

Cabaran Pengendalian Tanggungjawab dalam Kalangan Pelajar Pasca Siswazah Berkeluarga dari Perspektif Pengurusan Tekanan

Roshafiza Hassan dan Shamsudin Othman

Abstrak --- Menyambung pengajian ke peringkat tertinggi memerlukan sifat dedikasi dan penerimaan terhadap tekanan yang bakal di hadapi dalam mengharungi cabaran sebagai seorang pelajar. Kajian ini bertujuan mengenal pasti cabaran dalam mengendalikan tanggungjawab sebagai pelajar pasca siswazah dan dalam masa yang sama berperanan sebagai pengurus rumah tangga. Aspek cabaran yang dikaji adalah berdasarkan perspektif pengurusan tekanan yang meliputi faktor dan strategi menangani tekanan serta kesan daripada pengurusan tekanan tersebut. Pendekatan kualitatif telah digunakan dalam kajian ini. Teknik persampelan bertujuan digunakan untuk menjana data dan seramai 7 orang responden yang terpilih sebagai sampel kajian terdiri daripada pelajar Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) sepenuh masa. Dapatan menunjukkan bahawa cabaran utama yang dihadapi oleh pelajar pasca siswazah berkeluarga adalah dari aspek pengurusan masa. Tinjauan kajian awal juga mendapati bahawa pelajar yang mampu mengurus masa dengan optimum berupaya mencapai kejayaan dalam akademik serta kurang mengalami tekanan dalam menguruskan tanggungjawab mereka. Responden turut menyatakan bahawa cabaran-cabaran yang dihadapi menyebabkan kurang fokus dalam menyelesaikan tugas sebagaimana dijadualkan. Responden didapati lebih gemar berkongsi pelbagai permasalahan yang dihadapi bersama pasangan, ibu, penyelia dan rakan karib di dalam kelompok yang sama sebagai strategi menangani tekanan yang dihadapi. Oleh itu, mereka berupaya menghadapi pelbagai cabaran dan menguruskan tekanan dengan sebaiknya.

Kata Kunci -- Cabaran, Tanggungjawab, Pengurusan tekanan, Pelajar pasca siswazah berkeluarga

I. PENGENALAN

Peningkatan bilangan kaum wanita untuk melanjutkan pengajian ke peringkat tertinggi dilihat sebagai suatu fenomena yang tidak asing lagi pada masa kini. Jika suatu masa dahulu peluang pendidikan bagi kaum wanita adalah terbatas disebabkan persepsi masyarakat, namun kini kaum wanita terbukti lebih ke hadapan dalam menerajui peluang pembelajaran di peringkat tertinggi. Amos dan Manieson (2015) berpandangan bahawa situasi ini berlaku kerana minat mereka untuk menggali ilmu sebanyak yang mungkin serta memberi sumbangan secara maksimum kepada masyarakat. Hal ini selari dengan perkembangan dalam kemajuan teknologi yang memerlukan setiap individu memperkasa pengetahuan, kemahiran dan pengalaman untuk menghasilkan inovasi serta mewujudkan persekitaran kerja

yang berdaya saing. Situasi ini secara langsung menggesa ramai individu khususnya kaum wanita berkeluarga untuk kembali ke kelas bagi mendalami pengetahuan dan kemahiran ke tahap tertinggi. Meskipun ianya merupakan suatu perkara positif untuk menggalakkan pembelajaran sepanjang hayat, namun bagi wanita berkeluarga bukanlah suatu perkara yang mudah untuk dilaksanakan (Martinez & rakan-rakan, 2013). Hal ini kerana tanggungjawab sebagai wanita berkeluarga dan dalam masa yang sama memikul tanggungjawab sebagai seorang pelajar memerlukan komitmen yang luar biasa untuk ditagih. Tanggungjawab ini disertai dengan pelbagai cabaran yang pastinya memberi tekanan kepada mereka.

Terdapat pelbagai definisi yang menjelaskan tentang tekanan. Howard (2008) mendefinisikan tekanan sebagai reaksi psikologi terhadap punca yang menyebabkan berlakunya emosi terganggu. Beliau turut menyatakan bahawa tekanan boleh dilihat melalui emosi yang terhasil daripada impian untuk mencapai sesuatu atau mengelak daripada terjadinya sesuatu perkara. Pandangan ini selari dengan Woda dan rakan-rakan (2016) dan Ida Hartina (2006) yang menginterpretasi tekanan sebagai suatu perkara yang boleh dilihat dari aspek positif dan negatif. Mereka berpandangan bahawa tekanan kadangkala diperlukan di dalam kehidupan seharian bagi mendapatkan reaksi yang lebih pantas dalam sesuatu gerak kerja dan pergerakan fisiologi seseorang individu. Hal ini berlaku disebabkan gesaan yang wujud dalam proses mencapai matlamat. Namun, dalam banyak keadaan tekanan sering menjadi punca yang menyebabkan berlakunya pelbagai perkara negatif seperti kebimbangan, kemurungan, cemas dan sebagainya. Secara umumnya, tekanan merujuk kepada penyesuaian tingkah laku atau mental individu untuk bersedia memberi maklum balas terhadap punca dan akibat berlakunya gangguan emosi dalam kehidupan seharian. Justeru, tekanan yang dihadapi perlu diurus dan ditangani dengan cermat dan bijak.

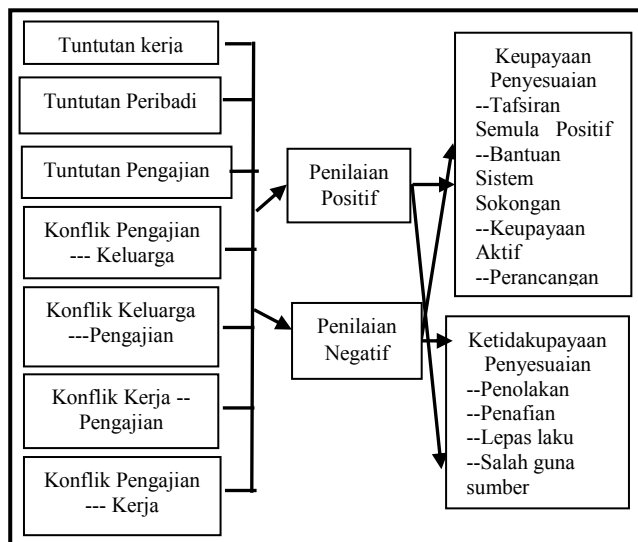
Kajian oleh Martinez dan rakan-rakan (2013) serta Haynes dan rakan-rakan (2012) mendapati bahawa faktor tekanan dalam kalangan pelajar dewasa adalah berpunca daripada kekangan masa yang seterusnya menjadi penyebab kepada kegagalan mereka dalam pengajian. Pandangan ini disokong oleh Hamzah, Lucky dan Joarder (2014) yang mendapati faktor pengurusan masa yang baik menyumbang kepada 50 peratus kejayaan untuk menyudahkan pengajian mengikut perancangan masa yang ditetapkan. Dalam pada itu, Martinez dan rakan-rakan (2013) serta Wan Zah dan rakan-rakan (2008) mendapati keberkesanan pengurusan masa diukur berdasarkan perspektif penguasaan ilmu, teknik dan cara seseorang individu mengurus, mengatur dan membahagi masa untuk aktiviti sehariannya agar dapat

Roshafiza Hassan, Universiti Putra Malaysia, Malaysia (E-mel: roshafizahassan@gmail.com).

Shamsudin Othman, Universiti Putra Malaysia, Malaysia (E-mel: s.shamsudin@upm.edu.my).

dimanfaatkan pada tahap optimum. Pengurusan masa yang cekap dalam kalangan pelajar wanita berkeluarga merupakan suatu cabaran hebat yang memerlukan komitmen berterusan. Lasode dan Awote (2014) menyatakan bahawa mengutamakan perkara yang utama adalah perlu kerana faktor kekangan masa merupakan perkara paling kritikal bagi pelajar wanita yang telah berkahwin. Oleh itu, mereka perlu bijak membezakan keutamaan agar hal yang mendesak dapat diselesaikan dan perkara-perkara lain juga mampu diselesaikan mengikut tempoh masa ditetapkan.

Selain itu kebimbangan yang dihadapi oleh pelajar juga berpunca daripada faktor sosial iaitu cabaran untuk mengekalkan perhubungan dengan individu di persekitaran mereka (Martinez & rakan-rakan, 2013; Haynes et. al., 2012; DeBerard, Spielmans & Julka, 2004) dan faktor kewangan (Lin & Huang, 2014; Haynes et. al., 2012). Pengkalan hubungan dengan individu di persekitaran adalah berkait dengan kepelbagaian peranan atau tanggungjawab setiap individu itu sendiri, iaitu sebagai pelajar, isteri, ibu, anak, pekerja dan sebagainya. Haynes dan rakan-rakan (2012) berpandangan bahawa konflik peranan boleh berlaku apabila seseorang pelajar gagal mengendalikan tanggungjawabnya mengikut tempat dan masa yang sepatutnya. Pandangan ini selari dengan Giancola, Grawitch dan Borchert (2009) dalam tulisannya bertajuk *“Dealing with the Stress of College”* yang menyatakan wujud konflik antara tanggungjawab sebagai pelajar dan pengurusan keluarga sekiranya tidak diuruskan dengan baik.



Rajah 1. Model Hipotesis Pengurusan Stress dalam Kalangan Pelajar Dewasa oleh Giancola, Grawitch dan Borchert (2009)

Model Hipotesis Pengurusan Stress dalam Kalangan Pelajar Dewasa oleh Giancola, Grawitch dan Borchert (2009) memperihalkan dua pemboleh ubah yang memberi kesan psikologi kepada stress dalam kalangan pelajar dewasa iaitu kepuasan hidup dan kesejahteraan minda. Namun dalam kajian ini, hanya sebahagian daripada input awalan sahaja yang dikaji iaitu konflik peranan keluarga dan pengajian bagi individu pelajar yang telah berkeluarga. Model kajian ini meramalkan bahawa keupayaan

penyesuaian tingkah laku adalah berhubung kait dengan nilai-nilai positif (Giancola, Grawitch & Borchert, 2009) dan akan menghasilkan kesan yang positif kepada kepuasan hidup dan kesejahteraan minda. Oleh itu, perhubungan di antara penyesuaian tingkah laku terhadap sikap, sokongan sosial dan fokus penyelesaian masalah akan memberi kesan terhadap kehidupan yang positif. Sebaliknya, ketidakupayaan penyesuaian tingkah laku adalah berhubung kait dengan penyesuaian negatif (Giancola, Grawitch & Borchert, 2009) dan memberi hasil yang negatif seperti tahap kepuasan hidup yang rendah, kesihatan minda yang merosot, kemurungan dan sebagainya. Semakin tinggi tahap ketidakupayaan penyesuaian dalam tingkah laku individu, maka semakin tinggi juga tahap stress yang dialami oleh mereka.

II. OBJEKTIF DAN PERSOALAN KAJIAN

Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti faktor-faktor yang menjadi cabaran dalam mengendalikan tanggungjawab sebagai wanita berkeluarga dalam kalangan pelajar pasca siswazah sepanjang menjalani pengajian. Kajian ini turut meneroka strategi-strategi penyelesaian yang diambil sebagai langkah menangani stress yang wujud. Seterusnya, kesan-kesan positif yang diperoleh hasil daripada strategi pengurusan stress yang berkesan turut dikenal pasti di dalam kajian ini. Berikut merupakan soalan-soalan yang diutarakan kepada responden kajian:

- i. Apakah faktor-faktor yang menjadi cabaran sepanjang menjalani pengajian?
- ii. Adakah cabaran tersebut memberi tekanan kepada anda?
- iii. Bagaimanakah anda menguruskan tekanan tersebut?
- iv. Apakah kesan yang diperoleh daripada strategi pengurusan tekanan yang anda lakukan?

III. REKA BENTUK DAN RESPONDEN KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan penyelidikan kualitatif berbentuk tinjauan. Rekabentuk tinjauan digunakan kerana kajian ini merupakan asas dalam memperoleh maklumat bagi tujuan penyelidikan yang lebih mendalam (Gay & Airasian, 2012) pada masa akan datang. Populasi kajian terdiri daripada wanita yang bergelar isteri dan ibu dan dalam masa yang sama merupakan pelajar di Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia (UPM). Kaedah temu bual secara semi berstruktur digunakan bagi mendapatkan data sehingga pengkaji mendapati tiada lagi maklumat baharu untuk direkod. Sebelum sesi temu bual dijalankan, pengkaji telah memberikan penerangan lanjut kepada responden yang terlibat serta memohon kebenaran mereka untuk merekod segala perbualan ketika sesi temu bual dijalankan. Kajian ini menemu bual responden kajian yang berumur lingkungan 28 sehingga 40 tahun. Semua responden merupakan pelajar yang sedang mengikuti pengajian peringkat Doktor Falsafah dalam pelbagai jurusan di Fakulti Pengajian Pendidikan, UPM. Berdasarkan teknik persampelan yang dipilih dan pertimbangan 'convenience',

maka seramai 7 orang responden telah dipilih untuk menjadi sampel kajian ini.

IV. INSTRUMEN KAJIAN

Instrumen kajian ini menggunakan teknik temu bual untuk mendapatkan data daripada responden. Soalan temu bual berbentuk semi berstruktur ini diperolehi daripada kajian asal oleh Lasode dan Awote (2014) dalam jurnalnya bertajuk "*Challenges Faced by Married University Undergraduate Female Students in Ogun State, Nigeria*" dengan sedikit pengubahsuaian berdasarkan konteks kajian di Malaysia. Dalam pada itu, responden berpeluang untuk memberikan pandangan dan menyatakan perasaan mereka terhadap isu yang dibincangkan dan hal ini secara langsung turut memberikan percambahan input kepada hasil kajian ini.

V. ANALISIS DATA

Analisis data dilakukan bertujuan memaparkan hasil dapatan kajian agar mudah difahami oleh pembaca. Penganalisan data adalah berlandaskan sebahagian ciri-ciri yang dinyatakan di dalam "Model Hipotesis Pengurusan Stress dalam Kalangan Pelajar Dewasa" oleh Giancola, Grawitch dan Borchert (2009). Ciri-ciri yang dimaksudkan bagi tujuan mendapatkan data adalah meliputi faktor demografi responden, konflik peranan, cara penilaian dan keupayaan mengurus emosi. Peringkat penganalisan adalah meliputi aktiviti penyaringan data, persembahan data serta penulisan kesimpulan kajian. Hanya data yang relevan sahaja akan dipilih bagi memastikan persembahan dapatan lebih berfokus dalam membantu proses pembuatan keputusan. Selain mentranskrip, mengorganisasi serta membiasakan diri dengan data, analisis kajian ini melibatkan proses pengkodan. Di dalam kajian ini, teknik '*selective coding*' telah digunakan dimana pengkaji hanya memilih kod berdasarkan tema yang boleh memberi makna kepada tujuan kajian sahaja. Hal ini bermaksud temu bual kajian yang telah direkod akan dianalisis secara bertema berdasarkan struktur soalan temu bual yang disediakan oleh pengkaji. Seterusnya, dapatan dipersembahkan dalam bentuk huraian yang membolehkan pembaca memahami secara lebih jelas dan mendalam tentang isu yang dibincangkan.

VI. DAPATAN KAJIAN

Faktor Pengurusan Masa

Secara keseluruhannya, semua responden berhadapan dengan cabaran mendisiplinkan diri dengan mematuhi masa sebagai mana mengikut perancangan asal. Konsisten untuk berdisiplin bukanlah suatu perkara yang mudah untuk dilaksana memandangkan responden terikat dengan tanggungjawab sebagai ibu dan majoriti responden masih mempunyai anak kecil yang memerlukan lebih perhatian. Justeru, aspek pengurusan masa merupakan cabaran utama yang dihadapi oleh responden. Terdapat dalam kalangan

responden yang mempunyai masalah kesihatan akibat daripada rehat yang tidak mencukupi.

Adakalanya, saya terpaksa berjaga malam untuk siapkan tugas memandangkan tempoh penghantaran tugas kepada penyelia sudah sampai ke penghujung. Situasi ini memberi tekanan kepada saya disebabkan masa rehat yang kurang mencukupi.

Agak sukar untuk saya disiplin dalam menguruskan masa seharian. Ini merupakan cabaran paling hebat bagi saya. Anak-anak yang masih kecil dan perlukan perhatian penuh, saya hanya dapat menyiapkan tugas ketika mereka tidur. Suatu yang amat sukar untuk dilakukan dan memberi tekanan kepada saya.

Kadang-kadang saya menangis sambil menjaga anak-anak apabila teringat tugas yang tidak mampu disiapkan mengikut tempoh masa. Memang saya tidak mampu untuk melakukannya apabila bersama anak-anak yang masih kecil.

Hasil kajian juga mendapati empat orang responden berusaha membahagikan masa dengan terancang di mana mereka mengamalkan jadual harian sebagaimana individu bekerja. Mereka mengambil keputusan menghantar anak-anak kepada pengasuh dan pusat asuhan sebagai ikhtiar untuk menyiapkan penyelidikan dengan lebih cepat. Terdapat juga seorang responden yang banyak menghabiskan masa dengan belajar secara sendirian di dalam bilik bacaan di rumahnya dan meminta pembantu rumah untuk menjaga anak-anak.

Saya amalkan tidur awal iaitu pukul 9.00 malam dan bangun pada jam 3.00 pagi. Waktu tersebut saya gunakan untuk ulangkaji pelajaran, solat sunat, siapkan kelengkapan keluarga dan bergegas ke fakulti pada jam 8.15 pagi.

Masa siang saya banyak dihabiskan di fakulti untuk menyiapkan pelbagai tugas pengajian. Ini memandangkan saya tidak dapat ulangkaji apabila berada di rumah pada sebelah malam. Jadi, saya akan peruntukkan waktu malam untuk bersama keluarga saya tanpa memikirkan hal-hal pengajian yang masih belum selesai.

Saya datang ke kampus setiap hari dari jam 8.00 pagi hingga 5.00 petang. Saya amalkan jadual seperti individu bekerja. Jadi, saya lebih berdisiplin dan dapat fokus terhadap kajian yang sedang dilakukan. Cara ini sebenarnya banyak membantu saya.

Setiap hari saya hanya menghabiskan masa di rumah sahaja. Duduk di bilik bacaan, baca jurnal, menulis tesis dan sebagainya jika tidak hadir ke fakulti untuk berjumpa penyelia. Pembantu rumah akan menjaga anak-anak semasa saya berada di bilik bacaan untuk mengulangkaji.

Meskipun responden telah merancang jadual pengajian dengan terperinci, namun kadangkala kekangan yang datang secara tidak diduga telah menyebabkan perancangan masa mereka terganggu dan tugas terpaksa ditangguhkan. Tujuh orang responden menyatakan bahawa pengurusan masa sangat berkait dengan tahap kesihatan keluarga. Hal ini kerana keadaan kesihatan keluarga yang baik membolehkan mereka mendapat rehat yang mencukupi seterusnya dapat melancarkan aktiviti seharian sebagaimana dirancang.

Saya paling tertekan apabila anak-anak tidak sihat kerana saya perlu berjaga malam dan tidak dapat tidur yang cukup. Jadi pada waktu siang saya akan berasa sakit kepala dan tidak dapat menulis tesis. Sudah beberapa kali saya terpaksa tunda penghantaran penulisan tesis kepada penyelia akibat daripada perkara ini. Kadangkala timbul perasaan malu terhadap penyelia, tapi apakan daya ia di luar kawalan saya.

Kadangkala saya sendiri yang tidak sihat, ianya berjangkit pula kepada anak-anak dan suami. Kesihatan yang kurang baik memberi kesan kepada perancangan masa yang sudah saya susun. Saya agak stress apabila saya sendiri atau ada ahli keluarga yang tidak sihat.

Anak saya sering mengalami demam dan batuk-batuk. Kadangkala pihak taska tidak benarkan hantar anak ke taska kerana risau akan berjangkit pada kanak-kanak lain. Maka saya sendiri yang menjaga kadang-kadang sehingga seminggu. Jadi, dalam tempoh itu saya tidak dapat fokus kepada pelajaran. Fikiran saya terganggu.

Analisis kajian ini mendapati bahawa cabaran dari aspek pengurusan masa adalah berkait dengan faktor pengurusan keluarga. Tambahan pula kebanyakan responden mempunyai anak-anak yang masih kecil dan belum tahu berdikari serta mengurus diri. Justeru, perhatian penuh masih diperlukan untuk mereka. Hasil temu bual mendapati semua responden bersetuju dengan kenyataan bahawa keadaan keluarga yang baik dan terurus membolehkan mereka mengurus masa belajar dan membuat kajian dengan lebih sempurna. Pada asasnya, kualiti pengurusan masa ini boleh diperbaiki, namun dalam sesetengah keadaan responden terpaksa akur apabila berhadapan dengan perkara di luar jangkauan dan kawalan mereka.

Hasil kajian juga membuktikan bahawa aspek pengurusan masa merupakan cabaran utama yang menyebabkan berlakunya stress dalam kalangan pelajar pasca siswazah berkeluarga. Keadaan ini tidak boleh dibiarkan berlarutan tanpa bimbingan dan bantuan daripada individu dalam kelompok persekitaran mereka. Meskipun berhadapan dengan masalah pengurusan masa disebabkan pelbagai faktor seperti yang dinyatakan, namun bimbingan dan bantuan individu terdekat sekurang-kurangnya dapat meringankan bebanan emosi yang ditanggung. Hamizatun Akmal dan Norzaini (2013) menyatakan bahawa pelajar yang telah berkahwin perlu didedahkan kepada kaedah pengurusan masa belajar yang berkualiti tanpa mengabaikan tanggungjawab kepada keluarga. Peranan yang dimainkan oleh rakan-rakan seperjuangan, penyelia dan Sekolah Pengajian Siswazah dengan memberi bimbingan dan sokongan berupaya untuk mengurangkan stress yang dihadapi oleh mereka. Hal ini kerana sebagai pelajar mereka perlu sering diperingatkan agar sentiasa bermotivasi, berdisiplin dan kekal fokus meskipun pelbagai cabaran terpaksa ditempuhi.

Selain itu, perancangan pengurusan masa yang baik juga memerlukan fleksibiliti yang mana pelajar bebas untuk mengubah suai perancangan dan tidak mengabdikan diri kepada jadual kerja yang rigid. Gupta, Hershey dan Gaur (2012) turut berpandangan serupa dengan menyatakan bahawa perancangan pengurusan masa haruslah fleksibel berdasarkan kesesuaian semasa tanpa melanggar perancangan penjadualan asal. Beliau turut menyatakan bahawa sikap bertanggung perlu dielakkan meskipun wujud fleksibiliti dalam pengurusan masa. Oleh itu, pelajar masih boleh menjalani aktiviti seharian dengan lebih gembira tanpa memikirkan perkara yang menyebabkan mereka runsing. Hellsten (2012) menyatakan empat aspek penting bagi mengelakkan berlakunya tekanan iaitu penetapan matlamat dan keutamaan, perancangan dan penjadualan, keutamaan terhadap organisasi dan tanggapan diri terhadap penggunaan masa. Secara kesimpulannya, perancangan yang teliti amat penting bagi seseorang pelajar dalam menguruskan masa seharian mereka kerana perancangan yang baik memerlukan disiplin dan keazaman yang tinggi terhadap pencapaian matlamat berdasarkan keutamaan.

Faktor Kewangan

Berdasarkan dapatan kajian ini, faktor kewangan juga merupakan cabaran yang dihadapi dalam kalangan responden. Hal ini kerana responden adalah terdiri daripada pelajar sepenuh masa yang tidak mempunyai pendapatan tetap dan masih belum bekerja. Meskipun ada sebilangan mereka menerima biasiswa daripada pihak universiti mahupun Kementerian Pengajian Tinggi (KPT), namun ianya masih menjadi kebimbangan dalam kalangan mereka memandangkan mereka juga perlu membantu pasangan untuk menampung keperluan isi rumah selain menggunakan wang tersebut bagi tujuan peribadi dan pembelajaran.

Saya mempunyai dua orang anak yang masih kecil berumur 2 tahun dan 4 tahun. Jadi, saya

perlu membeli susu dan lampin anak-anak setiap bulan bagi menampung serba sedikit keperluan keluarga memandangkan suami saya telah membayar untuk pusat asuhan anak-anak, rumah sewa, barang keperluan rumah, pakaian, makan dan minum dan pelbagai lagi.

Saya sedar komitmen kewangan suami yang besar, maka saya perlu bantu suami membayar bagi keperluan dapur dan lain-lain perbelanjaan runcit harian.

Biasiswa saya sudah cukup untuk menampung keperluan yuran pengajian dan belanja bulanan saya. Dapat juga saya menyimpan untuk tujuan menghadiri bengkel. Namun saya agak resah kerana masih belum mendapat pekerjaan tetap untuk membantu meringankan bebanan kewangan suami setiap bulan memandangkan kos sara hidup yang semakin meningkat.

Saya perlu berjimat dengan wang yang diberikan oleh suami saya. Dia banyak membantu saya dari segi kewangan sepanjang saya menyambung pengajian kerana saya tidak mendapat tajaan daripada mana-mana pihak. Apabila terfikir hal ini saya jadi risau dan segera mahu habiskan kajian secepat yang boleh.

Saya hanya menghadiri seminar yang disediakan oleh pihak sekolah pengajian siswazah. Ianya percuma untuk pelajar. Maka saya dapat berjimat di situ, cuma ada beberapa seminar di luar yang saya berharap untuk sertai tetapi yurannya mahal. Saya belum mampu untuk sertainya.

Terdapat juga responden yang menyuarakan kebimbangan apabila memikirkan tempoh biasiswa mereka yang hampir tamat. Hal ini kerana mereka masih perlu membayar yuran pengajian dan memerlukan wang untuk tujuan penyelidikan.

Sekarang saya sedang dalam peringkat mengumpul data kajian. Banyak duit yang dikeluarkan bagi tujuan ini. Saya amat risau apabila memikirkan sumber kewangan kerana biasiswa yang saya terima adalah untuk tempoh enam semester saja. Ini merupakan semester terakhir saya dapat biasiswa. Bagaimana agaknya nak teruskan pengajian? Hmm bila fikir rasa stress.

Saya tidak mahu terlalu fikirkannya. Ia memberi tekanan kepada saya.

Responden turut menyatakan bahawa faktor kewangan menyebabkan mereka kurang bermotivasi di pertengahan pengajian. Apabila tidak mempunyai sumber kewangan

yang mencukupi ia bukan sahaja memberi tekanan yang hebat kepada pengajian mereka bahkan turut mempengaruhi emosi responden terhadap tindak balas individu di persekitarannya. Oleh itu, faktor kewangan merupakan cabaran yang dihadapi dalam kalangan pelajar wanita berkeluarga sepanjang tempoh pengajian mereka. Dapatan ini selari dengan kenyataan oleh Heckman, Lim dan Montalto (2014) bahawa faktor kewangan merupakan punca kepada berlakunya stress dalam kalangan pelajar. Hasil kajiannya mendapati lebih daripada 90 peratus pelajar yang tidak mempunyai sumber kewangan mencukupi untuk menyertai pelbagai aktiviti sepertimana rakan-rakan yang lain dilaporkan mengalami gangguan emosi yang mengakibatkan berlakunya stress dalam diri mereka. Hal ini turut memberi gangguan terhadap fokus mereka dalam pelajaran. Dalam pada itu, lima daripada tujuh orang responden menjelaskan kesan langsung stress yang berlaku dalam diri mereka pada setiap hari bermula dengan tanggungjawab mereka di rumah dan cabaran yang dihadapi dari aspek kewangan yang seterusnya menyebabkan mereka kehilangan fokus dalam pembelajaran. Situasi ini menimbulkan kebimbangan sekiranya mereka tidak mampu mengawal emosi dan menguruskan stress dengan baik.

Salah satu mekanisme dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi dari aspek kewangan dalam kalangan pelajar pasca siswazah wanita berkeluarga ini adalah dengan mendapatkan bantuan daripada pasangan, ahli keluarga dan organisasi yang menawarkan pinjaman pelajaran. Terdapat dua orang responden yang menyatakan bahawa pertolongan daripada suami dalam meringankan bebanan kewangan merupakan satu penyelesaian terbaik buat masa ini. Manakala seorang responden mendapatkan bantuan kewangan daripada ahli keluarga yang memahami bebanan yang ditanggung oleh responden. Selebihnya menyatakan bahawa mereka sedang berusaha mendapatkan sumber kewangan daripada pihak universiti dan organisasi yang menawarkan biasiswa dan pinjaman untuk menampung kos penyelidikan mereka. Secara jelas, kekangan kewangan menjadi antara cabaran utama yang dihadapi dalam kalangan responden sepanjang proses pengajian mereka. Cabaran ini perlu dihadapi dengan tenang agar ianya tidak memberi tekanan yang mendalam sehingga menjejaskan perjalanan pengajian mereka.

Faktor Perhubungan dan Sokongan Sosial

Perhubungan dan sokongan sosial yang dimaksudkan di dalam kajian ini adalah individu yang mempunyai hubungan dengan responden dan memberi sokongan sama ada secara langsung atau tidak langsung sepanjang responden menjadi pelajar pasca siswazah. Berdasarkan temu bual yang diadakan bersama responden, semua bersetuju bahawa cabaran hebat apabila bergelar wanita berkeluarga adalah untuk mengekalkan perhubungan dalam keadaan harmoni, wujud persefahaman dan saling bertolak ansur sesama pasangan, ahli keluarga, penyelia, saudara mara, jiran tetangga dan rakan-rakan. Memandangkan responden merupakan pelajar pasca siswazah yang sibuk dengan urusan pengajian, maka masa mereka amat terhad

untuk bersosial dengan individu di sekeliling mereka. Terdapat seorang responden yang menyatakan bahawa beliau menggalas tugas mengurus anak-anak sendirian dengan tidak dibantu oleh pasangan. Situasi ini menimbulkan ketegangan dan stress dalam diri responden terutamanya apabila perlu menyiapkan tugas pengajian.

Cabaran saya ialah untuk uruskan anak-anak setiap hari. Saya mempunyai tiga orang anak yang masih kecil dan lasak. Suami menyerahkan tugas mengurus anak-anak kepada saya secara mutlak.

Penyelia sering terlupa dan lewat menyemak tesis kajian saya. Situasi ini buat saya bimbang dan risau kerana saya perlu tunggu untuk tempoh yang agak lama untuk mendapat maklum balas.

Penyelia saya tidak banyak membantu saya dari aspek sokongan sosial. Dia tidak suka mendengar alasan. Kerja mesti siap.

Saya stress apabila ibu bapa mertua sering bertanyakan tentang tempoh pengajian saya. Mereka kurang faham situasi yang saya hadapi. Kadangkala saya tidak mampu menjawab pertanyaan mereka.

Saya sering tidak hadir ke jemputan kenduri saudara mara kerana mahu siapkan tugas dan berehat dirumah. Saya bimbang jika mereka berkecil hati dan situasi ini pernah berlaku. Hal ini memberi stress juga kepada saya apabila ada yang menyatakan saya sombong.

Saya juga tidak berkongsi masalah dengan ibu bapa kerana mereka sudah tua, kurang sihat dan tidak faham apa masalah yang berlaku.

Semua responden bersetuju bahawa cabaran dari aspek perhubungan sosial memberi tekanan kepada mereka. Hal ini kerana, untuk memenangi hati semua pihak khususnya individu terdekat dengan responden bukan suatu perkara yang mudah. Dalam situasi ini Giancola, Grawitch dan Borchert (2009) berpandangan bahawa wujud konflik main peranan apabila pelajar berkeluarga ini perlu melakukan pelbagai tanggungjawab bagi memastikan semua perkara dapat diurus dengan baik. Justeru, responden perlu mempunyai satu sistem sokongan sebagai sumber kekuatan yang boleh membantu mereka kekal positif dan bersemangat dalam meneruskan pengajian. Empat daripada tujuh orang responden menyatakan bahawa pasangan mereka merupakan sumber kekuatan dalam memberi sokongan sepanjang bergelar pelajar.

Saya bersyukur kerana suami faham keadaan saya dan selalu bantu uruskan anak-anak ketika saya perlu siapkan tugas dengan segera.

Suami banyak membantu uruskan hal di rumah. Cuma kadang-kadang saya akan urus sendiri sebab dia penat lepas pulang dari kerja.

Sistem sokongan yang paling kuat bagi saya adalah suami dan anak-anak. Apabila berada dalam keadaan tertekan, suami menjadi tempat berkongsi cerita meskipun dia tidak faham sepenuhnya masalah yang saya hadapi sepanjang buat kajian. Apabila pandang wajah suami dan anak-anak saya kembali bersemangat.

Suami saya seorang yang ringan tulang. Dia tahu apa yang perlu dibuat apabila melihat saya dalam situasi stress menghadap bahan ilmiah. Tidak terbalas pengorbanan dia terhadap saya.

Terdapat seorang responden yang menyatakan bahawa penyelia beliau merupakan insan yang paling banyak memberi sokongan sepanjang melakukan kajian. Seorang responden menyatakan ibunya merupakan insan yang menjadi tulang belakang dalam memberi sokongan, manakala seorang lagi responden berpandangan bahawa rakan-rakan sepengajian merupakan insan yang paling banyak membantu perjalanan untuk bergelar graduan Doktor Falsafah.

Dalam hal ini, penyelia merupakan pendorong utama untuk saya sudahkan pengajian. Prof. banyak membimbing dan menasihati saya supaya gunakan masa dengan baik dan sentiasa fikir positif.

Kadangkala saya terfikir, adakah tindakan saya sambung pengajian ini betul? Terlalu banyak cabaran yang dihadapi sehingga saya jadi bingung. Saya akan menelefon emak di kampung jika dalam keadaan stress. Walaupun nasihat emak sama sahaja setiap kali mengadu tapi ia cukup buat saya tenang. Emak juga cerita tentang aktiviti di kampung, hilang stress dan lupa seketika masalah yang ditanggung.

Tempat yang paling selesa untuk saya berkongsi masalah adalah bersama rakan-rakan seperjuangan. Ini kerana mereka lebih memahami semua yang berlaku dan turut berada dalam situasi yang sama.

Sistem sokongan sosial merupakan aspek penting kepada kejayaan yang dikecapi oleh seseorang pelajar (Martinez & rakan-rakan, 2013, Haynes & rakan-rakan, 2012). Semua responden menyatakan bahawa sistem sokongan merupakan faktor terpenting dalam mencapai misi mereka untuk bergelar seorang sarjana. Tanpa sistem sokongan yang padu pastinya usaha mereka tidak

membuahkan hasil. Hal ini memandangkan komitmen yang berat sebagai pelajar, ibu dan juga isteri menyebabkan responden tidak mampu untuk melunaskan tanggungjawab secara sendirian. Responden juga bersetuju bahawa pasangan merupakan insan yang paling banyak memberi sokongan selain penyelia, ibu dan rakan karib. Tanpa sokongan padu daripada semua, agak sukar untuk mereka melaksanakan tugas penyelidikan seterusnya menamatkan pengajian Doktor Falsafah. Dalam mengharungi cabaran ini, pelajar pasca siswazah berkeluarga perlu berfikir secara mendalam dan bertindak secara matang dalam membuat keputusan. Saranan ini adalah selari dengan Martinez & rakan-rakan (2013) yang menyatakan pertimbangan wajar dengan mengambil kira semua aspek berdasarkan keutamaan dan rasionalisasi adalah penting dalam menjaga perhubungan sosial. Justeru, pelajar pasca siswazah berkeluarga perlu bijak mengimbangi tanggungjawab sebagai pelajar dan dalam masa yang sama tidak boleh mengkesampingkan insan-insan penting yang ada di sekeliling mereka.

VII. PERBINCANGAN DAN CADANGAN

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa pelajar pasca siswazah yang menggalas tanggungjawab sebagai wanita berkeluarga juga mampu untuk berjaya dengan cemerlang dalam pengajian mereka meskipun berhadapan dengan pelbagai halangan. Apabila seorang wanita berkeluarga mengambil keputusan untuk melanjutkan pengajian bagi tempoh beberapa tahun, mereka perlu bersedia dari pelbagai aspek iaitu psikologi, emosi, fizikal dan juga spiritual. Strategi menangani cabaran-cabaran yang wujud serta tekanan yang sering membelenggu bukanlah sesuatu yang mudah untuk dijalani tetapi ia tidak mustahil untuk dihadapi dengan tenang dan bijaksana. Kemahiran pengurusan tekanan adalah berkait dengan kemahiran pengurusan masa (Hamzah, Lucky & Joarder, 2014; Lasode & Awote, 2014). Kemahiran pengurusan masa yang berkesan berlaku apabila responden menyusun perkara yang paling utama sehingga kepada perkara yang kurang mendesak. Hal ini sebagai mana disarankan oleh Lasode dan Awote (2014) di dalam kajiannya yang mendapati pengurusan masa yang baik termasuklah mengutamakan perkara atau tugas yang lebih penting, berupaya mengatakan "tidak" untuk sesuatu perkara atau isu yang bukan penting, berupaya untuk berhenti dan memulakan sesuatu tugas dengan pantas sebagai mana perancangan awal. Selain itu, faktor pengurusan kewangan yang bijak juga memainkan peranan dalam memastikan seseorang calon pasca siswazah yang telah berkeluarga ini mampu untuk menamatkan pengajian dengan cemerlang. Pengurusan kewangan yang bijak dapat dilakukan bermula dengan diri individu pelajar itu sendiri. Selain disiplin, sikap berjimat cermat dan mengutamakan kepentingan perbelanjaan bagi tujuan pembelajaran merupakan satu langkah berkesan yang boleh membantu mereka untuk meneruskan pengajian. Selain itu, mereka juga boleh memohon bantuan biasiswa dan melakukan pekerjaan sampingan berkaitan penyelidikan sebagai sumber untuk menambah pendapatan mereka. Kini, terdapat pelbagai

institusi dan badan-badan yang memberikan bantuan pendidikan kepada pelajar dengan beberapa syarat yang ditetapkan. Mereka boleh mendapatkan maklumat berkaitan sumber kewangan pembelajaran daripada Sekolah Pengajian Siswazah (SPS) yang bersedia memberikan pelbagai maklumat dan sokongan kepada semua pelajar pasca siswazah. Justeru, mereka perlu mempersiapkan diri dengan prestasi yang baik dan segera mengambil peluang yang tersedia. Seterusnya perhubungan dan sokongan sosial juga merupakan faktor yang memberi tekanan kepada pelajar pasca siswazah berkeluarga sepanjang meneruskan pengajian. Hal ini disebabkan tanggungjawab yang dipikul bukan hanya sebagai isteri dan ibu sahaja, bahkan mereka perlu menjaga perhubungan yang baik dengan ahli keluarga, mertua, adik beradik, jiran dan sebagainya. Sebagai seorang pelajar dewasa yang matang, mereka perlu bijak menghadapi sebarang situasi dan konflik yang berlaku. Selain itu, mereka juga perlu fokus terhadap keutamaan sepanjang bergelar pelajar dan mengelak daripada memikirkan sesuatu permasalahan dalam konflik perhubungan secara serius sehingga membelenggu fikiran mereka seterusnya menjejaskan fokus terhadap pelajaran. Sebagai seorang pelajar, nilai perhubungan sosial tidak harus diabaikan kerana restu insan di sekeliling adalah penting bagi mencapai segulung ijazah selain pergantungan sepenuhnya kepada tuhan dengan memperbanyakkan berdoa dan berserah kepada takdir. Memetik kata-kata purba oleh Thomas Alba Edison di dalam jurnal oleh Porter dan rakan-rakan (2007) bertajuk "*Genius is 1% inspiration and 99% perspiration ... or is it?*", beliau menyatakan bahawa bahawa kecerdikan hanya menyumbang satu peratus sahaja kepada kejayaan sebaliknya 99 peratus lagi adalah datangnya daripada hasil usaha gigih yang tidak mengenal jemu. Oleh itu, pengurusan tekanan yang baik dan sentiasa berusaha untuk melakukan yang terbaik mampu mendorong kepada kejayaan untuk menamatkan pengajian dengan cemerlang. Justeru, kajian ini boleh dijadikan sebagai bukti bahawa pelajar wanita yang menggalas pelbagai peranan mempunyai sifat ketabahan dan kegigihan yang sangat tinggi untuk menghabiskan pengajian mereka. Hal ini kerana mereka berupaya menguruskan tekanan dengan sebaiknya dan inspirasi untuk mengenggam segulung ijazah adalah mengatasi segala kesukaran yang dihadapi. Disebabkan itu, mereka berupaya membina kesabaran, keyakinan dan harga diri.

VIII. KESIMPULAN

Keupayaan untuk bertahan sehingga tamat pengajian bukanlah suatu proses yang mudah. Pelbagai cabaran yang perlu ditempuhi dan pengorbanan perlu dilakukan apabila menjalani kehidupan sebagai pelajar Doktor Falsafah dan pada masa yang sama memikul pelbagai tanggungjawab menguruskan keluarga. Keupayaan menghadapi cabaran yang wujud, bijak menangani tekanan emosi, fizikal dan spiritual membolehkan seseorang pelajar berjaya mengharungi cabaran dalam mencapai kejayaan. Ia boleh dijadikan sebagai sumber inspirasi dan galakan pembelajaran sepanjang hayat serta dapat membantu

pelajar-pelajar lain untuk turut sama berjaya dalam pelajaran. Kajian ini berfokus kepada cabaran pengendalian tanggungjawab dalam kalangan wanita berkeluarga yang merupakan pelajar Ijazah Doktor Falsafah dalam menguruskan tekanan sepanjang tempoh bergelar pelajar. Kajian ini menggali sisi positif dimana wanita melihat pelbagai tekanan yang wujud sebagai suatu cabaran untuk mereka berjaya di dalam pengajian.

RUJUKAN

- Amos, P. M. & Manieson, E. (2015). Issues and Challenges Confronting Married Women in Tertiary Institutions. *International Journal of Education, Learning and Development*, 3(9), 19-27.
- De Berard, M.S., Spielmans, G.I., & Julka, D.C. (2004). Predictors of academic achievement and retention among college freshman: A longitudinal study. *College Student Journal*, 38(1), 66-81.
- Gay, L., Mills, G. & Airasian, P. (2012). Educational Research: Competencies for analysis and applications. (10th ed.). Pearson Education, Inc.
- Giancola, J. K., Grawitch, M. J. & Borchert, D. (2009). Dealing with the stress of college: A model for adult students. *Adult Education Quarterly* (59), 246-263.
- Gupta, R., Hershey, D., & Gaur, J. (2012). Time perspective and procrastination in the workplace: An empirical investigation. *Current Psychology*, 31(2), 195-211.
- Hamizatun Akmal, M.Y. & Norzaini, A. (2013). Perkaitan Antara Pengurusan Masa Dan Stres Dalam Kalangan Pelajar Siswazah Di IPTA. *Asian Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 5(1), 34-49: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Hamzah, A.R, Lucky, E.O., Joarder, M.H.R. (2014). Time Management, External Motivation, and Students' Academic Performance: Evidence from a Malaysian Public University. *Asian Social Science*, 10 (13), 55-63.
- Haynes, C., Bulosan, M., Citty, J., Grant-Harris, M., Hudson, J., & Koro-Ljungberg, M., (2012). My world is not by doctoral program...or is it? Female students' perceptions of well-being. *International Journal of Doctoral Studies*, 7, 1-16.
- Heckman, S., Lim, H., & Montalto, C. (2014). Factors related to financial stress among college students. *Journal of Financial Therapy*, 5(1), 19-39.
- Hellsten, L. M. (2012). What do we know about time management? A review of the literature and a psychometric critique of instruments assessing time management. In T. Stoilov (Ed.), *Time Management* (3-28). Croatia: InTech.
- Howard, F. (2008). Managing stress or enhancing wellbeing? Positive psychology's contribution to clinical supervision. *Australian Psychologist* (43), 105-111.
- Ida Hartina, A. T. (2006). Coping with stress: Are our students proactive? *Masalah Pendidikan 2006, Universiti Malaya* (29), 57-66.
- Lasode, A. O. & Awote, F. (2014). Challenges Faced by Married University Undergraduate Female Students in Ogun State, Nigeria. Abeokuta, Nigeria: Federal University of Agriculture.
- Lin S., & Huang Y. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15, 77-90.
- Martinez, E., Ordu, C., Della Sala, M. R., & McFarlane, A. (2013). Striving to obtain a school-work-life balance: The full-time doctoral student. *International Journal of Doctoral Studies*, 8, 39-59.
- Porter, S., Woodworth, M., McCabe, S., & Peace, K. A. (2007). Genius is 1% Inspiration and 99% Perspiration ... Or Is It? An Investigation of the Impact of Motivation and Feedback on Deception Detection. *Legal and Criminological Psychology*, (12) 297-309.
- 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. *Jurnal Teknologi*, 49(E): 49-64.
- Woda, A., Picard, P., and Dutheil, F. (2016). Dysfunctional stress responses in chronic pain. *Psychoneuroendocrinology*, (71) 127-135.