

Hubungan Antara Beban Kerja, Faktor Peribadi, Dan Pembelajaran-E Terhadap Tahap Tekanan Di
Kalangan Gen-Y
(*The Relationship between Workload, Personal Factor, and E-Learning on Pressure Stage among
Gen-Y*)

NORAZILA MAT*, NORIDAYU IDRIS, NUR ATIQA ABDULLAH, ZALEHA YAZID &
JAMSARI ALIAS

ABSTRAK

Stres atau tekanan merupakan tindak balas mental, fizikal dan emosi seseorang individu apabila menghadapi sesuatu situasi. Stres juga merupakan penyebab kepada penyakit mental. Pertubuhan Kesihatan Sedunia menjangkakan pada tahun 2020 penyakit mental adalah penyakit kedua tertinggi di dunia. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti faktor-faktor dan tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa Gen-Y di Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi. Faktor tekanan yang dikaji adalah beban kerja, faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan pembelajaran-e. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dalam menentukan perhubungan semua pemboleh ubah tidak bersandar (beban kerja, hubungan interpersonal, dan pembelajaran-e) dan pemboleh ubah bersandar (tahap tekanan). Seramai 150 orang mahasiswa telah dipilih secara rawak sebagai responden kajian ini. Setiap hipotesis telah diuji menggunakan perisian Statistical Package for Social Sciences (SPSS). Dapatan kajian menunjukkan bahawa beban kerja dan faktor peribadi (hubungan interpersonal) mempengaruhi tekanan, namun berbeza dengan pembelajaran-e yang tidak mempengaruhi tekanan dalam kalangan mahasiswa. Dapatan kajian juga menunjukkan tiada perbezaan tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa mengikut bangsa, fakulti dan jantina kecuali tahun pengajian. Hasil kajian ini dapat memberikan maklumat penting kepada pihak pengurusan sebagai panduan untuk memupuk sifat positif dan dinamik dalam kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: beban kerja, faktor peribadi, pembelajaran-e, tahap tekanan

ABSTRACT

Stress or Pressure is a mental, physical and emotional response of an individual when faced with a situation. Stress is also a cause for mental illness. The World Health Organization expects that by 2020 mental illness is the second highest illness in the world. Therefore, this study was conducted to identify the factors and the level of stress among Gen-Y students at Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi. The stress factors studied were workloads, personal factors (interpersonal relationships) and e-learning. This study uses quantitative methods in determining the relationships of all independent variables (workloads, interpersonal relationships, and e-learning) and dependent variables (pressure level). A total of 150 students were randomly selected as respondents for this study. Each hypothesis has been tested using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) software. The findings show that workload and personal factors (interpersonal relationships) influence stress, but in contrast to e-learning that does not influence the pressure among students. The findings also showed that there were no differences in the level of stress among students according to race, faculty and gender except for years of study. The results of this study can provide important information to management as a guide to foster positive and dynamic behavior among students.

Keywords: workload, personal factors, learning-e, stress levels.

PENGENALAN

Tekanan boleh dirasai oleh semua peringkat termasuk golongan mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa, isu berkaitan dengan tekanan dilihat sebagai suatu yang sangat penting disebabkan oleh kesan negatifnya terhadap kesihatan fizikal dan mental (Lundberg 2003; Al-Dubai et al. 2013). Menurut Ganesh et al. (2012), tekanan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan emosi yang membuatkan seseorang berasa tidak selesa dan tidak gembira dengan situasi yang dihadapinya. Permasalahan tekanan dalam kalangan mahasiswa akhir-akhir ini semakin meningkat kesan daripada perubahan sistem pembelajaran dan juga faktor persekitaran yang menjadikan isu ini semakin parah. Oleh itu, banyak kajian telah dilakukan untuk mengenal pasti punca-punca tekanan dan bagaimana tekanan ini boleh dikurangkan dalam kalangan mahasiswa (Rahim et al. 2016; Siti Nur Haziratul 2012 dan Mustafa et al. 2015). Kajian-kajian lepas telah menunjukkan beberapa faktor utama yang menyumbang kepada tekanan dalam kalangan mahasiswa. Antaranya ialah faktor beban kerja (Rahim et al. 2016), faktor pembelajaran-e (Md Daud et al. 2016), faktor peribadi atau hubungan interpersonal (Noor Haslinda & Zulkurnain 2014), faktor peperiksaan dan harapan ibu bapa untuk melihat mahasiswa cemerlang dalam peperiksaan (Lin et al. 2009), serta faktor kelemahan dalam pengurusan masa, menghadapi masalah kewangan dan masalah keluarga (Womble 2010).

Mahasiswa boleh dikategorikan sebagai individu yang tertekan disebabkan oleh beban kerja akademik yang ditanggung. Beban kerja boleh ditakrifkan sebagai jumlah kerja yang diberi oleh pensyarah kepada mahasiswa dalam tempoh masa tertentu. Sebagai contoh, tugas, tutorial, kuiz, peperiksaan dan praktikal yang mana mahasiswa perlu penuhi untuk menamatkan pengajian (Yusoff et al. 2010a). Beban kerja yang terlalu berat boleh menyebabkan mahasiswa berasa bimbang dan gelisah. Lalu, menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan jika ia berterusan dalam tempoh yang berpanjangan. Apabila mahasiswa memasuki alam universiti, faktor peribadi seperti kemahiran hubungan interpersonal adalah sangat penting. Hal ini kerana mahasiswa akan berinteraksi dengan pensyarah dan rakan-rakan yang datang daripada latar belakang yang berbeza. Kemahiran interpersonal membolehkan mahasiswa memperluaskan pergaulan sosial mereka serta diterima dalam sesebuah kumpulan. Kegagalan mereka untuk berinteraksi secara baik dengan pensyarah dan rakan-rakan akan menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan. Permasalahan ini adalah merupakan perkara

biasa yang tidak dapat dielakkan dalam semua faktor peribadi (hubungan interpersonal) (Dayaksini & Hudaniah 2009).

Perubahan kaedah pembelajaran di universiti juga memberikan kesan tekanan kepada mahasiswa. Umpamanya penggunaan teknologi dalam pembelajaran-e (Md Daud et al. 2016). Perubahan yang diperkenalkan oleh pihak Kementerian Pelajaran Tinggi adalah selaras dengan keperluan dan tuntutan semasa dalam dunia industri kesan daripada Revolusi Perindustrian 4.0 yang memerlukan pengetahuan dan penggunaan teknologi untuk berdaya saing. (Berita Harian Online, 2017). Hal ini dapat dilihat apabila berlakunya perubahan sistem pembelajaran daripada berpusatkan guru kepada kaedah pembelajaran berpusatkan pelajar (Lee et al. 2009). Perubahan ini berlaku selari dengan penciptaan teknologi baru dalam komunikasi dan membawa kepada pembangunan sistem pembelajaran-elektronik (pembelajaran-e). Kebolegunaan pembelajaran-e menyumbang tekanan kepada mahasiswa kerana mereka perlu menyesuaikan diri dengan kaedah pembelajaran-e yang pastinya berbeza dengan kaedah tradisional (Md Daud et al. 2016). Sebagai contoh, sewaktu mahasiswa berada di alam persekolahan, semua bahan pembelajaran dibekalkan oleh cikgu tetapi apabila mahasiswa melangkah ke alam universiti, mahasiswa perlu melakukannya sendiri.

Kajian ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara beban kerja, faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan pembelajaran-e dengan tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi. Objektif kajian ini adalah;

- 1) Untuk mengenalpasti sejauh mana faktor beban kerja, faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan pembelajaran-e menyumbang kepada tekanan dalam kalangan mahasiswa.
- 2) Untuk mengetahui perbandingan tahap tekanan diantara mahasiswa sains sosial dan sains tulen.
- 3) Untuk mengetahui perbandingan tahap tekanan dari segi faktor demografi seperti jantina, bangsa dan tahun pengajian.

Dapatan kajian ini amat berguna untuk membantu mahasiswa dan pihak pengurusan dalam mengenal pasti punca tekanan dalam kalangan mahasiswa. Hal ini membolehkan pihak pengurusan menyusun dan merancang program untuk mahasiswa tanpa menambahkan lagi tekanan kepada mereka.

TINJAUAN LITERATUR

Tekanan bukan sahaja dialami oleh orang dewasa, malah turut dialami oleh mahasiswa (Lessard 1998). Hal ini kerana universiti merupakan tempat yang mana mahasiswa perlu bijak menyeimbangkan pelbagai peranan dan tugas yang perlu dilaksanakan (Mohd Zaid et al. 2009). Sekiranya mahasiswa gagal berbuat demikian, mereka akan mengalami tekanan. Tekanan dapat didefinisikan sebagai tingkah laku yang menggambarkan perasaan seseorang mahasiswa dan boleh menghasilkan pemikiran negatif terhadap masalah yang dihadapinya (Baqutayan 2011). Manakala menurut Othman dan Sipon (2012), tekanan merupakan tindak balas fizikal, emosi, kognitif dan sikap mahasiswa terhadap sesuatu situasi yang dianggap memberi ancaman kepadanya. Tekanan juga merupakan keadaan dimana mahasiswa mengalami ketegangan fizikal dan psikologi yang disebabkan oleh faktor-faktor yang tidak dapat dikendalikan dan melebihi keupayaan mahasiswa untuk mengatasinya (Hussien dan Hussien 2006). Melalui definisi-definisi ini, dapat dirumuskan bahawa tekanan merujuk kepada reaksi mahasiswa terhadap sesuatu situasi yang dihadapinya.

Punca tekanan dalam kalangan mahasiswa boleh dikaitkan dengan faktor akademik, faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan faktor persekitaran pembelajaran (Mohamad Zaid et al. 2015). Selain itu, menurut Hamidah et al. (2015), faktor yang menyumbang tekanan kepada mahasiswa juga berlaku disebabkan oleh faktor personaliti jenis A (bersikap kurang sabar, melakukan sesuatu kerja dengan cepat dan melaksanakan pelbagai kerja dalam satu masa), faktor kawalan lokus luaran (mahasiswa percaya bahawa kehidupan mereka ditentukan oleh orang lain) dan faktor kekaburan peranan (sesuatu matlamat, objektif, tanggungjawab dan skop kerja yang perlu dilaksanakan tidak jelas). Menurut Wright (1967), simptom-simptom yang menunjukkan mahasiswa mengalami tekanan adalah mahasiswa berasa kesunyian, mengalami masalah sukar untuk tidur, keresahan dan kebimbangan yang melampau akibat daripada masalah yang dihadapi oleh mereka. Daripada perspektif Islam, tekanan juga berlaku disebabkan oleh dalaman hati mahasiswa yang kotor dan sentiasa ingkar dengan suruhan Tuhan (Mohd Taib Dora & Hamdan Abd. Kadir 2006). Mahasiswa yang mempunyai pegangan hidup yang negatif dan pengurusan sendiri yang lemah akan menyebabkan mereka mudah mengalami tekanan.

Teori Transaksional Tekanan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahawa tekanan terhasil disebabkan oleh transaksi diantara mahasiswa

dan persekitaran. Teori ini sering digunakan oleh pengkaji dalam kajian mereka seperti Matthieu & Ivanoff (2006) dan Szabo et al. (2016). Sebagai contoh dalam kajian Pfaff (2008) menyatakan tekanan merupakan hubungan diantara perubahan situasi dan keupayaan mahasiswa untuk bertindak balas dalam memenuhi tuntutan perubahan tersebut. Dalam bidang akademik, mahasiswa akan mengalami tekanan apabila berhadapan dengan tuntutan peperiksaan, tugas dan keperluan lain di universiti yang melebihi keupayaan mereka (Thawabieh dan Qaisy 2013). Kajian yang berkaitan dengan tahap tekanan juga mendapat perhatian daripada kalangan pengkaji lain. Antaranya, Abdul Rahim dan Nurul Husna (2015) telah mengkaji tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa di kampus utama Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) dan mendapati bahawa tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa tahun akhir di USIM adalah sederhana. Kajian ini juga disokong oleh Hasnah (2016) yang telah mengkaji tahap dan punca tekanan dalam kalangan mahasiswa tahun akhir Program Ijazah Sarjana Muda Perguruan IPGM di zon utara. Selain itu, tahap tekanan juga dikaji dalam kalangan pensyarah Politeknik Sultan Azlan Shah (Shaipul Anuar & Shahrol Nizam 2012). Dapatan kajian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara faktor tekanan (faktor kerehah pelajar, faktor beban kerja, faktor kekangan masa, dan faktor penghargaan) dengan tahap tekanan dalam kalangan pensyarah di politeknik ini.

Dalam kajian ini, penyelidik ingin mengkaji tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa di Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi dengan memberi tumpuan kepada tiga pembolehubah tidak bersandar iaitu beban kerja, faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan pembelajaran-e yang menyumbang kepada tahap tekanan mahasiswa. Selain itu, kajian ini juga melihat tahap tekanan dari segi faktor demografi seperti jantina, bangsa, dan tahun pengajian terhadap tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Akhir sekali, kajian ini juga ingin menentukan tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa sains sosial dan sains tulen di Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi. Kajian ini sangat penting kerana dapat membantu penyelidik mengenalpasti faktor dan tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini kerana, tekanan ini perlu ditangani bagi membolehkan aktiviti harian mahasiswa berjalan dengan lancar.

Beban Kerja dan Tekanan

Mahasiswa beranggapan kehidupan di universiti sebagai kehidupan yang tertekan dan sangat mendesak (Wan 1992; Hammer, Grigsby & Woods 1998).

Terdapat pelbagai faktor yang mendorong mahasiswa mengalami tekanan di universiti. Menurut Raja Maria (2011), beban kerja merupakan timbunan kerja yang perlu dilakukan oleh mahasiswa dalam tempoh masa tertentu. Dalam konteks akademik, beban kerja didefinisikan sebagai tugas yang diberikan oleh pensyarah kepada mahasiswa terlalu banyak bagi setiap subjek yang dipelajari sehingga menyebabkan mahasiswa tiada masa untuk melakukan aktiviti-aktiviti lain (Abd. Rahman et al. 2012). Melalui definisi-definisi ini, dapat disimpulkan bahawa beban kerja berkaitan dengan kuantiti kerja atau tugas yang diterima oleh mahasiswa melebihi keupayaannya. Atkinson (1998) menyatakan beban kerja terlalu banyak dalam masa yang singkat akan menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan. Beban kerja boleh dinilai dari segi waktu kuliah dan waktu yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengulang-kaji mata pelajaran di perpustakaan, makmal dan kolej kediaman atau rumah sewa untuk memenuhi tuntutan akademik (Kausar 2010). Hal ini akan mengakibatkan mahasiswa mengalami tekanan sekiranya waktu yang digunakan melebihi jangkaan waktu yang ditetapkan oleh mahasiswa.

Kajian lepas telah menyatakan majoriti guru mengalami beban kerja disebabkan oleh penglibatan mereka dalam aktiviti-aktiviti luar seperti menghadiri mesyuarat dan kursus yang telah diaturkan oleh pihak atasan sekolah (Noraini 2015). Situasi yang sama juga berlaku dalam kalangan mahasiswa seperti penglibatan dalam persatuan, badan beruniform serta program-program yang dianjurkan oleh universiti sehingga mereka tiada masa untuk melaksanakan tugas. Hal ini akan menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan. Selain itu, menurut kajian yang dijalankan oleh Lin, Lin, Wang dan Chen (2009) ke atas mahasiswa di 10 buah universiti dan kolej di Taiwan mendapati faktor tugas yang diberikan oleh pensyarah, peperiksaan (kuiz dan peperiksaan akhir semester) dan faktor melengahkan waktu dalam menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah merupakan penyebab kepada tekanan dalam kalangan mahasiswa. Kajian oleh Asri (2010) ke atas guru sekolah rendah di Kawasan Pelajaran Tambun Tulang Arau, Perlis mendapati bahawa wujud hubungan yang signifikan diantara faktor beban kerja terhadap tekanan. Hal ini dipersetujui oleh Kausar (2010), yang menjalankan kajian ke atas mahasiswa di Universiti Pakistan. Namun berbeza pula dengan Noraini (2015) yang menyatakan faktor beban kerja tidak mempunyai hubungan yang signifikan ke atas tekanan kerja dalam kalangan guru. Oleh itu, kajian ini mencadangkan hipotesis di bawah:

Hipotesis 1: Terdapat hubungan positif diantara beban

kerja dengan tekanan.

Faktor Peribadi (Hubungan Interpersonal) dan Tekanan

Faktor seterusnya yang memberi kesan kepada tekanan dalam kalangan mahasiswa adalah faktor peribadi atau hubungan interpersonal. Faktor peribadi (hubungan interpersonal) didefinisikan sebagai sikap dan tingkah laku individu (Asri 2010). Normarina (2015) pula mendefinisikan hubungan interpersonal merujuk kepada hubungan diantara majikan dengan pekerja bawahan dan rakan sekerja. Melalui definisi-definisi ini, dapat disimpulkan bahawa hubungan interpersonal dalam konteks akademik merujuk kepada sikap mahasiswa serta hubungan diantara mahasiswa dengan pensyarah, ibu bapa dan rakan-rakan.

Antara faktor peribadi atau hubungan interpersonal sebagai peramal penyebab tekanan kepada mahasiswa adalah harapan ibu bapa supaya mahasiswa cemerlang dalam pelajaran (Lin, Lin, Wang dan Chen 2009), terlalu rindukan keluarga (Mitchie et al. 2001), kelemahan mahasiswa menguruskan masa, menghadapi masalah kewangan, krisis dengan keluarga (Womble 2010), dan krisis dengan rakan sebaya (Kamarudin, Aris dan Ibrahim 2009). Selain itu, persepsi mahasiswa terhadap pensyarah seperti layanan yang tidak adil serta sikap pensyarah yang sering mencari kesalahan akan menyumbang tekanan kepada mahasiswa (Suriani & Suraini 2005). Seterusnya, faktor peribadi (hubungan interpersonal) seperti kebimbangan mahasiswa terhadap persaingan kerja yang sengit akan menyumbang tekanan kepada mahasiswa (Mohamad Zaid et al. 2015). Hal ini kerana menurut Jabatan Perangkaan, kadar pengangguran terutamanya dalam kalangan mahasiswa semakin meningkat (Sinar Online, 2016).

Model Stres Boyle et al. (1995) sering digunakan oleh pengkaji seperti Chang (2007), Mazlan (2002) dan Yahaya & Ismail (2005) sebagai rujukan kajian mereka. Model ini menggariskan lima faktor tekanan termasuklah faktor perhubungan interpersonal yang tidak dapat dipuaskan oleh mahasiswa dengan pensyarah atau rakan-rakan yang akan menyumbang tekanan kepada mahasiswa. Selari dengan kajian yang telah dilaksanakan oleh Mastura et al. (2007) menyatakan bahawa faktor interpersonal yang melibatkan rakan sebaya dan pensyarah menunjukkan faktor yang lebih menyumbang kepada tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini kerana, kehidupan seharian mereka lebih tertumpu bersama pensyarah dan rakan sebaya. Kajian ini disokong oleh Khairuddin

(2014) menyatakan hubungan yang tidak baik diantara mahasiswa dengan pensyarah merupakan punca tekanan kepada mahasiswa. Noor Haslinda & Zulkurnain (2014) telah menjalankan kajian ke atas pelajar Kolej Komuniti Hulu Langat (KKHL) dengan mengkaji faktor peribadi (hubungan interpersonal), faktor akademik atau pembelajaran, dan faktor persekitaran pembelajaran. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa punca utama tekanan dalam kalangan mahasiswa adalah disebabkan oleh faktor peribadi (hubungan interpersonal). Kajian ini disokong oleh Ross et al. (1999) yang menyatakan faktor peribadi (hubungan interpersonal) merupakan penyebab utama mahasiswa mengalami tekanan. Oleh itu, kajian ini mencadangkan hipotesis di bawah:

Hipotesis 2: Terdapat hubungan positif diantara faktor peribadi (hubungan interpersonal) dengan tekanan.

Pembelajaran-e dan Tekanan

Pada era globalisasi kini, trend teknologi telah memberikan pengaruh yang kuat terhadap dunia pendidikan. Dalam bidang akademik, internet bukan sahaja digunakan untuk pencarian maklumat semata-mata, malah turut digunakan sebagai medium penyampaian bahan pengajaran serta menyediakan persekitaran pembelajaran yang efektif (Noraffandy dan Wan Salihin 1999). Bermula dengan menggunakan papan hitam di sekolah, kemudian beralih ke papan putih dan kini pembelajaran secara on-line atau dikenali sebagai pembelajaran-e. Menurut Majpuni dan Yusof (2012), pembelajaran-e merupakan satu sistem pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan rangkaian elektronik bagi membolehkan pensyarah atau mahasiswa menyampaikan isi kandungan, interaksi atau pemudahcaraan. Pembelajaran-e juga dapat didefinisikan sebagai penggunaan teknologi komunikasi yang bertujuan menyampaikan maklumat untuk pendidikan dan latihan (Sun dan rakan-rakan 2008). Pembelajaran-e boleh ditakrifkan sebagai penggunaan teknologi untuk tujuan pembelajaran seperti menggunakan peralatan digital, kelas secara maya, pembelajaran secara web dan penggunaan komputer (Hodgins & Cornner, 2000 dlm. Khairul Hamimah 2007). Walaupun pelbagai definisi pembelajaran-e telah ditakrifkan oleh pengkaji-pengkaji lalu, namun dapat disimpulkan bahawa pembelajaran-e berkait rapat dengan penggunaan teknologi maklumat.

Menurut kajian Muhammad Sukri et al. (2008), terdapat beberapa halangan teknologikal yang dihadapi oleh mahasiswa semasa menggunakan pembelajaran-e seperti rangkaian internet yang sangat perlahan,

pengaksesan pembelajaran-e dan kos yang tinggi untuk perisian atau pembaikan komputer yang mampu menyumbang tekanan kepada mahasiswa. Selain itu, halangan teknologikal seperti kekurangan bantuan teknikal, kemahiran teknikal, keselesaan penggunaan teknologi, perubahan teknologi dan masalah 'log-in' yang dihadapi oleh mahasiswa akan menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan (Schilke 2001). Seterusnya, tanggapan pensyarah bahawa mahasiswa akan menghasilkan tugas menggunakan teknologi yang tinggi seperti tugas berbentuk video juga akan memberi tekanan kepada mahasiswa (Md Daud et al. 2016).

Kebanyakan IPT awam atau swasta telah menyediakan kemudahan komputer dan rangkaian internet bagi menggalakkan dan memudahkan mahasiswa menggunakan pembelajaran-e. Namun, mahasiswa bimbang mengenai kemahiran komputer yang dimiliki tidak mengikut peredaran masa boleh membawa kepada tekanan (Crouch and Montecino 1997). Kajian oleh Jun (2005) menyatakan bahawa faktor-faktor mahasiswa tertekan dengan pembelajaran-e disebabkan oleh kekurangan pengalaman dengan komunikasi berasaskan komputer, integrasi akademik, integrasi sosial dan persekitaran teknologi (masalah yang dihadapi oleh mahasiswa akibat daripada teknologi). Pembelajaran-e boleh mengakibatkan mahasiswa mengalami tekanan seperti yang pernah dibincangkan dalam beberapa kajian literatur sebelum ini. Md Daud et al. (2016) telah menjalankan kajian ke atas pelajar prasiswazah fakulti sains sosial di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) melaporkan pembelajaran-e mempengaruhi tekanan dalam kalangan mahasiswa. Hal ini juga dipersetujui oleh Lawless (2004) yang telah menjalankan kajian ke atas pelajar yang mengambil bahagian dalam Kursus Pengurusan dalam Talian (OMC) di 'United Kingdom' menyatakan pembelajaran-e merupakan punca kepada tekanan. Berdasarkan perbincangan di atas, kajian ini mencadangkan hipotesis berikut:

Hipotesis 3: Terdapat hubungan positif diantara pembelajaran-e dengan tekanan.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian yang dilaksanakan adalah berbentuk kajian kuantitatif dengan menggunakan soal selidik sebagai kaedah pengumpulan data. Kajian ini dijalankan di Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi dan sampel

kajian yang digunakan adalah seramai 150 orang mahasiswa yang terdiri daripada 75 orang dari fakulti sains sosial (Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Fakulti Pengajian Islam, Fakulti Pendidikan, serta Fakulti Undang-undang) dan 75 orang dari fakulti sains tulen (Fakulti Sains dan Teknologi, Fakulti Teknologi dan Sains Maklumat serta Fakulti Kejuruteraan dan Alam Bina). Pemilihan sampel berdasarkan kepada kaedah persampelan rawak mudah yang melibatkan mahasiswa daripada semua fakulti. Sekaran & Bougie (2016) mentafsirkan persampelan rawak mudah merupakan setiap individu dalam sesuatu populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel kajian. Selain itu, reka bentuk persampelan ini juga mempunyai kecenderungan berat sebelah yang rendah semasa responden menjawab soal selidik (Sekaran & Bougie 2016).

Borang soal selidik yang digunakan dalam kajian ini mengandungi lima bahagian iaitu (1) maklumat demografi, (2) tahap tekanan, (3) beban kerja, (4) faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan (5) pembelajaran-e. Tahap tekanan diukur menggunakan 13 item yang disesuaikan daripada 'Instrument Teacher Stress Inventory' yang diperkenalkan oleh Boyle et al. (1995) dan telah diubahsuai oleh Woo Sew Fun (2008) dan penyelidik sendiri supaya dapat digunakan dalam konteks kajian ini. Tahap tekanan telah diukur menggunakan skala Likert lima mata yang terdiri daripada 1=tidak pernah, 2=jarang, 3=kadang-kadang, 4=agak kerap dan 5=kerap. Beban kerja diukur menggunakan 11 item yang disesuaikan daripada 'National Stress Awareness Day (NSAD) Questionnaire' (2016) dan 'Instrument Teacher Stress Inventory' (2008) manakala faktor peribadi (hubungan interpersonal) pula diukur menggunakan 11 item yang disesuaikan daripada Mohd Majid (2000) dan Wiersme (1995). Kedua-dua pembolehubah ini diukur menggunakan skala Likert lima mata yang terdiri daripada 1=tidak stres, 2=stres rendah, 3= stres sederhana, 4=stres tinggi dan 5=stres sangat tinggi. Pembelajaran-e diukur menggunakan 7 item yang disesuaikan daripada kajian yang dibangunkan di 'Toronto District Catholic School Board'. Pembolehubah ini diukur menggunakan skala Likert lima mata yang terdiri daripada 1=sangat tidak bersetuju, 2=tidak bersetuju, 3=sama ada setuju atau tidak setuju, 4=setuju dan 5=sangat bersetuju.

Perisian 'Statistical Package for Social Sciences' (SPSS) versi 22 digunakan oleh penyelidik untuk menganalisis data yang diperolehi daripada responden. Analisis diskriptif digunakan untuk menghuraikan dan meringkaskan maklumat peribadi responden dalam bentuk yang mudah difahami seperti min dan peratus. Selain itu, ujian 't-Test' dijalankan

untuk membandingkan tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa mengikut jantina dan fakulti iaitu diantara mahasiswa daripada fakulti sains tulen dan fakulti sains sosial. Ujian 'Anova' Satu Hala pula untuk membandingkan tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut bangsa dan tahun pengajian. Penyelidik juga menggunakan ujian kolerasi Pearson untuk menguji hubungan antara pemboleh ubah bersandar (beban kerja, faktor peribadi atau hubungan interpersonal dan pembelajaran-e) dengan pemboleh ubah tidak bersandar (tahap tekanan).

DAPATAN KAJIAN

Profil Responden

Jadual 1 menunjukkan profil demografik responden kajian. Hampir 70 peratus daripada responden dalam kajian ini adalah terdiri daripada mahasiswa perempuan. Ini sesuai dengan laporan Penang Institute yang menyatakan bahawa jurang penuntut lelaki dan wanita di universiti awam semakin membesar (Berita Awani 2016). Dari segi bangsa pula, seramai 108 atau 72 peratus mahasiswa yang mengambil bahagian dalam kajian ini adalah mahasiswa yang berbangsa Melayu. Ini diikuti dengan mahasiswa berbangsa India seramai 18 orang (12 peratus) dan Cina seramai 17 orang (11.3 peratus). Lain-lain bangsa terdiri daripada bumiputera Sabah dan Sarawak seramai 7 orang (4.7 peratus). Jadual 1 juga menunjukkan pecahan mahasiswa dari segi fakulti dan tahun pengajian. Data statistik menunjukkan separuh daripada responden adalah mahasiswa dari fakulti sains sosial iaitu 75 orang (50 peratus) dan separuh lagi adalah mahasiswa dari fakulti sains tulen. Bagi tahun pengajian pula, majoriti responden adalah pelajar tahun tiga iaitu seramai 62 orang (41.3 peratus). Ini diikuti oleh mahasiswa tahun satu seramai 34 orang (22.7 peratus), mahasiswa tahun dua seramai 32 orang (21.3 peratus) dan mahasiswa tahun empat seramai 22 orang (14.7 peratus).

Keputusan Ujian Hipotesis

Keputusan dalam Jadual 2 hingga Jadual 10 adalah bagi membincangkan hasil keputusan kolerasi bagi menjawab hipotesis mengenai hubungan antara penglibatan pelajar dalam badan beruniform dengan faktor kemahiran insan iaitu i) kemahiran komunikasi ii) Kerja berpasukan iii) pemikiran kritis dan penyelesaian masalah iv) kepimpinan v)etika dan moral professional.

H1: Terdapat hubungan positif diantara beban kerja dengan tekanan

Keputusan dari analisa korelasi di antara beban kerja

dengan tekanan adalah signifikan ($r = .2.32$; $p = 0.002$ ie $< .05$). Keputusan korelasi dalam jadual 6 menunjukkan bahawa terdapat satu hubungan yang signifikan positif di antara kedua pembolehubah iaitu di antara beban kerja dengan tekanan. Ini dapat disimpulkan bahawa beban tugas mempengaruhi tahap tekanan dikalangan pelajar. Justeru itu H1 diterima.

JADUAL 1. Profil demografik responden

	Kumpulan	Jumlah	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	51	34
	Perempuan	99	66
Bangsa	Melayu	108	72
	Cina	17	11.3
	India	18	12
	Lain-lain	7	4.7
Fakulti	Sains Sosial	75	50
	Sains Tulen	75	50
Tahun Pengajian	Tahun Satu	34	22.7
	Tahun Dua	32	21.3
	Tahun Tiga	62	41.3
	Tahun Empat	22	14.7

JADUAL 2. Korelasi antara Hubungan antara beban kerja dengan tekanan.

	Beban Kerja	Tahap Tekanan
Pearson Correlation	1	0.232**
Sig. (1-tailed)		.002
N	150	150

** Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01

H2: Terdapat hubungan positif diantara faktor peribadi (hubungan interpersonal) dengan tekanan.

Hasil daripada analisa korelasi dalam jadual 3 menunjukkan bahawa terdapat satu hubungan yang signifikan positif di antara kedua pembolehubah iaitu faktor peribadi (hubungan interpersonal) dengan tekanan. Korelasi di antara faktor peribadi (hubungan interpersonal) dengan tekanan. adalah signifikan ($r = .221$; $p = 0.003 < .05$). H2 diterima.

H3: Terdapat hubungan positif diantara pembelajaran-e dengan tekanan.

Hasil keputusan korelasi di antara pembelajaran-e dengan tekanan adalah ($r = .037$; $p = 0.0325 > .05$). Keputusan korelasi dalam jadual 4 menunjukkan bahawa Ini menunjukkan tiada hubungan yang signifikan antara tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa dengan faktor pembelajaran-e maka hipotesis 3 ditolak.

JADUAL 3. Korelasi antara faktor peribadi (hubungan interpersonal) dengan tekanan.

	Hubungan Interpersonal	Tekanan
Pearson Correlation	1	0.221**
Sig. (1-tailed)		.003
N	150	150

** Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01

JADUAL 4. Korelasi antara pembelajaran-e dengan tekanan.

	Penglibatan	Pemikiran kritis & Penyelesaian Masalah
Pearson Correlation	1	0.037**
Sig. (1-tailed)		0.325
N	150	150

** Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01

Perbandingan Tahap Tekanan Mengikut Faktor Demografi Seperti Jantina, Bangsa Dan Tahun Pengajian.

i) Perbezaan tahap tekanan mengikut jantina

Analisis ujian-t pada jadual 5 menunjukkan skor tahap tekanan antara mahasiswa lelaki dan perempuan. Berdasarkan jadual diatas, data menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap tekanan

antara mahasiswa lelaki dan perempuan. Hal ini dapat dijelaskan dengan skor min mahasiswa lelaki adalah 2.76 (N = 51, SP = 0.76) lebih kecil daripada skor min mahasiswa perempuan iaitu 2.83 (N = 99, SP = 0.54). Keadaan ini jelas apabila nilai-t adalah $t = 0.58$ dan tahap signifikan $p = 0.57$. Tahap signifikan ini lebih besar daripada 0.05 ($p = 0.57 > 0.05$). Oleh itu, tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap tekanan antara mahasiswa lelaki dan perempuan. Ini bermakna tahap tekanan diantara mahasiswa lelaki dan perempuan adalah sama.

JADUAL 5. Ujian-t tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut jantina

Jantina	Bil	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Signifikan
Lelaki	51	2.76	0.76	0.58	0.57
Perempuan	99	2.83	0.54		

ii) Perbezaan tahap tekanan mengikut fakulti

Berdasarkan Jadual 6 didapati nilai-t bagi perbandingan tahap tekanan antara mahasiswa dari fakulti sains sosial dan sains tulen adalah $t = 0.04$ dan tahap signifikan $p = 0.97$. Tahap signifikan ini lebih besar daripada 0.05 ($p = 0.97 > 0.05$). Oleh itu, tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap tekanan antara mahasiswa dari fakulti sains sosial dan sains tulen. Selain itu, skor min tahap

tekanan mahasiswa dari fakulti sains sosial ($M = 2.81$) adalah sama dengan skor min mahasiswa dari fakulti sains tulen ($M = 2.81$). Ini bermakna tahap tekanan diantara mahasiswa dari fakulti sains sosial dan sains tulen adalah sama.

JADUAL 6. Ujian-t tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut fakulti

Fakulti	Bil	Min	Sisihan Piawai	Nilai-t	Tahap Signifikan
Sains Sosial	75	2.81	0.66	0.04	0.97
Sains Tulen	75	2.81	0.57		

iii) Perbezaan tahap tekanan mengikut bangsa

Jadual 7 menunjukkan nilai diskriptif yang memberi gambaran awal perbezaan nilai min dan bilangan responden mengikut bangsa. Min tertinggi bagi tahap tekanan adalah mahasiswa berbangsa lain-lain (3.20) diikuti dengan mahasiswa bangsa Melayu (2.85), mahasiswa bangsa Cina (2.64) dan mahasiswa bangsa

India (2.56).

Jadual 8 (ANOVA) menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara mahasiswa bangsa Melayu, Cina, India dan lain-lain dengan nilai $F(3, 146) = 2.59$, ($p = 0.06 > 0.05$). Ini membawa maksud tiada perbezaan yang signifikan bagi tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut bangsa Melayu, Cina, India dan lain-lain. Setiap mahasiswa mempunyai tahap tekanan yang sama antara satu sama lain.

JADUAL 7. Ujian ANOVA tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut bangsa

Bangsa	N	Min	Sisihan Piawai
Melayu	108	2.851	0.566
Cina	17	2.638	0.801
India	18	2.560	0.630
Lain-lain	7	3.198	0.657
Jumlah	150	2.808	0.617

JADUAL 8. Ujian ANOVA tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut bangsa

ANOVA					
Meantt					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.864	3	.955	2.586	.055
Within Groups	53.902	146	.369		
Total	56.766	149			

iv) Perbezaan tahap tekanan mengikut tahun pengajian

Jadual 9 menunjukkan nilai diskriptif yang memberikan gambaran awal perbezaan nilai min dan bilangan responden mengikut tahun pengajian. Min tertinggi bagi tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa adalah mahasiswa tahun empat (3.03). Ini diikuti oleh mahasiswa tahun tiga (2.89), mahasiswa tahun dua (2.70) dan mahasiswa tahun satu (2.62).

Jadual 10 (ANOVA) menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara mahasiswa tahun satu, dua, tiga dan empat dengan nilai $F(3, 146) = 2.84$, ($p = 0.04 < 0.05$). Ini bermakna terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa tahun satu, dua, tiga dan empat.

JADUAL 9. Ujian ANOVA tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut tahun pengajian

Tahun Pengajian	N	Min	Sisihan Piawai
Tahun 1	34	2.615	0.573
Tahun 2	32	2.702	0.546
Tahun 3	62	2.890	0.522
Tahun 4	22	3.032	0.899
Jumlah	150	2.808	0.617

JADUAL 10. Ujian ANOVA Tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut tahun pengajian

ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3.133	3	1.044	2.843	.040
Within Groups	53.633	146	.367		
Total	56.766	149			

PERBINCANGAN

Objektif pertama kajian adalah untuk mengenalpasti sejauh mana faktor beban kerja, faktor peribadi (hubungan interpersonal) dan pembelajaran-e menyumbang kepada tekanan dalam kalangan mahasiswa. Oleh itu, kajian ini telah membentuk tiga hipotesis dan diuji menggunakan kolerasi Pearson.

Hipotesis 1 yang menguji hubungan diantara beban kerja dengan tahap tekanan adalah diterima di mana hasil kajian yang diperolehi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan di antara pemboleh ubah tersebut. Oleh itu, hasil yang diperolehi ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Kausar (2010) iaitu beban kerja dapat memberi kesan positif kepada tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa mengalami tekanan disebabkan tugas yang diberikan oleh pensyarah terlalu banyak bagi setiap subjek yang dipelajari sehingga menyebabkan mahasiswa tiada masa untuk melakukan aktiviti-aktiviti lain (Abd. Rahman et al. 2012). Dapatan kajian ini juga seiring dengan kajian yang dijalankan oleh Asri (2010).

Hipotesis 2 yang menguji hubungan diantara faktor peribadi (hubungan interpersonal) dengan tahap tekanan adalah diterima di mana hasil kajian yang diperolehi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan di antara pemboleh ubah tersebut. Oleh itu, hasil yang diperolehi ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Noor Haslinda & Zulkurnain (2014) yang menyatakan faktor peribadi (hubungan interpersonal) merupakan punca utama tekanan yang

dialami oleh mahasiswa. Ini menunjukkan faktor peribadi (hubungan interpersonal) seperti harapan ibu bapa supaya mahasiswa cemerlang dalam pelajaran (Lin, Lin, Wang dan Chen 2009), terlalu rindukan keluarga (Mitchie et al. 2001), kelemahan mahasiswa menguruskan masa, menghadapi masalah kewangan, krisis dengan keluarga (Womble 2010), dan krisis dengan rakan sebaya (Kamarudin, Aris dan Ibrahim 2009) boleh mempengaruhi tekanan yang dialami oleh mahasiswa.

Hipotesis 3 yang menguji hubungan diantara pembelajaran-e dengan tahap tekanan ditolak kerana hasil kajian yang diperolehi menunjukkan tiada hubungan yang signifikan di antara pemboleh ubah tersebut. Hasil yang diperolehi ini bercanggah dengan hasil kajian yang pernah dijalankan oleh Allan & Lawless (2004) yang menyatakan pembelajaran-e menyumbang kepada tekanan yang dialami oleh mahasiswa. Namun, dapatan ini selari dengan kajian Rubiah & Jamilah (2009) yang menyatakan mahasiswa menerima secara positif penggunaan pembelajaran-e dalam proses pembelajaran. Maka dengan ini hasil yang ditunjukkan membuktikan bahawa pembelajaran-e bukanlah merupakan penyebab mahasiswa mengalami tekanan tetapi sebagai kaedah yang digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik (Rubiah & Jamilah 2009). Selain itu, menurut Nor Aziah dan Mohd Taufik (2016), pembelajaran-e dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam pembelajaran kerana minat mahasiswa terhadap teknologi maklumat dan internet sebagai satu medium perantaraan yang penting kepada mahasiswa pada masa kini.

Objektif kedua kajian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tahap tekanan diantara mahasiswa sains sosial dan sains tulen. Daripada analisis yang telah dijalankan dengan menggunakan ANOVA, didapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan tahap tekanan antara mahasiswa dari fakulti sains sosial dan sains tulen. Dapatan ini bersesuaian dengan pendapat Chai et al. (2004) dan Phaik (2002) yang menyatakan tidak terdapat perbezaan yang signifikan diantara tahap tekanan berdasarkan fakulti. Namun, dapatan ini bercanggah dengan kajian Butt dan Akram (2013) yang mengkaji perbezaan tahap kebimbangan dalam kalangan mahasiswa sains tulen dan sains sosial yang mana kebimbangan merupakan salah satu simptom mahasiswa mengalami tekanan. Dapatan yang diperoleh oleh Butt dan Akram (2013) menunjukkan mahasiswa dari fakulti sains tulen mengalami tekanan lebih tinggi berbanding mahasiswa dari fakulti sains sosial.

Objektif ketiga kajian ini adalah untuk mengetahui perbandingan tahap tekanan dari segi faktor demografi seperti jantina, bangsa dan tahun pengajian. Dapatan kajian telah menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan diantara tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut jantina. Dapatan kajian ini selari dengan kajian Yahaya, Ramli & Ismail (2010) serta Ghani et al. (2014) yang mendapati tiada perbezaan yang signifikan terhadap tahap tekanan mengikut jantina. Seterusnya, dapatan kajian ini juga mendapati bahawa tiada perbezaan yang signifikan diantara tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut bangsa. Dapatan kajian ini selari dengan kajian yang telah dilakukan oleh Alshagga et al. (2015) yang menyatakan tiada perbezaan tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa farmasi di universiti awam dan swasta mengikut bangsa.

Selain itu, dapatan kajian juga menunjukkan terdapat perbezaan diantara tahap tekanan yang dialami oleh mahasiswa mengikut tahun pengajian. Dapatan ini selari dengan kajian yang telah dilakukan oleh Yusoff et al. (2010a) yang membuktikan bahawa tahun pengajian sebagai peramal terbaik untuk menguji tahap tekanan dalam kalangan mahasiswa. Walau bagaimanapun, kajian ini bertentangan dengan kajian Phaik (2002) dan Chai et al. (2004) yang menyatakan tiada perbezaan yang signifikan diantara tahap tekanan dengan tahun pengajian.

KESIMPULAN

Berdasarkan dapatan dan perbincangan kajian,

penyelidik boleh membuat kesimpulan bahawa mahasiswa di Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi mengalami tekanan disebabkan oleh faktor beban kerja dan faktor peribadi (hubungan interpersonal). Faktor pembelajaran-e tidak mendorong tekanan kepada mahasiswa kerana mahasiswa Gen-Y pada masa kini telah terdedah dengan penggunaan teknologi sejak dari fasa awal pendidikan mereka yang bermula di peringkat pra sekolah, pendidikan rendah dan menengah mereka. Keterbiasaan dengan dikelilingi teknologi yang canggih sejak awal menjadikan penggunaan teknologi dalam pembelajaran bukan satu tekanan bagi mereka berbanding dengan mereka yang tidak pernah atau kurang pendedahan penggunaan teknologi yang boleh menyebabkan berlakunya tecno stress untuk menyesuaikan diri dengan teknologi terkini. Bagi Gen-y pembelajaran-e merupakan keperluan untuk menarik minat mereka belajar serta pelengkap kepada sistem pengajaran dan pembelajaran menjelang 4.0iR. Seterusnya, faktor demografi seperti fakulti (sains tulen dan sains sosial), jantina dan bangsa bukanlah punca mahasiswa mengalami tekanan namun, tahun pengajian dapat mendorong tekanan kepada mahasiswa. Hal ini kerana, semakin meningkat tahun pengajian semakin banyak beban kerja perlu dilaksanakan oleh mahasiswa dalam masa yang singkat.

PENGHARGAAN

Penulis merakamkan penghargaan kepada Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, UKM untuk dana Tabung Khas EP-2018-001 dalam menjayakan penerbitan artikel ini.

RUJUKAN

- A Kadir, J. 2016. Pengangguran siswazah meruncing. *Berita Sinar Online*, 18 Disember: 16.
- Abdul Rahim, Z. dan Nurul Husna, M. N. 2015. Stres dalam kalangan mahasiswa institusi pengajian tinggi Islam di Malaysia. *Al- 'Abqari Journal* 5: 39-53.
- Abdul Rahman, Y., Ros Aini, I., Abdul Hadi, I. & Rashdan, R. 2012. Punca Stress di Kalangan Pelajar Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin.
- Abdul Said, A., Norazizah, P., Nur Qistina, A. 2015. Hubungan Kerenah Pelajar dan Beban Tugas dengan Tahap Stres Guru di Sekolah Menengah.
- Afandi, A. 2017. Industri 4.0 ubah cara kerja, hidup. *Berita Harian Online*, 11 Jun: 17.
- Aisha, A. G. 2012. Penggunaan Sistem E-Pembelajaran Author dalam Pengajaran dan Pembelajaran

- di UTHM. Tesis Sarjana, Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional, Universiti Tun Hussien Onn Malaysia.
- Allan, J. & Lawless, N. 2003. Stress caused by on-line collaboration in e-learning: a developing model. *Journal of Education and Training* 45(8/9): 564-572.
- Alshagga, M. A., Mohd Nasir, N. Z., Behzadnia, A., Jasamai, M., Al-Absi, A. & Al-Dubai, S. A. R. 2015. Perceived stress and sources of stress among pharmacy students in Malaysian public and private universities: A comparative study. *Pharmacy Education* 15(1): 64-68.
- Asri, A. 2010. Stres dan Hubungan Beban Kerja Guru Sekolah Rendah Kawasan Pelajaran Tambun Tulang, Arau, Perlis. Tesis Sarjana, Universiti Utara Malaysia.
- Azizi, Y. dan Mazeni, I. 2004. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres di Kalangan Guru Sekolah Menengah di Malaysia.
- Babakus, E. dan Mangold, G. 1992. Adapting the SERVQUAL scale to hospital services: An empirical investigation. *Health Services Research* 26(6): 767-786.
- Baqutayan, S. M. S. 2011. An innovative Islamic counseling. *International Journal of Humanities and Social Science* 1(21): 178-183.
- Butt, M. M. dan Akram, O. 2013. Test anxiety among students of pure science and social science. *Research on Humanities and Social Sciences* 3(3): 30-37.
- Chai, M. S., Mohamed Fadzil, C. D. dan Lily Mastura, H. 2004. Level of Psychological Stress among College Students in Malaysia. Kertas Kerja Kaunseling Universiti Utara Malaysia.
- Colquitt, J. A., Lepine, J. A. dan Wesson, M. J. 2015. *Organizational Behavior: Improving Performance and Commitment in the Workplace*. 4th Edition. McGraw Hill: New York.
- Dawes, J. 2008. Do data characteristics change according to the number of scale points used? An experiment using 5 point, 7 point and 10 point scales. *International Journal of Market Research* 50(1): 1-19.
- Given, L. M. 2008. The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods. Charles Sturt University, Australia: SAGE Publications.
- Hamidah, A. R., Azizah, R., Siti Aisyah, P., Nursyazwin, M. dan Siti Hanisah, D. 2015. Faktor tekanan kerja dalam kalangan pekerja. *Conference Proceedings of the International Conference Human Resource Development 2015*: 219-225.
- Harits Asyraf, H. dan Rahimah, A. 2016. Ke mana hilangnya penuntut lelaki di universiti awam? *Berita Awani*, 6 Julai: 16.
- Hasnah, A. 2016. Stres dalam kalangan pelajar PISMP semasa praktikum. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi* 11: 146-160.
- Kamarudin, R., Aris, A. & Ibrahim, N. A. 2009. Stress and academic performance: A study among pre-science students in Uitm Negeri Sembilan. *Proceeding of the Conference on Scientific & Social Research 2009*:
- Kausar, R. 2010. Perceived stress, academic workloads and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences* 20: 31-46.
- Lawless, N. & Allan, J. 2004. Understanding and reducing stress in collaborative e-learning. *Electronic Journal on E-learning* 2(1): 121-128.
- Lazarus, R. S., dan Folkman, S. 1984. *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lin, Y. M., Lin S. C., Wang, M. Y. & Chen, F. S. 2009. What causes the academic stress suffered by students at universities and colleges of technology? *World Transactions on Engineering and Technology Education* 7(1): 77-81.
- Lokman, M. T. & Kadam, S. 2011. Tekanan Dalam Kalangan Peserta Program Khas Pensiswazahan Guru Besar di Universiti Teknologi Malaysia dan Impaknya Terhadap Prestasi Mengurus Sekolah dan Tahap Kesihatan. Tesis Sarjana, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Majpuni, M. N. & Yusof, M. H. 2012. E-pembelajaran Dalam Pengajaran dan Pembelajaran Subjek Teknologi Maklumat & Komunikasi IPG Kampus Tawau. Seminar Kebangsaan Majlis Dekan Pendidikan IPTA 2012.
- Mastura, M., Fadilah, Z. dan Nor Akmar, N. 2007. Analisis faktor penyebab stress di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan* 9: 62-72.
- Matthieu, M. M. & Ivanoff, A. 2006. Using stress, appraisal and coping theories in clinical practice: Assessments of coping strategies after disasters. *Brief Treatment and Crisis Intervention* 6(4): 337-348.
- Mohamad Zaid, M., Ali, S., Siti Sarah, M., Ahmad Rizal, M. dan Abdul Rashid, R. 2015. Kajian Stres dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Muhammad Sukri, S., Mohd Anuar, A. R. dan Ting, K. S. 2008. Kajian Mengenai Penggunaan E-Pembelajaran (E-Learning) di Kalangan Pelajar Jurusan Pendidikan Teknikal dan Vokasional di Institut Pengajian Tinggi (IPTA) Negeri Johor.
- Md Daud, I., Nur Syuhada, M. Z. & Roshayati, A. H. 2016. Pembelajaran-e, tekanan dan komitmen belajar dalam kalangan pelajar sains sosial di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Personalita Pelajar* 19(1): 55-64.
- Nor Aziah, A. A. dan Mohd Taufik, A. 2016. E-pembelajaran dalam pengajaran dan pembelajaran Bahasa Melayu di IPG Kampus Ipoh. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi* 11: 116-130.
- Noraini, M. 2015. Tekanan Kerja dalam Kalangan Guru: Kajian di Sebuah Sekolah Menengah Daerah Kluang Johor Darul Takzim. Tesis Sarjana, Universiti Utara Malaysia.
- Normarina, R. 2015. Tahap Stres dalam Kalangan Pensyarah Kolej Vokasional di Johor. Tesis Sarjana, Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Noor Haslinda, B. dan Zulkurnain, H. 2014. Kajian Stres dalam Kalangan Pelajar Kolej Komuniti Hulu Langat. Kolokium Penyelidikan & Inovasi Wilayah Selangor.

- Othman, K. & Sipon, S. 2012. Researching solution based on Islamic views and practice in managing financial and work place stress. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 2(8): 239-252.
- Pfaff, M. S. 2008. Effects of mood and stress on group communication and performance in a stimulated task environment. Doctoral Thesis, ProQuest LLC.
- Phaik, O. Y. 2002. Stress and Anxiety among Engineering Students and Non-engineering Students at UTM.
- Rahim, M. S. A., Saat, N. Z. M., Siti Aishah, H., Arshad, S. A., Aziz, N. A. A., Zakaria, N. N., Kaur, K., Kamaruddin, M. M. & Suhaimi, N. H. F. 2016. Relationship between academic workload and stress level among biomedical science students in Kuala Lumpur. *Journal of Applied Sciences* 16(3):108-112.
- Raja Maria, D. R. A. 2011. Faktor-faktor yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah di Daerah Pasir Puteh. Tesis Sarjana, Open University Malaysia.
- Roshlawaty, R. 2016. Stres kalangan siswa. *Berita Sinar Online*, 13 April: 16.
- Rubiah, O. dan Jamilah, A. 2009. Kesedaran, penilaian dan penerimaan e-pembelajaran dalam kalangan ahli akademik. *Jurnal Pendidikan Malaysia* 34(1): 155-172.
- Sachdev, S. B. dan Verma, H. V. 2004. Relative importance of service quality dimensions: A multisectoral study. *Journal of Services Research* 4(1): 93-116.
- Sekaran, U. dan Bougie, R. 2016. *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. 7th Edition. John Wiley & Sons: United Kingdom.
- Shaipul Anuar, M. Z. dan Shahrol Nizam, M. 2012. Stres kerja dalam kalangan pensyarah Politeknik Sultan Azlan Shah. *PSAS DIGEST* 3(1): 81-91.
- Siti Nur Haziratul, G. 2012. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres dalam Kalangan Pelajar Kursus Secara Sambilan (KSS) Bidang Kejuruteraan di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (PSA). Tesis Sarjana, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Thawabieh, A. & M. Qaisy, L. 2012. Assessing stress among university students. *Journal of Contemporary Research* 2 (2): 110-116.
- Toronto Catholic District School Board. Is e-Learning for me? <https://www.tcdsb.org/ProgramsServices/BoardServices/eClass/Pages/Questionnaire.aspx> [1 Oktober 2017].
- Yahaya, A., Ramli, J. & Ismail, M. 2010. Stres dalam kalangan guru sekolah menengah di empat buah negeri di Malaysia. *Asia Pacific Journal of Educators and Education* 25: 103-136.
- Norazila Mat*, Noridayu Idris, Nur Atiqah Abdullah & Zaleha Yazid
Pusat Pengajian Pengurusan,
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor.
- Jamsari Alias
Pusat Citra Universiti,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor.

*Pengarang untuk surat menyurat; e- mel: norazila@ukm.edu.my

Diserahkan: 11 Oktober 2018
Diterima: 22 November 2018