

**PERHUBUNGAN ANTARA PENGURUSAN MASA
TERHADAP TAHAP TEKATAN YANG
DIHADAPI BAKAL GURU DI UPSI**

 05-4506832  pustaka.upsi.edu.my  Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah  PustakaTBainun  ptbupsi

SAL SABILA BINTI MD SHARIF

UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2024

**PERHUBUNGAN ANTARA PENGURUSAN MASA TERHADAP TAHAP
TEKANAN YANG DIHADAPI BAKAL GURU DI UPSI**

SAL SABILA BINTI MD SHARIF

**TESIS INI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA MUDA PENDIDIKAN
(BIOLOGI) DENGAN KEPUJIAN**

**FAKULTI SAINS DAN MATEMATIK
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS
2024**



UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
اوپنڤرسيتي قنديديقن سلطان ادريس

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada **16 Februari 2024**.

I. Perakuan Pelajar:

Saya, **SAL SABILA BINTI MD SHARIF, D20201095316, FAKULTI SAINS DAN MATEMATIK** dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk **PERHUBUNGAN ANTARA PENGURUSAN MASA TERHADAP TAHAP TEKATAN YANG DIHADAPI BAKAL GURU DI UPSI** adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan sejelasnya dan secukupnya


Tandatangan pelajar

II. Perakuan Penyelia:

Saya, **EN. AZMI BIN IBRAHIM** dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk **PERHUBUNGAN ANTARA PENGURUSAN MASA TERHADAP TAHAP TEKATAN YANG DIHADAPI BAKAL GURU DI UPSI** oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah. **IJAZAH SARJANA MUDA PENDIDIKAN (BIOLOGI) DENGAN KEPUJIAN.**

Tarikh

Tandatangan Penyelia



BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN “[LAPORAN PROJEK TAHUN AKHIR]”
DECLARATION OF “[FINAL YEAR PROJECT REPORT]”

Tajuk / Title: **PERHUBUNGAN ANTARA PENGURUSAN MASA TERHADAP TAHAP
TEKANAN YANG DIHADAPI BAKAL GURU DI UPSI**

No. Matrik / *Matric's No.*: **D20201095316**

Saya / *I*: **SAL SABILA BINTI MD SHARIF**

Mengaku membenarkan [Laporan Projek Tahun Akhir]* ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

acknowledged that my [Final Year Project Report] is kept at Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) and reserves the right as follows:-

1. Laporan Projek Tahun Akhir ini adalah hak milik UPSI.
The final year project report is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan sahaja.
3. *Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of research only.*
4. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Laporan Projek Tahun Akhir ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The Library has the right to make copies of the final year project report for academic exchange.
5. Perpustakaan tidak dibenarkan membuat penjualan salinan Tesis/Disertasi ini bagi kategori **TIDAK TERHAD**.
The Library is not allowed to make any profit for 'Open Access' Thesis/Dissertation.
6. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / *Please tick (✓) for category below :-*

☐

SULIT/CONFIDENTIAL

Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972. / *Contains confidential information under the Official Secret Act 1972*

☐

TERHAD/RESTRICTED

Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan ini dijalankan. / *Contains restricted information as specified by the organization where research was done.*

☐

**TIDAK TERHAD / OPEN
ACCESS**

(Tandatangan Pelajar/ *Signature of Student*)
Tarikh/Date: _____

(Tandatangan Penyelia / *Signature of Supervisor*)
& (Nama & Cop Rasmi / *Name & Official Stamp*)

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini **SULIT @ TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** dan **TERHAD**.
Notes: If the thesis is CONFIDENTIAL or RESTRICTED, please attach with the letter from the organization with period and reasons for confidentiality or restriction.

PENGHARGAAN

Setinggi-tinggi kesyukuran ke hadrat Allah atas izin-Nya, penulisan laporan projek tahun akhir bagi memenuhi syarat Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Biologi dengan kepujian ini dapat disiapkan dalam masa yang ditetapkan. Alhamdulillah dengan izin-Nya juga segala cabaran dan kekangan yang berlaku sepanjang kajian dijalankan berjaya diatasi. Sesungguhnya, cabaran-cabaran ini yang menjadi pendorong buat saya untuk meneruskan kajian demi mencapai matlamat dalam pengajian ini.

Jutaan terima kasih dan penghargaan buat En. Azmi bin Ibrahim selaku pensyarah penyelia yang banyak membantu memberi tunjuk ajar, bimbingan dan meluangkan masa bagi membantu perjalanan kajian saya. Beliau juga banyak memberikan semangat serta motivasi untuk saya agar meneruskan kajian sehingga ke titik akhir ini. Tambahan lagi, beliau juga mengajarkan saya supaya bertenang dalam menyiapkan tugas tanpa perlu meletakkan tekanan yang tinggi kepada diri. Selain itu, tidak lupa juga kepada pensyarah-pensyarah daripada Fakulti Sains dan Matematik terutama pensyarah-pensyarah Jabatan Biologi yang turut membantu memberikan pandangan dan nasihat buat diri ini. Seterusnya buat penyelaras-penyelaras dan pensyarah kursus Projek Penyelidikan yang telah berusaha keras memberi input dan pencerahan mengenai kajian buat saya.

Saya juga ingin mengucapkan sekalung penghargaan dan terima kasih buat ibu bapa, keluarga serta orang tersayang yang sentiasa memberi sokongan padu buat saya disini meskipun berjauhan. Sungguh tidak terbalas jasa daripada mereka yang menghulurkan bantuan dan sokongan untuk saya menghabiskan kajian agar dapat menamatkan pengajian pada masa yang tepat. Tanpa bantuan daripada mereka, siapalah saya disini. Di samping itu, tidak tercicir juga penghargaan buat rakan-rakan seperjuangan dan sahabat handai yang setia disisi bersama menyiapkan tugas yang sentiasa memberikan kesedaran, menjadi penggerak dan pendorong untuk membuat tugas agar dapat menamatkan pengajian bersama-sama. Terima kasih atas segala pertolongan, dorongan dan sokongan moral yang tidak berbelah bahagi.

Seterusnya jutaan terima kasih diucapkan kepada warga UPSI dan semua yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam menjalankan kajian ini. Saya berharap melalui tugas yang dijalankan ini dapat menjadi wadah buat saya untuk menambah ilmu pengetahuan agar dapat menjadi bakal guru yang bertanggungjawab bagi melahirkan modal insan yang cemerlang kelak. Akhir sekali, harapan saya agar dapat memberikan manfaat kepada diri sendiri terutamanya buat pembaca supaya sama-sama kita menjadi insan yang berpengetahuan dan peka terhadap sekeliling khususnya masyarakat setempat kita sendiri.

Sekian, terima kasih.



ABSTRAK

Sebagai seorang bakal guru yang akan menerajui bidang pendidikan kelak, pengurusan diri amat penting untuk mengekalkan emosi yang stabil dan minda yang sihat. Sehubungan itu, pengurusan masa yang baik memainkan peranan yang penting bagi mengelakkan daripada bakal guru ini menghadapi tekanan. Untuk itu, seramai 137 orang bakal guru daripada Fakulti Sains dan Matematik di Universiti Pendidikan Sultan Idris telah terlibat dalam kajian ini bagi mencapai objektif kajian untuk menentukan tahap pengurusan masa, menentukan tahap tekanan yang dihadapi dan mengkaji hubungan yang signifikan antara tahap pengurusan masa dan tahap tekanan yang dihadapi. Data bagi kajian ini dikumpul melalui soal selidik dan dianalisis secara deskriptif menggunakan perisian *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 27.0. Lanjutan daripada itu, analisis min, sisihan piawai dan korelasi Pearson digunakan dalam analisis data bagi kajian ini. Hasil kajian mendapati tahap pengurusan masa bakal guru ini adalah pada tahap yang rendah ($m=2.30$) manakala tahap tekanan adalah pada tahap yang sederhana ($m=2.73$). Dapatan analisis juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua-dua pembolehubah iaitu tahap pengurusan masa dan tahap tekanan dimana kedua-dua pembolehubah ini mempunyai hubungan negatif yang kuat ($r=-0.75$). Kesimpulannya, jika tahap pengurusan masa adalah rendah, maka bakal guru ini akan menghadapi tekanan yang tinggi menyebabkan tahap tekanan akan meningkat menyebabkan. Justeru itu, implikasi daripada kajian ini, semua pihak terutamanya institusi pendidikan, ibu bapa serta mahasiswa lebih peka dan sedar akan pentingnya penekanan terhadap kemahiran pengurusan masa dan pengurusan tekanan dalam pembelajaran di universiti di bina agar dapat melahirkan modal insan yang profesional dan berkemahiran tinggi.



PERHUBUNGAN ANTARA PENGURUSAN MASA TERHADAP TAHAP TEKANAN YANG DIHADAPI BAKAL GURU DI UPSI

ABSTRACT

As a future teacher who will lead the field of education in the future, self-management is very important to maintain stable emotions and a healthy mind. In this regard, good time management plays an important role in preventing these prospective teachers from facing pressure. To that end, a total of 137 prospective teachers from the Faculty of Science and Mathematics at Universiti Pendidikan Sultan Idris have been involved in this study to achieve the objective of the study which is to determine the level of time management, determine the level of stress faced and examine the significant relationship between the level of time management and the level of stress faced. Data for this study was collected through a questionnaire and analyzed descriptively using the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 27.0 software. In addition to that, mean analysis, standard deviation and Pearson correlation were used in data analysis for this study. The results of the study found that the level of time management of these prospective teachers was at a low level ($m=2.30$) while the stress level was at a moderate level ($m=2.73$). The results of the analysis also show that there is a significant relationship between two variables, namely the level of time management and the level of stress where these two variables have a strong negative relationship ($r=-0.75$). In conclusion, poor time management practices would cause these prospective teacher to face an increasing in stress level. Therefore, the implication of this study is that all parties, especially educational institutions, parents and students are more sensitive and aware of the importance of emphasizing time management skills and stress management in learning in universities in order to produce professional and highly skilled human capital.





KANDUNGAN

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	i
------------------------------------	----------

BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN	ii
-------------------------------------	-----------

PENGHARGAAN	iii
--------------------	------------

ABSTRAK	iv
----------------	-----------

ABSTRACT	v
-----------------	----------

KANDUNGAN	vi
------------------	-----------

SENARAI JADUAL	ix
-----------------------	-----------

SENARAI RAJAH	x
----------------------	----------

SENARAI SINGKATAN	xi
--------------------------	-----------

SENARAI LAMPIRAN	xii
-------------------------	------------

BAB 1 PENDAHULUAN	1
--------------------------	----------

1.1 Pengenalan	1
----------------	---

1.2 Latar Belakang Kajian	2
---------------------------	---

1.3 Pernyataan Masalah	5
------------------------	---

1.4 Objektif Kajian	8
---------------------	---

1.5 Persoalan Kajian	9
----------------------	---

1.6 Hipotesis Kajian	9
----------------------	---

1.7 Kerangka Konseptual Kajian	9
--------------------------------	---

1.8 Kepentingan Kajian	10
------------------------	----



1.8.1	Masyarakat	10
1.8.2	Bakal Guru	11
1.8.3	Institusi Pendidikan	12
1.9	Batasan Kajian	12
1.10	Definisi Operasional	13
1.11	Rumusan	14

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR 15

2.1	Pengenalan	15
2.2	Teori-teori Berkaitan	16
2.2.1	Teori Kesihatan Mental	16
2.2.2	Teori Pengurusan Masa Eisenhower (1950)	18
2.3	Sorotan Tinjauan Literatur	19
2.4	Rumusan	24

BAB 3 METODOLOGI 25

3.1	Pengenalan	25
3.2	Pendekatan Kajian	26
3.3	Populasi dan Sampel Kajian	26
3.4	Instrumen Kajian	27
3.5	Kesahan Dan Kebolehpercayaan	28
3.5.1	Kesahan Muka	32
3.5.2	Kesahan Kandungan	34
3.6	Kajian Rintis	38
3.7	Pengumpulan Data	40

3.8	Penganalisan Data	40
-----	-------------------	----

BAB 4	DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN	43
--------------	--	-----------

4.1	Pengenalan	43
4.2	Ujian Normaliti	44
4.3	Analisis Deskriptif	46
4.2.1	Taburan Peratusan Responden Mengikut Jantina	47
4.2.2	Analisis Data Tahap Pengurusan Masa Dan Tahap Tekanan Mengikut Nilai Min Dan Nilai Sisihan Piawai	47
4.4	Analisis Inferensi	56

BAB 5	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN	58
--------------	---	-----------

5.1	Pengenalan	58
5.2	Kesimpulan	59
5.3	Implikasi	60
5.4	Cadangan	62
5.4.1	Persampelan Kajian	62
5.4.2	Reka Bentuk Kajian	63
5.4.3	Meluaskan Kawasan Kajian	63
5.5	Rumusan	64

RUJUKAN	65
----------------	-----------

LAMPIRAN	69
-----------------	-----------



SENARAI JADUAL

Jadual	Tajuk	Muka Surat
3.1	Interpretasi skala Likert	28
3.2	Jadual perbezaan antara item asal dan item yang ditambahbaik.	29
3.3	Kesahan Muka Instrumen	33
3.4	Kesahan Kandungan Instrumen Bahagian B	34
3.5	Kesahan Kandungan Instrumen Bahagian C	36
3.6	Nilai Cronbach bagi kajian rintis	39
3.7	Interpretasi skor Alpha Cronbach (Bond & Fox, 2007)	39
3.8	Interpretasi Skor Min	41
3.9	Interpretasi Nilai Pekali Korelasi	41
4.1	Kolmogorov-Smirnov dan Skewness	44
4.2	Analisis frekuensi demografi	47
4.3	Analisis min dan sisihan piawai item tahap pengurusan masa	48
4.4	Analisis min dan sisihan piawai item tahap tekanan	50
4.5	Tahap pengurusan masa mengikut konstruk	53
4.6	Tahap tekanan mengikut konstruk	54
4.7	Hubungan antara tahap pengurusan masa dan tahap tekanan	56



SENARAI RAJAH

Rajah	Tajuk	Muka Surat
1.1	Kerangka Konseptual Kajian	10
2.1	Matrik empat kuadran Eisenhower	19
4.1	Histogram normaliti tahap pengurusan masa	45
4.2	Histogram normaliti tahap tekanan	45
4.3	Graf hubungan antara tahap pengurusan masa dan tahap tekanan	57



SENARAI SINGKATAN

UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris
NHMS	Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan





SENARAI LAMPIRAN

Lampiran	Perkara
A	Borang Soal Selidik
B	Data Output Spss



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Dalam mendepani kehidupan alaf baharu ini, kemajuan dilihat semakin bercambah di seluruh pelusuk negara. Sehubungan dengan itu, pelbagai bidang yang terdapat di negara ini telah berkembang dengan pesat untuk memenuhi keperluan negara. Tidak terkecuali juga bagi bidang pendidikan. Bidang pendidikan merupakan satu cabang yang amat penting dan tidak boleh dipandang enteng. Hal ini kerana, pendidikan merupakan teras utama yang memandu ke arah bidang-bidang yang lain.

Secara dasarnya, pendidikan merupakan perkara utama yang perlu dititik beratkan oleh setiap individu kerana pendidikan sebagai teras yang menjadi kayu ukur bagi menentukan kebolehan seseorang untuk menceburi pelbagai bidang. Oleh hal yang demikian, bagi mereka yang memilih bidang pendidikan sebagai kerjaya perlulah



mempunyai kemahiran dan nilai yang tinggi untuk diterapkan kepada masyarakat dalam negara kita. Untuk membentuk nilai yang seharusnya ada dalam diri bakal guru ini, bukan sahaja fizikal perlu bersedia malah mental dan emosi juga perlu berada pada tahap yang optimum bagi membolehkan mahasiswa mahasiswi bakal guru ini agar terus berfikiran kritis dalam menghasilkan aset negara yang terbaik.

Bagi mencapai matlamat ini, bakal guru perlu mempunyai kebolehan daripada pelbagai aspek termasuk kebolehan dalam menguruskan masa. Sebagai seorang bakal guru yang juga seorang mahasiswa, pengurusan masa merupakan salah satu aspek yang sering menjadi asbab kepada kemenjadian seorang bakal guru. Oleh hal yang demikian, adalah menjadi keperluan bagi bakal guru ini untuk mempunyai pengurusan masa yang efektif dalam kehidupan seharian. Walaubagaimanapun, terdapat sebilangan bakal guru yang mempunyai masalah dalam menguruskan masa atas beberapa faktor tertentu. Sehubungan dengan itu, perkara ini akan memberikan kesan terhadap emosi bakal guru ini. Maka, hal ini bakal menjejaskan tahap kesihatan mental mereka seterusnya kredibiliti bakal guru pada masa akan datang. Oleh itu, kajian ini dijalankan dengan mendapatkan maklumat daripada mahasiswa mahasiswi bakal guru di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) bagi mengetahui dengan lebih terperinci mengenai pengaruh pengurusan masa terhadap tahap tekanan yang dihadapi oleh mereka.

1.2 Latar Belakang Kajian

Pada zaman kini, kemajuan dilihat kian mencapai tahap yang semakin tinggi. Sehubungan itu, bidang pendidikan juga tidak terkecuali daripada menerima kesan





perubahan tersebut. Tidak kira pada peringkat sekolah sehinggalah ke peringkat universiti, semuanya perlu bergerak seiring dengan kemajuan negara. Perkara ini secara tidak langsung memberi tekanan kepada para pelajar serta mahasiswa dari setiap pelusuk negara. Seterusnya, perkara ini juga dilihat kian membimbangkan kerana ianya turut memberikan impak kepada tahap tekanan yang dihadapi oleh mereka yang bergelar pelajar dan mahasiswa.

Dalam kajian ini, penekanan diberikan kepada mahasiswa yang bakal bergelar guru bagi mendapatkan maklum balas bakal guru mengenai tahap tekanan yang dihadapi oleh mereka. Faktor yang terlibat dalam kajian ini ialah kualiti pengurusan masa bakal guru sama ada pada tahap yang tinggi, sederhana atau rendah. Penekanan tertumpu kepada bakal guru kerana seperti yang sedia maklum, guru memainkan peranan penting serta perlu lebih maju mengikut peredaran zaman dalam mengajar dan mendidik para pelajar. Jadi, hal ini menuntut mahasiswa yang bergelar bakal guru ini untuk lebih selangkah ke hadapan. Oleh itu, pengurusan masa yang mantap amat diperlukan bagi memastikan gaya hidup yang sistematik dan teratur dapat dicapai demi menjadi seorang bakal guru yang berkualiti.

Lantaran daripada itu juga, bagi memenuhi kemajuan arus pendidikan kini, bakal-bakal guru perlu mempunyai satu disiplin yang mantap dari setiap sudut bagi mengekalkan kesihatan mental yang baik serta emosi yang stabil dalam menempuh kerjaya sebagai seorang guru. Untuk itu, disiplin yang utama yang perlu dititikberatkan adalah dari segi pengurusan masa. Hal ini kerana kehidupan seharian seseorang itu bergantung kepada bagaimana seseorang itu menguruskan masanya sama ada efektif



atau tidak. Seiring dengan peribahasa ‘masa itu emas’, setiap detik yang diperoleh setiap kita itu sewajarnya diisi dengan perkara yang berfaedah.

Tambahan daripada itu, amalan pengurusan masa yang baik ini menjadi tuntutan terhadap setiap individu terutamanya bakal guru yang akan menjadi contoh kepada generasi yang akan datang. Selain itu, lantaran agama Islam merupakan agama rasmi di negara kita, amalan pengurusan masa yang baik juga telah ditekankan di dalam agama Islam itu sendiri. Kepentingan dan nilai sesebuah masa itu turut ditekankan dalam al-Quran. Firman Allah SWT dalam surah Al-’Asr:

“Demi masa! Sesungguhnya manusia itu berada dalam kerugian, melainkan mereka yang beriman dan beramal soleh, dan mereka pula berpesan-pesan dengan kebenaran serta berpesan-pesan kesabaran” (Al-’Asr: 1-3)

Rugilah bagi mereka yang tidak menguruskan masa dengan sewajarnya. Bagi seorang penuntut ilmu yang bakal menjadi seorang pendidik, kemahiran menguruskan masa adalah salah satu kemahiran yang perlu dikuasai. Kehidupan sebagai seorang guru itu memerlukan satu perancangan yang teliti bagi setiap perkara yang ingin dilakukan dalam kehidupan seharian. Oleh itu, bakal guru perlu bijak dalam memberi keutamaan terhadap sesuatu perkara yang ingin dilakukan.



1.3 Pernyataan Masalah

Ketika ini, isu kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa semakin mendapat perhatian yang serius. Hal ini berikutan jumlah pelajar yang mempunyai pemikiran untuk mengambil tindakan membunuh diri telah meningkat kepada 13.1% pada tahun 2022, melibatkan lebih daripada 4,300 orang. Ini merupakan peningkatan daripada kadar 10% yang dilaporkan lima tahun sebelumnya (Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS), 2022). Menurut catatan Utusan Malaysia (2022), peratusan pelajar yang menghadapi masalah dari segi kesihatan mental kian meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 1996, Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) mencatatkan peratus kemerosotan kesihatan mental adalah sebanyak 10.7% dalam kalangan mahasiswa. Namun begitu, hasil daripada penyelidikan oleh universiti penyelidikan terkenal menyatakan bahawa peratusan kemerosotan kadar kesihatan mental mahasiswa ini meningkat sehingga menjangkau 42.4% pada tahun 2020. Ini menunjukkan satu peningkatan yang sangat besar dan pastinya sangat membimbangkan serta tidak mustahil untuk peratusan ini untuk meningkat menjelang tahun-tahun seterusnya.

Lanjutan daripada itu, isu ini berlaku dipercayai disebabkan oleh beberapa faktor. Namun, faktor yang ingin ditekankan disini adalah faktor pengurusan masa. Menurut Safwan Hizan dan Shaidatul Rodzalan (2020), pengurusan masa yang baik amat penting kerana kebanyakan punca-punca tekanan adalah berkaitan dengan masa. Oleh itu, pengurusan masa menjadi isu yang amat membimbangkan terutamanya dalam kalangan mahasiswa mahasiswi berikutan mereka inilah yang bakal menjadi tonggak negara pada masa akan datang. Di samping itu, kajian terkini oleh Lovin dan Moreau





(2022) menunjukkan bahawa pelajar sering bergelut dengan pengurusan masa mereka, yang kemudiannya menyebabkan peningkatan kadar kemurungan dan kecenderungan untuk mengambil tindakan drastik seperti membunuh diri. Jadi, apa yang membimbangkan ialah sebilangan mahasiswa cenderung untuk menghabiskan masa dengan perkara yang tidak berfaedah dan melalaikan. Oleh itu, pengurusan masa mereka menjadi semakin lemah dan menjejaskan kehidupan mereka sendiri. Menurut Nadhirah Aznan dan Noraini Shamsuddin (2014), kegagalan mahasiswa adalah disebabkan tabiat sebilangan mahasiswa yang masih lemah dalam menguruskan masa. Terdapat beberapa aspek yang akan dipengaruhi akibat daripada kegagalan menguruskan masa. Antaranya seperti kesukaran untuk menyediakan dan menyiapkan senarai tugas yang ada. Implikasi daripada perkara ini adalah pengurusan pembelajaran pelajar akan terganggu lantaran pelajar telah dibiasakan dengan tabiat suka menangguh dan membazir masa.



Lanjutan daripada itu, berikutan pengurusan masa yang kurang efektif ini mahasiswa akan cenderung untuk menghadapi masalah berkaitan pengurusan pembelajaran. Seterusnya menyebabkan berlaku lambakan tugas kepada mahasiswa itu sendiri, hal ini kemudiannya bakal menjadi faktor dorongan kepada masalah kesihatan mental dari segi tekanan dalam kalangan mahasiswa kerana tekanan-tekanan yang dirasakan untuk menyiapkan dan menghantar tugas dalam masa yang singkat. Kajian daripada Hamizatun Akmal Md Yusof dan Norzaini Azman (2013) menyatakan pengurusan masa memainkan peranan terhadap tahap kesihatan mental seseorang mahasiswa. Tekanan dapat dikurangkan sekiranya mahasiswa bijak dalam membuat sistem pengurusan masa tersendiri. Jadi, mahasiswa perlu mempunyai azam dan berpegang kepada matlamat untuk membentuk perancangan yang teliti dan efektif.





Walaupun bagaimanapun, terdapat segelintir daripada kumpulan sasaran ini dilihat mempunyai satu sikap yang perlu dihapuskan. Sikap tersebut ialah sikap suka bertanggungjawab. Penangguhan kerja merupakan satu perbuatan yang dapat menjejaskan kualiti kerja dan menyebabkan seseorang itu menjadi stres. Secara tidak langsung, hal ini sedikit demi sedikit akan menjejaskan tahap kesihatan mental seseorang. Oleh itu, sikap suka bertanggungjawab ini tidak patut dijadikan amalan sebagai seorang mahasiswa bakal guru. Hal ini menjadi faktor yang menyebabkan pengurusan masa bakal guru itu menjadi kurang efektif.

Selain itu, faktor yang mendorong pengurusan masa bakal guru menjadi kurang efektif adalah pengaruh penggunaan gajet secara tidak sihat. Segelintir daripada mahasiswa bakal guru ini mempunyai hobi gemar bermain permainan dalam talian.

Adakala mereka ini menghabiskan masa sehingga lewat malam bermain permainan dalam talian ini sehingga menyebabkan kelewatan ke kelas. Hal ini menjadi punca kemerosotan dalam akademik seterusnya membawa kepada tekanan mental akibat daripada desakan ibu bapa, keluarga dan guru. Selain daripada permainan dalam talian, gajet juga menjadi satu keperluan wajib yang sentiasa bersama dengan bakal guru ini. Pengaruh gajet sangat besar, majoriti bakal guru dan mahasiswa mahasiswi akan menghabiskan masa dengan telefon pintar dengan menonton suapan video-video rawak seperti di aplikasi-aplikasi media sosial. Tuntasnya, hal ini memberi pengaruh yang besar kepada kehidupan seorang bakal guru.

Seterusnya, sebilangan bakal guru yang juga mahasiswa turut aktif dalam aktiviti kelab dan persatuan. Maka, pengurusan masa yang baik diperlukan bagi memastikan prestasi akademik tidak terjejas serta pengurusan masa dibuat dengan baik.





Hal ini bagi mengelakkan bakal guru menjadi tertekan dengan tugas-tugas akademik dan kokurikulum yang disertai seterusnya memelihara tahap kesihatan mental mereka selaku bakal guru.

Justeru itu, faktor-faktor yang menyumbang kepada pengurusan masa menjadi tidak efektif perlu dipertimbangkan seperti sikap suka menangguh seseorang individu itu sendiri, pengaruh penggunaan gajet yang tidak sihat serta faktor-faktor yang lain seperti penglibatan aktiviti kelab dan persatuan dan mempunyai tanggungjawab yang lain perlu ditanggung. Tuntasnya, bagi memelihara kesihatan mental, bakal guru perlu mempunyai pengurusan masa yang baik dan hal ini bermula daripada bagaimana bakal guru menghalang faktor-faktor yang menyebabkan pengurusan masa mereka menjadi terganggu dan kurang efektif.



1.4 Objektif Kajian

- i) Menentukan tahap pengurusan masa bakal guru di UPSI.
- ii) Menentukan tahap tekanan bakal guru di UPSI.
- iii) Menentukan hubungan yang signifikan antara tahap pengurusan masa dan tahap tekanan yang dihadapi bakal guru di UPSI.





1.5 Persoalan Kajian

- i) Apakah tahap pengurusan masa bakal guru di UPSI?
- ii) Apakah tahap tekanan yang dihadapi bakal guru di UPSI?
- iii) Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara tahap pengurusan masa dan tahap tekanan yang dihadapi bakal guru di UPSI?

1.6 Hipotesis Kajian

H_0 : Tiada perhubungan yang signifikan di antara pengurusan masa dengan tahap tekanan yang dihadapi oleh bakal guru.

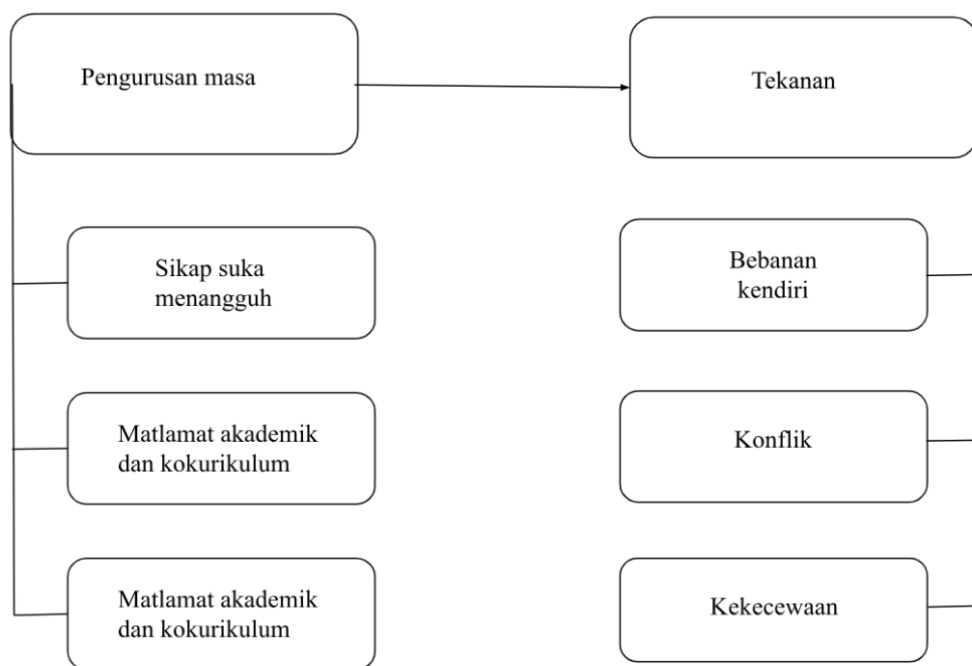


1.7 Kerangka Konseptual Kajian

Kerangka aliran kajian dapat ditunjukkan dalam format diagram yang menunjukkan pembolehubah tidak bersandar dan pembolehubah bersandar seperti yang diringkaskan dalam Rajah 1.1. Berdasarkan kerangka konseptual kajian ini, pembolehubah tidak bersandar penentu dalam kajian yang dilaksanakan ini ialah pengurusan masa berdasarkan kepada sikap suka menanggung, matlamat dan keutamaan akademik dan kokurikulum dan kecenderungan terhadap gajet manakala pembolehubah bersandar pula ialah tekanan yang dihadapi bakal guru yang terdiri daripada tiga konstruk iaitu bebanan sendiri, konflik dan kekecewaan.



Pembolehubah tidak bersandar Pembolehubah bersandar



Rajah 1.1. Kerangka Konseptual Kajian

1.8 Kepentingan Kajian

1.8.1 Masyarakat

Melalui kajian ini, masyarakat dapat melihat tentang isu tekanan dalam kalangan bakal guru yang bergelar mahasiswa yang dilihat semakin serius dan perlu dititikberatkan. Justeru hal ini bakal memberi kesedaran kepada masyarakat bahawa kesihatan mental juga merupakan aspek penting dalam membentuk individu yang seimbang. Kesihatan mental juga mempengaruhi emosi dan tingkah laku seseorang. Oleh itu, masyarakat perlu peka dengan keadaan yang berlaku di sekeliling termasuk keadaan pelajar-pelajar pada zaman kini kerana ahli-ahli keluarga ataupun saudara mara terdekat juga bakal



menempuh hidup sebagai seorang mahasiswa di universiti kelak. Maka, adalah penting bagi masyarakat untuk menjadi lebih peka terhadap keadaan yang berlaku di sekeliling, termasuk keadaan pelajar pada zaman kini. Mereka adalah bakal generasi yang akan membentuk masyarakat pada masa depan. Ahli keluarga dan saudara mara terdekat juga perlu mengambil perhatian terhadap keadaan emosi dan tekanan yang dialami oleh pelajar, kerana pengalaman mereka sebagai mahasiswa di universiti kelak juga akan mempengaruhi perkembangan mereka sebagai individu dan kontribusi mereka kepada masyarakat. Dengan meningkatkan kesedaran dan memberikan sokongan yang sesuai kepada pelajar, kita dapat membantu memastikan bahawa mereka dapat mengatasi tekanan dengan lebih baik dan mencapai potensi mereka sepenuhnya.

1.8.2 Bakal Guru



Sebagai seorang bakal guru, kesedaran terhadap kepentingan pengurusan masa yang baik bakal diperoleh daripada kajian ini. Melalui kajian ini juga dapat menjadi panduan kepada mahasiswa bakal guru untuk memahami pentingnya pengaturan waktu yang efektif dalam mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental. Bagaimana cara seseorang itu menguruskan kehidupannya itu yang akan menentukan kejayaan seseorang itu. Oleh itu, setiap individu perlu mempunyai corak hidup yang teratur dan hal ini semestinya akan terhasil daripada pengurusan masa yang cekap. Bagi bakal guru, adalah amat penting untuk membentuk kecekapan dalam mengurus masa kerana hal-hal yang bakal menanti di hadapan adalah lebih mencabar. Maka persediaan yang rapi amat diperlukan dan bermula dengan pola hidup yang sihat hasil pengurusan masa yang baik.





1.8.3 Institusi Pendidikan

Selain itu, maklumat daripada kajian ini juga boleh digunakan oleh institusi pendidikan dan pihak berkepentingan lain untuk mengembangkan program sokongan yang sesuai bagi membantu pelajar menguruskan masa mereka dengan lebih berkesan dan mengurangkan tekanan yang tidak perlu. Dengan mengetahui faktor-faktor yang menyumbang kepada tekanan akademik dan emosi, institusi pendidikan dapat mengenal pasti strategi yang sesuai untuk membantu pelajar menguruskan masa mereka dengan lebih baik. Dengan demikian, kajian ini dapat membawa impak positif dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik pelajar. Selain itu, kajian ini juga dapat memberikan input berharga dalam penambahbaikan kurikulum dan kaedah pengajaran. Dengan memahami bagaimana tekanan dapat mempengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan pelajar, institusi pendidikan dapat menyusun kurikulum yang lebih seimbang dan menyediakan sumber daya sokongan yang sesuai bagi membantu pelajar mengatasi tekanan yang mereka hadapi.

1.9 Batasan Kajian

Dalam kajian yang bakal dijalankan ini, terdapat perbezaan yang membezakan kajian ini dengan kajian yang pernah dijalankan oleh penulis lainnya. Bagi kajian ini, limitasi diletakkan kepada pengurusan masa sahaja sebagai faktor yang mempengaruhi tahap stres bakal guru di UPSI untuk mengecilkan skop dan memudahkan soal jawab yang bakal dijalankan terhadap sampel. Selain itu, limitasi juga diletakkan kepada mahasiswa yang merupakan bakal guru semester lima, enam dan tujuh Ijazah Sarjana





Muda Pendidikan Biologi, Fakulti Sains dan Matematik di UPSI sahaja. Jadi, mungkin tidak mencakupi variasi yang luas dalam populasi mahasiswa secara keseluruhan. Namun, hal ini bagi mendapatkan data yang adil kerana semua pelajar adalah terdiri daripada pelajar-pelajar sains tulen dan dalam bidang yang sama. Seterusnya, kajian yang dijalankan adalah untuk mendapatkan data daripada sampel untuk melihat trend dan tiada tindakan dikenakan terhadap kaedah pengurusan masa mahupun tahap tekanan yang dihadapi sampel. Walau bagaimanapun, dengan mengambil kira batasan-batasan ini, kajian ini masih memberikan sumbangan yang bernilai dalam pemahaman tentang tekanan dan pengurusan masa dalam kalangan mahasiswa universiti.

1.10 Definisi Operasional



Tahap pengurusan masa

Tahap pengurusan masa merupakan proses menyeluruh meliputi bagaimana cara seseorang itu mengendalikan masa secara berkesan bagi menjalani aktiviti seharian yang merangkumi mengenal pasti, merancang, mengatur, melaksanakan, dan menilai aktiviti serta tugas dalam tempoh yang ditetapkan dengan cekap dan berkesan.

Tahap tekanan

Tahap tekanan merujuk kepada peringkat seseorang mengalami ketidakstabilan dalam pola berfikir disebabkan oleh keresahan atau ketegangan sama ada dari segi mental atau fizikal.





Bakal guru

Bakal guru dalam kajian ini merujuk kepada sampel yang merupakan mahasiswa dalam bidang pendidikan yang bakal melanjutkan kerjaya sebagai tenaga pendidik.

1.11 Rumusan

Dalam Bab 1 ini telah dibincangkan tentang pengenalan kepada kajian yang akan dijalankan. Tajuk kajian beserta istilah yang terlibat juga diperkenalkan dengan jelas. Dalam bahagian ini juga, membincangkan latar belakang dan faktor yang mendorong kepada pengurusan masa yang kurang efektif dalam kalangan bakal guru dan bagaimana ia mempengaruhi tahap tekanan terhadap bakal guru. Seterusnya, bab ini turut menerangkan mengenai pernyataan masalah, objektif kajian, persoalan kajian, batasan kajian serta definisi operasional bagi kajian yang bakal dijalankan. Diharapkan hasil daripada kajian ini dapat memenuhi signifikan kajian seperti yang telah dinyatakan.

