

Kemahiran Pengurusan Masa dan Tahap Tekanan Dalam Kalangan Pelajar UKM

Time Management Skills and Stress Levels Among UKM Students

Siti Nur Balqis Rose Helmi
¹Nur Saadah Mohamad Aun

Program Kerja Sosial,
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mail: ¹n_saadah@ukm.edu.my

ABSTRAK

Kemahiran pengurusan masa ialah kemahiran teras yang kerap digunakan dalam hampir semua sudut kehidupan manusia. Tekanan pula adalah “reaksi atau tindak balas badan yang tidak spesifik terhadap permintaan atau keinginan” atau maklum balas yang tidak khusus oleh mana-mana bahagian tubuh terhadap kewujudan sesuatu desakan yang boleh menjadikan seseorang itu hilang tumpuan, mendatangkan gangguan kepada pemikiran seseorang, menjadikan perasaan gelisah dan tidak tenteram yang kerap kali mengganggu aktiviti seharian seseorang. Kajian ini dijalankan untuk melihat kemahiran pengurusan masa dan tahap tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa-mahasiswa di Universiti Kebangsaan Malaysia. Reka bentuk kajian adalah kuantitatif berbentuk keratan-lintang. Jumlah sampel kajian awal ini adalah seramai 30 orang meliputi remaja dewasa berumur 18 hingga 24 tahun. Hasil kajian awal mendapati 27 orang sampel mendapat skor tinggi dalam aspek kemahiran pengurusan masa, dua orang sampel mendapat skor yang sederhana dan seorang sampel mendapat skor yang rendah. Bagi tahap tekanan pula, hanya dua orang sampel yang mendapat skor yang tinggi, 25 orang sampel mendapat skor yang sederhana dan tiga orang mendapat skor yang rendah. Dari segi program pengurusan masa, kira-kira 16 orang sampel yang berpendapat bahawa teknik pengurusan masa yang lebih berkesan dalam Program Pengurusan Masa dapat mendorong keberkesanan program ini. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa kemahiran pengurusan masa sangat diperlukan bagi mengurangkan tahap tekanan dalam diri mereka.

Kata kunci: Tekanan, Kemahiran Pengurusan Masa, Mahasiswa, Kuantitatif, Kajian Awal

ABSTRACT

Time management skills are core skills that are often used in almost all aspects of human life. Stress is “the reaction or response of the body that not specific to the request or desire” or non-specific feedback by any part of the body against the existence of a force that can make a person lose focus, bring disruption to thinking someone, creating a feeling of restlessness and uneasiness that is often disturbing a person's daily activities. This study was conducted to look at time management skills and the level of stress faced by students at the National University Malaysia. The study design is quantitative and cross-sectional. Total sample of this initial study was a total of 30 people including young adults aged 18 to 24 years old. The results of the preliminary study found that 27 people in the sample scored high in the aspect time management skills, two of the sample got a moderate score and one sample got a low

score. as for the level of stress, only two people in the sample got a high score, 25 people in the sample got a moderate score and three people in the sample got a low score. In terms of time management program, about 16 sample people who thinks that more effective time management techniques in the Time Management Program can drive the effectiveness of this program. Therefore, it can be concluded that time management skills are essential to reduce stress levels in themselves.

Keywords: *Stress, Time Management Skills, Students, Quantitative, Preliminary Studies*

1. Pengenalan

Kemahiran pengurusan masa ini merupakan kemahiran yang sangat penting untuk setiap pelajar di Malaysia tidak kira dari murid sekolah rendah sehingga ke pelajar universiti itu sendiri. Menurut Jansen (2006), kemahiran pengurusan masa ialah sebuah kemahiran teras yang kerap digunakan dalam hampir semua sudut dalam kehidupan manusia. Dengan mempelajari cara-cara bagi mengurus masa dengan baik, seseorang pelajar itu mampu mendapatkan keputusan yang cemerlang dalam pelajaran, mencapai cita-cita yang mereka idamkan dan semestinya membawa kepada kesihatan mental yang sihat dan kehidupan yang sejahtera dan ceria. Berdasarkan andaian yang dibuat oleh Drucker (1996), teknik seperti merekod, mengurus dan mengagih masa dapat membantu dan menjadikan seseorang itu mengurus masa mereka dengan lebih cekap. Selain itu, Kopper (2006) pula menyatakan bahawa pengurusan masa ialah penguasaan ilmu yang berkaitan dengan teknik dan cara seseorang itu mengurus, membahagi dan mengatur masa seharian mereka supaya mendapat manfaat yang boleh digunakan dengan sebaiknya. Jika pengurusan masa tidak diamalkan atau tidak digunakan dengan sebaiknya dalam kehidupan seseorang itu lebih-lebih lagi mahasiswa universiti, sesi pembelajaran dan pengajaran itu akan gagal dan sukar berlaku (Charles & Senter 2002) dan boleh membawa kepada tekanan.

Seterusnya, tekanan pula didefinisikan sebagai “reaksi atau tindak balas badan yang tidak spesifik terhadap permintaan atau keinginan” atau maklum balas yang tidak khusus oleh mana- mana bahagian tubuh terhadap kewujudan sesuatu desakan (Hans Selye 1950). Tekanan ini juga boleh menjadikan seseorang itu hilang tumpuan, mendatangkan gangguan kepada pemikiran seseorang, menjadikan perasaan gelisah dan tidak tenteram yang kerap kali mengganggu aktiviti seharian seseorang itu (Mastura Mahfar, Fadilah Zaini & Nor Akmar Nordin 2007). Menurut Lessard (1998), mendapati bahawa tekanan bukan sahaja dialami oleh orang dewasa, malah ia juga turut dialami oleh mahasiswa universiti. Apabila tahap tekanan menjadi terlalu tinggi dalam kalangan mahasiswa, kesan negatif yang buruk terhadap kesihatan dan penurunan pencapaian akademik bakal berlaku (Campbell & Svenson 1992). Oleh itu, semakin ramai mahasiswa universiti yang mengalami masalah tekanan ini disebabkan pelbagai faktor luaran dan dalaman. Antaranya, mahasiswa universiti yang baru dalam tahun pertama di universiti kerap kali mengalami tekanan dan lebih ramai yang terdedah kepada tekanan kerana perubahan kehidupan yang baharu kepada mereka sewaktu belajar di universiti (Towbes & Cohen 1996). Tekanan ini juga dikatakan berpunca daripada perasaan seorang pelajar itu yang kecewa, bimbang dan putus asa dengan diri mereka mahupun orang lain yang disebabkan oleh pelbagai tugas dan tanggungjawab yang tidak mampu mereka selesaikan dengan baik sewaktu di universiti (Ghazali 2012).

Secara umumnya, objektif kajian ini adalah untuk meneroka kemahiran pengurusan masa dan tahap tekanan dalam kalangan pelajar UKM. Manakala, objektif khusus bagi kajian ini adalah:

- i. Mengenal pasti pengurusan masa dalam kalangan pelajar UKM.
- ii. Mengenal pasti tahap tekanan dalam kalangan pelajar UKM.
- iii. Mencadangkan program pengurusan masa yang lebih efisien bagi membantu pelajar UKM.

2. Tinjauan Literatur

2.1 Pengurusan Masa

Mengamalkan sikap dan kemahiran pengurusan masa dalam kehidupan seharian memberikan banyak faedah dari segi mengatur kehidupan seharian seseorang. Ini dapat memastikan kehidupan yang strategik dan mengelakkan daripada masa yang ada dibazirkan dengan aktiviti yang tidak berfaedah seperti melakukan kegiatan maksiat ataupun jenayah yang boleh membawa kepada pelbagai lagi keburukkan dalam kehidupan seseorang. Secara umumnya, pengurusan masa merupakan satu kemahiran asas yang melibatkan semua perkara yang berlaku di sekeliling seseorang itu berdasarkan aktiviti yang dilakukan oleh mereka. Ini membawa kepada takrifan bahawa pengurusan masa adalah sebuah 'kemahiran pengurusan kehidupan' (Janssen 2006). Amalan mengurus masa ini sesuatu aktiviti yang sangat bagus jika diamalkan dalam kehidupan seharian dan perlulah diamalkan sentiasa kepada sesiapa sahaja, tidak kiralah guru, polis, ibu bapa, doktor lebih-lebih lagi kepada pelajar, termasuklah pelajar sekolah mahupun mahasiswa universiti.

Pengurusan masa itu sendiri merupakan teknik yang membantu mahasiswa meningkatkan disiplin dalam diri untuk mempelajari ilmu baharu di universiti dan menjadi seorang yang menepati masa dalam segala hal yang dilakukan. Dalam menjadi seorang mahasiswa yang terbaik, mereka hendaklah menguasai teknik dalam menjadi seorang yang bijak dalam segala aspek termasuklah dalam aspek pengurusan masa kerana mahasiswa yang bijak dalam pengurusan masa ini mempunyai disiplin diri yang teguh dalam menguruskan masa dalam kehidupan seharian (Nadhirah Aznan & Noraini Shamsuddin 2014). Masa ini secara rasionalnya bukanlah suatu masalah yang menyebabkan seseorang itu perlu memikirkan jalan untuk menguruskannya, namun yang penting adalah seseorang individu hendaklah bijak dalam mengendalikan masa itu (Azizan 2008).

Untuk melaksanakan pengurusan masa dengan lebih efektif, seseorang itu perlulah melihat tiga perkara yang boleh membantu mereka dalam mengurus masa iaitu menentukan matlamat, mengenalpasti matlamat dan menyenaraikan keutamaan tentang perkara penting yang perlu dilaksanakan dahulu (Nadhirah Aznan & Noraini Shamsuddin 2014). Kaedah-kaedah yang dilakukan untuk mengurus masa ini perlulah diteliti dari segi teknik dan kemahiran individu itu melaksanakannya. Mahasiswa boleh mengamalkan kemahiran pengurusan masa ini dengan mula menerapkan dalam kehidupan seharian mengenai teknik-teknik mengurus masa tersebut seperti menyediakan jadual, menetapkan jangka masa sesuatu pekerjaan, membahagikan keperluan dan kehendak dan sebagainya. Sebagai mahasiswa, walaupun terdapat pelbagai jenis subjek dan kemahiran yang perlu dipelajari secara lebih mendalam,

pengurusan masa ini juga merupakan suatu pelajaran yang hendaklah dikuasai terlebih dahulu untuk meningkatkan kesejahteraan kehidupan di universiti.

Menurut Wan Zah (2008), selain daripada memfokuskan kepada pembelajaran dalam kelas, kemahiran pengurusan masa juga adalah salah satu kemahiran yang sangat penting untuk dikuasai oleh mahasiswa bagi membantu mereka mencapai sasaran kejayaan yang diinginkan dengan cemerlang semasa melanjutkan pelajaran di universiti iaitu dengan mengamalkan beberapa kaedah pengurusan masa yang popular seperti penggunaan jadual dan kemahiran membahagikan waktu. Tetapi, dalam kajian yang dijalankan oleh Wan Zah (2008) juga, kemahiran pengurusan masa dalam kalangan mahasiswa masih dalam tahap yang sederhana dan kemahiran pengurusan masa ini adalah sangat berbeza secara signifikan antara setiap mahasiswa yang boleh dikategorikan dari segi jantina, tahun pengajian dan bidang pengajian mereka. Ia dibuktikan apabila didapati mahasiswa perempuan yang lebih matang dan pandai berdikari memiliki kemahiran pengurusan masa yang lebih baik berbanding mahasiswa lelaki yang lebih muda dan masih mentah iaitu dalam masa yang sama menguasai kemahiran pengurusan masa yang baik dapat mengurangkan tekanan belajar dan kebimbangan yang dialami oleh mahasiswa (Trueman & Hartley 1996).

Pengurusan masa ini secara umumnya adalah kemahiran yang berkaitan dengan teknik dan cara seseorang itu mengurus, membahagi dan mengatur masa seharian mereka supaya dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya (Kopper 2002; Janssen 2006). Antara teknik-teknik yang berjaya membantu individu ataupun sesiapa sahaja mengurus masa dengan baik adalah seperti merekod masa yang digunakan, mengurus masa dengan baik dan mengagih masa mengikut jadual harian boleh menjadikan seseorang itu dapat menggunakan masa dengan cekap dan mengelakkan berlakunya kelengahan dan pembaziran masa (Macan et al. 1990). Menurut Macan et al. (1990) juga, pengurusan masa boleh dibahagikan kepada beberapa konstruk yang mengandungi empat dimensi iaitu matlamat dan keutamaan, kecenderungan menyukai organisasi, mekanik dan tanggapan terhadap diri sendiri dalam mengawal penggunaan masa.

Kemahiran pengurusan masa ini juga amat diperlukan dalam diri seseorang mahasiswa yang mempunyai lambakan tugas untuk dilaksanakan dalam tempoh masa yang terhad kerana boleh membantu dalam menjadikan kehidupan mereka lebih sistematik dengan pelbagai kaedah yang boleh digunakan dalam menentukan perkara penting kepada perkara yang kurang penting untuk dilakukan mengikut keutamaan dalam tempoh jangka masa yang perlu dilaksanakan untuk menyiapkan sesuatu tugas itu dengan bijak dalam mengawal dan menggunakan masa mereka yang mampu memberikan kejayaan dan kepuasan dalam kehidupan mahasiswa tersebut (Hamizatun Akmal & Noraini 2013).

2.2 Tekanan

Perkataan tekanan itu sendiri berasal daripada perkataan Greek iaitu *stringere* yang bermaksud ketat atau tegang (Cox 1987). Setiap individu dalam masyarakat pasti mempunyai tekanan yang berpunca daripada pelbagai masalah yang berlainan kepada setiap individu yang mempunyai tanggungjawab mereka yang tersendiri dalam menguruskan kehidupan seharian mereka. Masalah kecil yang pada mulanya tidak diberikan perhatian dan dirawat dengan kadar segera yang kerap merupakan penyebab berlakunya tekanan ini. Menurut Rohaty (1998), tekanan adalah pengalaman atau kejadian yang kerap berlaku dalam kehidupan seseorang yang boleh membawa

kepada gangguan ke atas pemikiran, perasaan dan aktiviti seharian individu tersebut. Rutin harian seseorang yang membawa kepada ketegangan pemikiran dan pelaksanaan tindakan yang tidak selaras dengan kehendak individu boleh menjadikan mereka tertekan dengan kekecewaan yang dialami.

Tekanan ini juga merupakan sebuah respon atau tindak balas terhadap situasi dalam kehidupan seseorang itu yang membawa kepada keadaan mengugut kesejahteraan atau mencabar diri mereka (Feldman & Leana 1994). Buktinya, setiap individu yang bergelar manusia di muka bumi ini akan digugat dengan bermacam-macam keadaan yang membawa kepada ketidakharmonian hidup. Antaranya seperti masalah dengan keluarga, masalah dengan rakan-rakan, masalah semasa ingin menjawab soalan peperiksaan, masalah tugas yang terlalu banyak, masalah dengan guru atau anak murid dan juga tugas-tugas umum semasa berada di tempat kerja mahupun di rumah. Namun begitu, tekanan juga berkait rapat dengan emosi dan fizikal dalaman yang berlaku dalam diri individu itu sendiri yang disebabkan oleh pelbagai faktor seperti faktor tekanan yang kuat daripada persekitaran sehingga mencapai tahap maksima daripada keupayaan seseorang individu itu untuk mengatasi dan memperbaikinya, maka disitulah akan berlakunya tekanan dalam diri individu tersebut (Hamizaton Akmal & Noraini 2013).

Tekanan ini didefinisikan sebagai sebuah reaksi yang menggambarkan perasaan seseorang dan boleh menghasilkan pemikiran yang negatif (Baqutayan 2011). Menurut Othman dan Sipon (2012) pula, tekanan ini ditakrifkan sebagai sebuah tindak balas fizikal, emosi, kognitif dan sikap ke atas situasi yang boleh mengancam diri. Pemahaman yang lebih kurang sama mengenai tekanan telah dikaji dan dinyatakan oleh Pulido-Martos, Augusto-Landa dan Lopez-Zafra (2011) iaitu tekanan adalah sebuah interaksi dinamik antara individu dengan persekitaran mereka yang membawa kepada perubahan kognitif, emosi dan sikap. Tekanan ini adalah ketidakseimbangan (*disequilibrium*) dalam diri seseorang individu itu yang boleh disebabkan daripada pelbagai faktor dalaman dan luaran seperti kekecewaan terhadap diri sendiri mahupun orang lain, konflik dengan persekitaran dan tekanan daripada persekitaran sosial dan psikologikal boleh melemahkan mental dan fizikal seseorang individu itu yang membawa kepada kesan negatif terhadap kehidupan harian seperti menjejaskan tugas-tugas harian, tanggungjawab sukar untuk ditepati dan juga boleh mengganggu kelancaran proses pembelajaran mahasiswa jika tekanan yang membelenggu mereka mencapai tahap yang tertinggi dan tidak dikawal dengan sebaiknya (Rohaty 1998).

Dalam aspek mahasiswa di institusi pengajian tinggi pula, terdapat pelbagai faktor yang boleh menyebabkan mereka mendapat tekanan yang mengganggu kehidupan seharian dan fokus mereka dalam pelajaran. Mahasiswa di institusi pengajian tinggi ini sesungguhnya mempunyai terlalu banyak komitmen yang tergolong dalam aspek pembelajaran mahupun luar daripada pembelajaran mereka di universiti seperti menyelesaikan tugas dalam tempoh yang diberikan, menduduki peperiksaan, melibatkan diri dalam aktiviti persatuan, melakukan pekerjaan untuk menjana pendapatan bagi menampung kehidupan di universiti dan sebagainya yang menyebabkan mereka berpotensi untuk mengalami tekanan. Individu yang mengalami tekanan ini juga menunjukkan prestasi akademik yang rendah berbanding individu yang dapat mengawal tekanan dalam dirinya (Womble 2010).

Tekanan juga boleh ditafsirkan sebagai ketegangan emosi dalam diri seseorang individu itu (Jolen 2001). Di institut pengajian tinggi ini, mahasiswa hendaklah mempelajari cara untuk menguruskan diri, berdikari dalam melakukan

setiap hal, menyesuaikan diri dengan persekitaran baharu dan bijak dalam menguruskan diri sendiri seperti dalam hal urusan pembelajaran, kehidupan seharian, berkomunikasi dengan rakan-rakan baharu serta pensyarah mahupun orang asing, menguruskan kewangan harian dan bulanan dan menguruskan masa dengan bijak (Bahari, Rathakrishnan & Ismail 2009). Menurut kajian yang dijalankan oleh Lin, Wang dan Chen (2009) ke atas mahasiswa di sepuluh buah universiti di sebuah kolej di Taiwan mendapati bahawa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tekanan iaitu dari segi peperiksaan yang memerlukan mahasiswa menjawab kuiz dan peperiksaan akhir semester, tanggungjawab yang tinggi sebagai anak yang membawa harapan kepada ibu bapa mereka untuk melihat anak mereka mencapai keputusan yang cemerlang dalam peperiksaan, tugas yang diberikan oleh pensyarah yang agak banyak dan faktor suka melengah-lengahkan waktu dalam menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah.

Menurut kajian Womble (2010) pula, faktor-faktor seperti kelemahan dalam pengurusan masa, mempunyai masalah kewangan serta masalah keluarga adalah antara faktor-faktor yang menyumbang kepada tekanan dalam kalangan mahasiswa institut pengajian tinggi ini. Kurang keyakinan terhadap keupayaan diri untuk mencapai sesuatu matlamat yang disasarkan juga menjadi punca tekanan dalam kalangan mahasiswa (Zajacova, Lynch & Espenshade 2005). Kesan yang teruk boleh berlaku kepada mahasiswa ini yang membawa kepada masalah seperti susah tidur, kurang mendapat sokongan sosial dan akan semakin menjauh dengan rakan-rakan (Myers et al. 2012). Menurut Pulido-Martos, Augusto-Landa dan Lopez-Zafra (2011) pula, tekanan yang melampau akan menjadikan mahasiswa kerap melakukan kesalahan terhadap individu lain dan tidak berupaya untuk mengendalikan sesuatu tanggungjawab yang berkaitan dengan tugas yang diberikan.

3. Metodologi dan Kawasan Kajian

3.1 *Tatacara Pengumpulan Data*

Kajian ini dilakukan menggunakan kaedah kuantitatif secara keratan-lintang. Menurut Chua Yan Piaw (2006), kajian kuantitatif amat sesuai dilakukan dengan menggunakan kaedah kajian tinjauan keratang-lintang kerana konsep-konsep dapat dinyatakan dengan lebih terperinci menggunakan soal selidik. Kajian kuantitatif yang dijalankan secara tinjauan keratan-lintang (cross-sectional study) juga sesuai untuk menguji sikap, kepercayaan, pendapat dan tingkah laku seseorang individu itu (Creswell 2008). Oleh itu, kaedah kajian tinjauan yang menggunakan reka bentuk keratan-lintang ini sesuai digunakan kerana penggunaannya lebih menyeluruh, mudah difahami dan boleh digunakan untuk menghasilkan bermacam-macam jenis soalan yang dapat memberikan gambaran yang jelas tentang kajian yang ingin dikaji dan dianalisis.

Data dikutip menggunakan borang soal selidik yang dicipta berdasarkan kajian-kajian lepas mengenai pengurusan masa dan tahap tekanan iaitu Time Management Questionnaire (TMQ) oleh Britton dan Tesser (1991) yang telah ditambahbaik oleh Trueman dan Hartley (1996) dan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) oleh Cohen et al. (1983). Borang soal selidik ini diedar melalui e-mail dan aplikasi Whatsapp.

Terdapat satu bahagian dimana pada borang soal selidik yang didirikan tersebut, pada bahagian awal sebelum Bahagian A, diletakkan satu bahagian tentang hak-hak responden yang perlu dibaca oleh responden. Seterusnya, borang persetujuan

termaklum secara lisan perlu ditanda oleh responden sebelum responden menjawab borang soal selidik tersebut. Borang persetujuan termaklum tersebut disimpan sebagai bukti oleh penyelidik jika terdapat sesuatu yang tidak diingini berlaku. Sebagai penyelidik hendaklah bertanggungjawab untuk memberikan penjelasan berkaitan dengan tujuan, kandungan kajian serta sebab kajian ini dijalankan. Pengumpulan data hanya berlaku selepas responden mengisi borang persetujuan termaklum tersebut sebagai tanda responden bersetuju untuk turut serta dalam kajian ini. Responden mempunyai hak untuk menarik diri daripada kajian pada bila-bila masa tanpa penalti. Jika responden tidak bersetuju untuk mengisi borang soal selidik ini pada bahagian persetujuan termaklum, data mereka tidak akan digunakan sebagai data kajian dan tidak akan dianalisis bersama data-data kajian yang lain.

Lokasi kajian adalah di Universiti Kebangsaan Malaysia dan sampel kajian adalah mahasiswa prasiswazah tahun akhir Universiti Kebangsaan Malaysia daripada Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan dari setiap program. Bilangan sampel bagi tinjauan awal ini adalah seramai 30 orang. Oleh itu, kebenaran untuk menjalankan kajian terhadap pelajar FSSK ini dimohon kepada Pejabat Kedekanan FSSK dan setelah diluluskan, penetapan tarikh pengumpulan data dan tempoh pengumpulan data dilaksanakan dan ditetapkan oleh penyelidik sendiri.

Selepas pengumpulan data, semua borang soal selidik dan borang persetujuan termaklum disimpan di dalam kabinet dan komputer berkunci yang hanya boleh diakses oleh penyelidik dan penyelia sahaja. Berdasarkan akta perlindungan data, data kajian dalam kedua-dua soal selidik dan dalam komputer akan dimusnahkan dalam tempoh lima tahun selepas selesai kajian.

3.2 Analisis Data

Dalam kertas kerja ini, hanya data deskriptif yang dibentangkan. Ini bagi mengenal pasti kemahiran pengurusan masa dan tahap tekanan pelajar UKM. Analisis deskriptif ini dilakukan bertujuan untuk mendapatkan bilangan dan kekerapan tentang maklumat yang akan dikumpulkan melalui responden. Analisis deskriptif menggunakan peratusan bagi menganalisis data yang dikaji. Analisis deskriptif ini merupakan satu kemahiran teras atau pengetahuan asas yang perlu dilakukan dalam kajian kuantitatif ini.

Di samping itu, dengan analisis deskriptif ini, analisis mengenai frekuensi dan peratusan ke atas respon responden mengikut setiap item dan skala pada borang soal selidik yang diberikan kepada responden dilakukan. Dalam penyelidikan ini, analisis deskriptif bertujuan secara khas untuk menganalisis secara numerikal dan mengenal pasti tahap-tahap dalam objektif kajian yang pertama, kedua dan ketiga iaitu mengenal pasti pengurusan masa dalam kalangan pelajar UKM, mengenal pasti tahap tekanan dalam kalangan pelajar UKM dan mencadangkan program pengurusan masa yang lebih efisien bagi membantu pelajar UKM. Data analisis deskriptif ini seterusnya akan dipersembahkan dalam bentuk jadual, rajah dan graf untuk memudahkan pemahaman mengenai data kajian ini. Berdasarkan pembolehubah yang dianalisis juga, ujian yang dilakukan untuk mempersembahkan data adalah menggunakan ujian frekuensi, min, mod, median, varians, sisihan piawai dan peratusan.

3.3 Kawasan Kajian

Kawasan kajian adalah tempat kajian dijalankan bersama responden yang dipilih. Berdasarkan kepada tajuk kertas kerja ini, responden yang dipilih dan dikaji adalah pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia. Oleh itu, sudah pasti kajian dilakukan di Universiti Kebangsaan Malaysia dan secara spesifiknya, di Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan. Tapak kajian ini dilihat sebagai tempat yang paling sesuai bagi mendapatkan jawapan berdasarkan persoalan kepada kajian ini. Pemilihan tapak kajian adalah bertujuan untuk memberikan dan menyediakan maklumat yang berkaitan dengan data kajian yang boleh mentafsirkan persepsi informan terhadap sesuatu fenomena yang berlaku di sekeliling mereka (Creswell 2005).

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 Maklumat Demografi

Analisis deskriptif telah dijalankan bagi menerangkan latar belakang responden bagi kajian ini iaitu merangkumi maklumat demografi, kemahiran pengurusan masa, tahap tekanan dan program pengurusan masa. Analisis deskriptif ini menerangkan maklumat demografi responden seramai 30 orang individu remaja dewasa yang berumur 18 tahun hingga 24 tahun yang belum berkahwin dan beragama Islam. Latar belakang responden merangkumi umur, jantina, bangsa, agama, status dan program pengajian. Hasil analisis ditunjukkan seperti dalam jadual dan rajah berikut:

Kajian ini melibatkan seorang bersamaan 3.3 peratus responden berumur 18 tahun, 2 orang bersamaan 6.7 peratus responden berumur 20 tahun, 3 orang bersamaan 10.0 peratus responden berumur 21 tahun, 13 orang bersamaan 43.3 peratus responden berumur 22 tahun, 7 orang bersamaan 23.3 peratus responden berumur 23 tahun dan 4 orang bersamaan 13.3 peratus responden berumur 24 tahun. Jadual 4.1 menunjukkan bilangan responden berumur 22 tahun adalah paling ramai dan responden berumur 18 tahun adalah paling sedikit.

JADUAL 4.1 Bilangan dan peratusan berdasarkan umur

Umur (Tahun)	Bilangan (N)	Peratus (%)
18	1	3.30
20	2	6.70
21	3	10.00
22	13	43.30
23	7	23.30
24	4	13.30
Jumlah	30	100.00

Kajian ini melibatkan 5 orang bersamaan 16.7 peratus responden lelaki dan 25 orang bersamaan 83.3 peratus responden perempuan. Jadual 4.2 menunjukkan bilangan responden perempuan lebih ramai berbanding responden lelaki.

JADUAL 4.2 Bilangan dan peratusan berdasarkan jantina

Jantina	Bilangan (N)	Peratus (%)
Lelaki	5	16.70
Perempuan	25	83.30

Jumlah

30

100.00

Kajian ini melibatkan 29 orang bersamaan 96.7 peratus responden berbangsa melayu dan seorang bersamaan 3.3 peratus responden berbangsa lain-lain. Jadual 4.3 menunjukkan bilangan responden berbangsa melayu lebih ramai daripada responden berbangsa lain-lain.

JADUAL 4.3 Bilangan dan peratusan berdasarkan bangsa

Bangsa	Bilangan (N)	Peratus (%)
Melayu	29	96.70
Lain-lain	1	3.30
Jumlah	30	100.00

Kajian ini melibatkan 30 orang bersamaan 100 peratus responden beragama Islam dan tiada bersamaan 0 peratus responden beragama lain-lain. Jadual 4.4 menunjukkan responden hanya beragama Islam.

JADUAL 4.4 Bilangan dan peratusan berdasarkan agama

Agama	Bilangan (N)	Peratus (%)
Islam	30	100.00
Lain-lain	0	0.00
Jumlah	30	100.00

Kajian ini melibatkan 30 orang bersamaan 100 peratus responden berstatus bujang dan tiada bersamaan 0 peratus responden berstatus lain-lain. Jadual 4.5 menunjukkan responden hanya berstatus bujang.

JADUAL 4.5 Bilangan dan peratusan berdasarkan status

Status	Bilangan (N)	Peratus (%)
Bujang	30	100.00
Lain-lain	0	0.00
Jumlah	30	100.00

Kajian ini melibatkan 16 orang bersamaan 53.3 peratus responden dari program Kerja Sosial dan 14 orang bersamaan 46.7 peratus responden dari program pengajian lain-lain. Jadual 4.6 menunjukkan bilangan responden dari program Kerja Sosial lebih ramai daripada responden dari program pengajian lain-lain.

JADUAL 4.6 Bilangan dan peratusan berdasarkan program pengajian

Program Pengajian	Bilangan (N)	Peratus (%)
Kerja Sosial	16	53.30
Lain-lain	14	46.70
Jumlah	30	100.00

4.2 *Kemahiran Pengurusan Masa*

Jadual 4.7 menunjukkan skor tahap kemahiran pengurusan masa, bilangan responden dan peratusan responden bagi setiap tahap. Majoriti responden kajian ini mendapat skor yang tinggi dalam kemahiran pengurusan masa iaitu seramai 27 orang (90.0%). Seterusnya, seramai 2 orang (6.7%) responden kajian ini mendapat skor yang sederhana dalam kemahiran pengurusan masa. Akhir sekali, hanya seorang (3.3%) responden kajian ini mendapat skor yang rendah dalam kemahiran pengurusan masa.

JADUAL 4.7 Skor tahap kemahiran pengurusan masa, bilangan dan peratusan responden

Skor Tahap Kemahiran Pengurusan Masa	Bilangan (N)	Peratus (%)
Skor Tinggi (38 ke atas)	27	90.00
Skor Sederhana (26 - 38)	2	6.70
Skor Rendah (26 ke bawah)	1	3.30
Jumlah	30	100.00

4.3 *Tahap Tekanan*

Jadual 4.8 menunjukkan skor tahap tekanan, bilangan responden dan peratusan responden bagi setiap tahap. Majoriti responden kajian ini mendapat skor yang sederhana dalam tahap tekanan iaitu seramai 25 orang (83.3%). Seterusnya, hanya 2 orang (6.7%) responden kajian ini mendapat skor yang tinggi dalam tahap tekanan. Akhir sekali, 3 orang (10.0%) responden kajian ini mendapat skor yang rendah dalam tahap tekanan.

JADUAL 4.8 Skor tahap tekanan, bilangan dan peratusan responden

Skor Tahap Tekanan	Bilangan (N)	Peratus (%)
Skor Tinggi (27 - 40)	2	6.70
Skor Sederhana (14 - 26)	25	83.30
Skor Rendah (0 - 13)	3	10.00
Jumlah	30	100.00

4.4 *Program Pengurusan Masa (PPM)*

Bagi cadangan penambahbaikan Program Pengurusan Masa (PPM), kajian ini melibatkan 2 orang bersamaan 6.7 peratus responden yang mencadangkan untuk mengadakan PPM secara online, menyediakan cenderamata seperti buku jadual harian kepada setiap peserta yang hadir ke PPM, mengadakan PPM di kawasan strategik seperti di kawasan bandar/sekolah, mengadakan kempen PPM dengan menyebarkan poster/iklan yang menarik kepada orang ramai dan tidak mencadangkan apa-apa. Seterusnya, terdapat seorang bersamaan 3.3 peratus responden mencadangkan untuk menjemput individu terkenal seperti artis ke PPM, mengadakan PPM pada hujung minggu, membentuk aplikasi mengurus masa di telefon pintar secara percuma kepada peserta PPM dan merujuk peserta PPM yang dilihat mengalami masalah pengurusan masa yang kronik kepada pakar kaunseling. Majoriti iaitu seramai 16 orang bersamaan 53.3 peratus responden mencadangkan untuk mengajar teknik pengurusan masa yang berkesan dan mudah difahami menerusi PPM. Jadual 4.9 menunjukkan bilangan responden yang mencadangkan untuk mengajar teknik pengurusan masa yang berkesan dan mudah difahami menerusi PPM adalah paling ramai dan responden yang mencadangkan untuk menjemput individu terkenal seperti artis ke PPM,

mengadakan PPM pada hujung minggu, membentuk aplikasi mengurus masa di telefon pintar secara percuma kepada peserta PPM dan merujuk peserta PPM yang dilihat mengalami masalah pengurusan masa kronik kepada pakar kaunseling adalah paling sedikit.

JADUAL 4.9 Bilangan dan peratusan berdasarkan cadangan penambahbaikan PPM

Cadangan Penambahbaikan PPM	Bilangan (N)	Peratus (%)
Mengadakan PPM secara online	2	6.70
Menjemput individu terkenal seperti artis ke PPM	1	3.30
Mengajar teknik pengurusan masa yang berkesan dan mudah difahami menerusi PPM	16	53.30
Mengadakan PPM pada hujung minggu	1	3.30
Menyediakan cenderamata seperti buku jadual harian kepada setiap peserta yang hadir ke PPM	2	6.70
Membentuk aplikasi mengurus masa di telefon pintar secara percuma kepada peserta PPM	1	3.30
Merujuk peserta PPM yang dilihat mengalami masalah pengurusan masa yang kronik kepada pakar kaunseling	1	3.30
Mengadakan PPM di kawasan strategik seperti di kawasan bandar/sekolah	2	6.70
Mengadakan kempen PPM dengan menyebarkan poster/iklan yang menarik kepada orang ramai	2	6.70
Tiada	2	6.70
Jumlah	30	100.00

4.5 *Perbincangan*

Justeru itu, pengkaji menyimpulkan berdasarkan soal selidik yang telah diedarkan kepada responden-responden, sememangnya diakui bahawa responden yang mempunyai skor yang tinggi dalam kemahiran pengurusan masa akan mendapat skor yang sederhana atau rendah dalam tahap tekanan. Majoriti daripada responden dilihat mendapat skor yang tinggi bagi kemahiran pengurusan masa menunjukkan bahawa kebanyakan responden pandai mengurus masa mereka dan menggunakan masa dengan baik bagi melakukan aktiviti yang berfaedah.

Hasil nilai skor bagi tahap tekanan pula iaitu majoriti responden mendapat skor yang sederhana menunjukkan bahawa walaupun responden iaitu remaja dewasa yang kini sedang sibuk dengan aktiviti harian mereka seperti melakukan tugas yang diberikan oleh penarah di universiti mereka mahupun yang telah bekerja, responden-responden ini berjaya mengawal tekanan yang dihadapi dengan menguruskan masa dengan bijak. Namun begitu, masih terdapat 2 orang responden yang dikhuatiri menghadapi tahap tekanan yang tinggi dan hendaklah dirawat dengan segera. 30 orang responden ini juga telah mencadangkan beberapa penambahbaikan yang boleh dilakukan untuk meningkatkan keberkesanan Program Pengurusan Masa dan majoriti responden berharap agar Program Pengurusan Masa yang akan datang dilakukan dengan mengajar teknik pengurusan masa yang berkesan dan mudah difahami oleh semua masyarakat Malaysia lebih-lebih lagi kepada pelajar di semua institut pengajian tinggi (IPT) di Malaysia.

Penentuan tahap ini ditentukan menggunakan jadual skoring yang disediakan bersama dapatan kajian oleh Britton dan Tesser (1991) yang telah ditambahbaik oleh Trueman dan Hartley (1996) dan Cohen et al. (1983). Berdasarkan skoring yang didapati pada Time Management Questionnaire, bagi mereka yang mendapat skor 38

dan ke atas dikira mereka mendapat skor yang tinggi, skor 38-26 dikira mendapat skor yang sederhana dan skor 26 ke bawah dikira mendapat skor yang rendah. Manakala, bagi Perceived Stress Scale-10, bagi mereka yang mendapat skor 40-27 dikira mendapat skor yang tinggi, skor 26-14 dikira mendapat skor yang sederhana dan skor 13-0 dikira mendapat skor yang rendah.

Jika dibandingkan dapatan kajian ini dengan dapatan daripada kajian-kajian lepas mengenai tahap dalam kemahiran pengurusan masa, terdapat beberapa kajian yang mendapatkan skor atau tahap pengurusan masa dan tahap tekanan yang lebih kurang sama dengan kajian ini. Antara kajian-kajian tersebut adalah pertama, kajian yang dijalankan oleh Wan Zah Wan Ali et. al (2008), yang bertajuk Kemahiran Pengurusan Masa Pelajar Universiti Tempatan : Status Dan Hubungannya Dengan Pencapaian mendapati bahawa daripada 3025 responden yang merupakan pelajar daripada pelbagai universiti di Malaysia, majoritinya mendapat tahap yang sederhana dalam pengurusan masa mereka sewaktu di universiti. Menurut pengkaji kajian tersebut, pelajar iaitu responden mempunyai kemahiran mengurus masa yang baik dalam konteks bekerja mengikut keutamaan, melaksanakan tugas penting ketika badan sedang cergas, menyiapkan tugas menurut masa dan mempunyai matlamat dalam tugas yang perlu diselesaikan. Keseluruhan skor pengurusan masa bagi kesemua responden kajian tersebut dari setiap universiti juga hampir sama.

Selain itu, berdasarkan kajian oleh Hamizatun Akmal dan Norzaini (2013), yang bertajuk Perkaitan Antara Pengurusan Masa Dan Stress Dalam Kalangan Pelajar Siswazah Di IPTA, mereka juga mendapat hasil kajian yang serupa dengan kajian di atas iaitu seramai 301 orang pelajar universiti yang merupakan responden kajian tersebut mendapatkan skor yang sederhana untuk tahap pengurusan masa mereka sewaktu di universiti. Menurut pengkaji, kebanyakan pelajar cenderung melakukan sesuatu tugas dengan teratur dan efisien. Namun, tahap sederhana ini menunjukkan bahawa tahap pengurusan masa dalam kalangan responden kajian tersebut masih belum memuaskan dan tidak wajar dibiarkan berlaku.

Selain daripada tahap pengurusan masa pelajar universiti, terdapat juga kajian yang menyelidik dengan lebih mendalam tentang tahap pengurusan masa guru-guru di Malaysia. Berdasarkan kajian oleh Nor Safwan Saiful Hizan dan Shazaitul Azreen Rodzalan (2020) yang bertajuk Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam kalangan Guru Sekolah Menengah di Melaka, mereka mendapati daripada seramai 388 orang guru iaitu responden kajian mereka, majoriti mendapat skor yang tinggi dalam tahap pengurusan masa. Menurut pengkaji, faktor perancangan ialah faktor paling dominan pengurusan masa kepada tekanan kerja guru. Kajian ini menyokong kajian yang dilakukan oleh Douglas, Bore dan Munro (2016) bahawa seseorang pekerja yang membuat perancangan pengurusan masa dapat menyelesaikan kerja yang diberi dalam masa diperuntukkan dan hasil kerja lebih baik. Ini bermakna kebanyakan guru cenderung melakukan sesuatu tugas dengan teratur dan efisien. Selain itu, faktor keutamaan terhadap organisasi berada pada tahap kecenderungan yang tinggi menjadikan keutamaan terhadap organisasi adalah penting bagi mengatasi tekanan kerja guru.

Seterusnya, dalam melihat perbandingan antara hasil analisis kajian ini dalam aspek tahap tekanan dengan kajian-kajian lepas, terdapat beberapa kajian yang mempunyai persamaan dengan hasil kajian ini. Antaranya kajian oleh Hamizatun Akmal dan Norzaini (2013) yang bertajuk Perkaitan Antara Pengurusan Masa Dan Stress Dalam Kalangan Pelajar Siswazah Di IPTA yang mendapat hasil kajian dalam aspek tahap tekanan iaitu tahap stres dalam kalangan pelajar Sarjana adalah pada

tahap yang sederhana yang dimana berdasarkan kelima-lima konstruk tahap stres yang digunakan, konstruk bebanan sendiri menunjukkan nilai skor min yang tertinggi. Menurut pengkaji, hal ini menunjukkan bahawa kebanyakan responden sering mengalami stres disebabkan oleh bebanan atau tekanan yang dipikul atau diletakkan oleh diri mereka sendiri contohnya keinginan untuk berjaya, kebimbangan terhadap sesuatu perkara dan kebimbangan dalam menghadapi ujian atau peperiksaan.

Di samping itu, terdapat juga kajian yang melihat secara spesifik mengenai tahap tekanan pelajar semasa pembelajaran semasa PKP iaitu kajian oleh Abdul Rashid Abdul Aziz et. al (2021), yang bertajuk Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pandemik COVID-19. Mereka mendapati bahawa daripada 400 orang pelajar universiti yang merupakan responden mereka, majoriti pelajar universiti mendapat tahap tekanan yang sederhana. Menurut pengkaji, pelajar universiti merupakan golongan yang lebih terdedah kepada stres dan boleh membawa akibat buruk yang menjurus masalah kesihatan mental. Menurut Arnett (2000), pelajar universiti lebih menunjukkan tahap stres yang sederhana berdepan pandemik COVID kerana tahap pemikiran mereka semakin matang berbanding pelajar di sekolah rendah dan menengah.

Akhir sekali, dalam aspek tahap tekanan dilihat berdasarkan kajian yang dijalankan ke atas guru-guru sekolah oleh kajian yang dijalankan oleh Nor Safwan Saiful Hizan dan Shazaitul Azreen Rodzalan (2020) yang bertajuk Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam kalangan Guru Sekolah Menengah di Melaka, mereka sekali lagi mendapati guru-guru mendapatkan tahap tekanan yang sederhana dan belum memuaskan. Hasil kajian mereka juga selaras dengan kajian yang dilakukan oleh kajian Yusof & Azman (2017) yang mendapati bahawa guru-guru sekolah menengah mengalami tekanan kerja yang sederhana. Selain itu, berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Ahmad & Amir (2018) turut menyokong bahawa tahap tekanan kerja dalam kalangan guru sekolah menengah secara keseluruhan berada pada tahap sederhana. Ini menunjukkan guru masih belum mempunyai kemahiran pengurusan masa yang efektif dan tahap tekanan kerja guru adalah sederhana dan membimbangkan.

5. Rumusan dan Cadangan

Justeru itu, pengkaji menyimpulkan berdasarkan dapatan kajian awal ini, sememangnya diakui bahawa responden yang mempunyai skor yang tinggi dalam kemahiran pengurusan masa akan mendapat skor yang sederhana atau rendah dalam tahap tekanan. Majoriti daripada responden dilihat mendapat skor yang tinggi bagi kemahiran pengurusan masa menunjukkan bahawa kebanyakan responden pandai mengurus masa mereka dan menggunakan masa dengan baik bagi melakukan aktiviti yang berfaedah. Hasil nilai skor bagi tahap tekanan pula iaitu majoriti responden mendapat skor yang sederhana menunjukkan bahawa walaupun responden iaitu remaja dewasa yang kini sedang sibuk dengan aktiviti harian mereka seperti melakukan tugas yang diberikan oleh penyarah di universiti mereka mahupun yang telah bekerja, responden-responden ini berjaya mengawal tekanan yang dihadapi dengan menguruskan masa dengan bijak. Namun begitu, masih terdapat 2 orang responden yang dikhuatiri menghadapi tahap tekanan yang tinggi dan hendaklah dirawat dengan segera.

Oleh yang demikian, cadangan yang diberikan oleh mahasiswa-mahasiswi dalam kajian ini adalah mengadakan bengkel atau program pengurusan masa yang

lebih menarik dan lebih kerap pada masa hadapan. Program pengurusan masa yang dijalankan tersebut hendaklah mengandungi info dan teknik-teknik yang lebih berkesan dalam mengurus masa yang secara spesifiknya kepada pelajar universiti. Panel yang dijemput juga hendaklah menggunakan cara penyampaian info yang memudahkan pemahaman pelajar dalam menghayati dan memahami segala teknik dan langkah yang perlu dilakukan bagi menjadi individu yang paling handal dalam mengurus masa sewaktu berada di universiti. Pihak universiti juga perlu memperbanyakkan dan memperluaskan lagi kempen-kempen mengenai pengurusan masa untuk mahasiswa mereka semasa di universiti. Walaupun hasil analisis yang dijalankan kepada responden kajian ini menunjukkan masih ramai mahasiswa yang pandai mengurus masa mereka dengan baik, kita tidak boleh lengah dan sewenangnyanya membiarkan mahasiswa yang masih ketinggalan terus menjunam jatuh ke dasar yang paling dalam. Oleh itu, sekali lagi ditekankan agar semua pihak untuk menggalas tanggungjawab masing-masing dalam menangani isu ini.

Rujukan

- Abdul Ghafar, Mohd Najib dan Choong Yoon Weng. (2002). *Perkaitan Antara Pengurusan Masa Dengan Pencapaian Akademik Pelajar UTM*, Universiti Teknologi Malaysia.
- Azura Hamdan, Rohany Nasir, Rozainee Khairudin dan Wan Shahrazad Wan Sulaiman (2015). *Perbezaan Kecemerlangan Pelajar Dari Perspektif Pengurusan Masa, Keputusan Akademik Terdahulu dan Jantina*, Jurnal Psikologi Malaysia.
- Business Bliss FZE. (2023). *Metodologi atau kaedah*. Retrieved November 11, 2022, from <https://www.ukessays.com/essays/education/metodologi-atau-kaedah.php>
- Christina Darviri, Peristera-Eleni Legaki, Panagiota Chatzioannidou, Charalambos Gnardellis, Christina Kraniotou, Xanthi Tigani, Evangelos C Alexopoulos (2014). *Adolescent Stress Questionnaire: Reliability and validity of the Greek version and its description in a sample of high school (lyceum) students*, Journal of Adolescence, 37(8), 1373–1377.
- Hamdan, Abdul Rahim, Md Dali, Rafie. (2008). *Pengurusan Masa Di Kalangan Pelajar program Khas Pensiswazahan Guru Besar (pkpgb)ambilan 1*, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Harnaeny, U. (2021). *Pengantar Statistika 1*. CV, Media Sains Indonesia.
- Lucia S Sigmar, Tab W Cooper (2011). *Incorporating Web-Assisted Instruction into the Business Communication Curriculum*,. The Academy of Educational Leadership Journal, 15, 1.
- Muhamad Zaki, Nor Amalina, Zainuddin, Huda, Abdul Rahman dan Hejar (2016). *Job Stress and Its Determinations Among Academic Staff In A University In Klang Valley, Malaysia*. International Journal of Public Health and Clinical Sciences, 3(6), 125–136.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, Nor Akmar Nordin (2007). *Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar*. Jurnal Kemanusiaan, 5(1).

- Mohamad Zaid Mustafa, Alia Suradin, Siti Sarah Muhammad, Ahmad Rizal Madar, Abdul Rashid Razzaq (2009). *Kajian stres dalam kalangan pelajar wanita program sarjana muda kejuruteraan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM)*, Universiti Tun Hussein Onn.
- Muhammad Harith Othman, Zolkepli Harun, dan Norasmah Othman (2020). *Hubungan Tahap Pengurusan Masa dengan Pencapaian Akademik Pelajar On-The Job Training Kolej Vokasional (Relationship Ibetween Time Management and Academic Achievement of Vocational College Studentsundergoing On-The Job Training)*, Jurnal Pendidikan Malaysia.
- Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md. Sham dan A'dawiyah Ismail (2019). *Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam*, International Journal of Islamic Thought.
- Nurul Husna Mohd Nor dan Abdul Rahim Zumrah (2015). *Stres dalam kalangan Mahasiswa Institusi Pengajian Tinggi Islam di Malaysia*, Al-'Abqar.
- Nor Safwan Saiful Hizan dan Shazaitul Azreen Rodzalan (2020). *Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam kalangan Guru Sekolah Menengah di Melaka*, Research in Management of Technology and Business, 1(1), 92–103.
- Perfect Mind Resources. (2010). *Perfect Mind Resources*. Retrieved February 7, 2023, from <https://perfectmindresources.wordpress.com/>
- Rodrigo Siqueira Reis, Adriano Akira Ferreira Hino, Ciro Romélio Rodriguez Añez, C. R. (2010). *Perceived Stress Scale*, Journal of Health Psychology, 15(1), 107–114.
- Shahrulnizam Bin Bakar, Zainorita binti Rusdi & Reni Suriani binti Hashim (2018). *Kajian Terhadap Corak Pengurusan Masa dan Hubungannya Dengan Prestasi Akademik Para Pelajar Politeknik Melaka*, Politeknik Melaka.
- Siti Nuur Haziratul Ghazali (2012). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Dalam Kalangan pelajar Kursus Secara Sambilan (kss) Bidang Kejuruteraan di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah (psa)*, Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah.
- Silvia L. Iglesias, Sergio Azzara, Mario Squillace, Mirta Jeifetz, Maria R. Lores Arnais, Martin F. Desimone, & Luis E. Diaz (2005). *A study on the effectiveness of a stress management programme for College students*, Pharmacy Education, 5(1).
- Trueman Mark, Hartley James (1995). *Measuring Time-Management Skills: Cross-Cultural Observations on Britton and Tesser's Time Management Scale*, Department Of Education.
- Wan Zah Wan Ali, Aida Suraya Md. Yunus, Ramlah Hamzah, Rosini Abu, Rohani Ahmad Tarmizi, Sharifah Md. Nor, Kamariah Abu Bakar, Habsah Ismail (2008). *Kemahiran Pengurusan Masa Pelajar Universiti Tempatan: Status dan Hubungannya Dengan Pencapaian*, Sains Humanika.