

Pengurusan Faktor dan Simptom Stres di kalangan Pelajar Pengurusan Pelancongan Politeknik Hulu Terengganu

Wan Nor Azida Binti Wan Ali¹, Nazli Hulwany Binti Abdullah²

Jabatan Pelancongan Dan Hospitaliti, Politeknik Hulu Terengganu, Terengganu, MALAYSIA

azidafrina76@gmail.com

Abstrak

Kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti faktor-faktor stress di kalangan pelajar Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti Politeknik Hulu Terengganu. Skop Kajian melibatkan pelajar semester dua, tiga, empat dan lima daripada Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti (JPH) seramai 100 orang. Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti tahap faktor stress pelajar, tahap simptom stres, tahap stres berdasarkan perbezaan jantina dan tahap stress berdasarkan kewangan di kalangan pelajar. Kajian dijalankan adalah berbentuk kuantitatif di mana data diperolehi melalui pengedaran borang soal selidik kepada responden dan dianalisis menggunakan perisian IBM SPSS 26.0. Data dianalisis menggunakan peratusan, skor min. Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap stress di kalangan pelajar Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti Politeknik Hulu Terengganu berada di tahap sederhana manakala simptom atau tanda stress hanya berada pada tahap rendah. Kajian ini masih boleh dibangunkan lagi oleh pengkaji pada masa akan datang kerana masih terdapat ruang dan peluang untuk penambahbaikan.

Kata Kunci : Stres, Faktor Stres, Tanda-tanda stres.

PENGENALAN

Sejak kebelakangan ini kita sering mendengar banyak isu di media sosial berkaitan dengan pelajar institusi pengajian tinggi menghadapi masalah mental, tekanan perasaan dan membunuh diri. Terkini isu pelajar bidang Kejuruteraan di UiTM Perlis yang didapati meninggal dunia akibat sakit kepala yang teruk ketika menyiapkan tugas dan juga pelajar bidang Pengurusan Perniagaan di UiTM Jengka yang juga mengalami masalah yang hampir sama dan menemui ajal. Walaupun kematian pelajar-pelajar tersebut tidak diklasifikasikan sebagai membunuh diri tetapi mungkin juga ada kaitan dengan masalah tekanan perasaan ketika pandemik, menyiapkan beban tugas yang banyak dan mempunyai masalah lain.

Pendidikan atau pembelajaran melalui skrin komputer yang terlalu lama akan memberi kesan terhadap kesihatan mental, fizikal, emosi dan juga sosial. Pakar Psikologi Klinikal International University of Malaya-Wales, Dr Mimi Fitriana Zain berkata, apabila seseorang itu khususnya pelajar tidak dapat menyeimbangkan penggunaan komputer, maka ia tidak akan dapat membantu mereka melihat fenomena pembelajaran itu sebagai sesuatu yang positif. Menurutnya, apabila berbicara tentang impak kepada psikologi pelajar itu sendiri pula, akan wujud masalah-masalah kognitif terutama dari segi pengambilan keputusan.

Oleh itu amatlah penting bagi pihak pengurusan dan kepimpinan tertinggi di institusi pendidikan seperti Politeknik Hulu Terengganu sendiri agar perlu sentiasa peka kepada faktor dan simptom stres pelajar kerana dapat menghindari berlakunya kesan-kesan negatif yang tidak diingini kepada pelajar. Pengurusan stres yang berkesan akan dapat melahirkan pelajar yang positif dan sihat mentaliti.

2. Kajian Literatur

Stress telah dikenalpasti sebagai punca kepada hampir semua masalah yang wujud dan kecelaruan psikologi. *Stress* sering dikaitkan dengan pembelajaran. *Stress* yang sederhana boleh menjadi suatu bentuk dorongan yang kuat. Ia dapat menolong tubuh dan minda kita untuk bekerja dengan baik dan menyumbang kepada kesihatan mental. Cara kita menangani *stress* yang dihadapi amat penting dalam menentukan kesihatan mental dan fizikal.

Tekanan dan Stres di kalangan pelajar haruslah dilihat sebagai ancaman kepada setiap institusi pendidikan. Perkongsian tanggungjawab antara pihak pengurusan dan unit-unit berkaitan seperti Pengurusan Hal Ehwal Pelajar, Unit Psikologi, Sukan, Penasihat akademik dan seumpamanya dalam menangani faktor dan simptom stres pelajar adalah amat penting. Kepekaan dan keprihatinan terhadap permasalahan pelajar akan mampu mengurangkan faktor dan simptom stres di kalangan pelajar. (Datin Dr Fa'iza Abdullah, 2021)

Terdapat banyak faktor yang boleh menyebabkan seseorang pelajar mengalami *stress*. Pelajar IPT pada awal tahun pengajian, misalnya amat mudah terdedah kepada *stress* disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka di IPT (Towbes & Cohen, 1996). Senario ini dapat dilihat apabila terdapat sesetengah golongan pelajar yang menunjukkan kecemerlangan akademik di peringkat persekolahan tetapi tidak dapat mengekalkan pencapaian yang baik apabila berada

di IPT. Persaingan yang sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik telah memberikan *stress* yang tinggi kepada pelajar dalam merealisasikan wawasan mereka.

Menurut Campbell dan Svenson (1992), apabila *stress* dilihat dari aspek negatif atau *stress* yang terlalu tinggi, ianya boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan dan pencapaian akademik seseorang pelajar. Oleh kerana *stress* di kalangan pelajar merupakan satu fenomena yang membimbangkan pelbagai pihak, ianya perlu ditangani secara menyeluruh. Maka adalah penting untuk mengenalpasti faktor - faktor penyebab *stress* pelajar terlebih dahulu sebelum sesuatu program intervensi direka bentuk. Justeru, kajian ini dilaksanakan bertujuan untuk mengenalpasti faktor penyebab *stress*, tahap *stress* serta strategi pengurusan *stress* yang boleh digunakan oleh pelajar dalam kehidupan mereka di IPT ini.

Mengikut Atkinson (1998), juga didapati bebanan kerja terlalu banyak dalam masa yang singkat juga boleh mengakibatkan *stress*. Kebanyakan pelajar menyatakan berasa *stress* apabila bebanan tugas akademik terlalu banyak. Dapatan kajian ini menyokong hasil kajian Mastura (2007). Selain itu, arahan tugas kuliah yang kurang jelas, kesukaran mencari bahan rujukan di perpustakaan serta melakukan banyak tugas pada masa yang sama juga merupakan penyebab *stress* di kalangan pelajar. Kohn dan Frazer (1986) menyatakan pelajar universiti sering berhadapan dengan stress dalam menjalani kehidupan akibat daripada sumber stress seperti beban tugas yang diberikan oleh pensyarah, situasi kolej yang tertekan, masalah penyesuaian, konflik dan persaingan dalam pencapaian akademik.

Kajian Suriani dan Suraini (2005) dalam kalangan 94 orang pelajar di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) sependapat dengan kajian ini di mana faktor akademik dilihat sebagai penyebab utama stres. Persediaan yang rapi sebelum peperiksaan tidak dapat dilakukan oleh pelajar memandangkan banyak topik yang perlu diulangkaji. Kajian oleh Pfeiffer (2001) turut melaporkan bahawa stres juga boleh disebabkan oleh situasi pembelajaran terutamanya menjelang peperiksaan, ketika menunggu keputusan peperiksaan dan pertambahan kerja dalam kursus yang diambil. Selain itu, jadual peperiksaan yang terlalu padat menyumbang stres yang tinggi kepada pelajar perempuan. Ini turut dibuktikan melalui kajian yang dijalankan oleh Abdullah (2003). Tugas dan peperiksaan juga merupakan dua perkara yang saling berkait. Tugas untuk menyiapkan laporan yang terlalu banyak bagi setiap subjek yang dipelajari telah membebankan pelajar dan menyebabkan pelajar tidak sempat membuat persediaan secukupnya untuk menghadapi peperiksaan.

Fariza (2005) dalam kajiannya tekanan emosi remaja islam terhadap remaja di Kajang, Selangor mendapati bahawa faktor utama stres remaja adalah faktor keluarga. Ini menunjukkan bahawa, remaja akan mengalami tekanan sekiranya mempunyai situasi keluarga yang tidak stabil dan tidak harmoni. Manakala dari aspek cara-cara remaja menangani tekanan pula, kajian ini mendapati, remaja masih menggunakan cara-cara yang positif dalam menangani tekanan.

Hubungan personaliti dengan tekanan emosi ialah bagaimana tingkah laku dan peribadi seseorang boleh mempengaruhi cara mereka menghadapi sesuatu keadaan sehingga menyebabkan tekanan kepada mereka. Misalnya, remaja yang mempunyai personaliti yang suka memendam perasaan, sentiasa dalam keadaan takut, rigid dan terlalu sempit fikiran. Hasil kajian menunjukkan bahawa mereka akan lebih terdedah kepada tekanan emosi. Begitu juga, individu yang mempunyai personaliti seperti kurang sabar, ganas, tinggi daya saing serta mudah marah akan menyebabkan mereka lebih mudah mendapat tekanan emosi.

Othman dan Norazmah (2010) dalam kajiannya mendapati bahawa ibu bapa yang dilihat sering bertengkar walaupun tidak kerap menyebabkan suasana rumah menjadi kurang aman. Peratusan aspek ini juga berada ditahap yang rendah, tetapi penyelidik berpendapat, pertenggaran yang berlaku di rumah boleh mendorong remaja melibatkan diri dalam masalah sosial dengan lebih serius jika ibu bapa sering bertengkar. Ini kerana remaja akan bosan, tertekan dan tidak suka berada di rumah. Dapatan kajian ini selari dengan Arieff dan Wardah (2006) yang menjelaskan tiada persefahaman antara ibu bapa akan menyebabkan konflik berlaku dan mereka akan saling bertengkar dan bergaduh. Keadaan rumah yang tidak aman seperti ini akan memberikan kesan yang negatif kepada jiwa remaja. Mereka akan merasa tertekan dan menjauhkan diri daripada ibu bapanya. Sehingga ada yang lari dari rumah untuk mencari kedamaian dan ketenangan.

Faktor keluarga menyumbang kepada tekanan emosi remaja. Sekiranya keluarga bahagia, maka emosi remaja stabil, tetapi jika keadaan keluarga tidak bahagia dan berada dalam keadaan kucar-kacir, maka mengganggu emosi remaja. Berhubung dengan faktor keluarga banyak aspek yang boleh mempengaruhi tekanan emosi remaja seperti kestabilan rumah tangga, persekitaran keluarga, corak tingkah laku ibu bapa, sosioekonomi ibu bapa, latar belakang pendidikan keluarga, kualiti hubungan ibu bapa dan anak serta kualiti hubungan adik beradik. Berdasar kajian yang dilakukan Fatanah Mohamed (1997:61) tentang perkaitan pencapaian akademik dengan faktor personaliti dan persekitaran keluarga mendapati, keluarga yang akrab dan tinggi dimensi pernyataan perasaan menghasilkan remaja yang kurang tertekan. Remaja daripada keluarga yang berperancangan adalah lebih stabil, tenang dan selesa.

Sumber kewangan merupakan aset penting bagi seseorang pelajar dalam menuntut ilmu dan melanjutkan pelajaran. Wang diperlukan untuk pembayaran yuran, keperluan pengajian yang selesa dan sempurna serta kos sara diri pelajar. Kesempitan wang boleh menyebabkan seseorang menjadi tertekan. Kajian Yunus (1984) mendapati kesempitan wang menjadi punca berlakunya tekanan di kalangan mahasiswa. Masalah kewangan adalah antara punca seseorang individu menangguk untuk melanjutkan pelajaran. Situasi ini diakui oleh kajian Abdul Jalil (1993) yang mendapati faktor kewangan merupakan salah satu permasalahan bagi seseorang guru untuk melanjutkan pelajaran ke pusat pengajian tinggi.

Faridah (1976) dalam Ismeehan (2002) juga memperolehi hasil yang sama dalam kajiannya iaitu pelajar-pelajar yang melanjutkan pelajaran merasa bimbang dengan masalah kewangan. Perasaan runsing dan bimbang yang berterusan akan menyebabkan stres pada diri seseorang. Christina Andin @ Nur Qistina dan Irwan (2010) hasil analisis faktor kerjaya masa depan terhadap pelajar-pelajar yang menginap di Kolej 17 UTM Skudai, Johor menunjukkan pelajar mengalami masalah ini di paras tinggi (63.9%). Faktor utama yang menyebabkan masalah dalam hal kerjaya masa depan adalah pelajar dilihat sangat bermasalah dalam memikirkan adakah mereka akan mendapat pekerjaan atau terpaksa menganggur. Ini disokong oleh sebilangan besar pelajar (83.1%) yang bersetuju dengan mengatakan mereka merasa takut menganggur selepas tamat belajar di universiti. Implikasi dari masalah ini boleh menyebabkan pelajar menjadi tertekan dan akhirnya boleh berlaku perkara yang tidak baik seperti pengambilan dadah dan alkohol untuk mengurangkan stress.

2.1 Pernyataan Masalah

Kajian dijalankan bagi mengkaji tahap stress di kalangan pelajar Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti Politeknik Hulu Terengganu. Kajian tahap stress ini juga ingin mengenalpasti sama ada pelajar cepat melenting, marah atau *tension*, mudah pening kepala atau mudah jatuh sakit,

hilang minat untuk belajar kerana bidang pelancongan memerlukan latihan amali atau praktikal tetapi dijalankan secara atas talian atau terlibat dalam pelbagai masalah sosial sekiranya menghadapi masalah yang dipanggil stres ini.

Walau bagaimanapun, terdapat banyak faktor yang mendorong pelajar menghadapi *stress* di tempat belajar. Kajian mengenai bebanan tugas membawa *stress* kepada pelajar PHT kerana tugas yang terlalu banyak bagi setiap subjek yang dipelajari boleh membebankan pelajar dan menafikan hak mereka untuk bergembira semasa di alam remaja. Tugas yang terlalu banyak untuk diselesaikan juga boleh menyebabkan pelajar menghadapi masalah kesuntukan masa untuk mengulangkaji dan ini boleh menimbulkan *stress*. Kelima-lima faktor ini diambil sebagai skop kajian dan faktor-faktor yang diambil juga berkait rapat dengan kehidupan pelajar di PHT ini.

Cadangan pengurusan stress juga akan dikemukakan sebagai perbincangan dalam bahagian terakhir penulisan ini.

3. Metodologi

Instrumen Kajian

Data kajian diperolehi melalui instrumen soal selidik. Kelebihan menggunakan soal selidik adalah membolehkan penyelidik mengumpul maklumat dalam jumlah yang besar dan boleh dibuat dalam masa yang singkat (Thomas, 2005).

3.1 Instrumen kajian

Borang soal selidik ini terbahagi kepada dua bahagian iaitu bahagian A dan bahagian B. Bahagian A berkaitan dengan demografi responden yang mempunyai item-item seperti jantina, bangsa, agama, umur, program pengajian, sumber kewangan dan taraf perkahwinan.

Dalam bahagian B, terdiri terdiri daripada bahagian yang mengandungi soalan yang berkaitan dengan tahap stres, faktor – faktor stres dan simptom stres yang di alami oleh para pelajar Politeknik Hulu Terengganu.

Skala Likert yang digunakan dalam borang soal selidik

Kenyataan	Peringkat	Skala Likert
Stres Rendah	Sangat Tidak Setuju	1
	Tidak Setuju	2
Stres Sederhana	Tidak Pasti	3
	Setuju	4
Stres Tinggi	Sangat Setuju	5

3.1.1 Sampel

Populasi kajian ini terdiri daripada pelajar-pelajar semester satu, dua, tiga, empat dan lima dari Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti. Penyelidik menggunakan 100 responden sebagai sampel. Menurut Roscoe (1975) menyatakan bahawa adalah sudah memadai saiz sampel dalam jumlah 30 hingga 500.

3.1.2 Lokasi kajian

Semua data yang dikumpul dianalisa dengan menggunakan perisian *Statistical Package for Sosial Sciences (SPSS)* versi 26.0 untuk menganalisa data yang diperolehi.

3.1.3 Prosedur

Menentukan sama ada faktor-faktor yang dikaji memberi *stress* kepada pelajar Politeknik Hulu Terengganu iaitu :

1. Mengenalpasti tahap faktor stres di kalangan pelajar JPH Politeknik Hulu Terengganu
2. Mengenalpasti tahap simptom stres di kalangan pelajar JPH Politeknik Hulu Terengganu
3. Mengenalpasti perbezaan tahap faktor stress di kalangan pelajar PHT berdasarkan jantina
4. Mengenalpasti perbezaan tahap stres di kalangan pelajar berdasarkan kewangan
5. Membincangkan langkah pengurusan faktor dan simptom stres untuk pelajar Pengurusan Pelancongan Politeknik Hulu Terengganu.

3.2 Pengukuran

Semua data yang dikumpul dianalisa dengan menggunakan perisian *IBM Statistical Package for Sosial Sciences (SPSS)* versi 26.0 untuk menganalisa data yang diperolehi.

Prosedur analisis data menurut Sekaran (2003), analisis skor min sesuai digunakan untuk mengukur data pembolehubah yang dikaji. jadual tafsiran min yang digunakan oleh pengkaji adalah seperti jadual 1 di bawah :

Jadual 1 : Ukuran tahap stres

Skor Min	Tahap Stres
1.00-2.40	Rendah
2.41-3.80	Sederhana
3.81-5.00	Tinggi

3.3 Analisis Data

Penerangan dan analisis kaedah statistik yang digunakan untuk menganalisis data diberikan seperti berikut.

3.3.1 Kesahan dan Kebolehpercayaan

i) Mengenalpasti tahap faktor stres di kalangan pelajar JPH Politeknik Hulu Terengganu

Jadual 2 : Ukuran tahap stres

Bil	Item	Min	Tafsiran Min
1	Faktor Dalaman (Intrapersonal)	2.70	Sederhana
2	Faktor Masa Hadapan	3.39	Sederhana
3	Faktor Kewangan	2.29	Rendah
4	Faktor Keluarga	2.43	Sederhana
	Purata min	2.70	Sederhana

Skala : 1.00 – 2.40 = rendah, 2.41 – 3.80 = sederhana, 3.81 – 5.00 = tinggi

Jadual di atas menunjukkan bahawa faktor masa hadapan memberikan skor min yang paling tinggi iaitu 3.39 (sederhana). Dapatan ini disokong oleh Christina Andin @ Nur Qistina & Irwan (2010). Hasil analisis faktor kerjaya masa depan terhadap pelajar yang menginap di kolej 17 UTM Skudai, Johor menunjukkan pelajar mengalami masalah ini di paras tinggi (63.9%). Faktor utama yang menyebabkan masalah dalam hal kerjaya masa depan adalah pelajar dilihat sangat bermasalah dalam memikirkan adakah mereka akan mendapat pekerjaan atau terpaksa menganggur. Ini disokong oleh sebilangan besar pelajar (83.1%) yang bersetuju dengan mengatakan mereka merasa takut menganggur selepas tamat belajar di universiti. Implikasi dari masalah ini boleh menyebabkan pelajar menjadi tertekan dan akhirnya boleh berlaku perkara yang tidak baik seperti pengambilan dadah dan alkohol untuk mengurangkan stress. Menurut Presley (1993), tekanan menyebabkan pelajar terjebak dengan pengaruh dadah dan alkohol yang akhirnya mendatangkan kesan yang lebih buruk seperti melakukan jenayah, kegagalan dan pencapaian merosot. Penyelidik mendapati bahawa pelajar-pelajar kurang pengalaman atau juga pengetahuan dalam sesuatu bidang pekerjaan. Ramai pelajar risau tidak mendapat pekerjaan yang mereka inginkan pada masa depan. Ini kerana pengetahuan mereka mungkin terbatas kepada sesuatu bidang sahaja. Sementalahan lagi dengan masalah pandemik Covid'19 yang menyebabkan bidang pekerjaan dalam bidang pelancongan adalah amat terkesan dan pelajar amat risaukan tentang masa depan pekerjaan mereka selepas graduasi.

Faktor kedua tertinggi adalah faktor dalaman (intrapersonal) dengan nilai skor min 2.70 (sederhana). Dapatan ini disokong oleh Ferlis @ Bahari, Balan dan Rosnah (2009). Hasil kajian yang dijalankan ke atas pelajar sebuah universiti di Kota Kinabalu, Sabah mendapati bahawa selain stres yang dialami pelajar berkaitan dengan sumber stres akademik dan pensyarah, sumber

stres bagi aspek perubahan fizikal seperti pelajar merasakan mereka tidak cantik atau segakmerasa rimas dengan perubahan fizikal badan, merasa badan terlalu gemuk, masalah jerawat dan risau dengan berat badan juga merupakan sumber stress pelajar yang utama dalam kajian ini. Hasil kajian ini juga selari dengan kajian Mazni, Mohammad Haji-Yusuf dan Sapora (2004) dan Suriani dan Suraini (2005) yang mendapati pelajar yang merasa mereka terlalu kurus atau gemuk, terlalu rendah atau tinggi, dan merasa risau dengan kecantikan wajah boleh menyebabkan timbulnya stres dalam diri mereka. Fariza (2005) pula menyatakan bahawa faktor personaliti seperti merasa berdosa dengan ibu bapa/Allah boleh menyebabkan remaja merasa sangat tertekan.

Dapatan juga menunjukkan faktor stres pelajar kerana keluarga dan kewangan dengan skor min 2.43 (sederhana) dan 2.29 (rendah). Fariza (2005) dalam kajiannya terhadap remaja di Kajang Selangor Darul Ehsan mendapati bahawa faktor utama yang menyebabkan tekanan ialah faktor keluarga dan faktor persekitaran. Ini menunjukkan bahawa, remaja akan mengalami tekanan sekiranya mempunyai situasi keluarga yang tidak stabil dan tidak harmoni. Hasil kajian ini turut mempunyai persamaan dengan kajian yang dibuat oleh beberapa pengkaji mengenai remaja. Misalnya, kajian oleh Fatanah Mohamed (1997) mendapati konflik dalam keluarga menimbulkan banyak ketegangan di kalangan pelajar. Ciri-ciri keluarga yang mempunyai tahap keakraban yang rendah dan tahap konflik yang tinggi menjadi petunjuk kepada suasana tertekan di kalangan pelajar remaja. Siti Nur Haziratul (2012) dalam kajiannya terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam kalangan pelajar kursus secara sambilan (kss) bidang kejuruteraan di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PSA) menunjukkan faktor kedua yang mempengaruhi stres pelajar adalah faktor kewangan dengan nilai skor min 3.69.

ii) Mengenalpasti tahap simptom stres di kalangan pelajar JPH Politeknik Hulu Terengganu

Simptom stress atau tekanan di kalangan pelajar-pelajar berada pada tahap rendah dengan nilai skor min 2.29. Antara simptom – simptom yang kerap dirasai pelajar apabila mereka mengalami stres adalah panik (min = 2.83) , takut gagal (min = 2.83), hilang tumpuan (min = 2.68) , cepat melenting atau marah (min = 2.64), fikiran bercelaru (min = 2.61), pening (min = 2.60), letih dan tidak bermaya (min = 2.56). Terdapat juga segelintir pelajar yang mengalami stres dengan simptom semakin banyak menghisap rokok (min = 1.93), melepak (min = 1.42) dan terlibat dalam masalah sosial (min = 1.44) . Walaupun simptom ini hanya dialami oleh segelintir pelajar namun gejala ini amat dibimbangi kerana menggambarkan keruntuhan akhlak dan moral remaja masa kini. Dapatan kajian disokong oleh Fariza (2005) dalam kajian yang dilakukan ke atas remaja di Kajang Selangor Darul Ehsan menunjukkan bahawa antara simptom yang selalu dialami oleh ramai responden ialah simptom yang melibatkan kategori psikologi seperti mudah bosan, sering lupa, tiada tumpuan dalam kelas merasa tidak tenang, mudah panik ketika berhadapan dengan masalah, merasa kecewa dan gelisah serta takut gagal. Simptom dari aspek tindak balas fisiologi pula adalah yang kedua banyak seperti responden yang mengalami badan yang tidak bermaya dan mudah letih merupakan simptom yang selalu dialami oleh responden mencatatkan jumlah tertinggi.

Jadual 3 : Bilangan dan peratus subjek kajian mengikut gender

Subjek	Bilangan	Peratus (%)
Lelaki	15	15
Perempuan	85	85
Jumlah	100	100

Jadual 3 menunjukkan bilangan dan peratus subjek kajian mengikut kategori gender yang terlibat. Seramai 15 orang lelaki (15%) dan 85 orang perempuan (85%) terlibat dalam penyelidikan yang sedang dijalankan. Ini menunjukkan pelajar perempuan di Jabatan Pelancongan Dan Hospitaliti (JPH) adalah lebih ramai daripada pelajar lelaki. Majoriti pelajar JPH adalah terdiri dari gender perempuan.

iii) Mengenalpasti perbezaan tahap stres di kalangan pelajar berdasarkan kewangan

Jadual 4 : Bilangan dan peratus subjek kajian mengikut sumber kewangan

Sumber Kewangan	Bilangan	Peratus (%)
Pinjaman	79	79
Biasiswa	2	2
Ibu bapa	18	18
Sendiri/bekerja	1	1
Lain-lain	0	0
Jumlah	100	100

Jadual 4 menunjukkan sumber kewangan yang menampung perbelanjaan pelajar-pelajar JPH di Politeknik Hulu Terengganu dalam kajian ini. Didapati seramai 2 orang pelajar (2%) mendapat biasiswa, 79 orang (79%) mendapat pinjaman pendidikan bagi menampung pengajian di Politeknik Hulu Terengganu, 18 orang (18%) pula telah dibiayai oleh ibu bapa sepenuhnya dan seorang (1%) sahaja yang telah bekerja sendiri menguruskan perniagaan bagi menampung kos perbelanjaan mereka di Politeknik.

4. Perbincangan

Mengikut keputusan analisis data secara inferensi memberi indikasi bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap faktor stres mengikut gender (lelaki / perempuan). Keputusan ini disokong oleh Siti Nuur Haziratul (2012) dalam kajiannya terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam kalangan pelajar kursus secara sambilan (KSS) bidang kejuruteraan di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PSA). Mengikut keputusan analisis data secara inferensi memberi indikasi bahawa terdapat perbezaan yang signifikan tahap stres

mengikut sumber kewangan. Keputusan ini disokong dengan dapatan Cheng Kai-Wen (2011) dalam kajiannya terhadap pelajar kolej di Taiwan, menunjukkan pelajar yang mengambil pinjaman lebih merasai stres berbanding dengan pelajar yang tidak mengambil pinjaman. Keputusan kajian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara faktor dalaman (intrapersonal) dengan stres. Hasil kajian ini mempunyai persamaan dengan pendapat Ferlis @ Bahari, Balan dan Rosnah (2009) dalam kajian yang dijalankan ke atas pelajar sebuah universiti di Kota Kinabalu, Sabah. Korelasi positif yang signifikan dengan nilai $r = 0.213$ mengesahkan bahawa semakin banyak sumber stres yang dialami maka semakin tinggi stres yang dirasai oleh pelajar universiti. Ini jelas menunjukkan sumber stres bagi aspek perkembangan fizikal pelajar didapati berkait secara positif dengan stres pelajar. Daripada keputusan yang diperolehi, jelas menunjukkan bahawa faktor kerjaya masa depan memberi stres keseluruhan yang signifikan terhadap stres yang dihadapi oleh pelajar semester Politeknik Hulu Terengganu.

Pihak Pengurusan Politeknik Hulu Terengganu terutamanya bahagian Pengurusan Hal Ehwal Pelajar dibantu oleh Unit Psikologi, Unit Sukan dan Unit Penasihat Akademik perlu sentiasa peka kepada segala masalah pelajar. Langkah-langkah yang perlu diambil oleh pihak pengurusan PHT dalam menguruskan faktor dan simptom stres yang berkesan kepada pelajar Pengurusan Pelancongan adalah sentiasa mengadakan kursus berkaitan pengurusan stres, seminar motivasi, kerjaya dan cara menghadiri temuduga, peluang menceburi aktiviti keusahawanan dan aktiviti-aktiviti kerohanian, kecergasan minda dan fizikal seperti bersukan di kampus yang banyak menjuruskan pelajar ke arah pengurusan stres yang baik. Penglibatan pelajar dalam aktiviti-aktiviti tersebut yang dirangka khas untuk mereka mampu melahirkan pelajar yang bijak dan mampu menangani tekanan stres.

5. Kesimpulan

Berdasarkan perbincangan dan analisis dapatan kajian telah menunjukkan bahawa faktor-faktor yang dibincangkan mempengaruhi sepenuhnya *stress* di kalangan pelajar PHT. Cadangan kepada penyelidik akan datang untuk memperbanyakkan lagi jumlah responden supaya dapat meningkatkan lagi tahap kebolehpercayaan terhadap kajian ini supaya ia diterima umum dan hasil dapatan yang menyeluruh. Selain itu, kajian bukan sahaja tertumpu kepada pelajar-pelajar PHT sahaja tetapi diluaskan kepada pelajar dari institut pengajian lain supaya dapat mengetahui tahap *stress* di semua IPT di Malaysia.

Masalah stres yang melanda pelajar JPH Politeknik Hulu Terengganu pada masa kini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dalam kajian ini, empat faktor diambil kira dalam mendapatkan dapatan kajian. Faktor tersebut adalah faktor kerjaya pada masa hadapan, faktor keluarga, faktor kewangan dan faktor dalaman (intrapersonal). Dapatan kajian menunjukkan faktor kerjaya pada masa hadapan memberikan stres dengan skor min paling tinggi kepada pelajar berbanding faktor-faktor lain. Dapatan kajian juga mendapati bahawa faktor stres keseluruhan memberi kesan yang signifikan terhadap stres yang dialami oleh pelajar-pelajar JPH Politeknik Hulu Terengganu.

Justeru itu semua pihak haruslah bekerjasama untuk mengurangkan masalah stres di kalangan pelajar. Peranan pensyarah sebagai Penasihat Akademik turut membantu pelajar mengurangkan tahap stres melalui pertemuan yang diadakan untuk membincangkan masalah-masalah yang dihadapi. Pensyarah juga secara langsung dapat memberikan idea,

pandangan dan nasihat kepada pelajar berkenaan masalah akademik serta masalah peribadi. Walaubagaimanapun pelajar yang mempunyai keyakinan diri yang teguh pasti dapat menghadapi dan mengawal diri dengan baik dalam menangani masalah

6. Penghargaan

Penghargaan diberikan kepada semua pelajar Diploma Pengurusan Pelancongan yang telah memberikan maklumbalas dalam menjalankan kajian ini serta keluarga dan rakan-rakan yang telah memberi sokongan menyiapkan kajian.

RUJUKAN

Bullare @ Bahari, F. B., Rathakrishnan, B. & Ismail, R. (2009). Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar university, *Jurnal Kemanusiaan*, bil.13.

Chai Ming Sing, Mohamed Fadzil Che Din & Lily Mastura Hj. Harun. (2004). Level of Psychological Stress Among College Students in Malaysia. *Kertas Kerja Seminar Kaunseling*: UUM.

Dora, M. T. & Kadir, H. A.(2006). Mengurus Stres, PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.

Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.

Hamsan, H. H., Tan, P. M., & Selamat, J. H. (2010). Stres dan pencapaian akademik mahasiswa pembangunan manusia di Universiti Putra Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar Bil*, 13, 57-72.

Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management*,4(1), 5-11

Mohamad Najib Abdul Ghafar (1999). *Penyelidikan Pendidikan*. Johor: Universiti Teknologi Malaysia.

Mohd Majid Konting , (2004). Kaedah Penyelidikan dan Pendidikan . Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.

Morst, D. R & Furst, M. L. 1979. Stress for success. New York: Van Nostrand Reinhold Company.

Mustafa, M. Z., Suradin, A., Muhammad, S. S., Madar, A. R., & Razzaq, A. R. (2009). Kajian stres dalam kalangan pelajar wanita program Sarjana Muda Kejuruteraan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).

Mahfar, M., Zaini, F., & Nordin, N. A. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9.

Ong, B., & Cheong, K. C. (2009). Sources of stress among college students-the case of a credit transfer program. *College Student Journal*, 43(4), 1279.

Siti Nur Haziratul binti Ghazali, (2012). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Dalam Kalangan Pelajar Kursus Secara Sambilan (kss) Bidang Kejuruteraan Di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PSA). Fakulti Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia.