

SUMBER TEKANAN, DAYA TINDAK DAN KESAN TEKANAN DALAM KALANGAN BELIA WANITA BERKERJAYA DI JABATAN KERAJAAN NEGERI SABAH

AMAR AHMADI THALIP & FERLIS BULLARE @ BAHARI

ABSTRAK

Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti sumber tekanan, daya tindak dan kesan tekanan dalam kalangan belia wanita berkerjaya di salah satu jabatan kerajaan di negeri Sabah. Seramai 119 pekerja belia wanita dipilih sebagai subjek kajian. Kaedah tinjauan bersifat korelasi menggunakan instrumen Job Stress Index (JSI) yang telah diubahsuai bagi mengukur sumber tekanan dan Adolescent Coping Scale (ACS) untuk mengetahui strategi daya tindak yang digunakan oleh responden iaitu terdiri daripada lima bahagian iaitu strategi berfokuskan kognitif, fisiologi, tingkah laku sosial, sokongan sosial dan emosi. Manakala kesan tekanan pula digunakan untuk mengukur kesan tekanan yang dialami responden iaitu kesan terhadap aspek tingkah laku, kognitif, emosi dan fizikal. Hasil kajian yang diperoleh berdasarkan analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan (i) antara sumber tekanan dan kesan tekanan, (ii) antara sumber tekanan dan strategi daya tindak, (iii) antara strategi daya tindak dan kesan tekanan. Namun, hasil kajian menunjukkan umur dan kesan tekanan tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara bilangan anak dan pendapatan dengan kesan tekanan secara keseluruhan dan kesan tekanan dari sudut emosi.

Kata Kunci: Sumber Tekanan, Daya Tindak, Kesan Tekanan, Wanita Berkerjaya

ABSTRACT

The main purpose of this study is to examine the sources of stress, coping and the effects of stress among young women with careers in a government department in Sabah. A total of 119 young female workers were selected as the subjects of this study. The methodology of this study is by survey with a correlation approach, utilizing a modified Job Stress Index (JSI) as an instrument to measure the sources of stress and Adolescent Coping Scale (ACS) as an instrument to measure coping strategies used by the respondent which consists of five parts which are cognitive, physiological, social behavior, social and emotional support focused strategies. As for the effects of stress, it was used to measure the effects of stress experienced by respondents towards the aspects of behavior, cognitive, emotion and physical. Findings of this study based on analysis by Pearson correlation showed that there was a significant positive relationship (i) between sources of stress and effects of stress, (ii) between sources of stress and coping strategies, (iii) between coping

strategies and effects of stress. However, findings of this study found no significant relationship between age and effects of stress. Other than that, findings showed that there was a significant negative relationship between number of children and income with the overall effects of stress and the effects of stress from the emotional aspects.

Keywords: *Sources of Stress, Coping, Effects of Stress, Women with Careers*

PENGENALAN

Istilah tekanan berasal daripada istilah kejuruteraan iaitu merujuk kepada tenaga yang dikenakan ke atas sesuatu objek (Shahabuddin Hashim & Rohazani Yaakub, 2003). Tujuan tenaga dikenakan ke atas objek tersebut bertujuan menghasilkan tekanan dalam diri seseorang. Istilah tekanan sering diguna pakai dalam disiplin-disiplin ilmu yang berkaitan dengan manusia seperti dalam bidang perubatan, biologi dan psikologi. Walau bagaimanapun, istilah ini telah lama diperkenalkan yang mana menurut Cox (1978), tekanan berasal daripada perkataan Greek iaitu 'stringere' yang bermaksud 'ketat' atau 'tegang' (dlm. Mahmood Nazar Mohamed, 1992). Wheaton (1994), menyatakan tekanan merujuk kepada tindak balas psikososial individu terhadap masalah yang dihadapi oleh individu. Tekanan merupakan satu penyakit kejiwaan yang menjadi satu haluan dalam kalangan pekerja-pekerja dan masyarakat, bukan sahaja di negara Malaysia malahan negara-negara maju di mana ia boleh membawa kepada sakit mental dan kematian.

Hans Selye (1974) (dlm. Shahabuddin Hashim & Rohazani Yaakub, 2003) menyatakan bahawa tekanan merupakan hasil daripada kesan perhubungan antara manusia dengan pengaruh persekitaran (). Dengan ini, terbukti bahawa tekanan bukan sahaja dipengaruhi oleh tindak balas dan reaksi sahaja, malahan tekanan juga turut dipengaruhi oleh faktor persekitaran. Contohnya, persekitaran yang penuh dengan masalah sosial dan jenayah boleh menyebabkan seseorang mengalami kebimbangan dalam diri yang membawa kepada tekanan.

Tekanan yang dialami oleh seseorang wanita yang bekerja bukan sahaja boleh memberi kesan ke atas kesejahteraan psikologikal tetapi juga ke atas kesihatan, mortaliti, perasaan dan kognitif terutama wanita yang memegang tri-fungsi yang merupakan punca utama penyumbang kepada tekanan. Secara umumnya, kesan tekanan boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu komponen psikologikal dan fisiologikal. Menurut Lahey (1988) (dlm. Chua Bee Seok, 2003) tindak balas fisiologikal yang dihadapi seseorang individu yang mengalami tekanan akan menunjukkan simptom-simptom seperti peningkatan kadar degupan jantung, sakit kepala, ketegangan otot di bahagian leher dan bahu, dan tapak tangan berpeluh. Manakala tindak balas tekanan ke atas kesan psikologikal ialah

seseorang individu akan mengalami kesan seperti sukar untuk menumpukan perhatian, mudah naik radang dan sentiasa memikirkan perkara yang tidak menyenangkan.

Secara psikologikal, belia wanita yang mengalami tekanan yang teruk akan menghadapi dua masalah psikologikal dalam diri iaitu penyesuaian tingkah laku dan penyesuaian emosi dan kognitif. Kebanyakan belia wanita yang hanya bertingkah laku mempertahankan diri apabila menghadapi tekanan akan terarah kepada masalah kedua iaitu ketidakselesaian psikologi. Belia wanita yang menggunakan pola-pola daya tindak (*coping*) untuk mengurangkan kebimbangan atau ketegangan emosi yang dihadapi boleh menyebabkan mereka merasa kurang selesa dengan keadaan untuk mencegah “*self devaluation*” (Coleman, 1980).

Levis dan Cooper (1988) dalam kajian mereka menunjukkan bahawa tekanan belia wanita yang berkerjaya selalunya berpunca daripada permintaan yang berkonflik antara keluarga dan kerjaya, serta kesamaran peranan yang disebabkan oleh jangkaan tidak realistik ke atas diri dalam usaha memenuhi peranan antara kedua-dua bidang (dlm. Sabitha, Nadiyah & Md. Zawawi, 2005). Daripada hasil kajian Sabitha, Nadiyah dan Md. Zawawi (2005) membuktikan bahawa belia wanita yang memegang tri-fungsi, selalunya mengharungi konflik peranan yang lebih besar dan mengalami keadaan kesihatan mental yang lebih rendah berbanding lelaki sehingga boleh menyebabkan kesihatan belia wanita berkenaan terganggu. Keadaan ini terjadi disebabkan kebanyakan belia wanita yang sudah berkeluarga sering membelakangkan kerjaya disebabkan oleh faktor keluarga dan desakan daripada suami yang inginkan isteri menumpukan perhatian kepada keluarga dan rumah tangga.

Bagi setiap pekerja, satu keperluan penting bagi setiap individu yang berkerjaya ialah pergantungan prestasi seseorang pekerja iaitu setiap pekerja mesti melakukan peranan dengan cekap dan berkesan. Jika sesebuah organisasi itu semakin kompleks dan khusus maka semakin tinggi darjah kebergantungan dan keperluan kepada kehendak-kehendak organisasi yang akan menyebabkan individu dalam organisasi berkenaan mengalami tekanan atas permintaan atau kehendak organisasi. Morse dan Frust (1979) (dlm. Linden, 2005) telah membentuk satu teori tentang peranan yang bersifat dinamik bagi menggambarkan tekanan yang dialami kesan daripada jangkaan yang tidak jelas atau dalam keadaan konflik dan kehendak yang mungkin akan menyebabkan konflik peranan kepada seseorang individu yang boleh menyebabkan masalah penyesuaian seperti ketegangan emosi yang serius, tekanan dan kekecewaan.

Oleh kerana, kebanyakan belia wanita yang bekerja mengalami konflik peranan kesan daripada tri-fungsi yang dimainkan telah memberi kesan kepada

diri belia wanita itu sendiri. Kebanyakan belia wanita yang sering menghadapi tekanan beranggapan bahawa dalam menjalani kehidupan seharian, manusia tidak dapat lari daripada mengalami tekanan yang merupakan suatu yang bersifat universal yang terjadi dalam setiap kehidupan yang bernyawa khususnya manusia dan mempercayai bahawa tekanan telah menjadi sebahagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia (Darley, Glucksberg, Kamin & Kinchla, 1984). Belia wanita yang sering mengalami tekanan dalam kehidupan lazimnya mempunyai cara atau strategi tertentu untuk mengurangkan tahap tekanan yang dialami kerana tekanan yang dialami dalam diri boleh memberi kesan positif jika seseorang individu itu pandai bertindak balas ke atas tekanan untuk meningkatkan motivasi. Namun, tekanan yang dialami akan menghasilkan kesan negatif sekiranya tekanan yang dialami tidak dapat diatasi dengan sebaik mungkin.

OBJEKTIF KAJIAN

Objektif umum kajian yang dijalankan ialah untuk mengkaji hubungan antara sumber tekanan, strategi daya tindak dan kesan tekanan dalam kalangan belia wanita berkerjaya di salah sebuah jabatan kerajaan di negeri Sabah. Objektif khusus kajian ini adalah untuk:

- i. Memerihalkan latar belakang pekerja belia wanita.
- ii. Mengenal pasti hubungan antara sumber tekanan dan kesan tekanan.
- iii. Mengenal pasti hubungan antara sumber tekanan dan strategi daya tindak.
- iv. Mengenal pasti hubungan antara strategi daya tindak dan kesan tekanan.
- v. Menentukan hubungan antara umur dan kesan tekanan.
- vi. Menentukan hubungan antara bilangan anak dan kesan tekanan.
- vii. Menentukan hubungan antara pendapatan dan kesan tekanan.

SOROTAN KAJIAN LEPAS PERINGKAT LUAR NEGARA

Edwin dan Carol (2001) telah menjalankan kajian yang melibatkan seramai 129 orang wanita bekerja yang telah mendirikan rumah tangga dan antara mereka ini sekurang-kurangnya mempunyai seorang anak dalam lingkungan umur prasekolah. Kajian yang dijalankan ini adalah untuk mengkaji hubungan sokongan sosial, kepuasan peranan dan kecekapan diri untuk mengukur ketegangan peranan. Hasil yang diperolehi mendapati bahawa kecekapan diri dalaman memainkan peranan sebagai pekerja dan ibu terbukti signifikan bagi konflik kerja, keluarga dan beban lebihan peranan. Kajian juga mendapati bahawa tekanan daripada peranan dan konflik yang diterima dari aspek yang berbeza membawa kesan negatif ke atas kesihatan psikologikal wanita.

Thomas dan Ganster (1995) telah membuat satu kajian mengenai kesan latihan organisasi untuk mengatasi konflik kerja dan keluarga. Data di kumpul daripada 398 orang profesional yang mempunyai anak 16 tahun dan ke bawah. Latihan yang diberikan menunjukkan kesan yang positif kepada persepsi kawalan

kerja ke atas urusan kerja dan keluarga. Ini bermaksud, bahawa persepsi kawalan berkait dengan tahap konflik kerja. Keluarga yang mendapat keputusan yang rendah menunjukkan bahawa organisasi boleh mengambil langkah menambah kawalan pekerja ke atas tanggungjawab keluarga dan kawalan ini boleh membantu pekerja menguruskan konflik kerja dan keluarga dengan cara yang lebih berkesan.

Kajian Hall (1972) (dlm. Ooi Chai Kheng, 2002) mendapati wanita yang telah berumah tangga dan masih melibatkan diri dalam bidang pekerjaan formal menyebabkan mereka menghadapi konflik peranan. Menurut beliau konflik peranan yang dialami oleh wanita ialah antara kehendak dan tanggungjawab mereka terhadap majikan dan pada masa yang sama mereka juga diperlukan oleh suami dan anak-anak. Hall juga berpendapat konflik peranan yang berlaku lebih menumpukan persoalan berlebihan peranan dan persaingan dari segi masa. Beliau telah melaporkan bahawa wanita yang bekerja pada dasarnya bukan satu halangan baginya, tetapi masalah yang menjadi penghalang semasa berada di tempat kerja kerana wanita yang telah mendirikan rumah tangga juga diperlukan oleh anak-anak di rumah.

Kesimpulannya, tekanan yang dialami oleh golongan wanita yang bekerja adalah disebabkan oleh konflik peranan yang timbul dalam diri iaitu antara kehendak dan tanggungjawab terhadap majikan dan suami serta anak-anak. Selain itu, konflik peranan juga turut dapat dilihat pada nilai tradisional, rangkaian kehidupan keluarga, sokongan suami dan ibu bapa tunggal. Hasil daripada kajian-kajian yang telah dijalankan jelas membuktikan bahawa kecekapan diri memainkan peranan sebagai pekerja dan ibu terbukti signifikan bagi konflik kerja, keluarga dan beban yang berlebihan.

SOROTAN KAJIAN LEPAS PERINGKAT TEMPATAN

Terdapat banyak kajian yang telah dilakukan oleh pengkaji dalam negara tentang tekanan dalam kalangan belia wanita yang berkerjaya. Sabitha, Nadiyah dan Md. Zawawi (2005) telah menjalankan kajian mengenai “Tekanan di Kalangan Wanita Berkerjaya: Tanggungjawab Kerja Rumah dari Perspektif Islam”. Kajian yang dijalankan mendapati bahawa wanita mengalami simptom tekanan yang dikaitkan dengan tekanan tanggungjawab kerja rumah serta kekurangan masa rehat dan tidur. Kajian yang dilakukan juga telah dikaitkan dengan persepsi masyarakat terhadap beban kerja rumah yang dipikul oleh golongan belia wanita, tidak kira sama ada mereka berkerjaya atau tidak. Kefahaman ini dikaitkan dengan persepsi tradisional peranan belia wanita di dalam rumah tangga baik dari segi masyarakat Barat atau Timur. Persepsi ini juga dianggap biasa di dalam interpretasi umum ajaran Islam terhadap peranan wanita Islam dalam rumah tangga. Kajian ini telah mengetengahkan ajaran Islam yang menggalakkan suami bersama memikul tanggungjawab dan beban kerja rumah dalam usaha mengurangkan tekanan dalam kalangan belia wanita berkerjaya.

Kajian Sabitha (2004) terhadap 908 orang wanita berkerjaya menunjukkan kebanyakan pekerja belia wanita mempunyai masalah dalam menangani tri-fungsi iaitu sebagai seorang pekerja, isteri kepada suami dan ibu kepada anak-anak. Sehubungan dengan fahaman ini, majoriti wanita berpendapat bahawa menguruskan anak-anak dan hal ehwal rumah tangga adalah tanggungjawab utama wanita tidak kira sama ada wanita itu berkerjaya atau tidak iaitu sebanyak (67.7%). Manakala dari segi realiti kajian yang telah dijalankan menyatakan lebih ramai belia wanita terpaksa memikul beban dalam menguruskan rumah tangga dan anak-anak walaupun keluarga mereka adalah pasangan tri-fungsi.

Zanila (2003) telah menjalankan kajian terhadap “Wanita dan Kerjaya: Implikasi Terhadap Pembentukan Masyarakat Penyayang”. Kajian yang dijalankan ini membincangkan peranan wanita berkerjaya khusus kepada mereka yang telah berkeluarga. Pembabitan wanita dalam pembangunan negara melalui berbagai-bagai profesion sudah pun mencapai tahap yang tinggi. Hal ini dikuatkan lagi dengan seruan kerajaan melalui Dasar Wanita Negara. Namun, wanita berkarier kebanyakannya menghadapi dilema antara keluarga dan kerjaya. Mereka seharusnya bijak mengatur masa antara keluarga dan kerjaya agar kedua-duanya tidak terabai disebabkan keluarga dan kerjaya sama-sama penting dalam hidup. Selain itu, kajian yang dijalankan juga membincangkan tentang implikasi wanita ke atas keluarga dan seterusnya ke atas pembentukan masyarakat penyayang. Implikasi kajian ini dapat dilihat melalui kesan negatif dan positif daripada hasil dapatan.

Rozita, Nur Syakiran dan Nor Riza Maishah (2005) telah menjalankan kajian tentang “Wanita Berkerjaya: Kesan Tekanan Rumah Tangga Terhadap Komitmen Kerja”. Mereka menyatakan bahawa perubahan zaman dan kemunculan globalisasi telah menyaksikan perkembangan peranan wanita dalam dunia pekerjaan. Wanita pada abad ke-21 tidak hanya memainkan peranan tradisi sebagai pengurus rumah tangga, tetapi juga memainkan peranan sebagai wanita berkerjaya dalam pelbagai bidang. Malahan penglibatan wanita dalam pasaran buruh didapati meningkat daripada 44.7 peratus pada tahun 1995 kepada 46.9 peratus pada tahun 2001. Walau bagaimanapun, fenomena ini telah membangkitkan isu penting dalam kalangan wanita berkerjaya yang sudah berkahwin, iaitu masalah tekanan rumah tangga yang memberi kesan kepada komitmen kerja. Komitmen kerja akan memberi kesan kepada produktiviti organisasi kerana komitmen dilihat sebagai satu tanggungjawab yang akan mempengaruhi tingkah laku. Kajian yang dijalankan ini membincangkan tentang sumber-sumber tekanan rumah tangga yang memberi kesan kepada komitmen kerja dalam kalangan wanita berkerjaya. Hasil kajian yang diperoleh mendapati peranan isteri dalam kalangan wanita yang sudah berkahwin tidak memberi kesan terhadap komitmen mereka di tempat kerja. Tetapi sebaliknya yang berlaku iaitu komitmen kerja mereka lebih dipengaruhi oleh tekanan rumah tangga yang disebabkan oleh peranan suami mereka.

Siti Nazilah (2005) menjalankan kajian berkenaan “Wanita dan Kerjaya: Satu Kajian Pengaruh Genus Terhadap Kepuasan Kerja”. Kajian yang dijalankan adalah berbentuk tinjauan dalam kalangan kakitangan awam berkaitan kepuasan kerja terhadap faktor tugas, gaji, peluang kenaikan pangkat, penyelia dan penyeliaan, teman sekerja dan keseluruhan kerja. Subjek kajian terdiri daripada kumpulan sokongan, kumpulan pengurusan dan kumpulan profesional. Dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan kepuasan kerja antara pekerja wanita dan lelaki terhadap faktor tugas, gaji, peluang kenaikan pangkat, penyelia dan penyeliaan, teman sekerja dan keseluruhan tugas. Walau bagaimanapun, dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan kepuasan kerja antara pekerja wanita dan lelaki terhadap faktor penyelia dan penyeliaan, teman sekerja dan keseluruhan kerja. Kajian ini merumuskan bahawa pihak organisasi perlu mengambil perhatian bahawa kepuasan pekerja wanita adalah berbeza dengan pekerja lelaki. Oleh yang demikian, pihak organisasi perlu mengambil pendekatan pengurusan sumber manusia yang tertentu agar kepuasan kerja dalam kalangan wanita terjamin. Kelangsungan daripada itu dapat merangsang dan membantu wanita untuk membina dan meningkatkan motivasi diri dan seterusnya dapat memberi perkhidmatan yang cemerlang dan lebih produktif.

Hazalifah (2005) membandingkan tahap tekanan kerja dan kemurungan antara tiga kumpulan kerjaya iaitu jururawat, polis dan guru. Kesan tekanan jururawat ke atas kemurungan dan punca tekanan kerja jururawat turut dikaji. Sampel kajian terdiri daripada 128 orang jururawat, 141 orang anggota polis dan 142 orang guru. Kesemua subjek yang dikaji adalah terdiri daripada wanita. Subjek diberikan set soal selidik yang terdiri daripada maklumat latar belakang, *Professional Life Stress Scale* (PLSS) dan *Beck Depression Index* (BDI). Satu set soal selidik digunakan bertujuan untuk mengukur tekanan kerja dalam kalangan jururawat dengan lebih spesifik, pengkaji telah menggunakan set soal selidik *Health Profession Stress Inventory* (HPSI). Hasil keputusan yang diperoleh menunjukkan bahawa ketiga-tiga kumpulan kerjaya mengalami tahap tekanan kerja yang sama. Kumpulan jururawat melaporkan tahap kemurungan yang lebih tinggi berbanding dua kumpulan kerjaya yang lain. Khusus kepada jururawat, keputusan yang diperoleh tekanan kerja boleh mempengaruhi tahap kemurungan. Manakala punca tekanan kerja yang utama bagi mereka ialah peranan tanggungjawab untuk menjaga pesakit.

Taharina (1998) telah menjalankan satu kajian dengan mengkaji konflik peranan yang dialami oleh wanita bekerja di sesebuah organisasi perkilangan di Bandar Baru Bangi, Selangor. Subjek yang terlibat dalam kajian ini terdiri daripada operator pengeluaran wanita. Hasil kajian ini mendapati wanita yang bekerja hanya mengalami konflik peranan dalam melakukan tugas, melaksanakan peranan tugas-tugas yang dilakukan sebagai isteri dan seorang ibu kepada anak-

anak. Daripada konflik peranan yang dialami, akan membawa tekanan terhadap wanita bekerja kerana tugas yang sukar untuk dilakukan dalam satu masa dan waktu yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tugas.

Aminah, Nor Hasbiah, Arbaiyah dan Siti Rabaah (1997) telah menjalankan kajian mengenai "Konflik Peranan dan Sokongan Sosial Ke Atas Wanita Bekerja Di Sektor Industri" melibatkan seramai 239 subjek pekerja kilang di 74 buah kilang di sekitar Shah Alam, Bandar Baru Bangi, Petaling Jaya, Serdang dan sekitar Balakong serta Nilai dan Negeri Sembilan. Keputusan yang diperoleh menunjukkan bahawa terdapat dua daripada tiga pekerja wanita ini pernah mengalami intensiti yang tinggi ke atas konflik peranan. Keputusan yang diperoleh juga menunjukkan bahawa mereka menerima sokongan yang sedikit daripada majikan mereka berbanding dengan suami mereka.

Roselina, Mohammad dan Mohd. Dahalan (2003) menjalankan kajian ke atas tekanan dan pengaruh tingkah laku daya tindak dalam kalangan wanita bekerja. Kajian tersebut mendapati tekanan dalam kalangan wanita yang bekerja sama ada profesional atau bukan profesional merupakan satu situasi yang tidak dapat dinafikan dalam konteks psikososial dan pengurusan. Peningkatan tahap tekanan dalam kalangan wanita profesional berpunca daripada pelbagai faktor termasuklah peningkatan dari segi tanggungjawab sebagai seorang ibu, beban kerja di tempat kerja, pengaruh di tempat kerja sehinggalah faktor-faktor domestik dan sosial. Kajian tersebut ini meneliti situasi kesihatan mental dalam kalangan wanita bekerja dengan mengkaji hubungan antara punca-punca tekanan serta situasi kesihatan mental dan pengaruh strategi daya tindak ke atas hubungan antara punca-punca tekanan dan kesihatan mental. Hasil kajian mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara sumber-sumber tekanan khususnya sumber dari aspek sendiri. Manakala kajian ini tidak mendapati apa-apa pengaruh yang signifikan dari strategi tingkah laku daya tindak ke atas hubungan ini.

Kesimpulannya, tekanan yang dihadapi oleh golongan belia wanita jelas menunjukkan berpunca daripada tri-fungsi yang dimainkan iaitu sebagai seorang pekerja, seorang isteri kepada suami dan seorang ibu kepada anak-anak. Kesan daripada kekangan masa yang dihadapi dalam usaha memenuhi tanggungjawab telah menyebabkan tekanan dalam diri. Dalam usaha memenuhi kedua-dua tanggungjawab ini telah menyebabkan timbulnya dilema dalam diri antara keluarga dan kerjaya yang memerlukan pengurusan masa yang bijak bagi mengatasi masalah ini di samping sokongan dan kerjasama daripada suami untuk membantu mengurangkan tahap tekanan yang dialami.

METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian

Kaedah kajian yang digunakan dalam penyelidikan ini adalah kajian jenis tinjauan dengan menggunakan borang soal selidik. Ia bertujuan untuk mengkaji hubungan antara sumber tekanan, kesan tekanan dan strategi daya tindak kalangan belia wanita berkerjaya di salah sebuah jabatan kerajaan di negeri Sabah. Kajian yang dijalankan ini melibatkan responden seramai 119 orang responden. Satu set soal selidik diberikan kepada responden yang merangkumi latar belakang, sumber tekanan, strategi daya tindak dan kesan tekanan.

Subjek dan Tempat Kajian

Jumlah populasi pekerja belia wanita di lokasi kajian terdiri daripada 179 orang pekerja wanita. Kesemua populasi pekerja wanita diambil sebagai sampel dalam kajian iaitu seramai 179 orang responden namun hanya seramai 119 orang responden belia wanita yang bekerja di Jabatan tersebut sahaja yang mengembalikan borang soal selidik. Dari segi jawatan pula, pengkaji telah mengambil sampel daripada tiga kelas iaitu pekerja kelas atasan, pekerja kelas pertengahan dan pekerja kelas bawahan. Pemilihan responden dalam kajian dapat dikenal pasti melalui bilangan kakitangan wanita daripada pihak pentadbiran Jabatan yang dipilih. Tempat kajian yang dipilih oleh pengkaji untuk mendapatkan responden ialah salah satu Jabatan kerajaan di negeri Sabah. Jabatan yang dipilih terbahagi daripada enam bahagian iaitu Kota Kinabalu, Sandakan, Tawau, Keningau, Beaufort dan Kudat. Setiap bahagian ini bagi setiap daerah diselia oleh setiap bahagian.

Alat Kajian

Dalam kajian yang dijalankan ini, satu set borang soal selidik yang merangkumi empat bahagian akan digunakan. Bahagian A mengandungi ciri personal responden belia wanita iaitu bahagian latar belakang. Bahagian B berkaitan dengan sumber-sumber tekanan responden. Bahagian C mengenai strategi daya tindak dan bahagian D mengenai kesan tekanan yang dialami oleh responden yang digunakan dalam kajian ini.

Bahagian A: Latar Belakang

Bahagian ini merangkumi ciri responden belia wanita mengenai latar belakang yang terdiri daripada enam bahagian iaitu maklumat tentang responden dan keluarga responden, pendidikan, pengalaman bekerja, tabiat responden, minat responden dan sejarah hidup. Bahagian ini terdiri daripada 32 item berkenaan dengan maklumat diri responden.

Bahagian B: Sumber Tekanan

Sumber tekanan merujuk kepada perkara yang menyebabkan responden mengalami tekanan dalam diri. Dalam soal selidik yang disediakan terdapat 50

item yang berkaitan dengan faktor-faktor penyebab tekanan ke atas diri responden. Soal selidik ini dibentuk berdasarkan daripada Job Stress Index (JSI). Antara item yang terdapat dalam bahagian ini ialah melaksanakan beberapa tugas serentak, menyempurnakan tugas pada waktu yang dikehendaki, meningkatkan motivasi pekerja, melatih pekerja, menjadualkan waktu kerja, melaksanakan *paper work* lebih daripada lazim dan item-item seterusnya yang terdapat dalam soal selidik. Dalam bahagian ini juga turut menggunakan pemeringkatan markat skala empat mata iaitu 1 - saya tidak merasa sebarang tekanan, 2 - saya merasa sedikit tekanan, 3 - saya merasa tekanan yang sederhana dan 4 - saya merasa tekanan yang tinggi.

Bahagian C: Strategi Daya Tindak

Strategi daya tindak merupakan kaedah yang digunakan oleh responden untuk mengurangkan tahap tekanan yang dialami berdasarkan item yang telah diubahsuai berdasarkan alat kajian *Adolescent Coping Scale* (ACS) yang dibentuk oleh Frydenberg dan Lewis (1993) dan diubahsuai oleh Ferlis, Rosnah, Balan dan Lailawati (2008). Item-item yang telah diubahsuai untuk mengatasi tekanan yang dialami oleh responden terdiri daripada 30 item. Item ini terdiri daripada lima bahagian iaitu strategi berfokuskan kognitif, strategi berfokuskan fisiologi, strategi berfokuskan tingkah laku sosial, sokongan sosial dan yang terakhir ialah strategi yang berfokuskan emosi. Antara item yang terdapat dalam bahagian ini ialah menerima keadaan dan menghadapinya, memendam atau menyimpan perasaan, melakukan hobi yang digemari, bersenam atau bersukan, menghisap rokok, mengambil minuman keras atau dadah dan item-item lain yang terdapat dalam bahagian ini. Setiap item dalam bahagian ini diukur menggunakan skala empat mata dari 1 - tidak pernah sehingga 4 - sangat kerap.

Bahagian D: Kesan Tekanan

Kesan tekanan yang telah dibina dalam borang soal selidik yang diedarkan merujuk kepada kesan yang dialami oleh responden hasil daripada tindak balas sumber-sumber tekanan dan strategi daya tindak yang digunakan. Item-item yang dibina berkaitan dengan kesan tekanan terdiri daripada 40 item yang terbahagi kepada empat bahagian iaitu tingkah laku, kognitif, emosi dan fizikal atau fisiologikal. Bahagian ini juga turut menggunakan pemeringkatan skala lima mata untuk memberi markah daripada jawapan yang diperolehi dari responden. Skala likert ini diukur dengan nilai 0 - tidak pernah, 1 - dari semasa ke semasa, 2 - selalu, 3 - sangat kerap dan 4 - sepanjang masa.

Analisis Data

Data mentah daripada hasil kajian yang diperolehi dianalisis dengan menggunakan pakej SPSS. Keputusan kajian yang telah dianalisis dikemukakan dalam dua bentuk iaitu keputusan analisis deskriptif yang melaporkan taburan frekuensi dan peratusan ciri demografi responden. Bahagian kedua pula melaporkan analisis korelasi Pearson yang digunakan untuk menguji hubungan antara pemboleh ubah-pemboleh ubah yang terlibat dalam kajian.

HASIL KAJIAN

Hasil Analisis Secara Deskriptif

Hasil analisis kajian deskriptif mendapati min bagi umur responden belia wanita yang terlibat dalam kajian ialah 42.55 tahun dengan umur minimum responden 22 tahun dan umur maksimum 55 tahun. Majoriti responden telah berkahwin (87.4%) dan hanya lapan responden yang masih bujang, manakala seramai tujuh responden terdiri dalam kategori janda atau duda. Daripada status pekerjaan pasangan seramai 90 responden menyatakan pasangan mereka bekerja dan hanya 16 orang pasangan responden tidak bekerja. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa purata bilangan anak seramai tiga orang.

Daripada 119 orang responden yang terlibat, didapati majoriti responden beragama Islam (61.3%), Kristian (34.5%) dan Buddha (1.7%) serta lain-lain tiga orang (2.5%). Bagi jenis etnik responden yang terlibat, majoritinya terdiri daripada etnik Kadazandusun (42%) dan yang selebihnya daripada lain-lain etnik seperti Melayu (14.3%), Cina (3.4%), Bajau 23 orang (19.3%) dan Melayu Brunei (16.8%) serta lain-lain (4.2%). Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa purata bagi jumlah pendapatan bulanan keluarga sebanyak RM2096.60 dengan nilai sisihan piawai 1239.41.

Hasil kajian turut mendapati hampir separuh responden yang terlibat dalam kajian mempunyai tahap akademik SPM/ yang setaraf (45.4%) dan yang selebihnya terdiri daripada sekolah rendah (5.8%), PMR (23.5%), STPM atau yang setaraf (11.8%) dan yang berkelulusan sarjana muda (10.1%) serta lain-lain seperti kelulusan diploma (3.4%). Ini menunjukkan bahawa untuk menjawat jawatan di agensi kerajaan sekurang-kurangnya responden perlu mempunyai pendidikan sekolah rendah. Manakala lebih separuh responden bekerja dalam bidang perkhidmatan (78.2%), perkilangan (2.5%), pakaian seragam (5%) dan lain-lain seperti bidang sajian (13.4%). Dari segi kategori pekerjaan pula hampir separuh menjawat jawatan kerani seramai 55 responden (46.2%), penyelia 18 responden (15.1%), pengurus 5 responden (4.2%) dan lain-lain seramai 31 responden (26.1%).

Jumlah purata responden berkhidmat dengan jabatan yang dipilih ialah 17.24 tahun dan purata bagi tempoh jawatan yang disandang oleh responden ialah 15.84 tahun. Manakala dari segi tempoh waktu bekerja, majoriti bekerja selama lapan jam dengan nilai purata 8.06 jam. Selain itu, purata bilangan individu yang menjadi tanggungjawab responden ialah 6.21 orang.

Hasil Analisis Secara Inferensi

Jadual 2 menunjukkan hasil kajian bagi hubungan antara sumber tekanan, strategi daya tindak, kesan tekanan secara keseluruhan, kesan tekanan bagi aspek tingkah laku, kesan tekanan bagi aspek kognitif, kesan tekanan bagi aspek emosi dan kesan tekanan bagi aspek fizikal. Teknik korelasi Pearson digunakan untuk menentukan hubungan antara pemboleh ubah pemboleh ubah.

**Jadual 2: Korelasi Pearson Antara Sumber Tekanan,
Strategi Daya Tindak Dan Kesan Tekanan**

Bil	Pemboleh ubah	1	2	3	4	5	6	7
1.	Sumber Tekanan	—	—					
2.	Strategi daya tindak	0.351**	—					
3.	Kesan Tekanan Keseluruhan	0.312**	0.351**	—				
4.	Kesan Tekanan bagi aspek tingkah laku	0.193*	0.218*	0.675**	—			
5.	Kesan Tekanan bagi aspek kognitif	0.330**	0.298**	0.883**	0.559**	—		
6.	Kesan Tekanan bagi aspek emosi	0.326**	0.381**	0.923**	0.547**	0.763*	—	
7.	Kesan Tekanan bagi aspek fizikal	0.168	0.235*	0.823**	0.387**	0.620**	0.656**	—

* $k < .05$, ** $k < .01$

Nota:

1 = Sumber tekanan

2 = Strategi daya tindak

3 = Kesan tekanan keseluruhan

4 = Kesan tekanan bagi aspek tingkah laku

5 = Kesan tekanan bagi aspek kognitif

6 = Kesan tekanan bagi aspek emosi

7 = Kesan tekanan bagi aspek fizikal

Hubungan antara Sumber Tekanan dan Kesan Tekanan

Hasil analisis seperti yang dibentangkan dalam Jadual 2 menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara sumber tekanan dan kesan tekanan keseluruhan, $r = .312$, $k < 0.05$; antara sumber tekanan dan kesan tekanan bagi aspek tingkah laku, $r = .193$, $k < 0.05$; kognitif, $r = .330$, $k < 0.05$; dan emosi, $r = .326$, $k < 0.05$. Namun, tidak wujud hubungan positif yang signifikan antara sumber tekanan dan kesan tingkah laku bagi aspek fizikal, $r = .168$, $k > 0.05$.

Hubungan antara Sumber Tekanan dan Strategi Daya Tindak Pekerja

Berdasarkan analisis korelasi Pearson mendapati terdapat hubungan positif yang signifikan antara sumber tekanan dan strategi daya tindak yang digunakan oleh responden $r = .351$, $k < 0.05$.

Hubungan antara Strategi Daya Tindak dan Kesan Tekanan Pekerja

Daripada analisis korelasi Pearson yang dijalankan mendapati terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi daya tindak dan kesan tekanan secara keseluruhan iaitu $r = .351$, $k < 0.05$; antara strategi daya tindak dan kesan tekanan bagi aspek tingkah laku, $r = .218$, $k < 0.05$; kognitif, $r = .298$, $k < 0.05$; emosi, $r = .381$, $k < 0.05$; dan bagi aspek fizikal, $r = .235$, $k < 0.05$.

Jadual 3: Korelasi Pearson Antara Umur, Bilangan Anak, Pendapatan Dan Kesan Tekanan

Bil	Pemboleh ubah	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Umur	—							
2.	Bilangan anak	.510**	—						
3.	Pendapatan	.074	.131	—					
4.	Kesan Tekanan keseluruhan	-.171	-.210*	-.238*	—				
5.	Kesan Tekanan bagi aspek tingkah laku	-.112	-.095	-.135	.675**	—			
6.	Kesan Tekanan bagi aspek kognitif	-.156	-.163	-.178	.883**	.559**	—		
7.	Kesan Tekanan bagi aspek emosi	-.300**	.245*	-.255**	.923**	.547**	.763**	—	
8.	Kesan Tekanan bagi aspek fizikal	.054	-.154	-.179	.823**	.387**	.620**	.656**	—

* $k < .05$, ** $k < .01$

Hubungan antara Umur dan Kesan Tekanan

Hasil analisis korelasi Pearson dalam Jadual 3 menunjukkan tidak terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara umur dan kesan tekanan keseluruhan yang dialami oleh responden, $r = -.171$, $k > 0.05$; antara umur dan kesan tekanan bagi aspek tingkah laku, $r = -.112$, $k > 0.05$; kognitif, $r = -.156$, $k > 0.05$; dan fizikal, $r = .054$, $k > 0.05$. Namun, hasil kajian mendapati wujud hubungan negatif yang signifikan antara umur dan kesan tekanan bagi aspek emosi, $r = .054$, $k > 0.05$.

Hubungan antara Bilangan Anak dan Kesan Tekanan

Berdasarkan Jadual 3, analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara bilangan anak dengan kesan tekanan keseluruhan, $r = -.210$, $k < 0.05$ dan kesan tekanan emosi, $r = -.245$, $k < 0.05$.

Hubungan antara Pendapatan dan Kesan Tekanan

Berdasarkan Jadual 3, keputusan menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pendapatan dengan kesan tekanan keseluruhan, $r = -.238$, $k < 0.05$ dan kesan tekanan bagi aspek emosi, $r = -.245$, $k < 0.05$.

Kesimpulannya, keputusan menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan secara keseluruhan antara sumber tekanan dan kesan tekanan keseluruhan iaitu jika sumber tekanan meningkat maka kesan tekanan juga meningkat. Bagi hubungan antara sumber tekanan dan strategi daya tindak didapati terdapat hubungan positif yang signifikan di mana sumber tekanan yang

turut meningkat. Manakala bagi hubungan antara strategi daya tindak dan kesan tekanan keseluruhan juga terdapat hubungan yang positif yang signifikan iaitu strategi daya tindak yang digunakan tinggi akan mempengaruhi kesan tekanan yang dialami.

Daripada analisis korelasi Pearson yang dijalankan berkenaan latar belakang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara umur dan tekanan emosi di mana semakin umur meningkat maka tekanan emosi akan menurun. Manakala bagi hubungan antara bilangan anak dan kesan tekanan didapati wujud hubungan negatif yang signifikan iaitu semakin meningkat bilangan anak maka kesan tekanan keseluruhan akan menurun. Manakala bagi hubungan antara pendapatan dan kesan tekanan keseluruhan didapati terdapat hubungan negatif yang signifikan. Ini bermakna semakin pendapatan meningkat maka kesan tekanan yang dialami akan menurun.

PERBINCANGAN

Hubungan antara Sumber Tekanan dan Kesan Tekanan

Analisis korelasi Pearson mendapati sumber tekanan berkait secara signifikan dengan kesan tekanan. Dapatan kajian ini dapat menyokong kajian lepas yang dilakukan seperti Sabitha, Nadiyah dan Md. Zawawi (2005), Chua Bee Seok (2004), dan Adi Fahrudin (2004). Hasil kajian ini juga turut disokong oleh kajian Roselina, Mohammad & Mohd. Dahalan (2003) di mana kajian yang dilakukan mendapati sumber tekanan datang dari dua sudut iaitu dari faktor organisasi dan bukan organisasi. Selain itu, kajian yang dilakukan oleh Cooper dan Marshall (1978) mendapati bahawa faktor organisasi seperti peranan di tempat kerja, hubungan di tempat kerja, beban kerja dan iklim dalam organisasi memainkan peranan penting yang mempengaruhi tahap tekanan individu di samping faktor-faktor bukan organisasi seperti keadaan kewangan dan permintaan keluarga (dlm. Roselina, Mohammad & Mohd. Dahalan, 2003).

Chua Bee Seok (2003) dalam kajiannya mengenai tekanan dan peranannya dalam kesihatan mendapati bahawa tekanan yang dialami oleh individu bukan sahaja memberi impak ke atas kesejahteraan psikologikal malahan ke atas kesihatan dan moraliti. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa sumber tekanan yang dialami oleh responden akan memberi kesan ke atas kesihatan dan kesejahteraan di mana memerlukan strategi daya tindak bagi mengurangkan kesan tekanan yang dialami. Selain itu, dapatan kajian ini juga turut disokong oleh kajian yang dilakukan oleh Roselina, Mohammad dan Dahalan (2003) yang mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara sumber tekanan dan tekanan. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa sumber tekanan yang dialami oleh seseorang individu memberi kesan ke atas seseorang individu dan mengambil tindakan yang bersesuaian bagi mengurangkan tekanan yang dialami.

Dapatan kajian ini juga turut disokong oleh beberapa model dan teori yang digunakan oleh pengkaji seperti teori pengaruh biologi terhadap tekanan, model

tekanan kerja ISR dan model proses tekanan, komponen utama dan perubahan moderator. Model dan teori ini menerangkan bahawa terdapat hubungan antara sumber tekanan dan kesan tekanan yang dialami oleh responden. Ini bermakna setiap sumber tekanan yang dialami oleh responden memerlukan tindak balas tekanan (penyesuaian) yang memainkan peranan ke atas kesan tekanan yang dialami oleh seseorang.

Hubungan antara Sumber Tekanan dan Strategi Daya Tindak

Hasil analisis korelasi Pearson yang dijalankan mendapati terdapat hubungan positif yang signifikan antara sumber tekanan dan strategi daya tindak, $r = .351$, $k < 0.05$. Hasil dapatan ini dapat disokong oleh teori yang digunakan oleh pengkaji dalam kajian yang dijalankan dan kajian-kajian lepas. Antara teori dan kajian lepas yang menyokong hasil kajian ini ialah model proses tekanan, komponen utama dan perubahan moderator kajian oleh Linden (2005) yang dibina berdasarkan kajian asas dalam fisiologi, psikologi tekanan dan penyesuaian. Model ini menerangkan bahawa tindak balas tekanan (penyesuaian) akan mempengaruhi kesan tekanan yang dialami oleh seseorang individu kesan daripada sumber tekanan yang dialami. Selain itu, hasil kajian ini juga turut disokong oleh teori pengaruh biologi terhadap tekanan di mana teori ini menyatakan bahawa tekanan yang dialami oleh individu akan melalui tiga peringkat iaitu peringkat renjatan, penahanan dan kelesuan. Dapatan kajian ini turut disokong oleh hasil kajian yang dijalankan oleh Beddu dan Adi Fahrudin (2004) mendapati bahawa strategi daya tindak paling tinggi yang digunakan oleh responden ialah strategi daya tindak kognitif, diikuti dengan strategi daya tindak emosi, fisiologi, sokongan sosial dan seterusnya tingkah laku sosial (Beddu & Adi Fahrudin, 2004).

Hubungan antara Strategi Daya Tindak dan Kesan Tekanan

Hasil daripada analisis korelasi Pearson mendapati strategi daya tidak mempunyai hubungan dengan kesan tekanan yang dialami oleh responden. Dapatan kajian ini dapat menyokong beberapa pengkaji sebelum ini seperti Beddu dan Adi Fahrudin (2004), Beddu dan Peteri Hayati (2005), Edwin dan Carol (2001), dan Koslowsky (1998). Mereka mendapati individu yang mempunyai lokus dalaman dan strategi daya tindak ke atas sumber tekanan didapati dapat mengurangkan kesan tekanan yang dialami di mana ia dapat meningkatkan tahap kesihatan mental. Selain itu, pengkaji-pengkaji juga percaya bahawa setiap individu yang mengalami tekanan akan mencari pelbagai metode, teknik atau kaedah untuk menangani tekanan yang dialami.

Dalam satu kajian yang dijalankan oleh Antonius, Polychroni dan Walter (2000) (dlm. Chua Bee Seok, 2004) berkaitan dengan tekanan pekerjaan dan burnout dengan masalah kesihatan mental dan masalah kesihatan fizikal dalam kalangan guru mendapati tekanan pekerjaan yang dialami oleh responden turut menjejaskan tahap kesihatan mental dan fizikal. Hasil kajian yang diperoleh menunjukkan strategi daya tindak boleh melemahkan kesan ke atas kesihatan mental di mana pengkaji melakukan penilaian dari kesan langsung dan kesan

yang tinggi kerap menggunakan strategi daya tindak (kesan tidak langsung) bagi mengurangkan tahap tekanan yang dialami. Dewe dan Guest (1990) (dlm. Chua Bee Seok, 2004), fenomena tekanan tidak semestinya berkonotasi negatif kerana dalam proses tekanan terdapat kesan mencelah strategi daya tindak. Beliau menyatakan bahawa strategi daya tindak mungkin akan mempengaruhi interaksi antara individu dengan persekitaran di mana seseorang individu boleh mengubah penilaian atau tindak balas terhadap situasi yang dialami.

Hubungan antara Bilangan Anak dan Kesan Tekanan

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara bilangan anak dan kesan tekanan. Dapatan kajian ini tidak selari dengan beberapa kajian lepas seperti Mohd. Sazali Noordin (1997) dan Jamayah, Abdul Rahman dan Anum Suhana (2004). Kajian mereka mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tekanan pekerjaan dengan faktor demografi seperti jantina, status perkahwinan, umur, bilangan anak dan sebagainya. Perkara ini jelas menunjukkan bahawa latar belakang responden tidak mempunyai hubungan yang kuat dengan kesan tekanan yang dialami oleh responden.

Hubungan negatif yang signifikan antara bilangan anak dan kesan tekanan disebabkan belia wanita tidak mempersepsi bilangan anak suatu yang memberi tekanan di mana responden beranggapan bahawa anak-anak mereka dapat membantu mereka dalam melaksanakan kerja-kerja rumah. Ini kerana anak-anak responden dapat membantu responden dalam melaksanakan tanggungjawab disebabkan pengkaji beranggapan anak-anak responden telah besar. Penyataan ini dapat dibuktikan dengan min umur responden yang terlibat dalam kajian iaitu 42.55. Min umur yang dinyatakan ini dapat membuktikan bahawa anak-anak responden telah besar dan pandai menjaga diri sendiri. Dengan ini, ia dapat membantu responden mengurangkan sumber tekanan yang membawa kepada kesan tekanan.

Pendapat pengkaji disokong dengan hasil kajian yang dilakukan oleh Sabitha, Nadiyah dan Md. Zawawi (2005) yang menyatakan bahawa wanita lebih banyak mendapat bantuan daripada anak-anak berbanding dengan suami dalam melaksanakan kerja-kerja rumah. Perkara ini berlaku disebabkan anak-anak telah diajar berdikari sejak kecil untuk melakukan kerja-kerja rumah bagi membantu ibu bapa. Bantuan yang diberikan oleh anak-anak kepada ibu bapa ini dapat mengurangkan tekanan yang dialami oleh responden.

Selain itu, responden juga percaya bahawa anak merupakan anugerah tuhan yang harus dipikul sebagai satu tanggungjawab yang tidak harus disia-siakan. Dengan kepercayaan yang ada ini dapat mengurangkan sumber tekanan yang berpunca daripada anak-anak di mana ia membawa kepada kesan tekanan. Di samping kepercayaan yang ada pada diri, responden juga beranggapan bahawa anak merupakan cahaya mata kurniaan tuhan yang perlu dijaga dengan baik selain sebagai penyeri dalam hubungan kekeluargaan.

Hubungan antara Pendapatan dan Kesan Tekanan

Hasil analisis korelasi Pearson yang dijalankan ke atas pendapatan dan kesan tekanan mendapati terdapat hubungan negatif yang signifikan. Hasil kajian ini tidak selari dengan kajian Mohd. Sazali Noordin (1997) di mana hasil kajian yang dijalankan mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor demografi dan kesan tekanan seperti jantina, status perkahwinan, umur, pendapatan, tempoh perkhidmatan dan sebagainya. Dapatan kajian tidak dapat disokong oleh mana-mana kajian lepas kerana hasil dapatan berbeza.

Namun hasil dapatan ini disokong oleh model proses tekanan, komponen utama dan perubahan moderator. Model proses tekanan ini menerangkan bahawa individu yang mempunyai pendapatan tinggi lebih mampu untuk mengawal tekanan dan menghadapi risiko yang rendah untuk mengalami tekanan. Model ini jelas menunjukkan bahawa pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan kualiti kehidupan disebabkan kurangnya tekanan yang dialami. Linden (2005) menjelaskan bahawa pendapatan yang rendah merupakan salah satu sumber yang menyumbang kepada tekanan disebabkan kurangnya pilihan dan kehendak yang terbatas.

Selain itu, pengkaji percaya bahawa pendapatan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesan tekanan yang dialami oleh responden di mana masalah kewangan yang dialami oleh responden merupakan salah satu sumber tekanan yang dihadapi oleh responden. Perkara ini dapat digambarkan bahawa responden yang mempunyai pendapatan yang tinggi, mengalami tahap tekanan yang rendah berbanding dengan responden yang berpendapatan rendah. Ini kerana, responden yang berpendapatan tinggi mempunyai banyak pilihan dalam membuat keputusan dan strategi daya tindak yang boleh digunakan berbanding dengan responden yang berpendapatan rendah kerana responden yang berpendapatan rendah mempunyai pilihan yang terbatas dalam membuat keputusan.

Analisis deskriptif yang dijalankan ke atas latar belakang responden mendapati bahawa min bagi pendapatan ialah 2096.60 dengan sisihan piawai 1239.41. Dengan jumlah pendapatan sebanyak RM2000 sebulan, pengkaji percaya bahawa jumlah ini tidak mencukupi untuk perbelanjaan keluarga dalam masa satu bulan dengan min bilangan anak 3.11. Ini kerana responden memerlukan perbelanjaan yang tinggi untuk sewa rumah, ansuran kereta dan keperluan makanan di samping kos taraf hidup di Sabah yang tinggi berbanding dengan negeri-negeri lain.

PENUTUP

Sumber tekanan, strategi daya tindak dan kesan tekanan didapati saling berhubung secara signifikan antara satu sama lain. Ini bermakna, sumber tekanan dan strategi daya tindak memainkan peranan ke atas kesan tekanan yang dialami oleh belia wanita berkerjaya. Oleh itu, kajian secara sistematik dan komprehensif yang berterusan wajar dilakukan oleh ahli-ahli keria sosial, psikologi, sosiologi-

antropologi, kerajaan, badan-badan bukan kerajaan, individu, kumpulan dan agensi. Ini bertujuan agar masalah tekanan yang berlaku dalam kalangan pekerja dapat diatasi supaya pekerja dapat menjalani kehidupan seharian dengan tahap kesihatan mental, fisiologi, psikologi dan fizikal yang positif.

Justeru, hasil kajian pengkaji ini sedikit sebanyak diharapkan dapat menyalurkan maklumat yang berguna kepada pihak-pihak yang berkenaan terutama kepada Jabatan Kebajikan Masyarakat (JKM), Kementerian Wanita, Keluarga dan Masyarakat, agensi kerajaan dan kerajaan tempatan berkaitan dengan senario tekanan dalam kalangan pekerja di organisasi khidmat manusia khususnya di negeri Sabah. Seterusnya, pengkaji amat berharap pihak-pihak yang berkenaan dapat merancang strategi dan melaksanakan program yang berterusan bagi mewujudkan dan memantapkan lagi perkhidmatan yang ditawarkan kepada masyarakat sama ada pada peringkat negeri mahupun peringkat kebangsaan dengan cara memantapkan lagi kualiti perkhidmatan yang bermula dari kakitangan dalaman. Kualiti perkhidmatan dapat ditingkatkan dengan cara menyediakan pekerja sosial atau kaunselor dalam organisasi yang boleh membantu menyelesaikan tekanan yang dihadapi dalam kalangan pekerja.

RUJUKAN

- Adi Fahrudin. 2004. Moderasi Daya Tindak dalam Hubungan Sumber Stres dan Tahap Stres Pekerja Wanita Pada Fasa Pra Persaraan. *Persidangan Stress Kebangsaan*, Vol. (2) 10 – 22.
- Aminah Ahmad, Nor Hasbiah M. Hashim, Arbaiyah Mohd Isa dan Siti Rabaah Hamzah. 1997. *Role Conflict and Social Support of Employed Women*. United Kingdom: Asean Academic Press LTD. 57-80.
- Beddu Salam Baco & Adi Fahrudin. 2004. Sumber-sumber Psikososial, Strategi Daya Tindak dan Kesihatan Mental Wanita Imigran Indonesia: Kajian di Kota Kinabalu, Sabah. *Persidangan Stress Kebangsaan*, Vol. (6) 58-72.
- Beddu Salam Baco & Peteri Hayati Megat Ahmad. 2005. Tekanan, Kebimbangan, Kemurungan dan Strategi Daya Tindak Di kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi Awam. *Persidangan Psikologi Malaysia 2005, Perspektif Psikologi dan Pembangunan Wanita Alaf Baru: Cabaran dan Harapan*, Vol. (2), 14-25.
- Chua Bee Seok. 2003. Tekanan dan Peranannya Dalam Kesihatan. *Psikologi Masyarakat Semasa III*. Universiti Malaysia Sabah: Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial.
- Chua Bee Seok. 2004. Model Hubungan Antara Tekanan Pekerjaan Dengan Masalah Kesihatan Mental. *Persidangan Stress Kebangsaan*, Vol. (7) 73-88.
- Coleman J.C. 1980. *Abnormal psychology and modern life*. Illinois: Scot, Frosmen and Company.

- Darley J. M, Glucksberg S., Kamin C. J, & Kinchla R. A. 1984. *Psychology* (second edition). New Jersey: Prentice-Hall.
- Edwin & Carol. 2001. The relationships of women's role strain to social support, role satisfaction and self-efficacy. *Family Relation*, 50(3), 230-239.
- Ferlis Bahari, Rosnah Ismail, Vincent Pang, Balan Rathakrishnan & Lailawati Madlan. 2008. Psychometric assessment of the Adolescent Coping Scale (ACS) among Malaysian Students. *Proceedings of the Borneo Research Council: 9th Biennial International Conference, 29-31 July 2008, Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia*.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. 1993. *Adolescent Coping Scale: Administrator's manual*. Hawthorn, Victoria: Australian Council for the Education Research.
- Hazalizah Hamzah. 2005. Tekanan Kerja dan Kemurungan Jururawat Wanita: Kesannya Ke Atas Individu, Keluarga dan Masyarakat. *Persidangan Psikologi Malaysia 2005, Perspektif Psikologi dan Pembangunan Wanita Alaf Baru: Cabaran dan Harapan*, 169-184.
- Jamayah Saili, Abdul Rahman Saili & Anum Suhana Abu Bakar. 2004. Strategi Menangani Tekanan Di Kalangan Pekerja: Satu Tinjauan Di Jabatan Agama Islam Sarawak. *Persidangan Stress Kebangsaan*, Vol (9) 100-111.
- Koslowsky, M. 1998. *Modeling the stress-strain relationship in work settings*. London: Rautledge.
- Linden Wolfgang. 2005. *Stress management from basic science to better practice*. University Of British Columbia: Sage Publications.
- Mahmood Nazar Mohamed. 1992. *Pengantar psikologi: Satu pengenalan asas kepada jiwa dan tingkah laku manusia*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Mohd. Szali Noordin. 1997. *Tekanan Pekerjaan di Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah Daerah Kuala Kangsar, Perak*. Latihan ilmiah yang tidak diterbitkan. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ooi Chai Kheng. 2002. *Wanita Bekerja dan Konflik Peranan Yang Dialami: Satu Kajian Kes Di Organisasi Sekitar Kota Kinabalu*. Sabah: Universiti Malaysia Sabah.
- Roselina Ahmad Saufi, Mohammad Yusuf & Mohd. Dahalan Abd Malek. 2003. Kajian Ke Atas Tekanan dan Pengaruh Tingkah Laku Daya Tindak Di kalangan Wanita Bekerja: Kajian *Wanita dan Stress*. Unit Penyelidikan Psikologi dan Kesihatan Sosial: Universiti Malaysia Sabah.
- Rozita Abdul Mutalib, Nur Syakiran Akmal Ismail & Nor Riza Maishah. 2005. Wanita Berkerjaya: Kesan Tekanan Rumah Tangga Terhadap Komitmen Keria. *Persidangan Psikologi Malaysia 2005. Perspektif*

Psikologi dan Pembangunan Wanita Alaf Baru: Cabaran dan Harapan, 344-354.

Sabitha Marican. 2004. Tekanan wanita kerjaya: Wujudkah keseimbangan antara kerjaya dan keluarga? *Jurnal Kebajikan Masyarakat*, 26(1), 1-16.

Sabitha Marican, Nadiyah Elias & Md. Zawawi Abu Bakar. 2005. Mengurangkan Tekanan Di kalangan Wanita Bekerja: Tanggungjawab Kerja Rumah Dari Perspektif Islam. *Persidangan Psikologi Malaysia*, 446-457.

Shahabuddin Hashim & Rohizani Yaakub. 2003. *Psikologi pembelajaran dan personaliti*. Pahang: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.

Siti Nazilah Mat Ali. 2005. Wanita dan Kerjaya: Satu Kajian Pengaruh Genus Terhadap Kepuasan Kerja. *Persidangan Psikologi Malaysia 2005, Perspektif Psikologi dan Pembangunan Wanita Alaf Baru: Cabaran dan Harapan*, 492-498.

Taharina Mat Ariffin. 1998. Tesis Ijazah Sarjana Muda Sastera. *Wanita Bekerja dan Konflik Peranan: Satu Kajian Kes Di Organisasi Perkilangan*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Thomas L.T & Ganster D.C. 1995. Impact of family-supportive work variable on work-family conflict and strain: A control perspective. *Journal of Applied Psychology*, 80(1), 6-15.

Wheaton, B. 1994. Sampling the Stress Universe. In W.R. Avison & I.H. Gotlib (Eds.) *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future* (pp. 77-114). New York: Plenum Press.

Zanila Ismail. 2003. Wanita dan Kerjaya: Implikasi Terhadap Pembentukan Masyarakat Penyayang. *Psikologi Masyarakat Semasa III*. Universiti Malaysia Sabah: Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial.

Profil Penulis

Amar Ahmadi Bin Thalip
Penolong Pegawai Ehwal Ekonomi
Lembaga Perindustrian Nanas Malaysia
Pejabat Negeri Perak.
amar@mpib.gov.my

Ferlis Bin Bullare @ Bahari
Pensyarah
Unit Penyelidikan Psikologi dan Kesihatan Sosial
Universiti Malaysia Sabah.
ferlis@ums.edu.my; ferlis27@yahoo.com