

## Tekanan Emosi Remaja Islam

FARIZA MD. SHAM

### ABSTRAK

*Masyarakat yang tertekan emosinya akan menunjukkan gejala seperti agresif, mudah memberontak, marah yang tidak dapat dikawal, kemurungan, penyakit mental dan membunuh diri. Pendekatan dakwah Islamiah adalah salah satu bentuk sokongan yang boleh membantu menangani masalah tekanan emosi remaja. Kajian ini dilakukan ke atas remaja di Kajang Selangor Darul Ehsan adalah bertujuan untuk mengkaji sama ada remaja mengalami tekanan atau pun tidak berdasar kepada simptom-simptom tekanan yang meliputi aspek psikologi, fisiologi dan tingkah laku sosial. Selain daripada itu, kajian ini turut mengkaji faktor-faktor utama tekanan dan cara-cara remaja menangani tekanan sama ada cara positif atau negatif. Untuk mencapai tujuan ini, analisis telah dilakukan ke atas 403 orang responden yang terdiri daripada remaja lelaki dan perempuan yang berumur 16-17 tahun. Data yang diperlukan dikumpulkan melalui soal selidik dan temubual berstruktur. Analisis data menggunakan kaedah statistik deskriptif yang dijelaskan dalam bentuk jadual dan gambarajah dengan huraian dalam bentuk kekerapan dan peratusan. Hasil kajian menunjukkan bahawa remaja memang ada mengalami tekanan emosi yang majoriti remaja menunjukkan simptom dari aspek psikologi. Hasil kajian ini turut mendapati bahawa faktor utama yang menyebabkan tekanan ialah faktor keluarga dan faktor persekitaran. Manakala dari aspek menangani tekanan pula, kebanyakan remaja menggunakan cara yang positif.*

### ABSTRACT

*A stressed society exhibits the attitudes of being aggressive, anxiety, and hasty rage. The stressed society too is grief-stricken and is vulnerable to mental disorder, which eventually leads them to commit suicide. Islamic mission approach is considered to be a kind of social support that can help adolescents with emotional stress. Therefore, this study which has been administered on adolescents in Kajang, Selangor Darul Ehsan, is aimed at ascertaining whether adolescents have stress based on symptoms of stress which comprise of psychological, physiological and behavioral aspects. Besides, this study also is to find factors leading to stress and how adolescents manage stress either in positive or negative manner. To achieve this objective, an analysis was carried out on 403 respondents consisted of male and female adolescents ranging from 16 -17 years old. Data were collected through questionnaires and structured*

*interviews. Data analysis was carried out based on descriptive statistic approach and it is shown in forms of timetable and chart with brief explanations of frequency and percentage. The result of the study indicates that adolescents do have emotional stress, whereby most of them showing the psychological symptoms of stress. The result also reveals that the factors leading to it are family and environmental problems. As far as the aspect of solving the problem is concerned, most of the adolescents studied resort to positive ways of solving their problems.*

## PENDAHULUAN

Dari perspektif Islam, remaja dianggap sudah cukup umur atau diistilahkan sebagai baligh. Pada peringkat remaja, golongan ini mengalami peralihan zaman, antara zaman kanak-kanak dengan zaman dewasa. Pada peringkat usia remaja, berlaku perubahan yang pesat sama ada perubahan biologi, fizikal, mental dan emosi serta perubahan tanggungjawab dan peranan. Untuk mengimbangi perubahan-perubahan ini, golongan remaja sering berhadapan dengan masalah dan konflik. Dengan sebab itu, berlakulah ketegangan dan tekanan emosi dalam diri remaja.

Bagi remaja yang bersedia dengan kehadiran masalah dan sanggup menerimanya dengan hati terbuka, mereka berjaya menerima perubahan-perubahan itu sekalipun kadang kala pahit baginya. Tetapi bagi sesetengah remaja pula, tidak berupaya menyesuaikan atau menerima dengan mudah perubahan tersebut, lalu menunjukkan gangguan psikologi pada dirinya. Keadaan ini boleh menimbulkan ketegangan dan tekanan kepada emosi remaja. Akibat dari tekanan yang dialami, remaja mungkin menunjukkan sikap yang agresif, mudah memberontak, marah yang tidak dapat dikawal, kemurungan dan terlibat dengan masalah sosial seperti merokok, lumba haram dan dadah bagi melepaskan rasa tertekan.

Dari perspektif dakwah, remaja yang mengalami tekanan emosi terdedah dengan masalah mental sekiranya permasalahan ini tidak ditangani lebih awal. Golongan remaja ini merupakan golongan yang perlu diberi perhatian dan tidak boleh diabaikan dalam usaha dakwah. Namun begitu, untuk mendapatkan keberkesanan dakwah, pendakwah perlu membuat kajian bagi mengenal pasti masalah yang dihadapi oleh remaja dan faktor-faktor yang menjadi punca kepada permasalahan tersebut. Di samping itu, pendakwah perlu memahami perkembangan psikologi remaja supaya dakwah yang disampaikan memberi kesan jauh ke dalam diri golongan ini. Untuk mendapatkan dakwah yang berkesan, pendekatan yang digunakan juga haruslah bersesuaian dan menarik minat kepada golongan ini.

Oleh itu, dari perspektif dakwah kajian ini melihat dari tiga sudut iaitu mengenalpasti dan memahami permasalahan sasaran dakwah (mad'u) iaitu

golongan remaja, pendekatan dakwah (manhaj dakwah) yang sesuai untuk remaja yang mengalami tekanan emosi dan sudut pendakwah (da'i), iaitu bagaimana pendakwah boleh membantu remaja untuk menangani tekanan emosi.

### KERANGKA KONSEPTUAL

Apa yang diutarakan dalam kerangka konsep kajian ini ialah dakwah Islamiah melihat tekanan emosi merupakan salah satu fenomena emosi yang dihadapi oleh remaja dalam proses perubahan dan perkembangan psikologinya yang perlu ditangani oleh pendakwah. Tekanan emosi itu pula disebabkan oleh beberapa faktor sama ada faktor luaran mahu pun dalaman. Faktor luaran seperti faktor keluarga, persekitaran, akademik dan faktor sosial. Faktor dalaman pula seperti perubahan biologi, faktor personaliti dan konflik yang dihadapi oleh remaja. Tekanan emosi yang dihadapi oleh remaja itu pula, boleh dikenal pasti melalui simptom-simptom atau tanda-tanda tekanan yang dialami oleh remaja. Berdasar kepada kajian-kajian lepas sama ada perspektif Islam mahu pun Barat mendapati terdapat tiga kategori tanda tekanan yang boleh dikenal pasti iaitu tanda-tanda psikologi, fisiologi dan tingkah laku sosial. Berkaitan dengan cara-cara menangani tekanan pula, perspektif dakwah mengandungi banyak pendekatan yang boleh digunakan oleh pendakwah. Rencana ini mengemukakan hanya dua pendekatan utama iaitu sokongan sosial dan sokongan peribadi. Sokongan sosial seperti melalui bimbingan dan kaunseling, sokongan keluarga dan motivasi. Sokongan peribadi pula melalui *tazkiyah al-nafs*.

Walaupun kajian-kajian lepas telah banyak mengkaji tentang fenomena tekanan remaja, namun kajian tersebut adalah kajian dari perspektif psikologi Barat dan huraian juga hanya dari perspektif dan teori Barat semata-mata. Oleh itu, dalam rencana ini, penulis akan membincangkan tekanan emosi dari perspektif dakwah Islamiah dan juga menggabungkannya dengan perspektif Barat. Perbincangan secara konsep dari kedua-dua perspektif ini membentuk satu kerangka teori tekanan emosi dalam definisi, faktor-faktor tekanan emosi dan tanda-tanda tekanan emosi. Penggabungan dua perpektif ini kerana dari sudut keilmuan, Islam tidak pernah menolak mana-mana pandangan atau teori selagi ia tidak bertentangan dengan akidah Islamiah.

### TEKANAN EMOSI

Terdapat pelbagai takrif yang diberikan oleh pengkaji tentang tekanan dalam usaha untuk memahami fenomena tekanan. Dalam *Lisan al-Arab* istilah tekanan disebut sebagai *ḍagṭ* (ضغط). *Mu'jam 'Ilm al-Nafs* telah menjelaskan makna *ḍagṭ* sebagai keadaan jiwa atau emosi yang mengalami pergolakan dan kegelisahan yang amat dalam (Fakhir 'Akil 1985: 110).

## TEKANAN DIDEFINISIKAN

Definisi ini selari dengan huraian Morstt & Furst (1979: 7) tentang tekanan. Beliau menyatakan bahawa tekanan adalah suatu keadaan yang dipengaruhi oleh gangguan mental dan emosional yang boleh mewujudkan keadaan tidak selesa atau tegang jika situasi tersebut tidak mampu ditanggung oleh tubuh badan.

Dalam *A Dictionary of Human Behaviour* (1981: 121) pula, memberikan definisi tekanan sebagai ketegangan fizikal dan psikologi yang berpanjangan untuk suatu masa, yang boleh menggugat keupayaan seseorang untuk mengendali suatu situasi.

Ahli psikologi Islam pula seperti al-Ghazali, al-Razi, Muhammad Uthman Najati, Muhammad 'Izudin Taufik, Samih Atif al-Zin dan Hassan Langgulung melihat tekanan emosi dari sudut kegelisahan jiwa atau emosi manusia seperti gelisah, kecewa, bimbang keterlaluan dan takut. Emosi ini wujud kerana hati manusia tidak beriman kepada Allah. Di samping itu, tekanan juga dikaitkan dengan penyakit hati seperti hasad dengki, sombong, ujub dan riak. Kisah-kisah dalam al-Quran turut menggambarkan tekanan yang berlaku kepada masyarakat. Misalnya, kisah-kisah para Nabi ketika menyampaikan dakwah Islamiah telah menerima tekanan dari masyarakat yang kufur dan juga peristiwa-peristiwa tertentu yang berlaku terhadap orang yang beriman. Keadaan-keadaan ini ada diceritakan dalam al-Quran seperti dalam surah al-Maidah, 6: 27-30, Ali-Imran, 3: 38, Maryam, 19: 5 dan 20 dan surah Yusuf, 12: 86.

Hans Selye (1956: 4), seorang Profesor University of Montreal dan pakar yang banyak mengkaji tentang tekanan, mengatakan tekanan sebagai satu tindak balas atau reaksi yang tidak spesifik tubuh terhadap sebarang rangsangan atau permintaan. Ini menunjukkan apabila semua permintaan melebihi daripada kemampuan badan, ia akan mengakibatkan ketegangan. Pendapat ini selari dengan pandangan yang diberikan oleh Ma'rof Redzuan & Haslinda Abdullah (2002: 209) yang turut menyatakan bahawa tekanan sebagai tindak balas seseorang terhadap sesuatu keadaan dan suasana yang mengganggu serta memerlukan penyesuaian sama ada untuk sistem badan atau pun pemikiran.

Ada juga ahli psikologi mengaitkan dengan persekitaran dalam mendefinisikan tekanan. Ini berdasarkan kepada pendapat Kaplan (1983: 296) yang menyatakan bahawa tekanan wujud akibat daripada kegagalan individu menyesuaikan diri dengan persekitaran. Tuntutan persekitaran yang melampaui keupayaan individu dan kegagalan individu menyesuaikan tuntutan tersebut akan menyebabkan individu rasa tidak puas hati dalam memenuhi keperluannya sendiri. Seterusnya, ia akan menyebabkan individu mengalami ketegangan.

Emosi pula merupakan bangkitan perasaan dan rasa dalaman hasil tindak balas seseorang terhadap sesuatu perkara, pengalaman dan peristiwa yang berlaku seperti emosi takut, marah, kecewa, gembira, suka dan kasih sayang (Muhammad Uthman Najati 1993: 73). Oleh itu, tekanan emosi ditakrifkan sebagai keadaan seseorang dalam keadaan tertekan emosinya akibat daripada

peristiwa, pengalaman atau bebanan tugas yang di luar kemampuan mereka. Oleh itu, fenomena tekanan merupakan sebahagian daripada reaksi emosi. Menurut Richard S. Lazarus (1993: 23), emosi dijuruskan kepada satu set emosi positif seperti kasih sayang, cinta, kegembiraan dan ketenangan dan juga satu set negatif seperti marah, cemburu, takut, keluh kesah, sedih, dengki dan benci. Manakala tekanan emosi pula, menurut beliau berpusat kepada emosi yang negatif.

Dalam konteks dakwah Islamiah pula, tekanan emosi merupakan suatu keadaan jiwa manusia yang berada dalam keadaan tidak tenang seperti resah gelisah, kecewa, sedih, berdukacita, menurut hawa nafsu dan melanggar perintah Allah. Ahli psikologi Islam seperti Imam al-Ghazali, Muhammad Uthman Najati dan Muhammad Izzudin Taufik berpandangan, emosi yang tidak tenang ini adalah kerana manusia tidak mendekati atau menghubungkan diri dengan Allah. Sebaliknya mereka banyak menurut hawa nafsu. Oleh itu, emosi yang tertekan ini perlu diubati dengan seruan dakwah Islamiah dengan menggunakan uslub atau pendekatan yang sesuai.

#### FAKTOR TEKANAN EMOSI

Mengenai faktor atau punca tekanan emosi pula, terdapat pelbagai faktor yang menyebabkan remaja mengalami tekanan emosi. Adnan al-Sharif (1987: 86), menyatakan bahawa tekanan bukan sahaja wujud kerana dipengaruhi oleh gangguan mental dan emosi tetapi tekanan juga wujud apabila manusia merasa ketidaktenteraman jiwa atau jiwa yang berada dalam keadaan gelisah, keluh kesah, ketakutan, kecemasan dan was-was.

Gangguan dan ketidaktenteraman jiwa itu pula, sama ada berpunca dari persekitaran luar mahu pun dalam diri manusia itu sendiri. Kasmimi Kassim (1992: 26), Pakar Psikiatri Kanak-Kanak di Malaysia berpendapat bahawa, gangguan emosi yang sering berlaku di kalangan kanak-kanak dan remaja kebanyakannya disebabkan reaksi terhadap tekanan yang dialami oleh mereka.

Manakala Uthman Najati (1992: 67), pula menjelaskan bahawa manusia menghadapi gangguan dan ketidaktenteraman jiwa atau emosi apabila berlakunya konflik psikis atau pertembungan antara dua jiwa manusia iaitu jiwa yang beriman kepada Allah S.W.T dan jiwa yang menurut hawa nafsu. Keadaan jiwa manusia seperti ini dapat digambarkan dalam kisah anak Nabi Adam iaitu Qabil yang telah membunuh saudara kandungnya, Habil. Kisah ini terdapat dalam surah al-Maidah, 6: 27-30 .

Dalam al-Quran terdapat ayat-ayat yang menceritakan tentang kisah-kisah manusia yang mengalami tekanan emosi dan faktor-faktor yang menyebabkan tekanan emosi. Contohnya dalam al-Quran ada menjelaskan bahawa manusia mengalami tekanan emosi adalah disebabkan faktor biologi atau fitrah kejadian manusia. Fitrah kejadian manusia yang terdiri daripada aktiviti sistem saraf

dan unsur kimia boleh mempengaruhi perasaan, mental dan jasmani manusia. Dalam hal ini, Allah telah menjelaskan dalam firman-Nya dalam surah al-Anbiya', 21: 37 dan surah al-Ma'arij, 70: 19-22.

Maksud: Manusia itu diciptakan bersifat tergesa-gesa. Nanti akan Kuperlihatkan kepada kamu keterangan-keteranganKu; sebab itu, janganlah kamu meminta kepadaKu supaya dicepatkan (Surah al-Anbiya', 21: 37).

Maksud: Sesungguhnya manusia itu diciptakan bersifat gelisah. Apabila bahaya menyinggungnya, dia berkeluh kesah. Dan apabila mendapat kebaikan (kekayaan), amatlah kikirnya. Bukan begitu orang-orang yang mengerjakan sembahyang (Surah al-Ma'arij, 70: 19-22).

Kedua-dua ayat ini menjelaskan bahawa Allah S.W.T telah mencipta manusia dalam keadaan memiliki sifat tergesa-gesa dan gelisah kerana pengaruh susunan sistem saraf badan yang sangat peka. Kepekaan itu diperlihatkan melalui emosi dan tingkah laku yang bertindak balas terhadap faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhinya.

Ibn Kathir (1970: 116) dalam mentafsirkan surah al-Ma'arij, 70: 19-22, beliau menyatakan bahawa dalam ayat ini Allah menerangkan tabiat manusia yang memiliki sifat takut, kurang sabar, selalu berkeluh kesah. Jika ditimpa bencana dan mala petaka ia selalu mengeluh dan berputus asa, jika mendapat keuntungan atau kebaikan maka ia amat kikir, kedekut dan bakhil. Kecuali orang-orang yang tekun melakukan solat, khusyuk dan tenang dalam solatnya.

Dalam menjelaskan faktor yang menyebabkan tekanan emosi, Rohaty Majzub (1992: 90), seorang pakar psikologi perkembangan remaja di Malaysia, menyatakan bahawa remaja mengalami tekanan emosi yang memuncak disebabkan perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku ke atas diri mereka. Perubahan yang pesat berhubung dengan kematangan seksual juga menyebabkan remaja tidak pasti tentang dirinya, keupayaan dan minatnya.

Perubahan ketika zaman remaja, menyebabkan jangkauan dan aspirasi masyarakat terhadap golongan ini semakin tinggi. Keadaan ini menyebabkan remaja merasa lebih tertekan emosinya apabila mereka cuba memenuhi aspirasi diri mereka, aspirasi ibu bapa dan aspirasi masyarakat. Jika remaja gagal mencapai aspirasi-aspirasi ini, remaja akan mengalami kekecewaan.

Tekanan emosi boleh juga disebabkan oleh faktor luaran seperti faktor persekitaran. Hubungan antara persekitaran dengan tekanan ialah bagaimana persekitaran yang melingkungi remaja boleh menyebabkan mereka tertekan seperti persekitaran yang terlalu padat dengan penduduk, pembangunan yang terlalu pesat, suasana masyarakat yang kurang baik dan suasana yang bising. Perbandaran yang terlalu pesat berlaku merupakan penyebab kepada tekanan. Peningkatan kos hidup dalam bandar menyebabkan individu berlumba-lumba meningkatkan pendapatan keluarga. Di samping itu, perbandaran juga menyebabkan individu banyak menghabiskan masa di jalan raya kerana kesesakan lalu lintas. Situasi ini memberi kesan kepada hubungan dalam

keluarga terutama antara ibu bapa dan anak-anak. Ibu bapa tidak mempunyai masa yang banyak untuk berinteraksi dengan anak-anak, menyediakan masakan, bermain, mendidik dan berbual-bual dengan anak-anak. Keadaan begini menyebabkan anak-anak rasa terpinggir, kecewa dan tidak dipedulikan. Sekiranya ia berlarutan dalam tempoh yang lama boleh menyebabkan tekanan emosi kepada anak-anak remaja (Parameshvara 1979: 3).

Mengenai faktor persekitaran, Rasulullah s.a.w pernah merasa tertekan apabila persekitaran masyarakat yang tidak memberangsangkan ketika baginda menyampaikan seruan dakwah Islamiah kepada masyarakatnya. Keadaan ini dapat dilihat dalam firman Allah dalam surah al-Hijr, 15: 97.

Maksud: Dan sesungguhnya Kami mengetahui, bahawa dada engkau menjadi sesak disebabkan ucapan mereka.

Ayat ini menceritakan tentang kisah Nabi Muhammad s.a.w yang mengalami tekanan emosi disebabkan persekitaran masyarakat yang tidak baik terhadap dakwah yang dibawa oleh Nabi Muhammad s.a.w. Baginda telah dilemparkan dengan pelbagai ejekan yang menyakitkan hati. Penentangan yang hebat dari kaumnya di Mekah ketika itu, telah menerbitkan rasa dukacita kepada Rasulullah s.a.w kerana penentangan itu melampaui batas-batas kemanusiaan dengan menuduh Rasulullah s.a.w sebagai pendusta dan tukang sihir (Ghalwash t. th: 183).

Konflik yang dialami oleh manusia juga boleh menyebabkan tekanan emosi. Konflik ini bermaksud ialah apabila manusia terpaksa membuat pilihan dan pilihan itu pula sukar untuk ditentukan. Al-Quran ada menggambarkan tentang konflik kejiwaan yang pernah dialami oleh Nabi Zakaria. Nabi Zakaria menghadapi konflik sehingga menimbulkan tekanan kepadanya kerana baginda belum mempunyai zuriat yang boleh mewarisi perjuangannya untuk meneruskan dakwah supaya manusia beriman kepada manusia, sedangkan ketika itu, baginda sudah semakin tua, dan isterinya pula mandul. Tekanan emosi yang dialami oleh Nabi Zakaria ini diceritakan dalam surah Ali-'Imran, 3: 38, surah al-Anbiya', 21: 89 dan surah Maryam, 19: 5. Dalam ketiga-tiga ayat ini jelas menggambarkan tentang keresahan dan tekanan emosi yang dialaminya sehingga mendorong Nabi Zakaria untuk berdoa dan merayu dengan Allah s.w.t supaya dikurniakan zuriat walaupun baginda sedar dirinya telah tua.

Konflik di peringkat umur remaja pula seringnya berlaku antara remaja dengan ibu bapa. Konflik ini timbul mengenai apa yang hendak mereka lakukan pada masa hadapan, eksploitasi pencapaian akademik yang berbeza antara remaja dan ibu bapa serta harapan yang terlalu tinggi supaya anak remaja berjaya. Keadaan perbezaan aspirasi, pandangan dan kehendak menimbulkan konflik. Menurut Habibah Elias (1997: 144), remaja lebih cenderung untuk bertindak, berfikir dan berpakaian seperti rakan sebaya, ibu bapa pula tidak bersetuju dengan kehendak mereka, maka di sini timbul konflik. Konflik yang berterusan ini boleh menyebabkan emosi remaja merasa tertekan.

Faktor keluarga turut menyumbang kepada tekanan emosi remaja. Sekiranya keluarga bahagia, maka emosi remaja stabil, tetapi jika keadaan keluarga tidak bahagia dan berada dalam keadaan kucar-kacir, maka mengganggu emosi remaja. Berhubung dengan faktor keluarga pula banyak aspek yang boleh mempengaruhi tekanan emosi remaja seperti kestabilan rumah tangga, persekitaran keluarga, corak tingkah laku ibu bapa, sosioekonomi ibu bapa, latar belakang pendidikan keluarga, kualiti hubungan ibu bapa dan anak serta kualiti hubungan adik beradik. Berdasar kajian yang dilakukan Fatanah Mohamed (1997: 61) tentang perkaitan pencapaian akademik dengan faktor personaliti dan persekitaran keluarga mendapati, keluarga yang akrab dan tinggi dimensi pernyataan perasaan menghasilkan remaja yang kurang tertekan. Remaja daripada keluarga yang berperancangan adalah lebih stabil, tenang dan selesa.

Selain itu, faktor yang tidak kurang pentingnya, yang boleh memberi tekanan emosi kepada remaja ialah faktor akademik. Dalam peringkat usia begini, remaja sedang berhadapan dengan dunia akademik. Oleh kerana, tuntutan dan harapan diri sendiri, ibu bapa, guru dan masyarakat yang terlalu tinggi untuk melihat golongan ini berjaya dengan cemerlang, boleh menyebabkan emosi remaja tertekan.

Kajian Donna Mates dan Kenneth R. Allison (1992: 461), mendapati antara faktor akademik yang menyebabkan tekanan emosi remaja ialah tahap pencapaian akademik, persaingan untuk memasuki universiti, menyelesaikan tugas atau tugas yang terlalu banyak, guru yang terlalu tegas, jangkaan dan harapan guru yang terlalu tinggi terhadap pelajar dan sikap guru yang prejudis serta tidak meraikan remaja sebagai seorang dewasa.

Personaliti yang dimiliki oleh seseorang turut boleh menjadi punca kepada tekanan emosi. Personaliti merujuk kepada ciri-ciri keperibadian yang dimiliki oleh seseorang. Misalnya, penghargaan sendiri, perasaan dan paras kebanggaan. Menurut *Encyclopedia Dictionary of Psychology* (1992: 874), personaliti ialah satu konsep yang global yang mempunyai beberapa makna. Pertama, ia merujuk kepada tingkah laku dan perangai yang biasanya ada pada setiap individu. Kedua, ia merujuk kepada cantuman kesedaran diri atau ego. Ketiga, ia adalah topeng bagi sosial. Manakala menurut Uthman Najati (1993: 188) pula, personaliti bermaksud perangai atau tingkah laku seseorang hasil daripada faktor luaran dan faktor dalaman yang dipupuk dengan keimanan dan ketakwaan kepada Allah S.W.T. Faktor luaran seperti kejayaan yang diperolehi, semangat, pujian dan sebagainya. Faktor dalaman pula, ialah perasaan cinta kepada Allah, bertakwa, sabar dan segala sifat baik. Hasil daripada gabungan ini akan mewujudkan seorang muslim yang berpersonaliti berpandukan al-Quran dan mampu menghadapi dugaan hidup. Dari perspektif Islam, personaliti lebih dikenali dengan sahsiah atau secara umumnya disebut sebagai akhlak.

Hubungan personaliti dengan tekanan emosi ialah bagaimana tingkah laku dan peribadi seseorang boleh mempengaruhi cara mereka menghadapi sesuatu keadaan sehingga menyebabkan tekanan kepada mereka. Misalnya, remaja yang

mempunyai personaliti yang suka memendam perasaan, sentiasa dalam keadaan takut, rigid dan terlalu sempit fikiran. Hasil kajian menunjukkan bahawa mereka akan lebih terdedah kepada tekanan emosi. Begitu juga, individu yang mempunyai personaliti seperti kurang sabar, ganas, tinggi daya saing serta mudah marah akan menyebabkan mereka lebih mudah mendapat tekanan emosi.

Personaliti negatif seperti terlalu pemalu, bimbang keterlaluan, kurang yakin diri, pemaarah dan kurang sabar boleh menyebabkan remaja mengalami tekanan emosi apabila mereka berhadapan dengan suatu keadaan yang bertentangan dengan personaliti mereka atau berhadapan dengan cabaran hidup.

#### TANDA TEKAPAN EMOSI

Mengenai tanda-tanda atau simptom tekanan pula, pernah dikaji oleh beberapa pengkaji seperti Muhammad Shah Burhan (1993), Kasmini Kassim (1992), Muhammad 'Izzuddin Taufik (1998), Ainsah Omar (2001) dan Muhd Mansur Abdullah (1992). Tanda-tanda atau simptom tekanan boleh dikenal pasti berdasarkan tiga kategori tindak balas, iaitu fisiologi, psikologi dan tingkah laku.

Dalam konteks dakwah Islamiah pula, pengkajian tentang tanda-tanda tekanan emosi boleh dikaji dalam al-Quran yang mengisahkan tentang kisah-kisah Nabi dan umat terdahulu. Misalnya, kisah yang diceritakan dalam surah Yusuf, 12 dan surah Maryam, 19 banyak memaparkan persoalan psikologi manusia termasuk hal yang berkaitan dengan tekanan. Selain daripada al-Quran, buku-buku sirah Rasul yang banyak menulis tentang sejarah dan peristiwa-peristiwa yang dilalui dalam penyebaran Islam, boleh juga dilihat dari aspek psikologi.

Tindak balas fisiologi terhadap tekanan ialah menimbulkan simptom-simptom kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi dan tahap kolesterol dan gastrousus seperti sakit perut, cirit-birit, sembelit, loya dan ulser perut. Rangsangan emosi akibat tekanan boleh menyebabkan pembebasan hormon katekolamin dan asid urik (Fatimahwati Halim 2002: 312).

Orang yang mengalami tekanan emosi sering menghadapi masalah dari segi kesihatan. Mereka akan mengalami sakit kepala, lenguh-lenguh badan, letih dan sesak nafas. Kajian yang dibuat oleh Muhammad Shah bin Burhan (1993: 57) mengenai tanda-tanda remaja mengalami tekanan dari sudut fisiologi ialah remaja yang sering mengalami masalah kesihatan seperti sakit perut, sakit kepala dan bisa-bisa seluruh badan. Tanda-tanda fizikal yang lain menurut kajian ini ialah kaki dan tangan kerap berpeluh, cepat berasa letih dan tidak bermaya, tidak nyenyak tidur, berat badan yang menyusut atau berat badan naik mendadak, berasa sesak nafas dan tangan sering menggeletar.

Tanda-tanda tekanan seperti ini pernah dialami oleh Rasulullah (s.a.w) iaitu, ketika menerima wahyu yang pertama di dalam Gua Hira'. Dipaparkan bahawa keadaan Nabi Muhammad (s.a.w) ketika itu dalam keadaan tertekan kerana ketakutan yang amat sangat sehingga seluruh badannya gementar dan menggigil,

jantungnya berdenyut dan hatinya berdebar-debar. Tubuhnya menggigil seperti orang demam. (Muhammad Hussain Haekal 1989: 80).

Hasil kajian di atas menyamai tanda-tanda yang dikemukakan oleh Kasmini Kassim (1992: 31) dalam bukunya *Psikiatri Kanak-Kanak*, iaitu, rasa loya, sakit perut, cirit-birit, muntah, pening kepala, mulut rasa kering, degupan jantung semakin cepat, tapak tangan seram sejuk, berpeluh, kerap kencing dan rasa hendak pitam.

Tindak balas psikologi pula terhadap tekanan ialah perubahan-perubahan emosi yang berlaku seperti perasaan tidak puas hati, mudah marah, merasa kecewa dan berputus asa dan murung. Menurut Kasmini Kassim (1992: 42), antara tanda-tanda psikologi akibat tekanan emosi ialah tidak boleh menyesuaikan diri dengan rakan sebaya sehingga menimbulkan masalah untuk bergaul, mudah cemas, merasa diri terdedah kepada bahaya dan ancaman, cepat marah dan mengalami kemurungan. Manakala menurut Hamdan Mohd Ali (2002: 30), tanda-tanda psikologi terhadap tekanan ialah kemurungan dan tidak boleh bertenang .

Manakala menurut Muhammad 'Izzuddin Taufik (1998: 389 & 396), antara tanda-tanda psikologi ialah fanatik, ketegangan, cepat marah kerana perkara-perkara yang remeh temeh, ketakutan yang berlebihan, melarikan diri, lupa dan sukar memberi tumpuan.

Di dalam al-Quran turut memaparkan kisah manusia yang mengalami tekanan dan menggambarkan bagaimana tindak balas tekanan dari aspek psikologi. Di antaranya ialah kisah Nabi Yaakub yang kehilangan anaknya Yusuf (surah Yusuf, 12), kisah Maryam ibu Nabi Isa yang dicemuh oleh masyarakatnya kerana hamil tanpa melalui proses perkahwinan (lihat Surah Maryam, 19), kisah ibu Nabi Musa yang terpaksa menghanyutkan bayi lelakinya ke dalam sungai bagi mengelakkan dibunuh oleh Firaun (Surah al-Qasas).

Tanda-tanda psikologi yang pernah dialami oleh Nabi Yaakob, ialah ketika beliau kehilangan Yusuf anak yang disayanginya. Nabi Yaakob ketika itu hidup dalam keadaan bersedih hati dan murung sehingga badannya menjadi lemah dan tidak bermaya. Keadaan ini telah dipaparkan dalam al-Quran dalam surah Yusuf, 12: 84.

Selain daripada itu, simptom tekanan juga boleh dilihat dari aspek tingkah laku. Antara kategori tingkah laku akibat daripada tekanan emosi ialah peranan pelajar seperti prestasi dalam pelajaran merosot, penggunaan dadah dan rokok, ponteng sekolah, kurang berdisiplin, vandalisme, samseng, terlibat gejala sosial dan lari dari rumah.

Menurut Pakar Psikiatrik Hospital Universiti Kebangsaan Malaysia (HUKM), Ainsah Omar (2001: 2), antara tanda-tanda tekanan dari aspek tingkah laku ialah penyalahgunaan dadah, meminum minuman keras, menghisap rokok dan bermasalah dalam perhubungan sosial.

Kenyataan ini selaras dengan hasil kajian yang dibuat oleh Shaun Dugan, Barbara Llyod dan Kelvin Lucas (1999: 870), di sekolah-sekolah menengah di Selatan Sussex, mendapati bahawa remaja yang mengalami tekanan emosi akan

menunjukkan tingkah laku merokok bagi tujuan meredakan tekanan. Begitu juga dengan kajian yang dibuat Jacques dan Diana (1990: 217) ke atas 622 remaja yang tinggal di Ladang Midwestern telah mendapati bahawa tanda-tanda remaja mengalami tekanan ialah kemurungan, personaliti delinkuen dan penyalahgunaan dadah.

Sebagai kesimpulannya, remaja yang mengalami tekanan emosi boleh dikenali melalui simptom-simptom tekanan yang dialami oleh mereka sama ada simptom fisiologi, psikologi atau tingkah laku. Simptom-simptom tekanan yang dialami tidak semestinya ditunjukkan oleh seseorang remaja itu dalam ketiga-tiga kategori serentak. Mungkin simptom yang dialami oleh remaja berbeza dengan remaja yang lain. Kemungkinan juga individu itu hanya mengalami satu kategori simptom sahaja. Ini semua bergantung kepada tahap tekanan yang dialami dan juga sejauhmana remaja berjaya menangani tekanan yang dialami.

#### KAEDAH KAJIAN

Seramai 403 orang remaja telah dipilih untuk kajian ini. Mereka terdiri daripada pelajar-pelajar lelaki (174 orang) dan perempuan (229 orang) dari lima buah sekolah di sekitar Kajang yang berumur antara 16-17 tahun. Responden dipilih secara rawak mudah. Alat ukuran terdiri daripada soal selidik yang dibentuk untuk mengetahui simptom-simptom tekanan, faktor-faktor tekanan dan cara-cara remaja menangani tekanan. Soalan yang berkaitan dengan simptom tekanan, penulis telah berpandukan soal selidik Health Opinion Study (HOS) dan soal selidik Stress Asses V2.1 yang telah diubah suai daripada Bill dan rakan-rakan (1985) kemudian telah diterjemah oleh Fatimahwati Halim dan Wan Shahrzad Wan Sulaiman (2002). Beberapa pengubahsuaian telah dibuat oleh pengkaji dengan memasukkan item-item dari perspektif Islam dengan tujuan untuk kesesuaian dengan kajian ini. Soal selidik yang berkaitan dengan faktor-faktor tekanan pula, pengkaji telah membina soal selidik ini dengan membahagikan item-item kepada lima kategori iaitu item yang berkaitan dengan faktor keluarga, faktor sosial, faktor personaliti, faktor akademik dan faktor persekitaran. Manakala soal selidik yang berkaitan dengan cara-cara remaja menangani tekanan, pengkaji telah berpandukan kepada soal selidik yang telah diperkenalkan oleh Frydenberg dan Lewis (1997) iaitu Adolescent Coping Scale (ACS) yang kemudiannya telah diterjemahkan oleh Sim Siew Bee (1998). Cara-cara ini pengkaji membahagikannya kepada dua bentuk iaitu cara-cara yang positif (produktif) dan cara-cara yang negatif (tidak produktif). Dalam membina soal selidik bahagian ini, pengkaji turut membuat pengubahsuaian terutama dibahagian cara-cara positif iaitu dengan memasukkan item-item dari perspektif Islam.

Kajian rintis dibuat bagi menguji kefahaman responden tentang soalan yang dikehendaki dalam kajian ini. Pengkaji telah menggunakan Cronbach's

Coefficient Alpha ( $\alpha$ ) dalam mengukur kebolehpercayaan (reliability) item-item soal selidik. Indeks nilai kebolehpercayaan cronbach alpha ( $\alpha$ ) bagi soal selidik bahagian simptom atau tanda tekanan emosi ialah .8122, bahagian faktor tekanan ialah .9049 dan bahagian cara-cara menangani tekanan emosi ialah .8379. Nilai-nilai ini menepati tafsiran nilai cronbach alpha ( $\alpha$ ) *correlation coefficients* yang mengatakan bahawa nilai .80 hingga .90 adalah *customary coefficients/acceptable reliability*.

Penganalisan data adalah dengan bantuan komputer yang diproses menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Teknik yang digunakan dalam penyelidikan ini ialah teknik statistik deskriptif yang dijelaskan dalam bentuk jadual dengan huraianya dalam bentuk kekerapan, peratusan (%) dan mod.

#### SIMPTOM TEKANAN MENGIKUT KATEGORI TINDAK BALAS

Daripada 30 simptom yang disenaraikan (Jadual 1), simptom tekanan yang selalu dialami oleh responden yang mencatatkan peratus tertinggi ialah simptom mudah bosan iaitu seramai 134 orang responden atau 33.3 peratus. Manakala simptom tekanan yang kadang-kadang dialami oleh responden yang mencatatkan peratus tertinggi ialah sering lupa iaitu seramai 310 orang atau 76.9 peratus. Simptom yang tidak pernah dialami oleh responden yang mencatatkan jumlah tertinggi ialah melakukan hubungan seks yang dilarang iaitu seramai 380 orang atau 94.3 peratus.

Simptom-simptom lain yang selalu dialami oleh responden yang turut mencatatkan jumlah yang tinggi ialah sering mengalamun (101 orang atau 25.1 peratus), takut gagal (90 orang atau 22.3 peratus), merasa kecewa dan gelisah (86 orang atau 21.3 peratus), mudah panik (88 orang atau 21.8 peratus) dan tidak dapat tidur lena iaitu seramai 74 orang (18.4 peratus).

Bagi simptom-simptom lain yang kadang-kadang dialami oleh responden yang juga mencatatkan jumlah yang tinggi ialah tiada tumpuan dalam kelas atau ketika belajar iaitu seramai 302 orang atau 74.9 peratus.

Jika dianalisis dari sudut mod (skor yang kerap berlaku dan terbanyak) pula, didapati simptom yang menjadi mod bagi responden yang menjawab “selalu” ialah simptom mudah bosan iaitu 134 atau 33.3 peratus. Simptom yang menjadi mod bagi responden yang menjawab “kadang-kadang” ialah sering lupa iaitu 310 atau 76.9 peratus. Manakala simptom yang menjadi mod bagi responden yang menjawab “tidak pernah” ialah terlibat dengan seks yang dilarang iaitu 380 atau 94.3 peratus.

Berdasar kepada data yang diperolehi melalui nilai peratus dan mod, menunjukkan bahawa antara simptom yang selalu dialami oleh ramai responden ialah simptom yang melibatkan kategori psikologi seperti mudah bosan, sering lupa, tiada tumpuan dalam kelas, merasa tidak tenang, mudah panik ketika berhadapan dengan masalah, merasa kecewa dan gelisah serta takut gagal.

JADUAL 1. Peratus simpton tekanan mengikut kategori

Bil	Item	Tidak pernah		Kadang-kadang		Selalu		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Tangan, kaki berpeluh	115	28.5	253	62.8	35	8.7	403	100
2.	Pening, pitam	170	42.2	202	50.1	31	7.7	403	100
3.	Sakit-perut, cirit-birit, sembelit, loya	131	32.5	252	62.5	20	5.0	403	100
4.	Hilang selera makan	142	35.2	221	54.8	40	9.9	403	100
5.	Susut berat badan	265	65.8	119	29.5	19	4.7	403	100
6.	Letih tidak bermaya	101	25.1	233	57.8	69	17.1	403	100
7.	Panik	62	15.4	253	62.8	88	21.8	403	100
8.	Tidak lena tidur	126	31.3	203	50.4	74	18.4	403	100
9.	Mudah bosan	59	14.6	210	52.1	134	33.3	403	100
10.	Sering mengelamun	69	17.1	233	57.8	101	25.1	403	100
11.	Takut gagal	100	24.8	213	52.9	90	22.3	403	100
12.	Bimbang keterlaluan	87	21.6	250	62.0	66	16.4	403	100
13.	Fikiran bercelaru	106	26.3	236	58.6	61	15.1	403	100
14.	Putus harapan	204	50.6	172	42.7	27	6.7	403	100
15.	Tidak tenang	97	24.1	257	63.8	49	12.2	403	100
16.	Tiada tumpuan	53	13.2	302	74.9	48	11.9	403	100
17.	Kecewa/ gelisah	85	21.1	232	57.6	86	21.3	403	100
18.	Tertekan/sedih	161	40.0	185	45.9	57	14.1	403	100
19.	Mudah menangis	180	44.7	155	38.5	68	16.9	403	100
20.	Sering lupa	43	10.7	310	76.9	50	12.4	403	100
21.	Fikiran tidak tentu hala	165	40.9	206	51.1	32	7.9	403	100
22.	Bermimpi ngeri	195	48.4	187	46.4	21	5.2	403	100
23.	Kurang minat berkawan	318	78.9	75	18.6	10	2.5	403	100
24.	Merokok	344	85.4	30	7.4	29	7.2	403	100
25.	Minuman keras	379	94.0	19	4.7	5	1.2	403	100
26.	Terlibat seks dilarang	380	94.3	19	4.7	4	1.0	403	100
27.	Merosakkan harta awam	298	73.9	96	23.8	9	2.2	403	100
28.	Tidak minat belajar	297	73.7	96	23.8	10	2.5	403	100
29.	Hubungan tidak baik	281	69.7	102	25.3	20	5.0	403	100
30.	Ingin lari dari rumah	256	63.5	117	29.0	30	7.4	403	100

Sumber: Soal selidik 2004

Simptom dari aspek tindak balas fisiologi pula adalah yang kedua banyak seperti, responden yang mengalami badan yang tidak bermaya dan mudah letih merupakan simptom yang selalu dialami oleh responden mencatatkan jumlah tertinggi. Manakala simptom yang selalu dialami responden dari aspek tingkah laku yang menunjukkan jumlah tertinggi responden ialah ingin lari dari rumah dan merokok. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa remaja yang mengalami

tekanan banyak memperlihatkan tanda-tanda atau simptom dari aspek psikologi. Manakala tanda-tanda tekanan dari aspek tindak balas tingkah laku adalah yang paling sedikit ditunjukkan oleh responden. Hasil kajian ini juga menunjukkan remaja yang mengalami tekanan emosi akan memberi kesan kepada perkembangan psikologinya.

Dapatan kajian ini yang menunjukkan bahawa remaja yang tertekan emosi lebih memperlihatkan tanda dari aspek psikologi dan keletihan emosi. Hasil kajian ini tidak mustahil kerana tekanan emosi adalah fenomena yang berkaitan dengan psikologi manusia. Al-Quran ada menggambarkan tentang fenomena ini seperti dalam surah Maryam, 19: 22 dan surah Yusuf, 12: 84.

Temubual penyelidik bersama Prof. Dr Sufean Husin (Temubual, 28hb. Sept. 2004) yang melakukan penyelidikan mengenai tabiat merokok di kalangan remaja di Malaysia (2003), turut mendapati bahawa faktor utama remaja merokok adalah untuk melepaskan rasa bosan dan tekanan yang dialami. Dapatan kajian ini mengesahkan lagi bahawa remaja yang mengalami tekanan emosi menunjukkan rasa bosan.

#### FAKTOR REMAJA MENGALAMI TEKANAN

Berdasar kepada kajian terdahulu mengenai faktor-faktor tekanan emosi, didapati terdapat pelbagai faktor yang boleh menyebabkan manusia merasa tertekan seperti faktor perubahan biologi, personaliti, keluarga, persekitaran, konflik dan akademik. Kajian ini telah menyenaraikan 30 item yang dikenal pasti menjadi punca kepada tekanan emosi remaja. 30 item ini pula meliputi item dari aspek keluarga, tingkah laku sosial, personaliti, akademik dan persekitaran. Aspek-aspek ini yang dipilih kerana didapati aspek-aspek tersebut yang melingkungi hidup remaja.

Hasil kajian memperlihatkan bahawa setiap faktor ada menyumbang kepada tekanan emosi remaja. Daripada 30 item yang disenaraikan didapati item “sekiranya ibu bapa meninggal dunia” dan item “sekiranya ibu bapa bercerai” paling utama menyebabkan remaja sangat tertekan. Item-item ini adalah merupakan faktor keluarga. Bagi kategori faktor akademik pula, item “gagal menunjukkan prestasi akademik yang baik” merupakan perkara yang menyebabkan remaja merasa sangat tertekan, kemudian diikuti dengan perkara atau item “harapan yang terlalu tinggi ibu bapa dalam pelajaran”. Faktor sosial pula, kajian ini mendapati sekiranya remaja terlibat dengan masalah alkohol/rokok/dadah/gansterisme/pelacuran boleh menyebabkan remaja merasa sangat tertekan. Manakala perkara yang berkaitan dengan “disisih rakan sebaya” juga boleh menyebabkan remaja merasa sangat tertekan. Faktor personaliti seperti merasa berdosa dengan ibu bapa/Allah boleh menyebabkan remaja merasa sangat tertekan. Manakala bagi faktor persekitaran pula, hasil kajian menunjukkan persekitaran yang sangat bising menjadi punca utama remaja merasa sangat tertekan (Jadual 2)

JADUAL 2. Faktor tekanan emosi remaja

Bil	Item	Tertekan		Kadang- tertekan		Tertekan		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Sekiranya hubungan renggang dengan ibu bapa/adik beradik	68	16.9	204	50.6	131	32.5	403	100
2.	Sekiranya berselisih faham dengan ibubapa	60	14.9	197	48.9	146	36.2	403	100
3.	Sekiranya didera emosi, fizikal, seksual	63	15.6	87	21.6	253	62.8	403	100
4.	Sekiranya ibubapa/penjaga pilih kasih	84	20.8	189	46.9	130	32.3	403	100
5.	Ekonomi/pendapatan ibubapa merosot	99	24.6	220	54.6	84	20.8	403	100
6.	Ibubapa/penjaga tegas, tidak bertolak ansur	82	20.3	193	47.9	128	31.8	403	100
7.	Sekiranya ibubapa bercerai	56	13.9	47	11.7	300	74.4	403	100
8.	Sekiranya ibubapa berkahwin lain	61	15.1	64	15.9	278	69.0	403	100
9.	Sekiranya ibubapa meninggal dunia	45	11.2	55	13.6	303	75.2	403	100
10.	Terlibat masalah alkohol, rokok, dadah, ganterism, pelacuran	68	16.9	54	13.4	281	69.7	403	100
11.	Menghadapi masalah interaksi/konflik kawan	59	14.6	255	63.3	89	22.1	403	100
12.	Kecewa kawan/kekasih	71	17.6	205	50.9	127	31.5	403	100
13.	Bermasalah dengan guru/pengetua sekolah	93	23.1	209	51.9	101	25.1	403	100
14.	Tiada masa lapang kerana banyak kerja sekolah	67	16.6	206	51.1	130	32.3	403	100
15.	Gagal menunjukkan prestasi akademik yang baik	41	10.2	168	41.7	194	48.1	403	100
16.	Kurang daya tumpuan ketika belajar	57	14.1	229	56.8	117	29.0	403	100
17.	Bosan dan tidak pasti masa depan	59	14.6	235	58.3	109	27.0	403	100
18.	Tidak faham diajar oleh guru	39	9.7	221	54.8	143	35.5	403	100
19.	Harapan tinggi ibubapa dalam pelajaran	75	18.6	177	43.9	151	37.5	403	100
20.	Sifat pemalu keterlaluan	138	34.2	181	44.9	84	20.8	403	100

(samb.)

JADUAL 2 (sambungan)

Bil	Item	Tertekan		Kadang- tertekan		Tertekan		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
21.	Terlibat pengadilan mahkamah/melanggar undang-undang	70	17.4	106	26.3	227	56.3	403	100
22.	Tidak yakin dengan diri sendiri	66	16.4	206	51.1	131	32.5	403	100
23.	Gagal melaksanakan tanggungjawab agama	42	10.4	160	39.7	201	49.9	403	100
24.	Berdosa dengan ibubapa/Allah	34	8.4	89	22.1	280	69.5	403	100
25.	Tinggal kawasan perumahan padat/sibuk	76	18.9	162	40.2	165	40.9	403	100
26.	Rakan sebilik/jiran kacau/tidak ramah	61	15.1	169	41.9	173	42.9	403	100
27.	Tempat tinggal kurang kemudahan asas	57	14.1	169	41.9	177	43.9	403	100
28.	Persekitaran bising	40	9.9	134	33.3	229	56.8	403	100
29.	Persekitaran sempit dan tidak selesa	52	12.9	168	41.7	183	45.4	403	100
30.	Disisih rakan sebaya	48	11.9	185	45.9	170	42.2	403	100

Hasil kajian ini turut mempunyai persamaan dengan kajian yang dibuat oleh beberapa pengkaji mengenai remaja. Misalnya, kajian oleh Fatanah Mohamed (1997) mendapati konflik dalam keluarga menimbulkan banyak ketegangan di kalangan pelajar. Ciri-ciri keluarga yang mempunyai tahap keakraban yang rendah dan tahap konflik yang tinggi menjadi petunjuk kepada suasana tertekan di kalangan pelajar remaja. Mengenai faktor tingkah laku sosial pula, dapatan kajian ini mempunyai persamaan dengan hasil kajian Dobson (1980), Donna Mates (1992), Shamsuddin A. Rahim (1994), Dugan (1999), Sufean Hussin (2003) dan kajian Rozmi Ismail (2004) yang mendapati remaja yang mengalami tekanan seringnya adalah yang terlibat dengan masalah sosial seperti merokok, dadah, lepak, lumba haram, vandalisme, memberontak, kecewa dan agresif.

Hasil kajian yang menunjukkan faktor personaliti boleh menyebabkan tekanan telah disokong oleh tulisan Imam al-Ghazali (1967), Mohammad 'Uthman Najati (1992) dan Harussani Hj. Zakaria (2004) yang mendapati bahawa ketidaktenteraman jiwa manusia adalah berpunca dari sifatnya seperti kelemahan hati, kelemahan akal, kelemahan iman, terpengaruh dengan nafsu dan mempunyai penyakit-penyakit hati. Hasil kajian ini turut menyamai hasil

kajian yang dibuat oleh Rozmi Ismail (2004) mengenai gejala perlumbaan haram di kalangan remaja. Kajian beliau mendapati remaja yang terlibat dengan perlumbaan haram mempunyai hubungan dengan jenis personaliti neurotik iaitu bersifat murung, stress, tidak rasional, cemas dan sentiasa tegang. Oleh itu, kajian ini menemui faktor-faktor utama yang menyebabkan remaja tertekan ialah faktor keluarga, persekitaran, personaliti, tingkah laku sosial dan akademik.

Tujuan cara-cara remaja menangani tekanan dikaji adalah untuk mengetahui apakah cara-cara atau tindakan yang digunakan oleh remaja bagi mengendalikan tekanan yang dialami. Aspek yang dikaji ialah sama ada remaja menggunakan cara positif (produktif) atau cara negatif (tidak produktif) dalam mengendalikan tekanan emosi. Kajian ini telah menyenaraikan 25 item mengenai cara atau tindakan dalam menangani tekanan emosi.

Hasil analisis data menunjukkan bahawa mengerjakan sembahyang merupakan cara positif (produktif) yang selalu digunakan oleh responden dalam menangani tekanan emosi. Ini kerana keputusan kajian menunjukkan item bersembahyang mendapat jumlah tertinggi iaitu seramai 238 orang atau 59.1 peratus. Manakala berdoa dan cuba memperbaiki diri merupakan cara kedua yang selalu digunakan oleh responden dalam mengendalikan perasaan tertekan.

Manakala item yang tidak pernah digunakan oleh responden yang mendapat jumlah tertinggi ialah lari dari rumah (88.1 peratus). Kemudian diikuti dengan item mengambil alkohol, rokok atau dadah (85.1 peratus).

Secara keseluruhannya keputusan kajian menunjukkan bahawa remaja mengambil tindakan yang positif (cara yang produktif) dalam menangani masalah tekanan emosi seperti yang dipaparkan dalam Jadual 3 tiada dalam teks. Ini kerana menggunakan cara-cara yang positif dalam menguruskan tekanan terutama sekali menggunakan pendekatan agama Islam adalah lebih berkesan turut disokong oleh hasil kajian yang dibuat oleh Mohd Asin Dollah (1988), Harussani Hj. Zakaria (2004), al-Ghazali (1967) dan Muhammad 'Uthman Najati (1992) yang mendapati bahawa dengan bersolat, berdoa, wirid, berzikir dan mengaji al-Quran boleh mengubat emosi yang tertekan dan resah gelisah. Manakala kajian Hamdan Mohd Ali (2002) pula mendapati melakukan aktiviti yang baik seperti bersukan dan bersenam memberi kesan dari aspek psikologi iaitu boleh mententeramkan jiwa dan mengurangkan tahap kemurungan dan tekanan.

## KESIMPULAN

Kajian ini mendapati secara keseluruhannya remaja ada mengalami tekanan emosi. Ini berdasarkan kepada dapatan kajian, iaitu hampir semua responden pernah mengalami simptom-simptom tekanan. Simptom-simptom dari aspek

JADUAL 3. Cara remaja menangani tekanan

Bil	Item	Tidak pernah		Kadang-kadang		Tertekan		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Menyelesaikan masalah	42	10.4	209	51.9	152	37.7	403	100
2	Bermain/sukan/rekreasi mencari ketenangan	39	9.7	189	46.9	175	43.4	403	100
3	Berserah/mengadu kepada Allah bila risau	30	7.4	200	49.6	173	42.9	403	100
4	Dapatkan nasihat kaunselor/guru agama	143	35.5	194	48.1	66	16.4	403	100
5	Mohon ampun/bertaubat kepada Allah	31	7.7	173	42.9	199	49.4	403	100
6	Berdoa/memperbaiki diri	18	4.5	157	39.0	228	56.6	403	100
7	Bersembahyang	23	5.7	142	35.2	238	59.1	403	100
8	Membaca al-Quran/zikir	32	7.9	256	63.5	115	28.5	403	100
9	Berfikiran positif	32	7.9	216	53.6	155	38.5	403	100
10	Sokongan dari keluarga	34	8.4	169	41.9	200	49.6	403	100
11	Punya rakan berkongsi masalah	65	16.1	178	44.2	160	39.7	403	100
12	Serta aktiviti sosial/agama	95	23.6	246	61.0	62	15.4	403	100
13	Mendiamkan diri	51	12.7	180	44.7	172	42.7	403	100
14	Menjerit/menyanyi/menangis	81	20.1	159	39.5	163	40.4	403	100
15	Memendam perasaan	109	27.0	189	46.9	105	26.1	403	100
16	Mengambil/alkohol/rokok/dadah	343	85.1	44	10.9	16	4.0	403	100
17	Tidak bergaul dengan orang	216	53.6	169	41.9	18	4.5	403	100
18	Menyalahkan diri sendiri	123	30.5	228	56.6	52	12.9	403	100
19	Lepaskan kekecewaan pada orang lain	214	53.1	155	38.5	34	8.4	403	100
20	Melepak	200	49.6	157	39.0	46	11.4	403	100
21	Tidak tumpu pelajaran/tidak bersemangat	119	29.5	249	61.8	35	8.7	403	100
22	Makan dengan banyak	130	32.3	219	54.3	54	13.4	403	100
23	Lari dari rumah	355	88.1	34	8.4	14	3.5	403	100
24	Ponteng sekolah	295	73.2	90	22.3	18	4.5	403	100
25	Perselisihan dengan ibubapa/ adik-beradik	308	76.4	83	20.6	12	3.0	403	100

Sumber: Soal selidik 2004

psikologi adalah yang paling banyak dialami oleh remaja. Kajian dari aspek faktor tekanan, didapati setiap faktor menyumbang kepada tekanan, tetapi faktor utamanya adalah faktor keluarga. Ini menunjukkan bahawa, remaja akan mengalami tekanan sekiranya mempunyai situasi keluarga yang tidak stabil dan tidak harmoni. Manakala dari aspek cara-cara remaja menangani tekanan pula, kajian ini mendapati, remaja masih menggunakan cara-cara yang positif dalam menangani tekanan.

Sebagai satu strategi dakwah jangka panjang, usaha yang sistematik perlu untuk membentuk kekuatan remaja dari segi mental, emosi, rohani, fizikal, motivasi, nilai, sahsiah dan semangat remaja sebagaimana acuan yang dikehendaki agama dan negara. Tekanan emosi tidak boleh diselesaikan dengan langkah ad hoc. Ia memerlukan satu strategi dakwah yang berhikmah, terancang dan tersusun. Ini kerana tekanan emosi wujud dari dalam diri remaja dari segi jiwa yang tidak tenteram kerana keadaan keluarga yang tidak stabil dan harmoni, kebosanan dengan *routine* harian dalam dunia akademik, persekitaran yang tidak selesa dan kurang bimbingan, sokongan serta kumpulan contoh dalam menuju ke arah remaja yang cemerlang.

Oleh itu, satu program dakwah yang bersepadu perlu dirancang untuk menangani tekanan emosi remaja. Program ini perlu melibatkan ibu bapa, organisasi dakwah, pihak sekolah, pemimpin remaja, pembuat dasar, pertubuhan bukan kerajaan dan agensi-agensi kerajaan. Perlaksanaan dakwah yang ingin dibuat perlu mengambil kira soal kesesuaian sasaran dakwah iaitu remaja serta kesesuaian dengan fungsi dan peranan organisasi yang diwakili.

Dalam kajian ini turut menyarankan dua bentuk sokongan yang boleh diberikan kepada remaja yang mengalami tekanan emosi. Pertama, sokongan sosial iaitu yang datang dari keluarga khususnya ibu bapa, pendakwah, guru, kaunselor dan ahli masyarakat. Kedua, sokongan peribadi yang datang dari dalam diri remaja itu sendiri untuk menangani tekanan. Pendekatan dakwah yang boleh digunakan dalam memberikan sokongan sosial ialah melalui bimbingan dan kaunseling, penasihat, contoh teladan yang baik, perhatian dan kasih sayang serta motivasi. Sokongan peribadi pula boleh menggunakan pendekatan *tazkiyah al-nafs* dan remaja berusaha membentuk sahsiah dan akhlak yang baik.

#### RUJUKAN

- A Dictionary of Human Behaviour*. 1981. Cambridge: Harper & Row Publisher.  
Abdullah Basmeih. 1994. *Tafsir Pimpinan ar-Rahman kepada Pengertian al-Quran*. Kuala Lumpur: Jabatan Perdana Menteri.  
Adnan al-Sharif. 1987. *Min 'ilm al-nafs al-Qur'ān*. Beirut: Dār al-'Ilm Lil-Mālayīn.  
Ahmad Atory Hussain. 2004. *Pengantar Statistik*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.  
Ahmad Ghalwash. t. th. *al-Da'wah al-Islamiyah*. Qāhirah: Dār al-Kitāb al-Misr.

- Ainshah Omar. 2001. Menangani Tekanan. Kertas Kerja. Wacana Wanita di Yayasan Dakwah Islamiah Kuala Lumpur 21 Jun 2001.
- al-Ghazālī, Abū Ḥāmid Muḥammad bin Muḥammad. 1967. *Iḥyā' ulūm al-dīn*. Qāhirah: Matabi' Subhul al-'Arab.
- Dictionary of Behavioral Science*. 1973. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Dugan, S, & Lloyd, B & Lucas, K. 1999. Stress and coping as determinants of adolescent smoking behavior. *Journal of applied social psychology* 29(4): 870-888.
- Fakhir 'Akil. 1985. *Mu'jam 'ilm al-nafs*. Beirut: Dār al-'Ilm Lil-Malayīn.
- Fatanah Mohamed. 1997. Perkaitan antara Pencapaian Akademik dengan Faktor Personaliti dan Persekitaran Keluarga di Kalangan Pelajar Maktab Rendah Sains Mara. Tesis Ph.D., Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Fatimahwati Halim. 2002. Tekanan di Tempat Kerja. Dalam *Pasca Sidang Seminar Psikologi PSIMA 2*, Yahaya Mahamood & et al (ed.). Bangi: Jabatan Psikologi UKM.
- Habibah Elias & Noran Fauziah Yaakub. 1997. *Psikologi personaliti*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Hamdan Mohd Ali. 2002. "Meredakan Stress Melalui Sukan. Dalam *Pasca Sidang Seminar Psikologi-PSIMA 2*, Yahaya Mahamood & et al (ed.). Bangi: Jabatan Psikologi UKM.
- 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.
- 'Imād al-Dīn Abī al-Fidā' Ismā'il bin Kathīr al-Qurshi al-Dimashqi. 1970. *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm Tafsīr Ibn Kathīr*. (cet. 2). Beirut: Dār al-Fikr.
- Ibn Manzūr, Jamāl al-Dīn Abū al-Faḍl Muḥammad bin Mukarram al-Khazradji al-Afriqī. 1996. *Lisān al-'Arab*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Kaplan, B. H. 1983. *Psychosocial stress trends in theory and research*. New York: Academic Press.
- Kasmini Kassim. 1992. *Psikiatri Kanak-Kanak*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Lazarus, S. R. 1993. Why we should think of stress as a subset of emotion. Dalam Leo Goldberger & Shlomo Breznitz(ed). *Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects*. New York: The Free Press A Division Of Macmillan, Inc.
- Lempers, D. J & Lempers, C. D. 1990. "Family Economic Stress, Maternal and Paternal Support and Adolescent Distress". *Journal of Adolescence*. vol. 13. hlm. 217-229.
- Ma'arof Redzuan & Haslinda Abdullah. 2002. *Psikologi*. Kuala Lumpur: McGraw Hill.
- Manjula Bhagi & Sunita Sharma. 1992. *Encyclopedia dictionary of psychology*. Vol. II, New Delhi: Anmol Publication.
- Mates, D & Allison, R. K. 1992. Sources of Stress and Coping Responses of High School Students. *Journal of Adolescence*. Jil. 27. hlm. 461-475.
- Mohamed Asin Dollah. 1988. A Study of Salat in the al-Qur'an: A Critical Review of Selected Muslim Commentators (Mufassirun) and other Religious Writer, with Special Reference to its Psychological Value. Tesis Ph.D.: University of Birmingham, UK.

- Morst, D. R & Furst, M. L. 1979. *Stress for success*. New York: Van Nostrand Reinhold Company.
- Muhammad 'Uthman Najati. 1992. *Psikoterapi menurut al-Quran*. Hj. Abd. Rahman (ptjh.). Selangor: Human Resource Enterprise
- \_\_\_\_\_. 1993. *al-Qur'ān wa 'ilm al-nafs*. Cet. 5. al-Qāhīrah: Dār al-Shuruq.
- Muhammad Hussain Haekal. 1989. *Sejarah hidup Muhammad*. Ali Audah (ptjh.). Singapura: Pustaka Nasional Pte. Ltd.
- Muhammad 'Izzuddin Taufik. 1988. *al-Ta'sil al-Islamiyy al-dirasat al-insaniah*. Kaherah: Dar al-Salam.
- Muhammad Shah Burhan. 1993. "Kajian Terhadap Tekanan di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Bandar dan Luar Bandar di Negeri Sembilan", (Tesis Sarjana, Fakulti Pendidikan, UKM).
- Parameshvara, M Deva. 1979. Psychological Aspects of Stress and It's Effects on Society. Kertas Kerja Seminar on Health, Food & Nutrition di RECSAM, Glugor Pulau Pinang, 15-20 Sept.
- Rohaty Mohd Majzub. 1992. *Psikologi perkembangan untuk bakal guru*. Kuala Lumpur: Penerbit Fajar Bakti Sdn. Bhd.
- Rozmi Ismail. 2004. Gejala Perlumbaan Motorsikal Haram di Kalangan Remaja: Satu Kajian ke Atas Faktor Keterlibatan dan Personaliti. *Prosiding Seminar Keb. Ke 3 Psikologi dan Masyarakat*. Bangi: FSSK UKM.
- Selye, H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Sim Siew Bee. 1998. Hubungan antara tekanan dan sokongan sosial dan daya tindak. Latihan Ilmiah, Jabatan Psikologi UKM.
- Sufean Husin. 2003. Kajian tabiat merokok di kalangan remaja Malaysia. Temubual, 28hb. Sept. 2004.

Jabatan Pengajian Dakwah dan Kepimpinan  
Fakulti Pengajian Islam  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
43600 UKM Bangi  
Selangor Darul Ehsan