ABSTRACT

Background: University education is stressful and demanding. Stress may affect students' health and their academic performance. A student's life is subjected to different kinds of stressors, such as the pressure of academics with an obligation of success, uncertain future and difficulties envisaged for integration into the system. Coping strategies are specific efforts that individuals employ to manage stress. Positive coping strategies help reduce stress while use of drugs and alcohol to manage academic stress may worsen the situation. This study aimed to assess the levels of stress among undergraduate students and their coping strategies.

Methods: A cross-sectional study was conducted among 447 undergraduate students of all eight faculties of Universiti Malaysia Sarawak. A simple sociodemographic questionnaire was used to collect relevant data. Stress was assessed by using DASS-21 questionnaire while the validated Brief COPE inventory was used to assess coping strategies.

Results: The majority of respondents were females (66.9%), 62.2% of students were Chinese and mean age of students was 22.46 (±1.20). Of the respondents 7.1% students had mild stress, 23.2% moderate, 19.6% severe and 35.9% had extremely severe stress level In comparing stress by gender 35 males (23.6%) and 63 females (21.1%) had moderate stress and severe stress levels were shown in 21 (14.2%) males and 56 female students (18.7%). For ethnicity 14 Malays (20.0%) compared to 49 Chinese (17.6%). Out of the eight faculties, students from faculty of Engineering reported the highest number of severe stress with 19 students (35.8%). Stress was significantly associated with faculty (χ^2=87.053, df=21, p<0.01) and year of study (χ^2=51.047, df=9, p<0.01). Year four had the highest number of students with severe anxiety level (71.1%). Anxiety was significantly associated with gender

(χ^2=14.257, df=3, p=0.003), faculty (χ^2=105.565, df=21, p<0.01) and year of study (χ^2=19.152, df=9, p=0.024). A total of 40 students had severe depression level (8.9%) and 18 had extremely severe level (4.0%). Depression was significantly associated with gender (χ^2=16.316, df=3, p=0.001), faculty (χ^2=113.425, df=21, p<0.01) and year of study (χ^2=23.802, df=9, p=0.005). The students in this study used various coping strategies such as religious coping, active coping, positive reframing and use of instrumental support more than avoidant strategies such as denial, self-blame and alcohol or substance use. Active coping was the most used strategy while substance use was the least used at 77.8% and 1.5% respectively.

Conclusion: Academic period can be exciting but it can also be very stressful as it is a transitional period from youth into adulthood. It is of paramount importance to know the causes of stress among students and methods used to deal with stress as it will help lecturers and university administrators to control these factors so as to reduce stress experienced by students. Stress levels among students of UNIMAS are high and there is a dire need to focus on students' problems and needs as this will help in preventing the harmful effects of stress on heath and academic performance in the long run.

ABSTRAK

Latarbelakang:

Belajar di menara gading boleh menyebabkan tekanan perasaan dan menjejaskan kesihatan pelajar universiti. Hidup sebagai seorang pelajar di bebani dengan pelbagai jenis tekanan, termasuk tekanan dari segi akademik untuk berjaya dengan cemerlang, masa hadapan yang tidak menentu dan masalah dalam menyesuaikan diri dengan system kehidupan di universiti. Strategi untuk menghadapi rintangan tersebut terpulang kepada setiap pelajar sendiri untuk mencari jalan mengatasi tekanan tersebut. Strategi yang positif dapat mengurangkan tekanan tersebut, manakala setengah pelajar menggunakan dadah dan arak untuk mengurangkan tekanan dan memburukkan lagi keadaan. Oleh itu, tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji tahap tekanan dikalangan pelajar-pelajar university dan cara-cara yang digunakan untuk menangani masalah tersebut.

Kaedah:

Kajian keratan rentas telah dilakukan keatas 447 orang pelajar graduan di lapan buah fakulti di Universiti Malaysia Sarawak. Data dikumpul termasuk status socio-demografi, tahap tekanan dengan menggunakan soal selidik DASS-21 dan strategi menangani masalah dengan menggunakan soal selidik Ringas COPE inventori.

Keputusan:

Kebanyakan responden adalah pelajar wanita (66.9%) dan 66.2% adalah pelajar berbangsa Cina. Purata umur bagi kesemua responden adalah 22.46 tahun (SD 1.20). Seramai 7.1% pelajar menghadapi tekanan yang rendah, 23.2% sederhana, 19.6% tekanan yang tinggi dan 35.9% tekanan yang teramat tinggi. Perbandingan di antara jantina menunjukkan bahawa 35 orang pelajar lelaki (23.6%) dan 63 orang pelajar perempuan (21.1%) menghadapi tahap tekanan yang sederhana sementara 21 (14.2%) orang pelajar lelaki dan 56 orang pelajar perempuan (18.7%) menghadapi tahap tekananyang tinggi. Perbandingan antara bangsa menunjukkan 14 pelajar berbangsa Melayu (20.0%) mengalami tekanan yang tinggi berbanding dengan 49 (17.6%) pelajar berbangsa Cina. Daripada 8 buah fakulti, pelajar-pelajar dari Fakulti Kejuruteraan melapurkan tahap tekanan yang paling tinggi dengan 19

orang pelajar (35.8%). Perbandingan tahap tekanan diantara fakulti dan tahun pembelajaran menunjukkan perbandingan yang signifikan. (χ^2=87.053, df=21, p<0.01). Pelajar-pelajar tahun empat mempunyai tahap kebimbangan yang paling tinggi (71.1%). Seramai 40 orang pelajar mengalami tahap kemurungan yang tinggi (8.9%) dan 18 orang pelajar mempunyai kemurungan yang teramat tinggi (4.0%). Perbandingan tahap kebimbangan dan tahap kemurungan didapati mempunyai perbezaan yang signifikan dengan jantina (χ^2=14.257, df=3, p=0.003), fakulti (χ^2=105.565, df=21, p<0.01) dan tahun pembelajaran (χ^2=19.152, df=9, p=0.024). Pelajar-pelajar didapati menggunakan pelbagai strategi untuk menangani tahap tekanan masing-masing, termasuk agama, kemahiran aktif, rangka semula yang positif, dan penggunaan sokongan yang instrumental jika dibandingkan dengan strategi mengelak seperti penafian, menyalahkan diri sendiri atau menyalahgunakan dadah atau arak. Kemahiran menangani tekanan yang aktif (77.8%) adalah strategi yang paling banyak digunakan oleh pelajar-pelajar dalam kajian ini dibandingkan dengan penyalahgunaan dadah (1.5%).

Kesimpulan:

Jangkamasa akademik bagi seseorang pelajar boleh menjadi sesuatu yang menarik, namun ianya juga boleh menyebabkan tekanan terutama bagi yang melalui tempoh transisi dari remaja ke dewasa. Oleh itu, adalah amat penting untuk mengetahui punca tekanan dikalangan kumpulan pelajar-pelajar ini dan cara-cara mereka mengendalikan tekana tersebut. Ianya dapat membantu pensyarah dan pihak universiti untuk mencari jalan bagi mengurangkan tekanan dikalangan pelajar-pelajar ini. Secara amnya, tahap tekanan dikalangan pelajar-pelajar UNIMAS adalah tinggi dan langkah perlu diambil untuk memfokus kepada masalah tersebut untuk mencari jalan bagi mengelakkan perkara yang tidak diingini berlaku serta prestasi akademik mereka tidak terjejas dalam jangka masa panjang.