

STRES DI KALANGAN WANITA,
SUATU KAJIAN PERBANDINGAN DI ANTARA WANITA
YANG BEKERJA DAN WANITA YANG TIDAK BEKERJA.

ROSNAI/NINING BTE SIBEK

UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

1998



106612

106612

ABSTRAK

Kajian ini merupakan satu kajian tinjauan bagi melihat perbandingan stres di kalangan wanita bekerja dan wanita yang tidak bekerja. Seramai 120 orang wanita dipilih secara rawak berlapis. Data-data dikumpul menggunakan borang soal selidik yang mengandungi 5 bahagian. Data-data dianalisis secara deskriptif dan inferensi bagi melihat nilai min, kekerapan dan peratusan. Jadual silang digunakan untuk mengenalpasti perbezaan tahap stres wanita. Untuk menguji hipotesis kajian menggunakan ujian Khi Kuasa Dua bagi melihat perbezaan tahap stres dan ujian Spearman dan Kramer V untuk melihat hubungan di antara punca-punca stres dengan tahap stres wanita. Keputusan kajian mendapati, tidak terdapat perbezaan yang signifikan ($p < 0.05$) dari segi tahap stres di kalangan wanita bekerja dengan wanita yang tidak bekerja. Dapatan seterusnya, terdapat perbezaan signifikan ($p < 0.01$) dalam tahap stres mengikut jenis personaliti di kalangan wanita bekerja dan yang tidak bekerja. Hanya lima punca stres (komunikasi dan hubungan interpersonal, kesihatan, peranan dan tanggungjawab, kewangan dan persepsi sendiri) mempunyai hubungan korelasi ($p < 0.01$) dengan tahap stres wanita. Akhirnya, didapati perbezaan yang signifikan ($p < 0.05$) dalam mekanisme daya tindak mengikut tahap stres wanita.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Yeo (1985), mentakrif stres sebagai sebarang jenis desakan yang memberi kesan kepada kehidupan harian seseorang sama ada baik atau buruk bergantung pada tindakbalasnya kepada faktor tekanan. Dalam kamus Dwi Bahasa Oxford (1997), perkataan stres bermaksud tekanan, desakan atau ketegangan.

Menurut Kamal (1996), setiap manusia dalam dunia ini tidak terkecuali daripada mengalami ketegangan, tekanan dan pelbagai masalah dalam kehidupan seharian yang disebut stres. Stres yang dihadapi merupakan sebarang kejadian yang tidak menyenangkan kepada seseorang. Terdapat berbagai bentuk stres berdasarkan kepada cara penerimaan atau tindakbalas individu tersebut dalam menghadapinya misalnya stres kehidupan orang-orang tua, penghuni-penghuni kawasan setingan serta stres kerja yang berkaitan dengan pekerjaan seperti polis, jururawat, guru dan pekerja-pekerja kilang elektronik.

Stres boleh membawa implikasi baik atau tidak baik. Stres tidak hanya mempengaruhi tubuh badan tetapi juga mempengaruhi pemikiran dan emosi. Stres mungkin menyakitkan, membahayakan, memalukan atau meningkatkan motivasi seseorang. Misalnya, seorang wanita ketika diminta berucap di hadapan khalayak ramai, akan merasa gementar, gugup serta malu dan menyebabkannya mengalami

stres. Stres akan berlaku apabila timbul desakan. Jika seseorang itu berupaya mengubahnya kepada sesuatu yang positif, stres akan mendatangkan kebaikan dan mendorong kepada kejayaan.

Manusia mempunyai berbagai respon terhadap stres. Respon yang lebih ringan berlaku berulang kali dalam sehari. Stres telah menjadi sebahagian daripada kehidupan, meskipun kita tidak pernah memperhatikan dan menyedarinya. Di pejabat, stres mungkin disebabkan oleh telefon yang sentiasa berdering. Begitu juga, tugas-tugas suri rumah tangga juga boleh menjadi punca stres. Stres yang keterlaluan dan tidak terkawal boleh membawa implikasi yang tidak baik kepada individu. Ia boleh mempengaruhi tingkahlaku, fisiologi, kesihatan fizikal dan mental serta komunikasi dan menjejaskan hubungan interpersonal.

Menurut Agus Hardjana (1994), terdapat gejala-gejala atau simptom stres yang boleh dilihat dari segi fizikal, emosional, intelektual dan interpersonal. Gejala fizikal seperti sakit kepala, tidur tidak teratur, sistem penghadaman terganggu, ketegangan urat, hilang selera makan, banyak kehilangan tenaga, keliru serta banyak membuat kesilapan. Gejala emosional merujuk kepada *mood* yang sentiasa berubah-ubah, terlalu sensitif dan mudah tersinggung seperti cepat marah, cemas, sedih dan mudah menangis serta merasa rendah diri. Gejala intelektual pula, merujuk kepada penumpuan pemikiran terganggu, sukar membuat keputusan, daya ingatan menurun seperti mudah lupa, prestasi kerja menurun dan fikiran sentiasa kusut. Dalam gejala interpersonal pula, mempengaruhi hubungan dengan orang lain sama ada di dalam rumah ataupun di luar rumah seperti hilang

kepercayaan terhadap orang lain, sentiasa mempersalahkan orang lain, tidak menepati janji serta mengambil sikap terlalu mempertahankan diri sendiri.

Menurut Brecht (1996), kita sentiasa inginkan sesuatu keanehan, keseronokan dan rangsangan dalam kehidupan kita. Manusia berkembang maju secara keadaan tidak menentu, kebimbangan, kekhuatiran dan mengalami tekanan atau stres. Stres memotivasikan kita dengan keupayaan dan dorongan kuat untuk mencapai kejayaan dalam sesuatu bidang. Fenomena ini dipanggil *eustress* atau *good stress* iaitu stres yang membawa kebaikan. Manakala, apabila kita kehilangan keupayaan ke arah pencapaian matlamat, timbul situasi yang dipanggil *distress* atau *bad stress* iaitu stres yang membawa keburukan. *Distress* menyebabkan kita merasa kesedihan, menderita, hilang rasa keseronokan, panik, dan perasaan terganggu.

Menurut Brecht (1996) lagi, apa-apa peristiwa yang menyebabkan keadaan tertekan dipanggil *stressor* atau pencetus tekanan atau penegang. Kita boleh mengalami *distress* biarpun dalam situasi yang positif kalau kita membiarkan atau membenarkan ia berlaku. Maka, ia bergantung kepada reaksi kita termasuk ciri-ciri personaliti sebagai mekanisme daya tindak. Kesan stres terhadap kehidupan kita adalah *rust out* atau *burn out*; di mana *rust out* adalah keadaan kurang rangsangan, lemah, lesu serta kurang mencabar. Manakala, situasi *burn out* pula berkait dengan keadaan lebih rangsangan, gangguan emosi, perasaan tidak menentu serta bimbang, murung dan kadangkala individu mengasingkan diri daripada masyarakat, tempat dan keadaan.