

TAHAP STRES DAN PUNCA-PUNCA STRES DI KALANGAN
PENIAGA-PENIAGA DI KOTA BHARU, KELANTAN

MOHD ZUFRIL BIN YAZID

UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA



106615

106615

ABSTRAK

Kajian ini merupakan satu kajian tinjauan bertujuan untuk mengenalpasti tahap stres dan punca-punca stres di kalangan peniaga-peniaga di Kota Bharu, Kelantan. Seramai 120 orang peniaga telah dipilih secara persampelan sistematik. Keputusan kajian menunjukkan bahawa 95% daripada peniaga di Kota Bharu berada pada tahap stres sederhana tinggi dan 5% pula berada pada tahap stres normal. Melalui Ujian Korelasi Pearson didapati hubungan antara punca stres dengan stres adalah positif tetapi lemah. Ujian simetrik lamda menunjukkan bahawa hubungan punca stres dengan stres di kalangan peniaga dipengaruhi oleh faktor yang lain (faktor ketiga). Tujuh faktor latar belakang yang dominan iaitu faktor bangsa, status perkahwinan, jantina, dorongan, jenis perniagaan dan tempat perniagaan dikenalpasti sebagai mempengaruhi hubungan antara faktor punca stres dengan stres. Hubungan antara punca stres dengan stres pada keseluruhannya adalah signifikan dengan nilai alpha lebih kecil daripada 0.05. Faktor punca stres menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor latar belakang ialah faktor tanggapan, pengurusan, kewangan, hubungan interpersonal, persaingan, bekalan, motivasi sendiri, pemasaran, sokongan sosial dan pengangkutan. Selain daripada faktor-faktor punca tersebut, kajian juga menunjukkan bahawa faktor jenis personaliti memberi sumbangan sebagai punca stres. Walaupun tahap stres adalah sederhana tinggi di kalangan peniaga di Kota Bharu, Kelantan namun langkah-langkah pengawalan daripada kalangan peniaga dan semua pihak yang terlibat secara langsung atau tidak langsung adalah diperlukan untuk mengawal agar tahapnya tidak meningkat dan menjejaskan peniaga-peniaga dan ekonomi negara.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Kehidupan ini amat stres. Tidak kira apa jua yang kita lakukan kita akan menghadapi stres. Di zaman yang mencabar ini manusia berlumba-lumba untuk mencapai kedudukan yang lebih baik; justeru itu manusia menjadi terdesak untuk bertindak dengan lebih cepat untuk mencapai cita-citanya. Kita cuba sedaya upaya untuk mengejar perubahan teknologi, cuba mengatasi tekanan dari keluarga, beriadah dan mengamalkan diet yang sihat untuk mengurangkan dari tekanan hidup. Tekanan akan menimbulkan keadaan tegang dalam diri individu yang menjadikan dirinya terdedah kepada stres.

Menurut Croucher di dalam bukunya 'Stress And Burnout In Ministry' (<http://www.churchlink.com.>), perkataan stres berasal dari istilah fizik yang memberi maksud suatu tindakan daya yang dikenakan ke atas sesuatu bahan sehingga mencapai tahap perubahan bentuknya. Oleh itu stres datang dari luar organisma tubuh yang menyebabkan anggota tubuh bertindak balas dengannya. Kejadian-kejadian yang berlaku di persekitaran tubuh kita meninggalkan kesan ke atas sistem kepercayaan kita, seterusnya mempengaruhi tubuh badan kita untuk bertindak balas dengannya. *Adrenalin* (sejenis hormon dalam tubuh yang dikeluarkan oleh kelenjar) dipam ke dalam saluran darah seterusnya dialirkan ke seluruh bahagian badan seperti otak dan otot-otot. Ini menyebabkan pandangan menjadi kabur, tangan dan kaki berpeluh, pernafasan dan denyutan jantung menjadi laju dan

sebagainya. Selain daripada kesan yang menakutkan terhadap kesihatan, stres juga memberi kesan ke atas produktiviti dan moral seseorang.

Tahap stres yang sederhana boleh mendorong seseorang pekerja untuk bekerja dengan lebih lama, lebih kuat dan lebih baik. Tahap stres yang rendah menjadikan pekerja tidak terangsang seterusnya menurunkan produktiviti. Tahap stres yang terlalu tinggi akan menyebabkan pelaksanaan tugas yang rendah kerana banyak tenaga ditumpukan kepada menyelesaikan masalah stres.

Beberapa definisi stres yang telah dikemukakan oleh pengkaji-pengkaji stres bagi menerangkan maksud stres. Monet dan Lazarus (1977, dalam: Farmer et.al, 1984, hlm.13) telah mendefinisikan stres sebagai;

Stress ... consists of any event in which environmental demands, internal demands, or both tax or exceed the adaptive resources of an individual, social system or tissue system.

Mills (1982, hlm.1) pula telah mendefinisikan stres sebagai;

Stress is our inner reaction to things that happen to us and demands that are placed on us. We experience stress when we are anxious, worried, ashamed, or angry, whether the source of our feeling is ourselves, some other person, or something that that happen to us.

Menurut Tanner (1977, hlm.1) para saintis melihat stres sebagai;

Sebarang kejadian atau situasi yang memerlukan seseorang bertindakbalas secara fizikal atau psikologikal - apa jua yang menjadikan individu itu tidak seimbang. Walaupun tindakbalas fisiologikal terhadap permintaan itu adalah seragam tetapi stres hadir dalam berbagai bentuk dan tidak terbilang banyaknya.

Anthony et.al (1996) mendefinisikan stres sebagai interaksi individu dengan persekitarannya yang bersifat psikologikal dan fisiologikal yang menyebabkan seseorang individu menyimpang dari pelaksanaan yang normal. Pelaksanaan yang normal boleh mendatangkan kesan yang positif atau negatif.

Menurut Anthony dan rakan-rakannya lagi stres terjadi dari dua faktor utama iaitu faktor dalaman dan luaran. Faktor dalaman ialah sikap dan harapan (*expectation*). Manakala faktor stres luaran pula boleh dibahagikan kepada dua kategori iaitu fisiologikal dan psikologikal. Contoh penekan (*stressor*) fisiologikal ialah pencahayaan di tempat kerja, ruang kerja atau tugas-tugas yang memerlukan kekuatan fizikal. Contoh penekan (*stressor*) psikologikal ialah tuntutan tugas atau tuntutan dari keluarga.

1.2 Latar Belakang Masalah

Farmer et. al (1984) menyatakan dalam kehidupan seharian kita sering berhadapan dengan stres. Ia berpunca dari dalam diri kita sendiri, ekonomi, persekitaran, hubungan dengan orang lain, serta kerja kita. Stres berada di sekitar kita. Punca stres boleh dibahagikan kepada empat kategori iaitu:

- (a) Personal; yang merupakan stres yang berkaitan dengan pengalaman kita dalam mengharungi kehidupan di dunia ini. Ia termasuklah personaliti, pengalaman hidup, konsep sendiri, kesihatan fizikal dan isu-isu berkaitan dengan kehidupan individu.
- (b) Kewangan; yang berkaitan dengan kedudukan ekonomi individu, status kewangan, pendapatan, keupayaan untuk menyediakan keperluan seperti makanan, pakaian, tempat berlindung dan pembayaran bil-bil yang diterima setiap bulan. Ini termasuk persepsi terhadap status kewangan yang kita ingini.
- (c) Hubungan; merujuk kepada punca stres hasil dari interaksi dengan orang lain. Ini termasuk ahli keluarga, jiran, teman hidup dan rakan-rakan.