

KESAN MODUL KELOMPOK PENGURUSAN TEKANAN 5R
TERHADAP PENGURUSAN TEKANAN MAHASISWA

MOHD SHAHRIL BIN KHASIN

TESIS DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
IJAZAH SARJANA PENDIDIKAN
(MOD PENYELIDIKAN)

FAKULTI PEMBANGUNAN MANUSIA
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2019



ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti kesan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R terhadap pengurusan tekanan dalam kalangan mahasiswa. Objektif kajian adalah untuk mengukur kesan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R yang dibangunkan berdasarkan Teori Kognitif Tingkah Laku dan Model Pengurusan Tekanan 5R terhadap pengurusan tekanan dalam kalangan mahasiswa. Kesan modul ini diukur dengan cara membandingkan skor min praujian dan pascaujian pengurusan tekanan antara kumpulan kawalan dengan kumpulan rawatan berdasarkan (a) keseluruhan pengurusan tekanan, (b) submodul *rethink* (berfikir semula), (c) submodul *reduce* (mengurangkan), (d) submodul *reorganize* (menyusunsemula), (e) submodul *relax* (bertenang), dan (f) submodul *release* (melepaskan). Kajian ini merupakan kajian kuasi eksperimen dengan dua kumpulan: (a) kumpulan rawatan yang merupakan kumpulan yang diberi Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R dan (b) kumpulan kawalan yang merupakan kumpulan yang tidak diberi Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R. Data pengurusan tekanan pula dikumpul berdasarkan praujian dan pascaujian, dan data dianalisis menggunakan Ujian-t Bebas dan Ujian-t Berpasangan. Seramai 40 orang mahasiswa telah dipilih sebagai subjek kajian berdasarkan persampelan rawak. Mereka telah dipecahkan kepada dua kumpulan iaitu 20 orang mahasiswa dalam kumpulan rawatan dan 20 orang mahasiswa dalam kumpulan kawalan. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan skor min pascaujian yang signifikan antara kumpulan rawatan berbanding kumpulan kawalan berdasarkan (a) keseluruhan pengurusan tekanan [$t(38)=7.993$; $p<0.05$], (b) submodul *rethink* [$t(38)=6.760$; $p<0.05$], (c) submodul *reduce* [$t(38)=6.427$; $p<0.05$], (d) submodul *reorganize* [$t(38)=8.401$; $p<0.05$], (e) submodul *relax* [$t(38)=8.453$; $p<0.05$], dan (f) submodul *release* [$t(38)=6.692$; $p<0.05$]. Oleh itu, Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R memberi kesan positif terhadap pengurusan tekanan mahasiswa yang diberi intervensi ini. Implikasinya, Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R boleh dijadikan modul bimbingan kelompok alternatif untuk meningkatkan pengurusan tekanan dalam kalangan mahasiswa.





THE EFFECT OF 5R STRESS MANAGEMENT GROUP MODULE ON THE UNIVERSITY STUDENTS' STRESS MANAGEMENT

ABSTRACT

This study examined the impact of the 5R Stress Management Group Module on stress management among university students. The objectives of the study were to measure the effect of the 5R Stress Management Group Module developed based on the Cognitive Behavioral Theory and the 5R Stress Management Model on stress management among students. The effect of this module is measured by comparing the mean score of the pretest and posttest on stress management between the control group and treatment group based on (a) the overall stress management, (b) rethink submodule, (c) reduce submodule, (d) reorganize submodule, (e) relax submodule, and (f) release submodule. This is a quasi-experimental study with two groups: (a) the treatment group that was given the 5R Stress Management Group Module and (b) the control group that has not been given the 5R Stress Management Group Module. The stress management data is collected based on pretest and posttest, and the data were analyzed using Independent T-Test and Paired T-Test. A total of 40 students was selected as subjects based on random sampling. They were split into two groups in which 20 students in the treatment group and 20 students in the control group. The results showed that there was significant difference in the posttest mean score between the treatment group and the control group based on (a) the overall stress management [$t(38)=7.993$; $p<0.05$], (b) rethink submodule [$t(38)=6.760$; $p<0.05$], (c) reduce submodule [$t(38)=6.427$; $p<0.05$], (d) reorganize submodule [$t(38)=8.401$; $p<0.05$], (e) relax submodule [$t(38)=8.453$; $p<0.05$], and (f) release submodule [$t(38)=6.692$; $p<0.05$]. Therefore, the 5R Stress Management Group Module has a positive impact on the stress management of the university students who has been given the intervention. The implication of the study is the 5R Stress Management Group Module can be used as an alternative group guidance module to enhance stress management skills among university students.



KANDUNGAN

Muka Surat

PENGAKUAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KANDUNGAN	vi
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xvi

SENARAI SINGKATAN	xvii
-------------------	------

BAB 1 PENGENALAN

1.1	Latar Belakang Kajian	1
1.2	Pernyataan Masalah	11
1.3	Tujuan Kajian	19
1.4	Objektif Kajian	19
1.5	Soalan Kajian	21
1.6	Kepentingan Kajian	22
1.7	Batasan Kajian	25
1.8	Definisi Kajian	27
1.8.1	Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R	27

1.8.2	Pengurusan Tekanan	29
1.8.3	Mahasiswa	30
1.9	Rumusan	30

BAB 2 PENDEKATAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

2.1	Pendahuluan	32
2.2	Model Pengurusan Tekanan 5R	33
2.2.1	<i>Rethink</i> (Berfikir Semula)	37
2.2.2	<i>Reduce</i> (Mengurangkan)	37
2.2.3	<i>Relax</i> (Istirehat)	38
2.2.4	<i>Release</i> (Melepaskan)	38
2.2.5	<i>Reorganize</i> (Menyusun Semula)	38
2.3	Modul Kelompok Pengurusan Tekanan (Mohammad Aziz Shah, Nazariah & Pau Kee, 2010)	39
2.4	Integrasi Model Pengurusan Tekanan 5R dan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan (Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R/ MKPT5R)	42
2.5	Prosedur Pembinaan MKPT5R	45
2.6	Kesahan MKPT5R	49
2.7	Kebolehpercayaan MKPT5R	58
2.8	Terapi Kognitif Tingkah Laku yang Mendasari MKPT5R	61
2.9	Langkah-langkah Perlaksanaan MKPT5R	68
2.9.1	Modul Kelompok Membina Hubungan dan Membina Kepercayaan	69

2.9.2	Perlaksanaan MKPT5R	70
2.9.3	Modul Kelompok Penamatan	73
2.10	Kerangka Konseptual	74
2.9	Rumusan	77

BAB 3 SOROTAN KAJIAN

3.1	Pendahuluan	79
3.2	Kajian Pengurusan Tekanan dan Intervensi Pengurusan Tekanan	80
3.3	Kajian Pengurusan Tekanan dan Intervensi Pengurusan Tekanan <i>Rethink</i> (Berfikir Semula)	91
3.4	Kajian Pengurusan Tekanan dan Intervensi Pengurusan Tekanan <i>Reduce</i> (Mengurangkan)	94
3.5	Kajian Pengurusan Tekanan dan Intervensi Pengurusan Tekanan <i>Reorganize</i> (Menyusun Semula)	95
3.6	Kajian Pengurusan Tekanan dan Intervensi Pengurusan Tekanan <i>Relax</i> (Bertenang)	97
3.7	Kajian Pengurusan Tekanan dan Intervensi Pengurusan Tekanan <i>Release</i> (Melepaskan)	98
3.8	Rumusan	100

BAB 4 METODOLOGI KAJIAN

4.1	Pendahuluan	102
4.2	Kajian Eksperimen	103
4.2.1	Reka Bentuk Kajian	103
4.2.2	Ancaman Terhadap Kesahan Kajian Eksperimen	106

4.2.3	Etika Kajian	109
4.3	Subjek Kajian	112
4.4	Ukuran Kajian	118
4.4.1	Inventori Pengurusan Tekanan 5R/ IPT5R	118
4.4.2	Prosedur Pembinaan IPT5R	120
4.5	Kajian Rintis	123
4.5.1	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	124
4.5.2	Analisis Faktor Pengesahan IPT5R	141
4.6	Prosedur Pengumpulan Data	147
4.7	Langkah yang Diambil untuk Kumpulan Kajian	148
4.7.1	Kumpulan Kawalan	149
4.7.2	Kumpulan Rawatan	149
4.7.3	Langkah-langkah MKPT5R Terhadap Kumpulan Rawatan	150
4.8	Analisis Data	152
4.9	Jangka Masa Kajian	154
4.10	Rumusan	158

BAB 5 DAPATAN KAJIAN

5.1	Pendahuluan	159
5.2	Data Deskriptif	160
5.2.1	Data Deskriptif Secara Umum	160
5.2.2	Analisis Statistik Secara Deskriptif	161

5.3	Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min Praujian Dan Pascaujian Pengurusan Tekanan Antara Kumpulan Kawalan Dengan Kumpulan Rawatan Secara Keseluruhan?	164
5.4	Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min Praujian Dan Pascaujian Pengurusan Tekanan Antara Kumpulan Kawalan Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan Submodul <i>Rethink</i> (Berfikir Semula)?	168
5.5	Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min Praujian Dan Pascaujian Pengurusan Tekanan Antara Kumpulan Kawalan Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan Submodul <i>Reduce</i> (Mengurangkan)?	171
5.6	Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min Praujian Dan Pascaujian Pengurusan Tekanan Antara Kumpulan Kawalan Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan Submodul <i>Reorganize</i> (Menyusun Semula)?	174
5.7	Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min Praujian Dan Pascaujian Pengurusan Tekanan Antara Kumpulan Kawalan Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan Submodul <i>Relax</i> (Bertenang)?	177
5.8	Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min Praujian Dan Pascaujian Pengurusan Tekanan Antara Kumpulan Kawalan Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan Submodul <i>Release</i> (Melepaskan)?	180
5.9	Rumusan	183

BAB 6 PERBINCANGAN, RUMUSAN DAN CADANGAN

6.1	Pendahuluan	184
6.2	Ringkasan Prosedur Kajian	185
6.3	Perbincangan Dapatan Kajian	187
6.3.1	Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min Praujian Dan Pascaujian Pengurusan Tekanan Antara Kumpulan Kawalan	188



Dengan Kumpulan Rawatan Secara Keseluruhan?

6.3.2 Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min 190
Praujian Dan Pascaujian Pengurusan
Tekanan Antara Kumpulan Kawalan
Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan
Submodul *Rethink* (Berfikir Semula)?

6.3.3 Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min 192
Praujian Dan Pascaujian Pengurusan
Tekanan Antara Kumpulan Kawalan
Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan
Submodul *Reduce* (Mengurangkan)?

6.3.4 Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min 194
Praujian Dan Pascaujian Pengurusan
Tekanan Antara Kumpulan Kawalan
Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan
Submodul *Reorganize* (Menyusun
Semula)?

6.3.5 Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min 197
Praujian Dan Pascaujian Pengurusan
Tekanan Antara Kumpulan Kawalan
Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan
Submodul *Relax* (Bertenang)?

6.3.6 Adakah Terdapat Perbezaan Skor Min 199
Praujian Dan Pascaujian Pengurusan
Tekanan Antara Kumpulan Kawalan
Dengan Kumpulan Rawatan Berdasarkan
Submodul *Release* (Melepaskan)?

6.4 Implikasi Kajian 202

6.5 Cadangan Untuk Kajian Akan Datang 206

6.6 Rumusan 209

BIBLIOGRAFI 213

LAMPIRAN 238



SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
1.1	Bilangan Mahasiswa Yang Mengalami Tekanan Tahap Tinggi Berdasarkan Kajian Tinjauan Secara Atas Talian Di Semua Institusi Pengajian Tinggi Pada Tahun 2014 Sehingga 2017	13
1.2	Analisis Pendekatan Intervensi Pengurusan Tekanan Yang Digunakan Pengkaji Terdahulu	17
2.1	Perbezaan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan (Mohammad Aziz Shah, Nazariah & Pau Kee, 2010) dengan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R	45
2.2	Kriteria/ Latar Belakang Pakar dan Pengamal untuk Kesahan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R	51
2.3	Hasil Dapatan Penilaian 10 Penilai Kesahan Kandungan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Berdasarkan Pandangan Russell (1974)	53
2.4	Kesahan Kandungan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Berdasarkan Pandangan Russell (1974)	54
2.5	Hasil Dapatan Penilaian 10 Penilai Kesahan Kesesuaian Aktiviti dalam Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Mengikut Submodul dan Aktiviti	55
2.6	Kesahan Kesesuaian Aktiviti dalam Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Mengikut Aktiviti dan Submodul	57
2.7	Kebolehpercayaan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Secara Keseluruhan dan Mengikut Submodul	61
2.8	Teori Kognitif Tingkah Laku dalam Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R	67
2.9	Aktiviti Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Mengikut Susunan	72

2.10	Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R Mengikut Teknik Dalam Teori Kognitif Tingkah Laku	73
4.1	Reka Bentuk Kajian	105
4.2	Jumlah Mahasiswa Mengikut Kelompok Institusi Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia	111
4.3	Peratusan Mahasiswa Yang Mengalami Tekanan Tahap Tinggi Berdasarkan Kajian Tinjauan Secara Atas Talian Di Semua Institusi Pengajian Tinggi Pada Tahun 2016	113
4.4	Bilangan Mahasiswa Mengalami Tekanan Tahap Tinggi Mengikut Tahun Pengajian	115
4.5	Pembahagian Subjek Mengikut Sistem Padanan	116
4.6	Permakatan Skala <i>Likert</i> Inventori Pengurusan Tekanan 5R	118
4.7	Kesahan Kandungan Inventori Pengurusan Tekanan 5R Berdasarkan Item	125
4.8	Kesahan Kandungan Item dalam Inventori Pengurusan Tekanan 5R Berdasarkan Subskala	132
4.9	Nilai Kebolehppercayaan Bagi Setiap Item dalam Inventori Pengurusan Tekanan 5R	134
4.10	Nilai Kebolehppercayaan Inventori Pengurusan Tekanan 5R Secara Keseluruhan dan Mengikut Subskala	139
4.11	Analisis Faktor Pengesahan (<i>Confirmatory Factor Analysis</i>) Inventori Pengurusan Tekanan 5R	144
4.12	Perlaksanaan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R	150
4.13	Analisis Data	152
4.14	Jangka Masa Kajian	156
5.1	Taburan Subjek Mengikut Jantina dan Kumpulan (N=40)	159
5.2	Skor Min, Sisihan Piawai (SD), Minimum, Maksimum, Pencongan dan Kurtosis dalam Praujian dan Pasca Ujian Secara Keseluruhan	161

5.3	Skor Min, Sisishan Piawai (SD), Minimum, Maksimum, Pencongan dan Kurtosis dalam Praujian dan Pasca Ujian untuk Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan	162
5.4	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Praujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Secara Keseluruhan	165
5.5	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Pascaujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Secara Keseluruhan	166
5.6	Keputusan Ujian-t Berpasangan antara Praujian dan Pascaujian dalam Kumpulan Rawatan Secara Keseluruhan	166
5.7	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Praujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Rethink</i> (Berfikir Semula)	168
5.8	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Pascaujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Rethink</i> (Berfikir Semula)	169
5.9	Keputusan Ujian-t Berpasangan antara Praujian dan Pascaujian dalam Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Rethink</i> (Berfikir Semula)	169
5.10	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Praujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Reduce</i> (Mengurangkan)	171
5.11	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Pascaujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Reduce</i> (Mengurangkan)	172
5.12	Keputusan Ujian-t Berpasangan antara Praujian dan Pascaujian dalam Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Reduce</i> (Mengurangkan)	172
5.13	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Praujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Reorganize</i> (Menyusun Semula)	174
5.14	Keputusan Ujian-t Bebas untuk Pascaujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Reorganize</i> (Menyusun Semula)	175



- | | | |
|------|---|-----|
| 5.15 | Keputusan Ujian-t Berpasangan antara Praujian dan Pascaujian dalam Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Reorganize</i> (Menyusun Semula) | 175 |
| 5.16 | Keputusan Ujian-t Bebas untuk Praujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Relax</i> (Bertenang) | 177 |
| 5.17 | Keputusan Ujian-t Bebas untuk Pascaujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Relax</i> (Bertenang) | 177 |
| 5.18 | Keputusan Ujian-t Berpasangan antara Praujian dan Pascaujian dalam Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Relax</i> (Bertenang) | 178 |
| 5.19 | Keputusan Ujian-t Bebas untuk Praujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Release</i> (Melepaskan) | 179 |
| 5.20 | Keputusan Ujian-t Bebas untuk Pascaujian antara Kumpulan Kawalan dan Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Release</i> (Melepaskan) | 180 |
| 5.21 | Keputusan Ujian-t Berpasangan antara Praujian dan Pascaujian dalam Kumpulan Rawatan Bagi Submodul <i>Release</i> (Melepaskan) | 181 |



SENARAI RAJAH

No. Rajah	Muka Surat
1.1	Permasalahan Berkaitan Tekanan Dalam Kalangan Mahasiswa 4
2.1	Model Tekanan (Everly & Benson, 1989) 34
2.2	Model Pengurusan Tekanan 5R 39
2.3	Aktiviti Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 41
2.4	Integrasi Modul Kelompok Pengurusan Tekanan (Mohammad Aziz Shah, Nazariah & Pau Kee, 2010) dengan Model Pengurusan Tekanan 5R (Blonna, 1996)- Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R 43
2.5	Hubungan Enam Prosedur Pembinaan Modul Kelompok Pengurusan Tekanan 5R 49
2.6	Hubung Kait Antara Pemikiran, Perasaan Dan Tingkah Laku Dalam TKT oleh Wilding dan Milne (2006) 62
2.7	Teknik Kognitif dalam Teori Kognitif Tingkah Laku 66
2.8	Kerangka Konseptual Kajian 75



SENARAI SINGKATAN

AADK	Agensi Anti-Dadah Kebangsaan
ACS	<i>Adolescent Coping Scale</i>
ACT	<i>Acceptance and Commitment Therapy</i>
ASI	<i>Administrative Stress Index</i>
CGPA	<i>Cumulative Grade Point Average</i>
CIP	<i>Cognitive Information Processing</i>
CISM	<i>Critical Incident Stress Management</i>
CFA	<i>Confirmatory Factor Analysis</i>
FBK	Fakulti Bahasa dan Komunikasi
FKAAS	Fakulti Kejuruteraan Awam dan Alam Sekitar
FKEE	Fakulti Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik
FKMP	Fakulti Kejuruteraan Mekanikal dan Pembuatan
FMSP	Fakulti Muzik dan Seni Persembahan
FPE	Fakulti Pengurusan dan Ekonomi
FPM	Fakulti Pembangunan Manusia
FPTV	Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional
FSK	Fakulti Sains Kemanusiaan
FSKIK	Fakulti Seni, Komputeran dan Industri Kreatif
FSM	Fakulti Sains dan Matematik
FSSKj	Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
ILK	Institut Latihan Kemahiran





IPG	Institut Pendidikan Guru
IPT	Institusi Pengajian Tinggi
IPT5R	Inventori Pengurusan Tekanan 5R
IPTA	Institut Pengajian Tinggi Awam
IPTS	Institut Pengajian Tinggi Swasta
KPT5R	Kelompok Pengurusan Tekanan 5R
MBSR	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>
MBTN	Modul Bimbingan Tazkiyah al-Nafs
PERKAMA	Persatuan Kaunseling Malaysia
PPPM (PT)	Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (Pengajian Tinggi)
PTSS	Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Science</i>
SYSRED	<i>Modul System Related Stress Reduction</i>
TKT	Teori Kognitif Tingkah Laku/ Terapi Kognitif Tingkah Laku
TLDM	Tentera Laut DiRaja Malaysia
UiTM	Universiti Teknologi Mara
UMS	Universiti Malaysia Sabah
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris
UTHM	Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
UUM	Universiti Utara Malaysia





BAB 1

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang Kajian

Tekanan merupakan sesuatu keadaan dinamik apabila individu berhadapan dengan peluang, halangan atau tuntutan yang berkaitan dengan apa yang diinginkan, namun hasilnya adalah sesuatu yang penting tetapi belum pasti diperoleh (Fink, 2016). Untuk menangani tekanan, setiap individu mempunyai cara yang berbeza. Melanie (2017) menyatakan bahawa tekanan merupakan sebahagian daripada kehidupan manusia dan kesan daripada tekanan sama ada positif mahu pun negatif adalah sangat penting kepada setiap individu. Tambahan pula, cara yang digunakan oleh individu untuk bertindak balas terhadap tekanan boleh menjadi tindak balas positif atau negatif dan ianya boleh menimbulkan kesan ke atas tubuh, mental dan fizikal. Justeru, kenyataan ini





menunjukkan bahawa tekanan merupakan sesuatu yang penting kerana ia merupakan sebahagian dari kehidupan manusia dan perlu diuruskan dengan baik.

Sejarah tekanan telah bermula dari perubatan Cina klasik yang ditulis pada 2000 tahun dahulu dengan memberi penekanan terhadap kesederhanaan dan keseimbangan (Kelly, 2015). Di Greek pula, ahli fizik dan bapa perubatan moden, Hippocrates merupakan pelopor yang mengkaji tekanan emosi. Dalam era moden, beberapa tokoh yang sinonim dengan tekanan telah muncul seperti Claude Bernard (1813-1878) yang telah memperkenalkan konsep homeostasis dalam tekanan iaitu semua sistem psikologi berfungsi serentak untuk mengekalkan persekitaran dalaman yang stabil dan seimbang. Berbeza dengan Charles Darwin yang merupakan tokoh pertama yang menyatakan bahawa tekanan merupakan sesuatu yang penting dan jika ia tidak penting, individu akan melupakan dan memadamkannya sendiri sejak dari awal. Beberapa dekad kemudian, di abad ke-20, Sigmund Freud pula memperkenalkan teori yang paling koheren dengan emosi iaitu teori psikoanalisis. Walter Cannon (1932) pula merupakan ahli psikologi pertama yang membicarakan tentang tekanan dalam konteks respon emosi. Beliau juga menjelaskan bahawa tekanan merupakan suatu reaksi fleksibel oleh individu dari permasalahan.

Hal ini disokong oleh bapa tekanan moden, Hans Selye (1974) dalam Hymie (2015) yang mendefinisikan tekanan sebagai suatu reaksi yang tidak spesifik oleh individu disebabkan oleh sesuatu bebanan yang menimpa individu tersebut. Definisi dan konsep tekanan berkembang pada dekad yang seterusnya dengan lahirnya banyak





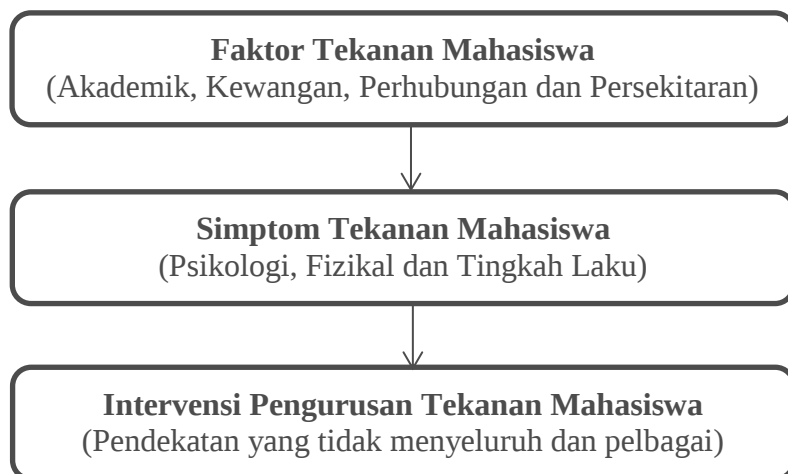
pengkaji-pengkaji barat yang mengkaji tekanan. Justeru, muncul pengkaji-pengkaji yang mula menunjukkan hubungan tekanan dengan kognitif dan tingkah laku. Perkara ini dipersetujui oleh Sunday (2014) yang menyatakan bahawa tekanan adalah satu bentuk permintaan yang dibuat ke atas keupayaan untuk menyesuaikan kognitif dan tingkah laku. Sekiranya seseorang itu dapat menerima dan menangani permintaan tersebut, maka tekanan tersebut akan mendatangkan kesan yang positif. Jadi, kesan tekanan yang dialami oleh seseorang bergantung kepada penerimaan individu terhadap tekanan tersebut dan bagaimana menguruskan tekanan.

Pada abad ke-20, banyak penemuan menunjukkan hubungan tekanan dengan faktor luaran. Contohnya, Terry (2014) yang menyatakan bahawa tekanan adalah satu tindak balas fisiologi dan psikologi ke atas permintaan terhadap seseorang. Apabila individu telah mendapat permintaan ataupun diberi harapan oleh seseorang, maka menjadi tanggungjawab individu tersebut untuk memastikan permintaan dan harapan tersebut tercapai. Permintaan dan harapan yang terlalu tinggi menyebabkan individu berdepan dengan kekangan dan desakan dalam dirinya. Alok dan Pratibha (2016) turut menyatakan bahawa tekanan sebagai suatu keadaan yang dinamik yang menyebabkan individu berdepan dengan peluang, kekangan atau desakan terhadap apa yang dihasratkan.

Peluang, kekangan atau desakan juga dialami oleh mahasiswa yang menuntut di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) kerana berhadapan dengan tugas dan aktiviti yang mencabar di kampus. Keadaan ini boleh menimbulkan tekanan yang berpunca dari



pelbagai faktor tekanan. Berdasarkan pelbagai hasil kajian, faktor tekanan yang dikenalpasti menimbulkan tekanan terhadap mahasiswa ialah faktor akademik, kewangan, perhubungan dan persekitaran (Suriani & Suraini, 2005; Abd. Rahman *et. al.*, 2013; Shafizah, 2003; Vijayen, Donatus & Amelia, 2010; Najib *et. al.*, 2005; Misra & Mc Kean, 2000; Desmita, 2011; Gall, Evans & Bellerose, 2000; Dwyer & Cummings, 2001; Bojuwoye, 2002). Daripada faktor yang menimbulkan tekanan dalam kalangan mahasiswa, telah terbukti kesan atau simptom tekanan yang negatif (Mohamad Zaid *et. al.*, 2009; Zulkifli, 2008; Dwyer & Cummings, 2001; Beasley, Thompson & Davidson, 2003). Oleh itu, perkara ini perlu diberi perhatian. Kesan atau simptom tekanan yang ditunjukkan adalah seperti simptom psikologi, simptom fizikal dan simptom tingkah laku. Oleh itu, intervensi pelbagai turut diketengahkan, namun pendekatan intervensi pengurusan tekanan yang wujud masih belum dapat mengurangkan tekanan secara menyeluruh. Antara punca hal ini berlaku adalah kerana pendekatan yang diketengahkan adalah kurang menyeluruh dan pelbagai. Rajah 1.1 menunjukkan permasalahan berkaitan tekanan dalam kalangan mahasiswa.



Rajah 1.1. Permasalahan Berkaitan Tekanan Dalam Kalangan Mahasiswa



Tekanan yang membelenggu mahasiswa berpunca dari pelbagai aspek seperti akademik, kewangan, perhubungan dan persekitaran. Punca-punca yang menimbulkan tekanan ini dikenali sebagai *stressor*. Tekanan yang dialami mahasiswa dalam aspek akademik dilihat dalam pelbagai perkara seperti peperiksaan, tugas dan kemudahan pembelajaran. Menurut Hales dan Hales (2016), tekanan yang dialami oleh mahasiswa berpunca daripada keinginan untuk mendapatkan keputusan yang baik dalam peperiksaan, menyelesaikan tugas yang diberi oleh pensyarah dengan baik dan kekurangan kemudahan pembelajaran. Terdapat kajian yang dijalankan berkaitan tekanan akademik mahasiswa menunjukkan bahawa faktor yang paling memberi tekanan kepada mahasiswa ialah peperiksaan (Reji, 2016; Misra & Mc Kean, 2000). Selain dari aspek peperiksaan yang menimbulkan tekanan akademik dalam kalangan mahasiswa, keputusan peperiksaan juga merupakan punca tekanan yang paling utama dalam kalangan mahasiswa sepertimana hasil kajian yang dijalankan oleh Fauzah (2014).

Walaupun mahasiswa menuntut dalam bidang pengajian yang pelbagai, namun tekanan akademik tetap menjadi *stressor* yang utama. Kajian yang dijalankan oleh Vijayen, Donatus dan Amelia (2010) menunjukkan bahawa mahasiswa yang menuntut dalam bidang pendidikan di Institut Pendidikan Guru (IPG), Kampus Keningau mengalami tekanan berpunca dari persekitaran latihan pendidikan yang membebankan. Kajian lain yang dijalankan terhadap mahasiswa pendidikan di Universiti Pendidikan Sultan Idris juga menunjukkan hasil yang sama iaitu faktor akademik merupakan faktor tekanan yang paling utama membelenggu mahasiswa (Suriani & Suraini, 2005). Shafizah (2003) pula menjalankan kajian terhadap mahasiswa bidang kejuruteraan di





Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) menunjukkan faktor akademik turut menjadi faktor utama terhadap tekanan mahasiswa kejuruteraan.

Tekanan mahasiswa dalam aspek perhubungan pula dapat dilihat melalui konflik persaingan dalam pencapaian akademik dan faktor intrapersonal dengan keluarga serta rakan. Lucier (2014) menyatakan mahasiswa universiti sering berhadapan dengan tekanan dalam menjalani kehidupan akibat daripada konflik dan persaingan dalam pencapaian akademik. Ross, Niebling dan Heckett (1999) juga menyokong kenyataan Lucier (2014) yang mendapati faktor intrapersonal adalah penyebab utama tekanan dalam kalangan mahasiswa. Kajian yang dijalankan oleh Ferlis, Balan dan Rosnah (2009) juga menunjukkan bahawa aspek perhubungan dengan keluarga yang paling banyak menimbulkan tekanan dalam kalangan mahasiswa pendidikan. Kajian yang dijalankan oleh Kremer (2016) pula mendapati punca tekanan dalam kalangan mahasiswa ialah perhubungan intim, konflik ibu bapa dan konflik interpersonal dengan rakan. Dapatan kajian yang sama juga diperoleh dalam kajian yang dijalankan oleh Abd. Rahman *et. al.* (2013) terhadap mahasiswa di Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin (PTSS) yang menunjukkan bahawa salah satu punca tekanan dalam kalangan mahasiswa ialah faktor perhubungan dengan rakan.

Tekanan mahasiswa dalam aspek kewangan pula dapat dilihat melalui masalah elaun atau pinjaman. Elaun atau pinjaman merupakan keperluan mahasiswa memandangkan kebanyakan mahasiswa bergantung pada elaun dan pinjaman untuk memenuhi keperluan asas di kampus. Hoi-Yan (2017) menyokong kenyataan ini dan





menunjukkan bahawa perkara utama yang mendatangkan tekanan kepada mahasiswa ialah elaun atau pinjaman lambat diterima dan elaun atau pinjaman tidak mencukupi. Dapatan ini disokong oleh kajian Wong dan Tam (2006) yang menyatakan bahawa masalah elaun dan masalah bayaran asrama masih merupakan faktor utama yang memberikan tekanan kepada mahasiswa. Hal ini dilihat sebagai antara punca tekanan mahasiswa yang penting memandangkan kebanyakan mahasiswa yang menuntut di Malaysia dari latar belakang keluarga yang sederhana dan rata-rata mendapat elaun dan pinjaman.



Selain tekanan yang membelenggu mahasiswa dari aspek akademik, perhubungan dan kewangan, mahasiswa juga mengalami tekanan yang berpunca dari infrastruktur dan persekitaran pembelajaran. Bojuwoye (2002) dalam kajiannya ke atas pelajar-pelajar di lapan buah universiti di Afrika Selatan mendapati pelajar mengalami tekanan disebabkan oleh persekitaran fizikal universiti. Kajian pengkaji tempatan yang dijalankan oleh Suriani dan Suraini (2005) juga mendapati persekitaran universiti merupakan punca utama terhadap tekanan mahasiswa selepas faktor akademik. Keadaan bilik kuliah yang tidak selesa dan peraturan universiti yang terlalu ketat antara punca berlakunya tekanan dalam kalangan mahasiswa. Rendell (2014) juga menyatakan bahawa salah satu punca tekanan mahasiswa ialah persekitaran pembelajaran yang tidak kondusif.

Mahasiswa yang baru masuk ke dunia kampus akan mengalami perubahan transisi kehidupan dari aspek akademik, pengurusan kewangan dan pengurusan kehidupan baru. Menurut Fauzah (2014) mahasiswa pada awal tahun pengajian didapati mudah terdedah





kepada tekanan disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di kampus. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa juga akan berubah mengikut masa dan keperluan yang berbeza dari tahun pertama pengajian hingga tahun akhir pengajian. Menurut Mazni, Mohammad Haji Yusuf dan Sapora (2004), mahasiswa sentiasa menghadapi kegelisahan mengikut masa dan peringkat pengajian mereka dan tidak pernah sampai ke garis tenteram. Oleh itu, dapat dikatakan bahawa mahasiswa menghadapi tekanan secara berterusan bermula dari mula menjejakkan kaki ke kampus sehinggalah tamat pengajian di kampus.

Tekanan yang membelenggu mahasiswa dapat memberikan simptom tekanan yang berbeza dan dikategorikan kepada tiga simptom yang utama. Brian (2014) menyatakan terdapat tiga simptom tekanan iaitu simptom psikologi, simptom fizikal dan simptom tingkah laku. Simptom psikologi merujuk kepada masalah-masalah emosi dan kognitif yang terjadi akibat tekanan pekerjaan. Contoh simptom psikologi ialah tekanan perasaan, kebimbangan, kebosanan, kegagalan, kekecewaan, pengasingan diri, rendah harga diri dan berfikiran negatif. Simptom fizikal pula merujuk kepada kesihatan fizikal letih, hilang selera makan, gementar, suka bersendirian dan masalah tidur. Simptom fizikal pula ialah seperti tidak menyiapkan tugas, ponteng kuliah, menghisap dadah, sakit badan, sakit kepala dan cepat penat.

Simptom yang dialami oleh mahasiswa ditunjukkan dalam kajian yang dijalankan oleh Shankar dan Park (2016) terhadap mahasiswa. Hasil kajian menunjukkan simptom tekanan yang paling kerap dilaporkan seperti simptom psikologi seperti kemurungan,

