

BAB DUA

TINJAUAN PENULISAN DAN KAJIAN BERKAITAN

2.1 Pengenalan

Dalam bab ini, perbincangan akan ditumpukan kepada penulisan dan kajian-kajian mengenai tekanan, punca-puncanya dan cara menghadapinya. Perbincangan akan ditumpukan kepada topik; kepelbagaiannya definisi tekanan, punca-punca tekanan, cara menghadapi tekanan dan individu yang menjadi rujukan pelajar apabila mengalami tekanan.

2.2 Kepelbagaiannya Definisi Tekanan

Aldwin (1994) di dalam bukunya '*Stress, coping and development*' menyatakan bahawa *Oxford English Dictionary* mencatatkan bahawa istilah *stress* (tekanan) telah digunakan di dunia selewat-lewatnya pada abad ke-18. Menurut Aldwin lagi, walaupun istilah tersebut telah lama digunakan, tetapi ia tidak mempunyai definisi khusus. Pendapat yang sama diberikan oleh Selye (1973) di mana beliau menyatakan:

"Everybody knows what stress is and nobody know what it is. The word stress like success, failure or happiness, means different things to different people and except for a few specialized scientists, no one has really tried to define it although it has become a part of our daily vocabulary" (m.s.692)

Menurut Burchfield (1979), sesetengah penulis dan pengkaji mentakrifkan tekanan sebagai tindakbalas seseorang sama ada dari segi fizikal atau psikologi terhadap sesuatu perkara yang boleh menjadi punca tekanan, sesetengahnya pula mentakrifkan tekanan sebagai satu rangsangan; iaitu peristiwa atau kejadian yang berlaku dalam hidup seseorang, ada pula berpendapat tekanan adalah hasil penilaian seseorang terhadap sesuatu peristiwa dan kemampuan dirinya untuk menghadapi peristiwa itu.

2.2.1 Tekanan sebagai tindakbalas

Selye (1956, 1974, 1980) dan Matteson dan Ivancevich (1982) mendefinisikan tekanan sebagai tindakbalas. Selye, seorang doktor perubatan di University of Montreal yang telah banyak menjalankan kajian dan menulis beberapa buah buku dan artikel mengenai tekanan mentakrifkannya sebagai sebarang tindakbalas fizikal manusia terhadap sebarang perkara yang berlaku dalam hidup mereka sama ada perkara yang disedari atau tidak disedarinya. Matteson dan Ivancevich pula berpendapat tekanan bukan setakat tindakbalas dari segi fizikal semata-mata tetapi tekanan merupakan tindakbalas seseorang dari segi fizikal dan psikologi terhadap sebarang perkara yang dipanggil punca tekanan.

2.2.2 Tekanan sebagai rangsangan

Wilkie (1985) Caplan, Cobb, French, Hanson & Pinnear (1975), Elkind (1981) dan Holmes dan Rahe (Greenberg, 1990) adalah merupakan beberapa penulis yang mentakrifkan tekanan sebagai rangsangan iaitu peristiwa atau kejadian yang menjadi punca tekanan kepada seseorang sementara kesan-kesan negatif yang timbul akibat daripada tekanan seperti keletihan dan kemurungan merupakan tindakbalas seseorang terhadap tekanan yang dialami. Menurut Holmes dan Rahe, kematian pasangan hidup, perceraian, kematian anggota keluarga terdekat, kemalangan yang dialami, persaraan dan kematian kawan rapat adalah merupakan beberapa perkara yang dianggap sebagai tekanan (Greenberg, 1990).

2.2.3 Tekanan sebagai hasil penilaian seseorang terhadap sesuatu peristiwa dan kemampuan dirinya untuk menghadapi peristiwa tersebut

Lazarus dan Folkman (1984) dan Trauer (1984) menyatakan bahawa tekanan merupakan hasil penilaian seseorang terhadap sesuatu peristiwa dan penilaian terhadap kemampuan diri untuk menghadapi peristiwa tersebut. Sekiranya seseorang merasakan bahawa dia tidak mempunyai kemampuan diri yang mencukupi untuk menghadapi sesuatu peristiwa yang berlaku dalam hidupnya, maka dia akan mengalami tekanan.

Daripada apa yang dinyatakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) dan Trauer (1986), dapat dirumuskan bahawa anggapan seseorang terhadap sesuatu peristiwa yang berlaku dalam kehidupannya dan penilaian terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi peristiwa tersebut akan menentukan sama ada peristiwa tadi boleh menjadi punca tekanan atau sebaliknya. Ini juga bermakna bahawa sesuatu perkara yang boleh menjadi punca tekanan kepada seseorang tidak semestinya menjadi punca tekanan kepada seseorang yang lain.

2.2.4 Kesimpulan definisi tekanan

Daripada definisi-definisi tekanan yang dibincangkan, dapat dirumuskan bahawa tekanan boleh ditakrifkan sebagai:

- i. tindakbalas seseorang sama ada dari segi fizikal atau psikologi terhadap sesuatu peristiwa atau;
- ii. rangsangan iaitu peristiwa yang menjadi punca tekanan kepada seseorang atau;
- iii. hasil penilaian seseorang terhadap sesuatu peristiwa dan penilaian terhadap kemampuan diri untuk menghadapi peristiwa tersebut.

Tekanan yang dimaksudkan dalam kajian adalah berdasarkan definisi yang pertama iaitu tindakbalas seseorang sama ada dari segi fizikal atau psikologi

terhadap sesuatu peristiwa yang menjadi punca tekanan.

2.3 Punca-Punca Tekanan

Bahagian ini akan membincangkan hasil penulisan dan dapatan-dapatan kajian yang telah dijalankan mengenai punca-punca tekanan yang dialami oleh pelajar. Perbincangan mengenainya dilakukan mengikut susunan berikut:

- a. Punca tekanan yang berkaitan dengan akademik
- b. Punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah
- c. Punca tekanan yang berkaitan dengan guru
- d. Punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya
- e. Punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa
- f. Punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga
- g. Punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi
- h. Punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar

2.3.1 Punca tekanan yang berkaitan dengan akademik

Kajian mengenai tekanan yang berpunca dari akademik telah banyak dijalankan di luar negara. Antara kajian itu ialah kajian yang telah dijalankan oleh West dan Wood (1973) ke atas 331 orang pelajar sekolah menengah dari sembilan buah sekolah di Amerika Syarikat dengan menggunakan kaedah soal selidik. West

dan Wood mendapati bahawa pelajar-pelajar yang menyatakan bahawa mereka menghabiskan banyak masa untuk menyelesaikan kerja sekolah lebih cenderung mengalami tekanan berbanding rakan-rakan mereka yang memperuntukkan masa yang sedikit. Terdapat 41 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka menghabiskan masa selama kurang dari satu jam, 22.3 peratus pelajar menghabiskan antara satu hingga dua jam dan 36.5 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka menghabiskan tiga jam atau lebih untuk menyiapkan kerja-kerja sekolah. Terdapat 33 peratus pelajar yang mengatakan bahawa kerja rumah yang banyak menyebabkan mereka tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk melakukan aktiviti kegemaran.

Garrard dan Brumby (1985) telah menjalankan kajian di Melbourne dengan menggunakan subjek yang terdiri daripada 39 orang pelajar sekolah menengah dan 51 orang pelajar kursus Diploma Pendidikan di University of Melbourne. Data telah dipungut dengan menggunakan kaedah temubual semi-klinikal. Pelajar diminta menyatakan perkara-perkara yang menjadi punca tekanan kepada mereka. Garrard dan Brumby mendapati bahawa kerja rumah merupakan punca tekanan kepada sebahagian besar pelajar.

Mates dan Allison (1992) yang menemubual 23 orang pelajar Gred 10 di Toronto mendapati bahawa kerja rumah yang terlalu banyak merupakan salah satu

punca tekanan kepada pelajar. Salah seorang pelajar yang ditemubual menyatakan,

"The teacher gives you homework for one hour and they forget that all the other teachers give you an hour. The teacher says, "It's just an hour's homework to do". and all the teachers do it, and it's like six hours" (m.s.469)

Kajian yang dijalankan oleh Dobson (1980) ke atas 223 orang pelajar tingkatan enam atas di England juga mendapati kerja rumah yang terlalu banyak merupakan punca tekanan kepada pelajar. Dobson juga mendapati bahawa kesukaran memahami kerja rumah juga merupakan punca tekanan.

Kajian yang dijalankan oleh Verma dan Gupta (1990), dua orang penyelidik India dari Government Home Science College ke atas 254 orang pelajar di India mendapati bahawa kerja rumah merupakan punca tekanan kerana ia terlalu banyak dan membosankan sehingga pelajar tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk bermain dan melakukan aktiviti kegemaran.

Peach (1991) yang telah membuat kajian ke atas 240 orang pelajar yang terdiri daripada 144 orang lelaki dan 96 orang perempuan di luar bandar Tennasse dengan menggunakan kaedah soal selidik mendapati bahawa 65 peratus pelajar perempuan dan 56 peratus pelajar lelaki mengalami tekanan yang berpunca dari kerja rumah yang diberi oleh guru terutama dalam matapelajaran Matematik dan Sains.

Selain daripada kerja rumah, terdapat juga kajian yang mendapati bahawa peperiksaan sebagai punca tekanan. Kajian yang dijalankan oleh Thomas (1987) ke atas 212 orang pelajar sekolah menengah di Singapura dengan menggunakan *School Stress Factors, Home School Stress Conditions* dan *Stress Symptoms* mendapati bahawa peperiksaan adalah merupakan salah satu punca tekanan yang utama kepada pelajar.

Verma dan Gupta (1990) yang menjalankan kajian di India mendapati bahawa peperiksaan adalah merupakan punca tekanan yang paling utama yang dinyatakan oleh pelajar. Menurut pelajar yang menjadi sampel kajiannya, peperiksaan menjadi punca tekanan kerana ia tidak menguji kebolehan akademik tetapi lebih kepada menguji ingatan mereka.

West dan Wood (1973) juga mendapati bahawa peperiksaan adalah merupakan salah satu perkara yang menjadi punca tekanan kepada pelajar. Dalam kajiannya, 65 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan apabila memikirkan tentang peperiksaan yang bakal mereka hadapi. West dan Wood juga mendapati bahawa pencapaian yang tidak memuaskan dalam peperiksaan adalah merupakan punca tekanan kepada 59 peratus pelajar.

Dobson (1980) dalam kajian ke atas 223 orang pelajar tingkatan enam atas

yang bakal menduduki peperiksaan *General Certificate of Education (GCE)* mendapati 66 peratus menyatakan bahawa peperiksaan *GCE* yang akan mereka duduki mendatangkan tekanan tinggi kepada mereka. Dobson juga mendapati bahawa soalan peperiksaan yang terlalu sukar menjadi punca tekanan kepada pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Peach (1991) di Tennasse mendapati bahawa 61 peratus dari 144 orang pelajar perempuan dan 66 peratus dari 96 orang pelajar lelaki menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan apabila memikirkan mengenai peperiksaan yang bakal dihadapi. Peach juga mendapati 74 peratus pelajar perempuan dan 68 peratus pelajar lelaki mengalami tekanan kerana ditekan untuk berjaya dalam pelajaran.

Zitzow (1992), seorang ahli psikologi klinikal dari Minnesota telah menjalankan kajian ke atas 1640 orang pelajar sekolah menengah dengan menggunakan inventori yang dibinanya sendiri iaitu *College Adjustment Rating Scale*. Tujuan kajiannya ialah untuk mengenalpasti perkara-perkara yang menjadi punca tekanan kepada pelajar. Terdapat 78.4 peratus pelajar yang mengakui bahawa mereka mengalami tekanan apabila mendapat gred yang kurang baik (D atau F) dalam ujian atau peperiksaan dan 48.4 peratus pula menyatakan bahawa mereka merasa tertekan kerana harapan yang terlalu tinggi yang diletakkan atas mereka iaitu untuk mendapat A atau B dalam matapelajaran yang diambil.

D'Aurora dan Fimian (1988) dalam artikelnya bertajuk '*Dimensions of life and school stress experienced by young people*' menyatakan bahawa pihak sekolah, keluarga, dan juga masyarakat yang suka meletakkan harapan yang tinggi kepada pelajar untuk berjaya dalam bidang akademik menjadikan pelajar merasa tertekan apabila mereka gagal mendapat gred yang baik dalam peperiksaan. Kajian yang dijalankan oleh Jones (1991) di Amerika ke atas 550 orang pelajar dengan menggunakan *Academic Pressure Scale for Adolescent* mendapati tekanan yang diterima dari rakan sebaya dan ibu bapa agar pelajar berjaya dalam bidang akademik merupakan antara faktor yang menyebabkan pelajar mengalami tekanan. Jones juga mendapati kebimbangan kepada kegagalan dalam bidang tersebut menyebabkan tekanan kepada pelajar.

Kementerian Pendidikan Jerman telah menjalankan kajian dengan menggunakan kaedah yang agak berbeza dari kaedah kajian yang biasa digunakan bagi mengenalpasti punca-punca tekanan pelajar. Seramai 6,863 orang pelajar telah diminta menulis eseai mengenai perkara yang menjadi punca tekanan. Perkara yang dicatatkan oleh paling ramai pelajar sebagai punca tekanan ialah pencapaian yang kurang memuaskan dalam peperiksaan. Pelajar juga menyatakan bahawa pencapaian kurang memuaskan dalam peperiksaan telah menyebabkan berlakunya konflik antara mereka dan ibu bapa mereka. Konflik tersebut juga merupakan punca tekanan kepada mereka (Neuber, 1988).

Yamamoto (1979), seorang penyelidik dari Arizona State University telah membuat kajian mengenai punca-punca tekanan ke atas 224 orang pelajar sekolah di Arizona. Beliau mendapati bahawa 83.1 peratus pelajar menyatakan bahawa kegagalan mendapat markah penuh di dalam peperiksaan menjadi punca tekanan kepada mereka. Kegagalan memperbaiki pencapaian dalam peperiksaan pula menjadi punca tekanan kepada 10.9 peratus pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Strubbe (1989) ke atas 3,382 orang pelajar dari 13 buah sekolah di Amerika juga mendapati bahawa peperiksaan merupakan punca tekanan kepada mereka. Terdapat antara 82 hingga 95 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan apabila memikirkan peperiksaan yang bakal dihadapi dan apabila mendapat keputusan ujian atau peperiksaan yang kurang memuaskan.

Fenshawe (1988) pula telah menjalankan kajian ke atas 1,644 orang pelajar sekolah menengah di Queensland dengan menggunakan *Australian Adolescent Problem Inventory*. Fenshawe mendapati bahawa peperiksaan yang akan dihadapi mendarangkan tekanan tinggi kepada pelajar berkenaan.

Selain daripada kerja rumah dan peperiksaan, terdapat juga kajian yang mendapati bahawa kegagalan memberi tumpuan kepada pengajaran guru, bilangan

matapelajaran terlalu banyak, mengikuti pelajaran yang membosankan dan mengulangkaji pelajaran juga boleh menjadi punca tekanan. Kajian yang dijalankan oleh Fenshawe (1988) mendapati bahawa mengikuti pelajaran yang membosankan dan mengulangkaji pelajaran mendatangkan tekanan tinggi kepada pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Dobson (1980) mendapati bahawa kegagalan memberi tumpuan kepada pengajaran guru, kesukaran memberi tumpuan ketika mengulangkaji pelajaran dan bilangan matapelajaran yang terlalu banyak yang diajar di sekolah juga merupakan punca tekanan kepada pelajar.

Dari kajian-kajian yang dibincangkan di atas, dapat dilihat bahawa antara perkara yang berkaitan dengan akademik yang boleh menjadi punca tekanan kepada pelajar ialah kerja rumah yang diberi oleh guru, peperiksaaan yang bakal dihadapi, kegagalan memberi tumpuan kepada pengajaran guru, matapelajaran yang membosankan dan mengulangkaji pelajaran.

2.3.2 Punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah

Masalah perjalanan pergi ke sekolah, persekitaran sekolah yang bising dan peraturan sekolah yang ketat merupakan beberapa perkara yang boleh menjadi punca tekanan. Menurut Prof. Deva, seorang ahli perubatan psikologi dari Hospital

Universiti Petaling Jaya, perjalanan pergi dan balik dari sekolah telah menjadi punca tekanan kepada ramai pelajar hari ini kerana masalah pengangkutan. Sesetengah pelajar terpaksa keluar dari rumah pada awal pagi dan pulang pada pukul 4 petang (New Sunday Times, 22 Mac 1990).

Kajian yang dijalankan oleh Thomas (1987) ke atas 212 orang pelajar di Singapura mendapati bahawa perjalanan ke sekolah menjadi punca tekanan kepada pelajar disebabkan oleh cuaca yang panas. Walau bagaimanapun, ia tidak mendorong tekanan tinggi kepada pelajar. Thomas berpendapat bahawa pelajar-pelajar di Singapura mungkin telah dapat menyesuaikan diri mereka dengan cuaca Singapura yang panas dan oleh itu keadaan cuaca sungguhpun mendorong tekanan tetapi bukan tekanan tinggi .

Dobson (1980) dalam kajian yang dibuat di England Utara juga mendapati kesukaran yang dihadapi oleh pelajar untuk pergi ke sekolah adalah merupakan punca tekanan kepada mereka. Dobson juga mendapati bahawa persekitaran sekolah yang bising dan peraturan sekolah yang terlalu ketat dan mengongkong menjadi punca tekanan kepada pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Peach (1991) di Tennessee mendapati bahawa 76 peratus dari 96 orang pelajar lelaki menyatakan bahawa peraturan kelas dan sekolah

yang ketat menyebabkan tekanan kepada mereka. Walau bagaimanapun, hanya 31 peratus dari 144 orang pelajar perempuan menyatakan peraturan yang ketat merupakan punca tekanan kepada mereka.

Tiga kajian yang dibincangkan dalam bahagian ini jelas menunjukkan bahawa perjalanan ke sekolah, persekitaran sekolah yang bising dan peraturan sekolah yang ketat boleh menjadi punca tekanan kepada pelajar.

2.3.3 Punca tekanan yang berkaitan dengan guru

Menurut Elkind (1981), sistem pendidikan yang memberi keutamaan kepada kejayaan pelajar dalam bidang akademik telah mendorong guru-guru menekan pelajar mereka dengan pelbagai cara. Sesetengah guru menekan pelajar mereka tanpa memikirkan bahawa setiap pelajar memiliki keupayaan intelektual yang berbeza. Menurut Elkind lagi, pelajar yang tidak dapat mencapai tahap yang dimahukan oleh guru-guru seringkali dianggap sebagai pelajar yang lembap dan tidak berkebolehan. Keadaan sedemikian adalah merupakan punca tekanan kepada pelajar.

Satu contoh di mana sikap guru boleh menjadi punca tekanan kepada pelajar ialah apabila mereka memberi latihan dan kerja rumah yang banyak dengan harapan pelajar dapat menguasai matapelajaran yang diajar oleh mereka. Apabila latihan

atau kerja rumah yang diberi gagal disiapkan, pelajar mungkin dihukum. Verma dan Gupta (1990) yang telah menjalankan penyelidikan di India mendapati sikap guru yang suka menghukum pelajar apabila mereka tidak dapat menyiapkan kerja rumah merupakan punca tekanan kepada pelajar itu. Selain daripada sikap guru yang suka menghukum, pelajar juga menyatakan bahawa sikap pilih kasih guru dalam memberi markah, guru yang tidak mempunyai kemahiran mengajar dan tidak dapat memberi perhatian kepada setiap pelajar juga merupakan punca tekanan kepada mereka. Menurut pelajar, kegagalan guru memberi perhatian kepada setiap pelajar di dalam kelas (kerana saiz kelas yang besar) menjadikan mereka berasa terabai dan tidak disukai oleh guru. Keadaan sedemikian bukan sahaja mendatangkan tekanan kepada mereka tetapi juga menyebabkan mereka tidak suka pergi ke sekolah.

Omizo, Omizo dan Suzuki (1988) telah menjalankan kajian ke atas 60 orang pelajar sekolah di Amerika yang terdiri daripada 20 orang pelajar sekolah rendah, 20 orang pelajar sekolah menengah rendah dan 20 orang pelajar sekolah menengah atas. Mereka mendapati bahawa masalah yang berlaku dalam hubungan antara guru-murid merupakan punca tekanan kepada pelajar di peringkat menengah rendah. Pelajar di peringkat menengah atas pula menyatakan sikap guru yang tidak memahami mereka merupakan punca tekanan kepada mereka.

Daripada pendapat dan kajian yang dibincangkan dalam bahagian ini, dapat

dirumuskan bahawa tekanan boleh berpunca dari guru. Sikap guru yang suka menekan pelajar agar pelajar berjaya dalam bidang akademik, menghukum pelajar, pilih kasih, tidak mempunyai kemahiran mengajar, memberi perhatian kepada setiap pelajar di dalam kelas dan tidak memahami pelajar merupakan di antara perkara yang boleh menjadi punca tekanan kepada pelajar.

2.3.4 Punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya

Rakan sebaya telah dikenalpasti sebagai punca tekanan oleh pengkaji-pengkaji seperti Omizo, Omizo dan Suzuki (1988) dan Burke dan Weir (1978). Kajian yang dijalankan oleh Omizo, Omizo dan Suzuki (1988) ke atas 60 orang pelajar sekolah di Amerika mendapati bahawa pelajar di peringkat menengah rendah menyatakan bahawa 'tidak diterima oleh rakan-rakan' dan 'tidak mempunyai kemampuan diri yang mencukupi untuk diterima oleh rakan' merupakan punca tekanan kepada mereka manakala pelajar di peringkat menengah atas pula menyatakan, 'tidak diterima oleh rakan', 'melakukan dan mengatakan sesuatu yang salah di hadapan rakan-rakan' dan 'melakukan sesuatu yang tidak dipersetujui oleh rakan-rakan' menjadi punca tekanan kepada mereka. Ini menunjukkan bahawa penerimaan rakan sebaya amat penting bagi pelajar dan penolakan rakan sebaya merupakan satu punca tekanan bagi mereka.

Burke dan Weir (1978), dua orang penyelidik dari York University telah menjalankan kajian ke atas 274 orang pelajar berusia 13 hingga 20 tahun yang dipilih dari tiga buah sekolah di Toronto. Satu set soal selidik yang terdiri daripada 26 item mengenai punca-punca tekanan telah diberi kepada pelajar yang dipilih sebagai subjek. Hasilan kajian Burke dan Weir menunjukkan bahawa faktor penolakan rakan sebaya merupakan faktor utama yang menyebabkan tekanan kepada pelajar yang dikajinya.

Peach (1991) dalam kajian yang dijalankannya juga memperolehi dapatan yang tidak berbeza dengan dapatan kajian Burke dan Weir (1978). Peach (1991) mendapati terdapat 56 peratus daripada 96 orang pelajar lelaki dan 72 peratus daripada 144 orang pelajar perempuan menyatakan bahawa kebimbangan tidak diterima oleh rakan-rakan menyebabkan tekanan kepada mereka.

Kajian yang dijalankan oleh West dan Wood (1973) ke atas 331 orang pelajar sekolah menengah di Amerika mendapati bahawa 18 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari perasaan khuatir tidak diterima oleh rakan-rakan kerana pencapaian akademik mereka yang tidak memuaskan. Dapatan kajian West dan Wood ini juga membuktikan bahawa penerimaan rakan sebaya amat penting kepada pelajar dan penolakan rakan boleh menyebabkan pelajar mengalami tekanan.

Di sini boleh dirumuskan bahawa tekanan boleh berpunca dari rakan sebaya. Di antara perkara yang boleh menjadi punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya ialah tidak diterima oleh rakan-rakan dan melakukan sesuatu yang tidak dipersetujui oleh rakan-rakan.

2.3.5 Punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa

Menurut Elkind (1981), antara perkara yang boleh mendatangkan tekanan yang berpunca daripada ibu bapa ialah perceraian dan perpisahan antara ibu dengan bapa. Perceraian dan perpisahan yang berlaku antara ibu dengan bapa menyebabkan anak-anak terpaksa menempoh suasana kehidupan yang baru seperti tinggal bersama ibu atau bapa sahaja. Keadaan sedemikian boleh menimbulkan masalah penyesuaian kepada anak-anak.

Kajian yang dijalankan oleh Zitzow (1992) ke atas 1640 orang pelajar sekolah tinggi di Minnesota mendapati bahawa 21.8 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan yang berpunca dari perpisahan yang berlaku antara ibu dengan bapa mereka.

Forman, Eidson dan Hagan (1983) dalam kajian yang mereka jalankan ke atas 94 orang pelajar berusia dua belas hingga sembilan belas tahun di Amerika

dengan menggunakan *Adolescent Life Change Event Scale* mendapati bahawa perpisahan atau perceraian yang berlaku antara ibu dengan bapa mereka adalah merupakan punca tekanan yang keempat paling utama selepas kematian ibu bapa, kematian adik beradik dan kematian kawan rapat.

Selain daripada perpisahan dan perceraian antara ibu dengan bapa, sikap ibu bapa terhadap anak-anak juga boleh menjadi punca tekanan. Menurut Elkind (1981), sikap ibu bapa yang mahukan anak-anak mereka berjaya dalam banyak lapangan terutamanya dalam bidang akademik dan aktiviti ko-kurikulum seperti sukan dan tidak memberi perhatian kepada anak-anak kerana sibuk dengan kerjaya masing-masing boleh mendatangkan tekanan kepada anak-anak itu. Elkind berpendapat bahawa keadaan sedemikian amat ketara terutama dalam masyarakat yang sedang membangun.

Dalam artikel bertajuk '*Children coping with stress: A workshop for parents*', Pelsma (1988) menggariskan beberapa sikap ibu bapa yang menjadi punca tekanan kepada anak-anak. Sikap-sikap itu ialah terlalu mengharapkan kesempurnaan dari anak-anak tanpa memikirkan keupayaan mereka, memaksa anak-anak bersaing sesama mereka sehingga mengurangkan daya kreativiti anak-anak, bersikap terlalu mengongkong dengan menentukan apa yang anak-anak perlu lakukan dan tidak mahu bertolak ansur dengan anak-anak mereka.

Verma dan Gupta (1990) dalam kajian yang dijalankan ke atas 250 pelajar di India mendapati bahawa sikap ibu bapa terhadap anak-anak merupakan salah satu punca tekanan kepada anak-anak. Pelajar yang ditemubual menyatakan bahawa sikap ibu bapa yang suka meletakkan harapan yang tidak realistik ke atas mereka agar mereka mendapat kejayaan yang cemerlang dalam peperiksaan dan menggariskan matlamat hidup anak-anak yang bertentangan dengan kehendak anak-anak menyebabkan berlakunya konflik antara mereka dengan ibu bapa mereka. Konflik sedemikian merupakan punca tekanan kepada pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Mates dan Allison (1992) dengan menemubual 23 orang pelajar dari berbeza aliran (*basic stream, general stream* dan *advanced stream*) dari sebuah sekolah menengah di Toronto mendapati bahawa di antara enam punca tekanan yang dikenalpasti iaitu; ibu bapa, kewangan, rakan sebaya, akademik, sukan dan masalah penagihan, hanya punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa sahaja yang dialami oleh pelajar dari ketiga-tiga aliran. Menurut pelajar yang ditemubual, beberapa sikap ibu bapa yang tidak dipersetujui oleh anak-anak seperti ibu bapa mahu mereka memperolehi pencapaian yang cemerlang dalam pelajaran dan aktiviti luar, mahu menentukan masa hadapan anak-anak dan mengawal pengaulan anak-anak dengan teman lelaki atau teman wanita menjadi punca tekanan kepada mereka. Salah seorang pelajar yang ditemubual menyatakan bahawa dia berasa keliru dengan sikap ibu bapa terhadap dirinya dengan menyatakan, "When you act

older, they want you to act younger" (m.s. 466). Seorang pelajar lagi melahirkan rasa tidak puas hati dengan sikap ibu bapa dengan menyatakan:

"You're telling me not to do this, telling me not to do that; I'm old enough to do this. And they bring up all this stuff to make you feel guilty for what you are old enough to do" (m.s.466)

Sekumpulan penyelidik dari Lake Forest College di Illinois iaitu Eskilson, Wiley, Muehlbauer dan Dodder (1986) telah mengkaji tekanan yang berpunca dari ibu bapa. Seramai 316 orang pelajar sekolah menengah di Illinois telah dipilih sebagai sampel. Hasil kajian mereka menunjukkan 96 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka tertekan dengan sikap ibu bapa yang mahukan mereka mencapai kejayaan di sekolah, menyertai aktiviti ko-kurikulum dan memilih kerjaya yang berprestij pada masa hadapan. Didapati 40 peratus daripada 144 orang pelajar yang menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan sederhana dan 12 peratus daripada 83 orang pelajar yang menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan rendah memberitahu bahawa mereka tidak mampu mencapai matlamat yang digariskan oleh ibu bapa terhadap mereka. Kajian ini juga mendapati bahawa pelajar yang mengalami tekanan mempunyai penghargaan kendiri yang rendah, terlibat dalam aktiviti devian dan merasakan diri mereka tidak berkemampuan untuk mencapai apa yang diharapkan oleh ibu bapa ke atas diri mereka.

Pendapat dan dapatan kajian yang dibincangkan dalam bahagian ini telah

menunjukkan bahawa krisis yang melibatkan hubungan antara ibu dan bapa dan sikap ibu bapa yang bertentangan dengan kehendak anak-anak boleh menjadi punca tekanan kepada anak-anak.

2.3.6 Punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga

Brenner (1988) di dalam bukunya yang berjudul '*Helping children cope with stress*' menyatakan bahawa pergaduhan sesama adik beradik, penglibatan ahli keluarga dalam penyalahgunaan dadah, alkohol dan kematian anggota keluarga seperti kematian ibu bapa atau kematian adik beradik merupakan beberapa perkara yang berlaku dalam keluarga yang boleh menjadi punca tekanan kepada anggota keluarga yang terlibat.

Kajian yang dijalankan oleh Yeaworth, York, Hussey, Ingle dan Goodwin (1980) ke atas 207 orang pelajar sekolah menengah di selatan Ohio dengan menggunakan *Adolescent Life Change Event Scale (ACLES)* telah mengenalpasti beberapa perkara yang berlaku dalam keluarga yang menjadi punca tekanan pelajar. Paling ramai pelajar (87.18 peratus) mengalami tekanan yang berpunca dari pergaduhan dengan adik beradik. Selain daripada pergaduhan dengan adik beradik, Yeaworth, et.al. (1980) mendapati bahawa penglibatan ahli keluarga dengan alkohol, kematian anggota keluarga iaitu kematian ibu bapa atau kematian adik beradik

merupakan perkara yang mendarangkan tekanan tinggi kepada pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Zitzow (1992) di Minnesota mendapati bahawa kematian anggota keluarga iaitu kematian adik beradik dan kematian ibu bapa merupakan dua perkara yang boleh mendarangkan tekanan tinggi kepada pelajar. Walau bagaimanapun, dari 1,640 orang pelajar yang menjadi sampel kajian, hanya 7.9 peratus yang pernah mengalami kematian adik beradik dan 13.8 peratus sahaja yang pernah mengalami kematian ibu bapa.

Penyelidikan yang dijalankan oleh sekumpulan penyelidik dari University of South Dakota iaitu Forman, Eidson dan Hagan (1983) ke atas 94 orang pelajar pula mendapati bahawa kematian anggota keluarga iaitu kematian ibu bapa diikuti oleh kematian adik beradik merupakan punca tekanan yang utama kepada pelajar.

Al-Ansari dan Matar (1993), dua orang pengkaji dari Bahrain telah menjalankan kajian ke atas 72 orang remaja sekolah yang telah dirujuk ke Unit Psikiatri, Hospital Psikistik Bahrain. Hasil kajian mereka menunjukkan bahawa 11 peratus daripada 72 orang pelajar yang dirujuk itu mengalami tekanan yang berpunca dari kematian anggota keluarga iaitu ibu bapa.

Masalah kewangan yang dihadapi oleh sesebuah keluarga juga boleh menjadi

punca tekanan. Girdano dan Everly (1979) dalam buku mereka '*Controlling stress and tension: A holistic approach*' menyatakan bahawa masalah kewangan yang dihadapi oleh sesebuah keluarga akan menyebabkan ahli-ahli keluarga tersebut mengalami tekanan kerana mereka berasa putus asa dan kurang upaya. Masalah sedemikian juga boleh menyebabkan anak-anak tidak dapat meneruskan pelajaran mereka dan keperluan sehari-hari ahli-ahli keluarga tidak dapat dipenuhi dengan sempurna.

Kajian yang dijalankan oleh Pearlin dan Schooler (Rice, 1992) di Chicago mendapati bahawa masalah kewangan yang dihadapi oleh sesebuah keluarga boleh menjadi punca tekanan kepada ahli-ahli keluarga tersebut. Begitu juga dengan masalah yang berlaku dalam hubungan antara ahli keluarga juga didapati boleh menjadi punca tekanan seperti yang dibuktikan oleh kajian yang dijalankan oleh Peach (1991). Peach mendapati 29 peratus dari 96 orang pelajar lelaki dan 26 peratus dari 144 orang pelajar perempuan menyatakan bahawa hubungan yang kurang baik dengan ahli keluarga merupakan punca tekanan kepada mereka.

Pendapat dan kajian yang dibincangkan dalam bahagian ini menunjukkan bahawa masalah dan peristiwa yang berlaku dalam sesebuah keluarga seperti pergaduhan antara adik beradik, kematian anggota keluarga, masalah kewangan yang dihadapi oleh keluarga dan penglibatan ahli keluarga dalam penyalahgunaan

dadah dan alkohol boleh menjadi punca tekanan kepada ahli-ahli keluarga yang terlibat.

2.3.7 Punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi

Perkara-perkara yang berkaitan dengan peribadi seperti masalah penampilan diri, masalah kerjaya, masalah kesihatan dan masalah kekurangan masa juga boleh menjadi punca tekanan kepada pelajar. Kajian yang dijalankan oleh Eme, Maisiak dan Goodale (1979) ke atas 240 orang pelajar sekolah menengah di Amerika membuktikan perkara ini. Mereka mendapati bahawa sifat fizikal yang tidak memuaskan hati (seperti terlalu gemuk atau terlalu kurus) merupakan perkara yang menjadi punca tekanan yang utama kepada pelajar.

Yeaworth, York, Hussey, Ingle dan Goodwin (1980) dan Forman, Eidson dan Hagan (1983) dalam kajian mereka mengenai punca-punca tekanan pelajar dengan menggunakan *Adolescent Life Change Event Scale* mendapati bahawa masalah yang berkaitan dengan penampilan diri iaitu masalah berat badan dan ketinggian dan kulit muka berjerawat merupakan antara perkara yang menjadi punca tekanan yang utama kepada pelajar.

Miller, Wilcox dan Soper (1985) telah menjalankan kajian ke atas 38 orang

pelajar dari tiga buah sekolah menengah di Lousiana dengan menggunakan *Hassles Scale* yang mengandungi 117 item. Daripada 117 item, hanya 15 item yang dikenalpasti sebagai punca tekanan yang dialami oleh sebahagian besar pelajar. Daripada 15 punca tekanan, masalah berat badan merupakan punca tekanan yang menduduki tempat kedua dari segi bilangan pelajar yang mengalaminya selepas memikirkan kerjaya masa hadapan.

Memikirkan kerjaya masa hadapan juga boleh menjadi punca tekanan kepada pelajar. Isralowitz dan Hong (1990) dalam kajian mereka ke atas 220 orang pelajar di Singapura mengenalpasti empat faktor yang menyebabkan tekanan kepada pelajar. Satu daripada empat faktor yang dikenalpasti itu ialah masalah kerjaya. Kajian yang dijalankan oleh Miller, Wilcox dan Soper (1985) pula mendapati bahawa memikirkan mengenai kerjaya yang akan diceburi pada masa hadapan merupakan punca tekanan yang dialami oleh paling ramai pelajar.

Masalah kesihatan dan masalah hubungan dengan teman yang berlainan jantina juga didapati boleh menjadi punca tekanan. Kajian yang dijalankan oleh Dobson (1988) membuktikannya di mana beliau mendapati bahawa kesihatan diri yang tidak memuaskan dan masalah yang dialami oleh pelajar dalam menjalin hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan adalah merupakan punca tekanan kepada pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Yeaworth, York, Hussey, Ingle dan Goodwin (1980) dan Forman, Eidson dan Hagan (1983) menunjukkan bahawa masalah yang berlaku dalam hubungan dengan teman yang berlainan jantina iaitu putus hubungan merupakan salah satu daripada 24 perkara yang dikenalpasti sebagai perkara yang menjadi punca tekanan yang utama kepada pelajar.

Peach (1991) yang membuat kajian ke atas 96 orang pelajar lelaki dan 144 orang pelajar perempuan di Tennessee walau bagaimanapun mendapati bahawa kesihatan diri tidak menjadi punca tekanan kepada sebahagian besar pelajar. Hanya 8 peratus pelajar perempuan dan 17 peratus pelajar lelaki menyatakan perasaan bimbang mengenai kesihatan diri mereka menyebabkan tekanan kepada mereka.

Kajian yang dijalankan oleh Al-Ansari dan Matar (1993) ke atas 72 orang pelajar yang dirujuk ke Hospital Psikiatri Bahrain juga menunjukkan perpisahan dengan teman yang berlainan jantina menjadi punca tekanan. Daripada 72 orang pelajar yang dirujuk, 22.2 peratus menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan yang berpunca dari perpisahan dengan teman yang berlainan jantina.

Masalah kekurangan masa sama ada untuk berehat atau melakukan aktiviti kegemaran juga didapati boleh menjadi punca tekanan. Menurut D'Aurora dan Fimian (1988), salah satu punca tekanan kepada pelajar-pelajar hari ini ialah

kekurangan masa untuk melakukan aktiviti kegemaran. West dan Wood (1973) yang menjalankan kajian ke atas 331 orang pelajar di Amerika mendapati bahawa 33 peratus pelajar mengalami tekanan kerana mereka tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk melakukan aktiviti kegemaran. Miller, Wilcox dan Soper (1985) yang menjalankan kajian di Amerika juga mendapati bahawa kekurangan masa untuk berehat merupakan salah satu daripada lima belas punca tekanan yang dialami oleh sebahagian besar pelajar.

2.3.8 Punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar

Terdapat kajian yang menunjukkan bahawa aktiviti luar juga boleh menjadi punca tekanan. Aktiviti luar yang dimaksudkan di sini ialah aktiviti ko-kurikulum. Aktiviti ko-kurikulum merupakan aktiviti yang perlu disertai oleh semua pelajar sekolah di Malaysia. Lazimnya, aktiviti tersebut diadakan selepas waktu persekolahan atau pada hujung minggu. Bagi pelajar yang terlibat dalam aktiviti sedemikian, mereka akan pulang lewat ke rumah pada hari persekolahan atau mereka perlu datang di hujung minggu. Keadaan sedemikian boleh menjadi punca tekanan kepada sesetengah pelajar seperti yang dibuktikan oleh beberapa kajian yang telah dijalankan di luar negara.

Antara kajian itu ialah kajian yang telah dijalankan oleh Peach (1991) di

Tennasse. Peach mendapati bahawa 69 peratus dari 96 orang pelajar lelaki menyatakan bahawa penyertaan dalam aktiviti ko-kurikulum merupakan punca tekanan kepada mereka. Walau bagaimanapun, hanya 19 peratus dari 144 orang pelajar perempuan menyatakan penyertaan dalam aktiviti sedemikian menjadi punca tekanan.

Kajian yang dijalankan oleh Armacost (1990) ke atas 1,301 orang pelajar di Amerika mendapati bahawa 20 peratus daripada pelajar tersebut menyatakan bahawa kesukaran untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum merupakan punca tekanan kepada mereka.

Jelas dua dapatan kajian yang dinyatakan di atas menunjukkan bahawa aktiviti ko-kurikulum yang dianjurkan oleh pihak sekolah boleh menjadi punca tekanan kepada pelajar.

2.3.9 Rumusan punca-punca tekanan

Hasil penulisan dan dapatan kajian yang dibincangkan di atas menunjukkan bahawa peristiwa yang berlaku dalam kehidupan seharian seorang pelajar yang menuntut di sekolah menengah dan krisis yang berlaku dalam kehidupan mereka boleh menjadi punca tekanan. Punca-punca tekanan itu meliputi punca tekanan yang

berkaitan dengan akademik, sekolah, guru, ibu bapa, keluarga, rakan sebaya, peribadi dan aktiviti luar.

2.4 Cara Menghadapi Tekanan

Lazarus (1993), seorang ahli psikologi menyatakan bahawa terdapat dua cara untuk menghadapi tekanan iaitu cara yang berfokuskan masalah (*problem-focused coping*) dan cara yang berfokuskan emosi (*emotion-focused coping*). Cara yang berfokuskan masalah merupakan cara di mana seseorang cuba mengatasi masalah yang menjadi punca tertekan. Dengan cara demikian, individu yang mengalami tekanan tadi akan dapat menghapuskan punca tekanan tersebut dari hidupnya. Cara yang berfokuskan emosi pula merupakan cara di mana individu itu tidak menyelesaikan masalah yang menjadi punca tekanan tetapi dia cuba menukar intepretasinya terhadap masalah berkenaan. Contohnya, seorang yang mengalami tekanan menyatakan kepada dirinya sendiri bahawa masalah yang berlaku bukanlah sesuatu yang serius yang boleh merosakkan dirinya. Menurut Lazarus (1993) lagi, dengan cara demikian, individu yang mengalami tekanan akan dapat menghadapi tekanan yang dialaminya walaupun punca-punca tekanan yang dialaminya tidak dapat dihindarkan dari kehidupannya.

Pendapat yang dinyatakan oleh Lazarus menunjukkan bahawa tekanan boleh diatasi dengan cara yang berfokuskan masalah atau dengan cara yang berfokuskan emosi.

2.4.1 Kajian mengenai cara-cara pelajar mengatasi tekanan

Dapatan kajian terdahulu menunjukkan bahawa cara mengatasi tekanan yang berfokuskan emosi lebih menjadi pilihan pelajar berbanding cara yang berfokuskan masalah. Menurut Patterson dan McCubbin (1987), golongan pelajar mungkin melakukan aktiviti yang tidak sihat sebagai usaha untuk mengatasi tekanan yang mereka alami. Untuk mengenalpasti cara-cara pelajar sekolah mengatasi tekanan, Patterson dan McCubbin telah membina satu instrumen yang dinamakan *Adolescent Coping Orientation for Problem Experience (A-COPE)* yang mengandungi 95 item. Dalam satu kajian yang mereka berdua jalankan ke atas 467 orang pelajar sekolah menengah di Amerika dengan menggunakan *A-COPE*, mereka mendapati bahawa hanya 68 cara sahaja yang dilakukan oleh pelajar sebagai usaha untuk mengatasi tekanan yang mereka alami. Enam puluh lapan cara itu dibahagikan kepada dua belas kategori. Sepuluh daripadanya merupakan cara mengatasi tekanan yang berfokuskan emosi iaitu:

- a) meluahkan perasaan kepada orang lain
- b) tidur, menonton wayang, membeli belah, membaca, melakukan

aktiviti kegemaran, menonton televisyen, mengambil ubat mengikut nasihat doktor dan bemain permainan video

- c) membina sikap percaya pada diri - dengan memikirkan bagaimana untuk mengawal tekanan yang dihadapi, membuat perancangan hidup, berfikiran positif terhadap kehidupan, cuba membuat keputusan untuk diri sendiri dan melakukan apa sahaja pekerjaan.
- e) mencari sokongan daripada orang lain dengan memberitahu kawan apa yang dialami dan cuba menolong orang lain menyelesaikan masalah, menangis, meneruskan persahabatan yang telah terjalin, memaafkan kesalahan orang lain dan menggunakan perkataan yang sopan apabila bercakap dengan orang lain
- f) melarikan diri daripada masalah dengan mengambil dadah, minum minuman keras, merokok, lari dari rumah dan memberitahu diri bahawa apa yang menimpa diri bukan satu masalah.
- g) pergi ke rumah ibadat, bersembahyang dan berbincang dengan orang yang boleh membantu dari segi spiritual seperti imam atau paderi
- h) melakukan aktiviti lasak seperti berlari dan berbasikal dan memperbaiki pencapaian diri dalam sesuatu bidang
- i) bertingkahlaku lucu dengan cara bergurau dan cuba melakukan sesuatu yang boleh menimbulkan kelucuan kepada orang lain
- j) berangan-angan, mendengar muzik, bersiar-siar dan makan.

- k) memberitahu ibu, bapa, abang atau kakak mengenai perasaan yang dialami, melakukan sesuatu perkara bersama keluarga, cuba bertolak ansur dengan ibu bapa dan memenuhi permintaan dan peraturan yang digariskan oleh ibu bapa

Hanya satu daripada dua belas cara mengatasi tekanan yang pelajar lakukan merupakan cara yang berfokuskan masalah iaitu mendapatkan bantuan ahli profesional.

Tsai (1993) telah menjalankan kajian mengenai tekanan dan cara mengatasinya ke atas 290 orang pelajar berusia 14 hingga 20 tahun di Taiwan. Beliau telah menggunakan *Adolescent Coping Orientation for Problem Experience (A-COPE)* yang dibina oleh Patterson dan McCubbin untuk mengenalpasti cara-cara pelajar sekolah mengatasi tekanan. Hasil kajian beliau menunjukkan bahawa pelajar lelaki mengatasi tekanan yang mereka alami dengan melibatkan diri dalam aktiviti lasak sementara pelajar perempuan meluahkan perasaan dan mencari sokongan sosial daripada orang lain. Kedua-dua cara tersebut merupakan cara mengatasi tekanan yang berfokuskan emosi.

Mates dan Allison (1992) pula telah menjalankan kajian mengenai tekanan dan cara mengatasinya ke atas pelajar sekolah menengah di Toronto. Mereka telah menemubual 23 orang pelajar yang dipilih dari tiga buah sekolah menengah.

Keputusan kajian menunjukkan bahawa terdapat empat cara pelajar sekolah mengatasi tekanan. Keempat-empat cara tersebut merupakan cara yang berfokuskan kepada emosi. Cara-cara tersebut ialah:

- a) mengambil dadah, alkohol atau rokok.
- b) melakukan aktiviti yang menghiburkan seperti bersukan, mendengar muzik dan bermain alat muzik.
- c) bertingkahlaku memberontak seperti bergaduh dan melakukan jenayah
- d) lain-lain cara mengatasi tekanan sama ada cara yang negatif seperti cuba membunuh diri atau cara yang positif seperti memperbaiki kelemahan diri.

Keputusan kajian Mates dan Allison ini membuktikan bahawa terdapat pelajar sekolah menengah yang cenderung untuk melakukan sesuatu yang negatif bagi mengatasi tekanan yang mereka alami.

Kajian yang dijalankan oleh Frydenberg dan Lewis (1991) ke atas 643 orang pelajar dari tujuh buah sekolah menengah di Melbourne Australia dengan menggunakan *Ways of Coping Checklist* menunjukkan bahawa cara mengatasi tekanan yang dilakukan oleh sebahagian besar pelajar ialah dengan meluahkan perasaan kepada rakan dan bekerja dengan lebih kuat dan gigih dalam bidang yang diceburi. Jika dilihat kepada cara pelajar lelaki dan pelajar perempuan mengatasi,

didapati terdapat perbezaan cara yang dilakukan. Kebanyakan pelajar lelaki (23.9 peratus) mengatasi tekanan dengan bekerja kuat dalam bidang yang diceburi sementara kebanyakan pelajar perempuan (25.1 peratus) meluahkan perasaan mereka kepada rakan-rakan.

Frydenberg dan Lewis (1993) kemudian telah menjalankan satu lagi kajian dengan menggunakan *Adolescent Coping Scale (ACS)* yang mereka bina berdasarkan *Ways of Coping Checklist (WCC)* yang dibina oleh Lazarus dan Folkman. Dalam kajian ini mereka telah menggunakan 673 orang pelajar (49 peratus lelaki dan 51 peratus perempuan) yang dipilih dari lima buah sekolah menengah di Melbourne, Australia. *ACS* mengandungi 18 item mengenai cara mengatasi tekanan yang dibahagi kepada tiga kategori iaitu penyelesaian masalah, merujuk kepada orang lain dan cara mengatasi tekanan yang tidak produktif seperti menyalahkan diri sendiri. Hasil kajian Frydenberg dan Lewis menunjukkan bahawa cara penyelesaian masalah merupakan cara yang kerap dilakukan oleh pelajar diikuti cara yang tidak produktif. Ini menunjukkan cara yang berfokuskan kepada masalah menjadi pilihan pelajar. Cara yang jarang-jarang dilakukan oleh pelajar ialah mendapatkan bantuan orang lain terutamanya ahli profesional.

Kajian yang dijalankan oleh Raber (1992), seorang penyelidik dari University of Northern Colorado ke atas 112 orang pelajar lelaki dan 112 orang pelajar

perempuan yang berusia antara 12 hingga 18 tahun dengan menggunakan *A-COPE* mendapati bahawa pelajar yang menunjukkan simptom tekanan tinggi disebabkan oleh tekanan yang berpunca dari masalah yang berkaitan dengan sekolah mengatasi tekanan dengan mendengar muzik dan mengadu kepada guru dan kaunselor sekolah.. Apabila mengalami tekanan yang berpunca dari keluarga, mereka mendengar muzik, mengadu kepada ibu dan menangis dan apabila mengalami tekanan yang berpunca dari rakan sebaya, mereka mendengar muzik. Semua cara yang disebutkan itu merupakan cara mengatasi tekanan yang berfokuskan emosi.

Fenshawe (1988) juga telah menjalankan kajian di Australia. Beliau telah menggunakan *Adolescent Coping Inventory (ACI)* yang diadaptasi daripada *A-COPE* untuk mengenalpasti cara-cara 1,664 orang pelajar sekolah menengah di Queensland mengatasi tekanan. Daripada 54 item yang terkandung dalam *ACI*, hanya 12 sahaja yang didapati dilakukan dengan kerap oleh pelajar apabila mereka mengalami tekanan. Mendengar muzik merupakan cara yang paling kerap dilakukan oleh pelajar diikuti oleh cuba membuat keputusan baru untuk diri sendiri, cuba memikirkan cara yang sesuai untuk mengatasi masalah yang telah menjadi punca tekanan, menjalin persahabatan, memperbaiki diri sendiri, berangan-angan, menonton televisyen, meluangkan masa bersama dengan orang yang mereka rapat, berazam untuk memperbaiki diri sendiri dan cuba berfikiran positif. Kesemua cara itu merupakan cara yang berfokuskan emosi.

Kajian yang dijalankan oleh Plancherel dan Bolognini (1995) ke atas 353 orang pelajar di Switzerland dengan menggunakan *A-COPÉ* mendapati bahawa pelajar perempuan menjalin hubungan sosial dengan orang lain, meluahkan perasaan, berdikari dan berehat. Pelajar lelaki pula bertingkah laku melucukan dan melakukan aktiviti kegemaran untuk mengatasi tekanan yang mereka alami.

Olah (1995) yang menjalankan kajian ke atas 721 orang pelajar sekolah menengah berbilang bangsa (Hungary, India, Itali, Sweden dan Yaman) mendapati bahawa lebih daripada 70 peratus pelajar mengatasi tekanan dengan cuba menyelesaikan masalah. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar memilih cara yang berfokuskan masalah untuk mengatasi tekanan yang mereka alami. Cara yang dilakukan oleh paling sedikit pelajar (kurang dari 10 peratus) ialah dengan cara menafikan atau melarikan diri dari tekanan yang dialami seperti mendengar muzik dan berangan-angan.

Dapatan beberapa kajian yang dikemukakan di atas menunjukkan bahawa pelajar sekolah menengah melakukan pelbagai cara sama ada cara yang positif atau cara yang negatif untuk mengatasi tekanan yang mereka alami. Pelajar juga didapati lebih memilih cara mengatasi tekanan yang berfokuskan emosi berbanding cara yang berfokuskan masalah.

2.5 Individu Yang Menjadi Rujukan Pelajar Apabila Mengalami Tekanan

Merujuk kepada seorang yang lain merupakan salah satu cara seseorang mengatasi tekanan yang dialaminya. Kajian-kajian yang telah dijalankan mengenai individu yang menjadi rujukan pelajar jika mereka mengalami tekanan menunjukkan dapatan yang berbeza. Kajian yang dijalankan oleh Armacost (1991) ke atas 1,301 orang pelajar sekolah menengah di Amerika menunjukkan bahawa 34 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka merasa selesa untuk bertemu dengan kaunselor apabila mengalami tekanan. Terdapat 22 peratus pelajar pula memilih untuk berbincang dengan penasihat atau jurulatih mereka, 20 peratus memilih untuk berbincang dengan guru dan hanya 18 peratus menyatakan bahawa mereka berbincang dengan kakitangan sekolah yang lain. Ini menunjukkan bahawa kaunselor merupakan individu yang menjadi pilihan utama pelajar.

Kajian yang dijalankan oleh Peach (1991) menunjukkan bahawa 42.1 peratus pelajar memilih kaunselor sebagai tempat rujukan, 20.4 peratus pelajar memilih rakan sebaya, 16.7 peratus memilih ibu bapa, dan hanya 13.3 peratus memilih guru. Kurang dari 10 peratus pelajar memilih pengetua sebagai tempat rujukan. Dapatan kajian Peach ini menunjukkan bahawa kaunselor merupakan individu yang menjadi pilihan utama pelajar untuk berbincang.

Dapatan kajian Burke dan Weir (1978) bercanggah dengan dapatan kajian Armacost (1991) dan Peach (1991). Dalam kajian yang dijalankan oleh Burke dan Weir, pelajar yang menjadi sampel diminta memilih seorang daripada 17 orang (dalam 17 item) yang disenaraikan yang menjadi rujukan mereka jika mengalami tekanan. Semua 17 item itu kemudian dibahagi kepada empat kategori iaitu ibu, bapa, rakan sebaya yang sama jantina, rakan sebaya yang berlainan jantina dan orang-orang dewasa selain dari kategori yang dinyatakan sebelumnya. Keputusan kajian mereka menunjukkan bahawa 33.2 peratus memilih rakan sebaya yang sama jantina diikuti oleh ibu (30.6 peratus) sebagai tempat berbincang mengenai tekanan yang mereka alami. Terdapat 16.4 peratus pelajar yang merujuk kepada teman yang berlainan jantina. Kurang dari 10 peratus pelajar merujuk kepada bapa dan orang-orang dewasa yang lain. Ini menunjukkan bahawa rakan sebaya merupakan individu yang menjadi pilihan utama pelajar sebagai tempat memohon pertolongan jika mereka mengalami tekanan.

Kajian yang dijalankan oleh Patterson dan McCubbin (1993) mendapati bahawa 'merujuk kepada ahli profesional' merupakan cara yang jarang-jarang dilakukan oleh pelajar lelaki dan juga perempuan untuk mengatasi tekanan. Pelajar lebih memilih untuk meluahkan perasaan tertekan yang mereka alami kepada rakan-rakan atau ahli keluarga.

Frydenberg dan Lewis (1993) yang menjalankan kajian di Melbourne, Australia juga memperolehi dapatan yang serupa dengan dapatan kajian Patterson dan McCubbin. Mereka mendapati bahawa 'merujuk kepada ahli profesional' merupakan cara yang jarang-jarang dilakukan oleh pelajar apabila mengalami tekanan. Pelajar lebih kerap memilih dua cara lain iaitu menyelesaikan masalah yang menyebabkan tekanan dan memilih cara-cara yang tidak produktif seperti menyalahkan diri sendiri.

Boldero dan Fallon (1995) juga telah menjalankan kajian di Melbourne. Seramai 1013 orang pelajar sekolah menengah berusia 11 hingga 18 tahun dipilih sebagai sampel kajian. Melalui soal selidik yang diedarkan, mereka mendapati bahawa 438 orang pelajar tidak pernah meminta pertolongan sesiapa apabila mereka mengalami tekanan dan 556 orang pelajar menyatakan bahawa mereka meminta pertolongan. Daripada 556 orang yang meminta pertolongan, 214 orang (38.5 peratus) meminta pertolongan rakan, 193 orang (34.7 peratus) meminta pertolongan ibu bapa, 61 orang (11 peratus) memohon pertolongan guru dan 68 orang lagi (12.2 peratus) mendapatkan bantuan ahli profesional iaitu doktor atau kaunselor. Seramai 20 orang (3.6 peratus) pelajar tidak menyatakan individu yang mereka minta pertolongan apabila mengalami tekanan. Hasilan kajian Boldero dan Fallon ini juga menunjukkan bahawa rakan sebaya merupakan individu yang menjadi rujukan utama pelajar jika mereka mengalami tekanan diikuti oleh ibu bapa, ahli profesional dan

guru.

Barker dan Adelman (1994) telah menjalankan kajian ke atas 471 orang pelajar (220 orang lelaki dan 251 orang perempuan) di Los Angeles dengan menggunakan kaedah soal selidik. Barker dan Adelman mendapati 70 orang daripada 471 orang pelajar mengalami tekanan tinggi dan 33 peratus daripadanya merujuk kepada ahli profesional untuk mendapatkan bantuan. Kajian yang dijalankan oleh Barker dan Adelman juga mendapati 27 peratus (129 orang) pelajar pernah mendapatkan bantuan ahli profesional kerana masalah emosi, tingkah laku dan sosial yang mereka hadapi. Daripada 129 orang pelajar yang mendapatkan bantuan, hanya 11 peratus sahaja yang bertemu ahli profesional dengan kerap. Ahli profesional yang dipilih oleh kebanyakan pelajar (30 peratus) ialah kaunselor sekolah diikuti oleh doktor (22 peratus) dan kakitangan klinik sekolah (21 peratus).

Daripada dapatan-dapatan kajian yang dibincangkan dalam bahagian ini, dapatlah dirumuskan bahawa terdapat pelajar yang memilih ahli profesional seperti kaunselor sebagai tempat meminta pertolongan apabila mengalami tekanan dan terdapat juga pelajar yang memilih anggota keluarga seperti ibu bapa atau adik beradik. Selain daripada ahli profesional dan anggota keluarga, rakan sebaya juga merupakan individu yang menjadi pilihan pelajar. Terdapat juga pelajar yang tidak meminta bantuan sesiapa pun apabila mereka mengalami tekanan.