

BAB LIMA

RUMUSAN, PERBINCANGAN DAN CADANGAN

5.1 Pengenalan

Kajian ini dijalankan dengan tujuan untuk mengenalpasti persepsi pelajar sekolah menengah mengenai tekanan dan perkara yang boleh menjadi puncanya. Selain daripada itu, kajian ini juga bertujuan melihat tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dan punca-puncanya, perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan dua dan pelajar tingkatan empat dan perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga yang berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga yang berpendapatan tinggi. Bagaimana pelajar mengatasi tekanan dan individu yang pelajar pilih sebagai tempat meminta pertolongan jika mereka mengalami tekanan juga dikenalpasti.

Data-data telah diperolehi dengan menggunakan soal selidik yang mengandungi 77 item yang telah ditadbirkan secara individu.

Seramai 60 orang pelajar dari Sekolah Aminuddin Baki, Kuala Lumpur telah dipilih sebagai subjek kajian.

5.2 Rumusan Dan Perbincangan

5.2.1 Persepsi pelajar mengenai tekanan

Kajian ini mendapati bahawa sebahagian besar pelajar (65.1 peratus) menganggap bahawa tekanan merupakan perasaan bimbang dan risau yang mereka alami. Perasaan bimbang dan risau yang dialami oleh seseorang merupakan tindakbalas dari segi psikologi yang berlaku apabila dia mengalami tekanan seperti yang dinyatakan oleh Lazarus (1969, 1991).

Terdapat 31.7 peratus pelajar yang menganggap bahawa tekanan sebagai perkara atau peristiwa yang menyebabkan mereka berasa bimbang atau risau. Ini bererti bahawa perkara yang menjadi punca tekanan (*stressor*) itu sendiri dianggap sebagai tekanan (*stress*). Pendapat ini selari dengan pendapat beberapa penyelidik seperti Symonds (Cox dan Mackay, 1981) dan Elkind (1981) yang menyatakan bahawa tekanan ialah perkara atau peristiwa yang menjadi punca tekanan kepada seseorang.

Sebilangan kecil pelajar (3.3 peratus) menyatakan bahawa tekanan merupakan degupan jantung yang kencang yang mereka alami apabila berlaku sesuatu peristiwa. Degupan jantung yang kencang merupakan satu tindakbalas dari segi fizikal. Pendapat ini selaras dengan apa yang dinyatakan oleh Selye (1956) di

mana beliau menyatakan bahawa tekanan ialah apa sahaja tindakbalas dari segi fizikal yang dialami oleh seseorang terhadap apa sahaja perkara yang berlaku dalam kehidupannya.

5.2.2 Tanggapan pelajar mengenai punca-punca tekanan

Kajian ini mendapati bahawa sebahagian besar pelajar (lebih daripada 60 peratus) menganggap bahawa item-item yang dikemukakan kepada mereka boleh menjadi punca tekanan. Item-item yang berkaitan dengan ibu bapa merupakan yang paling berpotensi menjadi punca tekanan diikuti oleh item-item yang berkaitan dengan guru, keluarga, akademik, rakan sebaya, aktiviti luar, peribadi dan sekolah.

5.2.3 Tekanan yang pelajar alami dan punca-puncanya

Item-item yang berkaitan dengan akademik, guru, rakan sebaya, peribadi dan aktiviti luar merupakan kumpulan item yang menjadi punca tekanan kepada purata antara 60 hingga 84 peratus pelajar. Manakala item-item yang berkaitan dengan sekolah, ibu bapa dan keluarga merupakan item-item yang menjadi punca tekanan kepada purata antara 36 hingga 48.2 peratus pelajar.

Item-item yang berkaitan dengan akademik merupakan kumpulan item yang paling tinggi purata peratus pelajar (84 peratus) yang mengalami tekanan yang

berpunca darinya. Ini diikuti oleh item-item yang berkaitan dengan guru (purata 77.6 peratus pelajar) di tempat kedua. Item-item yang berkaitan dengan rakan sebaya merupakan kumpulan item yang ketiga tinggi purata peratus pelajar yang mengalami tekanan yang berpunca darinya (purata 73.3 peratus pelajar mengalaminya). Ini diikuti oleh item-item yang berkaitan dengan aktiviti luar (purata 72.5 peratus pelajar) di tempat keempat. Item-item yang berkaitan dengan peribadi merupakan kumpulan item yang kelima tinggi purata peratus pelajar yang mengalami tekanan yang berpunca darinya di mana purata 62.7 peratus mengalaminya. Ini diikuti oleh item-item yang berkaitan dengan ibu bapa (purata 48.2 peratus pelajar), item-item yang berkaitan dengan keluarga (purata 42.5 peratus pelajar) dan item-item yang berkaitan dengan sekolah (purata 36 peratus pelajar).

Item-item yang berkaitan dengan akademik walaupun berada di tempat keempat dari segi purata peratus pelajar yang menyatakannya boleh menjadi punca tekanan, tetapi purata peratus pelajar yang menyatakan mereka mengalami tekanan yang berpunca darinya adalah yang tertinggi berbanding dengan purata peratus pelajar yang menyatakan mereka mengalami tekanan yang berpunca dari kumpulan item yang lain. Ini menunjukkan bahawa tekanan yang berpunca dari akademik merupakan tekanan yang dialami oleh paling ramai pelajar. Keadaan ini berkemungkinan berpunca dari sistem pendidikan yang lebih berorientasikan

pencapaian dalam peperiksaan. Perkara ini dinyatakan oleh Suradi Salim (1993). Menurut beliau, Malaysia mengamalkan sistem pendidikan yang terlalu banyak memberi penekanan kepada peperiksaan dan keadaan sedemikian menyebabkan pelajar perlu menghadiri kelas tambahan sebagai persediaan menghadapi peperiksaan. Beliau juga menyatakan bahawa pelajar di Malaysia dibebani dengan mata pelajaran yang terlalu banyak yang perlu dipelajari dan perkara tersebut menyebabkan guru-guru tidak berkesempatan menghabiskan sukatan pelajaran (New Straits Times, 15 Julai 1993). Penekanan kepada pencapaian dalam peperiksaan juga menyebabkan guru-guru meletakkan harapan harapan yang tinggi kepada pelajar agar pelajar berjaya dalam bidang akademik. Untuk memastikan kejayaan dalam bidang akademik, guru-guru memberi kerja rumah dengan harapan pelajar dapat menguasai dengan lebih baik apa yang telah dipelajari di sekolah. Namun apabila kerja rumah yang diberikan terlalu banyak, sukar difahami dan tidak dapat disiapkan pada waktu yang ditetapkan, ia menjadi punca tekanan kepada sesetengah pelajar. Kerja rumah yang banyak juga mungkin mengakibatkan pelajar tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk mengulangkaji pelajaran. Penekanan kepada pencapaian dalam bidang akademik juga menyebabkan ibu bapa meletakkan harapan yang tinggi kepada anak-anak agar anak-anak mencapai kejayaan dalam bidang berkenaan. Menurut D'Aurora dan Firman (1988), harapan yang tinggi yang diletakkan kepada pelajar untuk berjaya dalam bidang akademik akan menjadikan pelajar berasa tertekan apabila mereka memperolehi pencapaian yang tidak

memuaskan dalam bidang tersebut.

Tekanan yang berpunca dari guru merupakan tekanan yang kedua tinggi jumlah purata peratus pelajar yang mengalaminya. Tekanan yang berpunca dari guru berlaku apabila guru suka menumpukan perhatian kepada pelajar yang disayanginya sahaja, apabila guru mengkritik pelajar, menghukum pelajar, membandingkan kerja-kerja pelajar, sering mencari kesalahan pelajar dan tidak pandai mengajar. Lebih daripada 70 peratus pelajar menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan yang berpunca dari perkara-perkara yang dinyatakan tadi. Guru seringkali dilihat oleh pelajar sebagai orang yang berkuasa ke atas mereka ketika mereka di sekolah. Apa sahaja yang guru perkatakan dan lakukan terhadap pelajar akan mendapat perhatian pelajar dan boleh memberi kesan kepada pelajar. Kritikan, hukuman, memberi tumpuan kepada pelajar yang disayanginya sahaja, membandingkan kerja-kerja pelajar dan sering mencari kesalahan pelajar akan menimbulkan rasa tidak puas hati kepada sesetengah pelajar. Sebagai pelajar, mereka mahukan guru-guru melayan mereka sama rata. Sikap guru yang sedemikian bukan sahaja menjadi punca tekanan tetapi mata pelajaran yang diajar oleh guru berkenaan juga mungkin tidak diminati oleh pelajar. Guru yang dianggap tidak pandai mengajar juga menjadi punca tekanan. Atan Long (1981) menyatakan bahawa antara sikap guru yang tidak menyenangkan pelajarnya ialah gagal menjadikan pengajaran sebagai sesuatu yang menyeronokkan dan gagal menarik

minat pelajar terhadap pelajaran yang disampaikan. Guru-guru yang dianggap 'tidak pandai mengajar' juga boleh menyebabkan pelajar sukar memahami matapelajaran yang diajar. Apabila berlaku kesukaran dalam memahami sesuatu matapelajaran, kemungkinan perkara tersebut mepengaruhi pencapaian pelajar dalam mata pelajaran berkenaan. Kesukaran berinteraksi dengan guru tertentu merupakan satu lagi punca tekanan di mana 68.3 peratus pelajar menyatakan mengalami tekanan yang berpunca darinya. Interaksi yang baik antara guru dengan pelajar akan dapat mewujudkan satu situasi yang saling faham memahami dan menggalakkan pelajar menerima pengajaran dengan lebih mudah. Interaksi yang kurang baik antara kedua-dua pihak akan menghalang guru untuk mengenali pelajar dengan lebih dekat dan begitu juga sebaliknya.

Tekanan yang berpunca dari rakan sebaya merupakan tekanan yang ketiga tinggi purata peratus pelajar yang mengalaminya. Tekanan yang berpunca dari rakan sebaya dialami oleh pelajar apabila berlaku persaingan di dalam bidang akademik iaitu apabila rakan seringkali mendapat markah yang lebih tinggi dan apabila rakan sekelas irihati dengan pencapaian rakan yang lain. Persaingan dengan rakan dalam bidang akademik merupakan satu perkara yang tidak dapat dielakkan oleh pelajar. Persaingan sedemikian walaupun menjadi punca tekanan tetapi ia merupakan persaingan yang sihat di mana ia menggalakkan pelajar bersaing untuk mencapai kejayaan. Namun sekiranya persaingan didasarkan kepada rasa iri hati

yang tidak terkawal, ia boleh bertukar menjadi persaingan yang kurang sihat. Tekanan juga berpunca dari kesukaran menyesuaikan diri dengan rakan sebaya, tidak disukai oleh teman-teman yang berlainan jantina dan disisih oleh rakan-rakan. Ini bererti bahawa pelajar mahu diri mereka diterima oleh rakan-rakan sebaya. Kegagalan pelajar menyesuaikan diri dengan rakan, tidak disukai oleh teman-teman yang berlainan jantina dan penyisihan oleh rakan menyebabkan pelajar tidak diterima oleh rakan-rakan mereka. Burke dan Weir (1978) yang menjalankan kajian di Kanada mendapati bahawa penolakan rakan sebaya merupakan faktor utama yang menyebabkan tekanan kepada pelajar. Selain daripada penerimaan rakan, pelajar juga memerlukan kawan rapat. Kehilangan kawan rapat menjadi punca tekanan kepada mereka. Dapatan kajian menunjukkan bahawa 75 peratus pelajar menyatakan mengalami tekanan yang berpunca dari kehilangan kawan rapat. Walau bagaimanapun, hubungan yang terlalu rapat sehingga pelajar terkongkong juga didapati menjadi punca tekanan kepada pelajar di mana 66.7 peratus pelajar menyatakan mengalami tekanan yang berpunca dari perkara ini.

Tekanan yang berpunca dari aktiviti luar merupakan tekanan yang keempat tinggi purata peratus pelajar yang mengalaminya. Aktiviti luar yang dimaksudkan di sini ialah aktiviti ko-kurikulum yang dianjurkan oleh pihak sekolah. Aktiviti ko-kurikulum pada kebiasaananya dianjurkan selepas waktu sekolah atau pada hujung minggu persekolahan. Penyertaan dalam aktiviti sedemikian akan menyebabkan

pelajar pulang lewat dari sekolah atau perlu datang ke sekolah pada hari cuti sekolah. Sesetengah pelajar pula menyertai aktiviti ko-kurikulum yang mereka tidak minati dan menyebabkan mereka berasa tidak seronok. Penyertaan dalam aktiviti yang tidak menyeronokkan dan keperluan menghadiri aktiviti sedemikian selepas waktu sekolah menjadi punca tekanan kepada sesetengah pelajar.

Tekanan yang berpunca dari perkara peribadi merupakan tekanan yang kelima tinggi purata peratus pelajar yang mengalaminya. Perkara-perkara yang berkaitan yang berkaitan dengan peribadi yang menjadi punca tekanan kepada sebahagian besar pelajar ialah kegagalan mencapai matlamat yang digariskan untuk diri sendiri, kekurangan masa untuk berehat dan juga untuk melakukan aktiviti kegemaran, memikirkan kerjaya masa hadapan, keadaan fizikal tubuh badan yang terlalu kurus atau terlalu gemuk, terlalu rendah atau terlalu tinggi, risau dengan kecantikan wajah, kesihatan diri yang tidak memuaskan, tidak dapat berkongsi masalah dengan sesiapa, sukar memulakan persahabatan dan kurang keyakinan diri. Terdapat tiga perkara yang berkaitan dengan peribadi yang hanya menjadi punca tekanan kepada kurang daripada 50 peratus pelajar iaitu memulakan temujanji dengan teman yang berlainan jantina, hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan putus dan berkawan dengan individu yang berlainan jantina'. Ketiga-tiga perkara tadi adalah saling berkaitan iaitu mengenai hubungan dengan teman yang berlainan jantina. Ini bererti bahawa perkara-perkara yang melibatkan hubungan

dengan teman yang berlainan jantina tidak menjadi punca tekanan kepada sebahagian besar pelajar.

Tekanan yang berpunca dari sekolah, ibu bapa dan keluarga merupakan tekanan yang dialami oleh purata antara 36 hingga 48.2 peratus pelajar. Ini bererti kebanyakan pelajar tidak mengalami tekanan yang berpunca dari sekolah, ibu bapa dan keluarga.

5.2.4 Perbezaan tahap tekanan yang dialami oleh pelajar

Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan 2 dan tingkatan 4 yang berpunca dari akademik dan peribadi. Pelajar tingkatan 4 didapati mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi dari pelajar tingkatan 2 yang berpunca dari akademik dan peribadi.

Pelajar tingkatan 4 mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi dari pelajar tingkatan 2 berpunca dari akademik kerana kemungkinan pelajar tingkatan 4 merasakan apa yang mereka pelajari adalah sesuatu yang baru, lebih sukar dan lebih banyak berbanding semasa mereka berada di peringkat menengah rendah. Oleh kerana pelajaran yang lebih sukar, pelajar tingkatan 4 pada kebiasaannya diberi

banyak latihan dalam bentuk kerja rumah oleh guru supaya mereka dapat menguasai pelajaran yang mereka telah pelajari di sekolah. Bentuk soalan ujian atau peperiksaan yang diambil oleh pelajar tingkatan 4 juga amat berbeza dengan pelajar tingkatan 2 di mana jika di peringkat menengah rendah mereka hanya menjawab soalan dalam bentuk objektif tetapi setelah memasuki tingkatan 4, mereka lebih banyak didedahkan kepada bentuk soalan subjektif yang memerlukan mereka membuat persediaan rapi sebelum menduduki sesuatu ujian atau peperiksaan. Pelajar tingkatan 4 perlu membuat penyesuaian dengan perubahan tersebut.

Pelajar tingkatan 4 juga mengalami tekanan yang lebih tinggi daripada pelajar tingkatan 2 berpunca dari peribadi. Punca tekanan yang berkaitan dengan peribadi yang dimaksudkan dalam kajian ini meliputi masalah kerjaya, hubungan dengan teman yang berlainan jantina, masalah yang berkaitan dengan penampilan dan kesihatan diri, kekurangan masa untuk berehat atau melakukan aktiviti kegemaran dan kurang keyakinan diri. Bagi pelajar tingkatan 4, perkara-perkara berkenaan mendorong tekanan yang tinggi kepada mereka. Masalah kerjaya menjadi punca tekanan tinggi kepada pelajar tingkatan 4 kerana kemungkinan mereka telah mula memikirkan apakah kerjaya yang sesuai yang akan mereka ceburi. Mereka juga mungkin menyedari bahawa kerjaya yang bakal mereka ceburi akan mencorakkan kehidupan mereka pada masa akan datang. Sungguhpun demikian, terdapat pelajar yang mungkin tidak tahu apakah kerjaya yang sesuai

untuk diri mereka dan sesetengah pelajar pula memikirkan untuk menceburi kerjaya yang bertentangan dengan aliran pengajian yang mereka ikuti. Mereka mungkin memerlukan bantuan untuk membimbing mereka dari segi kerjaya tetapi tidak tahu pada siapa mereka boleh memohon pertolongan. Masalah yang melibatkan hubungan dengan teman lelaki atau teman perempuan juga mendatangkan tekanan tinggi kepada pelajar tingkatan 4. Rata-rata pelajar tingkatan 4 berusia antara 16-17 tahun iaitu lingkungan usia remaja. Keinginan untuk mempunyai teman yang berlainan jantina adalah suatu perkara yang normal bagi golongan ini. Hubungan tersebut pada kebiasaannya dimulakan dengan temujanji. Namun ada juga yang hubungan terputus begitu sahaja. Keadaan sedemikian mendatangkan tekanan tinggi kepada mereka. Masalah yang berkaitan dengan penampilan dan kesihatan diri juga mendatangkan tekanan yang lebih tinggi kepada pelajar tingkatan 4. Sebagai remaja, mereka tentu inginkan penampilan yang menarik. Terlalu rendah atau terlalu tinggi, terlalu gemuk atau terlalu kurus, kulit muka yang bermasalah dan kesihatan diri yang kurang memuaskan mungkin menjadikan mereka merasa kurang yakin pada diri mereka sendiri dan bagi sesetengah remaja keadaan sedemikian menjadi punca tekanan tinggi kepada mereka.

Kajian ini juga mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar tingkatan 2 dan pelajar tingkatan 4 yang berpunca dari sekolah, guru, ibu bapa, keluarga dan aktiviti luar. Pelajar tingkatan dua dan

juga pelajar tingkatan empat mengalami tekanan di tahap yang sama berpunca dari perkara-perkara tersebut.

Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan yang dialami oleh pelajar dari keluarga yang berpendapatan rendah dan pelajar dari keluarga berpendapatan tinggi yang berpunca dari akademik, sekolah, guru, rakan sebaya, ibu bapa, keluarga, peribadi dan aktiviti luar. Pelajar yang berasal dari keluarga yang berpendapatan rendah dan pelajar yang berasal dari keluarga yang berpendapatan tinggi mengalami tekanan di tahap yang sama sahaja.

5.2.5 Cara mengatasi tekanan

Dalam kajian ini didapati bahawa pelajar memilih cara-cara mengatasi tekanan yang berfokuskan emosi iaitu mendengar muzik, menangis, termenung, tidur dan menjerit. Cara yang dilakukan oleh paling ramai pelajar ialah mendengar muzik diikuti oleh termenung dan tidur. Bersembahyang dan menjerit merupakan dua cara yang dilakukan oleh kurang daripada 10 peratus pelajar. Didapati cara-cara yang dilakukan oleh pelajar tidak menyelesaikan masalah yang menjadi punca tekanan. Sebahagian cara yang dilakukan oleh pelajar iaitu menjerit, termenung atau memendam perasaan dan menangis mungkin akan meninggalkan kesan yang

negatif kepada pelajar itu sendiri.

5.2.7 Individu yang menjadi rujukan pelajar

Rakan sebaya merupakan individu yang menjadi pilihan kebanyakan pelajar untuk meminta bantuan sekiranya mereka mengalami tekanan. Nampaknya rakan sebaya lebih dipercayai oleh pelajar berbanding individu lain. Burke dan Weir (1978) dan Boldero dan Fallon (1995) melalui kajian yang mereka jalankan juga mendapati bahawa rakan sebaya merupakan individu yang menjadi pilihan utama pelajar untuk mengadu mengenai tekanan yang dialami. Walau bagaimanapun, dapatan ini ternyata bercanggah dengan dapatan kajian Armacost (1991) dan Peach (1991) yang mendapati bahawa kaunselor sebagai pilihan utama pelajar apabila mereka mengalami tekanan.

Ibu bapa merupakan individu yang dipilih oleh kedua ramai pelajar diikuti oleh adik beradik. Burke dan Weir (1978) dan Boldero dan Fallon (1995) melalui kajian yang mereka jalankan juga mendapati bahawa selepas rakan sebaya, pelajar memilih ahli keluarga sebagai tempat mengadu jika mereka mengalami tekanan. Tiada seorang pelajar pun yang memilih guru dan guru kaunseling sebagai tempat memohon pertolongan.

Satu perkara penting yang perlu difikirkan di sini ialah sekiranya pelajar memilih untuk mendapatkan bantuan daripada rakan dan ahli keluarga daripada meminta bantuan ahli profesional iaitu kaunselor sekolah, adakah mereka benar-benar menerima bantuan yang sewajarnya atau adakah tekanan yang mereka alami menjadi lebih buruk kerana rakan dan ahli keluarga bukanlah individu yang mempunyai latihan profesional untuk menolong orang lain. Sebaliknya, kaunselor sekolah yang telah dilatih secara profesional tidak dipilih oleh pelajar sebagai tempat meminta pertolongan. Keadaan itu berlaku mungkin disebabkan oleh beberapa perkara. Antaranya ialah kemungkinan unit kaunseling sekolah tidak berusaha secukupnya untuk memaklumkan pelajar mengenai fungsi yang dimainkan oleh unit itu, pelajar tidak memahami peranan sebenar perkhidmatan yang disediakan oleh Unit Kaunseling sekolah mereka atau kemungkinan guru kaunseling sendiri tidak dikenali oleh pelajar. Hui dan Ling (1983) mengatakan:

"...the inability of most guidance teachers to find and invest in much needed time for more effective work has in many instances resulted in the lack of confidence among students concerning the counselling and guidance system. There is evidence to indicate that many of the adolescents prefer to consult their peers and friends instead of seeking help from the teachers responsible for providing this service".(m.s. 112)

Data yang diperolehi ini menunjukkan bahawa guru dan guru kaunseling bukanlah individu yang menjadi pilihan pelajar sebagai tempat meminta bantuan. Walaupun pada kebiasaannya, guru dan guru kaunseling merupakan di antara

individu di sekolah yang dihormati oleh pelajar, tetapi mereka tidak dianggap sebagai individu yang boleh membantu. Rakan sebaya dan ahli keluarga dilihat oleh pelajar sebagai individu yang lebih boleh membantu mereka sekiranya mereka mengalami tekanan.

5.3 Cadangan

Tekanan di kalangan pelajar merupakan satu perkara yang perlu diberi perhatian. Pelajar yang mengalami tekanan dan tidak dapat mengatasi tekanan yang dialaminya berkemungkinan tidak dapat menunaikan tanggungjawab sebagai pelajar dengan berkesan. Ibu bapa, guru, kaunselor sekolah dan juga para pegawai yang merancang kurikulum pendidikan merupakan golongan yang boleh memainkan peranan untuk membantu pelajar. Di bawah ini diutarakan beberapa cadangan penting untuk mencegah tekanan daripada berlaku dan cara mengatasinya sekiranya ia telah terjadi.

1. Dalam kajian ini didapati bahawa ibu bapa dianggap boleh menjadi punca tekanan oleh paling ramai pelajar. Oleh itu dicadangkan agar pihak sekolah bekerjasama dengan ibu bapa melalui Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) untuk menganjurkan seminar dan ceramah untuk mendidik ibu bapa mengenai isu-isu yang berkaitan dengan pelajar sekolah menengah seperti perkara-perkara yang boleh

menjadi masalah dan punca tekanan kepada anak-anak selain daripada memberitahu ibu bapa peranan perkhidmatan kaunseling yang boleh membantu pelajar-pelajar berkenaan. Dengan cara ini, ibu bapa akan dapat memahami pengaruh mereka ke atas anak mereka dan selanjutnya mereka dapat mengambil langkah-langkah yang sesuai untuk memastikan sikap dan tindakan mereka tidak menjadi punca tekanan kepada anak-anak mereka.

2. Kajian ini juga mendapati bahawa tekanan yang dialami oleh paling ramai pelajar ialah tekanan yang berpunca dari akademik. Pihak sekolah iaitu pentadbir dan guru-guru akan dapat mengurangkan tekanan yang berpunca dari bebanan akademik jika mereka dapat memastikan dan mewujudkan suasana pembelajaran yang lebih mementingkan pelajar dengan cara memastikan pengajaran dan aktiviti luar kelas yang dijalankan tidak menjadi punca tekanan kepada pelajar. Para penggubal dasar di Kementerian Pendidikan juga diharap dapat mengambil kira kesan tekanan akademik ke atas pelajar apabila merancang dan menentukan kurikulum.
3. Dalam kajian ini didapati bahawa tekanan di kalangan pelajar boleh berpunca dari pelbagai perkara iaitu akademik, sekolah, guru, rakan

sebaya, ibu bapa, keluarga, peribadi dan aktiviti luar. Sesetengah pelajar mengatasi tekanan yang berlaku dengan melakukan tindakan yang negatif seperti termenung dan menangis. Pihak sekolah akan dapat menolong pelajar jika dapat menganjurkan program-program yang bertujuan mendedahkan pelajar akan kepentingan menjaga kesihatan mental seperti mana mereka menjaga kesihatan fizikal. Contohnya ialah dengan mengadakan ceramah atau risalah yang menerangkan cara-cara menghadapi tekanan serta tempat yang mereka boleh meminta bantuan jika mereka mengalami tekanan.

4. Kajian ini mendapati bahawa rakan sebaya merupakan individu yang menjadi pilihan utama pelajar untuk meminta pertolongan jika mereka mengalami tekanan. Program kaunseling rakan sebaya (*peer-group counselling*) perlulah digalakkan dan dipertingkatkan perlaksanaannya. Program Pembimbing Rakan Sebaya yang dimulakan oleh Institut Aminuddin Baki perlu diperluaskan ke semua sekolah menengah di seluruh negara. Pihak sekolah perlu mendorong dan memberi latihan kemahiran kepada pelajar yang ingin menolong supaya mereka dapat menjadi penolong atau pembimbing rakan yang berkesan. Pembimbing rakan sebaya boleh dilatih melalui seminar dan kursus untuk membantu pelajar-pelajar

lain dan kemudian merujuk kes-kes pelajar berkenaan kepada kaunselor jika perlu.

5. Dalam kajian ini juga didapati bahawa guru kaunseling sebagai guru yang dilatih secara profesional untuk menolong pelajar tidak menjadi pilihan pelajar sebagai tempat meminta pertolongan jika pelajar mengalami tekanan. Pendedahan dan penerangan yang lebih jelas dan tepat perlu diberikan kepada pelajar mengenai fungsi perkhidmatan bimbingan dan kaunseling supaya mereka mendapat penerangan yang jelas dan tepat tentang perkhidmatan ini. Pentadbir dan guru juga harus diberi penerangan sedemikian supaya mereka dapat bekerjasama dalam menggalakkan pelajar menggunakan perkhidmatan ini.

5.4 Cadangan Kajian Lanjutan

Kajian ini telah dijalankan di Sekolah Aminuddin Bakri, Kuala Lumpur. Sekolah tersebut merupakan sekolah harian terbaik (sekolah cemerlang) di Wilayah Persekutuan dari segi pencapaian dalam peperiksaan awam pada tahun 1995. Oleh itu dapatan kajian ini tidak dapat menggambarkan tekanan yang dialami oleh pelajar yang berpencapaian rendah. Adalah dicadangkan agar kajian dijalankan di sekolah

yang kurang cemerlang agar dapat dikenal pasti punca-punca tekanan yang dialami oleh pelajar dari sekolah sedemikian.

Subjek kajian ini merupakan pelajar sekolah dari kawasan bandar. Punca-punca tekanan pelajar dari sekolah luar bandar kemungkinan berbeza dengan punca-punca tekanan pelajar dari kawasan bandar. Oleh itu dicadangkan agar kajian seperti ini dijalankan ke atas pelajar dari luar bandar supaya dapat dikenalpasti punca-punca tekanan yang mereka alami.

Kajian ini hanya melihat perkara-perkara yang pelajar anggap boleh menjadi punca tekanan dan punca-punca tekanan yang pelajar alami tanpa melihat kaitan antara tekanan dengan perkara-perkara lain seperti pencapaian akademik, tingkahlaku *delinkuen* atau konsep kendiri pelajar. Oleh itu dicadangkan kajian yang skopnya lebih luas dijalankan untuk melihat kaitan antara tekanan dengan pembolehubah lain seperti pencapaian akademik, tingkahlaku *delinkuen* dan konsep kendiri pelajar.