

PROJEK PENYELIDIKAN SCIENCEFUND

**KOD PROJEK:
06-01-10-SF0058**

**TAJUK:
PENGURUSAN STRES WANITA LUAR BANDAR
DARI PELBAGAI ETNIK:
SATU PENGUJIAN RAWATAN DAN
PENGHASILAN MODUL LATIHAN**

**KETUA PROJEK:
PROF. DR. ROSNAH ISMAIL**

**PENYELIDIK BERSAMA:
PROF. MADYA DR. NAIMAH YUSOFF
PROF. MADYA DR. CHUA BEE SEOK
EN. FERLIS HJ. BAHARI
PN. NUR HAZIYANTI MOHAMAD KHALID
PN. LAILAWATI MADLAN
EN. ASSIS KAMU**

**UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2010**



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

Abstrak

Kajian yang dijalankan ini bertujuan untuk mengenal pasti perbezaan keberkesanan modul yang telah dibina berdasarkan etnik dan lokasi iaitu Sabah dan Semenanjung. Bagi menentukan keberkesanan modul yang telah dibina, kumpulan penyelidik membandingkan min skor stres yang dialami oleh responden iaitu sebelum dan selepas mengikuti latihan pengurusan stres berdasarkan Modul Pengurusan Stres Wanita Luar Bandar. Kajian ini juga membandingkan tahap stres wanita luar bandar antara kumpulan kawalan dan kumpulan eksperimen. Selain itu, kajian yang dijalankan ini bertujuan untuk membina dan menguji ciri psikometrik "Modul Pengurusan Stres Wanita Luar Bandar dari Pelbagai Etnik". Kesahan kandungan digunakan bagi menentukan kesahan modul. Sementara, kebolehpercayaan ketekalan dalaman melalui kaedah *Cronbach Alpha* modul digunakan bagi menguji tahap kebolehpercayaan. Modul Pengurusan Stres telah dibina dan dibentuk sendiri oleh kumpulan penyelidik. Kesahan modul diuji dengan menggunakan kesahan kandungan (*content validity*). Kesahan kandungan telah dilakukan oleh dua orang konsultan yang pakar dalam bidang stres dan kumpulan penyelidik. Kedua-dua ahli konsultan ini telah meneliti dan menyemak modul yang dihasilkan oleh kumpulan penyelidik. Selain ahli konsultan, kesahan kandungan juga disemak oleh kumpulan penyelidik yang pakar dalam bidang stres, pengukuran, keluarga, dan pendidikan.

Seramai 137 subjek terdiri daripada wanita luar bandar di Sabah dan Semenanjung telah dijadikan sebagai subjek kajian. Data yang telah dikutip telah dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif yang melaporkan profil demografi dan tahap stres yang dialami responden. Ujian ANOVA sehala sampel bebas digunakan bagi menguji perbezaan stres berdasarkan etnik. Bagi mengenal pasti perbezaan stres berdasarkan lokasi iaitu Sabah dan Semenanjung, analisis ujian-t sampel bebas digunakan. Analisis ujian-t berulang pula digunakan untuk mengenalpasti tahap stres wanita luar bandar sebelum dan selepas latihan pengurusan stres berdasarkan Modul Pengurusan Stres Wanita Luar Bandar dan juga membandingkan tahap stres wanita luar bandar antara kumpulan kawalan dan kumpulan eksperimen. Kesemua ujian statistik telah dianalisis dengan menggunakan program 'Statistical Package for the Social Sciences for Windows' (*SPSS For Windows*) versi 17.0.

Hasil kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres (*pre & post test*) berdasarkan etnik bagi sampel keseluruhan, sampel Sabah dan Semenanjung. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres (*pre dan post test*) yang dialami oleh wanita luar bandar di Sabah dan Semenanjung. Namun, hasil kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres yang dialami oleh wanita luar bandar antara sebelum dan selepas menjalani rawatan (modul) latihan pengurusan stres. Hasil kajian juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres yang dialami oleh wanita luar bandar antara sebelum dan selepas menjalani rawatan (modul) latihan pengurusan stres bagi sampel di negeri Sabah. Hasil kajian lain menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres yang dialami oleh wanita luar bandar antara sebelum dan selepas menjalani rawatan (modul) latihan pengurusan stres bagi sampel di Semenanjung. Sementara itu, hasil kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres (*pre test*) yang dialami oleh wanita luar bandar antara kumpulan eksperimen dan kawalan bagi sampel keseluruhan. Sebaliknya, dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres (*post stres*) yang dialami oleh wanita luar bandar antara kumpulan eksperimen dan kawalan bagi sampel keseluruhan. Akhir sekali, hasil kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres (*post stres*) yang dialami oleh wanita luar bandar antara kumpulan eksperimen dan kawalan bagi sampel keseluruhan, Sabah dan Semenanjung.



Hasil daripada penilaian ke atas Modul Pengurusan Stres Wanita Luar Bandar, ahli konsultan telah memberi komen, pandangan dan saranan bagi memperbaiki kandungan modul. Seterusnya, kumpulan penyelidik telah membuat pembaikan mengikut komen dan saranan yang dikemukakan oleh ahli konsultan. Secara keseluruhannya, nilai kebolehpercayaan *Cronbach Alpha* bagi Modul Pengurusan Stres Wanita Luar Bandar berlingkar antara 0.782 hingga 0.942 bagi 11 aktiviti yang terkandung dalam modul. Nilai *Cronbach Alpha* yang tertinggi pada aktiviti 7 (Latihan Pernafasan) bernilai 0.942 dan nilai *Cronbach Alpha* yang terendah dicatat pada aktiviti 2 (Ehhh, saya pun stres juga) iaitu bernilai 0.782. Pekali *Cronbach Alpha* yang rendah pada aktiviti 4 dan 6 semasa kajian awal juga telah meningkat semasa kajian sebenar iaitu masing-masing dari 0.478 kepada 0.909 bagi aktiviti 1 dan dari 0.632 kepada 0.858 pada aktiviti 6.

Sehubungan itu, kajian Pengurusan Stres Wanita Luar Bandar dari Pelbagai Etnik: Satu Pengujian Rawatan dan Penghasilan Modul Latihan berhasrat memberi penjelasan kepada pihak berwajib tentang status kesihatan psikologi golongan wanita luar bandar masa kini, khusus yang melibatkan perbezaan dari segi etnik, bangsa dan lokasi tempat tinggal iaitu di negeri Sabah dan Semenanjung Malaysia. Kajian ini juga menghasilkan sebuah Modul Pengurusan Stres Wanita Luar Bandar yang berfungsi sebagai alat latihan pengurusan stres yang boleh diamalkan oleh golongan tersebut dengan kaedah pemahan dan pelaksanaan yang mudah dan berkesan selaras dengan kesesuaian latar belakang kehidupan golongan tersebut. Semoga dengan adanya dapatan kajian yang sangat berinformasi ini, maka dapat membantu pihak berwajib dalam pelaksanaan dasar khususnya yang melibatkan kepentingan golongan wanita.