

TAHAP DAN PUNCA STRES DALAM KALANGAN PELAJAR IPG KAMPUS KENINGAU

Oleh:

**VIJAYEN GOPAL
DONATUS JUSTIN
AMELIA @ CATHERINE FRANCIS**

Jabatan Penyelidikan dan Inovasi Profesionalisme Keguruan
IPG Kampus Keningau

Abstrak: Kajian tinjauan ini dilaksanakan untuk mengenalpasti tahap dan punca stres dalam kalangan pelajar IPG, Kampus Keningau. Kajian ini melibatkan 123 orang responden. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah Soal Selidik Kajian Stres Dalam Kalangan Pelajar IPGM. Data dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan perisian SPSS 11.0. Analisis yang digunakan adalah min dan sisihan piawai. Secara keseluruhannya, tahap stres yang dialami oleh pelajar PISMP dan PPISMP, IPG Kampus Keningau adalah pada tahap sederhana (min: 3.24, sp: 0.70). Aspek Akademik dan Pembelajaran merupakan aspek tertinggi dalam menimbulkan stres (min 3.46, sp: 0.83). Diharapkan pihak IPG Kampus Keningau dapat memberi perhatian terhadap punca-punca yang memberi stres kepada pelajar.

Pengenalan

Kehidupan manusia dipenuhi dengan pelbagai tanggungjawab, harapan dan cabaran. Dalam proses memenuhi tanggungjawab dan harapan pelbagai masalah dan rintangan perlu ditempuhi. Seseorang yang tidak berupaya menyeimbangkan pelbagai tugas akan mengalami stres. Mengikut Hans Selye (1974), stres ialah "the nonspecific response of the body to any demand made upon it". Menurut Kyriacou (1989) pula, stres dilihat sebagai keadaan emosi yang kurang menyenangkan. Sekiranya stres tidak diurus dengan baik, ia boleh mewujudkan gangguan ke atas pemikiran, perasaan dan aktiviti seharian. Stres tidak boleh dikaitkan dengan orang dewasa sahaja, malah turut dialami oleh golongan pelajar Institut Pendidikan Guru (IPG). Keadaan ini adalah disebabkan pelajar IPG perlu melaksanakan pelbagai tugas. Pelajar yang gagal menyesuaikan diri dengan persekitaran latihan pendidikan guru akan mengalami stres.

Pelbagai punca stres dikenal pasti. Pelajar universiti pada awal tahun pengajian mudah terdedah kepada stres disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di universiti (Towbes dan Cohen, 1996). Selain itu kajian Wong, Zaitun Abdullah, Zakaria Sapri dan Sulaiman Mohammad (1994), terdapat empat perkara utama yang mendatangkan stres kepada pelajar iaitu terpaksa menyiapkan banyak tugas akademik, kekurangan masa untuk membuat persiapan untuk menghadapi ujian dan peperiksaan, elaun selalu lambat diterima, dan elaun bulanan tidak mencukupi. Dapatan ini disokong oleh kajian Wong dan Tam (2006) bahawa masalah elaun dan masalah bayaran asrama masih merupakan faktor utama yang memberikan stres kepada pelajar. Selain itu kajian ini juga mendapati bahawa kerja tambahan dan aktiviti luar daripada tugas rasmi juga adalah antara stres utama yang dihadapi oleh pelajar. Faktor yang paling memberi stres kepada pelajar ialah peperiksaan (Anderson dan Cole, 1988; Misra dan Mc Kean, 2000). Sebaliknya kajian Ross, Niebling dan Heckett (1999) pula mendapati faktor intrapersonal adalah penyebab utama stres.

Pernyataan Masalah

Setiap individu mengalami stres, sama ada sedikit atau pun banyak dalam urusan harian. Oleh itu pelajar IPG juga tidak ketinggalan dalam menghadapi stres. Tiga komponen utama iaitu kurikulum, kokurikulum dan praktikum diberi penekanan dalam bidang pendidikan guru di Malaysia. Dalam proses memenuhi kesemua tugas, harapan dan tuntutan pihak IPG pelajar mengalami situasi kehidupan yang berbeza dengan kebiasaan ketika di bangku sekolah. Pelajar diharapkan dapat menjadi guru yang cemerlang. Keadaan ini benar-benar menguji semangat, kesabaran, daya usaha dan ketahanan mereka. Cabaran-cabaran yang dihadapi merupakan masalah besar yang boleh memberi stres. Stres yang melebihi tahap tertentu sekiranya tidak dikawal akan menyebabkan pelbagai masalah kepada individu (Romas dan Sharma, 2004) termasuk masalah mental (Newman, 2005). Oleh itu tahap dan punca-punca stres dalam kalangan pelajar IPG Kampus Keningau perlu

dikenalpasti terlebih dahulu supaya tindakan menangani masalah dapat dilaksanakan dengan lebih efektif.

Tujuan Kajian

Kajian ini dilaksanakan untuk mengenalpasti tahap stres yang dialami oleh pelajar IPG Kampus Keningau. Selain itu kajian ini juga bertujuan untuk mengenalpasti punca-punca yang memberikan kesan stres dalam kalangan pelajar yang sama. Tahap dan punca stres dilihat berdasarkan kepada empat aspek iaitu prasarana, akademik dan pembelajaran, peribadi, dan punca-punca lain.

Objektif Kajian

Kajian ini mempunyai dua objektif seperti berikut:

1. Menenalpasti apakah tahap stres yang dialami oleh pelajar IPG Kampus Keningau.
2. Menenalpasti apakah punca-punca yang memberikan stres terhadap pelajar IPG Kampus Keningau.

Persoalan Kajian

Terdapat lima persoalan kajian yang digariskan untuk mengenalpasti tahap dan punca stres dalam kalangan pelajar IPG Kampus Keningau. Persoalan kajian adalah seperti berikut:

- 1: Apakah tahap stres pelajar IPG Kampus Keningau?
- 2: Apakah punca stres pelajar IPG Kampus Keningau dalam aspek prasarana?
- 3: Apakah punca stres pelajar IPG Kampus Keningau dalam aspek akademik dan pembelajaran?
- 4: Apakah punca stres pelajar IPG Kampus Keningau dalam aspek peribadi?
- 5: Apakah punca-punca lain yang memberi stres terhadap pelajar IPG Kampus Keningau?

Kepentingan Kajian

Dapatan kajian ini dapat memberikan maklum balas kepada pihak pengurusan serta para pensyarah IPG Kampus Keningau tentang tahap dan punca stres dalam kalangan pelajar. Oleh kerana punca stres dikenal pasti, maka diharapkan pihak pengurusan dan para pensyarah IPG Kampus Keningau dapat mengorak langkah dan membuat penambahbaikan untuk menangani masalah stres secara positif dan mengatur strategi-strategi tertentu yang lebih berkesan.

Batasan Kajian

Kajian ini hanya terbatas kepada dua perkara iaitu tahap dan punca stres sahaja. Jumlah responden hanya 123 orang daripada kumpulan PPISMP RBT, PPISMP Sains, PPISMP Pra Sekolah, PPRP4T Bahasa Melayu, PISMP-OUM Kajian Sosial, dan PPISMP Pemulihan sahaja.

Rekabentuk Kajian

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan untuk mengenalpasti tahap dan punca-punca stres dalam kalangan pelajar IPG Kampus Keningau. Kaedah tinjauan dipilih kerana kaedah ini merupakan satu kaedah yang mudah untuk banyak data daripada bilangan responden yang besar (Mohd Majid Konting, 1994; Wiersma, 2002). Oleh itu kaedah tinjauan merupakan kaedah yang dianggap paling sesuai untuk mengumpul data bagi kajian ini.

Instrumen Kajian

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah soal selidik. Instrumen ini diadaptasikan daripada Soal Selidik Kajian Stress Dalam Kalangan Pelajar IPGM yang digunakan oleh Bahagian Pendidikan Guru. Reliabiliti instrumen ini ialah 0.96. Secara keseluruhannya, soal selidik ini mempunyai 115 item. Instrumen ini dibahagikan kepada dua bahagian. Bahagian A adalah merupakan profil pelajar (19 item). Manakala Bahagian B pula terdiri daripada punca stress yang mungkin memberi tekanan,

kekecewaan, konflik atau kerunsingan (96 item). Bahagian B ini mengandungi empat aspek iaitu prasarana, akademik & pembelajaran, peribadi dan punca-punca lain.

Populasi dan Sampel Kajian

Populasi kajian ini ialah 163 orang yang terdiri daripada kumpulan Program Ijazah Sarjana Muda Pendidikan – Open University Malaysia (PISMP-OUM) pengkhususan Kajian Sosial ambilan Januari 2006, Program Persediaan Pendidikan Rendah Pengajian Empat Tahun (PPRP4T) pengkhususan Bahasa Melayu ambilan Januari 2007, Persediaan PISMP (PPISMP) pengkhususan ambilan Julai 2006, PPISMP pengkhususan Bahasa Melayu, Pemulihan, Pengajian Sosial dan Prasekolah ambilan Julai 2007. Sejumlah 163 borang soal selidik diedarkan kepada semua pelajar. Namun begitu hanya 145 orang responden mengembalikan borang. Seramai 23 orang responden telah dikeluarkan ketika pembersihan data akibat kekurangan maklumat. Seramai 123 orang pelajar (48 lelaki & 75 perempuan) telah dipilih sebagai responden dan angka ini memenuhi Jadual Krejcie dan Morgan (1970).

Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan perisian *Standard Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 11.0. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk melihat min dan sisihan piawai. Tahap stres diukur dengan menggunakan skor min mengikut jadual yang ditentukan oleh Jamil Ahmad (2002).

Jadual 1: Jadual Skor dan Tahap

Skor	Tahap
1.00 – 2.33	Rendah
2.34 – 3.66	Sederhana
3.67 – 5.00	Tinggi

Sumber: Jamil Ahmad (2002)

Dapatan dan Perbincangan

Latar Belakang Responden

Jadual 2: Bilangan dan Peratus Responden

Jantina	Bilangan	Peratus
Lelaki	48	39
Perempuan	75	61
Jumlah	123	100

Jadual 2 menunjukkan bilangan responden lelaki terdiri daripada 48 orang (39.0%) sahaja berbanding dengan bilangan responden perempuan iaitu 75 orang (61.0%).

Jadual 3: Bilangan Responden Berdasarkan Pengkhususan

Pengkhususan	Bilangan	Peratus
PPISMP RBT	10	8.1
PPISMP Sains	20	16.3
PPISMP Pra Sekolah	15	12.2
PPRP4T Bahasa Melayu	33	26.8
PISMP-OUM Kajian Sosial	30	24.4
PPISMP Pemulihan	15	12.2
Jumlah	123	100

Jadual 3 menunjukkan bilangan responden berdasarkan pengkhususan mata pelajaran. Jumlah pelajar adalah di antara 10 hingga 33 orang bagi setiap pengkhususan. Bilangan responden yang terendah ialah kumpulan RBT iaitu 10 orang (8.1%). Bilangan responden yang terbesar adalah daripada kumpulan Bahasa Melayu iaitu 33 orang (26.8%).

Soalan kajian 1: Apakah tahap stres pelajar IPG Kampus Keningau?

Jadual 4: Min Aspek Utama Yang Memberi Kesan Stres Kepada Pelajar

Aspek	Min	Sisihan Piawai
Prasarana	3.41	0.60
Akademik dan Pembelajaran	3.46	0.83
Peribadi	2.87	0.70
Punca-punca Lain	3.22	0.67
Min Tahap Stres	3.24	0.70

Tahap stres pelajar IPG Kampus Keningau diukur berdasarkan kepada empat aspek iaitu prasarana, akademik & pembelajaran, peribadi dan punca-punca lain. Berdasarkan kepada Jadual 4, dapatan menunjukkan bahawa min tahap stres pelajar IPG Kampus Keningau ialah 3.24 (sp: 0.70). Skor min ini menunjukkan bahawa tahap stres pelajar IPG Kampus Keningau adalah pada tahap sederhana. Selain itu, min aspek akademik dan pembelajaran merupakan min tertinggi iaitu 3.46 (sp 0.83) dan min aspek peribadi adalah yang terendah iaitu 2.87 (sp 0.70). Walau bagaimanapun, kesemua aspek iaitu prasarana, akademik & pembelajaran, peribadi dan punca-punca lain menunjukkan min tahap stres pada tahap sederhana. Dapatan ini juga selari dengan kajian Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, dan Nor Akmar Nordin (2007) yang mengatakan bahawa tahap stres pelajar adalah sederhana. Dapatan kajian ini juga disokong oleh kajian Tajularipin Sulaiman et. al (2009) yang mendapati tahap stres pelajar hanya pada peringkat sederhana dan rendah.

Soalan kajian 2: Apakah punca stres pelajar IPG Kampus Keningau dalam aspek prasarana?

Jadual 5: Min Punca Aspek Prasarana

Sub Aspek	Min	Sisihan Piawai
Sumber Rujukan di Pusat Sumber	3.68	0.66
Keadaan di Bilik Kuliah	2.99	0.85
Asrama	3.56	0.85
Pengangkutan	3.21	0.91
Kafeteria	3.80	0.83
Min Aspek Prasarana	3.41	0.60

Jadual 5 mempamerkan min punca aspek prasarana. Min keseluruhan bagi aspek prasarana ialah 3.41 (sp 0.60). Walaupun tahap stress keseluruhan menunjukkan pada tahap rendah namun terdapat dua punca aspek prasarana yang menunjukkan tahap stress yang tinggi iaitu aspek kafeteria dan sumber rujukan di pusat sumber. Aspek kafeteria (min 3.80, sp 0.83) merupakan aspek yang paling tinggi memberi kesan terhadap stres pelajar. Tahap stres bagi punca kafeteria adalah pada tahap yang tinggi. Dapatan ini juga selari dengan dapatan kajian Ross, Niebling dan Heckett (1999) yang mengatakan bahawa faktor pemakanan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan stres pada tahap yang tinggi.

Jadual 6: Min Punca Aspek Kafeteria

Punca	Min	Sisihan Piawai
Harga yang tidak selaras antara pelanggan, walaupun menu dan jumlah makanannya sama	4.18	1.12
Menu makanan yang tidak pelbagai	4.28	1.04
Kafeteria/ kantin kurang bersih	3.83	1.07
Waktu perkhidmatan kafeteria terhad pada waktu siang sahaja	2.97	1.25
Pekerja kafeteria/ kantin yang tidak mesra pelanggan	3.72	1.17
Min Aspek Kafeteria	3.80	0.83

Jadual 6 menunjukkan bahawa kesemua punca stress pada tahap yang tinggi kecuali aspek waktu perkhidmatan kafeteria (2.97, sp 1.25) yang berada pada tahap sederhana. Min punca yang memberi kesan pada tahap yang tinggi adalah di antara 3.72 – 4.28. Aspek menu makanan yang tidak pelbagai merupakan punca yang paling memberikan stress kepada pelajar (4.28, sp. 1.04). Selain itu

aspek harga yang tidak selaras antara pelanggan, walaupun menu dan jumlah makanannya sama juga menunjukkan min pada tahap yang tinggi iaitu 4.18 (sp 1.12).

Punca kedua yang menunjukkan min pada tahap yang tinggi ialah sumber rujukan di pusat sumber (min 3.68, sp 0.68). Terdapat tujuh punca stress dalam aspek sumber rujukan di pusat sumber.

Jadual 7: Min Punca Sub Aspek Sumber Rujukan di Pusat Sumber

Punca	Min	Sisihan Piawai
Kurang buku-buku rujukan yang relevan dengan matapelajaran pengkhususan saya	4.09	0.86
Kurang terdapat buku rujukan yang sesuai, untuk menyiapkan tugas yang diberi oleh pensyarah	4.11	0.80
Kurang sumber jurnal yang bersesuaian, yang boleh dirujuk	3.95	0.84
Masa operasi perkhidmatan perpustakaan kurang sesuai dengan masa lapang kami	2.84	1.20
Staf sokongan kurang cekap dalam memberikan perkhidmatan mencari maklumat yang saya perlukan	2.85	1.08
Kesukaran capaian internet untuk mencari maklumat	4.07	1.09
Buku rujukan adalah tidak terkini	3.85	1.10
Min Aspek Sumber Rujukan di Pusat Sumber	3.68	0.66

Jadual 7 menunjukkan bahawa min aspek sumber rujukan di pusat sumber ialah 3.68 (sp 0.66). Skor min ini menunjukkan bahawa tahap stres adalah pada tahap yang tinggi. Dapatan menunjukkan lima daripada tujuh punca memperoleh min yang tinggi iaitu di antara 3.85 – 4.11. Punca kurang terdapat buku rujukan yang sesuai untuk menyiapkan tugas merupakan memperoleh min yang paling tinggi iaitu 4.11 (sp 0.86). Punca yang kedua tertinggi min (4.09, sp 0.80) ialah kekurangan buku-buku rujukan yang relevan dengan mata pelajaran pengkhususan. Hanya dua punca iaitu staf sokongan kurang cekap dalam memberikan perkhidmatan mencari maklumat (2.85, sp 1.08) dan masa operasi perkhidmatan perpustakaan kurang sesuai (2.84, sp 1.20) memperoleh min pada tahap yang sederhana. Kelima-lima punca ini menjadi punca utama dalam menyumbang ke arah punca stres pelajar dalam aspek sumber rujukan di pusat sumber.

Jadual 8: Min Punca Sub Aspek Keadaan di Bilik Kuliah

Punca	Min	Sisihan Piawai
Pencahayaan di bilik kuliah yang kurang terang	2.50	1.18
Gangguan berpunca dari kebisingan	3.56	1.23
Ketidakselesaian berpunca dari kelas bergabung	3.02	1.37
Pertembungan jadual dengan kelas lain	2.77	1.32
Ketiadaan Kemudahan LCD dalam bilik kuliah	2.17	1.30
Kerosakan alat elektrik yang lambat diselenggara	3.43	1.31
Kerusi dan meja yang kurang selesa	2.91	1.32
Kerusi dan meja yang tidak mencukupi	2.85	1.32
Kesukaran mengakses internet di bilik kuliah	3.70	1.27
Min Keadaan di Bilik Kuliah	2.99	0.85

Sub aspek Keadaan di Bilik Kuliah mengandungi sembilan punca stres. Berdasarkan Jadual 8, dapatan menunjukkan bahawa min keseluruhan sub aspek Keadaan di Bilik Kuliah ialah 2.99 (sp 0.85) iaitu pada tahap sederhana. Kesemua punca dalam sub aspek Keadaan di Bilik Kuliah menunjukkan nilai min pada tahap sederhana iaitu di antara 2.17 – 3.56. Walaupun begitu, hanya punca kesukaran mengakses internet di bilik kuliah menunjukkan min 3.70 (sp 1.27) iaitu pada tahap yang tinggi. Dapatan ini disokong oleh Suraini dan Suraini (2005) yang mendapati bilik kuliah yang tidak selesa antara punca berlakunya stres dalam kalangan pelajar universiti.

Jadual 9: Min Punca Sub Aspek Asrama

Punca	Min	Sisihan Piawai
Perabot yang tidak mencukupi	3.02	1.19
Kerosakan alat elektrik yang lambat diselenggara	3.89	1.15
Kerosakan di bilik air yang lambat diselenggara	4.28	0.97
Ketiadaan ruang belajar/tempat diskusi	3.50	1.23
Kedaaan bilik yang tidak selesa	3.13	1.25
Min Sub Aspek Asrama	3.56	0.85

Jadual 9 menunjukkan min sub aspek Asrama ialah 3.56 (sp 0.85) iaitu pada tahap sederhana. Namun begitu terdapat dua punca stres yang menunjukkan nilai min pada tahap tinggi. Punca sub aspek kerosakan di bilik air yang lambat diselenggara menunjukkan min 4.28 (sp 0.97) dan kerosakan alat elektrik yang lambat diselenggara menunjukkan min 3.89 (sp 1.15) adalah pada tahap yang tinggi. Selain itu, kesemua punca sub aspek asrama menunjukkan min pada tahap yang sederhana iaitu di antara 3.02 – 3.50.

Jadual 10: Min Punca Sub Aspek Pengangkutan

Punca	Min	Sisihan Piawai
Pengangkutan ke klinik/hospital yang tidak efisien	3.27	1.20
Bas IPG yang kurang kondusif	3.28	1.06
Tempat meletak kenderaan yang tidak mencukupi di IPG	3.08	1.18
Min Punca Sub Aspek Pengangkutan	3.21	0.91

Jadual 10 menunjukkan min punca sub aspek Pengangkutan. Sub aspek ini mengandungi tiga punca stres. Min keseluruhan bagi punca sub aspek pengangkutan ialah 3.21 (sp 0.91). Ketiga-tiga punca stres juga menunjukkan nilai min pada tahap sederhana iaitu di antara 3.08 – 3.27. Namun begitu, punca stres bas IPG yang kurang kondusif menunjukkan min yang tertinggi.

Soalan kajian 3: Apakah punca stres pelajar IPG Kampus Keningau dalam aspek akademik dan pembelajaran?

Jadual 11: Min Aspek Akademik dan Pembelajaran

Sub Aspek	Min	Sisihan Piawai
Pensyarah	3.36	0.99
Kurikulum/Kokurikulum	3.58	0.82
Min Aspek Akademik & Pembelajaran	3.46	0.83

Jadual 11 menunjukkan dapatan min aspek Akademik dan Pembelajaran. Min keseluruhan aspek Akademik dan Pembelajaran ialah 3.46 (sp 0.83) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat dua sub aspek dalam aspek Akademik dan Pembelajaran iaitu Pensyarah (min 3.36, sp 0.99) dan Kurikulum/Kokurikulum (min 3.58, sp 0.82) yang juga pada tahap sederhana.

Jadual 12: Min Punca Stres Sub Aspek Pensyarah

Punca Stres	Min	Sisihan Piawai
Pensyarah tidak masuk kelas	3.02	1.24
Pensyarah menggunakan bahasa yang kurang sesuai semasa interaksi	3.65	1.29
Penerangan pensyarah tidak berfokus kepada tajuk yang dibincangkan (keluar daripada tajuk)	3.42	1.20
Pensyarah memberi tugas kerja kursus yang tidak terdapat di dalam sukatan pelajaran	3.42	1.48
Pensyarah memberi jangka masa yang terhad untuk menyiapkan tugas kerja kursus	3.46	1.26
Pensyarah kerap menggunakan kaedah pembentangan pelajar	3.48	1.26
Ketiadaan maklum balas daripada pensyarah selepas/ semasa pembentangan pelajar	3.07	1.24
Pensyarah pilih kasih	3.47	1.42
Arahan pensyarah yang tidak jelas ketika memberi tugas	3.37	1.28
Pensyarah yang tidak kompeten dalam bidang yang diajar (kompeten bermakna berkebolehan, berpengetahuan, berkemahiran)	3.26	1.43
Pensyarah tidak kompeten dalam menyampaikan isi kandungan matapelajaran	3.27	1.37
Min Sub Aspek Pensyarah	3.36	0.99

Jadual 12 menunjukkan bahawa min sub aspek Pensyarah ialah 3.36 (sp 0.99) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat 11 punca stres dalam sub aspek Pensyarah. Kesemua punca stres menunjukkan min di antara 3.02 – 3.65 iaitu pada tahap sederhana. Namun begitu, punca stres pensyarah menggunakan bahasa yang kurang sesuai semasa interaksi mendapat min yang tertinggi iaitu 3.65 (sp 1.29). Selain itu, punca stres pensyarah menggunakan kaedah pembentangan pelajar juga menunjukkan min 3.48 (sp 1.26). Punca stres akibat pensyarah pilih kasih memperoleh min 3.47 (sp 1.42) dan pensyarah memberi jangka masa yang terhad untuk menyiapkan tugas kerja kursus menunjukkan nilai min 3.46 (sp 1.26). Dapatan kajian ini juga selari dengan kajian Najib, Che Su, Zarina dan Saharim (2005) yang mendapati beban tugas merupakan satu lagi punca yang menimbulkan stress.

Jadual 13: Min Punca Stres Sub Aspek Kurikulum/Kokurikulum

Punca stres	Min	Sisihan Piawai
Jadual waktu yang padat	3.78	1.21
Masa yang terhad untuk membuat tugas kerja kursus kerana jadual waktu yang padat	4.03	1.03
Banyak kelas ganti	3.81	1.13
Kelas yang diganti dijalankan pada waktu yang panjang dengan menghimpunkan kuliah sekali gus	3.69	1.22
Aktiviti kokurikulum yang diberi, tidak mengikut minat saya	3.02	1.29
Pensyarah yang tidak kompeten dalam menguruskan aktiviti Gerko	3.05	1.29
Kekurangan alatan untuk melaksanakan aktiviti kokurikulum	3.29	1.30
Beban tugas kerja kursus mata pelajaran minor lebih berat berbanding tugas kerja kursus mata pelajaran major	4.05	1.12
Terdapat 'rakan penumpang' dalam menyiapkan tugas kerja kursus berkumpulan	3.89	1.12
Sukar mendapat bimbingan daripada pensyarah dalam menyiapkan tugas kerja kursus	3.15	1.29
Min Punca Stres Sub Aspek Kurikulum/Kokurikulum	3.58	0.82

Jadual 13 menunjukkan bahawa min sub aspek Kurikulum/Kokurikulum ialah 3.58 (sp 0.82) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat 11 punca stres dalam sub aspek ini. Kesemua punca stres menunjukkan min di antara 3.02 – 4.03 iaitu pada tahap sederhana dan tinggi. Punca stres yang berada pada tahap tinggi ialah Beban tugas kerja kursus mata pelajaran minor lebih berat berbanding tugas kerja kursus mata pelajaran major (min 4.05, sp 1.12) diikuti dengan punca stress Masa yang terhad untuk

membuat tugas kerja kursus kerana jadual waktu yang padat (min 4.03, sp 1.03). Punca stress lain pada tahap tinggi ialah jadual waktu yang padat (min 3.78, sp 1.21), banyak kelas ganti (min 3.81, sp 1.13), kelas yang diganti dijalankan pada waktu yang panjang dengan menghimpun kuliah sekali gus (min 3.69, sp 1.22) dan rakan penumpang dalam menyiapkan tugas kerja kursus berkumpulan (min 3.89, sp 1.12). Dapatan kajian ini disokong oleh Mazni, Mohd Yusof dan Sapura (2004) yang mendapati beban tugas yang diberikan oleh pensyarah menyebabkan stres dalam kalangan pelajar.

Soalan kajian 4: Apakah punca stres pelajar IPG Kampus Keningau dalam aspek peribadi?

3

Jadual 14: Min Aspek Peribadi

Sub Aspek	Min	Sisihan Piawai
Keluarga	2.72	1.28
Kewangan	3.28	0.64
Interpersonal	2.62	1.07
Intrapersonal	2.70	0.90
Min Aspek Peribadi	2.87	0.70

Jadual 14 menunjukkan min aspek peribadi ialah 2.87 (sp 0.70) iaitu pada tahap sederhana. Aspek ini mempunyai empat sub aspek. Kesemua sub aspek peribadi menunjukkan nilai min pada tahap yang sederhana iaitu di antara 2.62 – 3.28. Min yang tertinggi ialah sub aspek Kewangan iaitu 3.28 (sp 0.64). Sebaliknya, sub aspek yang menunjukkan min yang terendah ialah sub aspek Interpersonal iaitu 2.62 (sp 1.07). Ini menunjukkan aspek peribadi memberikan stres pada tahap yang sederhana. Namun begitu, stres yang agak tinggi tertumpu kepada sub aspek Kewangan.

Jadual 15: Min Punca Sub Aspek Keluarga

Punca stres	Min	Sisihan Piawai
Harapan keluarga yang tinggi	2.48	1.42
Ahli keluarga yang sakit	2.96	1.57
Min Sub Aspek Keluarga	2.72	1.28

Jadual 15 menunjukkan bahawa min sub aspek keluarga ialah 2.72 (sp 1.28) iaitu pada tahap sederhana. Kedua-dua punca stres dalam sub aspek Keluarga menunjukkan nilai min pada tahap sederhana. Punca ahli keluarga yang sakit merupakan punca yang memberi stres pada tahap yang sederhana (min 2.96, sp 1.57). Begitu juga Harapan keluarga yang tinggi juga menjadi salah satu punca stres pada tahap yang sederhana iaitu 2.48 (sp 1.42).

Jadual 16: Min Punca Sub Aspek Kewangan

Punca stres	Min	Sisihan Piawai
Ti adanya bantuan kewangan dari keluarga kerana ketidakmampuan	2.37	1.30
Elaun lambat dikeluarkan	4.02	1.14
Rakan suka meminjam wang	2.64	1.31
Ti adanya kemudahan ATM di IPG	4.02	1.31
Menanggung kos perbelanjaan yang tidak berkaitan dengan aktiviti kursus (eg jamuan, lawatan, membuat uniform kelas/pakaian sukan dll)	3.93	1.11
Kos pembelian peralatan kursus (eg sukan, muzik, pakaian GERKO dll) yang mahal	3.75	1.24
Keperluan untuk membantu keluarga dengan duit elaun	2.54	1.40
Duit elaun kami banyak dipotong oleh pihak pengurusan institut	3.26	1.27
Ketidakcekapan menguruskan duit elaun (Duit banyak dibelanjakan untuk perkara peribadi)	3.02	1.28
Min Sub Aspek Kewangan	3.28	0.64

Jadual 16 menunjukkan bahawa min sub aspek kewangan ialah 3.28 (sp 0.64) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat sembilan punca stres dalam sub aspek ini yang menimbulkan stres. Walaupun min sub aspek ini menunjukkan tahap yang sederhana, namun terdapat empat punca stres yang menunjukkan min yang tinggi. Antaranya ialah elaun lambat dikeluarkan dan punca ti adanya

kemudahan ATM di IPG menunjukkan nilai min 4.02. Selain itu, menanggung kos aktiviti yang tidak berkaitan dengan aktiviti kursus menunjukkan min 3.93 (sp 1.11) serta kos pembelian peralatan kursus yang mahal juga memberi stress pada tahap yang sederhana iaitu 3.75 (sp 1.24). Punca-punca lain menunjukkan tahap min sederhana iaitu di antara 2.37 – 3.54.

Jadual 17: Min Punca Sub Aspek Interpersonal

Punca Stres	Min	Sisihan Piawai
Konflik dengan rakan	3.37	1.50
Konflik dengan pensyarah	3.18	1.54
Konflik dengan staf sokongan institut	2.27	1.27
Konflik dengan teman lelaki / wanita	2.52	1.49
Konflik dengan ibu bapa / penjaga	2.25	1.44
Konflik dengan mentor	2.24	1.33
Konflik dengan ketua warden asrama	2.47	1.38
Konflik dengan warden asrama	2.67	1.41
Konflik dengan rakan sebilik / serumah	2.59	1.53
Min Sub Aspek Interpersonal	2.62	1.08

Jadual 17 menunjukkan bahawa min sub aspek Interpersonal ialah 2.62 (sp 1.08) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat sembilan punca stres dalam sub aspek ini. Dapatan menunjukkan bahawa min punca stres dalam sub aspek Interpersonal adalah di antara 2.24 – 3.37. Namun begitu, min punca konflik dengan rakan ialah 3.37 (sp 1.50) dan min konflik dengan pensyarah ialah 3.18 (sp 1.54) menunjukkan nilai min yang tertinggi. Ini menunjukkan kesemua punca yang terdapat dalam sub aspek Interpersonal juga menimbulkan stres pada tahap sederhana.

Jadual 18: Min Punca Sub Aspek Intrapersonal

Punca stres	Min	Sisihan Piawai
Rasa bersalah dengan kesilapan lampau yang menghantui fikiran sehingga kini	3.15	1.39
Memilih kerjaya guru semata-mata memenuhi harapan keluarga	2.26	1.25
Rindu berjauhan daripada keluarga	2.93	1.43
Berasa kesunyian	2.64	1.34
Rasa diri serba kekurangan	3.10	1.33
Rasa tidak diminati oleh berlainan jantina	2.26	1.25
Kehilangan orang tersayang	2.59	1.50
Min Sub Aspek Intrapersonal	2.70	0.90

Jadual 18 menunjukkan bahawa min sub aspek Intrapersonal ialah 2.70 (sp 0.90) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat tujuh punca stres dalam sub aspek ini. Dapatan menunjukkan bahawa min punca stres dalam sub aspek Intrapersonal adalah di antara 2.26 – 3.15. Namun begitu, min punca rasa bersalah dengan kesilapan lampau yang menghantui fikiran sehingga kini ialah 3.15 (sp 1.39) dan min rasa diri serba kekurangan ialah 3.10 (sp 1.33) menunjukkan nilai min yang tertinggi. Sebaliknya, punca memilih kerjaya guru semata-mata memenuhi harapan keluarga dan rasa tidak diminati oleh berlainan jantina menunjukkan min 2.26 iaitu pada tahap yang rendah. Ini menunjukkan menunjukkan lima punca yang terdapat dalam sub aspek Intrapersonal menimbulkan stres pada tahap sederhana dan dua pada tahap rendah.

Soalan kajian 5: Apakah punca-punca lain yang memberi stres terhadap pelajar IPG Kampus Keningau?

Jadual 19: Min Sub Aspek Punca-Punca Lain

Sub Aspek	Min	Sisihan Piawai
Peraturan	3.59	0.99
Disiplin	2.92	1.08
Keselamatan	3.16	0.80
Min Aspek Punca-Punca Lain	3.22	0.67

Jadual 19 menunjukkan min aspek punca-punca ialah 3.24 (sp 0.70) iaitu pada tahap sederhana. Aspek ini mempunyai tiga sub aspek. Kesemua sub aspek punca-punca lain menunjukkan nilai min pada tahap yang sederhana iaitu di antara 2.92 – 3.59. Min yang tertinggi ialah sub aspek Peraturan

iaitu 3.59 (sp 0.99). Dapatan kajian ini juga disokong oleh kajian Suraini dan Suraini yang mendapati peraturan yang terlalu ketat merupakan anantara punca stres dalam kalangan pelajar. Sebaliknya, sub aspek yang menunjukkan min yang terendah ialah sub aspek Disiplin iaitu 2.92 (sp 1.08). Ini menunjukkan aspek punca-punca lain memberikan stres pada tahap yang sederhana. Namun begitu, stres yang agak tinggi tertumpu kepada sub aspek Peraturan.

Jadual 20: Min Punca Sub Aspek Peraturan

Punca stres	Min	Sisihan Piawai
Peraturan keluar masuk IPG	4.06	1.10
Peraturan meletak kenderaan peribadi di IPG	2.92	1.42
Peraturan tatacara berpakaian di luar waktu kuliah (eg pemakaian seluar 'jeans' tidak dibenarkan)	3.56	1.34
Penggunaan kad keluar masuk IPG	3.81	1.27
Min Sub Aspek Peraturan	3.59	0.99

Jadual 20 menunjukkan bahawa min sub aspek Peraturan ialah 3.59 (sp 0.99) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat empat punca stres dalam sub aspek ini. Dapatan menunjukkan bahawa min punca stres dalam sub aspek Peraturan adalah di antara 2.92 – 4.06. Walaupun min keseluruhan Peraturan adalah pada tahap sederhana, namun min Peraturan keluar masuk IPG ialah 4.06 (sp 1.10) dan penggunaan kad keluar masuk IPG ialah 3.81 (sp 1.27) menunjukkan min pada tahap yang tinggi.

Jadual 21: Min Punca Sub Aspek Disiplin

Punca stres	Min	Sisihan Piawai
Perbuatan menghisap rokok oleh rakan-rakan di asrama	2.78	1.61
Kebisingan di asrama	3.49	1.35
Gangguan daripada rakan-rakan yang tidur lewat	2.98	1.39
Rakan sebilik membawa tetamu ke bilik asrama	2.42	1.36
Min Sub Aspek Disiplin	2.92	1.08

Jadual 21 menunjukkan bahawa min sub aspek Disiplin ialah 2.92 (sp 1.08) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat empat punca stres dalam sub aspek ini. Punca stress Kebisingan di asrama menunjukkan min tertinggi iaitu 3.49 (sp 1.34) iaitu pada tahap sederhana. Punca gangguan daripada rakan-rakan yang tidur lewat juga turut memberi kesan stres pada tahap sederhana (min 2.98, sp 1.39). Selain itu, perbuatan menghisap rokok oleh rakan-rakan di asrama juga turut memberi kesan stres pada tahap sederhana (min 2.78, sp 1.61). Sebaliknya, punca rakan sebilik membawa tetamu ke bilik asrama menunjukkan min terendah iaitu 2.42 (sp 1.36).

Jadual 22: Min Punca Sub Aspek Keselamatan

Punca stres	Min	Sisihan Piawai
Berlaku kecurian barang peribadi di asrama/bilik kuliah	2.59	1.52
Orang luar bebas keluar masuk kampus IPG	3.11	1.39
Kurang lampu di sekitar kampus	3.75	1.31
Haiwan liar bebas berkeliaran di kawasan kampus	4.20	1.16
Pengawal keselamatan yang tidak berdisiplin	2.14	1.48
Min Sub Aspek Keselamatan	3.15	0.80

Jadual 22 menunjukkan bahawa min sub aspek Keselamatan ialah 3.15 (sp 0.80) iaitu pada tahap sederhana. Terdapat lima punca stres dalam sub aspek ini. Punca stress haiwan liar bebas berkeliaran di kawasan kampus menunjukkan min tertinggi iaitu 4.20 (sp 1.16) iaitu pada tahap tinggi. Selain itu, punca kurang lampu di sekitar kampus juga menunjukkan min pada tahap yang tinggi (min 3.75, 1.31). Punca orang luar bebas keluar masuk kampus IPG juga menunjukkan min 3.11 (sp 1.39) iaitu pada tahap sederhana.

Cadangan Kajian Lanjutan

Kajian ini hanya mengenalpasti tahap dan punca-punca stres sahaja. Dicaadangkan bahawa kajian akan datang perlu melihat tentang kesan-kesan stress dan cara bagaimana pelajar mengatasi stres perlu dikaji. Selain itu kajian seterusnya juga perlu melihat terhadap tahap dan punca stres dalam kalangan pelajar Kursus Perguruan Lepas Ijazah.

Kesimpulan

Kesimpulannya, hasil kajian ini mendapati bahawa pelajar merupakan golongan yang mudah terdedah kepada stres dalam proses melaksanakan tanggung jawab dan peranan mereka di IPG Kampus Keningau selaras dengan impian dan harapan mereka. Walaupun tahap stres responden dalam kajian ini adalah pada tahap sederhana, namun langkah-langkah untuk membantu pelajar menangani masalah stres perlu dilaksanakan segera oleh pihak pengurusan dan juga para pensyarah IPG. Oleh kerana punca-punca yang memberikan stres telahpun dikenal pasti maka lebih mudah untuk pihak yang berkenaan untuk menangani masalah supaya membolehkan pelajar mampu menguruskan pembelajaran dengan cemerlang.

Rujukan

- Anderson, E.D. dan Cole, B., (1988). "Stress Factors to Reported Academic Performance and Burnout." *Journal of Education*. 108: 497 – 504.
- Misra, R. dan Mc Kean, M., (2000). "College Students Academic Stress and Its Relationship To Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction." *American Journal of Health Studies*. 16: 41 -52.
- Jamil Ahmad. (2002). *Pemupukan budaya penyelidikan di kalangan guru di sekolah: Satu penilaian*. Tesis Dr. Fal. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Krejcie, R.V. & Morgan, W. D. 1970. *Educational and Psychological Measurement*. Sage Publications. Inc
- Kyriacou, C. (1989). *The Nature and Prevalence of Teacher Stress*. In Jennifer, L. M., Ralph, O. M., and Dean L. M. (1991). *The Effects of Teaching Experience and Grade Level Taught on Teacher Stress: A Lisrel Analysis*. *Teaching and Teacher Education*. 7, 57-62.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, dan Nor Akmar Nordin., (2007). "Analisis Faktor Penyebab Stres Dikalangan Pelajar." *Jurnal Kemanusiaan: Universiti Teknologi Malaysia*. 9:62-72.
- Mazni Mustapha, Mohammad Haji-Yusuf dan Sapora Sipun. (2004). *Wanita dan Stres: Satu Kajian Ke Atas Sampel Remaja*. *Proceedings of the National Stress Conference*, 23 dan 24 Ogos, Pasific Sutera Hotel, Kota Kinabalu, 143-151.
- Mohd Majid Konting, (1993). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka
- Najib Ahmad Marzuki, Che Su Mustaffa, Zarina Mat Saad dan Sulaiman Abdullah. (2005). *Permasalahan Pelajar Wanita UUM*. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005*, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- Newman, J. (2005). *Early Life Stress Linked To Tenage Mental Problems*. Orogen Health & Science University.
- Romas, J.A. and Sharma, M.,(2004). *Practical Stress Management: A Comprehensive Workbook For Managing Health and Promoting Health*. 3rd edition. Pearson : Benjamin Cummings.

- Ross, S.E., Neiblin, B.C., & Heckett, T.M. (1999). Sources Among College Students. *College Student Journal*. <http://www.findarticle.com>
- Selye, Hans. (1974). *Stress without distress*. United States of America: McClelland and Steward Ltd.
- 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.
- Tajularipin Sulaiman, Aminuddin Hassan, Vizata M. Sopian, dan Saifudin Kumar Abdullah., (2009). The Level of Stress Among Students in Urban and Rural Secodary Schools in Malaysia. *European Journal of Social Sciences*. 10(2):179184.
- Towbs, L.C. and Cohen, L. H., (1996). Chronic Stress in the Lives of Colledge Students: Scale Development and Perspective Prediction of Distress. *Journal of Youth and Adolescence*. **25**: 199 – 217.
- Wiersma, W. 2002. *Reseach methods and education: An introduction*. Singapore: Allyn and Bacon.
- Wong, P.K. & Tam, Y.K. (2006). Tekanan di Kalangan Pelajar KDPM-KDC. Satu Kajian Kes di IPRM, *Jurnal Melewar*, IPRM, Seremban, Bil 10, September.
- Wong, P.K., Zaitun Abdullah, Zakaria Sapri & Sulaiman Mohammad. (1994). Persepsi Guru Pelatih Terhadap Punca-Punca Tekanan Di Maktab> satu Kajian Kes di Maktab Perguruan Raja Melewar, *Jurnal Melewar*, IPRM. Seremban, Bil 1. Vol. 1. Semester Disember.