

Beri sokongan, bimbing pelajar urus stres dengan betul

Noor Syamieha Mat Jani,
Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)

Dalam dunia pendidikan kini, pelajar semakin berdepan tekanan akademik daripada tuntutan silibus semakin mencabar, peperiksaan berturan hingga harapan tinggi pelbagai pihak, sekali gus mewujudkan gelombang stres.

Lebih membimbangkan, ia bukan sekadar menyebabkan pelajar penat belajar, bahkan memberi kesan mendalam terhadap kesihatan mental.

Gejala ini bukan berlaku secara tiba-tiba, tetapi berpunca daripada budaya perbandingan dalam sistem pendidikan moden. Kejayaan pelajar sering diukur melalui markah, kedudukan dalam kelas dan pencapaian peperiksaan, seolah-olah nilai diri seseorang hanya bergantung pada angka.

Dalam suasana penuh persaingan, ramai pelajar berasa tercabar, tertekan malah takut gagal. Rasa cemas setiap kali keputusan diumumkan menjadi rutin.

Tekanan tidak terkawal akhirnya membawa kepada pelbagai kesan negatif terhadap kesihatan mental pelajar. Ramai melaporkan mengalami kebimbangan berpanjangan, tidak mampu mengawal emosi dan sering dihantui rasa tidak cukup baik walaupun sudah berusaha sedaya upaya.

Ada pelajar menangis tanpa sebab dan hilang minat terhadap perkara yang pernah disukai, manakala sebahagian lagi menjauhkan diri daripada

rakan. Ini tanda awal stres akademik menjejaskan kesejahteraan mental secara serius.

Kesan stres turut memberi impak kepada prestasi akademik. Apabila seseorang tertekan, minda sukar fokus dan maklumat menjadi lebih susah difahami. Pelajar mudah lupa, cepat letih dan hilang semangat belajar.

Tingkat tekanan mental, fizikal

Keadaan ini menyebabkan tugas sederhana pun terasa berat untuk disiapkan. Ironinya, usaha mereka untuk memenuhi tekanan akademik akhirnya menyebabkan prestasi merosot.

Selain masalah emosi, gangguan tidur antara kesan paling ketara. Ramai pelajar lewat tidur akibat kerja tidak habis atau terlalu risau terhadap peperiksaan.

Kekurangan tidur bukan sekadar membuatkan mereka letih, bahkan menjejaskan kesihatan fizikal. Tubuh tidak cukup rehat lebih mudah sakit, hilang selera makan serta menambah tekanan.

Perubahan tingkah laku juga tidak boleh dipandang ringan. Ada pelajar menjadi lebih sensitif, cepat marah atau mudah putus asa. Ada pula berdiam diri, mengasingkan diri daripada keluarga atau rakan sebaya kerana berasa tidak difahami.

Lebih membimbangkan, terdapat pelajar mula mencari 'jalan keluar' tidak sihat seperti bermain

telefon berjam-jam, ponteng kelas atau terbabit dalam aktiviti berisiko untuk melarikan diri daripada tekanan.

Situasi ini menunjukkan stres akademik bukan sekadar masalah individu, tetapi isu memerlukan perhatian masyarakat. Ibu bapa perlu lebih peka terhadap perubahan tingkah laku anak, bukan hanya memerhatikan keputusan peperiksaan semata-mata.

Guru juga perlu mewujudkan suasana pembelajaran seimbang, memberikan sokongan moral dan tidak hanya fokus pada pencapaian akademik.

Pelajar sendiri perlu dibimbing mengenai cara mengurus stres dengan betul. Pengurusan masa, tidur mencukupi, pemakanan sihat serta aktiviti fizikal konsisten dapat membantu menyeimbangkan emosi dan mental.

Mereka perlu memahami gagal sekali tidak bermaksud gagal selamanya, manakala kejayaan sebenar tidak hanya diukur melalui keputusan akademik.

Gelombang stres akademik jika tidak ditangani dengan serius, akan mengancam masa depan generasi muda kita. Oleh itu, sudah tiba masanya kita mengubah cara memandang pendidikan. Kecemerlangan pelajar bukan sekadar kejayaan di atas kertas, sebaliknya merangkumi kesejahteraan emosi, mental dan sosial.