



HEZRON HEZEKIAH STEPHENSON,  
SMK BUKIT BARU, MELAKA.

## MENANGANI MASALAH TEKANAN BELAJAR

Seorang pelajar adalah seperti manusia lain juga yang akan menghadapi masalah tekanan belajar disebabkan oleh tuntutan kerja rumah yang banyak, jumlah bilangan mata pelajaran yang harus diulang kaji dan tanggungjawab terhadap keluarga, yang boleh menjadi puncak tekanan. Ada pelajar yang mampu menangani tekanan belajar dengan baik. Namun begitu, ada juga yang gagal menanganinya sehingga menjejaskan prestasi pelajaran dan kehidupan.

Sehubungan dengan itu, seseorang pelajar haruslah bijak menangani masalah tekanan belajar dengan matang. Persoalannya, apakah langkah untuk menangani masalah tekanan belajar? Tidak dapat dinafikan bahawa antara cara untuk menangani tekanan belajar termasuklah berkongsi masalah dengan orang yang rapat. Tamsilnya, seorang pelajar boleh meluahkan masalah keluarganya kepada rakan karib. Oleh hal yang demikian, sekurang-kurangnya segala yang terpendam dapat dilepaskan melalui saluran yang betul. Selain itu, mungkin pandangan orang lain boleh membantu pelajar itu menangani masalahnya. Hasilnya, perkongsian masalah dapat mengurangkan beban masalah yang ditanggung.

Marilah kita meluaskan fokus lensa wahana seterusnya untuk menangani tekanan belajar, iaitu dengan melakukan aktiviti harian bersama-sama keluarga. Sebagai contohnya, kita boleh pergi melancong ke Cameron Highlands pada hujung minggu. Berehat secara santai dengan berjalan-jalan

sambil melihat ladang strawberi dan mengambil foto bersama-sama keluarga dapat mengeratkan hubungan kekeluargaan. Sebagai kesimpulannya, melakukan aktiviti bersama-sama keluarga dapat memberikan ketenangan fikiran.

“Tak sungguh tak melata, tak sungguh orang tak kata.” Peribahasa ini merujuk minhaj seterusnya, iaitu berkongsi masalah dengan kaunselor sekolah. Sebagai uswah, seseorang pelajar boleh membuat janji temu dengan kaunselor tersebut untuk meluahkan masalahnya di tempat tertutup. Hal ini dikatakan demikian kerana kaunselor mempunyai kepakaran dalam mengenal pasti masalah pelajar. Impaknya, nasihat yang diberikan akan disusuli dengan tindakan pihak sekolah bagi menyelesaikan masalah tersebut melalui pertemuan dengan ibu bapa. Konklusinya, perjumpaan dengan kaunselor merupakan satu inisiatif yang berkesan. Senario ini bertepatan dengan peribahasa Melayu, iaitu pendayung sudah di tangan, sampan sudah di air.

Sebagai kesimpulannya, untuk menangani tekanan belajar, ibu bapa seharusnya prihatin dengan masalah pembelajaran anak-anak mereka. Sekiranya perkara ini dipandang remeh pastinya akan mengundang masalah depresi. Oleh itu, semua pihak harus bersinergi bagai aur dengan tebing untuk menangani masalah tekanan belajar dalam kalangan pelajar sekolah demi membentuk modal insan kelas pertama. ds

