

## TEKANAN EMOSI DALAM KALANGAN PELAJAR PINTAR BERBAKAT

*Diani Mardiana Mat Zin, Amirah Zainun, Farhana Abdul Razak,<sup>1</sup>*

### ABSTRAK

*Kajian ini bertujuan mengenal pasti punca, simptom dan pendekatan sendiri untuk mengurus tekanan emosi dalam kalangan pelajar pintar berbakat di Kolej Permata Insan (KPI), USIM. Kajian ini melibatkan kesemua 48 pelajar pengambilan pertama KPI (29 pelajar lelaki dan 19 pelajar perempuan). Kajian telah dijalankan dengan mengumpul data dengan menggunakan borang soal selidik. Satu set borang soal selidik telah diedarkan kepada semua responden. Data dianalisis secara deskriptif skor min. Dapatan kajian menunjukkan bahawa punca utama tekanan emosi dalam kalangan pelajar lelaki ialah faktor akademik (min 3.2) diikuti oleh faktor peribadi (min 2.9) dan faktor persekitaran pembelajaran (min 2.8). Faktor utama tekanan emosi bagi pelajar perempuan juga ialah faktor akademik (min 3.4) diikuti dengan faktor persekitaran pembelajaran (min 3.2) dan faktor peribadi (min 3.0). Pelajar lelaki menunjukkan simptom cepat marah (min 3.0) apabila tertekan. Pelajar perempuan pula menunjukkan simptom pening (min 4.3), letih dan tidak bermaya (min 4.2); fikiran bercelaru (min 4.0) dan sedih (min 4.0) apabila tertekan. Apabila tertekan, kedua-dua pelajar lelaki dan perempuan memilih untuk lebih mendekati diri dengan Tuhan sebagai langkah mengurus rasa tekanan (lelaki, min 4.2; perempuan, min 4.3). Selain itu, pelajar perempuan juga suka tidur apabila tertekan (min 4.1). Secara keseluruhannya, pelajar perempuan mengalami tekanan emosi yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki.*

**Kata Kunci:** *tekanan, pintar berbakat, remaja*

### ABSTRACT

*This study aims to identify factor, symptoms and self-esteem approaches to manage emotional stress among gifted and talented students in PERMATA Insan College (KPI), USIM. This study involved all 48 KPI's students from first intake (29 male students and 19 female students). The study was conducted by collecting data using questionnaire. A set of questionnaires was distributed to all respondents. The data were analyzed descriptively by mean score. The findings shows that the main factors of emotional stress among male students are academic factors (mean 3.2) followed by personal factors (mean 2.9) and learning environment factors (mean 2.8). The main factor of emotional stress among female students are also academic factors (min 3.4) followed by learning environment factors (mean 3.2) and personal factors (mean 3.0). Male students show symptoms of irritability (min 3.0) when stress. Female students showed signs of dizziness (mean 4.3), fatigue and helplessness (mean 4.2); mind confusion (mean 4.0) and sad (mean 4.0) when stress. When stress, both male and female students choose to get closer to God as a measure of stress management (male, mean 4.2; female, mean 4.3). In addition, female students also like to sleep when stress (mean 4.1). Overall, female students experience higher emotional stress than male students.*

---

<sup>1</sup> Kolej Permata Insan, Universiti Sains Islam Malaysia, 78000 Nilai, Negeri Sembilan

## PENGENALAN

Tekanan boleh dialami oleh setiap individu pada setiap peringkat umur. Tekanan terbahagi kepada tahap rendah, sederhana dan tinggi. Tekanan peringkat rendah dan sederhana boleh membantu untuk memotivasikan individu untuk lebih berjaya. Namun begitu, tekanan peringkat tinggi boleh menyebabkan seseorang individu tidak bermotivasi dan berputus asa. Mereka yang mengalami tekanan pada tahap tinggi juga tidak dapat menikmati kehidupan seharian yang lebih baik.

Raber dan rakan-rakan (2005) mendefinisikan tekanan sebagai respon yang berlaku dalam diri kita terhadap situasi yang sukar dihadapi. Ahli psikologi Islam seperti Al – Ghazali, Al-Razi, Muhammad Uthman Najati, Muhammad ‘Izudin Taufik, Sami Hatif Al-Zin dan Hasan Langgulong melihat tekanan dari sudut kegelisahan jiwa atau emosi manusia seperti gelisah, kecewa, bimbang keterlaluhan dan takut (Fariza 2005). Secara kesimpulannya, tekanan adalah perasaan yang mengganggu seperti risau keterlaluhan, gelisah, takut dan kecewa akibat dari tindak balas terhadap sesuatu peristiwa yang mengganggu emosi. Situasi ini memerlukan seorang individu untuk melakukan penyesuaian diri supaya mereka tidak lagi terbeban dengan pemikiran yang mengganggu emosi.

Tekanan boleh berlaku dalam dua keadaan iaitu a) akut dan b) kronik (Hoe dan rakan 2013). Keadaan akut ialah tindak balas kepada situasi berbahaya yang berlaku tiba-tiba dan kembali normal setelah keadaan bahaya tiada. Keadaan kronik berlaku apabila berhadapan dengan masalah yang berterusan. Keadaan ini boleh memudaratkan diri dan menjadi penyumbang kepada banyak penyakit. Dato Dr Ivan Hoe dan rakan (2013) turut mengkelaskan tekanan kepada tiga tahap. Tekanan reaktif yang disebabkan oleh faktor luaran menyebabkan individu hilang sebahagian kehendak atau minat untuk meneruskan aktiviti seharian. Mereka merasa rendah diri, tiada semangat menjalani kehidupan seharian, hilang tumpuan dan mudah lupa. Tahap kedua ialah tahap endogenus. Tekanan pada tahap ini disebabkan oleh faktor dalaman iaitu keturunan atau faktor biokimia dalam badan. Individu yang berada di tahap ini berfikir untuk membunuh diri, berasa diri tidak berguna dan merasakan masa depan mereka gelap. Tahap tekanan yang paling serius ialah tekanan psikosis. Pada tahap ini, individu tidak lagi menghiraukan diri sendiri dan persekitarannya sehingga boleh membunuh. Terdapat pelbagai faktor penyebab yang menyumbang kepada tekanan. Faktor ini bergantung kepada individu mengikut jantina, jenis pekerjaan, tahap kesihatan dan taraf sosio ekonomi

## RESPONDEN KAJIAN

Responden kajian merupakan pelajar ambilan pertama Kolej Permata Insan (KPI). Pelajar KPI pengambilan pertama ini terdiri daripada 48 orang pelajar iaitu 19 perempuan dan 29 lelaki. 46 orang pelajar berumur 13 tahun dan 2 orang pelajar pula berumur 12 tahun. Majoriti daripada pelajar ini berjaya mendapat semua A dalam UPSR. Sebelum memasuki KPI, mereka juga perlu menghafaz 1 juzuk Al Quran sebagai syarat kelayakan dari aspek keagamaan. Syarat utama pemilihan ialah pelajar perlu melepasi ujian kemasukan UKM1, UKM2 dan USIM1. Pelajar dengan skor IQ melepasi 120 iaitu sekurang-kurangnya mempunyai *mental age* dua tahun melebihi umur biologi mereka akan dipilih. Kumpulan pelajar ini dikategorikan sebagai pintar berbakat.

Umumnya, pelajar pintar berbakat berbeza berbanding rakan sebaya dalam beberapa aspek perkembangan fizikal, psikomotor, emosi, spiritual, intelek dan sosial (

Davis & Rimm 2004). Sebanyak 17 ciri-ciri umum personaliti pelajar pintar berbakat yang ketara telah disenaraikan oleh Piirto (1999). Ciri-ciri tersebut ialah kreatif, imaginatif, intuitif, perspektif, mendesak, berani mengambil risiko, cekap, berdisiplin, mementingkan kesempurnaan, terbuka, toleran terhadap sesuatu ketidak pastian, memiliki pandangan yang mendalam, keamatan dalam bertingkah laku, amat menyukai kerja, corak pemikiran mirip kedua-dua gender, memiliki kemahuan yang kuat dan tabah berusaha. Ciri-ciri ini memberi nilai tambah kepada mereka berbanding rakan sebaya yang lain.

Abu Yazid (2014) melalui kajiannya pula mendapati tiga ciri unik yang sering dikaitkan dengan pelajar pintar berbakat ialah a) ingin kesempurnaan (*perfectionism*); b) keterujaan melampau (*overexcitabilities*) dan keserlahan berganda (*twice-exceptionalities*). Selain itu, Galbraith (1985) menggariskan lapan keadaan yang sering mencetuskan isu dan cabaran dalam kehidupan pelajar pintar berbakat seperti a) perasaan berbeza dan tidak diterima dalam kalangan rakan sebaya; b) ekspektasi untuk menjadi sempurna oleh ibu bapa, guru-guru dan rakan sebaya; c) perasaan kebosanan di sekolah; d) kekerapan diperlekehkan rakan sebaya di sekolah; e) perasaan tidak upaya untuk menyelesaikan isu yang bersifat global; f) kekeliruan dengan pelbagai pilihan kerjaya.

Sikap inginkan kesempurnaan yang sederhana mampu berperanan sebagai pendorong kepada seseorang individu untuk berusaha lebih gigih. Namun begitu, sikap kesempurnaan yang melampau boleh memberikan kesan negatif secara emosi dan menjejaskan kehidupannya. Schuler (1999) menyatakan sikap kesempurnaan yang keterlaluan lazimnya membawa tekanan atau beban dalam kehidupan harian individu. Schuler (1999) melalui kajiannya mendapati 87.5% daripada pelajar pintar berbakat menunjukkan kecenderungan untuk bersikap inginkan kesempurnaan dalam kehidupan seharian mereka.

Keterujaan melampau pula kebiasaannya menyebabkan pelajar pintar berbakat lebih sensitif dengan menunjukkan tindak balas pada kadar ketegangan yang memuncak atau tinggi kepada setiap rangsangan yang wujud dalam persekitarannya. Samada mereka gembira atau sebaliknya dan juga teruja terhadap sesuatu, mereka boleh menunjukkan perasaan mereka secara lisan atau fizikal dengan lebih ketara. Sikap ini juga memberi risiko untuk pelajar pintar berbakat lebih cepat tertekan berbanding rakan seusia.

## **KOLEJ PERMATA INSAN**

Kolej Permata Insan (KPI) merupakan Institusi Pendidikan yang membawa konsep sekolah di dalam universiti. Kolej ini dibina di dalam kawasan USIM. Program ini merupakan salah satu daripada program PERMATA yang idea penubuhannya dicetuskan oleh Datin Sri Paduka Rosmah Mansor, isteri Perdana Menteri yang ke-enam, Dato Sri Mohd Najib Tun Abdul Razak. Program Permata Insan memfokuskan kepada STEM (*Science, Technology, Engineering & Mathematics*) dan juga hafazan AL-Quran. Idea penubuhannya adalah bertujuan untuk melahirkan cendekiawan Islam terbilang.

## **PERMASALAHAN KAJIAN**

Pendapat umum bahawa pelajar pintar dan berbakat adalah golongan pelajar yang stabil dan tidak memiliki sebarang masalah dalam aspek-aspek perkembangan fizikal, psikologi,

sosial dan emosi telah lama ditolak dan dianggap sebagai mitos semata-mata (Abu Yazid & Aliza Alias 2009, Rosadah Abdul Majid 2004). Seperti remaja dan individu lain, mereka juga tidak dapat lari dari mempunyai konflik dalam diri mereka. Pelajar pintar berbakat ini mempunyai beberapa karakter khas yang juga boleh mendedahkan mereka kepada tekanan. Ng Sen Fa dan Sandiyao Sebastian (2005) merumuskan bahawa masalah sosio-emosi sering kali tercetus di kalangan pelajar pintar berbakat berpunca dari sifat diri mereka yang unik dan faktor persekitaran yang tidak merangsang perkembangan yang seimbang.

Sikap mementingkan kesempurnaan (*perfectionist*) yang tinggi boleh mendorong mereka ke arah takut terhadap kegagalan (Abu Yazid & Aliza Alias 2009). Ini akan menjadikan mereka cepat berputus asa dan mudah marah apabila tidak berpuas hati dengan hasil kerja mereka. Kerja mereka juga boleh tertanggung disebabkan mereka inginkan kesempurnaan sebagai persediaan untuk memulakan kerja tersebut dan juga kesempurnaan dalam hasil akhir. Selain itu, mereka juga mempunyai tahap estim sendiri yang rendah (low-self esteem), keterujaan melampau (*overexcitabilities*), perasaan tertekan serta kebimbangan yang berterusan (Abu Yazid 2014)

Mereka juga mempunyai sikap tidak mahu mengalah yang menjadikan mereka lebih agresif dalam mempertahankan pendapat (Aliza Alias & Hamidah Yamat 2009). Sikap tidak mahu mengalah ini boleh menyebabkan mereka menghadapi ketegangan perhubungan dengan rakan sebaya dan juga guru-guru mereka. Ciri-ciri ini akan memberi bebanan kepada diri mereka. Dalam konteks pembelajaran pula, isu penyesuaian sosial tersebut boleh merencatkan proses pembelajaran mereka akibat konflik interaksi yang timbul di antara mereka dengan rakan-rakan sebaya serta guru-guru (Bee 1999; Rimm 2003; Ng Sen Fa 2005; Ananda Kumar 2008; Mohd Zuri et al. 2008)

Tekanan boleh menyebabkan beberapa perubahan tingkah laku dan tubuh badan seperti kesakitan fizikal, gangguan emosi dan psikologi serta kemerosotan prestasi seseorang (Jerrold 2002). Oleh sebab itu, faktor-faktor penyebab tekanan dalam kalangan pelajar Kolej Permata Insan adalah sangat penting untuk dikenal pasti supaya program pengurusan tekanan yang berkesan dapat dirancang dan dilaksanakan. Jadi, kajian ini memberi maklumat awal kepada unit Hal Ehwal Pelajar untuk membantu pelajar menguruskan tekanan mereka supaya pelajar dapat menyesuaikan diri mereka dengan kehidupan di asrama dengan lebih baik dan cepat.

## **OBJEKTIF**

1. Untuk mengenal pasti tahap tekanan emosi dalam kalangan pelajar KPI berdasarkan jantungina
2. Untuk menyenaraikan punca tekanan emosi pelajar KPI mengikut jantungina
3. Untuk menghuraikan simptom tekanan emosi pelajar KPI mengikut jantungina
4. Untuk meneroka pendekatan sendiri untuk mengurus tekanan emosi

## **KEPENTINGAN KAJIAN**

Kajian ini amat penting kerana:

- 1) Memberi maklumat mengenai sejauh mana tahap tekanan emosi dalam kalangan pelajar berdasarkan jantungina, punca tekanan, simptom dan cara pelajar cuba mengatasi tekanan.

- 2) Maklumat yang diperolehi daripada kajian dapat membantu Unit Bimbingan Kaunseling untuk memberikan perkhidmatan kaunseling kepada pelajar yang stress dengan lebih berkesan
- 3) Membantu Unit Bimbingan Kaunseling untuk merancang program pengurusan stress dalam kalangan pelajar KPI dengan lebih berkesan

## METODOLOGI

Kajian yang telah dilakukan ini melibatkan kajian lapangan yang menggunakan kaedah soal selidik. Borang soal selidik ini diubahsuai daripada borang soal selidik yang telah digunakan oleh Mohamad Zaid Mustafa dan rakan (2009). Jadual 1 menunjukkan taburan item dalam borang soal selidik. Item terdiri daripada Bahagian A iaitu punca tekanan; bahagian B iaitu simptom akibat tertekan dan Bahagian C yang merupakan item pendekatan sendiri untuk menangani tekanan. Borang soal selidik kajian menggunakan skala Likert seperti dinyatakan dalam Jadual 2.

Kesemua 49 orang pelajar KPI ambilan pertama dilibatkan dalam kajian ini. Kesemua data telah dianalisis secara deskriptif. Data kuantitatif ini telah dianalisis mengikut tahap interpretasi skor min dan ukuran tahap tekanan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3 dan 4 di bawah.

Jadual 1. Taburan item dalam borang soal selidik kajian

Bahagian	Pemboleh ubah kajian	No item	Bil item
A	Punca tekanan		
	i.Faktor akademik	1-20	20
	ii.Faktor peribadi	21-35	15
	iii.Faktor persekitaran	36-45	10
B	Simptom tekanan	46-65	20
C	Pendekatan sendiri menangani tekanan	66-74	9

Jadual 2. Skala Likert yang digunakan dalam borang soal selidik

Skala	Peringkat
1	Sangat tidak setuju
2	Tidak setuju
3	Tidak pasti
4	Setuju
5	Sangat setuju

Sumber : Mohd Majid Konting (2000)

Jadual 3. Interpretasi Skor Min

Skor min	Interpretasi
4.01- 5.00	Tinggi
3.01-4.00	Sederhana tinggi
2.01-3.00	Sederhana rendah
1.00-2.00	Rendah

Sumber : Kamarul Azmi b. Jasmi (2010)

**Jadual 4. Ukuran tahap tekanan**

Skor min	Interpretasi Tahap stres
1.00 – 2.39	Tekanan rendah
2.40 – 3.79	Tekanan sederhana
3.80-5.00	Tekanan tinggi

Sumber : Wiersme (1995) yang telah digunakan oleh Mohamad Zaid Mustafa dan rakan-rakan (2009)

## DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

### Objektif 1: Mengenal pasti tahap tekanan dalam kalangan pelajar KPI berdasarkan jantina

Ukuran tahap tekanan	Tahap tekanan	Kekerapan pelajar lelaki	Kekerapan pelajar perempuan
1.0- 2.39	Tekanan rendah	8	1
2.40 – 3.79	Tekanan sederhana	21	17
3.80 - 5.00	Tekanan tinggi	0	1

**Jadual 5. Tahap tekanan dalam kalangan pelajar KPI berdasarkan jantina**

Jadual 5 menunjukkan tahap tekanan dalam kalangan pelajar secara keseluruhannya dan juga perbandingan di antara pelajar lelaki dan juga pelajar perempuan. Majoriti kedua-dua pelajar lelaki dan perempuan mempunyai tahap tekanan yang sederhana. 8 orang pelajar lelaki dan seorang pelajar perempuan merasa tertekan pada tahap rendah. Manakala terdapat juga seorang pelajar perempuan yang merasa tertekan pada tahap tinggi. Apabila dilihat secara peratusan, pelajar lelaki yang tertekan pada tahap rendah sebanyak (27.59%) dan tahap sederhana (72.41%). Tiada pelajar lelaki yang merasa tertekan pada tahap tinggi. Manakala pelajar perempuan yang mengalami tekanan pada tahap rendah ialah (5.26%), sederhana (89.47%) dan tinggi (5.26%). Melalui dapatan ini, dapat disimpulkan bahawa pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Menurut Ellis (2002), seseorang individu berasa tertekan bukan disebabkan oleh peristiwa yang berlaku terhadapnya, tetapi disebabkan oleh persepsi atau cara pemikiran yang negatif, tidak rasional serta tidak berasaskan fakta yang tepat.

### Objektif 2: Mengenal pasti punca tekanan pelajar KPI mengikut jantina

Punca tekanan	Lelaki (min)	Perempuan (min)
Akademik	3.2	3.4
Peribadi	2.9	3.0
Persekitaran	2.8	3.2

**Jadual 6. Punca tekanan dalam kalangan pelajar KPI berdasarkan jantina**

Jadual 6 di atas menunjukkan bahawa faktor utama yang menyebabkan tekanan dalam kalangan pelajar KPI lelaki dan juga perempuan ialah faktor akademik ( min lelaki 3.2; min perempuan 3.4). Selain itu, faktor peribadi (min 2.9) dan faktor persekitaran (min 2.8) turut menyumbang kepada punca tekanan bagi pelajar lelaki. Namun begitu, sebaliknya

pula bagi pelajar perempuan. Pelajar perempuan lebih mudah tertekan disebabkan faktor persekitaran (min 3.2) dan diikuti oleh faktor peribadi (min 3.0) .

Berdasarkan analisis item, bagi faktor akademik, ramai responden lelaki lebih berasa tertekan dengan jumlah waktu kelas yang padat (min= 3.5). manakala perempuan pula lebih berasa tertekan dengan keputusan peperiksaan yang rendah ( min = 4.1). Hal ini bertepatan seperti yang dinyatakan oleh Atkinson (1998) iaitu bebanan kerja terlalu banyak dalam masa yang singkat juga boleh mengakibatkan tekanan

Analisis item bagi faktor peribadi pula menunjukkan pelajar lelaki lebih tertekan kerana merasa penat disebabkan jadual harian yang terlalu padat (min 3.3). Pelajar perempuan pula tertekan apabila tidak dapat menghubungi orang yang disayangi (min 3.8). Orang yang disayangi terdiri daripada ahli keluarga mereka. Mereka tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk menghubungi keluarga memandangkan jadual akademik yang padat dan juga mereka perlu mematuhi jadual penggunaan telefon.

Bagi faktor persekitaran pula, pelajar lelaki merasakan keadaan disiplin di asrama yang tidak terkawal lebih menyebabkan mereka berasa tertekan (min 3.3). Pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan yang lebih tinggi bagi item rakan bising dan mengganggu semasa belajar (min 4.3). Riggio (2003) menekankan bahawa faktor persekitaran sesebuah organisasi boleh mendatangkan masalah tekanan kepada individu.

**Objektif 3: Mengenal pasti simptom tekanan pelajar KPI mengikut jantina**

Skor min	Interpretasi	Lelaki	Perempuan
4.01-5.00	Tinggi		Pening, Letih tidak bermaya,
3.01-4.00	Sederhana tinggi		Sakit perut, cirit-birit, sembelit, loya, Sukar untuk tidur, Kemurungan, Bimbang yang keterlaluan, putus harapan, Cepat marah, Panik, takut gagal, Hubungan tidak baik dengan rakan, Sering mengelamun, Hilang tumpuan, Suka bersendirian, Mudah menangis Gelisah Fikiran bercelaru , Sedih,
2.01-3.00	Sederhana rendah	Pening, Sukar untuk tidur, Letih, bermaya,	Kaki atau tangan berpeluh, Hilang selera makan, Mimpi ngeri, Tidak minat

		tidak bermaya, belajar Kemurungan, Bimbang yang keterlaluan, putus harapan, Fikiran bercelaru, Cepat marah, Panik, takut gagal, Hubungan tidak baik dengan rakan, Sering mengelamun, Hilang tumpuan, Gelisah, Sedih, Suka bersendirian, Mudah menangis, Tidak minat belajar
1.00- 2.00	Rendah	Kaki atau tangan berpeluh, Sakit perut, cirit-birit, sembelit, loya, Mimpi ngeri

#### Jadual 7. Simptom tekanan dalam kalangan pelajar KPI mengikut jantina

Pelajar lelaki kurang menunjukkan symptom apabila tertekan. Mereka hanya menunjukkan simptom pada tahap sederhana rendah dan rendah sahaja. Majoriti pelajar perempuan menunjukkan simptom pening dan letih tidak bermaya (tinggi) apabila tertekan. Selain daripada itu, pelajar perempuan juga kerap menunjukkan simptom sakit perut, cirit-birit, sembelit, loya, sukar untuk tidur, kemurungan, bimbang yang keterlaluan, putus harapan, cepat marah, panik, takut gagal, hubungan tidak baik dengan rakan, sering mengelamun, hilang tumpuan, suka bersendirian, mudah menangis, gelisah, fikiran bercelaru dan sedih (sederhana tinggi).

#### **Objektif 4: Mengenal pasti langkah langkah sendiri untuk mengurus tekanan.**

Skor min	Interpretasi	Pelajar perempuan	Pelajar lelaki
4.01- 5.00	Tinggi	Tidur, Mendekatkan diri dengan Tuhan	Mendekatkan diri dengan Tuhan
3.01-4.00	Sederhana tinggi	Makan dengan banyak, Melepaskan perasaan secara lisan seperti menjerit,	Tidur, Beriadah, Berfikiran positif, Berkongsi masalah dengan rakan sebaya, Melepaskan perasaan secara

		menangis, menyanyi, lisan seperti menjerit, Beriadah, Berfikiran menangis, menyanyi positif, Berkongsi masalah dengan keluarga
2.01-3.00	Sederhana rendah	Berkongsi masalah Makan dengan banyak, dengan rakan sebaya, Berkongsi masalah dengan Berkongsi masalah keluarga, Berkongsi dengan pensyarah masalah dengan pensyarah
1.00-2.00	Rendah	

### Jadual 8. Langkah sendiri untuk mengurus tekanan

Dapatan kajian menjelaskan bahawa pendekatan kerohanian merupakan pendekatan yang utama digunakan oleh kedua-dua pelajar lelaki dan perempuan apabila mereka tertekan (min lelaki = 4.2), (min perempuan = 4.3). Pendekatan ini sangat wajar dan tepat dilakukan oleh pelajar. Melalui kajian oleh Harussani (2004), didapati dengan bersolat, berdoa, wirid, berzikir dan mengaji Al-Quran, individu boleh mengubat emosi yang tertekan dan gelisah. Pendekatan ini juga sesuai diamalkan sebagaimana berdasarkan firman Allah yang bermaksud “Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah, hati menjadi tenteram” (Surah ArRa’d: Ayat 28).

Selain mendekati diri dengan Allah, pelajar perempuan juga lebih suka tidur apabila tertekan. Ini bersamaan dengan dapatan kajian oleh Mohamad Zaid Mustafa dan rakan-rakan (2009). Tidur semasa tertekan dapat menenangkan dan merehatkan diri pelajar serta menjadikan mereka lupa sekejap konflik yang mereka hadapi.

Pelajar perempuan lebih suka berkongsi masalah dengan keluarga ( sederhana tinggi) berbanding rakan sebaya (sederhana rendah). Tetapi pelajar lelaki adalah sebaliknya. Mereka lebih suka berkongsi masalah dengan rakan sebaya ( sederhana tinggi) berbanding dengan keluarga (sederhana rendah). Namun begitu, kedua – dua pelajar lelaki dan perempuan tidak suka berkongsi masalah dengan pensyarah mereka (sederhana rendah). Dapatan ini menjelaskan bahawa pelajar lelaki lebih selesa berbincang dengan rakan sebaya berbanding keluarga sendiri . Manakala pelajar perempuan lebih mempercayai keluarga sendiri berbanding rakan sebaya. Namun begitu, pemilihan rakan yang betul adalah perlu kerana menurut Romano (1992) dan Ellis (2002), rakan sebaya didapati lebih banyak menyumbang tekanan dalam kalangan pelajar. Omardin (1999) pula menjelaskan terdapat empat kumpulan rakan sebaya iaitu a) rakan sebaya yang mempunyai sahsiah yang seimbang dan rasional; b) rakan sebaya yang mempunyai sahsiah yang matang dan seimbang; c) rakan sebaya yang mempunyai sahsiah yang kurang seimbang; d) rakan sebaya yang mempunyai sahsiah yang kurang matang. Memilih rakan sebaya dari kumpulan a) dan b) mampu mengelakkan kemungkinan untuk berhadapan dengan tekanan.

Secara keseluruhannya, kedua-dua pelajar lelaki dan perempuan lebih gemar mengambil pendekatan meluahkan perasaan secara lisan. Strategi seperti ini perlu dipantau dan dibimbing kearah yang betul. Ini adalah perlu supaya pelajar dapat meluahkan perasaan secara rasional dan bukannya dengan emosional.

## KESIMPULAN

Kesimpulannya, pelajar pintar berbakat tidak terlepas dari mengalami tekanan lebih-lebih lagi disebabkan keunikan kebolehan mereka.

Melalui hasil kajian ini didapati bahawa pelajar pintar berbakat lebih terdedah kepada tekanan untuk mengekalkan prestasi akademik mereka dan menonjolkan kelebihan diri berbanding rakan-rakan yang lain.

Walaupun tahap tekanan di kalangan responden dalam kajian ini adalah sederhana dan seorang adalah tinggi, namun usaha-usaha perlu dilakukan oleh pelbagai pihak yang terlibat bagi memastikan tahap tekanan pelajar adalah terkawal serta mampu menguruskan pembelajaran di kolej secara efektif. Program pengurusan tekanan perlu dirancang untuk membantu pelajar cepat menyesuaikan diri dengan kehidupan di kolej dan juga untuk membantu mereka menangani isu-isu dalam kalangan pelajar pintar berbakat.

## RUJUKAN

- Abu Yazid Abu Bakar. (2014). Perkhidmatan Kaunseling Pelajar Pintar Berbakat. Tesis PhD. Universiti Kebangsaan Malaysia
- Abu Yazid Abu Bakar & Aliza Alias. (2009). Sokongan psikologikal dan sosio-emosi pelajar pintar cerdas. Dlm. Noriah Mohd Ishak, Rosadah Abd Majid & Siti Fatimah Mohd Yassin. (pnyt). PERMATApintar: Pengalaman UKM, hlm. 111-120. Bangi: Pusat PERMATApintar Negara, Universiti Kebnagsaan Malaysia
- Aliza Alias & Hamidah Yamat. (2009). Ciri Kanak-Kanak Pintar Cerdas. Dlm. Noriah Mohd Ishak, Rosadah Abd Majid & Siti Fatimah Mohd Yassin. (pnyt). PERMATApintar: Pengalaman UKM, hlm. 111-120. Bangi: Pusat PERMATApintar Negara, Universiti Kebnagsaan Malaysia
- Ananda Kumar Palaniappan. (2008). Perkembangan dalam pendidikan dan kajian kanak-kanak pintar dan berbakat. Dlm. Nik Azis Nik Pa & Noraini Idris. (pnyt). *Perjuangan Memperkasakan Pendidikan Di Malaysia: Pengalaman 50 Tahun Merdeka*, hlm. 336-352. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Atkinson, J.M. (1998). *Coping With Stress At Work*. England: Thorsons Publishers Limited.
- Bee,H.(1999). *The Growing Child: An Applied Approach*. Ed. Ke-2. New York, NY: Longman
- Davis, G.A., & Rimm, S.B. (2004). *Education of the Gifted and Talented*. Ed. Ke-5. Boston, M.A: Allyn & Bacon.
- Ellis,A. (2002). *Overcoming resistance: A rational emotive behaviour therapy integrated approach*. 2<sup>nd</sup> Ed. New York: Springer Publishing Company
- Fariza Md Sham. (2005). Tekanan Emosi Remaja Islam. *Jurnal islamiyyat* 27(1):3-24
- Foley Nicpon, M., & Huber,D. (2006). The Impact of vulnerabilities and strengths on the academic experiences of twice-exceptional students: A message to school counselors. *Professional School Counseling* 10(1), 14-24.
- Galbraith,J. (1985). The eight great gripes of gifted kids: responding to special needs. *Roeper Review* 4: 15-18
- Harussani Hj Zakaria. (2004). Pengurusan Stress, Satu Tinjauan Dari Perspektif Islam. *Kertas Kerja Yang Dibentangkan Dalam Bengkel Pengurusan Stress Menurut*

- Perspektif Islam, Institut Pembangunan Pengurusan Johor dan IKIM, pada 27-28 Julai 2004.
- Hoe, I. Mohamed Fadzil Che Din, Shukri Abdullah & FAudziah Bedu. (2013). *Siri Sahsia Diri: Mengatasi Stres*. Puchong: PNI Neuron.
- Jerrold,S.G. (2002). *Comprehensive Stress Management*. 7<sup>th</sup> Ed. University of Maryland: McGraw-Hill Higher Education.
- Kamarul Azmi Jasmi. (2010). *Guru Cemerlang Pendidikan Islam Sekolah Menengah Di Malaysia: Satu Kajian Kes*. Tesis PhD. Universiti Kebangsaan Malaysia
- Mohamad Zaid Mustafa dan rakan-rakan. (2009). *Kajian Stress Dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan Di University Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM)*. Kertas Kerja Yang Dibentangkan Dalam International Conference On Teaching And Learning in Higher Education, Hotel Legend, Kuala Lumpur pada 23-25 November 2009.
- Mohd Majid Konting. (2000). *Kaedah Penyelidikan dan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka
- Mohd Zuri Ghani, Rahimi Che Aman, Nik Rosila Nik Yaacob & Aznan Che Ahmad. (2008).
- Perbezaan personaliti ekstrovert dan introvert dalam kalangan pelajar pintar cerdas akademik (PCA) berdasarkan gender: *Jurnal Pendidik Dan Pendidikan* 23: 111-122
- Morelock,M.J. (1995). *The profoundly gifted child in family context*. Disertasi Ph.D. Tufts University, Massachusetts.
- Ng Sen Fa (2005). *Rahsia Individu Pintar Cerdas dan Masalah Mereka*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Ng Sen Fa & Sandiyao Sebestian. (2005). *Masalah sosio-emosi kanak-kanak pintar cerdas*. Makalah Pendidikan Universiti Maalya : 5-12.
- Omaridin Ashaari. (1999). *Pengajaran Kreatif Untuk Pembelajaran Aktif*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Piirto,J. (1999). *Talented Children and Adults: Their Development and Education*. Ed. Ke-2. Ohio:Merril Prentice Hall.
- Raber,M.F. Dyck,G & Preheim,B. (2005). *Stress Management: strategies for emotional fitness*. Ed. Ke -3. Boston : Thomson.
- Riggio,E.R. (2003). *Introduction To Industrial/Organizational Psychology*. 4<sup>th</sup> Edition. Prentice-Hall: New Jersey.
- Rimm,S. (2003). *Underachievement: A national epidemic*. Dlm . Colangelo, N. & Davis G.A. (pnyt). *Handbook of gifted education*. Ed. Ke-3, hlm.424-443. Boston, MA: Allyn & Bacon
- Robinson,N.M. (2002). *Assessing And Advocating For Gifted Students: Perspectives For School And Clinical Psychologist*. Storrs, CT:The National Research Center On The Gifted And Talented
- Rosadah Abdul Majid. (2004). *Satu Kajian Perbandingan Profil Pelajar Pintar Cerdas Akademik dengan Pelajar Sederhana Aakdemik*. Tesis doktor falsafah, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Rowe,K. (1994). *Career Counseling With Academically Talented Students*. Tesis PhD University Of North Texas, Texas
- Schuler,P.A. (1999). *Voices of perfectionism: perfectionistic gifted adolescents in a rural middle school*. Storrs, CT: national research center on the gifted and talented, university of connecticut.
- Siti Nurhidayatul Akmar bt Esbah. (2011). *Persepsi Tekanan dalam kalangan pelajar sarjana muda*. Tesis Sarjana. Universiti Kebangsaan Malaysia.