

BAB EMPAT

DAPATAN KAJIAN

4.1 Pengenalan

Bab ini akan membincangkan dapatan daripada kajian yang telah dijalankan.

Data diperolehi melalui soal selidik yang telah ditadbirkan secara individu. Untuk memudahkan perbincangan, analisa penemuan kajian ini dibuat berdasarkan kepada tajuk-tajuk berikut:

- a. persepsi pelajar mengenai tekanan
- b. tanggapan pelajar mengenai punca-punca tekanan
- c. tekanan yang dialami oleh pelajar dan puncanya
- d. perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat
- e. perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga yang berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga yang berpendapatan tinggi
- f. cara-cara pelajar mengatasi tekanan
- g. individu yang menjadi rujukan pelajar apabila mengalami tekanan

4.2 Persepsi Pelajar Mengenai Tekanan

Persepsi pelajar mengenai tekanan boleh dibahagikan kepada tiga kumpulan.

Sejumlah 65.1 peratus pelajar menyatakan bahawa tekanan ialah perasaan bimbang dan risau yang mereka alami berpunca dari sesuatu situasi atau peristiwa yang berlaku dalam kehidupan mereka. Terdapat 31.7 peratus pelajar yang menyatakan bahawa tekanan adalah merupakan sesuatu peristiwa yang menyebabkan mereka merasa bimbang dan risau. Manakala 3.3 peratus pelajar pula menyatakan bahawa tekanan ialah tindakbalas fizikal seperti jantung berdegup kencang yang mereka alami disebabkan oleh sesuatu peristiwa yang berlaku dalam hidup mereka. Persepsi pelajar mengenai tekanan digambarkan dalam jadual 10.

Jadual 10
Persepsi pelajar mengenai tekanan

Persepsi	Kekerapan	Peratus
Perasaan bimbang dan risau	39	65.1 %
Peristiwa atau situasi yang menyebabkan kebimbangan dan kerisauan	19	31.7 %
Tindakbalas fizikal (jantung berdegup kencang)	2	3.3 %
Jumlah	60	100%

Pada keseluruhannya, data yang diperolehi menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap tekanan sebagai perasaan bimbang dan risau yang mereka alami. Terdapat 31.7 peratus pelajar pula menyatakan bahawa tekanan merupakan peristiwa atau situasi yang menyebabkan kebimbangan dan kerisauan manakala segelintir pelajar (3.3 peratus) melihat tekanan sebagai tindakbalas dari segi fizikal yang mereka rasai berpunca dari sesuatu peristiwa yang berlaku dalam kehidupan mereka.

4.3 Tanggapan Pelajar Mengenai Punca-Punca Tekanan

Sebanyak 66 item telah dikemukakan kepada pelajar dan mereka diminta menyatakan sama ada item-item yang dikemukakan itu boleh menjadi punca tekanan atau tidak. Kesemua 66 item tersebut dibahagikan kepada lapan kumpulan iaitu; yang berkaitan dengan akademik (13 item), yang berkaitan dengan sekolah (5 item), yang berkaitan dengan guru (7 item), yang berkaitan dengan rakan sebaya (8 item), yang berkaitan dengan ibu bapa (11 item), yang berkaitan dengan keluarga (6 item), yang berkaitan dengan peribadi (14 item) dan yang berkaitan dengan aktiviti luar (2 item). Dalam jadual 11, dibentangkan gabungan respon pelajar terhadap lapan kumpulan item dan ia disusun mengikut kumpulan purata peratus persetujuan dari yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Jadual 11

**Tanggapan pelajar mengenai punca-punca tekanan
disusun mengikut purata peratus persetujuan**

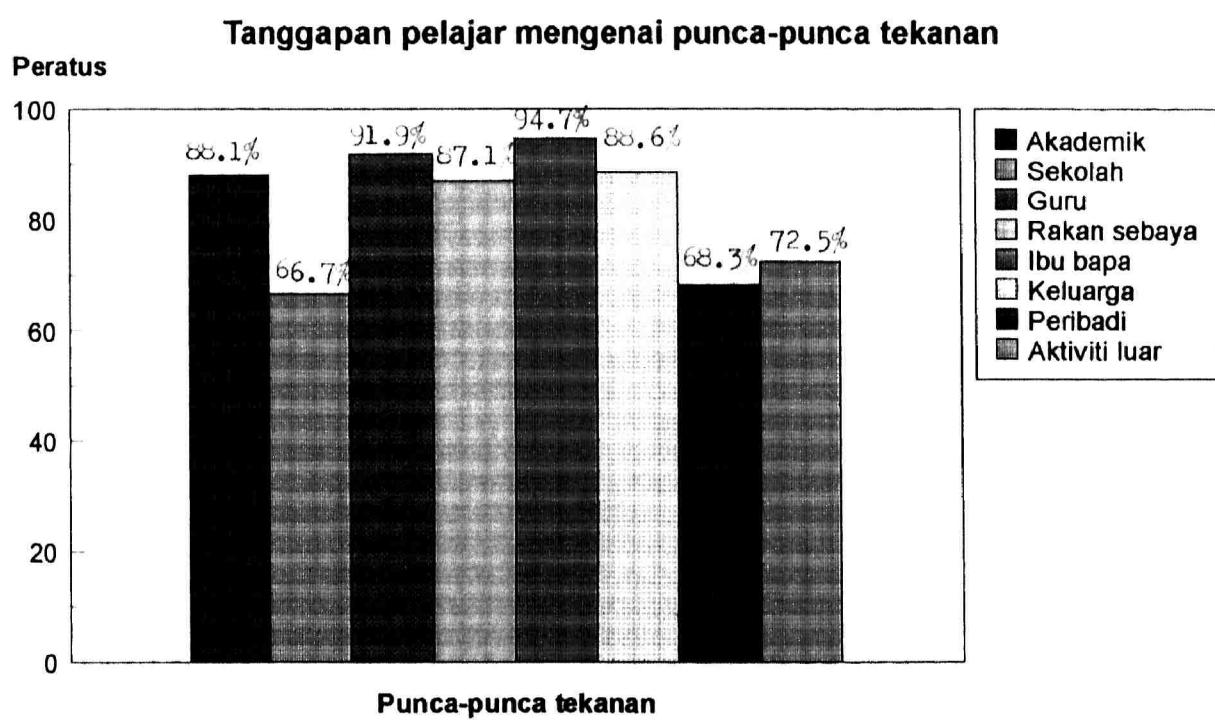
Punca-punca tekanan pelajar	Purata peratus pelajar yang bersetuju	Purata peratus yang tidak bersetuju
Ibu bapa	94.7	5.3
Guru	91.9	8.1
Keluarga	88.6	11.4
Akademik	88.1	11.9
Rakan sebaya	87.1	12.9
Aktiviti luar	72.5	27.5
Peribadi	68.3	31.7
Sekolah /	66.7	33.3

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 11, item-item yang berkaitan dengan ibu bapa merupakan yang paling tinggi jumlah purata peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item-item dari kumpulan itu, secara purata 94.7 peratus pelajar menyetujuinya. Item-item yang berkaitan dengan guru merupakan kumpulan item yang kedua paling tinggi jumlah purata peratus pelajar yang menyetujuinya. Untuk item-item dari kumpulan

tersebut, 91.9 peratus pelajar menyetujuinya. Item-item yang berkaitan dengan keluarga merupakan yang kumpulan item yang ketiga tinggi purata peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item-item dari kumpulan itu, secara purata 88.6 peratus pelajar menyetujuinya. Item-item yang berkaitan dengan akademik merupakan kumpulan item yang keempat tinggi purata peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item-item dari kumpulan itu, secara purata 88.1 peratus pelajar menyetujuinya. Item-item yang berkaitan dengan rakan sebaya merupakan yang kelima paling tinggi purata peratus pelajar yang menyetujui bahawa item-item dari kumpulan tersebut boleh menjadi punca tekanan. Untuk item-item dari kumpulan tersebut, purata 87.1 peratus pelajar menyetujuinya. Item-item yang berkaitan dengan aktiviti luar merupakan yang keenam tinggi purata peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan di mana secara purata 72.5 peratus pelajar menyatakan demikian. Item-item yang berkaitan dengan peribadi merupakan kumpulan item yang ketujuh tinggi purata peratus pelajar yang bersetuju bahawa item-item dari kumpulan tersebut boleh menjadi punca tekanan. Untuk item-item dari kumpulan tersebut, purata 68.3 peratus pelajar menyetujuinya. Item-item yang berkaitan dengan sekolah merupakan kumpulan item yang paling rendah purata peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan berbanding dengan item-item dari kumpulan yang lain. Sungguhpun demikian, purata peratus pelajar yang menyetujuinya masih lagi tinggi iaitu 66.7 peratus. Carta 1

menunjukkan dengan lebih jelas tanggapan pelajar terhadap lapan kumpulan punca tekanan

Carta 1



Data-data yang diperolehi dan yang dibincangkan di atas menunjukkan bahawa item yang berkaitan dengan ibu bapa dan item yang berkaitan dengan guru dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh purata lebih daripada 90 peratus pelajar.

Sementara item-item yang berkaitan dengan keluarga, akademik dan rakan sebaya dipersetujui boleh menjadi punca tekanan oleh purata antara 80 hingga 90 peratus pelajar. Item-item yang berkaitan dengan aktiviti luar, peribadi dan sekolah dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh purata antara 60 hingga 80 peratus pelajar. Pada keseluruhannya, data yang diperolehi ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa akademik, sekolah, guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga peribadi dan aktiviti luar boleh menjadi punca tekanan.

4.3.1 Punca tekanan yang berkaitan dengan akademik

Pelajar telah diminta memberi maklumbalas terhadap tiga belas item yang berkaitan dengan akademik dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak. Peratus pelajar yang bersetuju dan yang tidak bersetuju ditunjukkan dalam jadual 12. Dalam jadual tersebut, tanggapan pelajar terhadap item-item berkenaan disusun mengikut kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 12, di antara 13 item yang berkaitan dengan akademik, item 21 iaitu 'kerja rumah yang diberi oleh guru terlalu banyak' merupakan item yang paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 98.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini

menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kerja rumah terlalu banyak yang diberi oleh guru boleh menjadi punca tekanan.

Item 27 iaitu 'mendapat gred yang lemah dalam ujian atau peperiksaan' merupakan item yang kedua tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 96.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa mendapat gred yang lemah dalam ujian atau peperiksaan boleh menjadi punca tekanan.

Item 7 iaitu 'tidak cukup masa untuk mengulangkaji pelajaran', item 9 iaitu 'terlalu banyak matapelajaran yang perlu dipelajari di sekolah' dan item 28 iaitu 'sukar memahami kerja rumah yang diberi oleh guru' merupakan tiga item yang ketiga tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk ketiga-tiga item ini, 95 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kekurangan masa untuk mengulangkaji pelajaran, terlalu banyak matapelajaran yang perlu dipelajari di sekolah dan kesukaran memahami kerja rumah yang diberi oleh guru boleh menjadi punca tekanan.

Jadual 12

**Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan
yang berkaitan dengan akademik**

No item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
21	Kerja rumah yang diberi oleh guru terlalu banyak	98.3	1.7
27	Mendapat gred yang lemah dalam ujian atau peperiksaan	96.7	3.3
7	Tidak cukup masa untuk mengulangkaji pelajaran	95.0	5.0
9	Terlalu banyak matapelajaran yang perlu dipelajari di sekolah	95.0	5.0
28	Sukar memahami kerja rumah yang diberi oleh guru	95.0	5.0
31	Tidak dapat menyiapkan kerja rumah yang diberi oleh guru pada waktu yang ditetapkan	93.3	6.7
40	Soalan peperiksaan tidak mengikut skop yang diajar	88.3	11.7
1	Menunggu keputusan ujian atau peperiksaan	86.7	13.3
2	Menghadiri kelas tambahan di luar waktu sekolah	86.7	13.3
15	Tidak dapat menjawab dengan betul apabila disoal oleh guru di dalam kelas	85.0	15.0
6	Tidak dapat menumpukan perhatian sepenuhnya kepada apa yang diajar di sekolah	83.3	13.3
5	Datang ke sekolah untuk belajar pada waktu persekolahan	73.3	26.7
40	Mengulangkaji pelajaran	68.3	31.7

Nota: ^a - peratus pelajar yang bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

^b - peratus pelajar yang tidak bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

Item 31 iaitu 'tidak dapat menyiapkan kerja rumah yang diberi oleh guru pada waktu yang ditetapkan' merupakan item yang keempat tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa item ini boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 93.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kegagalan menyiapkan kerja rumah yang diberi oleh guru pada waktu yang ditetapkan boleh menjadi punca tekanan.

Item 40 iaitu 'soalan peperiksaan yang tidak mengikut skop yang diajar' merupakan item yang kelima tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 88.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa soalan peperiksaan yang tidak mengikut skop yang diajar boleh menjadi punca tekanan.

Item 1 iaitu 'menunggu keputusan ujian atau peperiksaan' dan item 2 iaitu 'menghadiri kelas tambahan di luar waktu sekolah' merupakan dua item yang keenam paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa kedua-duanya boleh menjadi punca tekanan. Untuk kedua-dua item ini, 86.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa menunggu keputusan ujian atau peperiksaan dan menghadiri kelas tambahan di luar waktu sekolah boleh menjadi punca tekanan.

Item 15 iaitu 'tidak dapat menjawab dengan betul apabila disoal oleh guru di dalam kelas' merupakan item yang ketujuh tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 85 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kegagalan menjawab dengan betul apabila disoal oleh guru di dalam kelas boleh menjadi punca tekanan.

Item 6 iaitu 'tidak dapat menumpukan perhatian sepenuhnya kepada apa yang diajar oleh guru di dalam kelas' merupakan item yang kelapan tinggi peratus pelajar yang bersetuju bahawa item ini boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 83.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kegagalan memberi tumpuan sepenuhnya kepada apa yang diajar oleh guru di dalam kelas boleh menjadi punca tekanan.

Item 5 iaitu 'datang ke sekolah untuk belajar pada waktu persekolahan' merupakan item yang kesembilan tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan di mana 73.3 peratus pelajar menyatakan demikian. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa datang ke sekolah untuk belajar pada waktu persekolahan boleh menjadi punca tekanan.

Item 35 iaitu 'mengulangkaji pelajaran' merupakan item yang paling rendah

peratus pelajar yang bersetuju bahawa ia boleh menjadi punca tekanan berbanding dengan item-item lain yang berkaitan dengan akademik yang telah dinyatakan di atas. Sungguhpun demikian peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan ternyata masih tinggi iaitu 68.3 peratus. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa mengulangkaji pelajaran boleh menjadi punca tekanan.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi dan dibentangkan di atas menunjukkan bahawa lebih daripada 90 peratus pelajar menganggap bahawa kerja rumah terlalu banyak yang diberi oleh guru, mendapat gred yang lemah dalam ujian atau peperiksaan, kekurangan masa untuk mengulangkaji pelajaran, terlalu banyak matapelajaran yang perlu dipelajari di sekolah, kesukaran memahami kerja rumah yang diberi oleh guru dan kegagalan menyiapkan kerja rumah boleh menjadi punca tekanan kepada mereka. Terdapat antara 80 hingga 90 peratus pelajar yang menganggap bahawa soalan peperiksaan yang tidak mengikut skop yang diajar, menunggu keputusan ujian atau peperiksaan, menghadiri kelas tambahan di luar waktu sekolah, kegagalan menjawab dengan betul apabila disoal oleh guru di dalam kelas dan tidak dapat menumpukan perhatian sepenuhnya kepada apa yang diajar di sekolah boleh menjadi punca tekanan. Datang ke sekolah untuk belajar pada waktu persekolahan dan mengulangkaji pelajaran dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 60 hingga 80 peratus pelajar.

4.3.2 Punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah

Pelajar telah diminta memberikan maklumbalas terhadap lima item yang berkaitan dengan sekolah dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak. Dalam jadual 13, tanggapan pelajar terhadap item-item itu disusun mengikut kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Jadual 13

Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan sekolah

No. item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
3	Peraturan di sekolah terlalu ketat	81.7	18.3
19	Persekutaran di sekolah terlalu bising	70.0	30.0
18	Program-program yang diatur oleh pihak sekolah untuk pelajar tidak menyeronokkan	66.7	33.3
45	Menghadapi kesukaran perjalanan pergi ke sekolah	65.0	35.0
39	Kemudahan di sekolah tidak mencukupi	50.0	50.0

Nota: ^a - Peratus pelajar yang bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

^b - Peratus pelajar yang tidak bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 13, di antara 5 item yang berkaitan dengan sekolah, item 3 iaitu 'peraturan sekolah yang terlalu ketat' merupakan item yang paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 81.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa peraturan sekolah yang terlalu ketat boleh menjadi punca tekanan.

Item 19 iaitu 'persekitaran di sekolah terlalu bising' merupakan item yang kedua tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 70 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa persekitaran di sekolah terlalu bising boleh menjadi punca tekanan.

Item 18 iaitu 'program-program yang diatur oleh pihak sekolah tidak menyeronokkan' merupakan item yang ketiga tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 66.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa program-program yang diatur oleh pihak sekolah boleh menjadi punca tekanan.

Selanjutnya ialah item 45 iaitu 'menghadapi kesukaran perjalanan ke sekolah' yang merupakan item yang keempat tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 65 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kesukaran perjalanan ke sekolah boleh menjadi punca tekanan.

Item 39 iaitu 'kemudahan di sekolah yang tidak mencukupi' merupakan item yang paling rendah peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Sungguhpun demikian, peratus pelajar yang menyatakan demikian ternyata masih tinggi iaitu 50 peratus.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 70 peratus pelajar menganggap bahawa peraturan di sekolah yang terlalu ketat boleh menjadi punca tekanan. Terdapat antara 60 hingga 70 pelajar menganggap bahawa persekitaran di sekolah yang terlalu bising, program-program yang diatur oleh pihak sekolah yang tidak menyeronokkan dan kesukaran perjalanan pergi ke sekolah boleh menjadi punca tekanan. Kemudahan di sekolah yang tidak mencukupi dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh 50 peratus pelajar sahaja.

4.3.3 Punca tekanan yang berkaitan dengan guru

Pelajar telah diminta memberikan maklumbalas terhadap tujuh item yang berkaitan dengan guru dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak. Jadual 14 menunjukkan peratus pelajar yang bersetuju dan yang tidak bersetuju bahawa item-item itu boleh menjadi punca tekanan. Dalam jadual tersebut, tanggapan pelajar terhadap item-item itu disusun mengikut kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 14, di antara 7 item yang berkaitan dengan guru, item 64 iaitu 'guru sering mencari kesalahan murid' merupakan item yang paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 98.3 peratus menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika guru sering mencari kesalahan murid, ia boleh menjadi punca tekanan.

Item 23 iaitu 'dikritik oleh guru' merupakan item yang kedua tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 96.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika mereka dikritik oleh guru, mereka akan mengalami

tekanan.

Jadual 14

Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan guru

No. item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
64	Guru sering mencari kesalahan murid	98.3	1.7
23	Dikritik oleh guru	96.7	3.3
47	Dihukum oleh guru	95.0	5.0
61	Guru tidak pandai mengajar	93.3	6.7
51	Guru sering membandingkan kerja-kerja saya dengan kerja rakan-rakan sekelas yang lain	90.0	10.0
11	Guru menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayangi sahaja	85.0	15.0
44	Tidak dapat berinteraksi secara baik dengan guru tertentu	85.0	15.0

Nota: ^a - Peratus pelajar yang bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan
^b - Peratus pelajar yang tidak bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

Item 47 iaitu 'dihukum oleh guru' merupakan item yang ketiga tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 95 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar

pelajar menganggap bahawa jika mereka dihukum oleh guru, mereka akan mengalami tekanan.

Item 61 iaitu 'guru tidak pandai mengajar' ialah item yang keempat tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan di mana 93.3 peratus pelajar menyatakan demikian. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika guru tidak pandai mengajar, ia boleh menjadi punca tekanan.

Item 52 iaitu 'guru sering membandingkan kerja-kerja saya dengan kerja-kerja rakan yang lain' merupakan item yang kelima tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan di mana 90 peratus pelajar menyatakan demikian. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika guru sering membandingkan kerja-kerja mereka dengan rakan yang lain, ia boleh menjadi punca tekanan.

Dua item lagi iaitu item 11 iaitu 'guru menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayanginya sahaja' dan item 44 iaitu 'tidak dapat berinteraksi secara baik dengan guru tertentu' merupakan item yang paling rendah peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan berbanding dengan item-item lain yang berkaitan dengan guru yang dinyatakan sebelum ini. Sungguhpun

demikian, peratus pelajar yang menyetujuinya masih lagi tinggi iaitu 85 peratus. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika guru menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayanginya sahaja dan jika mereka tidak dapat berinteraksi secara baik dengan guru tertentu, ia boleh menjadi punca tekanan.

Pada keseluruhannya, data yang diperolehi dan dibentangkan di atas menunjukkan bahawa lebih daripada 90 peratus pelajar menganggap bahawa sikap guru yang sering mencari kesalahan murid, dikritik oleh guru, dihukum oleh guru, guru tidak pandai mengajar dan guru sering membandingkan kerja-kerja mereka dengan rakan-rakan yang lain boleh menjadi punca tekanan. Sikap guru yang sering membandingkan kerja-kerja pelajar, menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayanginya sahaja dan kegagalan berinteraksi secara baik dengan guru tertentu dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 85 hingga 90 peratus pelajar.

4.3.4 Punca tekanan yang berkaitan dengan rakan sebaya

Pelajar telah diminta memberikan maklumbalas terhadap lapan item yang berkaitan dengan rakan sebaya dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak. Peratus pelajar yang bersetuju dan yang tidak bersetuju bahawa

item-item yang dikemukakan itu boleh menjadi punca tekanan ditunjukkan dalam jadual 15. Dalam jadual tersebut, tanggapan pelajar terhadap item-item itu disusun mengikut kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 15, di antara 8 item yang berkaitan dengan rakan sebaya yang dikemukakan kepada pelajar, item 59 iaitu 'kehilangan kawan rapat' merupakan item yang dipersetujui boleh menjadi punca tekanan oleh 100 peratus pelajar. Ini menunjukkan bahawa semua pelajar menganggap bahawa kehilangan kawan rapat boleh menjadi punca tekanan.

Item 55 iaitu 'rakan sekelas irihati dengan saya kerana pencapaian saya lebih baik dari mereka' merupakan yang kedua tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 93.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika rakan sekelas irihati dengan mereka kerana pencapaian mereka yang lebih baik dari rakan mereka, ia boleh menjadi punca tekanan.

Jadual 15

**Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan
yang berkaitan dengan rakan sebaya**

No item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
59	Kehilangan kawan rapat	100	0
55	Rakan sekelas irihati dengan saya kerana pencapaian saya lebih baik dari mereka	93.3	6.7
30	Rakan sebaya sering mempermainingkan diri saya dan apa yang saya perkatakan	91.7	8.3
32	Disisih oleh rakan-rakan	91.7	8.3
43	Hubungan dengan kawan terlalu rapat menyebabkan sukar untuk melakukan sesuatu	88.3	11.7
24	Sukar menyesuaikan diri dengan rakan sebaya	86.7	13.3
22	Rakan seringkali mendapat markah yang lebih tinggi di dalam kelas	78.3	21.7
25	Tidak disukai oleh rakan sebaya yang berlainan jantina	66.7	33.3

Nota: ^a - Peratus pelajar yang bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

^b - Peratus pelajar yang tidak bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

Dua item iaitu item 30 iaitu 'rakan sebaya sering mempermainingkan diri saya dan apa yang saya perkatakan' dan item 32 iaitu 'disisih oleh rakan-rakan' merupakan dua item yang ketiga tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa

kedua-duanya boleh menjadi punca tekanan. Untuk kedua-dua item ini, 91.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika rakan sebaya sering mempermudah diri mereka dan apa yang mereka perkatakan dan jika mereka disisih oleh rakan-rakan, ia boleh menjadi punca tekanan.

Item 43 iaitu 'hubungan dengan kawan yang terlalu rapat sehingga sukar untuk melakukan sesuatu' ialah item yang keempat tinggi peratus pelajar yang menetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 88.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa hubungan dengan kawan yang terlalu rapat sehingga mereka sukar untuk melakukan sesuatu boleh menjadi punca tekanan kepada mereka.

Item 24 iaitu 'sukar menyesuaikan diri dengan rakan sebaya' merupakan item yang kelima tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 86.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kesukaran menyesuaikan diri dengan rakan sebaya boleh menjadi punca tekanan.

Item 22 iaitu 'rakan seringkali mendapat markah yang lebih tinggi di dalam kelas' merupakan item yang keenam tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa

ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 78.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika rakan sekelas seringkali mendapat markah yang lebih tinggi di dalam kelas, ia boleh menjadi punca tekanan.

Item 25 iaitu 'tidak disukai oleh rakan sebaya yang berlainan jantina' merupakan item yang paling rendah peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan berbanding dengan item-item lain yang berkaitan dengan rakan sebaya yang dibincangkan sebelum ini. Sungguhpun demikian, peratus pelajar yang menyatakan demikian ternyata masih tinggi iaitu 66.7 peratus. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika mereka tidak disukai oleh teman-teeman yang berlainan jantina, mereka akan mengalami tekanan.

Pada keseluruhannya, data yang diperolehi menunjukkan bahawa 100 peratus pelajar menganggap bahawa kehilangan kawan rapat boleh menjadi punca tekanan. Antara 90 hingga 98.3 peratus pelajar menganggap bahawa sikap rakan sekelas yang irihati dengan mereka kerana pencapaian mereka lebih baik dari rakan mereka, rakan sebaya yang sering mempermainkan diri mereka dan apa yang mereka perkatakan dan disisih oleh rakan-rakan boleh menjadi punca tekanan. Hubungan yang terlalu rapat dengan kawan menyebabkan pelajar sukar untuk melakukan

sesuatu, kesukaran menyesuaikan diri dengan rakan sebaya dan rakan seringkali mendapat markah yang lebih tinggi di dalam kelas dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 70 hingga 90 peratus pelajar. Tidak disukai oleh rakan sebaya yang berlainan jantina pula dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh 66.7 peratus pelajar.

4.3.5 Punca tekanan yang berkaitan dengan ibu bapa

Pelajar telah diminta memberikan maklumbalas terhadap sebelas item yang berkaitan dengan ibu bapa dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak kepada mereka. Peratus pelajar yang bersetuju dan yang tidak bersetuju bahawa item-item itu boleh menjadi punca tekanan ditunjukkan dalam jadual 16. Dalam jadual tersebut, tanggapan pelajar terhadap item-item itu telah disusun mengikut kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 16, di antara 11 item yang berkaitan dengan ibu bapa, item 37 iaitu 'ibu atau bapa berkahwin lagi' dan item 62 iaitu 'ibu bapa tidak mengambil berat hal keluarga' merupakan dua item yang paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk kedua-dua item ini, 98.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa

sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika ibu atau bapa berkahwin lagi dan jika ibu atau bapa tidak mengambil berat hal keluarga, ia boleh menjadi punca tekanan.

Item 34 iaitu 'ibu bapa mendapat tahu sesuatu yang saya mahu rahsiakan daripada mereka', item 54 iaitu 'ibu bapa bercerai' dan item 66 iaitu 'ibu bapa bergaduh' merupakan dua item yang kedua tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk kedua-dua item ini, 96.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika ibu bapa mendapat tahu sesuatu yang mereka mahu rahsiakan dari ibu bapa, jika ibu bapa mereka bercerai dan jika ibu bapa mereka bergaduh, mereka akan mengalami tekanan.

Item 14 iaitu 'ibu bapa meletakkan harapan yang tinggi terhadap saya', item 46 iaitu 'dihukum oleh ibu bapa' dan item 57 iaitu 'ibu bapa hilang pekerjaan' merupakan tiga item yang ketiga tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk ketiga-tiga item ini, 95 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika ibu bapa meletakkan harapan yang tinggi terhadap diri mereka, jika mereka dihukum oleh ibu bapa dan jika ibu bapa mereka hilang pekerjaan, mereka akan mengalami tekanan.

Jadual 16

**Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan
yang berkaitan dengan ibu bapa**

No item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
37	Ibu atau bapa berkahwin lagi	98.3	2.7
62	Ibu atau bapa tidak mengambil berat hal keluarga	98.3	1.7
34	Ibu bapa mendapat tahu sesuatu yang saya mahu rahsiakan dari mereka	96.7	3.3
54	Ibu bapa bercerai	96.7	3.3
66	Ibu bapa bergaduh	96.7	3.3
14	Ibu bapa meletakkan harapan yang tinggi terhadap saya	95.0	5.0
46	Dihukum oleh ibu bapa	95.0	5.0
57	Ibu atau bapa hilang pekerjaan	95.0	5.0
10	Ibu bapa mahu saya bertingkahlaku dengan cara yang saya tidak sukai	91.7	8.3
12	Ibu bapa sering menyuruh saya membuat pekerjaan di rumah	90.0	10.0
8	Tidak cukup kebebasan yang diberi oleh ibu bapa berhubung pergaulan dengan rakan sebaya	88.3	11.7

Nota: ^a - Peratus pelajar yang bersetuju ia boleh menjadi punca tekanan

^b - Peratus pelajar yang tidak bersetuju ia boleh menjadi punca tekanan

Item 10 iaitu 'ibu bapa mahu saya bertingkahlaku dengan cara yang saya tidak suka' ialah item yang keempat tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 91 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa jika ibu bapa mahu mereka bertingkahlaku dengan cara yang mereka tidak suka, mereka akan mengalami tekanan.

Item 12 iaitu 'ibu bapa sering menyuruh saya membuat pekerjaan di rumah' merupakan item yang kelima tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan di mana 90 peratus pelajar menyatakan demikian. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa sikap ibu bapa sering menyuruh mereka membuat pekerjaan di rumah boleh menjadi punca tekanan kepada mereka.

Item 8 iaitu 'tidak cukup kebebasan yang diberi oleh ibu bapa dalam pergaulan dengan rakan sebaya' merupakan item yang paling kurang peratus pelajar yang bersetuju bahawa ia boleh menjadi punca tekanan berbanding dengan item-item lain yang berkaitan dengan ibu bapa. Sungguhpun demikian, peratus pelajar yang menyatakan demikian ternyata masih tinggi iaitu 88.3 peratus. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap kurangnya kebebasan yang diberi oleh ibu bapa dalam pergaulan dengan rakan sebaya boleh menjadi punca tekanan kepada

mereka.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi dan dibentangkan di atas menunjukkan bahawa lebih daripada 90 peratus pelajar menganggap bahawa jika ibu atau bapa berkahwin lagi, ibu atau bapa tidak mengambil berat hal keluarga, ibu bapa mendapat tahu sesuatu yang mereka mahu rahsiakan daripada ibu bapa, perceraian ibu bapa, pergaduhan antara ibu dengan bapa, ibu bapa meletakkan harapan yang tinggi terhadap mereka, dihukum oleh ibu bapa, ibu atau bapa hilang pekerjaan dan ibu bapa mahu mereka bertingkahlaku dengan cara yang mereka tidak suka, ia boleh menjadi punca tekanan. Sikap ibu bapa yang sering menyuruh mereka membuat pekerjaan di rumah dan kurangnya kebebasan yang diberi oleh ibu bapa berhubung pergaulan dengan rakan sebaya dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 80 hingga 90 peratus pelajar.

4.3.6 Punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga

Pelajar telah diminta memberikan maklumbalas terhadap enam item yang berkaitan dengan keluarga dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak. Peratus pelajar yang bersetuju dan yang tidak bersetuju bahawa item-item itu boleh menjadi punca tekanan ditunjukkan dalam jadual 17. Dalam jadual tersebut, tanggapan pelajar terhadap item-item tersebut disusun mengikut

kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Jadual 17

Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan keluarga

No item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
49	Keluarga menghadapi masalah kewangan	98.3	1.7
56	Ahli keluarga terlibat dengan minuman keras atau dadah	98.3	1.7
53	Kematian anggota keluarga terdekat	96.7	3.3
33	Hubungan kurang erat dengan ahli keluarga	86.7	13.3
42	Pertelingkahan dengan adik beradik	85.0	15.0
50	Tempat tinggal yang tidak menyenangkan	66.7	33.3

Nota : ^a - Peratus pelajar yang bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

^b - Peratus pelajar yang tidak bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 17, di antara 6 item yang berkaitan dengan keluarga, item 49 iaitu 'keluarga menghadapi masalah kewangan' dan item 56 iaitu 'ahli keluarga terlibat dengan minuman keras atau dadah' merupakan dua item yang paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi

punca tekanan. Untuk kedua-dua item ini, 98.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar menganggap bahawa jika keluarga menghadapi masalah kewangan dan jika ahli keluarga terlibat dengan minuman keras atau dadah, mereka akan mengalami tekanan.

Item 49 iaitu 'kematian anggota keluarga terdekat' merupakan item yang kedua tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 96.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kematian anggota keluarga terdekat boleh menjadi punca tekanan.

Item 33 iaitu 'hubungan kurang erat dengan ahli keluarga' merupakan item yang ketiga tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 86.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa hubungan dengan ahli keluarga yang kurang erat boleh menjadi punca tekanan.

Item 42 iaitu 'pertelingkahan dengan adik beradik' merupakan item yang keempat tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 85 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa pertelingkahan dengan adik

beradik boleh menjadi punca tekanan.

Item 50 iaitu ' tempat tinggal yang tidak menyenangkan' merupakan item yang paling rendah peratus pelajar yang menyatakan bahawa ia boleh menjadi punca tekanan berbanding dengan item-item lain yang berkaitan dengan keluarga. Sungguhpun demikian, peratus pelajar yang menyatakan demikian masih lagi tinggi iaitu 68.3 peratus. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa tempat tinggal yang tidak menyenangkan boleh menjadi punca tekanan.

Pada keseluruhannya, data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 90 peratus pelajar menganggap bahawa penglibatan ahli keluarga dalam minuman keras atau dadah dan kematian anggota keluarga terdekat boleh menjadi punca tekanan kepada mereka. Antara 80 hingga 90 peratus pelajar pula menganggap bahawa hubungan dengan ahli keluarga yang kurang erat dan pertelingkahan dengan adik beradik boleh menjadi punca tekanan kepada mereka, sementara tempat tinggal yang tidak menyenangkan dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh 66.7 peratus pelajar.

4.3.7 Punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi

Pelajar telah diminta memberikan maklumbalas terhadap empat belas item

yang berkaitan dengan peribadi dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak kepada mereka. Peratus pelajar yang bersetuju dan yang tidak bersetuju bahawa item-item tersebut boleh menjadi punca tekanan ditunjukkan dalam jadual 18. Dalam jadual tersebut, tanggapan pelajar terhadap item-item itu disusun mengikut kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 18, di antara 14 item yang berkaitan dengan peribadi yang dikemukakan kepada pelajar, item 26 iaitu 'hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan putus' merupakan item yang paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 98.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa putusnya hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan boleh menjadi punca tekanan kepada mereka.

Item 16 iaitu 'gagal mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri' ialah item yang kedua tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 95 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kegagalan mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri boleh menjadi punca tekanan.

Jadual 18

**Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan
yang berkaitan dengan peribadi**

No. item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
16	Hubungan dengan teman lelaki/ perempuan putus	98.3	2.7
17	Gagal mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri	95.0	5.0
20	Kesihatan diri tidak memuaskan	91.7	8.3
26	Terlalu kurus atau terlalu gemuk	88.3	11.7
29	Memikirkan kerjaya masa hadapan	85.0	15.0
36	Masa untuk melakukan aktiviti kegemaran tidak mencukupi	78.3	21.7
38	Risau dengan kecantikan wajah	70.0	30.0
41	Terlalu rendah atau terlalu tinggi	61.7	38.3
48	Kurang keyakinan diri	59.0	41.0
52	Tidak dapat berkongsi masalah dengan seseiapa	57.0	43.0
58	Sukar memulakan persahabatan	52.0	48.0
60	Masa untuk berehat tidak mencukupi	52.0	48.0
63	Memulakan temujanji dengan individu yang berlainan jantina	47.0	53.0
65	Berkawan dengan individu yang berlainan jantina	21.0	79.0

Nota: ^a - Peratus pelajar yang bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

^b - Peratus pelajar yang tidak bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

Item 41 iaitu 'kesihatan diri tidak memuaskan' merupakan item yang ketiga tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan di mana 91.7 peratus pelajar menyatakan demikian. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kesihatan diri yang tidak memuaskan boleh menjadi punca tekanan.

Item 36 iaitu 'terlalu kurus atau terlalu gemuk' ialah item yang keempat tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 88.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa keadaan fizikal tubuh badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk boleh menjadi punca tekanan.

Item 20 iaitu 'memikirkan kerjaya masa hadapan' merupakan item yang kelima tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 85 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa memikirkan kerjaya masa hadapan boleh menjadi punca tekanan kepada mereka.

Item 17 iaitu 'masa untuk melakukan aktiviti kegemaran tidak mencukupi' merupakan item yang keenam tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 78.3 peratus pelajar menyetujuinya.

Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kekurangan masa untuk melakukan aktiviti kegemaran boleh menjadi punca tekanan.

Item 38 iaitu 'risau dengan kecantikan wajah' pula merupakan item yang ketujuh tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 70 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa risau dengan kecantikan wajah boleh menjadi punca tekanan.

Selanjutnya ialah item 36 iaitu 'terlalu rendah atau terlalu tinggi' di mana ia merupakan item yang kelapan tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 61.7 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa keadaan fizikal yang terlalu rendah atau terlalu tinggi boleh menjadi punca tekanan.

Item 63 iaitu 'kurang keyakinan diri' merupakan item yang kesembilan tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 59 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kurang keyakinan diri boleh menjadi punca tekanan.

Item 48 iaitu 'tidak dapat berkongsi masalah dengan sesiapa' pula merupakan item yang kesepuluh tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 57 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa tidak dapat berkongsi masalah dengan sesiapa boleh menjadi punca tekanan.

Item 52 iaitu 'sukar memulakan persahabatan' dan item 66 iaitu 'masa untuk berehat tidak mencukupi' merupakan item yang kesebelas tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk kedua-dua item itu, 52 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kesukaran memulakan persahabatan dan kekurangan masa untuk berehat boleh menjadi punca tekanan.

Terdapat dua item yang dipersetujui boleh menjadi punca tekanan oleh kurang daripada 50 peratus pelajar iaitu item 58 dan item 60. Item 58 iaitu 'memulakan janji temu dengan teman yang berlainan jantina' merupakan item yang kedua belas tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 47 peratus pelajar menyetujuinya. Ini bererti bahawa sebahagian besar pelajar tidak menganggap bahawa memulakan temujanji dengan teman yang berlainan jantina boleh menjadi punca tekanan.

Item 60 iaitu 'berkawan dengan individu yang berlainan jantina' merupakan item yang paling rendah peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, hanya 21 peratus pelajar sahaja yang menyetujuinya. Ini bererti bahawa sebahagian besar pelajar tidak menganggap bahawa berkawan dengan individu yang berlainan jantina boleh menjadi punca tekanan.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi menunjukkan hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan putus, kegagalan mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri dan kesihatan diri yang tidak memuaskan dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh lebih daripada 90 peratus pelajar. Keadaan fizikal tubuh badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk dan memikirkan mengenai kerjaya masa hadapan dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 80 hingga 90 peratus pelajar. Kekurangan masa untuk melakukan aktiviti kegemaran, risau dengan kecantikan wajah dan keadaan fizikal tubuh badan yang terlalu rendah atau terlalu tinggi dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 60 hingga 80 peratus pelajar. Kurang keyakinan diri, tidak dapat berkongsi masalah dengan sesiapa, kesukaran memulakan persahabatan dan kekurangan masa untuk berehat pula dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 50 hingga 60 peratus pelajar. Data yang diperolehi juga menunjukkan bahawa memulakan temujanji dengan teman yang berlainan jantina dan berkawan dengan individu yang

berlainan jantina dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh antara 20 hingga 50 peratus pelajar. Ini bererti bahawa 12 daripada 14 item yang berkaitan dengan peribadi dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh sebahagian besar pelajar sementara 2 item lagi dianggap tidak menjadi punca tekanan oleh sebahagian besar pelajar.

4.3.8 Punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar

Pelajar diminta memberikan maklumbalas terhadap dua item yang berkaitan dengan aktiviti luar dengan menyatakan sama ada ia boleh menjadi punca tekanan atau tidak. Peratus pelajar yang bersetuju dan yang tidak bersetuju bahawa item-item yang dikemukakan itu boleh menjadi punca tekanan ditunjukkan dalam jadual 19. Dalam jadual tersebut, tanggapan pelajar terhadap item-item itu disusun mengikut kategori peratus persetujuan dari jumlah peratus yang paling tinggi kepada yang paling rendah.

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 19, di antara 2 item yang berkaitan dengan aktiviti luar yang dikemukakan kepada pelajar, item 4 iaitu 'aktiviti kurikulum yang disertai tidak menyeronokkan' merupakan item yang paling tinggi peratus pelajar yang menyetujui bahawa ia boleh menjadi punca tekanan. Untuk item ini, 73.3 peratus pelajar menyetujuinya. Ini menunjukkan bahawa sebahagian

besar pelajar menganggap bahawa penyertaan dalam aktiviti ko-kurikulum yang tidak menyeronokkan boleh menjadi punca tekanan.

Jadual 19

Tanggapan pelajar mengenai punca tekanan yang berkaitan dengan aktiviti luar

No item	Item-item	Peratus pelajar yang bersetuju ^a	Peratus pelajar yang tidak bersetuju ^b
4	Aktiviti ko kurikulum yang disertai tidak menyeronokkan	73.3	26.7
13	Datang ke sekolah selepas waktu sekolah untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum	71.7	28.3

Nota: ^a - Peratus pelajar yang bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan
^b - Peratus pelajar yang tidak bersetuju item itu boleh menjadi punca tekanan

Sementara item 13 iaitu 'datang ke sekolah selepas waktu sekolah untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum' dipersetujui boleh menjadi punca tekanan oleh 71.7 peratus pelajar. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa kedatangan ke sekolah selepas waktu sekolah untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum boleh menjadi punca tekanan.

Pada keseluruhannya, data yang diperolehi menunjukkan bahawa penyertaan

dalam aktiviti ko-kurikulum yang tidak menyeronokkan dan datang ke sekolah selepas waktu sekolah untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh lebih daripada 70 peratus pelajar. Ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar menganggap bahawa aktiviti luar boleh menjadi punca tekanan.

4.4 Tahap Tekanan Yang Pelajar Alami Dan Punca-Puncanya

Bahagian ini akan membincangkan tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dan punca-puncanya. Terdapat 66 item yang boleh menjadi punca tekanan yang dikemukakan kepada pelajar. Item-item berkenaan dibahagikan kepada lapan kumpulan iaitu; yang berkaitan dengan akademik, sekolah guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga, peribadi dan aktiviti luar. Pelajar diminta menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka alami mengikut skala yang diberi kepada mereka iaitu seperti berikut:

- 1 - tiada tekanan (untuk pelajar yang tidak pernah mengalami tekanan)
- 2 - tekanan rendah (menyebabkan sedikit kerisauan dan keimbangan)
- 3 - tekanan sederhana (menyebabkan kerisauan dan keimbangan tetapi tidak menjaskan diri dan aktiviti sehari-hari)
- 4 - tekanan tinggi (menyebabkan kerisauan dan keimbangan, boleh menyebabkan gangguan kepada diri dan aktiviti sehari-hari)

- 5 - tekanan amat tinggi (menyebabkan kerisauan dan kebimbangan yang amat sangat, sehingga boleh menyebabkan gangguan kepada diri dan aktiviti seharian. Memerlukan bantuan untuk mengatasi tekanan)

Dalam jadual 20 dibentangkan gabungan respon pelajar terhadap item-item tersebut.

Jadual 20
Tekanan yang pelajar alami

Punca-punca tekanan	Tahap tekanan dan purata peratus pelajar yang mengalaminya				
	Amat tinggi	Tinggi	Sederhana	Rendah	Tiada tekanan
Akademik	5.3	29.1	26.7	22.9	16.0
Sekolah	1.7	7.0	12.0	15.3	64.0
Guru	8.6	29.0	26.4	13.6	22.4
Rakan sebaya	3.7	17.9	27.7	24.4	26.3
Ibu bapa	7.6	17.5	13.6	9.4	51.8
Keluarga	4.7	12.5	12.5	12.8	57.5
Peribadi	3.8	16.2	24.9	17.7	37.3
Aktiviti luar	0	15.8	28.3	28.3	27.5

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 20, purata 16 peratus pelajar menyatakan tidak mengalami tekanan yang berpunca dari akademik. Ini bererti bahawa purata 84 peratus pelajar mengalaminya. Daripada purata 84 peratus pelajar yang mengalaminya, secara purata 5.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 29.1 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 26.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 22.9 peratus menyatakan mengalami mengalami pada tahap rendah.

Untuk tekanan yang berpunca dari sekolah, secara purata 64 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya purata 36 peratus pelajar mengalaminya. Daripada purata 36 peratus pelajar yang mengalaminya, secara purata 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 12 peratus menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 15.3 peratus mengalami tekanan rendah.

Untuk tekanan yang berpunca dari guru, secara purata 22.4 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa purata 77.6 peratus pelajar mengalaminya. Daripada purata 77.6 peratus pelajar yang mengalaminya, purata 8.6 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 29 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 26.4 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 13.6 peratus pelajar mengalami pada tahap

rendah.

Untuk tekanan yang berpunca dari rakan sebaya, secara purata 26.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa purata 73.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada purata 73.7 peratus pelajar yang mengalaminya, purata 3.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 17.9 peratus menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 27.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 24.4 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk tekanan yang berpunca dari ibu bapa, secara purata 51.8 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 48.2 peratus pelajar sahaja yang mengalaminya. Daripada purata 48.2 peratus pelajar yang mengalaminya, purata 7.6 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 17.5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 13.6 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 9.4 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk tekanan yang berpunca dari keluarga, secara purata 57.5 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya purata 42.5 peratus pelajar sahaja yang mengalaminya. Daripada purata 42.5 peratus pelajar

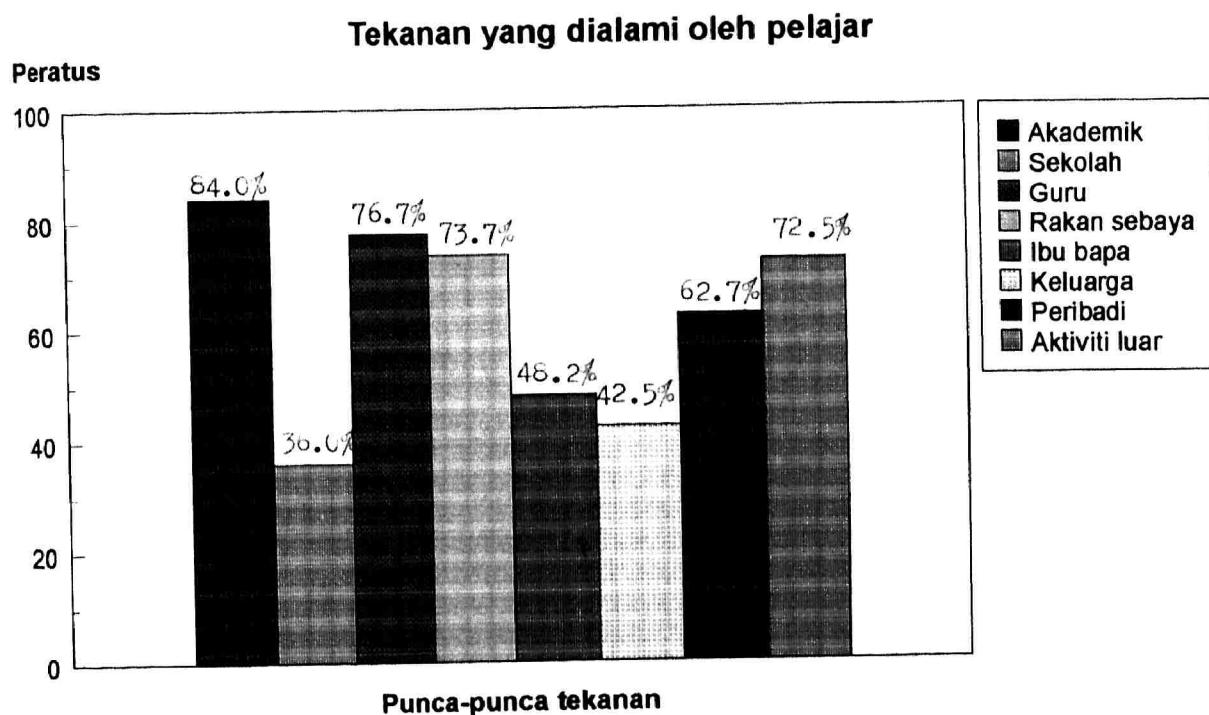
yang mengalaminya, purata 4.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 12.5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 12.5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 12.8 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk tekanan yang berpunca dari peribadi, secara purata 37.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa purata 62.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada purata 62.7 peratus pelajar yang mengalaminya, purata 3.8 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 16.2 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 24.9 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 17.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk tekanan yang berpunca dari aktiviti luar, secara purata 27.5 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa purata 72.5 peratus pelajar mengalaminya. Daripada purata 72.5 peratus pelajar yang mengalaminya, purata 15.8 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi sementara purata peratus pelajar yang menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan pada tahap rendah adalah sama iaitu 28.3 peratus. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Data yang diperolehi dan dibentangkan di atas menunjukkan bahawa purata antara 60 hingga 84 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari akademik, guru, rakan sebaya, peribadi dan aktiviti luar manakala purata antara 36 hingga 48.2 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari sekolah, ibu bapa dan keluarga. Pada keseluruhannya, data yang diperolehi ini menunjukkan bahawa sebahagian besar pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari akademik, guru, rakan sebaya, peribadi dan aktiviti luar.

Carta 2 menunjukkan dengan lebih jelas purata peratus pelajar yang menyatakan mengalami tekanan yang berpunca dari kelapan-lapan kumpulan itu iaitu; akademik, sekolah, guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga, peribadi dan aktiviti luar.

Carta 2

Seperti yang dapat dilihat pada carta 2, tekanan yang berpunca dari akademik merupakan tekanan yang paling tinggi peratus pelajar yang mengalaminya di mana 84 peratus pelajar mengalaminya diikuti oleh tekanan yang berpunca dari guru (76.7 peratus), rakan sebaya (73.7 peratus), aktiviti luar (72.5 peratus), peribadi (62.7 peratus), ibu bapa (48.2 peratus), keluarga (42.5 peratus) dan sekolah (36 peratus).

4.4.1 Tekanan yang berpunca dari akademik

Pelajar diminta menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka alami berpunca dari tiga belas item yang berkaitan dengan akademik. Jadual 21 menunjukkan tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 21, untuk item 1 iaitu 'menunggu keputusan ujian atau peperiksaan', 18.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 81.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 81.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 61.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 3.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 2 iaitu 'menghadiri kelas tambahan di luar waktu sekolah', 18.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 81.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 81.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 56.7 peratus pelajar mengalami tekanan tinggi, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 3.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya

pada tahap amat tinggi.

Untuk item 5 iaitu 'datang ke sekolah untuk belajar pada waktu persekolahan', 26.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 73.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 73.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 15 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 56.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 6 iaitu 'tidak dapat menumpukan perhatian sepenuhnya kepada apa yang diajar di sekolah', 21.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 78.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 78.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 20 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 31.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 23.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Jadual 21
Tekanan yang berpunca dari akademik

No. item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Seder- hana	Ren- dah	Tiada tekanan
1	Menunggu keputusan ujian atau peperiksaan	3.3	61.7	13.3	3.3	18.3
2	Menghadiri kelas tambahan di luar waktu sekolah	0	56.7	6.7	18.3	18.3
5	Datang ke sekolah untuk belajar pada waktu persekolahan	0	1.7	15.0	56.7	26.7
6	Tidak dapat menumpukan perhatian sepenuhnya kepada apa yang diajar di sekolah	3.3	20.0	31.7	23.3	21.7
7	Tidak cukup masa untuk mengulangkaji pelajaran	3.3	23.3	46.7	18.3	18.3
9	Terlalu banyak matapelajaran yang perlu dipelajari di sekolah	5.0	25.0	28.3	30.0	11.7
15	Tidak dapat menjawab dengan betul apabila disoal oleh guru di dalam kelas	6.7	11.7	35.0	31.7	15.0
21	Kerjarumah yang diberi oleh guru terlalu banyak	13.3	30.0	23.3	25.0	8.3
27	Mendapat gred yang lemah dalam ujian atau peperiksaan	13.3	43.3	20.0	11.7	11.7
28	Sukar memahami kerjarumah yang diberi oleh guru	1.7	20.0	50.0	18.3	10.0
31	Tidak dapat menyiapkan kerjarumah yang diberi guru pada waktu yang ditetapkan	1.7	35.0	28.3	20.0	15.0
35	Mengulangkaji pelajaran	0	10.0	26.7	31.7	31.7
40	Soalan peperiksaan tidak mengikut skop yang diajar	16.7	40.0	21.7	10.0	11.7

Untuk item 7 iaitu 'tidak cukup masa untuk mengulangkaji pelajaran', 18.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 81.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 81.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 46.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 18.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 9 iaitu 'terlalu banyak matapelajaran yang perlu dipelajari di sekolah', 11.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 88.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 88.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 30 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 9 iaitu 'tidak dapat menjawab dengan betul apabila disoal oleh guru di dalam kelas', 15 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 85 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 85 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 11.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 35 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 31.7 peratus pelajar lagi

menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 21 iaitu 'kerja rumah yang diberi oleh guru terlalu banyak', 8.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 91.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 91.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 30 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 25 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 21 iaitu 'mendapat gred yang lemah dalam ujian atau peperiksaan', 11.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 88.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 88.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 43.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 20 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 11.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 28 iaitu 'sukar memahami kerja rumah yang diberi oleh guru', 10 peratus pelajar menyatakan mengalaminya. Ini bererti bahawa 90 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 90 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar

menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 35 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 50 peratus menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 18.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 31 iaitu 'tidak dapat menyiapkan kerja rumah yang diberi oleh guru pada waktu yang ditetapkan', 15 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 85 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 85 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 35 peratus menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 28.3 peratus menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 20 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 35 iaitu 'mengulangkaji pelajaran', 31.7 peratus menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 68.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 68.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 10 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 26.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 31.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 40 iaitu 'soalan peperiksaan tidak mengikut skop yang diajar',

31.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 88.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 88.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 16.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 40 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 10 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Sebagai kesimpulan, data-data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 90 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari kerja rumah yang diberi oleh guru terlalu banyak. Manakala antara 80 hingga 90 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari kesukaran memahami kerja rumah yang diberi oleh guru, terlalu banyak matapelajaran yang perlu dipelajari di sekolah, mendapat gred yang lemah dalam ujian atau peperiksaan, soalan peperiksaan tidak mengikut skop yang diajar, tidak dapat menjawab dengan betul apabila disoal oleh guru di dalam kelas, tidak dapat mempersiapkan kerja rumah yang diberi oleh guru pada waktu yang ditetapkan, menunggu keputusan ujian atau peperiksaan, menghadiri kelas tambahan di luar waktu sekolah dan tidak cukup masa untuk mengulangkaji pelajaran. Terdapat antara 60 hingga 80 peratus pelajar yang mengalami tekanan yang berpunca dari kegagalan memberi perhatian sepenuhnya kepada apa yang diajar di sekolah, datang ke sekolah untuk belajar pada waktu persekolahan dan mengulangkaji pelajaran.

4.4.2 Tekanan yang berpunca dari sekolah

Pelajar diminta menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka alami berpunca dari 5 item yang berkaitan dengan sekolah. Jadual 22 menunjukkan tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Untuk item 3 iaitu 'peraturan di sekolah terlalu ketat', 40 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 60 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 60 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 10 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 20 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 18 iaitu 'program-program yang diatur oleh pihak sekolah yang tidak menyeronokkan', 66.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 33.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 33.3 pelajar yang mengalaminya, peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi dan tinggi adalah sama iaitu 3.3 peratus, 20 peratus pelajar pula menyatakan mengalami pada tahap tekanan sederhana manakala 6.7 peratus pelajar lagi menyatakan

mengalami pada tahap rendah.

Jadual 22

Tekanan yang berpunca dari sekolah

No item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Sederhana	Rendah	Tiada tekanan
3	Peraturan di sekolah terlalu ketat	5.0	25.0	10.0	20.0	40.0
18	Program-program yang diatur oleh pihak sekolah tidak menyeronokkan	3.3	3.3	20.0	6.7	66.7
19	Persekutaran di sekolah terlalu bising	0	6.7	30.0	20.0	43.3
39	Kemudahan di sekolah tidak mencukupi	0	0	0	0	100
45	Menghadapi kesukaran perjalanan pergi ke sekolah	0	0	0	0	100

Untuk item 19 iaitu 'persekitaran di sekolah terlalu bising', 43.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 56.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 56.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 30 peratus menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 20 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami

pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 39 iaitu 'kemudahan di sekolah yang tidak mencukupi' dan item 45 iaitu 'menghadapi kesukaran perjalanan pergi ke sekolah', semua pelajar menyatakan tidak pernah mengalaminya. Ini bererti bahawa tiada seorang pelajar pun yang mengalami tekanan yang berpunca dari kekurangan kemudahan di sekolah dan kesukaran perjalanan ke sekolah.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 40 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari peraturan sekolah yang terlalu ketat, program-program yang diatur oleh pihak sekolah untuk pelajar tidak menyeronokkan dan persekitaran di sekolah terlalu bising. Tiada seorang pelajar pun yang mengalami tekanan yang berpunca dari kemudahan di sekolah yang tidak mencukupi dan kesukaran perjalanan pergi ke sekolah. Di sini boleh dirumuskan bahawa sebahagian besar pelajar tidak mengalami tekanan yang berpunca dari sekolah.

4.4.3 Tekanan yang berpunca dari guru

Pelajar diminta menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka

alami berpunca dari tujuh item yang berkaitan dengan guru. Jadual 23 menunjukkan tahap tekanan yang dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Untuk item 11 iaitu 'guru menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayanginya sahaja', 28.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 71.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 71.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 28.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 13.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 23 iaitu 'dikritik oleh guru', 5 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 95 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 95 peratus pelajar yang mengalaminya, 10 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 28.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana, dan 13.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Jadual 23**Tekanan yang berpunca dari guru**

No. item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Seder- hana	Ren- dah	Tiada tekanan
11	Guru menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayanginya sahaja	6.7	23.3	28.3	13.3	28.3
23	Dikritik oleh guru	10.0	33.3	30.0	21.7	5.0
44	Tidak dapat berinteraksi secara baik dengan guru tertentu	5.0	16.7	21.7	25.0	31.7
47	Dihukum oleh guru	8.3	26.7	25.0	16.7	23.3
51	Guru sering membandingkan kerja-kerja saya dengan rakan yang lain	8.3	30.0	30.0	8.3	23.3
61	Guru tidak pandai mengajar	5.0	41.7	23.3	8.3	21.7
64	Guru sering mencari kesalahan murid	16.7	31.7	26.7	1.7	23.3

Untuk item 44 iaitu 'tidak dapat berinteraksi secara baik dengan guru-guru tertentu', 31.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 68.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 68.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi,

16.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 25 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 47 iaitu 'dihukum oleh guru', 23.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 76.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 76.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 8.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 26.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 16.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 51 iaitu 'guru sering membandingkan kerja-kerja saya dengan kerja rakan-rakan yang lain', 23.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 76.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 76.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 8.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 30 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 30 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 8.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 61 iaitu 'guru tidak pandai mengajar', 21.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 78.3 peratus pelajar

mengalaminya. Daripada 78.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 41.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 8.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 64 iaitu 'guru sering mencari kesalahan murid', 23.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 76.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 76.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 16.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 31.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 26.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 1.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 90 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari dikritik oleh guru. Antara 70 hingga 80 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari guru tidak pandai mengajar, dihukum oleh guru, guru sering membandingkan kerjanya dengan kerja rakan-rakan yang lain, guru sering mencari kesalahan murid dan guru menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayanginya sahaja. Terdapat 68.3 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari tidak dapat

berinteraksi secara baik dengan guru tertentu.

4.4.4 Tekanan yang berpunca dari rakan sebaya

Pelajar diminta menyatakan menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka alami berpunca dari lapan item yang berkaitan dengan rakan sebaya. Jadual 24 menunjukkan tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Untuk item 22 iaitu 'rakan seringkali mendapat markah yang lebih tinggi di dalam kelas', 26.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 73.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 73.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 30 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 20 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 24 iaitu 'sukar menyesuaikan diri dengan rakan sebaya', 26.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 73.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 73.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 28.3 peratus pelajar

menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 41.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 25 iaitu 'tidak disukai oleh rakan sebaya yang berlainan jantina', 38.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 61.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 61.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 18.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 35 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 30 iaitu 'rakan sebaya seringkali mempermaining diri saya dan apa yang saya perkatakan', 20 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 80 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 80 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 20 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 36.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 20 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Jadual 24**Tekanan yang berpunca dari rakan sebaya**

No. item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Seder- hana	Ren- dah	Tiada tekanan
22	Rakan seringkali mendapat markah yang lebih tinggi di dalam kelas	1.7	21.7	30.0	20.0	26.7
24	Sukar menyesuaikan diri dengan rakan sebaya	0	3.3	28.3	41.7	26.7
25	Tidak disukai oleh rakan sebaya yang berlainan jantina	3.3	5.0	18.3	35.0	38.3
30	Rakan sebaya sering memper mainkan diri saya dan apa yang saya perkatakan	3.3	20.0	36.7	20.0	20.0
32	Disisih oleh rakan-rakan	3.3	25.0	26.7	15.0	30.0
43	Hubungan dengan kawan terlalu rapat menyebabkan sukar melakukan sesuatu	3.3	11.7	33.3	30.0	21.7
55	Rakan sekelas irihati dengan saya kerana pencapaian saya lebih baik dari mereka	5.0	21.7	28.3	23.3	21.7
59	Kehilangan kawan rapat	10.0	35.0	20.0	10.0	25.0

Untuk item 32 iaitu 'disisih oleh rakan-rakan', 30 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 70 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 70 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 36.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 20 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 43 iaitu 'hubungan dengan kawan terlalu rapat sehingga sukar untuk melakukan sesuatu', 21.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 78.3 peratus pelajar menyatakan mengalaminya. Daripada 78.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 30 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 55 iaitu 'rakan sekelas irihati dengan saya kerana pencapaian saya lebih baik dari mereka', 21.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 78.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 78.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 28.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 23.3 peratus

pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 59 iaitu 'kehilangan kawan rapat', 25 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 75 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 75 peratus pelajar yang mengalamnya , 10 peratus menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 35 peratus menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 20 peratus menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 10 peratus lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 70 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari sikap rakan sebaya yang sering mempermudahkan diri mereka dan apa yang mereka perkatakan, hubungan dengan kawan yang terlalu rapat sehingga mereka sukar untuk melakukan sesuatu, rakan sekelas yang irihati dengan mereka kerana pencapaian mereka lebih baik dari rakan itu, kehilangan kawan rapat, rakan seringkali mendapat markah yang lebih tinggi di dalam kelas dan kesukaran dalam menyesuaikan diri dengan rakan sebaya. Antara 60 hingga 70 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari disisih oleh rakan-rakan dan tidak disukai oleh rakan sebaya yang berlainan jantina.

4.4.5 Tekanan yang berpunca dari ibu bapa

Pelajar diminta menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka alami berpunca dari sebelas item yang berkaitan dengan ibu bapa. Jadual 25 menunjukkan tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Untuk item 8 iaitu 'tidak cukup kebebasan yang diberi oleh ibu bapa dalam pergaulan dengan rakan sebaya', 23.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalami tekanan yang berpunca darinya. Ini bererti bahawa 76.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 76.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 23.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 10 iaitu 'ibu bapa mahu saya bertingkahlaku dengan cara yang saya tidak suka', 31.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 68.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 68.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 8.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 23.3 peratus pelajar

menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 15 peratus pelajar lagi mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 12 iaitu 'ibu bapa sering menyuruh saya membuat pekerjaan di rumah', 25 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 75 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 75 peratus pelajar yang mengalaminya, 8.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 18.3 peratus pelajar mengalami pada tahap sederhana dan 26.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 14 iaitu 'ibu bapa meletakkan harapan yang tinggi terhadap saya', 20 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 80 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 80 peratus pelajar yang mengalaminya, 10 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 30 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 15 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Jadual 25**Tekanan yang berpunca dari ibu bapa**

No. item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Seder- hana	Ren- dah	Tiada tekanan
8	Tidak cukup kebebasan yang diberi oleh ibu bapa dalam pergaulan dengan rakan sebaya	6.7	25.0	21.7	23.3	23.3
10	Ibu bapa mahu saya bertingkah laku dengan cara yang saya tidak suka	8.3	21.7	23.3	15.0	31.7
12	Ibu bapa sering menyuruh saya membuat pekerjaan di rumah	8.3	21.7	18.3	26.7	25.0
14	Ibu bapa meletakkan harapan yang tinggi terhadap saya	10.0	30.0	25.0	15.0	20.0
34	Ibu bapa mendapat tahu sesuatu yang saya mahu rahiaskan dari mereka	16.7	33.3	21.7	3.3	25.0
37	Ibu atau bapa berkahwin lagi	1.7	0	0	0	98.3
46	Dihukum oleh ibu bapa	6.7	31.7	21.7	15.0	25.0
54	Ibu bapa bercerai	1.7	0	0	0	98.3
57	Ibu atau bapa hilang pekerjaan	1.7	6.7	3.3	1.7	86.7
62	Ibu atau bapa tidak mengambil berat hal keluarga	8.3	13.3	6.7	1.7	70.0
66	Ibu bapa bergaduh	13.3	10.0	8.3	1.7	66.7

Untuk item 34 iaitu 'ibu bapa mendapat tahu sesuatu yang saya mahu saya rahsiakan dari mereka', 25 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 75 peratus mengalaminya. Daripada 75 peratus pelajar yang mengalaminya, 16.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 3.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 37 iaitu 'ibu atau bapa berkahwin lagi', 98.3 peratus pelajar menyatakan tidak pernah mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 1.7 peratus pelajar sahaja yang mengalaminya dan mereka itu mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 46 iaitu 'dihukum oleh ibu bapa', 25 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 75 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 75 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 31.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 15 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 54 iaitu 'ibu bapa bercerai', 98.3 peratus pelajar menyatakan

tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 1.7 peratus pelajar yang mengalaminya dan mereka menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 57 iaitu 'ibu atau bapa hilang pekerjaan', 86.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 13.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 13.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 1.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 62 iaitu 'ibu atau bapa tidak mengambil berat hal keluarga', 70 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 30 peratus pelajar sahaja yang mengalaminya. Daripada 30 peratus pelajar yang mengalaminya, 8.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 10 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 1.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 66 iaitu 'ibu bapa bergaduh', 66.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 33.3 peratus pelajar yang

mengalaminya. Daripada 33.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 10 peratus menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 8.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 1.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 60 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari sikap ibu bapa yang meletakkan harapan yang tinggi terhadap mereka, kurangnya kebebasan yang diberi oleh ibu bapa dalam pergaulan dengan rakan sebaya, ibu bapa sering menyuruh membuat pekerjaan di rumah, ibu bapa mendapat tahu sesuatu yang mereka mahu rahsiakan dari ibu bapa, dihukum oleh ibu bapa dan ibu bapa mahu mereka bertingkahlaku dengan cara yang mereka tidak sukai. Data-data yang diperolehi juga menunjukkan bahawa antara 30 hingga 33.3 peratus mengalami tekanan yang berpunca dari sikap ibu bapa yang tidak mengambil berat hal keluarga dan percaduhan antara ibu dengan bapa. Kurang dari 10 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari ibu atau bapa hilang pekerjaan, ibu atau bapa berkahwin lagi dan perceraian ibu bapa.

4.4.6 Tekanan yang berpunca dari keluarga

Pelajar diminta menyatakan tahap tekanan yang mereka alami berpunca dari enam item yang berkaitan dengan keluarga. Jadual 26 menunjukkan tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Untuk item 13 iaitu 'hubungan yang kurang erat dengan ahli keluarga', 36.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 63.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 63.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 10 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 15 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 16.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 42 iaitu 'pertelingkahan dengan adik beradik', 23.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 76.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 76.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 15 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 35 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Jadual 26
Tekanan yang berpunca dari keluarga

No. item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Seder- hana	Ren- dah	Tiada tekanan
13	Hubungan kurang erat dengan ahli keluarga	10.0	15.0	21.7	16.7	36.7
42	Pertelingkahan dengan adik beradik	1.7	15.0	25.0	35.0	23.3
49	Keluarga menghadapi masalah kewangan	6.7	31.7	15.0	18.3	28.3
50	Tempat tinggal yang tidak menyenangkan	0	0	0	0	100
53	Kematian anggota keluarga	10.0	6.7	6.7	3.3	73.3
56	Ahli keluarga terlibat dengan minuman keras atau dadah	0	6.7	6.7	3.3	83.3

Untuk item 49 iaitu 'keluarga menghadapi masalah kewangan', 28.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 71.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 71.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 31.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 15 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 18.3 peratus pelajar lagi menyatakan

mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 50 iaitu 'tempat tinggal yang tidak menyenangkan', semua pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa tiada seorang pelajar pun yang mengalami tekanan yang berpunca dari tempat tinggal yang tidak menyenangkan.

Untuk item 53 iaitu 'kematian anggota keluarga', 73.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya.. Ini bererti bahawa hanya 26.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 26.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 10 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap rendah dan peratus pelajar menyatakan mengalaminya pada tahap tinggi dan sederhana adalah sama iaitu 6.3 peratus.

Untuk item 53 iaitu 'ahli keluarga terlibat dengan minuman keras atau dadah', 83.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 16.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 16.7 peratus pelajar yang mengalaminya, peratus pelajar yang menyatakan mengalaminya pada tahap tinggi dan sederhana adalah sama iaitu 6.7 peratus dan 3.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalaminya pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Daripada data-data yang diperolehi dan dibentangkan, jelas menunjukkan

bahawa lebih daripada 60 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari pertelingkahan dengan adik beradik, keluarga menghadapi masalah kewangan dan hubungan yang kurang erat dengan ahli keluarga. Data yang diperolehi juga menunjukkan bahawa 20 hingga 30 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari kematian anggota keluarga dan penglibatan ahli keluarga dengan minuman keras atau dadah. Tiada seorang pelajar pun yang mengalami tekanan yang berpunca dari tempat tinggal yang tidak menyenangkan.

4.4.7 Tekanan yang berpunca dari peribadi

Pelajar diminta menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka alami berpunca dari empat belas item yang berkaitan dengan peribadi. Jadual 27 menunjukkan tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Untuk item 16 iaitu 'gagal mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri', 21.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 78.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 78.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 11 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 28.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 21.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 16.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Jadual 27**Tekanan yang berpunca dari peribadi**

No. item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Seder- hana	Ren- dah	Tiada tekanan
16	Gagal mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri	11.0	28.3	21.7	16.7	21.7
17	Masa untuk melakukan aktiviti kegemaran tidak mencukupi	6.7	11.7	33.3	26.7	21.7
20	Memikirkan kerjaya masa hadapan	6.7	25.0	33.3	15.0	20.0
26	Hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan putus	0	18.3	6.7	5.0	70.0
29	Terlalu kurus atau terlalu gemuk	1.7	13.3	26.7	26.7	31.7
36	Terlalu rendah atau terlalu tinggi	0	1.7	20.0	40.0	38.3
38	Risau dengan kecantikan wajah	0	3.3	40.0	26.7	30.0
41	Kesihatan diri tidak memuaskan	5.0	10.0	23.3	36.7	25.0
48	Tidak dapat berkongsi masalah dengan sesiapa	3.3	33.3	30.0	3.3	30.0
52	Sukar memulakan persahabatan	1.7	16.7	23.3	13.3	45.0
58	Memulakan temujanji dengan teman lelaki atau teman perempuan	5.0	6.7	10.0	10.0	68.3
60	Berkawan dengan individu yang berlainan jantina	0	3.3	13.3	8.3	75.0
63	Kurang keyakinan diri	6.7	31.7	33.3	6.7	21.7
65	Masa untuk berehat tidak mencukupi	5.0	23.3	33.3	15.0	23.3

Untuk item 17 iaitu 'masa untuk melakukan aktiviti kegemaran tidak mencukupi', 21.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 78.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 78.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 11.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 26.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 20 iaitu 'memikirkan kerjaya masa hadapan', 20 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 80 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 80 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 25 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 15 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 26 iaitu 'hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan putus', 70 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 30 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 30 peratus pelajar yang mengalaminya, 18.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 5 peratus pelajar

lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 29 iaitu 'terlalu kurus atau terlalu gemuk', 31.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 68.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 68.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi dan peratus pelajar yang menyatakan mengalaminya pada tahap sederhana dan rendah adalah sama iaitu 26.7 peratus.

Untuk item 36 iaitu 'terlalu rendah atau terlalu tinggi', 38.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 61.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 61.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 20 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 40 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 38 iaitu 'risau dengan kecantikan wajah', 30 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 70 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 70 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus

pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 40 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 26 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 41 iaitu 'kesihatan diri tidak memuaskan', 25 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 75 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 75 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 10 peratus pelajar menyatakan pada tahap tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 36.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 48 iaitu 'tidak dapat berkongsi masalah dengan sesiapa', 30 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 70 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 70 peratus pelajar yang mengalaminya, peratus pelajar yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi dan rendah adalah sama iaitu 3.3 peratus, 33.3 peratus pelajar pula menyatakan mengalami pada tahap tinggi sementara 40 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap sederhana.

Untuk item 52 iaitu 'sukar memulakan persahabatan', 45 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 55 peratus pelajar

mengalaminya. Daripada 55 peratus pelajar yang mengalaminya, 1.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 16.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 13.3 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 58 iaitu 'memulakan temujanji dengan teman lelaki atau teman perempuan', 68.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 31.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 31.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi dan peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan rendah adalah sama iaitu 10 peratus.

Untuk item 60 iaitu 'berkawan dengan individu yang berlainan jantina, 75 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa hanya 25 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 25 peratus pelajar yang mengalaminya, 3.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 6.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Untuk item 63 iaitu 'kurang keyakinan diri', 21.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 78.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 78.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 6.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 31.7 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap dan 6.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Untuk item 65 iaitu 'masa untuk berehat tidak mencukupi', 23.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 76.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 76.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 5 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap amat tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 15 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah.

Sebagai kesimpulan, dapat dirumuskan bahawa data-data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih daripada 70 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari memikirkan mengenai kerjaya masa hadapan, kegagalan mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri, kekurangan masa untuk melakukan aktiviti kegemaran, kurang keyakinan diri, kekurangan masa untuk berehat, kesihatan diri tidak memuaskan dan tidak dapat berkongsi masalah dengan sesiapa.

Data yang diperolehi juga menunjukkan bahawa antara 50 hingga 70 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari keadaan fizikal tubuh badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk, terlalu rendah atau terlalu tinggi, risau dengan kecantikan wajah dan kesukaran memulakan persahabatan. Terdapat 20 hingga 40 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari memulakan temujanji dengan teman yang berlainan jantina, putusnya hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan dan berkawan dengan individu yang berlainan jantina.

4.4.8 Tekanan yang berpunca dari aktiviti luar

Pelajar diminta menyatakan sejauh manakah tahap tekanan yang mereka alami berpunca dari dua item yang berkaitan dengan aktiviti luar. Jadual 28 menunjukkan tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya berpunca dari item-item tersebut.

Untuk item 4 iaitu 'aktiviti ko-kurikulum yang disertai tidak menyeronokkan, 26.7 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 73.3 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 73.3 peratus pelajar yang mengalaminya, 13.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 33.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 26.7 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Jadual 28**Tekanan yang berpunca dari aktiviti luar**

No. item	Item-item	Tahap tekanan dan peratus pelajar yang mengalaminya				
		Amat tinggi	Tinggi	Seder- hana	Ren- dah	Tiada tekanan
4	Aktiviti ko-kurikulum yang disertai tidak menyeronokkan	0	13.3	33.3	26.7	26.7
13	Datang ke sekolah selepas waktu sekolah untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum	0	18.3	23.3	30.0	28.3

Untuk item 13 iaitu 'datang ke sekolah selepas waktu sekolah untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum', 28.3 peratus pelajar menyatakan tidak mengalaminya. Ini bererti bahawa 71.7 peratus pelajar mengalaminya. Daripada 71.7 peratus pelajar yang mengalaminya, 13.3 peratus menyatakan mengalami pada tahap tinggi, 23.3 peratus pelajar menyatakan mengalami pada tahap sederhana dan 30 peratus pelajar lagi menyatakan mengalami pada tahap rendah. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan mengalaminya pada tahap amat tinggi.

Pada keseluruhannya, data yang diperolehi menunjukkan bahawa lebih

daripada 70 peratus pelajar mengalami tekanan yang berpunca dari aktiviti ko-kurikulum yang tidak menyeronokkan dan datang ke sekolah selepas waktu sekolah untuk menghadiri aktiviti ko-kurikulum.

4.5 Perbezaan Antara Tahap Tekanan Yang Dialami Oleh Pelajar Tingkatan 2 Dan Tingkatan 4

Tahap tekanan yang pelajar alami dinyatakan oleh mereka mengikut skala iaitu skala 1 (tiada tekanan), skala 2 (tekanan rendah), skala 3 (tekanan sederhana), skala 4 (tekanan tinggi) dan skala 5 (tekanan amat tinggi). Berdasarkan skala berkenaan, min untuk tahap tekanan yang dialami oleh pelajar diperolehi dan disusun mengikut kategori di bawah:

Skor min 1 - 2 = tekanan rendah

Skor min 2 - 3 = tekanan sederhana

Skor min 3 - 4 = tekanan tinggi

Skor min 4 - 5 = tekanan amat tinggi

Jadual 29 menunjukkan min dan sisihan lazim tahap tekanan bagi pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan 4 untuk lapan kumpulan item yang menjadi punca tekanan.

Untuk tekanan yang berpunca dari akademik, min tahap tekanan bagi pelajar

tingkatan dua ialah 2.46 dan sisihan lazimnya ialah 0.38. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 2.86 dan sisihan lazimnya ialah 0.54. Min pelajar tingkatan empat adalah lebih tinggi daripada min pelajar tingkatan dua. Untuk menentukan sama ada terdapat perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat itu berbeza, ujian t telah digunakan. Hasil dari pengiraan, markat t yang diperolehi ialah -3.31 dan nilai kebarangkaliannya ialah 0.002. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah signifikan. Ini menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat. Pelajar tingkatan empat mengalami tekanan yang lebih tinggi berpunca dari akademik berbanding pelajar tingkatan dua.

Untuk tekanan yang berpunca dari sekolah, min tahap tekanan bagi pelajar-pelajar tingkatan dua ialah 1.71 dan sisihan lazimnya ialah 0.35. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 1.63 dan sisihan lazimnya ialah 0.42. Markat t yang diperolehi ialah 0.74 dan kebarangkaliannya ialah 0.46. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah tidak signifikan. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar-pelajar tingkatan dua dan pelajar-pelajar tingkatan empat. Pelajar tingkatan dua mengalami tekanan di tahap yang sama dengan pelajar tingkatan empat berpunca dari sekolah.

Jadual 29
Perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar
tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat

	Tingkatan diikuti		Ujian t	
	Ting.2	Ting.4	t	p
Akademik				
Min	2.46	2.86	-3.31	0.002 *
Sisihan lazim	0.38	0.54		
Sekolah				
Min	1.71	1.63	0.74	0.46
Sisihan lazim	0.35	0.42		
Guru				
Min	2.82	2.93	-0.51	0.61
Sisihan lazim	0.89	0.76		
Rakan sebaya				
Min	2.43	2.54	-0.80	0.43
Sisihan lazim	0.57	0.43		
Ibu bapa				
Min	2.20	2.20	-0.08	0.94
Sisihan lazim	0.61	0.60		
Keluarga				
Min	1.79	1.95	-1.29	0.20
Sisihan lazim	0.46	0.51		
Peribadi				
Min	2.15	2.41	-2.35	0.02 *
Sisihan lazim	0.42	0.45		
Aktiviti luar				
Min	2.37	2.83	0.39	0.69
Sisihan lazim	0.82	0.82		

* signifikan pada aras 0.05

Untuk tekanan yang berpunca dari guru, min tahap tekanan bagi pelajar-pelajar tingkatan dua ialah 2.82 dan sisihan lazimnya 0.89. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 2.93 dan sisihan lazimnya ialah 0.76. Markat t yang diperolehi ialah -0.51 dan kebarangkaliannya 0.61. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah tidak signifikan. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar-pelajar tingkatan dua dan pelajar-pelajar tingkatan empat. Pelajar tingkatan dua mengalami tekanan di tahap yang sama dengan pelajar tingkatan empat berpunca dari guru.

Untuk tekanan yang berpunca dari rakan sebaya, min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan dua ialah 2.43 dan sisihan lazimnya ialah 0.57. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 2.54 dan sisihan lazimnya ialah 0.43. Markat t yang diperolehi ialah -0.8 dan kebarangkaliannya 0.43. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah tidak signifikan. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat. Pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat mengalami tekanan di tahap yang sama berpunca dari dengan rakan sebaya.

Untuk tekanan yang berpunca dari ibu bapa, min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan dua ialah 2.20 dan sisihan lazimnya ialah 0.61. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 2.20 dan sisihan lazimnya ialah 0.61. Markat t yang

diperolehi ialah -0.08 dan kebarangkaliannya 0.94. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah tidak signifikan. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat. Pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat mengalami tekanan di tahap yang sama berpunca dari ibu bapa.

Untuk tekanan yang berpunca dari keluarga, min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan dua ialah 1.79 dan sisihan lazimnya ialah 0.46. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 1.95 dan sisihan lazimnya ialah 0.51. Markat t yang diperolehi ialah -1.29 dan kebarangkaliannya 0.20. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah tidak signifikan. Ini menunjukkan tiada perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat. Pelajar tingkatan dua mengalami tekanan di tahap yang sama dengan pelajar tingkatan empat berpunca dari keluarga.

Untuk tekanan yang berpunca dari peribadi, min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan dua ialah 2.15 dan sisihan lazimnya 0.42. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 2.41 dan sisihan lazimnya ialah 0.45. Markat t yang diperolehi ialah -2.35 dan nilai kebarangkaliannya 0.022. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah signifikan. Ini menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan

empat. Pelajar tingkatan empat mengalami tekanan di tahap yang lebih tinggi berbanding pelajar tingkatan dua berpunca dari peribadi.

Untuk tekanan yang berpunca dari aktiviti luar, min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan dua ialah 2.37 dan sisihan lazimnya 0.42. Min tahap tekanan bagi pelajar tingkatan empat ialah 2.41 dan sisihan lazimnya 2.83 dan sisihan lazimnya 0.82. Markat t yang diperolehi ialah 0.39 dan kebarangkaliannya 0.69. Pada aras signifikan 0.05, perbezaan ini adalah tidak signifikan. Ini menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar-pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat. Pelajar tingkatan dua mengalami tekanan di tahap yang sama dengan pelajar tingkatan empat berpunca dari aktiviti luar.

Sebagai kesimpulan, boleh dirumuskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat dalam kesemua punca tekanan kecuali tekanan yang berpunca dari akademik dan peribadi di mana pelajar tingkatan empat mengalami tekanan di tahap yang lebih tinggi berbanding pelajar tingkatan dua. Pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat mengalami tahap tekanan di tahap yang sama berpunca dari sekolah, guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga dan aktiviti luar.

4.6 Perbezaan Antara Tahap Tekanan Yang Dialami Oleh Pelajar Dari Keluarga Yang Berpendapatan Rendah Dan Pelajar Dari Keluarga Yang Berpendapatan Tinggi

Jadual 30 menunjukkan min dan sisihan lazim tahap tekanan bagi pelajar dari keluarga berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga berpendapatan tinggi untuk lapan punca tekanan. Untuk melihat sama ada terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga berpendapatan tinggi, ujian t telah digunakan. Seperti yang ditunjukkan, pada aras signifikan 0.05, tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari kedua-dua kumpulan berpunca dari akademik, sekolah, guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga, peribadi dan aktiviti luar. Pelajar dari keluarga yang berpendapatan rendah mengalami tekanan di tahap yang sama dengan pelajar dari keluarga berpendapatan tinggi.

Jadual 30

Perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga berpendapatan tinggi

	Pendapatan ibu bapa/ penjaga		Ujian t	
	Rendah	Tinggi	t	p
Akademik				
Min	2.61	2.71	-0.78	0.44
Sisihan lazim	0.56	0.44		
Sekolah				
Min	1.62	1.72	-1.01	0.32
Sisihan lazim	0.32	0.44		
Guru				
Min	2.98	2.78	0.92	0.36
Sisihan lazim	0.94	0.67		
Rakan sebaya				
Min	2.42	2.55	-0.99	0.33
Sisihan lazim	0.44	0.56		
Ibu bapa				
Min	2.21	2.18	0.16	0.88
Sisihan lazim	0.59	0.61		
Keluarga				
Min	1.84	1.89	-0.39	0.69
Sisihan lazim	0.53	0.46		
Peribadi				
Min	2.31	2.25	0.45	0.65
Sisihan lazim	0.51	0.40		
Aktiviti luar				
Min	2.18	2.47	-1.36	0.18
Sisihan lazim	0.82	0.79		

4.7 Cara-Cara Pelajar Mengatasi Tekanan

Jadual 31 menunjukkan cara-cara yang dilakukan oleh pelajar untuk mengatasi tekanan.

Jadual 31
Cara-cara pelajar mengatasi tekanan

Cara mengatasi tekanan	Kekerapan	Peratus
Mendengar muzik	18	30.0 %
Bersembahyang	3	5.0 %
Menjerit	2	3.3 %
Termenung	15	25.0 %
Tidur	6	10.0 %
Menangis	16	26.7 %
<hr/>		
Jumlah	60	100 %

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 31, cara yang dilakukan oleh kebanyakan pelajar untuk mengatasi tekanan yang mereka alami ialah dengan

mendengar muzik. Terdapat 18 orang pelajar (30 peratus) menyatakan bahawa mereka akan mendengar muzik apabila mereka berasa tertekan. Seramai 16 orang pelajar (26.7 peratus) pula menyatakan bahawa mereka mengatasi tekanan yang mereka alami dengan menangis. Cara lain yang dilakukan oleh pelajar selain daripada dua cara di atas ialah bersembahyang, menjerit, termenung dan tidur. Seramai 15 orang pelajar (25 peratus) yang termenung apabila mereka mengalami tekanan, 6 orang pelajar (10 peratus) pula menyatakan bahawa mereka akan tidur apabila mengalami tekanan dan 3 orang pelajar (5 peratus) menyatakan bahawa mereka akan bersembahyang. Paling sedikit pelajar iaitu 2 orang (3.3 peratus) menyatakan bahawa mereka menjerit apabila tertekan.

Pada keseluruhannya, data-data yang diperolehi dan dibentangkan di atas menunjukkan bahawa cara-cara yang dilakukan oleh pelajar untuk mengatasi tekanan ialah mendengar muzik, menangis, termenung, tidur, bersembahyang dan menjerit.

4.8 Individu Yang Menjadi Rujukan Pelajar Apabila Mengalami Tekanan

Jadual 32 menunjukkan individu yang menjadi rujukan pelajar apabila mereka mengalami tekanan.

Jadual 32**Individu yang menjadi rujukan pelajar apabila mengalami tekanan**

Individu yang menjadi rujukan	Kekerapan	Peratus
Ibu bapa	11	18.3 %
Rakan	43	71.7 %
Adik beradik	6	10.0 %
Guru	-	-
Guru kaunseling	-	-
Jumlah	60	100 %

Seperti yang ditunjukkan dalam jadual 32, 43 orang pelajar (71.7 peratus) menyatakan bahawa rakan sebaya merupakan individu yang menjadi rujukan utama mereka. Sepuluh orang pelajar (18.3 peratus) menyatakan bahawa mereka merujuk kepada ibu bapa sementara 6 orang pelajar (10 peratus) menyatakan bahawa mereka memilih adik beradik sebagai tempat mengadu. Tiada seorang pelajar pun yang menyatakan bahawa mereka merujuk kepada guru biasa dan guru kaunseling apabila mereka mengalami tekanan. Ini menunjukkan bahawa guru-guru biasa dan guru kaunseling tidak menjadi pilihan pelajar langsung sebagai tempat rujukan jika

mereka mengalami tekanan.

Sebagi kesimpulan dapat dirumuskan bahawa kebanyakan pelajar meminta pertolongan atau merujuk kepada rakan sebaya apabila mereka mengalami tekanan. Sebilangan kecil meminta pertolongan dari ibu bapa dan adik beradik. Jika diperhatikan dari segi peratusan pelajar yang memilih rakan sebaya dan peratusan pelajar yang memilih ibu bapa dan adik beradik, ternyata jumlahnya amat jauh iaitu peratus pelajar yang memilih rakan sebaya ialah 71.7 peratus manakala yang memilih ibu bapa hanya 18.3 peratus. Manakala guru dan guru kaunseling langsung tidak menjadi pilihan pelajar.