

PENEROKAAN TEKANAN DALAM KALANGAN MURID ORANG ASLI DI SEBUAH SEKOLAH MENENGAH DAERAH KUANTAN

*Exploration of Stress Among Orang Asli Students at a Secondary School in
Kuantan District*

Nur Hanisah Mohd Hassan & Nurul 'Ain Mohd Daud*

*Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia*

*Corresponding author: nurul.ain@fpm.upsi.edu.my

Published: 10 December 2024

To cite this article (APA): Mohd Hassan, N. H., & Mohd Daud, N. 'Ain. (2024). Penerokaan tekanan dalam kalangan murid Orang Asli di sebuah sekolah menengah daerah Kuantan. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(Isu Khas 3), 31–42. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.4.2024>

To link to this article: <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.4.2024>

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk meneroka bentuk tekanan, faktor tekanan, kesan tekanan dan strategi yang diambil oleh murid Orang Asli untuk menangani masalah tekanan. Kajian kes kualitatif dijalankan di sebuah sekolah menengah daerah Kuantan ke atas lima orang murid Orang Asli. Data dianalisis menggunakan Model 3C Lichtman menggunakan aspek Koding, Kategori dan Konsep. Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat sebanyak 10 tema termasuk tekanan akademik, tekanan emosi, tekanan keluarga, kesan fizikal, kesan emosi, kesan tingkah laku, kesan sosial, daya tindak berfokuskan pengelakan, daya tindak berfokuskan makna, dan daya tindak sosial. Hasil kajian ini mencadangkan keperluan intervensi khusus dalam pendidikan dan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling yang disesuaikan dengan cabaran unik yang dihadapi oleh murid Orang Asli. Implikasi untuk aspek pendidikan dan sokongan kaunseling turut dibincangkan.

Kata kunci: tekanan, murid Orang Asli, strategi daya tindak

ABSTRACT

This study aims to explore the types of stress, stress factors, the effects of stress, and the coping strategies employed by Orang Asli students to overcome stress. This qualitative case study was conducted at a secondary school in Kuantan district, involving five Orang Asli students. Data were analyzed using Lichtman's 3C Model, focusing on aspects of Coding, Categorizing, and Conceptualizing. The findings identified 10 themes, including academic stress, emotional stress, family stress, physical effects, emotional effects, behavioral effects, social effects, avoidance-focused coping, meaning-focused coping, and social coping. The results suggest the need for specific interventions in education and guidance counseling services tailored to the unique challenges faced by Orang Asli students. Implications for education and counseling support are also discussed.

Keywords: stress, Orang Asli students, coping strategies

PENGENALAN

Isu kesejahteraan murid terutamanya tekanan menjadi isu penting di dalam sistem pendidikan global. Ini adalah kerana tekanan mampu mempengaruhi perkembangan akademik dan psikososial murid-murid. Mereka yang mengalami tekanan berpotensi menghadapi masalah tingkah laku, kesukaran dalam prestasi akademik, serta masalah emosi. Dalam konteks Malaysia, murid Orang Asli merupakan kumpulan minoriti yang berhadapan dengan cabaran yang berbeza dari segi sosioekonomi, budaya, dan pendidikan. Murid Orang Asli seringkali berhadapan dengan tekanan yang berpunca daripada pelbagai faktor, termasuk faktor akademik, keluarga, dan persekitaran.

Orang Asli merupakan masyarakat peribumi yang telah menetap di Semenanjung Malaysia sejak sekian lama. Mereka mengamalkan pelbagai budaya, adat, dan nilai hidup yang unik, yang mungkin berbeza daripada norma masyarakat umum. Keadaan ini memberi cabaran kepada murid Orang Asli untuk menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan arus perdana. Penyesuaian ini boleh menimbulkan tekanan, terutamanya apabila mereka berhadapan dengan ketidakserasian di dalam persekitaran sekolah dan masyarakat luar.

Smith (2012) menyatakan bahawa faktor-faktor seperti rasisme sistemik, kemiskinan, dan kekurangan akses kepada perkhidmatan sokongan yang relevan dengan budaya menyumbang kepada peningkatan tahap tekanan. Cabaran ini menghalang kejayaan akademik, kesejahteraan mental, dan integrasi sosial bagi murid-murid Orang Asli. Justeru, adalah penting untuk mengenal pasti bentuk tekanan yang dialami, memahami faktor-faktor yang menyumbang kepada tekanan, dan mengkaji kesan tekanan tersebut terhadap kesejahteraan murid Orang Asli.

PERNYATAAN MASALAH

Tekanan dalam kalangan murid adalah satu isu yang sering dibincangkan, namun kajian yang khusus berkenaan psikososial dan tekanan serta isu kesihatan mental dalam kalangan murid Orang Asli adalah masih terhad (Masron, Norhasimah, & Ismail, 2013). Menurut Zainal Abidin (2013), banyak usaha pendidikan yang dijalankan belum memberikan hasil yang diharapkan, dan menyeru kepada kajian yang lebih mendalam dan menyeluruh untuk memahami keperluan khusus murid-murid Orang Asli di Malaysia.

Kajian terdahulu oleh Nor Aimi (2020) menunjukkan bahawa murid Orang Asli di Malaysia menghadapi tekanan signifikan, yang berpunca daripada faktor keluarga, akademik, dan sosial. Kesan tekanan turut membabitkan masalah emosi, tingkah laku devian, dan kecenderungan ponteng sekolah. Selain itu, persekitaran yang kurang memahami budaya Orang Asli serta kekurangan interaksi yang positif antara guru dan murid Orang Asli juga dikenal pasti sebagai penyumbang kepada masalah ini.

Justeru, kajian ini bertujuan untuk meneroka bentuk tekanan yang dialami oleh murid Orang Asli, faktor yang menyumbang kepada tekanan, serta kesan tekanan terhadap mereka. Kajian ini juga akan mengkaji strategi daya tindak yang digunakan oleh murid Orang Asli untuk mengatasi tekanan yang dialami.

PERSOALAN KAJIAN

Kajian ini bertujuan menjawab beberapa persoalan utama berkaitan dengan tekanan dalam kalangan murid Orang Asli iaitu:

1. Apakah bentuk tekanan yang dialami oleh murid Orang Asli di sebuah sekolah menengah daerah Kuantan?
2. Apakah kesan tekanan yang dihadapi oleh murid Orang Asli terhadap kehidupan emosi dan sosial mereka?
3. Apakah strategi yang digunakan oleh murid Orang Asli untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi?

TINJAUAN LITERATUR

Tinjauan literatur ini mengkaji hasil-hasil kajian terdahulu yang berkaitan dengan tekanan dalam kalangan pelajar, khususnya murid Orang Asli, serta pendekatan teori yang digunakan dalam kajian tekanan. Namun begitu, terdapat banyak kajian lepas dalam konteks umum mengenai tekanan dalam kalangan murid sekolah menengah, tetapi kajian yang fokus kepada murid Orang Asli adalah masih terhad.

Tekanan akademik

Tekanan akademik adalah antara tekanan yang paling lazim dihadapi oleh murid sekolah menengah. Kajian Hellhammer dan Schubert (2016) mendapati bahawa murid sering berasa terbeban dengan kerja sekolah yang berlebihan, peperiksaan, dan tuntutan akademik yang tinggi. Dalam konteks murid Orang Asli, tekanan ini mungkin lebih mendalam kerana mereka mungkin kurang mendapat sokongan akademik di rumah serta mempunyai kesukaran untuk menyesuaikan diri dengan keperluan akademik arus perdana (Whitbeck et.al (2009). Selain itu, murid Orang Asli mengalami kadar keciciran yang jauh lebih tinggi berbanding rakan sebaya bukan Orang Asli mereka, terutamanya disebabkan oleh gabungan cabaran sosio-ekonomi, budaya, dan sistemik. Kementerian Pendidikan Malaysia (2013) juga melaporkan bahawa kadar keciciran dalam kalangan murid Orang Asli adalah lebih daripada dua kali ganda berbanding murid bukan Orang Asli di peringkat sekolah rendah dan menengah. Kajian Nicholas (2006) menyatakan bahawa jarak sekolah yang jauh, kekurangan pengangkutan, serta infrastruktur yang tidak memadai menyumbang kepada rendahnya kehadiran sekolah dalam kalangan murid Orang Asli.

Kementerian Pendidikan Malaysia (2013) juga melaporkan bahawa murid Orang Asli kerap tercicir dari sekolah akibat kesukaran menyesuaikan diri dengan kurikulum, kekurangan guru yang memahami budaya Orang Asli, serta sikap stereotaip dari masyarakat sekeliling. Walaupun terdapat usaha kerajaan untuk meningkatkan kualiti pendidikan dalam kalangan komuniti ini, seperti melalui Program Transformasi Pendidikan Orang Asli, namun masih terdapat jurang yang ketara dari segi keberkesanan dan impaknya terhadap murid. Oleh yang demikian, Ramlee et al. (2009) menekankan kepentingan pendidikan yang relevan dengan budaya untuk murid Orang Asli, dan mengesyorkan agar adanya kurikulum yang mencerminkan tradisi serta gaya hidup mereka.

Selain itu, isu yang dikenalpasti adalah isu kesihatan dan kekurangan zat yang dialami oleh murid orang Asli. Banyak komuniti Orang Asli menghadapi masalah kekurangan zat makanan, yang menjejaskan kebolehan kognitif dan keupayaan mereka untuk menumpukan perhatian di sekolah. Keadaan kesihatan yang kurang baik ini juga menghadkan prestasi akademik mereka dan kehadiran yang konsisten. Zainal (2015) melaporkan bahawa kekurangan zat makanan adalah masalah yang berterusan dalam kalangan komuniti Orang Asli, dengan kesan langsung terhadap perkembangan kognitif dan keupayaan mereka untuk berprestasi secara akademik.

Tekanan Emosi

Tekanan emosi dalam kalangan murid Orang Asli juga merupakan satu cabaran besar. Kajian Carter (2007) dan Purdie dan Buckley (2010) mendapati bahawa murid Orang Asli di Amerika mengalami tekanan emosi yang signifikan akibat diskriminasi, tekanan sosial, dan kekurangan sokongan penjagaan kesihatan mental. Di Malaysia, murid Orang Asli sering berhadapan dengan situasi yang serupa, di mana mereka mungkin berasa terpinggir dalam masyarakat sekolah yang lebih dominan. Kajian Nor Aimi Harun (2020) mendapati bahawa murid Orang Asli di sekolah rendah sering menghadapi masalah emosi, seperti kegelisahan dan rasa rendah diri, yang boleh menjejaskan kesejahteraan psikologi mereka.

Murid Orang Asli sering menghadapi diskriminasi atau stigma sosial daripada rakan sebaya mereka dan, dalam beberapa kes, juga daripada guru. Hal ini boleh memberi kesan negatif kepada harga diri mereka dan menyebabkan kurangnya penglibatan dalam pembelajaran. Kajian Zahari dan Zulkifli (2017) mendapati bahawa pengasingan sosial dan buli adalah perkara biasa dalam kalangan murid Orang Asli, yang menyumbang kepada penglibatan yang rendah dalam aktiviti sekolah dan prestasi akademik yang kurang memberangsangkan.

Tekanan Keluarga dan Sosial

Keluarga juga memainkan peranan penting dan merupakan penyumbang kepada tekanan murid sekolah. Dalam kajian Nor Aimi (2020), tekanan keluarga dikaitkan dengan tanggungjawab besar yang dipikul oleh murid Orang Asli untuk membantu ekonomi keluarga. Di samping itu, hubungan kekeluargaan yang tidak harmoni, seperti konflik dengan ibu bapa, boleh menambah lagi tekanan yang mereka hadapi. Selain itu, hubungan sosial dengan rakan sebaya juga boleh menjadi sumber tekanan, terutamanya jika murid tersebut menghadapi isu penolakan atau diskriminasi dalam kalangan rakan mereka (Fauziah Md Jaafar, 2022). Ramai ibu bapa Orang Asli, disebabkan oleh pendidikan yang terhad dan tekanan ekonomi, mungkin tidak mengutamakan pendidikan formal atau kekurangan sumber untuk menyokong persekolahan anak-anak mereka. Keadaan ini mengurangkan penglibatan ibu bapa dalam usaha memastikan anak-anak mereka memperoleh kejayaan akademik. Hal ini turut dinyatakan dalam kajian Hamdan et al. (2012) yang menegaskan bahawa penglibatan ibu bapa yang terhad, disebabkan oleh faktor seperti buta huruf dan kemiskinan, memainkan peranan penting dalam cabaran pendidikan yang dihadapi oleh murid Orang Asli. Selain itu Zahari dan Zulkifli (2017) melaporkan bahawa pengasingan sosial dan buli sering berlaku dalam kalangan pelajar Orang Asli, yang membawa kepada penglibatan rendah dalam aktiviti sekolah dan prestasi akademik yang kurang memberangsangkan.

Kesan Tekanan

Tekanan yang dialami oleh murid Orang Asli boleh memberi kesan negatif kepada perkembangan fizikal, emosi, dan sosial mereka. Murid yang mengalami tekanan yang melampau berisiko menunjukkan tingkah laku devian seperti ponteng sekolah, vandalisme, dan tingkah laku agresif (Nor Aimi, 2020). Tekanan juga boleh memberi kesan kepada kesejahteraan fizikal mereka. Kajian Hellhammer dan Schubert (2016) menyatakan bahawa tekanan yang berterusan boleh menyebabkan masalah kesihatan fizikal seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan masalah pencernaan. Kesan ini jelas dilihat dalam kalangan murid Orang Asli yang sering menghadapi beban psikososial dan akademik yang berat.

Strategi Daya Tindak

Dalam menghadapi tekanan, murid Orang Asli menggunakan pelbagai strategi daya tindak. Berdasarkan kajian Nor Aimi (2020), strategi daya tindak yang sering digunakan termasuk strategi berfokuskan pengelakan, di mana murid cenderung mengelakkan masalah atau tekanan yang mereka hadapi. Walaupun strategi ini dapat memberikan kelegaan sementara, ia mungkin tidak menyelesaikan punca tekanan jangka panjang.

Sebaliknya, strategi berfokuskan makna dan sokongan sosial dilihat sebagai lebih berkesan dalam jangka panjang. Murid yang mengamalkan strategi ini cenderung mencari makna positif dalam tekanan yang mereka hadapi atau mendapatkan sokongan daripada rakan dan keluarga. Jennifer dan Rachel (2017) menekankan pentingnya kaunseling sekolah yang berasaskan budaya untuk membantu murid sekolah mengatasi tekanan dengan lebih baik.

Secara keseluruhannya, kajian-kajian terdahulu menunjukkan bahawa tekanan dalam kalangan murid Orang Asli adalah isu yang kompleks dan multidimensi. Faktor-faktor akademik, emosi, keluarga, dan sosial memainkan peranan penting dalam membentuk pengalaman tekanan mereka. Kesan tekanan ini boleh merosakkan kesejahteraan fizikal dan mental jika tidak ditangani dengan berkesan. Oleh itu, intervensi yang lebih fokus dan sesuai dengan budaya diperlukan untuk membantu murid Orang Asli mengatasi tekanan yang mereka hadapi, khususnya melalui program kaunseling dan pendidikan yang sensitif budaya.

METODOLOGI

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian kes. Kajian kes sesuai digunakan apabila kajian berfokuskan penerokaan mendalam tentang satu fenomena dalam konteks yang sebenar. Kajian ini bertujuan untuk memahami pengalaman tekanan yang dialami oleh murid Orang Asli di sebuah sekolah menengah di daerah Kuantan. Menurut Syed Abdullah et al. (2020), reka bentuk kajian kes membolehkan pengkaji mendapatkan maklumat yang terperinci dan mendalam, yang sangat sesuai bagi isu kompleks seperti tekanan emosi dan akademik dalam kalangan murid sekolah minoriti.

Lokasi Kajian

Lokasi kajian dijalankan di sebuah sekolah menengah di daerah Kuantan, Pahang, yang mempunyai populasi murid Orang Asli yang signifikan. Pemilihan lokasi ini dibuat berdasarkan kriteria akses kepada murid Orang Asli yang sedang bersekolah di kawasan ini, memandangkan daerah Kuantan memiliki antara peratusan murid Orang Asli yang tinggi berbanding daerah lain di Pahang.

Populasi dan Sampel Kajian

Populasi Kajian

Populasi kajian ini terdiri daripada murid Orang Asli yang bersekolah di sekolah menengah daerah Kuantan. Populasi ini dipilih kerana golongan ini sering menghadapi cabaran dari segi sosioekonomi dan pendidikan yang mungkin menyumbang kepada tekanan dalam kehidupan mereka.

Sampel Kajian

Sampel kajian terdiri daripada lima orang murid Orang Asli yang dipilih menggunakan teknik persampelan bertujuan. Teknik ini dipilih kerana ia membolehkan pengkaji memilih peserta yang memenuhi kriteria khusus yang relevan dengan tujuan kajian. Kriteria pemilihan termasuk murid yang berumur antara 15 hingga 17 tahun, bersekolah di sekolah menengah, dan dikenal pasti mengalami tekanan berdasarkan temubual awal dengan guru bimbingan dan kaunseling. Persampelan bertujuan ini selaras dengan pendekatan kualitatif yang menekankan pemilihan peserta yang dapat memberikan maklumat yang mendalam tentang fenomena yang dikaji (Creswell, 2014).

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data ini melibatkan proses awal iaitu menyediakan soalan protokol temu bual dan mendapat kesahan daripada dua orang pakar. Peserta diberikan inventori DASS bagi menentukan tahap tekanan yang membolehkan mereka dipilih menjadi peserta kajian. Seterusnya pengkaji melaksanakan proses temu bual bersama murid Orang Asli. Pengumpulan data dalam kajian ini dijalankan melalui temu bual separa berstruktur, yang memberikan ruang kepada peserta untuk berkongsi pengalaman mereka dengan lebih terbuka. Soalan temu bual dibina untuk mendapatkan maklumat tentang bentuk tekanan yang dialami, faktor-faktor penyebab tekanan, kesan tekanan, dan strategi yang digunakan untuk mengatasi tekanan. Proses pengumpulan data dijalankan dalam beberapa langkah:

1. **Persiapan Temu Bual:** Pengkaji menyediakan soalan temu bual yang telah disahkan oleh pakar dalam bidang bimbingan dan kaunseling. Protokol temu bual termasuk soalan-soalan utama yang berasaskan kepada persoalan kajian.
2. **Pelaksanaan Temu Bual:** Temu bual dijalankan secara bersemuka dengan setiap peserta di sekolah mereka. Setiap sesi temu bual berlangsung selama 30 hingga 45 minit, dan perbualan direkod dengan persetujuan peserta.
3. **Etika Penyelidikan:** Sebelum sesi temu bual, borang persetujuan dimaklumkan dan ditandatangani oleh peserta dan ibu bapa mereka. Pengkaji memastikan semua maklumat peribadi peserta dirahsiakan dan hanya digunakan untuk tujuan kajian ini.

Kesahan dan kebolehpercayaan

Kesahan

Dalam kajian ini, kesahan dicapai melalui triangulasi data, di mana data diperolehi daripada pelbagai sumber, termasuk temu bual dan pemerhatian. Selain itu, semakan rakan (member checking) juga dilakukan dengan meminta peserta menilai semula transkrip temu bual mereka untuk memastikan ketepatan maklumat.

Kebolehpercayaan

Kebolehpercayaan dalam kajian ini dicapai melalui triangulasi kaedah, iaitu penggunaan pelbagai kaedah untuk mengumpul dan menganalisis data, seperti temu bual, pemerhatian, dan semakan rakan. Pengkaji juga memastikan konsistensi dalam pengumpulan data dengan menggunakan protokol temu bual yang sama untuk setiap peserta dan menjalankan transkripsi data secara berhati-hati. Sebarang percanggahan dalam data disemak semula melalui proses triangulasi untuk memastikan dapatan yang tepat dan boleh dipercayai.

Analisis data

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik dengan berpandukan Model 3C's oleh Lichtman (2010), yang melibatkan tiga tahap utama: pengkodan, pengkategorian, dan pembentukan konsep. Proses ini melibatkan enam langkah: (1) pengkodan awal untuk mengenal pasti isi penting, (2) menyemak dan menamakan semula kod, (3) membangunkan kategori berdasarkan kod yang digabungkan, (4) menyemak kategori melalui pembacaan berulang, (5) menyemak kategori dan subkategori, dan (6) memindahkan kategori kepada konsep atau tema yang menggambarkan hasil kajian.

DAPATAN KAJIAN

Bentuk tekanan yang dialami oleh murid Orang Asli

Kajian ini mendapati bahawa bentuk tekanan utama yang dialami oleh murid Orang Asli boleh dikategorikan kepada tiga tema utama: tekanan akademik, tekanan emosi, dan tekanan keluarga.

Tekanan Akademik: Tiga daripada lima peserta menyatakan bahawa tekanan akademik adalah bentuk tekanan yang paling dirasai. Mereka berasa terbeban dengan keperluan untuk memenuhi harapan ibu bapa dan guru, serta kesukaran memahami mata pelajaran di sekolah. Peserta 2 menyatakan "Tekanan yang saya alami buat masa sekarang adalah belajar. Jadinya saya stres disebabkan belajar adalah lambat memahami apa yang diajar oleh guru." Peserta kajian 1 menyatakan "Saya stress dalam pembelajaran... kalau kita dah study dia akan cakap, belajar setara mana pun, Keputusan tetap macam tu." "Saya belajar tak pandai kot tu yang diorang tak suka." (Peserta 5)

Tekanan Emosi: Empat peserta menyatakan bahawa mereka mengalami tekanan emosi yang disebabkan oleh rasa tidak dihargai dan ketidakpastian mengenai sokongan ibu bapa. Masalah ini menimbulkan perasaan rendah diri dan kegelisahan yang tinggi. Peserta 2 mengakui bahawa tekanan emosi menyebabkan dia tidak mampu fokus dalam kelas. Beliau menjelaskan "Kalau kat rumah emosi terganggu, stress pastu jadi macam tak tentu hala."

Tekanan Keluarga: Tekanan keluarga dialami oleh empat daripada lima peserta. Mereka berdepan dengan konflik keluarga seperti ketegangan antara ibu bapa, tekanan untuk memenuhi tanggungjawab rumah tangga, serta harapan yang terlalu tinggi daripada keluarga. Salah seorang peserta iaitu peserta 4 menyatakan: "Contohnya setiap kali duduk dalam bilik, kalau nak makan je sebut nama kakak." Peserta 5 menyatakan "Mak saya lebihkan kakak saya pastu ayah saya lebihkan abang saya."

Tekanan keluarga yang berkaitan dengan peranan dan tanggungjawab dalam rumah tangga juga dikenalpasti sebagai faktor utama. Murid-murid ini sering merasa terbeban dengan harapan keluarga yang tinggi, terutama sekali dalam situasi keluarga yang berkonflik. Peserta 3 menyatakan "Cita-cita saya sebenarnya nak jadi seorang tentera. Mak ayah kata tak payah la...." Peserta 4 juga seringkali tertekan dengan perbandingan yang dibuat oleh keluarga dalam kalangan adik beradik. Dia menyatakan "Setiap kali duduk dalam bilik, kalau nak makan je sebut nama kakak. Kakak... kakak... kakak... memang asyik kakak tak panggil adiklah. Tu je kadang banyak terasa." (Peserta 4) "Dia pernah je tengking saya sekali dia cakap awak nak jadi anak jantan ke? Start dari situ saya dah rasa nak berjaya macam kakak. Dua hari lepas result kakak keluar dia dapat straight A, lepastu papa tak amik tahu pasal saya." (Peserta 4). Keadaan yang sama di rasai oleh peserta 5 yang menceritakan bagaimana ibu dan bapanya melebihkan kakak dan abangnya berbanding dirinya. Dia menyatakan "Mak saya lebihkan kakak saya pastu ayah saya lebihkan abang saya."

Kesan tekanan yang dihadapi

Tekanan yang dihadapi oleh murid Orang Asli memberikan kesan negatif dalam aspek fizikal, emosi, dan sosial mereka.

Kesan Fizikal

Hasil temu bual mendapati bahawa tekanan telah memberi kesan fizikal kepada peserta 1 yang melibatkan kebimbangan. Peserta kajian menyatakan bahawa badannya akan menggeletar dan mengalami kebimbangan apabila berhadapan dengan sikap ayahnya yang menengking dirinya. Walaubagaimanapun, peserta kajian sememangnya dirujuk di hospital bagi memantau kesihatannya pada tarikh temu janji yang telah dipersetujui. Peserta 4 menjelaskan keadaan diri ".. jadi macam *shaking*. Jadi macam sakit sebab saya ada *anxiety*." Peserta 1 juga menjelaskan dirinya tidak dapat fokus dalam belajar menyebabkan dia begitu kecewa dengan keadaan dirinya. Dia menyatakan

"Daripada segi pembelajaran saya rasa down tiba – tiba. Hm cam tak boleh fokus asyik fikir pasal tu je." Peserta 2 mengakui bahawa "Bila fikiran saya terganggu saya akan banyak termenung dalam kelas." Dan "Tak boleh duduk diam-diam."

Kesan Emosi

Tekanan yang dialami oleh murid menyebabkan mereka menghadapi masalah emosi yang serius, seperti kegelisahan, kemurungan, dan rasa tidak berharga. Seorang peserta melaporkan, "Bila rasa tertekan, saya jadi murung dan tidak ada semangat untuk melakukan apa-apa." Peserta 1 juga menyatakan, "Dalam pembelajaran, saya rasa sangat *down* secara tiba-tiba. Hanya dapat fikir tentang masalah itu." Peserta 2 menambah, "Saya akan jadi *down* dan tiada semangat untuk melakukan apa-apa." Sementara itu, Peserta 5 berkongsi, "Jika saya dimarahi atau ditengking oleh mak, saya akan duduk dalam bilik dan menangis sampai tidak mahu keluar."

Kesan Sosial

Tekanan juga menjejaskan hubungan sosial murid dengan rakan sebaya dan keluarga. Peserta melaporkan bahawa mereka lebih cenderung untuk mengasingkan diri dan kurang berkomunikasi dengan orang lain akibat tekanan yang dialami. Hal ini ditunjukkan oleh Peserta 1 dan Peserta 2, yang masing-masing menyatakan kurangnya komunikasi dengan rakan-rakan di sekolah dan dengan ahli keluarga di rumah. Peserta 1 berkata, "Bercakap tetapi hanya secara sambil lewa, bertegur pun secara biasa-biasa saja." Sementara itu, Peserta 2 menyatakan, "Bila di sekolah, kurang komunikasi dengan kawan-kawan".

Strategi Daya Tindak yang Digunakan

Hasil temu bual yang dijalankan kepada lima orang peserta yang memfokus kepada tindakan mereka untuk mengatasi tekanan yang dihadapi, didapati bahawa terdapat tiga tema utama iaitu daya tindak berfokuskan pengelakan, daya tindak berfokuskan makna dan strategi sosial.

Daya Tindak berfokuskan pengelakan

Murid Orang Asli menunjukkan pelbagai cara untuk mengatasi tekanan, dan salah satu pendekatan yang sering digunakan adalah strategi berfokuskan pengelakan. Pendekatan ini membolehkan mereka melepaskan diri daripada situasi yang menyebabkan stres, walaupun ia mungkin hanya bersifat sementara.

Peserta 1 berkongsi, "Saya akan tengok TV atau main telefon bila rasa tertekan... supaya tak perlu fikir masalah." Ini menunjukkan bagaimana aktiviti hiburan digunakan sebagai mekanisme untuk mengalihkan perhatian daripada masalah yang dihadapi. Peserta 4 menambah, "A kalau emosi A akan diam je, susah nak interact dengan orang." Ini menandakan bahawa dia memilih untuk berdiam diri dan mengelak daripada berinteraksi, mungkin sebagai cara untuk melindungi diri daripada konflik emosi. Peserta 5 pula menyatakan, "Saya masuk bilik duduk dalam gelap sorang-sorang nangis," yang menggambarkan keadaan tertekan yang mendorong mereka untuk mencari masa bersendirian sebagai satu cara untuk melepaskan perasaan.

Daya Tindak Berfokuskan Makna

Di samping itu, ada juga murid yang mengamalkan daya tindak berfokuskan makna, di mana mereka mencari pemahaman dan tujuan dalam menghadapi tekanan. Pendekatan ini sering melibatkan refleksi diri dan pengingatan terhadap nilai-nilai yang penting bagi mereka.

Peserta 2 menyatakan beliau, "Ambil masa untuk tenangkan diri dan cuba untuk fokus balik dan *refresh* balik." Ini menunjukkan kesedaran tentang kepentingan memberi ruang kepada diri sendiri untuk pulih dari tekanan. Peserta 4 juga berkongsi pengalaman yang mendalam, "Sebab ingat mak.

Mak ada pesan jangan toreh tangan. Macam haritu doktor ada tanya ada tak toreh-toreh lepastu .. cakap ada nampak mak sedih la. So jadi takut la sebab nanti mama sedih." Dalam kes ini, ingatan kepada ibu berfungsi sebagai motivasi untuk mengelakkan tindakan merugikan diri. Akhir sekali, peserta 2 menegaskan, "Bertikiran yang positif la, minda yang positif. Fikir apa sahaja sebelum bertindak." Pendekatan ini menunjukkan betapa pentingnya mentaliti positif dalam menghadapi cabaran hidup.

Penjelasan ini memberi gambaran yang lebih jelas tentang strategi yang digunakan oleh murid-murid Orang Asli dalam mengatasi tekanan, sama ada melalui pengelakan atau dengan mencari makna yang lebih mendalam.

Daya Tindak Sosial

Beberapa peserta menyatakan bahawa mereka bergantung kepada sokongan rakan dan keluarga untuk mengatasi tekanan. Mereka berkongsi masalah dengan rakan sebaya yang dipercayai atau mendapatkan nasihat daripada ahli keluarga yang rapat. Peserta 1 berkata, "Kadang-kadang lega. Apa yang kita nak kongsi, kita kongsi; apa yang tak ingin dikongsi, kita pendam." Peserta 1 juga menambah, "Saya cerita masalah kepada kawan yang saya percayai... sedikit sebanyak dapat melegakan."

Namun, tidak semua peserta menggunakan strategi ini, kerana sebahagian besar daripada mereka beranggapan yang mereka kurang memperoleh sokongan sosial daripada ahli keluarga. Peserta 2 menyatakan bahawa ibunya dan adik-beradik merupakan sumber sokongan sosial yang penting, "Iya, mak saya memahami dan menyuruh saya fokus dalam kelas." Beliau juga berkata, "Selain daripada mak, saya juga berkongsi cerita dengan adik-beradik, tetapi biasanya hanya perkara biasa."

Hasil temu bual menunjukkan bahawa tiga peserta menggunakan strategi sosial untuk mengatasi tekanan yang mereka alami. Peserta 2 pula melihat keluarga sebagai sokongannya, di mana beliau menyatakan bahawa dirinya berkongsi masalah yang dihadapi bersama ibu dan adik-beradik.

PERBINCANGAN

Persoalan 1: Apakah bentuk tekanan yang dialami oleh murid Orang Asli di sekolah menengah daerah Kuantan?

Dapatan kajian menunjukkan bahawa murid Orang Asli mengalami tiga bentuk tekanan utama: tekanan akademik, tekanan emosi, dan tekanan keluarga. Tekanan akademik muncul sebagai isu yang paling signifikan, di mana murid merasa terbeban dengan kerja sekolah yang berlebihan, kesukaran memahami mata pelajaran, dan kebimbangan terhadap kegagalan akademik. Hal ini sejajar dengan kajian Hellhammer dan Schubert (2016) dan Whitbeck et.al (2009) yang mendapati bahawa tekanan akademik seperti kesukaran memahami pelajaran dan ketiadaan sokongan akademik di rumah sering menjadi punca utama stres dalam kalangan murid sekolah menengah.

Tekanan emosi yang dialami oleh murid Orang Asli berpunca daripada perasaan tidak dihargai, rasa rendah diri, dan ketiadaan sokongan emosi daripada keluarga. Ini turut disokong oleh dapatan Carter (2007), yang menyatakan bahawa murid minoriti seringkali mengalami tekanan emosi akibat diskriminasi dan marginalisasi dalam masyarakat. Selain itu, tekanan keluarga yang dialami disebabkan oleh harapan tinggi ibu bapa serta konflik dalaman keluarga, yang menambah lagi beban psikososial murid.

Tekanan keluarga pula datang daripada konflik keluarga dan tanggungjawab besar yang dipikul oleh murid untuk membantu ekonomi keluarga. Faktor persekitaran sosial, seperti hubungan yang tidak harmoni dengan rakan sebaya dan guru, turut menyumbang kepada peningkatan tahap tekanan dalam kalangan murid. Ini selari dengan kajian Nor Aimi Harun (2020), yang mendapati bahawa faktor sosioekonomi dan persekitaran sosial memainkan peranan penting dalam menyumbang kepada tekanan emosi dalam kalangan murid Orang Asli.

Persoalan 2: Apakah kesan daripada tekanan yang dihadapi oleh murid Orang Asli?

Tekanan yang dihadapi oleh murid Orang Asli memberi kesan kepada kesejahteraan fizikal, emosi, dan sosial mereka. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa murid yang tertekan mengalami simptom fizikal seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan keletihan, yang menghalang mereka daripada berfungsi dengan baik dalam kehidupan seharian. Ini disokong oleh kajian Hellhammer dan Schubert (2016) yang menyatakan bahawa tekanan kronik boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan fizikal murid sekolah.

Dari segi emosi, murid mengalami masalah seperti kegelisahan, kemurungan, dan rasa tidak berharga. Masalah emosi ini menjejaskan motivasi murid untuk belajar dan berfungsi dengan baik dalam persekitaran sekolah. Kesan sosial tekanan termasuk pengasingan diri daripada rakan sebaya dan keluarga, yang memburukkan lagi keadaan psikososial murid. Ini sejajar dengan kajian Susan dan Peter (2018), yang mendapati bahawa tekanan yang berpanjangan boleh membawa kepada masalah tingkah laku seperti ponteng sekolah dan keagresifan.

Persoalan 3: Apakah strategi yang diambil oleh murid Orang Asli untuk mengatasi tekanan yang dialami?

Dapatan kajian menunjukkan bahawa strategi daya tindak yang digunakan oleh murid Orang Asli untuk mengatasi tekanan adalah strategi berfokuskan pengelakan, daya tindak berfokuskan makna dan daya tindak sosial. Murid cenderung mengelakkan masalah yang mereka hadapi dengan cara mengalih perhatian kepada aktiviti lain, seperti menonton televisyen atau bermain telefon. Walaupun strategi ini memberikan kelegaan sementara, ia tidak menyelesaikan punca tekanan dan boleh menyebabkan tekanan tersebut berlanjutan. Kajian Kato (2015) turut menyokong dapatan ini, di mana strategi pengelakan sering kali digunakan oleh murid yang menghadapi tekanan tinggi, namun kurang berkesan dalam jangka panjang. Sebaliknya, beberapa murid menggunakan strategi sokongan sosial, di mana mereka mendapatkan bantuan daripada rakan atau keluarga. Walaupun strategi ini lebih berkesan dalam mengatasi tekanan, ia hanya digunakan oleh sebilangan kecil murid, yang menunjukkan bahawa sebahagian besar murid tidak menerima sokongan yang mencukupi dalam menguruskan tekanan.

RUMUSAN PERBINCANGAN

Perbincangan ini menunjukkan bahawa murid Orang Asli di sebuah sekolah menengah daerah Kuantan mengalami tekanan yang signifikan dalam kehidupan seharian mereka. Tekanan ini berpunca daripada pelbagai faktor, termasuk akademik, keluarga, dan persekitaran sosial. Walaupun murid menggunakan beberapa strategi daya tindak untuk mengatasi tekanan, strategi yang digunakan cenderung kepada pengelakan, yang kurang berkesan dalam jangka masa panjang. Oleh itu, terdapat keperluan untuk menyediakan intervensi yang lebih menyeluruh dan berfokuskan budaya bagi membantu murid Orang Asli mengatasi tekanan mereka dengan lebih berkesan.

Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa strategi daya tindak yang digunakan oleh murid, terutamanya strategi pengelakan, adalah kurang berkesan dalam menangani tekanan jangka panjang. Sokongan sosial daripada rakan dan keluarga memainkan peranan penting dalam mengurangkan tekanan, namun tidak semua murid menerima sokongan yang mencukupi.

IMPLIKASI KAJIAN

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa tekanan dalam kalangan murid Orang Asli adalah isu yang memerlukan perhatian serius oleh pelbagai pihak, termasuk sekolah, kaunselor, dan agensi kerajaan seperti Jabatan Kemajuan Orang Asli (JAKOA). Program pendidikan yang lebih inklusif dan sensitif budaya perlu diperkenalkan di sekolah untuk memastikan murid Orang Asli tidak ketinggalan dalam pencapaian akademik mereka.

Kajian ini memberi implikasi kepada murid orang Asli dimana banyak sokongan perlu diberikan kepada murid Orang Asli, terutamanya dalam aspek bimbingan akademik dan kaunseling psikologi, agar mereka dapat mengatasi tekanan dengan lebih baik. Program yang berfokuskan kepada pembangunan daya tahan emosi dan motivasi akademik boleh membantu mengurangkan tekanan dalam kalangan murid ini.

Guru Bimbingan dan Kaunseling perlu lebih peka terhadap cabaran budaya dan sosioekonomi yang dihadapi oleh murid Orang Asli. Mereka perlu menyediakan pendekatan kaunseling yang bersesuaian dengan latar belakang budaya dan emosi murid, serta membantu mereka membangunkan strategi daya tindak yang lebih berkesan.

Jabatan Kemajuan Orang Asli (JAKOA) boleh memainkan peranan penting dalam menyediakan program intervensi yang lebih sistematik untuk menangani isu tekanan dalam kalangan murid Orang Asli. Program-program ini harus melibatkan keluarga dan komuniti dalam usaha membina persekitaran yang lebih menyokong bagi perkembangan emosi dan akademik murid.

Selain itu, terdapat keperluan untuk memperluaskan perkhidmatan kaunseling di sekolah dengan pendekatan yang lebih proaktif dan berfokuskan kepada budaya. Kaunselor sekolah perlu dilatih untuk memahami cabaran unik yang dihadapi oleh murid Orang Asli, serta membantu mereka dalam membangunkan strategi daya tindak yang lebih berkesan untuk mengatasi tekanan.

CADANGAN KAJIAN LANJUTAN

Kajian ini mempunyai beberapa batasan, termasuk saiz sampel yang kecil dan tertumpu kepada satu sekolah di daerah Kuantan. Oleh itu, kajian lanjutan dicadangkan untuk memperluaskan skop kajian kepada lebih banyak sekolah di pelbagai daerah, serta melibatkan sampel yang lebih besar bagi mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang tekanan dalam kalangan murid Orang Asli di Malaysia.

Selain itu, kajian lanjutan juga boleh menumpukan kepada kajian intervensi yang melibatkan pelaksanaan program kaunseling khusus untuk murid Orang Asli, dengan menilai keberkesanan program tersebut dalam mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka.

Kajian ini mendapati bahawa murid Orang Asli menggunakan strategi daya tindak yang kurang berkesan dalam mengatasi tekanan. Oleh itu, kajian lanjutan boleh menumpukan kepada pembangunan dan penilaian intervensi kaunseling khusus yang berasaskan budaya untuk murid Orang Asli. Intervensi ini boleh menumpukan kepada pengajaran strategi daya tindak yang lebih berfokuskan kepada penyelesaian masalah dan sokongan sosial yang berkesan.

RUMUSAN

Secara keseluruhan, kajian ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai tekanan yang dialami oleh murid Orang Asli di sekolah menengah, serta faktor-faktor yang menyumbang kepada tekanan tersebut. Dengan memahami bentuk tekanan, faktor penyebab, dan kesan tekanan, pihak berkepentingan dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk membantu murid Orang Asli dalam menguruskan tekanan mereka dan mencapai potensi akademik yang lebih tinggi.

RUJUKAN

- Carter, P. (2007). Mental health challenges among aboriginal students. *International Journal of Mental Health*, 36(4), 345-362.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Fauziah Md Jaafar, & Nor Aimi Harun. (2022). Tekanan sosial dalam kalangan murid prasekolah Orang Asli. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 32(2), 85-96.
- Hamdan, A., et al. (2012). The Role of Parental Involvement in the Education of Orang Asli Students. *International Journal of Educational Research*.
- Hellhammer, D. H., & Schubert, M. (2016). Stress and coping mechanisms among secondary school students. *Journal of Child Psychology*, 44(1), 78-95.
- Jennifer, S., & Rachel, K. (2017). Effective interventions for adolescent stress in schools. *Journal of Educational Interventions*, 19(3), 45-62.
- Kementerian Pendidikan Malaysia (2013). *Laporan Pendidikan Orang Asli: Program Transformasi Pendidikan Orang Asli*. Kuala Lumpur: Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2013). *Pendidikan untuk Semua: Pencapaian Malaysia dalam Pendidikan Primer Sejagat*. Kementerian Pendidikan.
- Lichtman, M. (2010). *Understanding and analyzing qualitative data*. Sage Publications.
- Mason, T., Norhasimah, A., & Ismail, N. (2013). Orang Asli in Peninsular Malaysia: Population, spatial distribution, and socio-economic condition. *Jurnal Melayu*, 8, 21-45.
- Ministry of Education Malaysia. (2013). *Orang Asli Dropout Report*. Ministry of Education.
- Nicholas, C. (2006). *The Orang Asli and the UNDRIP: From Rhetoric to Recognition*. COAC
- Nor Aimi Harun. (2020). Tekanan dan simptom onychophagia dalam kalangan murid Orang Asli. *Jurnal Kesihatan Mental*, 15(1), 29-42.
- Purdie, N., & Buckley, S. (2010). School attendance and retention of Indigenous students in Australia. *Journal of Indigenous Education*, 39(1), 18-26.
- Ramlee, M., et al. (2009). Cultural Relevance in Education: The Case of the Orang Asli in Malaysia. *Malaysian Journal of Education*.
- Smith, L. T. (2012). *Decolonizing methodologies: Research and Indigenous peoples (2nd ed.)*. Zed Books
- Syed Abdullah, N. A., et al. (2020). Kajian kes dalam pendidikan. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 45(3), 45-58.
- UNESCO. (2015). *Education for Indigenous Peoples in Malaysia: Challenges and Progress*. UNESCO.
- Whitbeck, L. B., Walls, M. L., Johnson, K. D., Morrisseau, A. D., & McDougall, C. M. (2009). Depressed affect and historical loss among North American Indigenous adolescents. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research*, 16(3), 16-41. <https://doi.org/10.5820/aian.1603.2009.16>
- Zahari, Z., & Zulkifli, A. (2017). Bullying and Social Exclusion among Orang Asli Students. *Journal of Education and Social Sciences*.
- Zainal Abidin, N. (2013). Issues and challenges in educating Orang Asli children: The case of Malaysia. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 38(1), 11-22.
- Zainal, A. (2015). Health and Nutrition in Orang Asli Communities and Its Impact on Education. *Journal of Health and Social Issues*.