

Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti

Ferlis B. Bullare @ Bahari

ferlis@ums.edu.my

Balan Rathakrishnan

Rosnah Ismail

Universiti Malaysia Sabah

Abstrak

Kajian ini bertujuan mengkaji sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar sebuah universiti di Kota Kinabalu, Sabah. Secara khususnya, kajian ini dilaksanakan bagi mengenal pasti hubungan antara sumber stres dan stres yang dialami pelajar universiti. Di samping itu, kajian ini cuba meneliti bentuk strategi daya tindak yang digunakan oleh pelajar universiti untuk menangani stres yang dialami. Kajian ini dijalankan menggunakan borang soal selidik. Seramai 223 orang pelajar yang berumur antara 19 hingga 22 tahun dijadikan subjek kajian. Alat kajian yang digunakan merangkumi item-item bagi mengukur sumber stres, Adolescent Coping Scale (ACS) bagi mengukur strategi daya tindak dan alat kajian Stress Student Scale yang telah diubahsuai digunakan untuk mengukur stres pelajar. Data yang diperolehi telah dianalisis menggunakan ujian statistik inferensi melibatkan korelasi Pearson dan korelasi separa (partial correlation). Keputusan yang diperolehi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sumber stres keseluruhan dan stres yang dialami pelajar universiti. Sementara itu, strategi daya tindak keseluruhan didapati mampu bertindak sebagai perantara (mediator) bagi hubungan antara sumber stres keseluruhan dan stres yang dialami pelajar.

Pengenalan

Menurut Rice (1999), stres dapat didefinisikan berdasarkan tiga aspek iaitu pertama merujuk kepada rangsangan peristiwa atau persekitaran menjadi penyebab seseorang individu merasa tertekan. Dengan kata lain ia boleh dianggap sebagai faktor luaran. Kedua, stres merujuk kepada gerak balas subjektif dan ia juga dianggap sebagai faktor dalaman iaitu aspek mental. Proses emosi, *defensive* dan daya tindak stres berlaku dalam diri seseorang individu. Sesetengah proses dalaman ini menghasilkan kematangan fikiran dan ada juga menghasilkan ketegangan mental. Aspek ketiga merujuk kepada reaksi fizikal tubuh badan. Fungsi bagi reaksi fizikal ini merujuk kepada cara mengatasi stres melalui kaedah tingkah laku dan psikologikal. Keadaan stres yang kronik membawa maksud suatu keadaan negatif seperti merasa keletihan, penyakit dan kematian. Sementara keadaan positif merujuk kepada cabaran fisiologikal yang baik. Lahey (2001) mentakrifkan stres sebagai satu keadaan yang tidak selesa dan ancaman yang tidak sihat kepada seseorang individu. Menurut McNamara (2000) pula, stres merujuk kepada faktor dalaman individu, peristiwa luaran atau interaksi antara individu dengan persekitarannya.

Pada masa kini, remaja lebih kerap mengalami stres berbanding remaja masa dahulu. Misalnya di United Kingdom, berlaku pertambahan dari aspek bantuan yang diperlukan oleh remaja dalam menangani masalah stres dalam kalangan mereka. Antara tahun 1980 hingga 1993, bilangan remaja yang mengalami stres psikologikal (kebimbangan, kemurungan dan kecelaruan makanan) meningkat secara dramatik pada tahap akhir remaja (McNamara, 2000).

Kohn dan Frazer (1986) menyatakan pelajar universiti sering berhadapan dengan stres dalam menjalani kehidupan akibat daripada sumber stres seperti beban tugas yang diberikan oleh pensyarah, situasi kolej yang tertekan, masalah penyesuaian, konflik dan persaingan dalam pencapaian akademik. Pandangan Kohn dan Frazer selari dengan Yunus Mohd Noor (1984) (dlm. Mazni, Mohammad Haji-Yusuf and Sapura, 2004) yang menyatakan pelajar universiti di Malaysia terdiri daripada golongan elitis yang sentiasa menghadapi kegelisahan mengikut masa dan peringkat pengajian mereka dan mereka ini tidak pernah sampai ke garis tenteram. Mucowski (1984) membuktikan bahawa terdapat enam sebab utama yang mengganggu proses pembelajaran pelajar seperti rekod akademik yang tidak memuaskan, gangguan sosial dan interpersonal, krisis keluarga, tekanan kewangan, kekeliruan matlamat hidup dan keadaan yang sedang dialami seperti masalah kesihatan.

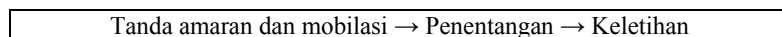
Dalam konteks universiti juga, pelajar universiti terutamanya mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres (D'Zurilla and Sheedy, 1991) (dlm. Suriani dan Suraini, 2005) disebabkan peralihan daripada alam persekolahan kepada kehidupan baru di kampus yang penuh dengan cabaran dan stres. Ini kerana semasa di kampus, mereka akan berdepan dengan suasana baru, belajar berdikari dan menyesuaikan diri dengan persekitaran sosial baru, mengurus diri sendiri seperti dalam hal urusan pembelajaran, kehidupan seharian, berkomunikasi, urusan kewangan, dan menguruskan masa dengan bijak. Suasana ini secara langsung dan tidak langsung merupakan faktor penyebab berlakunya stres dalam kalangan pelajar. Ditambah lagi stres untuk mendapatkan keputusan yang baik dalam peperiksaan, tugas yang diberi oleh pensyarah, kemudahan pembelajaran dan keadaan bilik kuliah yang kurang selesa.

Teori dan Model Stres

General Adaptation Syndrome Theory

Model fisiologi stres ini telah diperkenalkan oleh Hans Selye melalui Teori Sindrom Adaptasi Am (*General Adaptation Syndrome Theory*). Teori ini menggambarkan bahawa stres adalah tindak balas pertahanan badan manusia terhadap sesuatu punca stres. Stres yang berasaskan fisiologi ini adalah berdasarkan pengaktifan berterusan beberapa mekanisma hormon dan sistem saraf badan manusia ketika menghadapi stres (Berry, 1998).

Teori yang diperkenalkan Selye ini digunakan untuk memahami bagaimana sesuatu stres itu boleh menjejaskan taraf kesihatan seseorang individu. Teori ini melibatkan tiga peringkat seperti yang ditunjukkan pada Rajah 1.



Rajah 1: Peringkat-peringkat stres dalam Model *General Adaptation Syndrome*

Peringkat pertama adalah peringkat tanda amaran dan mobilasi. Pada peringkat ini, seseorang yang mengalami stres akan menyedari bahawa dirinya berada dalam keadaan stres. Ia akan mempersiapkan tubuh badan untuk mengikuti aktiviti yang lebih bertenaga. Sesetengah stres biasanya dapat bertahan dengan lebih lama berbanding dengan tubuh badan yang boleh mengekalkan kadar peningkatan yang tinggi.

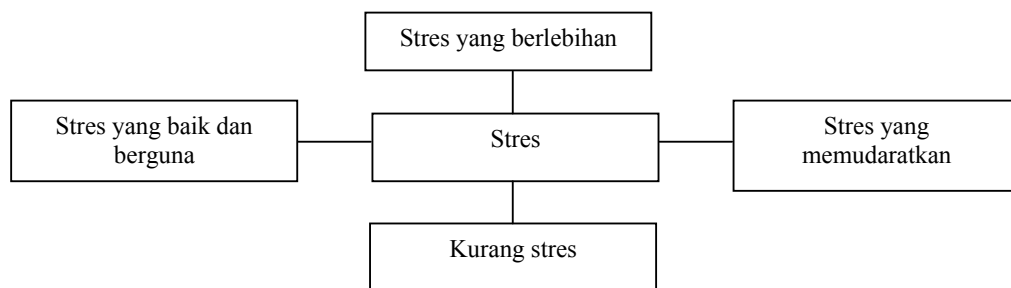
Tahap yang kedua ialah peringkat penentangan. Pada peringkat ini, seorang individu yang mengalami stres bersedia untuk melawan stres yang dialaminya. Selain itu, individu yang mengalami stres juga mampu mengendalikan dan menangani stres yang dialami dengan baik dan berkesan.

Sekiranya stres itu mampu bertahan lebih lama dan disertai dengan perasaan bersungguh-sungguh maka tubuh badan akan memasuki peringkat keletihan. Pada peringkat ini, individu dapat menurunkan tahap stres yang dihadapinya namun individu itu mendapat penyakit seperti gangguan pada saluran pencernaan, asma, sakit kepala dan penyakit kulit di samping individu tersebut akan cepat marah, mengalami kekeliruan dan sukar untuk menerima realiti yang berlaku.

Berdasarkan teori ini, seseorang individu yang mengalami stres akan cuba untuk menghilangkan rasa tekanannya dengan mengikuti aktiviti-aktiviti yang lebih mencabar. Sebilangan daripada individu yang mengalami stres berjaya mengatasi perasaan tersebut dengan melawan kembali stres yang dihadapinya. Malah terdapat juga individu yang berjaya mengurangkan dan mengatasi stres secara beransur-ansur. Namun, dalam proses percubaan untuk mengurangkan tahap stres yang dihadapi, individu akan menjadi letih. Tubuh badan yang lesu dan tidak bermaya membolehkan kesihatan seseorang itu terganggu.

Bentuk dan paradigma stres dan strategi daya tindak

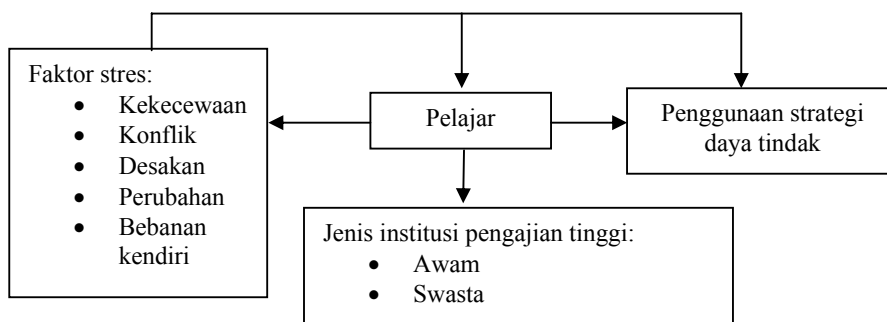
Selye (1980) (dlm. Marni Mohd. Ibrahim, 2005) telah membahagikan stres kepada empat peringkat atau bahagian iaitu stres yang berlebihan, kurang stres, stres yang berguna dan stres yang memudaratkan. Rajah 2 menunjukkan bentuk stres individu.



Rajah 2: Bentuk stres individu

Sumber: Hans Selye, 1980, hlm. 142, (dlm. Marni Mohd. Ibrahim, 2005)

Rajah 3 pula mempamerkan paradigma stres dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar yang menuntut di institusi pengajian tinggi awam dan swasta.



Rajah 3: Paradigma stres dan strategi daya tindak

Sumber: Tucker (1982) (dlm. Marni Mohd. Ibrahim, 2005)

Sorotan kajian lepas

Terdapat kajian yang dilakukan bagi melihat punca-punca stres dalam kalangan pelajar universiti. Misalnya Archer dan Lammin (1985) mendapati punca stres berkaitan akademik yang utama adalah mengikuti ujian, persaingan mendapatkan gred yang baik, tuntutan masa, profesor dan persekitaran bilik kuliah. Bagi punca stres berkaitan peribadi pula adalah perhubungan intim, konflik ibu bapa, masalah kewangan dan konflik interpersonal dengan rakan. Abouserie (1994) juga mendapati peperiksaan dan keputusan peperiksaan merupakan punca stres yang paling utama diikuti dengan terlalu banyak perkara yang perlu dipelajari untuk menghadapi peperiksaan, beban kerja yang banyak, masalah kewangan, kekurangan masa bersama keluarga dan rakan. Selain akademik, punca stres utama dalam kalangan pelajar universiti adalah berkaitan dengan isu konflik dan bebanan diri manakala reaksi fisiologi dan emosi pula kerap dialami oleh mereka semasa dalam keadaan stres (Mahadir, Shazli Ezzat, Normah dan Ponnusamy, 2004).

Suriani dan Suraini (2005) dalam kajian mereka dalam kalangan 94 orang pelajar di Universiti Pendidikan Sultan Idris mendapati sumber stres akademik, pensyarah, peribadi dan universiti dialami oleh lebih 70 peratus hingga 91 peratus manakala sumber stres berkaitan aktiviti ko-kurikulum, rakan, keluarga dan ibu bapa dialami oleh lebih kurang 60 peratus hingga 70 peratus pelajar. Namun, didapati akademik merupakan punca stres yang utama terutamanya disebabkan terlalu banyak tugas, tidak cukup masa untuk mengulangkaji, mendapat markah yang lemah dalam ujian, sukar memahami subjek yang diajar, tidak dapat menjawab soalan yang dikemukakan oleh pensyarah, menunggu keputusan peperiksaan dan tidak dapat memberi tumpuan dan perhatian kepada pelajaran.

Keadaan tertekan ini menimbulkan kecelaruan mental dan fizikal seperti stres, kebimbangan, kemurungan, sakit kepala dan sakit perut (Hall and Torres, 2002; Jas Laile Suzana Jaafar, 1996) serta memberi kesan terhadap pencapaian akademik (Plucker, 1997). Kecelaruan ini akan menjadi lebih berat apabila ditambah dengan sumber-sumber stres yang lain. Justeru, remaja perlu diajar kemahiran berdaya tindak dan diberi sokongan sosial terutamanya daripada ibu bapa, adik-beradik, rakan dan saudara mara semasa menghadapi sesuatu masalah supaya mereka terhindar daripada kesan-kesan yang aversif (Jas Laile Suzana Jaafar, 1996; Plucker, 1997; Hall and Torres, 2002).

Ball, Sharifah Muzlia dan Mosselle (1999a) dalam satu kajian ke atas 392 orang pelajar Kolej Melayu yang berumur antara 17 hingga 20 tahun menunjukkan pelajar yang terlibat dalam kajian mengakui tidak mampu menangani stres yang dialami secara berkesan. Simptom stres yang signifikan dan paling kerap dilaporkan seperti kemurungan, sakit kepala, insomnia, kesunyian, kerinduan kepada keluarga (*homesickness*) yang melampau, dan peningkatan dalam jumlah aktiviti merokok. Kajian juga menunjukkan bahawa sumber stres yang paling berpengaruh ke atas stres pelajar ialah konfrontasi harian sebagai pelajar universiti termasuk tugas akademik, perasaan tidak yakin sama ada bidang yang diambil dapat menjamin masa depan yang baik, dan konflik keluarga yang tidak diselesaikan.

Beberapa kajian membuktikan terdapat hubungan yang signifikan antara sumber stres dengan stres, gangguan psikologi dan masalah pelajar (Abouserie, 1994; Diane and Misty, 1997; Bojuwoye, 2002; Mahadir, Shazli Ezzat, Normah dan Ponnusamy, 2004; Najib, Che Su, Zarina dan Suhanim, 2005; Najeemah, 2005). Misalnya Abouserie (1994) dalam kajiannya mendapati aktiviti akademik seperti peperiksaan, terlalu banyak tugas, kehendak diri untuk mencapai keputusan yang terbaik dan melaksanakan projek kelas merupakan punca utama stres dalam kalangan pelajar. Kajian juga mendapati pelajar yang mempunyai harga diri yang rendah juga menjadi penyebab kepada stres yang tinggi.

Selain aktiviti akademik, persekitaran pembelajaran juga berkait dengan masalah pelajar. Bojuwoye (2002) dalam kajiannya ke atas pelajar-pelajar di lapan buah universiti di Afrika Selatan mendapati pelajar mengalami stres disebabkan oleh persekitaran fizikal universiti. Suriani dan Suraini (2005) juga mendapati universiti merupakan punca kedua utama stres pelajar universiti selepas sumber stres akademik. Keadaan bilik kuliah yang tidak selesa dan peraturan universiti yang terlalu ketat antara punca berlakunya stres dalam kalangan pelajar.

Mahadir, Shazli Ezzat, Normah dan Ponnusamy (2004) dalam kajian mereka untuk melihat pengaruh stres hidup dan kesan daya tindak kepada distres psikologi dalam kalangan pelajar universiti mendapati stres hidup secara keseluruhannya menyumbang sebanyak 41 peratus kepada varian distres psikologi. Punca stres dan reaksi masing-masing menyumbang sebanyak 30.7 peratus dan 38.9 peratus kepada varian distres psikologi. Daya tindak yang tidak produktif pula menyumbang sebanyak 50.8 peratus kepada reaksi stres dan sebanyak 29.6 peratus kepada varian distres psikologi.

Dalam satu kajian yang dilakukan oleh Najib, Che Su, Zarina dan Suhanim (2005) dalam kalangan seramai 1,923 pelajar Universiti Utara Malaysia (UUM) mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara beban tugas dan stres akademik yang dialami pelajar. Ini bermakna, semakin banyak tugas dipikul oleh pelajar, semakin tinggi stres akademik pelajar. Menurut mereka lagi, pelajar biasanya mempunyai banyak tugas yang perlu dilaksanakan pada satu-satu semester bagi setiap kursus. Maka secara tidak langsung, bebanan yang dipikul ini menyumbang kepada stres yang lebih tinggi. Selain itu, kajian mereka juga mendapati terdapat hubungan antara penghargaan sendiri dan stres akademik. Dengan kata lain, semakin rendah penghargaan sendiri, semakin tinggi stres akademik yang dialami.

Stres yang dialami pelajar disebabkan oleh sumber stres yang dialami juga berkait dengan keputusan peperiksaan pelajar. Dalam kajian yang dilakukan oleh Najeemah (2005) mendapati terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres minda, stres fizikal, stres sosial, dan stres secara keseluruhan dengan keputusan peperiksaan pelajar. Ini bermakna semakin tinggi stres yang dialami, semakin rendah atau merosot keputusan peperiksaan pelajar.

Justeru, dalam usaha menangani stres, setiap individu akan menggunakan strategi daya tindak yang berbeza (Cox, 1978) (dlm. Sabitha Marican dan Mahmood Nazar Mohamed, 1997). Namun demikian, setiap strategi daya tindak itu mempunyai tahap keberkesanannya yang tersendiri. Strategi daya tindak yang berkesan penting diaplikasikan oleh seseorang dalam mengawal stres yang dialami (Quick and Quick, 1984; Maturi, 1992) (dlm. Sabitha Marican dan Mahmood Nazar Mohamed, 1997).

Mengikut Gans (1990) (dlm. Jas Laile Suzana Jaafar, 1996), hampir separuh remaja dilaporkan menghadapi kesukaran berdaya-tindak dengan situasi-situasi menekan yang berlaku di sekolah dan rumah. Keadaan yang menekan ini termasuklah perubahan yang besar dalam kehidupan (seperti ibu bapa bercerai, tukar sekolah, seseorang yang penting dan disayangi dalam keluarga sakit atau meninggal dunia), situasi-situasi yang menekan (seperti kemiskinan, kesempatan hidup, cacat, konflik keluarga) dan tekanan-tekanan harian (peperiksaan, diusik atau disindir kawan, bergaduh dengan adik-beradik atau ibu bapa).

Menurut Mc Cubbin dan Mc Cubbin (dlm. Plunckett, Radmacher and Moll-Phanara, 2000), strategi daya tindak bermaksud usaha menggunakan tingkah laku untuk menyelesaikan pelbagai tuntutan yang dihasilkan oleh punca stres. Plunckett, Radmacher dan Moll-Phanara melihat strategi daya tindak dalam kalangan pelajar dari dua sudut utama iaitu daya tindak produktif dan

daya tindak tidak produktif. Daya tindak produktif diwakili oleh tindakan seperti mendapatkan sokongan sosial, melibatkan diri dengan aktiviti kolej, meluahkan masalah, mendapatkan nasihat, meningkatkan daya kerohanian, dan penyelesaian masalah. Sementara daya tindak yang tidak produktif pula diwakili oleh tindakan meluahkan stres dengan cara yang tidak patut seperti menyalahkan orang lain, mencarut, menjerit, menafikan masalah, pengelakan dan penyalahgunaan dadah. Charles dan Michael (1994) pula berpendapat daya tindak terhadap stres boleh dibahagikan kepada *problem-focused* dan *emotion-focused*. *Problem-focused* merujuk kepada usaha daya tindak untuk menghapuskan perkara atau situasi yang menggugat atau menghilangkan kesan stres manakala *emotion-focused* adalah usaha untuk mengurangkan perasaan negatif yang meningkatkan respon terhadap ancaman.

Dalam kajian yang berkaitan aspek daya tindak pelajar dalam menangani stres hidup, Beasley, Thompson dan Davidson (2003) mendapati kekuatan kognitif, cara berdaya tindak dan peristiwa hidup yang negatif didapati memberi kesan secara langsung terhadap gangguan psikologi dan simptom somatik dalam kalangan pelajar. Diane dan Misty (1997) pula mendapati bahawa pelajar remaja lebih kerap menggunakan strategi daya tindak yang produktif seperti pengawalan kognitif, istirahat dan alih perhatian berbanding dengan daya tindak yang tidak produktif seperti penyalahgunaan dadah dan tingkah laku agresif.

Fatimah wati Halim dan Wan Sharazad Wan Sulaiman (2001) pula mendapati tret personaliti kestabilan emosi berhubung secara negatif dengan sumber stres dan simptom stres dalam satu kajian yang melibatkan pelajar universiti. Mereka turut mendapati semakin tinggi tahap penggunaan strategi daya tindak menangani stres, maka semakin tinggi tahap kestabilan emosi pelajar. Hasil kajian seterusnya menunjukkan pelajar yang mempunyai tahap emosi yang stabil kurang mengalami sumber stres, memperlihatkan simptom stres yang rendah dan bijak menggunakan strategi yang bersesuaian untuk menangani stres.

Marni Mohd. Ibrahim (2005) telah melakukan kajian mengenai stres dan juga penggunaan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar antarabangsa di IPTA dan IPTS Malaysia. Sampel kajian terdiri daripada 200 orang pelajar antarabangsa yang menuntut di IPTA dan IPTS Malaysia. Kajian ini menggunakan *Student-life Stress Inventory* oleh Gadzella (1991). Lima kategori stres iaitu kekecewaan, konflik, desakan, perubahan dan bebanan sendiri serta empat kategori yang menerangkan tentang reaksi terhadap stres iaitu fisiologikal, emosional, tingkah laku dan penilaian kognitif telah dikaji. Keputusan ujian-t mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan terhadap stres dan penggunaan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar antarabangsa di kedua-dua institusi. Keputusan korelasi *Pearson* pula menunjukkan wujud hubungan yang signifikan antara desakan dan penggunaan strategi daya tindak bagi pelajar antarabangsa yang menuntut di IPTA. Sementara pelajar antarabangsa yang menuntut di IPTS pula menunjukkan tidak terdapat perhubungan antara stres, kekecewaan, desakan dan juga bebanan sendiri dengan penggunaan strategi daya tindak.

Yusliza (2004) dalam kajian yang ingin mengenal pasti perbezaan tahap stres serta penggunaan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar UKM. Di samping itu, pengkaji ingin melihat perbezaan tahap stres mengikut beberapa pembolehubah seperti mengikut jantina, tahun pengajian serta aliran pengajian. Pengkaji juga ingin melihat hubungan antara stres dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar UKM. Dalam kajian ini, seramai 100 orang pelajar (50 orang lelaki dan 50 orang perempuan) UKM telah dipilih sebagai subjek kajian. Alat kajian yang digunakan dalam kajian ini adalah rekaan oleh Gadzella iaitu *Student-life Stress Inventory*. Hasil kajian mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan stres pelajar mengikut jantina, tahun pengajian serta penggunaan strategi daya tindak mengikut jantina. Namun kajian membuktikan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan stres pelajar mengikut aliran pengajian. Di samping itu, terdapat

perhubungan yang signifikan antara stres dan penggunaan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar.

Sementara Siti Zaleha (2005) telah membuat kajian berkenaan tahap stres dalam kalangan pelajar antarabangsa yang menuntut di IPT awam dan swasta di Malaysia. Alat *Student-life Stress Inventory (SLSI)* (Gadzella, 1991) telah ditadbirkan kepada 200 subjek pelajar antarabangsa. Keputusan ujian korelasi *Pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif antara strategi daya tindak dan stres. Kajian turut mendapati terdapat perbezaan yang signifikan stres antara pelajar baru dan lama. Bagi pelajar sains dan sastera pula tidak menunjukkan perbezaan stres.

Zuraimah (2005) telah mengkaji tahap stres dalam kalangan pelajar antarabangsa di IPT Malaysia mengikut jantina pelajar. Dimensi stres yang diukur ialah dari segi kekecewaan dan bebanan diri. Dimensi reaksi kepada stres yang diukur ialah fisiologikal, tingkah laku dan penilaian kognitif. Seramai 200 orang pelajar antarabangsa (14 lelaki dan 86 perempuan) dipilih sebagai subjek. Kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan stres mengikut jantina pelajar. Terdapat juga perbezaan signifikan bagi aspek kekecewaan, bebanan diri dan penilaian kognitif mengikut jantina. Namun tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi tingkah laku dan fisiologi mengikut jantina.

Hew Yeat Li (2006) dalam kajian yang bertujuan untuk mengenal pasti tahap stres dalam kalangan pelajar antarabangsa di Malaysia. Impak terhadap stres akademik dalam kehidupan pelajar. Stres akulturasi serta reaksi terhadap stres diuji berpandukan perbezaan jantina dan jangka masa berada di Malaysia. Seramai 100 pelajar (56 lelaki dan 44 perempuan) dipilih sebagai subjek kajian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akulturasi (Horey and King, 1996) (dlm. Hew Yeat Li) ialah *Student-life Stress Inventory*. Keputusan kajian menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres akulturasi, akademik dan penggunaan strategi daya tindak mengikut jantina. Namun, dapatan menunjukkan wujud hubungan yang signifikan antara penggunaan strategi daya tindak dan stres iaitu $r = 0.49, k < 0.5$.

Strategi daya tindak perlu diaplikasi dengan bijak dan bersesuaian dengan keadaan stres yang dialami. Folkman dan Lazarus (1985) yang melihat peperiksaan sebagai elemen stres mendapati pelajar nyata berdaya tindak secara berbeza dalam reaksi dan emosi mengikut fasa-fasa perubahan seperti persediaan untuk peperiksaan, hari peperiksaan, keputusan dan tempoh berurusan dengan dengan keputusan. Sementara Ball, Sharifah Muzlia dan Mosselle (1999b) mendapati seramai 70 peratus daripada subjek mendapatkan pertolongan daripada orang lain untuk membantu menangani masalah emosi mereka dan individu yang selalu didekati seperti kumpulan rakan sebaya, keluarga dan kumpulan agama.

Justeru, pelajar universiti perlu mengaplikasikan strategi daya tindak dalam berdepan dengan situasi stres yang dialami. Ini secara tidak langsung boleh membantu mereka mengurus dan menangani stres secara berkesan. Berdasarkan kenyataan yang telah dikemukakan sebelum ini jelas mendapati bahawa wujud hubungan antara sumber stres dan stres yang dialami pelajar universiti. Selain itu, didapati strategi daya tindak boleh bertindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres yang dialami pelajar.

Objektif kajian

Kajian ini meneroka hubungan antara sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar universiti serta kemampuan strategi daya tindak bertindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres yang dialami. Objektif khusus kajian ini adalah untuk:

- i. Memerihalkan profil latar belakang pelajar
- ii. Menentukan hubungan antara sumber stres dan stres pelajar
- iii. Mengenal pasti peranan strategi daya tindak yang bertindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar.

Metod

Rekabentuk kajian

Kajian ini merupakan satu kajian tinjauan dengan menggunakan soal selidik bertujuan untuk mengkaji hubungan antara sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami dalam kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS) di Kota Kinabalu, Sabah.

Subjek kajian

Seramai 223 pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS) dijadikan sampel kajian telah mengambil bahagian dalam kajian ini. Daripada jumlah ini, seramai 72 orang (32.3%) pelajar lelaki manakala seramai 151 orang (67.7%) pelajar perempuan. Julat umur pelajar yang terlibat pula adalah antara 19 hingga 22 tahun. Responden terdiri daripada etnik Melayu, Cina, India, Kadazan, Kadazan-Dusun, Sino-Kadazan, Dusun, Bajau, Bugis, Bidayuh, Murut, Melanau, Suluk, Kedayan dan Iban. Pelajar yang beragama Islam adalah seramai 116 orang (52.0%), diikuti 60 orang (26.9%) beragama Kristian, 35 orang (15.7%) beragama Buddha dan 12 orang (5.4%) beragama Hindu.

Alat kajian

Bahagian A: Sumber stres pelajar

Bahagian ini mengukur sumber stres pelajar yang mengandungi 28 item. Item-item yang terkandung dalam bahagian ini merupakan hasil pengubahsuaian daripada item sumber stres yang telah digunakan oleh Mazni Mustapha, Mohammad Haji-Yusuf dan Sapora Sipon (2003). Ia mengandungi enam subskala iaitu sumber stres keluarga, sifat peribadi, perkembangan fizikal, rakan, akademik dan sumber stres pensyarah. Pemarkatan bagi item-item sumber stres pelajar berdasarkan skala empat pilihan iaitu dari skala (1) menunjukkan sangat tidak bersetuju item yang dinyatakan sebagai sumber stres; (2) tidak setuju; (3) setuju; dan (4) menunjukkan sangat setuju item yang dinyatakan sebagai sumber stres. Julat skor antara 28 hingga 112. Pelajar yang mencatat skor yang tinggi menunjukkan mereka mempunyai sumber stres yang banyak, manakala jumlah skor yang semakin rendah menandakan sumber stres yang sedikit. Hasil pengujian kebolehpercayaan item-item yang terkandung dalam aspek sumber stres mendapati kesemua subskala menunjukkan tahap kebolehpercayaan yang baik iaitu dalam lingkungan antara 0.600 hingga 0.900. Ringkasan nilai alfa *Cronbach* bagi subskala sumber stres boleh dilihat di Jadual 1.

Jadual 1: Sumber stres pelajar dan nilai alfa *Cronbach*

Sumber Stres Pelajar	Alfa <i>Cronbach</i>
1. Keluarga	0.900
2. Sifat peribadi	0.768
3. Perkembangan fizikal	0.771
4. Rakan	0.751
5. Akademik	0.600
6. Pensyarah	0.687
7. Sumber Stres Keseluruhan	0.903

Bahagian B: Skala Daya Tindak Remaja (Adolescent Coping Scale, ACS)

Instrumen kajian kedua yang digunakan dalam kajian ini iaitu Skala Daya Tindak Remaja (*Adolescent Coping Scale, ACS*) yang diperkenalkan oleh Frydenberg dan Lewis (1993). *ACS* merupakan instrumen komprehensif dan sesuai digunakan bagi remaja berumur 12 hingga 18 tahun. *ACS* juga relevan dalam kalangan dewasa dan orang tua (Frydenberg and Lewis, 1993).

Adolescent Coping Scale-Long Form (ACS-Long Form) mempunyai 80 item (79 soalan struktur dan satu soalan berbentuk *open-ended*) merangkumi 18 strategi daya tindak secara konseptual dan empirikal. Sebanyak 79 item melibatkan pemarkatan skala *likert* lima mata (1 – tidak pernah buat/gunakan; 2 – gunakan sedikit; 3 – kadang-kadang gunakan; 4 – selalu gunakan; 5 – sangat selalu gunakan). Julat skor antara 79 – 395. Jumlah skor yang semakin tinggi menunjukkan pelajar lebih kerap mengaplikasikan strategi daya tindak dalam menangani stres dan masalah yang dihadapi.

Terdapat dua bahagian instrumen *Adolescent Coping Scale-Long Form (ACS-Long Form)* iaitu *Specific Form* dan *General Form*. Kedua-duanya mempunyai item-item yang serupa tetapi berlainan dan kedua-dua ujian itu menguji daya tindak yang sama. *Specific Form* merujuk kepada bagaimana responden berdaya tindak terhadap masalah yang mereka alami secara spesifik seperti masalah di sekolah, universiti, kerja, keluarga, rakan dan persekitaran. *General Form* yang digunakan oleh pengkaji dalam kajian ini merujuk kepada bagaimana responden berdaya tindak terhadap masalah yang mereka alami secara umum. Instrumen *Adolescent Coping Scale (ACS)* ditadbir dengan cepat dan mudah. Responden hanya mengambil masa lebih kurang 15 minit untuk mengisi *ACS-Long Form*. Berdasarkan pengujian tahap kebolehpercayaan *ACS* didapati nilai alfa *Cronbach* yang diperolehi adalah 0.910 sementara nilai alfa *Cronbach* bagi subskala *ACS* dalam lingkungan antara 0.500 hingga 0.788.

Bahagian C: Skala Stres Pelajar (Student Stress Scale, SSS)

Bahagian ini merangkumi item-item yang mengukur stres pelajar. Instrumen ini direka oleh Insel dan Roth (dlm. Lailawati Madlan, 2006). Instrumen ini mengandungi 31 item yang mengukur stres berdasarkan peristiwa yang terjadi dalam tempoh enam bulan yang lalu. Markah bagi instrumen ini telah ditetapkan berdasarkan setiap peristiwa yang dialami pelajar. Justeru, pelajar hanya perlu menanda pada peristiwa yang dialami sahaja. Item-item yang ditanda oleh pelajar kemudiannya dijumlahkan skornya untuk mendapatkan skor keseluruhan stres pelajar. Skor minimum bernilai 0 markah dan skor maksimum bernilai 1276 markah. Pelajar yang mencatat skor yang tinggi menunjukkan tahap stres yang tinggi, manakala jumlah skor yang semakin rendah menandakan tahap stres yang rendah. Nilai alfa *Cronbach* yang dicatat pada instrumen ini adalah sederhana iaitu 0.648. Jadual 2 menunjukkan ringkasan pengkategorian bagi jumlah skor dan tahap stres *Student Stress Scale*.

Jadual 2: Jumlah skor dan kategori tahap stres pelajar

Jumlah Skor	Tahap Stres
1. Skor 150 ke bawah	Mengalami risiko stres yang rendah
2. Skor 150 - 300	Mengalami risiko stres yang sederhana
3. Skor 300 ke atas	Mengalami simptom kemurungan yang serius jika pelajar tidak mempraktikkan kaedah pengurusan stres

Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 15.0. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk melihat min, peratusan, frekuensi dan juga sisihan piawai bagi memerihalkan profil latar belakang subjek. Analisis statistik inferensi iaitu ujian korelasi *Pearson* digunakan untuk menentukan hubungan antara sumber stres dan stres yang dialami pelajar manakala ujian korelasi separa digunakan untuk menentukan sama ada strategi daya tindak dapat bertindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar.

Hasil analisis deskriptif

Seramai 223 pelajar telah menjadi responden dalam kajian ini. Daripada jumlah ini, seramai 72 orang (32.3%) pelajar lelaki manakala 151 orang (67.7%) pelajar perempuan. Responden terdiri daripada etnik Melayu (40.8%), Cina (28.4%), India (6.9%), Dusun (5.0%), Bajau (4.1%), Kadazan (3.7%), Bugis (2.8%), Iban (2.3%), Bidayuh (1.4%), Murut (1.4%), Melanau (0.9%), dan etnik Kadazan-Dusun, Sino-Kadazan, Brunei, Suluk dan Kedayan masing-masing 0.4 peratus.

Dari aspek agama, didapati lebih separuh responden beragama Islam iaitu seramai 116 orang (52.0%), diikuti agama Kristian seramai 60 orang (26.9%), Buddha seramai 35 orang (15.7%) dan Hindu seramai 12 orang (5.4%). Hasil kajian menunjukkan bahawa purata bagi umur pelajar ialah 20.31 tahun (S.P. = 1.000) dan bilangan adik beradik seramai 4.78 orang (S.P. = 2.14).

Bagi memerihalkan tabiat dan aktiviti seharian responden, seramai 97 orang (43.5%) responden melakukan senaman secara terancang bila sempat sahaja sementara 33 orang (14.8%) lagi tidak pernah bersenam. Kajian mendapati tidak ramai responden yang merokok iaitu hanya tujuh orang (3.1%) berbanding yang tidak merokok seramai 216 orang (96.9%). Sebaliknya lebih ramai pelajar yang meminum minuman keras berbanding merokok iaitu seramai 17 orang (7.8%) berbanding 201 orang (92.2%) pelajar yang tidak meminum minuman keras.

Majoriti pelajar iaitu seramai 210 orang (94.2%) mempunyai hobi atau minat seperti membaca, mendengar muzik, menonton TV/ CD/ VCD, bermain komputer dan melakukan aktiviti rekreasi. Kajian juga menunjukkan seramai 195 orang (87.8%) pelajar sering bergaul secara sosial dengan rakan mereka di universiti. Namun ada sebilangan pelajar iaitu seramai 25 orang (11.3%) mengalami penyakit yang serius sepanjang enam bulan lalu seperti asma (*asthma*), demam, gastrik (*gastric*), kencing manis, sakit kepala, dan sakit perut. Jika dilihat tahap stres pelajar, hasil kajian menunjukkan tahap stres pelajar yang dikaji adalah berada pada tahap sederhana iaitu seramai 86 orang (38.6%), seramai 69 orang (30.9%) pelajar lagi berada pada tahap stres yang rendah dan 68 orang (30.5%) lagi berada pada tahap yang menunjukkan mereka berisiko mengalami simptom kemurungan yang serius jika tidak mempraktikkan kaedah pengurusan stres.

Bagi mengenal pasti strategi daya tindak yang digunakan oleh pelajar pula, kajian mendapati pelajar lebih kerap menggunakan strategi daya tindak berbentuk istirahat (*Relaxing*) (Min = 78.10), diikuti dengan memberi fokus kepada kaedah penyelesaian masalah (Min = 75.01), mendapatkan sokongan kerohanian (*Spiritual Support*) (Min = 72.67), bekerja keras dalam mencapai sesuatu (Min = 72.18), dan memfokus kepada aspek yang positif. Sementara strategi daya tindak yang tidak produktif (*Non-productive Coping*) pula kurang digunakan oleh pelajar seperti tidak menggunakan sebarang strategi daya tindak (Min = 38.15), percubaan mengurangkan ketegangan seperti menangis, menjerit, pengambilan alkohol, rokok dan dadah (Min = 43.14), menyalahkan diri sendiri (Min = 53.30), dan membiarkan masalah yang dihadapi (Min = 53.39).

Hasil analisis secara inferensi

Hubungan antara sumber stres dan stres pelajar

Berdasarkan Jadual 3, hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara sumber stres perkembangan fizikal, $r = 0.213, k < .01$; akademik, $r = 0.183, k < .01$; pensyarah, $r = 0.175, k < .01$, rakan, $r = 0.153, k < .05$; dan sumber stres keseluruhan, $r = 0.132, k < .05$ dengan stres yang dialami pelajar universiti. Korelasi positif yang signifikan ini mengesahkan bahawa semakin banyak sumber stres yang dialami maka semakin tinggi stres yang dirasakan oleh pelajar universiti. Jelas menunjukkan sumber stres bagi aspek perkembangan fizikal pelajar didapati berkait secara positif dengan stres pelajar dan diikuti dengan sumber stres bagi aspek akademik, pensyarah, rakan, dan sumber stres keseluruhan.

Jadual 3: Analisis Korelasi *Pearson* bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar

Sumber Stres	Stres Pelajar
1. Keluarga	- 0.107
2. Sifat Peribadi	0.025
3. Perkembangan fizikal	0.213**
4. Rakan	0.153*
5. Akademik	0.183**
6. Pensyarah	0.175**
7. Sumber Stres Keseluruhan	0.132*

* $k < .05$, ** $k < .01$

Peranan strategi daya tindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar

Korelasi separa digunakan untuk menguji kesan perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar. Jadual 4 menunjukkan bahawa korelasi antara sumber stres dan stres pelajar dalam kehadiran daya tindak keseluruhan pelajar adalah 0.132, $k < .05$. Namun berlaku penurunan nilai korelasi separa dan ia tidak signifikan iaitu 0.118, $k > .05$. Ini menunjukkan bahawa daya tindak keseluruhan pelajar dapat bertindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar universiti.

Jadual 4: Daya tindak keseluruhan sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres keseluruhan dan stres pelajar

	Sumber stres keseluruhan
Stres pelajar	0.132*
Daya tindak keseluruhan	0.133*
<i>Korelasi separa bagi daya tindak keseluruhan</i>	
Stres pelajar	0.118 ($k = 0.079$)

* $k < .05$

Perbincangan

Hubungan antara sumber stres dan stres pelajar

Berdasarkan analisis korelasi *Pearson* yang telah dijalankan, kajian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara sumber stres keseluruhan dan stres pelajar. Selain itu, terdapat empat subskala sumber stres juga berhubung secara positif dan signifikan dengan stres pelajar iaitu sumber perkembangan fizikal, akademik, pensyarah, dan rakan. Korelasi positif yang signifikan ini mengesahkan bahawa semakin banyak sumber stres yang dialami maka semakin tinggi stres yang dirasakan oleh pelajar universiti. Namun dalam konteks kajian ini, didapati lebih ramai pelajar mengalami stres pada tahap sederhana berbanding stres pada tahap tinggi. Hasil yang diperolehi dalam kajian ini selari dengan kajian yang telah dilakukan oleh Abouserie (1994), Diane dan Misty (1997), Bojuwoye (2002), Mahadir, Shazli Ezzat, Normah dan Ponnusamy (2004), Najib, Che Su, Zarina dan Suhanim (2005), dan Najeimah (2005).

Menurut Suriani dan Suraini (2005), universiti merupakan fasa transisi bagi pelajar setelah pelajar tamat pengajian di peringkat sekolah menengah atas, matrikulasi atau diploma. Keadaan di universiti adalah berlainan dengan keadaan semasa berada di pangkuan keluarga. Pelajar perlu menghadiri kuliah sehingga waktu malam serta aktif dalam beberapa aktiviti di universiti iaitu sesetengah aktiviti dijalankan berterusan sehingga ke hujung minggu. Kerja-kerja kursus mesti disiapkan dalam jangkamasa yang ditetapkan selain ujian dan peperiksaan. Situasi sebegini boleh menimbulkan stres dalam kalangan pelajar universiti. Melalui kajian yang telah dilakukan, Suriani dan Suraini mendapati sumber stres akademik merupakan punca utama pelajar mengalami stres. Misalnya pelajar menyatakan mereka tidak cukup masa mengulangkaji, tidak dapat memberi tumpuan pada pelajaran, terlalu banyak tugas, dan sukar memahami subjek yang diajar. Selain itu, sumber stres yang melibatkan pensyarah pula mendapati pelajar sering dikritik oleh pensyarah ketika kuliah, pensyarah tidak memberikan layanan adil dan pensyarah sering mencari kesalahan pelajar.

Hasil kajian Suriani dan Suraini (2005) selari dengan hasil kajian pengkaji yang mendapati sumber stres akademik seperti tidak sempat melakukan tugas yang diberi apabila tiba di rumah/ asrama/ kolej, menghadapi masalah dalam memahami apa yang diajar sewaktu dalam kuliah dan merasa risau dengan pencapaian akademik adalah merupakan sumber stres yang dialami pelajar universiti. Menurut Suriani dan Suraini lagi, keadaan ini berlaku mungkin disebabkan pelajar telah didedahkan dengan sistem pelajar yang mengutamakan pencapaian akademik sejak berada di sekolah menengah dan terbawa-bawa hingga ke peringkat universiti. Ditambah lagi dengan tugas yang diberikan oleh pensyarah, sikap pensyarah yang terlalu garang dan pilih kasih menyebabkan timbulnya stres dalam kalangan pelajar. Kedua-dua sumber stres ini berhubung secara positif dan signifikan dengan stres pelajar.

Selain stres yang dialami pelajar berkait dengan sumber stres akademik dan pensyarah, sumber stres bagi aspek perubahan fizikal seperti pelajar merasakan mereka tidak cantik/ segar, merasa rimas dengan perubahan fizikal badan, merasa badan terlalu gemuk, masalah jerawat dan risau dengan berat badan juga merupakan sumber stres pelajar yang utama dalam kajian ini. Kajian turut mendapati stres pelajar berkait dengan sumber stres rakan. Hasil kajian ini juga selari dengan kajian Mazni, Mohammad Haji-Yusuf dan Sabora (2004) dan Suriani dan Suraini (2005) yang mendapati pelajar yang merasa mereka terlalu kurus atau gemuk, terlalu rendah atau tinggi, dan merasa risau dengan kecantikan wajah boleh menyebabkan timbulnya stres dalam diri mereka.

Kajian pengkaji turut mendapati stres pelajar berkait dengan sumber stres daripada rakan. Sumber stres bagi rakan yang dimaksudkan ialah seperti tidak disukai oleh rakan, rakan tidak ambil peduli

dan tidak memberi sokongan dan pertolongan, kehilangan rakan rapat dan rakan yang sering membuat kritikan. Situasi sebegini juga boleh menimbulkan stres dalam kalangan pelajar. Dapatan ini juga selari dengan dapatan kajian Suriani dan Suraini (2005) yang mendapati ada pelajar yang sukar menyesuaikan diri dengan rakan, tidak disukai rakan berlainan jantina, disisih oleh rakan, rakan tidak memberi sokongan moral ketika menghadapi masalah dan kehilangan kawan rapat. Buhrmester (1989) (dlm. Yahaya, Fatimah, NorBa'yah dan Azaman, 2005) mendapati remaja yang tiada rakan sebaya yang rapat lebih melaporkan perasaan perseorangan (*loneliness*) dan lebih mengalami kemurungan serta mempunyai penghargaan sendiri yang rendah. Remaja yang ditolak rakan sebayanya pula akan memandang dirinya sebagai seorang yang tidak baik dan banyak kelemahan. Kelemahan ini boleh menyebabkan diri tidak diterima oleh rakannya.

Jelas menunjukkan sumber stres bagi aspek perkembangan fizikal pelajar didapati lebih banyak dialami pelajar dan diikuti dengan sumber stres bagi aspek akademik, pensyarah dan rakan. Dapatan ini juga selari dengan beberapa pengkaji lalu yang menunjukkan terdapat hubungan antara sumber stres dan stres pelajar. Justeru, bagi menangani situasi stres yang dialami pelajar, peranan strategi daya tindak adalah amat penting bagi mengurangkan stres yang dialami. Perbincangan seterusnya akan menyentuh peranan strategi daya tindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres dalam kalangan pelajar universiti.

Peranan strategi daya tindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar

Keputusan kajian menunjukkan strategi daya tindak keseluruhan dapat bertindak sebagai perantara yang signifikan bagi hubungan antara sumber stres dan stres pelajar universiti. Berdasarkan hasil analisis deskriptif kajian mendapati pelajar universiti lebih kerap menggunakan strategi daya tindak istirahat (*Relaxing*), memberi fokus kepada penyelesaian masalah, sokongan kerohanian (*Spiritual Support*), mendapatkan sokongan sosial dan berkongsi masalah dengan rakan rapat. Hasil analisis deskriptif pengkaji menunjukkan seramai 182 orang (82.0%) pelajar selalu menggunakan strategi daya tindak istirahat iaitu dengan mencari jalan untuk beristirahat seperti mendengar muzik, membaca buku, bermain alat muzik dan menonton televisyen. Bagi strategi penyelesaian masalah pula, kajian mendapati seramai 164 orang (73.9%) pelajar selalu berusaha untuk menyelesaikan perkara yang menjadi penyebab kepada masalah yang dialami sementara 163 orang (73.1%) pelajar lagi menyelesaikan masalah dengan baik mengikut kemampuan mereka. Dapatan pengkaji juga menunjukkan bahawa strategi daya tindak berbentuk sokongan kerohanian juga sering digunakan oleh pelajar. Hasil analisis deskriptif mendapati seramai 173 orang (77.5%) pelajar sering berdoa supaya Tuhan melindungi mereka dan seramai 171 orang (77.0%) pelajar lagi berdoa memohon pertolongan dan petunjuk supaya masalah yang dihadapi semuanya akan menjadi baik.

Banyak kajian menunjukkan strategi daya tindak boleh bertindak sebagai perantara dalam hubungan antara sumber stres dan stres pelajar. Linn dan McGranahan (1980) (dlm. Yahaya, Fatimah, NorBa'yah dan Azaman, 2005) mendapati bahawa kesan kekerapan perbualan dengan rakan-rakan yang berperanan sebagai perantara antara masalah kesihatan ke atas kepuasan hidup. Sinha, Willson dan Watson (2000) juga mendapati daya tindak kawalan sendiri (Min = 18.02), penilaian semula secara positif (Min = 17.73) dan sokongan sosial (Min = 15.46) merupakan antara daya tindak yang kerap digunakan oleh seramai 225 orang pelajar tahun satu prasiswazah universiti di India dan Kanada. Hasil analisis deskriptif juga selari dengan dapatan kajian Linn dan McGranahan dan Sinha, Willson dan Watson yang menunjukkan lebih separuh iaitu seramai 130 orang (58.5%) pelajar telah mendapatkan sokongan daripada orang lain terutamanya daripada ibu bapa dan rakan dalam menangani stres dan masalah kehidupan yang dialami. Selain

mendapatkan sokongan, seramai 127 orang (57.0%) pelajar menyatakan mereka sering bercakap dengan orang lain dan turut memberi sokongan antara satu sama lain.

Dapatan kajian pengkaji ini juga disokong oleh Mazni, Mohammad Haji-Yusuf dan Sapora (2004) yang mendapati remaja sering menggunakan strategi daya tindak tingkah laku sosial diikuti dengan kognitif, emosi dan sokongan sosial. Strategi daya tindak juga dilihat menunjukkan pengaruh yang signifikan ke atas distress psikologi remaja. Namun begitu, didapati strategi daya tindak tidak dapat bertindak sebagai penyederhana bagi hubungan antara sumber stres dan distress psikologi.

Mengikut Douvan dan Adelson (1966) (dlm. Yahaya, Fatimah, NorBa'yah dan Azaman Ahmad, 2005), rakan sebaya juga boleh memberikan sokongan emosi kepada remaja. Remaja yang bermasalah tidak akan merasa takut untuk melahirkan perasaan dalamannya kepada rakannya. Rakan sebaya juga dilihat berperanan sebagai tempat meluahkan perasaan dan masalah remaja. Penerimaan rakan sebaya juga memberi kesan sokongan dalam aspek sosial dan akademik kerana mereka sama-sama membuat keputusan dan menyelesaikan masalah secara bersama. Sokongan rakan sebaya boleh mengurangkan masalah yang dihadapi pelajar sama ada dari segi sosial, akademik, emosi dan dengan itu juga boleh mengurangkan kebarangkalian diserang kemurungan (Yahaya, Fatimah, NorBa'yah dan Azaman, 2005).

Ponnusamy, Shazli Ezzat, Normah dan Mahadir (2004) mendapati bahawa pengawalan pemikiran yang digunakan oleh pelajar universiti ternyata memainkan peranan bagi mengurangkan stres. Ini dapat dilihat dengan hubungan negatif yang signifikan antara daya tindak pengawalan pemikiran dan stres. Sumbangan varian sebanyak 29 peratus menunjukkan strategi pengawalan pemikiran adalah salah satu strategi daya tindak stres yang menjadi pilihan pelajar. Secara lebih khusus, strategi pengawalan pemikiran kawalan sosial memberi sumbangan sebanyak 23 peratus varian dalam meramal pengurangan stres. Ini menggambarkan pelajar kolej fisioterapi berdaya tindak dalam gagasan pengawalan pemikiran berasaskan strategi kawalan sosial.

Kesimpulan

Kajian ini telah dijalankan untuk mengkaji hubungan antara sumber stres dan stres dalam kalangan pelajar Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu, Sabah. Keputusan kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan antara sumber stres keseluruhan, perkembangan fizikal pelajar, akademik, pensyarah, dan rakan dengan stres pelajar. Namun stres yang dialami pelajar universiti hanya berlaku pada tahap yang sederhana dan tidak menimbulkan kesengsaraan psikologi yang tinggi. Selain itu, keputusan kajian juga menunjukkan bahawa strategi daya tindak keseluruhan dapat bertindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres keseluruhan dan stres pelajar. Strategi daya tindak seperti istirahat, penyelesaian masalah, mendapatkan sokongan kerohanian, bekerja keras dalam mencapai sesuatu, dan memberi memfokus kepada aspek yang positif adalah antara strategi yang sering digunakan. Strategi daya tindak yang telah digunakan oleh pelajar dalam kajian ini menunjukkan bahawa pendekatan psikososial adalah amat penting dan ia perlu diaplikasikan oleh komuniti pelajar universiti bagi mengekalkan dan meningkatkan kesejahteraan dan kesihatan keseluruhan mereka serta berupaya mengurangkan stres yang dialami pelajar universiti.

Justeru, melalui kajian ini diharap dapat menyalurkan maklumat berguna terutamanya kepada Jabatan Hal Ehwal Pelajar Universiti, sekolah/fakulti, kaunselor pelajar di IPT, penyelidik sosial, pihak keluarga dan khususnya kepada pelajar universiti bagi mengenal pasti sumber stres, strategi daya tindak yang boleh digunakan serta tahap stres yang dialami. Selain itu, dapatan kajian ini

juga diharap dapat memberi sumbangan berguna kepada bidang psikologi remaja dan psikologi kesihatan.

Seterusnya adalah diharapkan pihak berkenaan dapat merancang dan melaksanakan program yang bersesuaian secara berterusan khususnya kepada pelajar universiti yang memerlukan bimbingan mengenai pengurusan stres secara praktikal dan berkesan. Usaha murni ini akan terhasil sekiranya semua pihak termasuk pihak universiti, masyarakat, keluarga, sekolah, badan kerajaan dan bukan kerajaan sedia memberi kerjasama dan bantuan khususnya kepada pelajar universiti sama ada daripada aspek kepakaran, idea, kewangan, dan perkhidmatan tertentu bagi membentuk kesejahteraan dan kesihatan dari aspek emosi, mental, kerohanian dan fizikal dalam kalangan pelajar universiti.

Rujukan

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3): 323-331.
- Archer, J.J., and Lammin, A. (1985). An investigation of personal and academic stressors on college campuses. *Journal of College Student Personnel*, 26: 210-215.
- Ball, J., Sharifah Muzlia Syed Mustafa and Mosselle, K. (1999a). Help-Seeking Psychological Problem among Malay College Students, 79-90. Dlm. Mohammad Haji-Yusuf and Abdul Halim Othman (peny.). *Afro-Asia Psychology: Clinical, Counseling and Physiological Perspectives*. Bangi: UKM.
- Ball, J., Sharifah Muzlia Syed Mustafa and Mosselle, K. (1999b). Stress among Malay College Students. Dlm. Mohammad Haji-Yusuf and Abdul Halim Othman (peny.). *Afro-Asia Psychology: Clinical, Counseling and Physiological Perspectives*. Bangi: UKM.
- Beasley, M., Thompson, T. and Davidson, J. (2003). Resilience in response to life stress: The effects of coping style cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34: 77-95.
- Berry, L. M. (1998). *Psychology at work*. 2nd ed. Boston: McGraw-Hill.
- Bojuwoye, O. (2002). Stressful experience of first year student of selected universities in South Africa. *Counseling Psychology Quarterly*, 15(3): 277-290.
- Charles, S.C. and Michael, F.S. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1): 184-195.
- Diane, A. and Misty, B. (1997). A study of stress, stressors and coping strategies. *Social Work in Education*, 19: 87-99.
- Fatimah wati Abdul Halim dan Wan Sharazad Wan Sulaiman. (2001). Personaliti serta hubungannya dengan sumber tekanan, simptom-simptom tekanan, strategi menangani tekanan dan prestasi akademik pelajar. *Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia*, 17: 117-134.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48: 150-170.

- Frydenberg, E., and Lewis, R. (1993). *Adolescent Coping Scale: Administrator's manual*. Hawthorn, Victoria: Australian Council for the Education Research.
- Gadzella, B. M., Fullwood, H. L., and Ginther, D. W. (1991). Student-life Stress Inventory. Paper presented at the Texas Psychology Convention, San Antonio, TX (ERIC 350343).
- Hall, A. S., and Torres, I. (2002). Partnerships in preventing adolescent stress: Increasing self-esteem, coping, and support through effective counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(2): 97-110.
- Hew Yeat Li. (2006). *Tekanan Akademik dan Akulturasi di Kalangan Pelajar Antarabangsa*. Latihan Ilmiah. UKM, Bangi.
- Jas Laile Suzana Jaafar. (1996). *Psikologi Kanak-kanak dan Remaja*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kohn, J. P., and Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59: 415-426.
- Lahey, B.B. (2001). *Psychology an Introduction*. USA: McGraw Hill.
- Lailawati Madlan. (2006). Pengaruh Kecerdasan Emosi Ke Atas Stres dan Masalah Disiplin Pelajar. Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah.
- Mahadir Ahmad, Shazli Ezzat Ghazali, Normah Che Din dan Ponnusamy Subramaniam. (2004). Tekanan hidup, daya tindak dan impaknya ke atas distres psikologi di kalangan pelajar kolej. *Proceedings of the National Stress Conference*, 23 dan 24 Ogos, Pacific Sutera Hotel, Kota Kinabalu, 143-151.
- Marni binti Mohd. Ibrahim. (2005). Tekanan di Kalangan Pelajar Antarabangsa: Perbandingan di antara IPTA dan IPTS Malaysia. Sarjana Muda. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mazni Mustapha, Mohammad Haji-Yusuf dan Sabora Sipon. (2003). Wanita dan Stres: Satu Kajian Ke Atas Sampel Remaja. Laporan Penyelidikan Fundamental Kajian Wanita dan Stres. Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial: Universiti Malaysia Sabah.
- Mazni Mustapha, Mohammad Haji-Yusuf dan Sabora Sipon. (2004). Wanita dan stres: Satu kajian ke atas sampel remaja. *Proceedings of the National Stress Conference*, 23 dan 24 Ogos, Pacific Sutera Hotel, Kota Kinabalu, 143-151.
- McNamara, S. (2000). *Stress in Young People: What's New and What Can We Do?*. New York: Continuum.
- Najeemah Mohd Yusof. (2005). Stres pelajar dan hubungannya dengan keputusan peperiksaan dalam kalangan pelajar tingkatan lima di Sungai Petani, Kedah. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005*, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- Najib Ahmad Marzuki, Che Su Mustafa, Zarina Mat Saad dan Suhanim Abdullah. (2005). Permasalahan pelajar wanita UUM. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005*, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.

- Plucker, J. A. (1997). Psychometric characteristics of the adolescents coping scale with academically gifted adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*, 9(1): 5-15.
- Plunckett, S.C., Radmacher, K.A. and Moll-Phanara, D. (2000). Adolescent life events, stress and coping: A comparison of communities and genders. *Professional School Counseling*, 3: 356-366.
- Rice, P.L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Sabitha Marican dan Mahmood Nazar Mohamed. (1997). Strategi daya tindak terhadap stres. *Pascasidang Seminar Psikologi Industri dan Organisasi*, 9–10 Jun 1997, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- Sinha, B.K., Willson, L.R., and Watson, D.C. (2000). Stress and coping among students in India and Canada. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 32(4).
- Siti Zaleha Binti Ahmad. (2005). Tekanan di kalangan pelajar antarabangsa: tahap tekanan dan daya tindak bagi pelajar di IPT Malaysia. UKM. Sarjana Muda.
- Suriani Abdul Hamid dan 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.
- Yahaya Mahamood, Fatimah Yusoof, NorBa'yah Abdul Kadir dan Azaman Ahmad. (2005). Tingkah laku delinkuens dan hubungannya dengan kemurungan, sokongan sosial dan kesejahteraan di kalangan remaja perempuan di Pusat Pemulihan di bawah kelolaan Jabatan Kebajikan Masyarakat Malaysia. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005*, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- Yusliza bt. Mad Yusuf. (2004). Tekanan di Kalangan pelajar institusi pengajian tinggi: satu kajian kes di UKM. Latihan Ilmiah. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Zuraimah Binti Noor. (2005). Tahap Tekanan di kalangan pelajar antarabangsa di IPT di Malaysia. Sarjana Muda. UKM.