.6 Kepentingan Kajian	6
1.7 Halangan Kajian	7
1.8 Susunan Bab	8-9

#### **2. TINJAUAN LITERATUR**

2.1 Pengenalan	10
2.2 Definisi Tekanan	11-12
2.3 simptom tekanan	13-14
2.4 Pengaruh tekanan	15
2.5 Punca Tekanan	16-17
2.6 Kesan-Kesan Tekanan	18-19
2.6 Cara-Cara Menangani Tekanan	20-21
2.7 Kemurungan Disebabkan Tekanan	22
2.8 35 Peratus Pelajar Alami Tekanan Perasaan	23

#### **3. KAEDAH METODOLOGI**

3.1 Pengenalan	24
3.2 Data Utama	25
3.2.1 Temuduga	

## ABSTRAK

Umumnya, kajian penyelidikan ini mengenai tahap tekanan yang dialami oleh pelajar- pelajar Diploma dan Ijazah Sarjana Muda tahun akhir di Universiti Teknologi Mara, Cawangan Sarawak. Berdasarkan kajian penyelidikan, terdapat beberapa faktor yang menyumbang kepada berlakunya tekanan terutamanya dikalangan pelajar-pelajar. Diantaranya ialah faktor pembelajaran, pendidikan yang terlalu formal, faktor sikap dan faktor persekitaran.

Sampel yang dipolehi adalah merujuk kepada Universiti Teknologi Mara, Cawangan Sarawak , Kota Samarahan iaitu melalui dua kaedah , data primer, dengan mengedarkan borang soal selidik dan data sekunder.

Jumlah responden yang terkibat dalam kajian penyelidikan ini ialah 120 orang yang hanya terdiri dari kalangan bumiputera sahaja dan daripada berlainan kursus.

# BAB 1

## Pengenalan

### 1.1 Latar Belakang Kajian

Pada masa kini tekanan bukan saja di hadapi oleh orang dewasa yang sudah berkerja, malah ia juga dihadapi oleh pelajar-pelajar dari peringkat sekolah rendah hinggalah ke peringkat universiti. Tekanan biasanya dikaitkan dengan emosi yang tidak menentu yang disebabkan oleh kerja yang banyak dan disertai dengan faktor-faktor persekitaran yang mewujudkan suasana yang tegang.

Tekanan dapat menjejaskan kesihatan seseorang pelajar itu jika ianya berlarutan dan tidak ditangani dengan segera. Pada masa sekarang pelbagai pihak patut memainkan peranan didalam menangani masalah ini dan tidak hanya memaling muka seolah-olah ia bukannya masalah serius. Pelajar-pelajar merupakan aset negara yang amat penting dan berharga yang patut dijaga dan diberi perhatian, ini adalah kerana mereka bakal peneraju negara kita dimasa hadapan dan bakal pembela maruah bangsa, agama dan negara.

Oleh itu kumpulan kami telah mengambil inisiatif untuk membuat kajian mengenai tahap tekanan dikalangan pelajar diploma dan ijazah sarjana muda tahun akhir di Universiti Teknologi MARA kampus Samarahan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tahap tekanan yang dihadapi oleh pelajar-pelajar tahun akhir dan apakah penyebabnya, dan dengan kajian ini diharap ianya dapat membuat didalam menangani masalah ini.

## 2.2 Definisi Tekanan

Tekanan boleh memberi kesan negatif kepada prestasi dan kehidupan seseorang, mahupun dari segi mental ataupun fizikal. Menurut Steven L. McShane dari University of Western Australia dan Mary Ann Von Glinow dari Florida International University, tekanan adalah suatu keadaan reaksi seseorang itu apabila berdepan dengan situasi yang dianggap mencabar dan genting kepada dirinya, dari definisi ini jelas mengatakan bahawa tekanan adalah suatu keadaan yang mencabar dan memberi pelbagai kesan-kesan kepada kehidupan seseorang itu, dan ianya merupakan keadaan di mana seseorang itu perlu menghadapinya dengan penuh sabar dan berhati-hati.

Satu lagi definisi yang diberikan ialah dari Stephen P. Robbin, di mana beliau menjelaskan tekanan adalah satu situasi yang dinamik, di mana seseorang itu berdepan dengan peluang yang benar-benar penting untuk dirinya sendiri dimana, seseorang itu beranggapan bahawa keputusan yang bakal dibuat boleh member kesan yang negatif ataupun positif.

Dari dua definisi diatas, dapat disimpulkan bahawa tekanan adalah situasi genting yang dimana akan mempengaruhi cara kehidupan seseorang itu, samada ianya berjaya mengharunginya adalah bergantung dengan cara seseorang itu menanganinya, dan semua orang akan pasti berdepan dengan masalah di dalam kehidupan seharian mereka.

Di Malaysia, pada tahun 2002, kira- kira 25 hingga 35 peratus pelajar dinegara ini disahkan menghidap tekanan disebabkan oleh beban pelajaran yang terlalu berat dan meningkat, menurut Dekan Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan , system pendidikan yang terlalu mengutamakan kecermalangan di bidang akademik menyebabkan pelajar tidak mempunyai masa yang secukupnya untuk berehat dan memnbuat aktiviti lain. Dari