

**PENGURUSAN STRES DALAM KALANGAN PELAJAR KAJIAN KES :
KOLEJ UNIVERSITI ISLAM MELAKA (KUIM)**

Nor Hazanah Miskan¹ & Ily Izyan Mohd Fisol²

¹ Pensyarah Fakulti Inovasi Perniagaan dan Teknologi, Kolej Universiti Islam Melaka

² Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pentadbiran Perniagaan (Pengurusan) Fakulti Inovasi Perniagaan dan Teknologi, Kolej Universiti Islam Melaka

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengenalpasti pengurusan stres dalam kalangan pelajar Kajian Kes: Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti hubungan dan faktor antara beban akademik, pengurusan masa dan pengurusan kewangan terhadap pengurusan stres. Sampel kajian yang dianalisis melibatkan seramai 74 orang responden yang terdiri daripada pelajar pengajian Ijazah Sarjana Muda daripada pelbagai fakulti. Data-data yang diperolehi akan dianalisis dengan menggunakan perisian *Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 25.0* yang merangkumi data deskriptif, analisis korelasi, analisis regresi dan skor min yang digunakan bagi mengetahui faktor yang mendorong pengurusan stres sebagai pembolehubah bersandar. Dapatan kajian menunjukkan faktor yang mempengaruhi pengurusan stres dalam kalangan responden iaitu beban akademik, pengurusan masa dan pengurusan kewangan.

Kata Kunci: *Pengurusan Stres, Beban Akademik, Pengurusan Masa, Pengurusan Kewangan*

**STRESS MANAGEMENT AMONG STUDENTS CASE STUDY:
KOLEJ UNIVERSITI ISLAM MELAKA**

ABSTRACT

This study was conducted to identify stress management among students Case Study: Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). The study was conducted to identify the relationship between academic burden, time management and financial management towards stress management. The sample of the study was analyzed 74 respondents consisting of undergraduate students from various faculties. The data will be analyzed using Statistical Package For Social Science (SPSS) version 25.0 which includes descriptive data, correlation analysis, regression analysis and mean scores used to identify factors that influence stress management as a dependent variable. The findings showed that factors affecting stress management among the respondents were academic burden, time management and financial management.

Keywords: *Stress Management, Academic Load, Time Management, Financial Management*

LATARBELAKANG KAJIAN

Stres merupakan punca kepada hampir semua masalah yang melibatkan kesihatan mental. Stres yang sederhana boleh memberikan kesan yang positif kerana stres mampu menolong tubuh dan minda untuk bekerja dengan baik. Malah, stres yang terlalu tinggi akan memberikan impak negatif kepada kesihatan dan pencapaian seseorang terutamanya kepada pelajar. Antara faktor yang menyebabkan pelajar mengalami stres ialah faktor pembelajaran, pembahagian masa dan kehidupan. Pada awal tahun pengajian, pelajar amat mudah terdedah kepada stres kerana perubahan kehidupan mereka di IPT. Ia dapat dilihat dimana segelintir pelajar menunjukkan kecemerlangan akademik di peringkat persekolahan tetapi tidak dapat mengekalkan pencapaian yang baik apabila berada di IPT. Ini adalah kerana, di IPT pelajar perlu mencapai keputusan yang cemerlang mengikut Himpunan Purata Nilai Gred (HPNG) mengikut kelas kepujian. Bagi kelas kepujian pertama iaitu bermula dengan 3.50 sehingga 4.00, diikuti dengan kelas kepujian kedua (tinggi) 3.00 sehingga 3.49 manakala kelas kepujian (rendah) 2.20 sehingga 2.99 dan yang terakhir sekali adalah kelas kepujian ketiga 2.00 sehingga 2.19. Pelajar akan berasa stres kerana persaingan yang sengit dalam mengejar kecemerlangan akademik untuk memastikan pelajar dapat mencapai keputusan yang cemerlang bagi merealisasikan wawasan mereka. Ini kerana, kecemerlangan pelajar tersebut akan memberi impak apabila masuk ke alam dunia pekerjaan yang sangat mencabar.

Apabila stres di lihat dari aspek negatif atau stres yang terlalu tinggi, ianya boleh mendatangkan kesan negatif terhadap kesihatan seperti kemurungan yang boleh menyebabkan pelajar tersebut tidak dapat mengawal dirinya dan mengganggu pencapaian akademiknya. Oleh kerana stres di kalangan pelajar sering berlaku di setiap IPT, maka adalah penting untuk mengenalpasti faktor-faktor penyebab stres pelajar supaya dapat menyusun strategi dalam pengurusan stres yang boleh digunakan oleh pelajar dalam kehidupan mereka di IPT terutama di KUIM. Kajian ini secara tidak langsung dapat memberi pendedahan kepada pihak KUIM untuk mempelbagaikan kaedah penyelesaian masalah berkaitan pengurusan stres dalam kalangan pelajar. Kesannya jika masalah stres ini tidak diketengahkan, akan menyebabkan pelajar akan terus terdedah dengan stres yang tinggi dan boleh mengakibatkan masalah kesihatan dan akademik pelajar juga akan terjejas.

Di peringkat antarabangsa, stres adalah keadaan yang disebabkan oleh percanggahan antara situasi dikehendaki oleh sistem biologi, psikologi atau sosial individu (Sarafino, 2006; Wardi & Ifdil, (2016). Faktor akademik yang boleh membuat stres kepada pelajar iaitu perubahan gaya pembelajaran dari sekolah pertengahan ke pendidikan tinggi, tugas kuliah, skor pencapaian sasaran, pencapaian akademik, dan keperluan mengawal diri sendiri (Heiman & Kariv, 2005; Fadillah, 2013); stres pada pelajar akhir semester juga iaitu untuk membuat kerja saintifik atau tesis (Fadillah, 2013). Punca yang menyebabkan pelajar stres ialah tiada masa untuk menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah, persaingan untuk mendapatkan gred yang baik, ujian dan peperiksaan, tuntutan masa dan persekitaran bilik darjah. Stres yang dialami menyebabkan seseorang pelajar itu berusaha untuk menanganinya.

Hasil dapatan temubual oleh Zakaria Yasin dan Noraishah Daud (2018), mendapati pelajar UTHM juga mengalami masalah stres. Hasil kajian mendapati, pelbagai masalah stres telah dikenal pasti dan dirujuk kepada pihak kaunseling untuk mendapatkan khidmat nasihat. Masalah yang dikenal pasti adalah berkaitan keputusan akademik, Projek Sarjana Muda (PSM), putus cinta, beban tugas yang terlalu banyak, masalah diri sendiri, masalah keluarga yang berpecah belah dan pengurusan masa yang tidak betul. Begitu juga yang dinyatakan oleh Noraishah Daud, terdapat pelbagai faktor yang boleh mendatangkan stres dalam kalangan pelajar antaranya beban kerja yang berat, keputusan *Malaysian University English Test* (MUET) yang tidak mencapai tahap yang dikehendaki, peluang kerjaya selepas tamat belajar yang boleh menyebabkan masalah pengangguran yang tinggi, masalah kewangan, tidak mendapat biasasiswa, dan kurang persefahaman dengan rakan-rakan. Masalah pengurusan masa yang tidak teratur juga menyumbang kepada stres kepada pelajar.

SOROTAN KAJIAN

Hubungan antara beban akademik dan pengurusan stres

Menurut kajian Nooriza Kassim & Effandi Zakaria (2015) menyatakan bahawa bebanan tugas yang terlalu banyak boleh terjadinya pelajar stres dan tidak dapat mengawalinya dengan baik. Kajian oleh Thawabieh dan Qaisy (2013) di Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah, dalam bidang akademik, mahasiswa akan mengalami tekanan apabila berhadapan dengan tuntutan peperiksaan, tugas dan keperluan lain di universiti yang melebihi keupayaan mereka.

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan pengurusan stres.

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan pengurusan stres.

Hubungan antara pengurusan masa dan pengurusan stres

Kajian RabiatalAdawiah Ahmad Rashid dan Nooraida Yakub (2015) menyatakan persediaan yang diperlukan bagi seseorang yang bergelar pelajar ialah seperti menyediakan jadual harian, khususnya berkaitan tugas mereka di tempat kerja, jadual belajar untuk memastikan mereka dapat menyiapkan tugas pada masa yang ditetapkan. Jadi, dengan perancangan masa yang teratur, ia dapat mengelakkan berlakunya stres dikalangan pelajar. Selain itu, menurut Rabiatal-Adawiah (2015) pelajar kurang mahir dalam menyusun masa bekerja, belajar serta masa bersama keluarga yang boleh menyebabkan tempoh pengajian mereka terpaksa dilanjutkan oleh universiti. Malah, boleh memberikan impak negatif kepada pelajar stres yang melampau. Kajian oleh Martinez (2013) serta Hayne (2012) mendapati bahawa faktor tekanan dalam kalangan pelajar adalah berpunca daripada kekangan masa yang seterusnya menjadi penyebab kepada kegagalan mereka dalam pengajian. Pandangan ini juga disokong oleh Hamzah, Lucky dan Joarder (2014) yang mendapati faktor pengurusan masa yang baik menyumbang kepada 50 peratus kejayaan untuk menyudahkan pengajian mengikut perancangan masa yang ditetapkan.

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengurusan masa dengan pengurusan stres.

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengurusan masa dengan pengurusan stres.

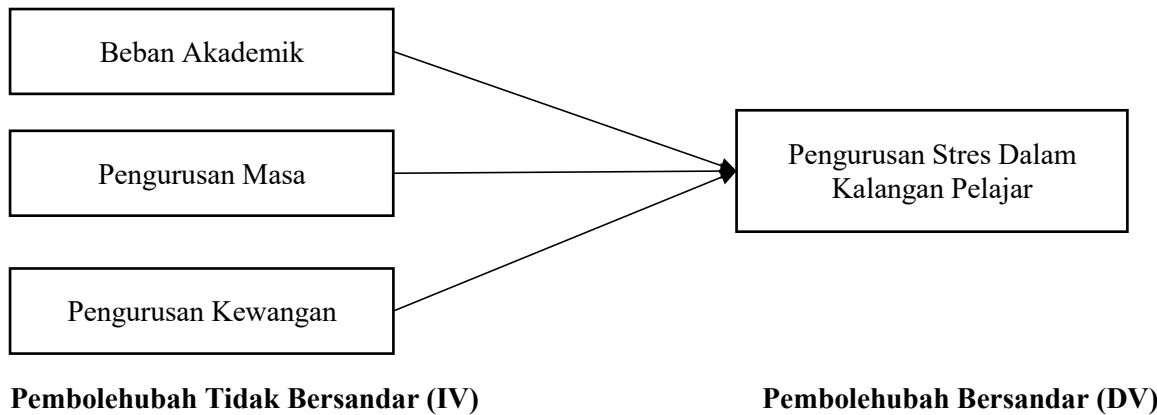
Hubungan antara pengurusan kewangan dan pengurusan stres

Kajian Nurhafizah dan Muhammad., (2017), peningkatan harga barangan keperluan asas turut memberi kesan yang sangat besar kepada golongan yang masih bergelar pelajar kerana rata-rata daripada golongan ini belum memiliki pendapatan sendiri malah masih terikat dengan perbelanjaan daripada pihak PTPTN. Selain itu, pengurusan kewangan juga merupakan faktor yang paling penting kepada pelajar supaya dapat menguruskan perbelanjaan dengan baik supaya pelajar tidak mengalami masalah ketidakcukupan dalam menanggung kos yang perlu dikeluarkan (Aisyah & Wajejha, 2016). Kajian yang dilakukan oleh Mamat et al., (2013) mengenai kecekapan pengurusan kewangan dalam kalangan pelajar IPTA menunjukkan pelajar-pelajar tidak memiliki kecekapan dalam pengurusan kewangan. Perbelanjaan yang dibuat oleh mereka melebihi sumber kewangan yang ada dan pelajar lebih banyak menghabiskan wang perbelanjaan mereka ke arah yang bukan berkaitan akademik berbanding perihal akademik.

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengurusan kewangan dengan pengurusan stres.
H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara beban pengurusan kewangan dengan pengurusan stres.

KERANGKA KAJIAN

Kerangka kajian ini diambil daripada Othman Hussain (2018) & Abdul Halim Ahmad (2013).



Rajah 1 : Kerangka Kajian

METODOLOGI

Populasi dan Persampelan Kajian

Kajian ini menggunakan formula Tabachnick dan Fidell (2013) iaitu $N > 50 + 8m$. Jumlah minimum sampel yang digunakan adalah 74 responden untuk mendapatkan hasil yang signifikan. Kajian ini akan menggunakan kaedah persampelan rawak mudah atau "simple random sampling" yang mana kaedah ini akan digunakan kepada pelajar Ijazah Sarjana Muda semester 2 sehingga semester 8 di FIPT (35 orang pelajar), FKI (19 orang pelajar) dan FSS (20 orang pelajar) secara rawak.

Instrumen Kajian

Kajian ini akan menggunakan borang soal selidik sebagai kajian terhadap responden bagi mendapatkan maklum balas dan proses pengumpulan data. Borang soal selidik tersebut terdiri daripada lima (5) bahagian iaitu bahagian A (latar belakang responden), bahagian B (pengurusan stres), bahagian C (beban akademik), bahagian D (pengurusan masa), bahagian E (pengurusan kewangan). Kandungan bahagian soalan borang soal selidik seperti berikut :

Jadual 1 : Kandungan Borang Soal Selidik

Bahagian	Perkara	Bilangan Soalan
Bahagian A	Demografi Responden	5
Bahagian B	Pengurusan Stres	10
Bahagian C	Beban Akademik	10
Bahagian D	Pengurusan Masa	10
Bahagian E	Pengurusan Kewangan	10

Pengukuran Skala Likert 5 juga telah digunakan untuk mendapatkan tahap sebenar responden. Kesemua soalan terdiri dari skala 1 sehingga 5 dimana setiap skala mempunyai tahap jawapan yang paling minimum sehingga maksimum. Skala Likert ini merupakan satu skala psikometrik yang umum di mana ia merupakan skala yang paling banyak digunakan dalam kajian soal selidik. Nama Likert itu tersendiri diambil daripada nama Rensis Likert (1960), yang merupakan seorang penyelidik dan ahli psikologi Amerika Syarikat.

Ujian Kebolehpercayaan

Ujian kebolehpercayaan yang telah diperolehi telah mendapati nilai Cronbach's Alpha adalah 0.819. Dapat dirumuskan bahawa nilai yang melebihi 0.80 dianggap sangat baik.

Data Analisis

Kajian ini merupakan satu kajian bagi mengenalpasti faktor yang mempengaruhi pengurusan stres dalam kalangan pelajar KUIM bagi mendapatkan sampel yang ditetapkan. Soal selidik diedarkan kepada pelajar lelaki dan perempuan yang mengambil Ijazah Sarjana Muda dari 3 fakulti iaitu Fakulti Inovasi Perniagaan dan Teknologi, Fakulti Keilmuan Islam dan Fakulti Sains Sosial dengan jumlah responden seramai 74 orang. Pengumpulan data kajian ini boleh didapati melalui data primer dan data sekunder. Data primer merujuk kepada maklumat yang boleh diperolehi melalui dapatan kajian. Data ini dikumpul dengan menggunakan kaedah seperti soal selidik yang dihantar dan diisi. Analisis yang digunakan bagi kajian ini adalah analisis korelasi dan regrasi dengan menggunakan perisian *Statistical Package For Social Science Version 25.0* (SPSS). Data yang diperolehi akan dikumpul dan diproses dengan menggunakan SPSS. Analisis Regrasi dijalankan bagi melihat faktor yang lebih mempengaruhi pembolehubah bersandar. Analisis Korelasi dijalankan bagi menentukan kekuatan hubungan antara pembolehubah bersandar dan tidak bersandar.

DAPATAN KAJIAN

Data analisis demografi yang dilakukan ini bertujuan bagi menerangkan perkara mengenai latar belakang responden seperti jantina, umur, bangsa, kursus dan semester. Kajian menunjukkan kekerapan umur responden iaitu terdapat seramai 50 (67.6%) pelajar perempuan berbanding dengan pelajar lelaki iaitu seramai 24 (32.4%) yang terdiri daripada umur 21 hingga 23 tahun iaitu seramai 49 (66.2%) manakala bagi umur 24 hingga 26 tahun iaitu seramai 24 (32.4%) dan selebihnya yang berumur 27 tahun dan keatas seramai 1 (1.4%). Pelajar perempuan di KUIM mencatatkan majoriti peratusan yang tinggi manakala umur pula menunjukkan 21 hingga 23 tahun menunjukkan peratusan yang tinggi.

Bagi kekerapan bangsa pula menunjukkan bahawa bangsa melayu mencatatkan kekerapan yang paling tinggi iaitu seramai 69 (93.2%), manakala selebihnya bangsa India seramai 5 (6.8%).

Seterusnya, didapati pelajar yang terdiri daripada FIPT mencatatkan sebanyak 35 orang dengan peratus (47.3%), bagi FKI kekerapan pelajar mencatatkan sebanyak 19 orang dengan peratus (25.7) dan manakala bagi FSS kekerapan mencatatkan sebanyak 20 orang dengan peratus (27.0).

Akhir sekali, pelajar di semester 2-3 menunjukkan kekerapan seramai 18 orang dengan peratus (24.3%), manakala bagi semester 4-5 menunjukkan kekerapan seramai 24 dengan peratus (32.4%), dan semester 6-8 menunjukkan kekerapan seramai 32 dengan peratus (43.2%). Pelajar di semester atas (6-8) mencatatkan kekerapan yang paling tinggi berbanding semester bawah (2-3).

ANALISIS KORELASI PEARSON

Jadual 2 : Keputusan Hipotesis dan Korelasi

Pembolehubah	H ^o	H ¹	Korelasi	H ^o /H ¹	Hubungan
Beban Akademik	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan pengurusan stres.	Terdapat hubungan yang signifikan antara beban akademik dengan pengurusan stres.	0.534*	H ^o telah ditolak dan H ¹ DITERIMA	SIGNIFIKAN
Pengurusan Masa	Tidak terdapat hubungan yang signifikan	Terdapat hubungan yang signifikan	0.632*	H ^o telah ditolak dan H ¹ DITERIMA	SIGNIFIKAN

	antara pengurusan masa dengan pengurusan stres.	antara beban pengurusan masa dengan pengurusan stres.			
Pengurusan Kewangan	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengurusan kewangan dengan pengurusan stres.	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengurusan kewangan dengan pengurusan stres.	0.681*	H ^o telah ditolak dan H ¹ DITERIMA	SIGNIFIKAN

ANALISIS REGRASI

Jadual 3: Regrasi

Model	Koefisien Tidak Diselaraskan		Koefisien Diselaraskan	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
KONSTANT	103.646	9.736		10.646	0.000
BEBAN AKADEMIK	-8.596	2.444	-0.411	-3.517	0.001
PENGURUSAN MASA	-6.306	3.374	-0.284	-1.869	0.066
PENGURUSAN KEWANGAN	-0.925	2.953	-0.052	-0.313	0.755

a. Preditors: (Constant), BEBAN AKADEMIK, PENGURUSAN MASA, PENGURUSAN KEWANGAN

b. Dependent Variable : PENGURUSAN STRES

**Regrasi signifikan kurang daripada 0.05

Hasil analisis Regrasi ini mendapati beban akademik mempunyai pengaruh terhadap pengurusan stres dimana signifikan nilainya kurang daripada 0.05. Manakala, pengurusan masa dan pengurusan kewangan tidak memberi pengaruh kerana bawah daripada 0.05. Merujuk nilai sig. beban akademik adalah 0.001, menunjukkan bahawa pelajar mengalami stres yang tinggi. Bagi pengurusan masa mendapati bahawa nilai sig. adalah 0.066 menunjukkan bahawa pelajar kurang mengalami masalah stres dalam mengendalikan masa di KUIM. Manakala pengurusan kewangan mendapati nilai sig. adalah 0.755 dimana pelajar di KUIM kurang menghadapi masalah daripada segi pengendalian wang harian. Bagi pengurusan stres pula menunjukkan bahawa nilai sig. adalah 0.000, dimana pelajar mempunyai pengurusan stres yang tinggi di KUIM.

PERBINCANGAN

Pengurusan stres

BIL		Min	Sisihan Piawaian
1	Saya stres kerana tidak dapat menguruskannya dengan baik.	3.70	.789
2	Saya menghadapi masalah dalam membuat keputusan.	3.77	0.959
3	Saya berfikiran secara negatif dalam apa jua keadaan.	4.26	0.642
4	Saya akan mengalami perasaan tertekan yang berpanjangan akibat dari masalah yang berkaitan.	4.23	0.562

5	Saya berasa sangat letih dari segi fizikal dan mental selepas belajar.	4.36	0.512
6	Saya berasa hilang semangat apabila saya tidak dapat menyelesaikan sesuatu tugas	4.05	0.660
7	Saya stres kerana tidak mampu mengawal perasaan & emosi.	2.74	1.021
8	Saya tidak dapat mengendalikan masalah dengan baik yang menyebabkan saya mudah stres	3.73	0.764
9	Saya stres kerana terlalu banyak tanggungjawab yang saya perlu pikul apabila menjadi seorang pelajar	3.76	0.962
10	Saya stres kerana tiada tempat untuk saya mengadu masalah.	4.53	0.815

Bagi menjawab persoalan ini, sebanyak 10 soalan telah dikemukakan kepada responden. Hasil dapatan kajian mendapati nilai min setiap soalan diatas mencapai nilai yang tinggi. Ini menunjukkan responden bersetuju dengan pengurusan stres. Nilai min yang paling tinggi terhadap pengurusan stres adalah 4.53 yang menunjukkan bahawa pelajar stres kerana tiada tempat untuk mengadu masalah. Oleh itu, pihak KUIM perlu mengambil alternatif untuk menambahkan lagi kaunselor untuk pelajar bagi mengadu masalah yang dialami sama ada melibatkan hal peribadi ataupun hal yang lain-lain. Pelajar ini mempunyai masalah satu perasaan malu dan segan untuk berkongsi masalahnya dengan orang sekelilingnya dan disebabkan itu jugalah pelajar stres dan tidak dapat fokus dalam pembelajaran. Sekiranya pelajar mempunyai sebarang masalah yang mungkin tidak dapat diselesaikan, pelajar perlulah mencari alternatif untuk berjumpa dengan kaunselor untuk berkongsi masalah. Kaunselor akan cuba memberi satu pandangan atau nasihat untuk mengendalikan masalah itu supaya pelajar tersebut tidak merasa beban dengan masalah yang dipikul.

Faktor beban akademik mempengaruhi pengurusan stres

BIL		Min	Sisihan Piawaian
1	Saya stres kerana tugas yang diberikan tidak jelas.	4.11	1.028
2	Saya stres kerana terpaksa bersaing dengan rakan untuk mendapatkan keputusan yang lebih baik.	3.82	1.038
3	Saya stres kerana tidak mencapai tahap kejayaan yang diimpikan.	3.91	1.100
4	Beban kerja yang banyak menyebabkan saya stres.	4.09	.924
5	Tugas dalam tempoh masa yang pendek menyebabkan saya stres.	4.15	.946
6	Saya stres kerana CGPA tidak memuaskan berbanding dengan rakan-rakan yang lain.	3.84	1.239
7	Saya tidak bersemangat untuk mengikuti pembelajaran.	3.64	1.400
8	Saya stres kerana tidak sempat membuat persediaan secukupnya disebabkan terlalu banyak bab / topik yang perlu diulangkaji.	3.81	1.257
9	Sering membuat kerja / mengulangkaji pada saat akhir.	4.11	1.142
10	Masalah capaian internet menyukarkan membuat tugas.	4.28	1.041

Bagi menjawab persoalan ini, sebanyak 10 soalan telah dikemukakan kepada responden. Hasil dapatan kajian mendapati nilai min setiap soalan diatas mencapai nilai yang tinggi. Ini menunjukkan responden bersetuju dengan faktor beban akademik. Nilai min yang paling tinggi terhadap beban akademik adalah 4.28 yang menunjukkan bahawa masalah capaian internet yang menyukarkan pelajar membuat tugas. Oleh itu, pihak KUIM perlu menambahkan lagi rangkaian internet di setiap fakulti, asrama dan lain-lain tempat bagi memudahkan pelajar melakukan tugasannya kerana daripada hasil dapatan menunjukkan bahawa pelajar mempunyai masalah dalam capaian internet yang menyebabkan pelajar itu stres dan boleh mengakibatkan segala tugas yang perlu disiapkan itu menjadi sukar dan

tertanggung. Selain itu, pelajar juga perlulah mencari alternatif untuk melakukan sesuatu tugas di tempat yang telah disediakan rangkaian internet. Contohnya, di perpustakaan KUIM

Faktor pengurusan masa mempengaruhi pengurusan stres

BIL		Min	Sisihan Piawaian
1	Saya stres kerana tidak mempunyai masa yang terancang.	4.27	.969
2	Saya stres kerana tidak pandai untuk menolak ajakan rakan-rakan apabila ada waktu terluang.	4.00	.993
3	Saya stres kerana tidak dapat meluangkan masa untuk bersama keluarga.	3.93	1.025
4	Saya stres kerana tidak pandai untuk membahagikan waktu mengulangkaji pelajaran dengan aktiviti lain.	4.03	1.046
5	Saya stres kerana tiada masa untuk berehat.	3.93	1.328
6	Saya stres kerana selalu sibuk dengan aktiviti luar.	3.91	1.207
7	Saya stres kerana tiada jadual belajar yang terancang.	4.45	3.543
8	Saya stres kerana banyak kerja sampingan yang perlu disiapkan dalam satu masa.	4.04	.999
9	Saya stres kerana tidak dapat meluangkan masa untuk tidur dengan secukupnya.	4.07	1.163
10	Saya stres kerana jadual pembelajaran terlalu padat.	3.92	1.290

Bagi menjawab persoalan ini, sebanyak 10 soalan telah dikemukakan kepada responden. Hasil dapatan kajian mendapati nilai min setiap soalan diatas mencapai nilai yang tinggi. Ini menunjukkan responden bersetuju dengan faktor pengurusan masa. Nilai min yang paling tinggi terhadap pengurusan masa adalah 4.45 yang menunjukkan bahawa pelajar stress kerana tiada jadual belajar yang terancang. Oleh itu, pihak KUIM perlu menyediakan jadual yang teratur kepada pelajar supaya waktu kuliah tidak terlalu padat sehingga pelajar tidak dapat menyusun jadualnya dengan aktiviti lain. Antaranya, jadual kuliah yang terlalu padat sehingga mengganggu waktu zohor. Ini yang akan menyebabkan pelajar stres dan tidak mempunyai pengurusan masa yang cekap, terutamanya pelajar yang mempunyai jadual kuliah yang bermula daripada 8.00 pagi sehingga 5.00 petang. Disamping itu, pelajar perlu mengendalikan masa dengan sebaiknya supaya dapat mengelakkan berlakunya stres kerana apabila pelajar tidak mahir dalam mengendalikan masa dengan baik ia akan menyebabkan segala aktiviti ataupun pembelajaran akan berjalan secara tidak teratur dan tersusun.

Faktor pengurusan kewangan mempengaruhi pengurusan stres

BIL		Min	Sisihan Piawaian
1	Saya stres kerana tidak dapat menguruskan kewangan saya dengan baik.	4.22	1.208
2	Saya stres kerana tidak pernah merancang perbelanjaan harian saya.	3.85	1.119
3	Saya stres kerana tidak mahir untuk membuat perancangan yang sistematik untuk menguruskan wang pada setiap semester.	3.84	1.034
4	Saya selalu boros berbelanja ketika wang pinjaman pelajaran baru diperolehi dan hanya berjimat setelah wang tersebut semakin berkurang.	3.88	1.216
5	Pinjaman yang diperolehi setiap semester tidak mencukupi kerana saya tidak mahir dalam menguruskannya.	3.81	1.224
6	Saya banyak membelanjakan wang untuk tujuan fasiliti aktiviti luar.	3.92	1.191
7	Saya sering berbelanja melebihi daripada apa yang	4.07	1.064

	saya rancang.		
8	Saya menghabiskan sebahagian besar wang untuk keperluan harian.	4.07	1.139
9	Saya terdorong membeli apa sahaja yang saya suka.	4.16	1.086
10	Variasi makanan di kampus kurang menarik menyebabkan saya lebih suka makan di luar.	4.42	.965

Bagi menjawab persoalan ini, sebanyak 10 soalan telah dikemukakan kepada responden. Hasil dapatan kajian mendapati nilai min setiap soalan diatas mencapai nilai yang tinggi. Ini menunjukkan responden bersetuju dengan faktor pengurusan kewangan. Nilai min yang paling tinggi terhadap pengurusan kewangan adalah 4.42 yang menunjukkan bahawa variasi makanan di kampus kurang menarik menyebabkan pelajar lebih suka makan di luar. Oleh itu, pihak KUIM perlu memperbagaikan jenis-jenis makanan yang boleh menarik pelajar itu menikmati makanan di kantin berbanding diluar. Secara tidak langsung, ia akan menjimatkan pengeluaran wang ringgit pelajar apabila makan diluar kerana kos makan diluar adalah lebih mahal. Selain itu, pelajar perlulah bijak dalam perbelanjaan hariannya untuk menampung kos yang perlu dikeluarkan sepanjang satu semester. Oleh itu, pelajar perlulah elak untuk berbelanja kepada perkara-perkara yang tidak penting. Contohnya, KUIM menyediakan kantin untuk pelajar menikmati juadah yang dijual dengan pelbagai menu yang menarik untuk memastikan pelajar tersebut berbelanja didalam KUIM berbanding diluar. Ini adalah kerana, kos perbelanjaan diluar KUIM agak mahal dan sekiranya berlaku keracunan makanan, itu adalah tanggungjawab pelajar.

KESIMPULAN

Artikel ini secara ringkasnya membincangkan mengenai hasil kajian dan ianya menjawab persoalan yang telah dibentuk di dalam kajian iaitu faktor-faktor yang mempengaruhi pelajar dalam pengurusan stres di KUIM. Hasil kajian jelas menunjukkan ketiga-tiga pembolehubah tidak bersandar mempengaruhi pelajar dalam pengurusan stres. Faktor yang paling kuat adalah faktor pengurusan kewangan. Maka dengan ini tercapailah persoalan dan objektif kajian bagi faktor-faktor yang mempengaruhi pengurusan stres dalam kalangan pelajar Ijazah Sarjana Muda di KUIM.

RUJUKAN

- Aisyah, A.R. & Wajeeha, Z. (2016). *Faktor penentu pengurusan kewangan: kes mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia*. *Jurnal Personalia Pelajar*, 19(2), 85-94.
- Fadillah (2013). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Hamzah, A.R, Lucky, E.O., Joarder, M.H.R. (2014). *Time Management, External Motivation, and Students' Academic Performance: Evidence from a Malaysian Public University*. *Asian Social Science*, 10 (13), 55–63.
- Haynes, C., Bulosan, M., Citty, J., Grant-Harris, M., Hudson, J., & Koro-Ljungberg, M., (2012). *My world is not by doctoral program...or is it? Female students' perceptions of well-being*. *International Journal of Doctoral Studies*, 7, 1-16.
- Heiman & Kariv & Fadillah (2013). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Mamat, N. Z. Mohamad Hassan, H & Jaafar, S. B. (2013). *Hubungan Antara Amalan Pengurusan Kewangan Pelajar Dan Kusus PA305: Pengurusan Kewangan Peribadi-Satu Kajian Kes Di Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah*. *Technical and Education Colloquium Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah*: 25-31.
- Martinez, E., Ordu, C., Della Sala, M. R., & McFarlane, A. (2013). *Striving to obtain a school-work-life balance: The full-time doctoral student*. *International Journal of Doctoral Studies*, 8, 39-59.
- Nurhafizah, M. & Muhammad, H. (2017). *Pengetahuan dan gelagat berbelanja selepas cukai barangan dan perkhidmatan (GST) dilaksanakan. Kajian ke atas mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia*. *Seminar Pendidikan Serantau ke VIII*. 1044-1051.
- Nooriza Kassim, Effandi Zakaria. (2015). *Integrasi kemahiran berfikir aras tinggi dalam pengajaran dan pembelajaran matematik: Analisis keperluan guru (Integration of higher order thinking skills in the teaching and learning of mathematics: Teachers' needs analysis)*. *Jurnal Pendidikan Matematik*, 3(1), 1–12.
- Rabiatul-Adawiah Ahmad Rashid & Nooraida Yakub. (2015). *Pendidikan Sepanjang Hayat Dan Cabaran Sosial Pada Kalangan Pelajar Dewasa*. *AJTLHE Vol. 7, No. 1, June 2015*, 26-32. ISSN: 1985-5826
- Sarafino, Wardi, R., & Ifdil, I. (2016).. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Konsep Stres Akademik Siswa*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Thawabieh, A. & M. Qaisy, L. (2013). *Assesing stress among university students*. *Journal of Contemporary Research* 2 (2): 110-116.