

HUBUNGAN ANTARA STRATEGI DAYA TINDAK DENGAN STRES DALAM KALANGAN MURID SEKOLAH MENENGAH

The Relationship Between Coping Strategies and Stress Among Secondary School Students

Leela Mary Muniandy, Nurul Hasyimah Mat Rani* & Muhammad Bazlan Mustafa
*Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
35900 Tanjung Malim, Perak, Malaysia.*

*Corresponding author: hasyimah@fpm.upsi.edu.my

Published: 10 December 2024

To cite this article (APA): Muniandy, L. M., Mat Rani, N. H., & Mustafa, M. B. (2024). The Relationship Between Coping Strategies and Stress Among Secondary School Students. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17, 167–173. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.15.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.15.2024>

ABSTRAK

Kanak-kanak tidak terkecuali daripada stres dan daya tindak yang merupakan aspek penting dalam menghadapi cabaran hidup. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara strategi daya tindak terhadap stres dalam kalangan murid di tiga buah sekolah di utara tanah air. Kajian kuantitatif ini menggunakan kajian tinjauan dengan responden seramai 370 orang murid daripada tiga buah sekolah menengah di sebuah daerah di negeri Kedah. Data kajian dikumpul dengan menggunakan soal selidik *Perceived Stress* untuk mengukur tahap stres dan soal Selidik *Brief Cope-28* untuk mengkaji strategi gaya daya tindak. Data kajian dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensi. Dapatan kajian menunjukkan tahap stres dan strategi daya tindak murid berada pada tahap sederhana. Selain itu, analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara strategi daya tindak dengan stres dalam kalangan murid di tiga buah sekolah di utara Malaysia. Implikasi dan perbincangan turut dibincangkan dalam kajian ini.

Kata kunci: stres, strategi daya tindak, murid sekolah menengah, kaunselor

ABSTRACT

Children are also stressful, and resilience is an important aspect in facing life's challenges. Therefore, this study aims to examine the relationship between coping strategies for stress among students in three schools in the northern part of the country. This quantitative study uses a survey with 370 student respondents from three secondary schools in a district in the state of Kedah. Research data were collected using the Perceived Stress Scale to measure stress levels and the Brief Cope-28 questionnaire to examine coping style strategies. The study data were analyzed using descriptive and inferential statistical analysis. The study findings indicate that the stress levels and coping strategies of the students are at a moderate level. In addition, correlation analysis shows a significant positive relationship between coping strategies and stress among students in three schools in northern Malaysia. Implications and discussions are also addressed in this study.

Keywords: stress, coping strategies, secondary school students, counsellor

PENGENALAN

Menurut laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS, 2019), hampir setengah juta rakyat Malaysia mengalami simptom stres atau tekanan. Kajian NHMS juga menyatakan bahawa didapati seramai 424,000 kanak-kanak mengalami masalah kesihatan mental. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiliti (NHMS) 2017 melaporkan 1 daripada 10 orang mengalami stres dan Negeri

Kedah mencatatkan 13.3% orang mengalami simptom depresi, 34.8 % kebimbangan dan 6.3% simptom stres berdasarkan hasil saringan DASS-21. Sistem Pendidikan negara kita memainkan peranan yang sangat penting bagi melahirkan generasi masa depan yang berilmu, berkebolehan dan berdaya saing yang tinggi menghadapi pelbagai cabaran.

Terdapat pelbagai cara yang digunakan untuk menangani tekanan atau stres dan salah satunya adalah kemahiran strategi daya tindak (Ferlis et al, (2015). Maguire (2012) mendefinisikan strategi daya tindak sebagai satu perubahan secara konsisten dari aspek kognitif dan tingkah laku untuk mengawal permintaan dalaman dan luaran apabila berdepan dengan situasi stres. Menurut Smith, Eisenberg, Spinrad, Chassin, Morris, Kupfer, Liew, Cumberl, Valiente dan Kwok (2006) pula, strategi daya tindak adalah satu bentuk usaha konstruktif yang boleh menghalang seseorang mengalami kesan daripada stres.

Kemahiran strategi daya tindak adalah aspek yang sangat penting dan perlu diberi perhatian. Dalam menghadapi pelbagai cabaran dan masalah, murid perlu mengetahui tahap stres dan cara mengendalikannya dengan baik agar terhindar daripada kesan-kesan yang negatif. Murid adalah aset penting untuk negara dan mereka bakal peneraju sesebuah negara. Kajian-kajian tentang strategi gaya daya tindak dan stres amatlah penting dan hasil kajian akan memberi impak positif dan idea untuk guru-guru merangka intervensi yang bersesuaian kepada murid sekolah.

PERNYATAAN MASALAH

Terdapat banyak kajian membincangkan tentang stres dari pelbagai aspek seperti jantina dan kategori seperti ibu bapa, murid sekolah, pelajar universiti, guru dan pentadbir. Kajian Norly (2010), Nor (2011), Puvarasi (2013), Fariza (2005) lebih memberi fokus kepada punca atau faktor yang menyumbang kepada stres dalam kalangan murid sekolah rendah dan sekolah menengah. Walaupun terdapat kajian lepas mengupas tentang strategi daya tindak terhadap stres tetapi masih terdapat hampir separuh remaja mengalami kesukaran untuk berdaya tindak apabila menghadapi situasi bermasalah.

Terdapat kajian lepas menunjukkan murid menggunakan strategi daya tindak ketika mereka mengalami masalah dan kemurungan (Ferlis Bullare, Bahari, Lailawati, Endalan & Surianti, 2015). Setiap individu akan mempunyai cara tersendiri untuk menghadapi keadaan yang menyebabkan stress. Jika seseorang yang menghadapi tekanan dan tidak mengaplikasikan sebarang daya tindak, maka mereka berisiko tinggi untuk mengalami kemurungan. Prabhat (2014) mencadangkan untuk memberi perhatian kepada kemahiran strategi daya tindak dalam program-program berkaitan pengurusan stres. Modul-modul yang dihasilkan dalam usaha untuk menghadapi stres perlu memberi penekanan kepada program memfokuskan strategi menangani masalah berbanding program berfokus menangani emosi. Gurjot Kaur (2017), juga menyatakan bahawa jika seseorang individu kurang menggunakan strategi daya tindak berfokuskan masalah dalam menyelesaikan masalah kehidupan harian, individu tersebut berisiko tinggi untuk mudah mendapat stres.

Kajian lepas banyak mengkaji tentang strategi daya tindak dan stres tetapi memfokuskan kepada populasi dan sampel kajian lain seperti kajian terhadap guru (Nurr Azreen Abdul Karim, Ruslin Amir, & Salleh Amat, 2022), dan bakal guru (Mohamad Faizel Ali, & Nor Shafrin Ahmad, 2020). Pengkaji memfokuskan kajian kepada tiga sebuah sekolah di negeri Kedah kerana berdasarkan Jabatan Pendidikan Negeri Kedah pada tahun 2022, data saringan minda sihat, banyak sekolah menengah mencatatkan tahap stres yang tinggi di kalangan murid sekolah menengah di Kedah. Data saringan minda sihat juga menunjukkan 3 sekolah yang terlibat dalam kajian ini mencatatkan tahap stres yang tinggi di kalangan murid sekolah. Justeru kajian tentang strategi gaya daya tindak dan stress ini amatlah penting untuk dijalankan di sekolah-sekolah. Hasil kajian ini boleh memberi maklumat dan idea kepada para guru untuk mengetahui tahap stres dalam kalangan murid sekolah. Hasil kajian juga akan memberi idea kepada para guru mengenalpasti tahap strategi daya tindak di kalangan murid. Para guru boleh merangka intervensi yang sesuai berdasarkan tahap strategi daya tindak melalui kajian ini.

OBJEKTIF

Tujuan kajian ini adalah mengikut objektif kajian khusus iaitu:

1. Mengukur tahap stres dalam kalangan murid di tiga buah sekolah menengah di Negeri Kedah
2. Mengukur tahap strategi gaya daya tindak dalam kalangan murid di tiga buah sekolah menengah di Negeri Kedah.
3. Mengkaji hubungan antara strategi gaya daya tindak dengan stres dalam kalangan murid menengah di Negeri Kedah.

METODOLOGI

Kajian ini adalah kajian kuantitatif menggunakan reka bentuk kajian tinjauan. Kajian kuantitatif ialah penyelidikan yang menekankan kepada fenomena-fenomena objektif dan dikawal melalui pengumpulan dan analisis data (Chua, 2006). Pengkaji menggunakan kaedah tinjauan dengan menggunakan borang soal selidik untuk mengumpul data dari responden. Kaedah soal selidik ini mengumpulkan jawapan terus dari subjek kajian, data dapat dikutip dengan cepat dan keupayaan keputusan kajian untuk digeneralisasi kepada populasi dengan tepat dan berkesan (Chua, 2014). Jumlah populasi kajian adalah sebanyak 24400 murid. Pengkaji memilih tiga orang murid sebagai sampel dalam kajian ini berdasarkan jadual Krejcie dan Morgan (1970).

Dalam kajian ini populasi kajian terdiri daripada semua pelajar tingkatan 3, 4 dan 5 dari tiga buah sekolah menengah di Daerah Kulim, Kedah. Kaedah pemilihan rawak mudah digunakan dalam kajian ini bagi memberi peluang yang sama untuk semua responden untuk menjadi sampel dalam kajian. Sampel kajian terdiri daripada pelajar lelaki dan perempuan dari tingkatan dua hingga tingkatan lima. Sampel rawak mudah dilakukan bagi memilih 3 sekolah daripada 23 sekolah menengah yang terlibat dalam saringan minda sihat 2021 oleh Jabatan Pendidikan Negeri Kedah. Pengkaji telah memilih lokasi kajian di sekolah menengah di daerah Kulim, Kedah Darul Aman. Tujuan pengkaji memilih lokasi ini untuk menjalankan kajian adalah disebabkan oleh data dari Jabatan Pendidikan Negeri Kedah iaitu keputusan ujian saringan stres PHQ-9 bagi sesi 2021 menunjukkan peratusan pelajar yang menghadapi tahap stres adalah tinggi.

Soal selidik kajian telah dibahagikan kepada 3 bahagian iaitu (a) Bahagian demografi untuk mengukur maklumat demografi sampel kajian, (b) Soal Selidik *Perceived Stres* digunakan untuk mengukur tahap stres dan (c) Soal Selidik *Brief Cope-28* untuk mengkaji strategi gaya daya tindak yang digunakan oleh responden semasa menghadapi masalah. Kajian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensi dengan menggunakan perisian *Statistical Package For Social Science* (SPSS-21.0).

DAPATAN KAJIAN

Analisis Data Deskriptif

(a) Maklumat Demografi Responden

Terdapat beberapa jadual yang menggambarkan maklumat demografi responden iaitu tingkatan, bangsa, dan jantina.

Jadual 1 Maklumat Demografi Tingkatan

Tingkatan	Kekerapan (f)	Peratus (%)
Tingkatan 3	122	33.0%
Tingkatan 4	124	33.5%
Tingkatan 5	124	33.5%

Berdasarkan Jadual 1, jumlah responden yang terlibat ialah dari tiga tingkatan iaitu, seramai 122 orang (33.00, tingkatan empat dan lima kedua-duanya seramai 124 orang (33.5%).

Jadual 2 Maklumat Demografi Bangsa

Umur	kekerapan (f)	Peratus (%)
Melayu	124	33.5%
India	123	33.2%
Cina	123	33.2%

Jadual 2 menunjukkan maklumat demografi responden dari pecahan jumlah bangsa murid. Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah seramai 124 orang responden berbangsa Melayu adalah seramai 124 orang (33.5%), India 123 orang (33.2%) dan Cina 123 orang (33.2%).

Jadual 3 Maklumat Jantina Murid

Jantina	Kekerapan (f)	Peratus (%)
Lelaki	185	50.0%
Perempuan	185	50.0%

Jadual 3 menunjukkan jantina responden. Responden yang lelaki seramai 185 orang (50.0%) dan perempuan juga seramai 185 orang (50.0%). Dapatan ini menunjukkan jumlah jantina adalah sama dan seimbang.

(b) Tahap Strategi Daya Tindak dan Tahap Stres

Jadual 4 Pembahagian Skor Min mengikut skor Tahap

Tahap	Skor Min
Tinggi	3.01-4.00
Sederhana	2.01-3.00
Rendah	1.01-2.00

Sumber: Sekaran (1992)

Jadual 5 Tahap setiap konstruk

Konstruk kajian	N	Min	SD	Tahap
Strategi daya tindak	370	2.19	.257	Sederhana
Stres	370	2.19	.406	Sederhana

Pembahagian skor min bagi tahap strategi daya tindak dalam kajian ini dengan bacaan skor min merujuk kepada kajian Sekaran (1992). Skor maksima bagi adalah 5.0 dan skor minima adalah 1. Nilai ini kemudiannya dibandingkan dengan jadual aras bagi memudahkan interpretasi dapatan. Dapatan menunjukkan strategi daya tindak dalam kajian ini dengan bilangan 370 responden nilai min $M=2.19$, $SD=.257$, manakala tahap stres adalah nilai min $M=2.36$, $SD=.406$. Dapatan kajian menunjukkan strategi daya tindak adalah pada tahap yang sederhana dan tahap stres juga turut berada juga pada tahap sederhana.

Analisis data Inferensi

Hubungan antara strategi gaya daya tindak dengan stres

Jadual 6 Hubungan Tahap Strategi Daya Tindak dan Stres

Pemboleh ubah	r	p
Stres	0.209	0.001

Jadual 6 menunjukkan nilai korelasi bagi mengukur kekuatan hubungan mengikut nilai pekali korelasi bagi menentukan kekuatan hubungan antara pemboleh ubah. Analisis ujian korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara tahap strategi gaya daya tindak dengan stres iaitu $p < 0.01$ dan nilai korelasi yang ditunjukkan adalah kuat iaitu $r = 0.209^{**}$. Ini menunjukkan hubungan kajian berada pada tahap yang rendah dan terdapat hubungan signifikan.

PERBINCANGAN

Kajian menunjukkan tahap stres dan daya tindak murid dalam kajian ini adalah di peringkat sederhana. Kajian Mastura, Fadilah dan Nor Akmar Nordin (2007) dan kajian Rosli, Muhammad Faizal, Syed Kamaruzaman, Megat Ahmad dan Rahma Dewi (2020) yang selari dengan dapatan kajian ini di mana tahap stres murid turut berada pada tahap sederhana manakala kajian Mohamad Faizel Ali dan Nor Shafrin Ahmad (2020) pula agak berbeza iaitu tahap stres pelajar berada pada tahap rendah. Bagi pelajar yang mempunyai tahap stres yang rendah, pelajar dapat menunjukkan kemampuan untuk mengendalikan masalah yang dihadapi oleh mereka. Kajian Ravi Thaker dan Anita Verma (2014) pula menunjukkan tahap stres yang tinggi dalam kalangan pelajar.

Dapatan kajian turut menunjukkan terdapat hubungan antara strategi daya tindak dan stres. Kajian ini selari dengan kajian Aisyah Nabila Taifor pada tahun 2021. Menurut kajian beliau, dengan menggunakan daya tindak, seseorang boleh berhadapan dengan tekanan atau boleh mengurangkan dan meminimakan situasi yang menekan dan seterusnya membentuk kesejahteraan seseorang. Kajian Ravi Thaker dan Anita Verma (2014) menyokong pernyataan ini di mana pelajar yang mendapat skor rendah menunjukkan menggunakan strategi gaya daya tindak yang positif semasa menghadapi stres. Kajian Ferlis, Balan, Rosnah Ismail (2009) juga turut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi daya tindak dan stres dalam kalangan pelajar universiti. Berdasarkan dapatan kajian-kajian ini, strategi daya tindak amat penting bagi murid sekolah menengah. Ini kerana trend ini boleh terjadi bukan hanya kepada murid di sekolah menengah sahaja tetapi turut menunjukkan hubungan yang signifikan kepada pelajar universiti, bakal guru, guru dan pekerja yang telah bekerja di institusi. Jadi, kajian strategi daya tindak dan stres ini amat penting dijalankan bagi membantu guru di sekolah khususnya di sekolah menengah merangka lebih awal program-program yang selaras dengan strategi daya tindak dan kaitannya dengan stres agar seawal di sekolah lagi pelajar-pelajar telah terdedah dengan maklumat dan pelbagai strategi untuk mereka amalkan dalam kehidupan mereka.

IMPLIKASI KAJIAN DAN RUMUSAN

Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan strategi gaya daya tindak dan stres. Dengan menggunakan daya tindak, murid boleh berhadapan dengan tekanan atau boleh mengurangkan dan meminimakan situasi yang menekan dan seterusnya membentuk kesejahteraan diri mereka serta mengelak isu-isu yang lebih buruk seperti isu kesihatan mental dan sebagainya. Individu yang mempunyai daya tindak yang adaptif dan baik akan dapat menghadapi tekanan harian mahupun peristiwa buruk yang terjadi dengan baik. Murid sekolah yang mempunyai daya tindak dan ketahanan yang tinggi akan lebih mudah menghadapi detik-detik yang sukar dalam kehidupan mereka susulan daripada tindakan yang sesuai diambil untuk bertindak balas terhadap kesukaran tersebut. Oleh itu golongan remaja akan dapat melalui cabaran dan pelbagai tekanan secara positif.

Dapat juga difahami bahawa stres seseorang individu berada pada tahap yang rendah apabila mereka menggunakan strategi daya tindak yang bersesuaian dalam berhadapan dengan masalah. Namun begitu, tahap stres seseorang individu berkemungkinan boleh berada pada tahap tinggi jika mereka tiada daya tindak yang baik. Selain itu, apabila mereka mempunyai banyak masalah yang tidak diselesaikan dengan cara yang berkesan, murid boleh terdedah dengan isu lain seperti isu kesihatan mental dan sebagainya. Tahap stres dalam kalangan pelajar perlu dikenalpasti dan disaring awal oleh guru-guru khususnya guru bimbingan dan kaunseling agar dapat membantu murid sebelum isu yang mereka hadapi menjadi lebih teruk dan melarat kepada isu-isu lain seperti isu kesihatan mental dan sebagainya.

Maka hasil kajian boleh dijadikan sebagai rujukan kepada pihak sekolah untuk mengenali situasi stres di kalangan pelajar sekolah. Guru Bimbingan dan Kaunseling jug boleh mendapat maklumat melalui kajian ini untuk merangka program atau intervensi yang berkesan untuk membantu pelajar di sekolah. Murid sekolah perlu didedahkan kepentingan menggunakan strategi gaya daya tindak apabila berhadapan dengan situasi stres supaya kesejahteraan emosi dan mental dijaga dengan baik. Justera pihak sekolah akan melahirkan murid yang mempunyai daya tindak yang tinggi seterusnya dapat mengekalkan kesejahteraan diri murid.

RUJUKAN

- Aisyah Nabila Taifor. (2021). Strategi Daya Tindak dan Tahap Stres dalam Kalangan Pelajar Sekolah Menengah. *Proceedings International Conference on Social Science and Humanities 2021 ICSSH2021*
- Chua Yan Piaw, (2006). *Asas Statistik Penyelidikan*. Kuala Lumpur. Mc Graw Hill.
- Chua Yan Piaw, (2014). *Kaedah dan Statistik Penyelidikan: Kaedah Penyelidikan*. McGraw-Hill Education.
- Fariza Md. Sham. (2005). *Tekanan emosi remaja islam*. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ferlis, Balan & Rosnah Ismail. (2009). Sumber stres, strategi daya tindak dan stres yang dialami pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13.
- Ferlis, Bahari, Lailawati & Surianti. (2015). Strategi gaya daya tindak remaja sekolah dan hubungannya dengan kemurungan. *Jurnal Psikologi Malaysia* 29 (1), 21-38.
- Gurjot Kaur. (2017). *Social support and problem-solving coping as moderators of the relation between stress and life satisfaction*. Tesis sarjana yang tidak diterbitkan. Arizona State University
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Maguire, K. C. (2012). *Stress (Psychology), communication in families*. Cambridge. Polity Press
- Mohamad Faizel Ali, & Nor Shafrin Ahmad. (2020). Stres dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar Program Transformasi Diri (PTD) di Institut Pendidikan Guru Kampus
- Pulau Pinang (IPGKPP). *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35(2), 77-87. <https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.2.5>
- Mastura, Fadilah & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis faktor penyebab stres di kalangan pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9.
- National Health and Morbidity Survey 2019. *Non-communicable diseases, healthcare demand, and health literacy*. MOH/S/IKU/173.20(BK)-e
- Nurr Azreen Abdul Karim, Ruslin Amir, & Salleh Amat. (2022) Stres dan strategi daya tindak dalam kalangan guru luar bandar di Sarawak sewaktu PdPR. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(2). <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i2.1296>
- Norly Jamil. (2010). Tingkahlaku emosi kanak-kanak dan ekspresi emosi ibubapa. *Proceedings of The 4th International Conference on Teacher Education: Join Conference UPI & UPSI* (pp. 1-11). Bandung, Indonesia: UPSI
- Prabhat, K. M. (2014). Stress and coping: Some critical issue. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(3), 341-343
- Puvarasi Elamurugan. (2013). *Hubungan stres dengan personaliti tingkahlaku devian dan daya coping di kalangan pelajar sekolah menengah Daerah Johor Baharu*. Tesis yang tidak diterbitkan. Universiti Teknologi Malaysia.

- Ramadhawati Wahab, Habsah Ismail & Samsilah Roslan. (2015). Tahap Daya Tindak dalam kalangan Murid Pintar Cerdas. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 8.
- Ravi Thaker & Anita Verma. (2014). *Stres dan Strategi Gaya Daya Tindak Di Kalangan Remaja*. *National Journal of Physiology, Pharmacy & Pharmacology*, 4(1), 25 – 28.
- Rosli Hamid, Muhammad Faizal A. Ghani, Syed Kamaruzaan Syed Ali, Megat Ahmad Kamaludin Megat Daud, & Rahma Dewi. (2020). Kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar tingkatan empat di Daerah Kota Setar. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*. 7(4).
- Sekaran, U. (1992). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Smith, Eisenberg, Spinrad, Chassin, Morris, Kupfer, Liew, Cumberland, Valiente & Kwok. (2006). children's coping strategies and coping efficacy: Relations to parent socialization, child adjustment. *Development and Psychopathology*, 18, 445-469