



TEKANAN PERASAAN MENGGUGAT PEPERIKSAAN

Oleh Nizar Parman

PROSES penilaian pelajar melalui peperiksaan awam yang penting, seperti Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia (STPM), yang dilaksanakan dalam sistem pendidikan di negara kita sebenarnya masih relevan. Melalui penilaian inilah pelajar yang cemerlang dalam bidang akademik dan disokong dengan kecemerlangan dalam bidang koakademik atau kokurikulum mempunyai peluang cerah untuk

melanjutkan pengajian di universiti awam (UA).

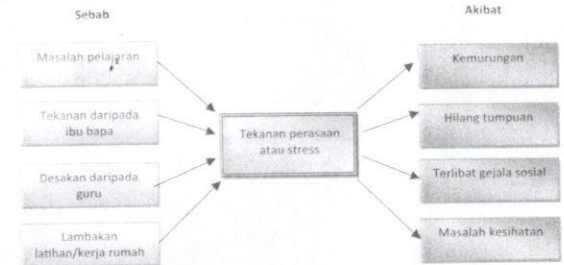
Namun begitu, isu yang paling menarik untuk dipertanyakan bukanlah tentang puluhan ribu pelajar yang dapat melanjutkan pelajaran di UA setelah peperiksaan tersebut diumumkan tetapi situasi yang dihadapi oleh pelajar sebelum menjelang kedua-dua peperiksaan penting itu.

Pelbagai ragam pelajar, sama ada yang positif atau negatif, sebelum menjelang peperiksaan awam

tersebut dapat kita lihat atau baca melalui media massa. Walau apa pun tanggapan dan pandangan masyarakat, suasana inilah yang mewarnai sebahagian daripada dunia pendidikan di negara kita. Di sebalik keputusan yang akan diraih, terselit peristiwa kesukaran dan cabaran pelajar sebelum menduduki peperiksaan itu. Antara perkara yang meraih perhatian untuk dibincangkan termasuklah tekanan perasaan atau stres yang rata-ratanya dihadapi oleh pelajar.

Tekanan perasaan memang lumrah yang tidak dapat disisihkan oleh sesiapa sahaja sama ada peringkat remaja atau dewasa. Tekanan ialah perkara yang berkaitan dengan ketegangan yang dialami oleh mental atau emosi seseorang disebabkan oleh pelbagai faktor. Lazarus dan Folkman mendefinisikan stres sebagai perkara yang membebani atau melampaui batas kemampuan seseorang dan boleh memudaratkan kesejahteraannya. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh ahli psikologi, tekanan perasaan ini boleh mendatangkan bahaya sekiranya tidak ditangani dengan cermatnya.

Punca dan kesan stres bagi pelajar dapat kita lihat berdasarkan peta pemikiran di bawah.



Meskipun terdapat masalah lain yang menyebabkan berlakunya tekanan perasaan, seperti masalah kewangan, masalah keluarga dan hubungan peribadi, namun kesan daripada tekanan perasaan ini perlu diberi perhatian yang serius. Kegagalan pelajar menangani tekanan akan memberikan impak yang lebih kritikal, seperti membunuh diri, terlibat dengan penagihan dadah atau bertindak di luar batasan, yang boleh memudaratkan orang lain.

Pelajar atau remaja perlu mempunyai kemahiran untuk mengatasi masalah tekanan perasaan ini supaya fokus mereka untuk menghadapi peperiksaan tidak terjejas. Tidak dapat dinafikan bahawa ada sebilangan pelajar yang mendapat tekanan daripada sesetengah pihak, seperti ibu bapa, guru atau rakan, untuk meraih kejayaan yang cemerlang dalam peperiksaan. Natijah daripada tekanan ini, secara perlahan-lahan akan wujud konflik dalam diri seseorang pelajar. Kebolehan dan daya tahan emosi seseorang individu itu tidak sama dan perkara ini jarang-jarang diberi perhatian oleh sesetengah pihak. Benar, kita harus berusaha dengan gigihnya untuk memperolehi sesuatu yang diinginkan, namun apakah maknanya kejayaan itu sekiranya individu berkenaan terpaksa berhadapan dengan akibat yang amat buruk?

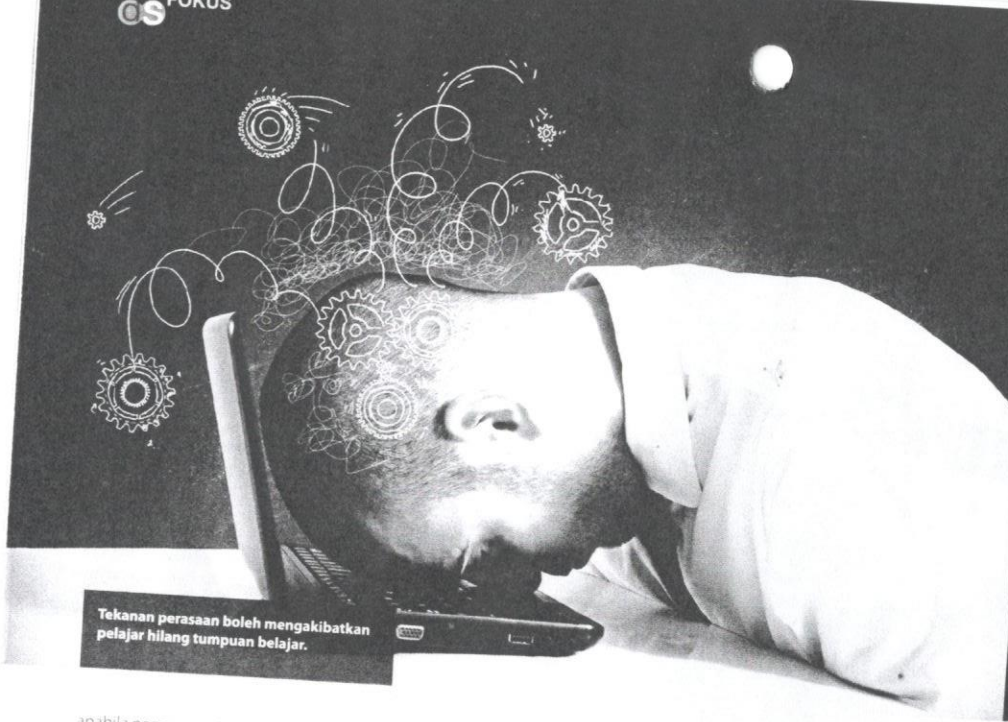
Dalam konteks ini, pelajar seharusnya berasa tenang dan sentiasa fokus tentang peperiksaan yang akan dihadapi. Ibu bapa perlu memahami situasi anak yang akan berhadapan dengan peperiksaan yang amat penting untuk masa depan mereka. Guru pula perlu sedar bahawa kecerdasan dan keupayaan pelajar mereka tidak sama. Tekanan yang diberikan ada ketikanya akan berubah menjadi seperti ugutan yang menakutkan anak atau pelajar. Sebagai kesannya, anak atau pelajar akan mula berasa tertekan dan hilang keyakinan terhadap diri sendiri.

Selain itu, tekanan yang berterusan akan menyebabkan anak atau pelajar tidak ceria. Secara beransur-ansur, emosi mereka terjejas. Daripada orang yang periang, anak atau pelajar ini menjadi tidak ceria. Mereka akan mula merasakan bahawa peperiksaan yang akan dihadapi sebagai suatu bebanan. Tekanan atau gesaan yang dihadapi seolah-olah menjadikan diri mereka seperti robot yang mesti mencapai sasaran meskipun perkara itu di luar lingkungan keupayaan mereka.

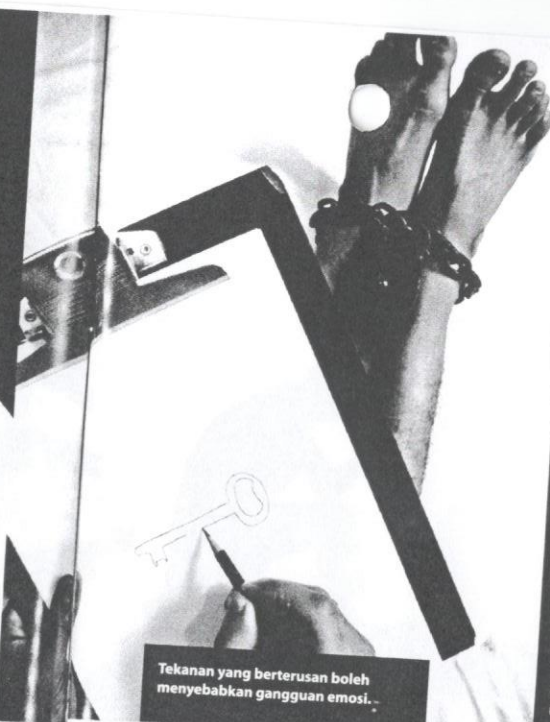
Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, kes kemurungan kerana stres atau tekanan perasaan di dunia dan negara kita semakin meningkat saban tahun. Kajian yang dilakukan oleh WHO mendapati bahawa masalah stres telah meningkat melebihi 11 peratus daripada bebanan penyakit di dunia ini dan angka ini akan meningkat

Psychology - Huren Behar, Dur

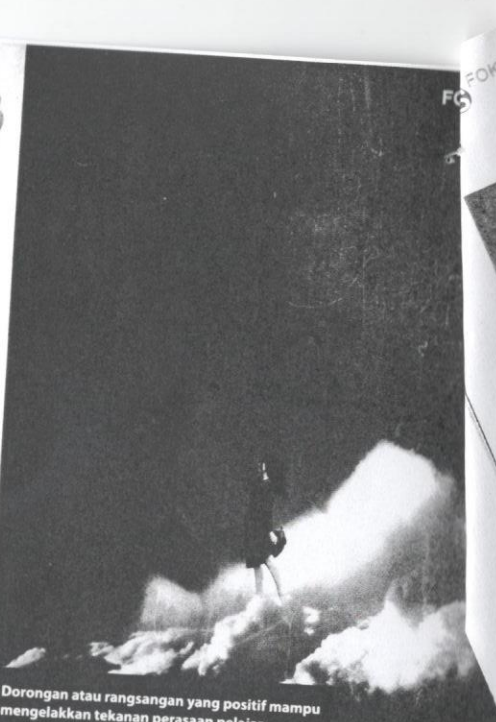
PG: 4-7



Tekanan perasaan boleh mengakibatkan pelajar hilang tumpuan belajar.



Tekanan yang berterusan boleh menyebabkan gangguan emosi.



Dorongan atau rangsangan yang positif mampu mengelakkan tekanan perasaan pelajar.

apabila negara menjadi negara maju pada tahun 2020.

Kajian yang dilaksanakan pada tahun 2007 pula menunjukkan bahawa tekanan perasaan menjadi penyebab morbiditi yang keempat teratas di negara kita. Selain menjejaskan emosi, masalah stres juga memberikan kesan yang lebih teruk terutama dari segi kesihatan. Kadar peningkatan kes penyakit jantung dan darah tinggi mempunyai kaitan dengan masalah stres ini.

Tekanan perasaan perlu ditangani dengan segera untuk mengelakkan perkara yang lebih buruk berlaku terutama bagi para pelajar. Pelajar perlu diberi pendedahan tentang cara menangani stres dan bukan menambatkan bebanan tekanan terhadap mereka. Perkara ini perlu diberi perhatian yang sewajarnya oleh ibu bapa, guru dan masyarakat. Dalam konteks ini, kita perlu memahami Falsafah Pendidikan Negara yang mahu

melahirkan pelajar yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelektual dan sosial. Selaras dengan suasana pendidikan abad ke-21 yang diterapkan dalam sistem pendidikan negara ini, pelajar seharusnya belajar dengan persekitaran yang menyeronokkan mereka. Dengan cara ini, emosi mereka akan berkembang secara natural dan memenuhi keperluan mereka sebagai remaja.

Tekanan, lambakan kerja rumah dan latihan, paksaan untuk mengikuti kelas tuisyen selepas waktu persekolahan dan jadual pembelajaran yang ketat seperti di kem latihan tentera ada masanya amat membebankan mereka. Dalam erti kata lain, kehidupan mereka mula terkongkong dengan perkara yang mampu menggugat emosi dan ketenangan mereka. Bagaimanakah mereka mampu menghadapi peperiksaan dengan tenangnya sekiranya tekanan diberikan terus-menerus tanpa memberikan peluang

kepada mereka untuk menstabilkan emosi?

Sebagai ibu bapa atau guru, kita seharusnya membantu pelajar untuk menyediakan persekitaran pembelajaran yang selesa atau kondusif. Namun begitu, hal ini tidak bermakna kita memberikan kebebasan yang sepenuhnya kepada mereka. Garis panduan dan peraturan yang jelas perlu diberikan supaya mereka tidak melanggar batas yang telah dihadkan. Para pelajar pula tidak seharusnya mengambil kesempatan atas sikap toleransi yang diberikan oleh ibu bapa atau guru. Mereka seharusnya menggunakan kesempatan yang diberikan ini dengan sebaik-baiknya untuk kekal fokus dan melakukan perkara yang terbaik bagi menghadapi peperiksaan.

Sebagai persediaan untuk menghadapi peperiksaan yang penting bagi masa depan mereka, pelajar perlu menjauhkan diri daripada perkara

yang mampu merosakkan emosi dan ketenangan mereka. Seelok-eloknya pelajar harus mempunyai hala tuju yang konsisten tentang masa depan mereka. Perkara sampingan yang mampu menjejaskan kestabilan emosi, seperti hubungan peribadi, pekerjaan (bagi yang bekerja sambilan), dan masalah keluarga, perlu dijaui atau ditangani dengan bijaksana kerana dikhawatiri mampu menjejaskan tumpuan mereka pada saat-saat akhir menjelang peperiksaan.

Sekiranya pelajar menghadapi masalah kritikal yang mampu menjejaskan ketenangan perasaan atau emosi, berjumpalah segera dengan guru yang paling rapat atau kaunselor di sekolah. Guru atau kaunselor di sekolah pasti mempunyai kaedah atau cara bagi mengatasi masalah ini.

Jika perlu, para ibu bapa hendaklah menghantar anak mereka atau pelajar itu sendiri mengikuti kem motivasi yang dianjurkan oleh pihak sekolah atau swasta sebagai satu daripada cara untuk

membina ketahanan emosi dan mental mereka bagi menghadapi peperiksaan. Dengan cara ini, para pelajar akan dapat berinteraksi dengan rakan yang lain serta bertukar-tukar pandangan. Secara tidak langsung, pelajar ini akan membina rangkaian kolaboratif dengan rakan yang dapat menenteramkan jiwa dan emosi mereka dalam suasana yang lebih sihat.

Tekanan dan gesaan yang diberikan kepada pelajar seharusnya digantikan dengan dorongan atau rangsangan yang lebih positif untuk mengelakkan berlakunya tekanan perasaan. Sesekali berikanlah ganjaran kepada mereka sekiranya mereka menunjukkan peningkatan prestasi dalam bidang akademik atau bukan akademik. Sementara itu, pujian dan galakan hendaklah diberikan secara berterusan dan tidak tertumpu pada pelajar tertentu sahaja.

Gejala tekanan perasaan atau stres ini perlu ditangani dengan bijaksana

oleh para pelajar, ibu bapa, guru dan masyarakat. Dalam konteks ini, Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) yang bergerak sebagai penghubung antara sekolah dengan komuniti juga perlu mengambil inisiatif untuk menangani isu ini. PIBG perlu menggembleng usaha dan kepakaran mereka dengan pihak sekolah untuk menyediakan program bersesuaian bagi calon yang akan menghadapi peperiksaan awam.

Sebagai kesimpulannya, tugas atau bebanan yang keterlaluan kepada pelajar semata-mata mahu menjadikan mereka cemerlang dalam bidang akademik perlu dielakkan. Sebagai manusia kita perlu kembali kepada fitrah asal kita. Manusia bukan robot atau komputer yang mampu bekerja 24 jam tanpa henti. Manusia dijadikan oleh Allah dengan sifat lahiriahnya, iaitu mempunyai akal dan emosi. Maka, akal dan emosi itulah yang perlu dipupuk dan dipelihara supaya mereka menjadi insan yang cemerlang dari segi ilmu dan akhlakny.