

# Stres akademik: Satu polemik dalam kalangan pelajar

UB 7.12.2017 B4

## MINDA PENDIDIK

Oleh DR. ABDUL SAID AMBOTANG & ANDANG ANDAIYANI AHMAD

**DALAM** era kemajuan teknologi yang semakin pesat, pelajar sekolah khususnya dan orang awam amnya terdedah dengan gelombang kemajuan secara global tanpa sempadan. Oleh itu, dalam dunia pendidikan pelajar merupakan golongan stakeholder yang sentiasa diperhatikan terutamanya merujuk kepada pencapaian akademik mereka sama ada dalam peperiksaan UPSR, PT3 ataupun SPM.

Namun sejauh mana masyarakat menyedari keadaan stres yang dihadapi oleh mereka? Tidak ada kayu pengukur yang sesuai untuk melihat stres yang dihadapi oleh pelajar kerana pada hakikatnya mengurus manusia adalah lebih kompleks dari apa yang boleh dibayangkan dan tidak ada juga buku manual ataupun buku rujukan yang benar-benar boleh dijadikan sebagai panduan. Umumnya masyarakat sudah tidak lagi terkejut dengan berita kanak-kanak dan remaja membunuh diri kerana stres pada zaman ini.

Stres atau tekanan merupakan satu tindak balas fizikal, emosi dan mental seseorang itu terhadap perubahan persekitaran dan juga tuntutan yang perlu dipenuhi dalam kehidupan. Dalam konteks ini merujuk kepada tuntutan kehidupan dan tanggung jawab mereka sebagai pelajar. Oleh itu, keupayaan menangani stres dalam diri merupakan perkara yang amat penting agar seseorang itu boleh mengembangkan potensi diri ke

tahap maksimum.

Keupayaan menangani stres dengan baik dapat membantu seseorang individu memelihara keadaan harmoni dan tenteram pada dirinya sendiri dan akhirnya individu itu akan mempunyai keyakinan diri yang tinggi semasa berdepan dengan cabaran hidup atau pembelajaran di institusi pendidikan. Menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), stres kini adalah satu epidemik global kerana berlaku di mana sahaja dan pada bila-bila masa sahaja tanpa mengenal usia.

Sebagai seorang pelajar, bebanan yang dihadapi oleh pelajar masa kini adalah untuk berjaya mengikut ukuran yang telah ditetapkan oleh pihak yang bertanggungjawab. Jika dilihat keadaan ini, kayu pengukur itu juga sentiasa berubah mengikut peredaran masa.

Hasil kajian Kementerian Kesihatan yang lepas juga mendapati bahawa kadar stres dalam kalangan remaja adalah tinggi di Malaysia. Namun terdapat juga kajian lepas yang menunjukkan bahawa stres akademik ini membantu pelajar untuk lebih berusaha kerana tekanan menyebabkan mereka lebih berusaha. Bagaimanapun, kesan seperti ini sangat sedikit jika dibandingkan dengan stres yang menyebabkan pelajar merosot dari segi kesihatan fizikal dan mental.

Kajian pada tahun 2010 yang dijalankan di sebuah sekolah menengah Malaysia menunjukkan bahawa pelajar sekolah menengah mengalami stres iaitu sebanyak 26.1 peratus. Kadar ini adalah tinggi kerana ia menyamai kadar stres pada pelajar perubatan di

universiti sedangkan mereka sebenarnya baru di bangun sekolah. Keadaan ini juga seiring dengan ramalan WHO yang meramalkan beban masalah kesihatan mental akan terus meningkat pada kadar 15 peratus menjelang tahun 2020.

Tidak dapat dinafikan bahawa keadaan stres akademik ini berlaku di mana sahaja, kini apa yang membezakan situasi dalam negara dengan negara luar mungkin adalah dari segi cara menangani dan pemikiran serta pengetahuan ibu bapa tentang polemik ini.

Bagi pihak ibu bapa mereka seharusnya sedar dan dapat melihat perubahan luar biasa anak mereka kerana tekanan memberikan kesan yang berbeza mengikut individu. Bagi mereka yang terlibat dalam pendidikan pula mungkin pengajaran dan pembelajaran yang lebih licin dan tidak bersifat memaksa untuk berjaya perlu dipertimbangkan bagi mengurangkan keadaan stres akademik ini berlanjutan.

Para penyelidik telah mengenal pasti punca stres akademik ini berlaku antaranya kerana harapan ibu bapa yang menjulang tinggi agar pelajar menjadi pelajar cemerlang di sekolah, penilaian dalam akademik seperti pentaksiran berasaskan sekolah, kerja kursus, ujian bulanan dan peperiksaan akhir.

Keadaan ini tanpa disedari mendatangkan stres akademik berlaku dan apabila keadaan ini tidak ditangani, stres ini akan membawa kepada masalah mental yang serius dan akhirnya kejadian yang tidak diingini mungkin akan berlaku.

Selain itu, terdapat beberapa

faktor lain yang turut menyebabkan seseorang murid itu mengalami stres akademik antaranya disebabkan oleh tekanan belajar dan masalah hubungan interpersonal, tugas sekolah, persaingan, dan hubungan yang kurang baik dengan ibu bapa dan guru mereka.

Kebiasaannya, stres ini akan menunjukkan simptom-simptom seperti perasaan kesunyian, sering resah dan bimbang serta kurang tidur yang tinggi serta simptom-simptom fisiologi yang lain. Oleh yang demikian, stres boleh merubah dan memberi kesan kepada kehidupan pelajar dan pergaulan seharian seseorang pelajar itu akan turut terjejas sehingga memberi impak negatif terhadap tahap kesihatan, personaliti, interaksi sosial dan pencapaian akademik.

Selain itu, gejala lain yang dapat dikesan jika seseorang itu mengalami stres akademik adalah kelesuan, sukar untuk fokus dan menjadi seorang yang pemarah. Hal ini juga jelas kerana apabila seseorang pelajar itu stres dia juga akan mengalami masalah untuk mengawal emosi dan perlakuan mereka sehingga sukar untuk menentukan baik buruk kesan dari perbuatan mereka.

Stres akademik mendatangkan banyak kesan pada kehidupan pelajar dalam proses mereka menuntut ilmu di sekolah. Demikian ini adalah kerana stres dalam institusi akademik boleh membawa kesan positif dan kesan negatif jika tidak ditangani dengan baik.

Oleh itu, adalah sangat penting bagi semua pihak untuk mengetahui faktor

risiko dan kesan stres kepada pelajar, hal ini juga kerana stres bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan mereka malah memberi kesan terhadap pencapaian akademik murid serta menyebabkan masalah mental dan kegemukan.

Jika dilihat secara umum dapat diandaikan bahawa terdapat hubungan secara langsung antara stres dengan kualiti hidup pelajar. Kesan yang paling ditakuti adalah apabila pelajar sanggup membunuh diri kerana stres dimana kesannya akan dirasakan oleh ibu bapa dan keluarga yang mungkin sukar untuk memahami keadaan ini.

Seperti yang telah dikatakan sebelum ini bahawa stres akademik tidak akan dapat dipisahkan dengan kehidupan pelajar, oleh itu adalah penting bagi semua pihak untuk memahami dan berusaha menangani polemik ini agar sekurang-kurangnya satu tindakan proaktif diambil untuk membantu pelajar yang berdepan dengan stres akademik ini.

Komuniti masyarakat juga perlu menambah kesedaran agar melihat masalah mental sebagai masalah yang serius sama seperti masalah penyakit kronik yang lain yang perlu dihindari. Masyarakat juga perlu menambah ilmu pengetahuan mereka tentang kesihatan mental yang baik agar mereka lebih bersedia dan dapat mengesan kewujudan stres ini dalam diri anak mereka.

Adalah sangat baik untuk ibu bapa dan keluarga yang mengutamakan kejayaan pelajar kerana ini adalah untuk masa depan pelajar itu agar memiliki masa depan yang cerah. Penting

untuk mereka berusaha dengan gigih dan sebaik mungkin, namun perlu difahami bahawa apabila usaha itu tidak berhasil bukan bermakna anak mereka gagal.

Ibu bapa perlu membuka minda dan menerima tahap kemampuan anak mereka yang mungkin jauh berbeza dari anak orang lain. Percayalah pada Tuhan dan ketentuannya. Besar kemungkinan anak-anak mereka perlu gagal terlebih dahulu sebelum berjaya dan kemanisan kejayaan akan lebih terasa selepas kegagalan.

Secara umumnya stres akademik sentiasa berlaku dan tidak dapat dinafikan lagi, keadaan ini tidak dapat dielakkan selagi seseorang pelajar itu berada dalam alam persekolahan. Dalam proses menuntut ilmu, seseorang pelajar itu akan berada dalam lingkaran proses dan tugas untuk memperoleh ilmu yang berkesan ataupun kewajipan untuk mengikuti garis panduan yang disediakan dan perlu ditepati oleh pelajar.

Keadaan ini akan menyebabkan pelajar berada dalam keadaan stres akademik. Kerjasama dari semua pihak adalah sangat penting agar stres akademik akan dapat ditangani dengan baik oleh pelajar dan membuka minda mereka supaya tidak mengambil pintas sebagai jalan mudah melepaskan diri dari stres akademik mereka.

-----  
\* Penulis adalah Pensyarah Kanan dan pelajar pascasiswazah di Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah