

**PERSEPSI PELAJAR SEKOLAH MENENGAH MENGENAI
TEKANAN DAN PUNCANYA**

MELATI BINTI SUMARI

Perpustakaan Universiti Malaya



A507342405

Handwritten mark

**Satu Laporan Penyelidikan Yang Dikemukakan Kepada Fakulti
Pendidikan Universiti Malaya Sebagai Memenuhi
Sebahagian Daripada Keperluan
Ijazah Sarjana Pendidikan**

1997

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti persepsi pelajar sekolah mengenai tekanan, perkara yang mereka anggap boleh menjadi punca tekanan, tahap tekanan yang dialami dan punca-puncanya. Punca-punca tekanan itu dibahagikan kepada lapan kumpulan iaitu punca tekanan yang berkaitan dengan akademik, sekolah, guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga, peribadi dan aktiviti luar. Kajian ini juga bertujuan untuk melihat perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat dan perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga yang berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga yang berpendapatan tinggi. Akhir sekali, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti cara-cara pelajar mengatasi tekanan dan individu yang mereka pilih sebagai rujukan apabila mereka mengalami tekanan.

Subjek kajian terdiri daripada 60 orang pelajar Sekolah Aminuddin Baki, Kuala Lumpur. Data telah diperolehi dengan menggunakan soal selidik yang ditadbirkan secara individu.

Dapatan kajian ini adalah seperti berikut:

1. Sebahagian besar pelajar menganggap bahawa tekanan merupakan perasaan bimbang dan risau yang mereka alami.
2. Lebih daripada 60 peratus pelajar menganggap bahawa akademik, sekolah, guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga, peribadi dan aktiviti luar boleh menjadi punca tekanan kepada mereka.

3. Antara 62.7 hingga 84 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari akademik, guru, rakan sebaya, peribadi dan aktiviti luar.
4. Antara 36 hingga 48.2 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari sekolah, ibu bapa dan keluarga.
5. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat kecuali tekanan yang berpunca dari akademik dan peribadi di mana pelajar tingkatan empat mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi daripada pelajar tingkatan dua.
6. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga yang berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga yang berpendapatan tinggi.
7. Tindakan pelajar lebih berfokuskan emosi dalam mengatasi tekanan iaitu dengan mendengar muzik, bersembahyang, menjerit, termenung, tidur dan menangis.
8. Rakan sebaya merupakan individu yang menjadi rujukan sebahagian besar pelajar apabila mengalami tekanan.

ABSTRACT

PERCEPTION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS TOWARD STRESS AND SOURCES OF STRESS

The purpose of this study was to identify students' perception toward stress, what they perceived as sources of stress, the level of stress they experienced and sources of stress. The sources of stress were listed under eight categories namely academic, school, teacher, peer, parents, family, personal and external activities. The study also aimed to verify whether there were any significant differences in the level of stress experienced by Form Two and Form Four students, and students from families of low and high income groups. Lastly, this study attempted to discover ways students overcome stress and the person they referred to when they experienced stress.

The subjects consisted of 60 students of Sekolah Aminuddin Baki, Kuala Lumpur. The questionnaire were administered individually.

The findings of this study were as follow:

1. Most of the students perceived stress as worries and anxiety they experienced.
2. More than 60 percent of the students perceived academic, school, teacher, peer, parents, family, personal and external activities could be the sources of stress.
3. Between 62.7 and 84.0 percent of the students experienced stress caused by academic, teacher, peer, personal and external activities.

4. Between 36.0 and 48.2 percent of the students experienced stress caused by school, parents and family.
5. There were no significant differences in the level of stress experienced by Form Two and Form Four students except for academic and personal stressors where Form Four students experienced a higher level of stress than Form Two students.
6. There were no significant differences in the the level of stress experienced by students from families of low and high income groups.
7. Students tend to use emotion-focused strategy in overcoming stress such as listening to music, praying, shouting, daydreaming, sleeping and crying.
8. Most of the students referred to their peers when they experienced stress.

PENGHARGAAN

Penulisan kajian ini tidak akan dapat disempurnakan tanpa bantuan dan bimbingan Professor Madya Dr. Suradi bin Salim selaku penyelia. Untuk beliau, saya rakanan setinggi-tinggi penghargaan dan jutaan terima kasih atas segala nasihat, kritikan dan komentar yang diberikan. Semoga Allah membalasnya dengan sebaik-baik balasan disisi-Nya.

Tidak ketinggalan buat kedua ibu bapa yang telah banyak berkorban dan sentiasa mendoakan kejayaan, semoga kalian berdua dirahmati Allah selamanya.

KANDUNGAN**MUKASURAT****BAB SATU: PENGENALAN**

1.1	Latar Belakang Kajian	1
1.2	Penyataan Masalah	4
1.3	Objektif Kajian	7
1.4	Soalan-Soalan Kajian	9
1.5	Signifikan Kajian	9
1.6	Batasan Kajian	12
1.7	Definisi Istilah	
1.7.1	Tekanan	12
1.7.2	Punca-punca tekanan	13
1.7.3	Punca tekanan yang berkaitan dengan akademik	13
1.7.4	Punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah	14
1.7.5	Punca tekanan yang berkaitan dengan guru	14
1.7.6	Punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya	15
1.7.7	Punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa	15
1.7.8	Punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga	16
1.7.9	Punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi	16
1.7.10	Punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar	16
1.7.11	Pendapatan	17
1.7.12	Cara mengatasi tekanan	17

BAB DUA: TINJAUAN PENULISAN DAN KAJIAN BERKAITAN

2.1	Pengenalan	18
2.2	Kepelbagaian Definisi Tekanan	18
2.2.1	Tekanan sebagai tindakbalas	19
2.2.2	Tekanan sebagai rangsangan	20
2.2.3	Tekanan sebagai hasil penilaian seseorang terhadap sesuatu peristiwa dan kemampuan dirinya untuk menghadapi peristiwa tersebut	20
2.2.4	Kesimpulan definisi tekanan	21
2.3	Punca-Punca Tekanan	22
2.3.1	Punca tekanan yang berkaitan dengan akademik	22
2.3.2	Punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah	29
2.3.3	Punca tekanan yang berkaitan dengan guru	31
2.3.4	Punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya	33
2.3.5	Punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa	35
2.3.6	Punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga	39
2.3.7	Punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi	42
2.3.8	Punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar	45
2.3.9	Rumusan punca-punca tekanan	46
2.4	Cara Menghadapi Tekanan	47
2.4.1	Kajian mengenai cara pelajar mengatasi tekanan	48
2.5	Individu Yang Menjadi Rujukan Pelajar Apabila Mengalami Tekanan	55

BAB TIGA: METODOLOGI PENYELIDIKAN

3.1	Pengenalan	59
3.2	Subjek Kajian	59
3.3	Kaedah Penyelidikan	61
3.4	Soal Selidik	62
	3.4.1 Keterangan mengenai soal selidik	63
3.5	Kajian Rintis	69
3.6	Pentadbiran Soal Selidik	69
3.7	Cara Menganalisa Data	70

BAB EMPAT: DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan	71
4.2	Persepsi Pelajar Mengenai Tekanan	72
4.3	Tanggapan Pelajar Mengenai Punca-Punca Tekanan	73
	4.3.1 Punca tekanan yang berkaitan dengan akademik	77
	4.3.2 Punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah	83
	4.3.3 Punca tekanan yang berkaitan dengan guru	86
	4.3.4 Punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya	89
	4.3.5 Punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa	94
	4.3.6 Punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga	98
	4.3.7 Punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi	101
	4.3.8 Punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar	108

4.4	Tekanan Yang Pelajar Alami Dan Punca-Puncanya	110
4.4.1	Tekanan yang berpunca dari akademik	117
4.4.2	Tekanan yang berpunca dari sekolah	124
4.4.3	Tekanan yang berpunca dari guru	126
4.4.4	Tekanan yang berpunca dari rakan sebaya	131
4.4.5	Tekanan yang berpunca dari ibu bapa	136
4.4.6	Tekanan yang berpunca dari keluarga	142
4.4.7	Tekanan yang berpunca dari peribadi	145
4.4.8	Tekanan yang berpunca dari aktiviti luar	152
4.5	Perbezaan Antara Tahap Tekanan Yang Dialami Oleh Pelajar Tingkatan Dua Dan Pelajar Tingkatan Empat	154
4.6	Perbezaan Antara Tahap Tekanan Yang Dialami Oleh Pelajar Dari Keluarga Yang Berpendapatan Rendah Dan Pelajar Dari Keluarga Yang Berpendapatan Tinggi	160
4.7	Cara-Cara Pelajar Mengatasi Tekanan	162
4.8	Individu Yang Menjadi Rujukan Pelajar Apabila Mengalami Tekanan	163

BAB LIMA: RUMUSAN, PERBINCANGAN DAN CADANGAN

5.1	Pengenalan	166
5.2	Rumusan Dan Perbincangan	167
5.2.1	Persepsi pelajar mengenai tekanan	167
5.2.2	Tanggapan pelajar mengenai punca-punca tekanan	168
5.2.3	Tekanan yang pelajar alami dan punca-puncanya	168

5.2.4	Perbezaan tahap tekanan yang dialami oleh pelajar	175
5.2.5	Cara mengatasi tekanan	178
5.2.6	Individu yang menjadi rujukan pelajar	179
5.3	Cadangan	181
5.4	Cadangan Kajian Lanjutan	184
BIBLIOGRAFI		186
LAMPIRAN		
A.	Soal selidik	193
B.	Surat kebenaran untuk menjalankan penyelidikan	
i.	Surat kebenaran dari Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia	201
ii.	Surat kebenaran dari Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan	202

SENARAI JADUAL

		Mukasurat
Jadual 1	: Subjek kajian	60
Jadual 2	: Senarai item yang berkaitan dengan akademik	64
Jadual 3	: Senarai item yang berkaitan dengan sekolah	64
Jadual 4	: Senarai item yang berkaitan dengan guru	65
Jadual 5	: Senarai item yang berkaitan dengan rakan sebaya	65
Jadual 6	: Senarai item yang berkaitan dengan ibu bapa	66
Jadual 7	: Senarai item yang berkaitan dengan keluarga	66
Jadual 8	: Senarai item yang berkaitan dengan peribadi	67
Jadual 9	: Senarai item yang berkaitan dengan aktiviti luar	67
Jadual 10	: Persepsi pelajar mengenai tekanan	72
Jadual 11	: Tanggapan pelajar mengenai punca-punca tekanan disusun mengikut purata peratus persetujuan	74
Jadual 12	: Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan akademik	79
Jadual 13	: Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah	83
Jadual 14	: Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan guru	87
Jadual 15	: Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya	91
Jadual 16	: Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa	96

Jadual 17	:	Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga	99
Jadual 18	:	Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi	103
Jadual 19	:	Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar	109
Jadual 20	:	Tekanan yang pelajar alami	111
Jadual 21	:	Tekanan yang berpunca dari akademik	119
Jadual 22	:	Tekanan yang berpunca dari sekolah	125
Jadual 23	:	Tekanan yang berpunca dari guru	128
Jadual 24	:	Tekanan yang berpunca dari rakan sebaya	133
Jadual 25	:	Tekanan yang berpunca dari ibu bapa	138
Jadual 26	:	Tekanan yang berpunca dari keluarga	143
Jadual 27	:	Tekanan yang berpunca dari peribadi	146
Jadual 28	:	Tekanan yang berpunca dari aktiviti luar	153
Jadual 29	:	Perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat	156
Jadual 30	:	Perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga yang berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga yang berpendapatan tinggi	161
Jadual 31	:	Cara-cara pelajar mengatasi tekanan	162
Jadual 32	:	Individu yang menjadi rujukan pelajar apabila mengalami tekanan	164

SENARAI CARTA**Mukasurat**

Carta 1	:	Tanggapan pelajar mengenai punca-punca tekanan	76
Carta 2	:	Tekanan yang dialami oleh pelajar	116