

Tahap Tekanan Akademik dan Kerisauan Pelajar Mempelajari Komponen Teras Kemahiran Hidup

RAHIL HJ. MAHYUDDIN, ZAIDATOL AKMALIAH LOPE PIHIE &
NORAN FAUZIAH YAACOB*

*Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia,
43400 UPM, Serdang, Selangor*

**Sekolah Bahasa dan Pemikiran Sainifik
Universiti Utara Malaysia
06010 Sintok, Kedah, Malaysia*

Keywords: Kemahiran Hidup, Kemahiran Manipulatif, stres, komponen teras

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap tekanan dan kerisauan pelajar dalam mempelajari komponen teras mata pelajaran Kemahiran Hidup. Seramai 146 responden menjadi subjek kajian. Kebanyakannya atau 76.7% merupakan pelajar sekolah menengah, selebihnya merupakan pelajar pendidikan guru dalam bidang pendidikan vokasional. Stres diukur dengan menggunakan item yang telah dibentuk sendiri oleh pengkaji dengan nilai alpha 0.68. Pelajar didapati paling stres apabila merasa bersalah kerana gagal mencapai apa yang diharapkan, dan merasa resah apabila menunggu keputusan ujian Kemahiran Hidup. Beberapa dapatan berbentuk kualitatif berkaitan dengan faktor yang menyebabkan stres dan kerisauan dibincangkan. Penyelidik telah menyenaraikan beberapa cadangan yang praktikal untuk menangani tekanan akademik pelajar Kemahiran Hidup. Proses pengajaran-pembelajaran komponen Kemahiran Manipulatif dan Perdagangan dan Keusahawanan perlu diperbaiki untuk mengurangkan stres pelajar.

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify stress and anxiety level of students in learning the core component of the Living Skills (Kemahiran Hidup) subject. Most of the subjects (76.7%) were secondary school students, the others were university student teachers majoring in vocational education. Stress was measured by using items developed by the researchers. Students felt most stressed when they felt guilty because they failed to achieve what was expected of them, and felt uneasy while waiting for the living skills examination results. Several qualitative research findings related to factors contributing to stress and anxiety were discussed. The researchers had listed several practical recommendations to handle students academic stress in learning the living skills subject. The teaching and learning process for manipulative skills as well as the commerce and entrepreneurship components need to be improved to reduce students' stress.

LATAR BELAKANG

Kemahiran Hidup merupakan satu mata pelajaran teras dalam Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah (KBSM). Mata pelajaran ini bertujuan membekalkan pelajar dengan kemahiran asas untuk membolehkannya mengendalikan hidup secara produktif dalam dunia teknologi dan perdagangan yang kompleks dan sentiasa berubah. Mata pelajaran ini dirancang untuk mencapai hasrat Falsafah Pendidikan Negara iaitu untuk mewujudkan

insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani.

Mata pelajaran ini terbahagi kepada dua iaitu bahagian teras dan bahagian pilihan. Bahagian teras mengandungi empat komponen wajib untuk semua pelajar. Bahagian pilihan pula mengandungi tiga komponen, dan pelajar dikehendaki memilih satu daripada tiga komponen tersebut.

Sejak diperkenalkan, bahagian teras Kemahiran Hidup merangkumi aspek Kemahiran

Manipulatif, Perdagangan dan Keusahawanan, dan Kekeluargaan. Tetapi sejak tahun 1996 komponen reka cipta telah diperkenalkan dalam Kemahiran Hidup. Komponen ini diperkenalkan untuk melahirkan pelajar yang lebih kreatif, inovatif dan inventif dalam pengeluaran sesuatu produk teknologi. Reka cipta adalah penghasilan sesuatu projek atau barangan baru atau pengubahsuaian dalam bidang teknologi untuk memenuhi kehendak pengguna. Projek yang dihasilkan pelajar adalah daripada idea yang tersendiri atau diubah suai dan berpotensi untuk dipasarkan. Menurut Hanafi Kamal:

"Kurikulum Reka cipta menekankan pemikiran analitikal, kritikal, lateral dan inventif ke arah menghasilkan sesuatu reka cipta yang berguna dalam bentuk konkrit dan berfungsi"

(1996)

Berikut diterangkan penjelasan terperinci 3 lagi komponen teras Kemahiran Hidup. Ketiga-tiga teras ini merupakan fokus kajian ini.

Kemahiran Manipulatif

Kemahiran Manipulatif membekalkan pelajar dengan pengetahuan dan kemahiran praktikal dalam bidang teknologi. Tujuannya adalah untuk membolehkan pelajar berfungsi secara berkesan dalam masyarakat yang berorientasikan teknologi khususnya di tempat tinggal dan di tempat bekerja kelak. Komponen ini merangkumi teknik operasi, alatan elektromekanikal yang mudah, teknologi bahan dan aspek kuantitatif. Antara aktiviti yang dijalankan oleh pelajar ialah kerja-buat-sendiri yang mudah berkaitan dengan binaan, pemasangan, penyenggaraan, baik pulih, unsur-unsur pengurusan diri, dan perkebunan. Aspek pengiraan kos digabungkan dalam pembinaan projek.

Perdagangan dan Keusahawanan

Perdagangan dan Keusahawanan membekalkan pelajar dengan pengetahuan dan kemahiran asas perniagaan dan keusahawanan yang menekankan amalan perniagaan termasuk aspek kewangan dan simpan kira, pengurusan perniagaan, etika dalam perniagaan, dan pengeluaran. Pelajar juga dibekalkan dengan pengetahuan dan kemahiran mengenai konsumerisme. Tujuannya adalah untuk memupuk sikap berdikari, yakin diri, semangat ingin tahu, ingin mencuba dan tidak berputus asa, meningkatkan inisiatif, daya

mereka cipta serta berkeupayaan mengenal pasti peluang perniagaan, menggunakan peluang perniagaan dengan bijaksana dan bertindak sebagai pengguna dan pengeluar yang bertanggungjawab.

Kekeluargaan

Komponen Kekeluargaan membekalkan pelajar dengan kemahiran interaksi antara individu dengan keluarganya dan masyarakat. Bagi membolehkan pelajar melakukan interaksi ini ia terlebih dahulu perlu mengetahui dan memahami pelbagai aspek dirinya sendiri. Melalui perkembangan diri, ia dapat wujud dan mengukuhkan perhubungan mesra dengan keluarganya serta masyarakat sekelilingnya. Oleh yang demikian Komponen Kekeluargaan dibahagikan kepada tiga aspek iaitu Peningkatan Kendiri, Kesejahteraan Keluarga, dan Keharmonian Hidup Bermasyarakat. Kemahiran yang dibekalkan adalah untuk membantu pelajar menguruskan hal-hal peribadinya dengan berkesan, mengamalkan sikap yang bertanggungjawab dan mesra serta berinteraksi secara bersopan santun dengan orang lain seperti ahli keluarga, rakan sebaya, dan guru, sesuai dengan nilai masyarakat.

Memandangkan komponen Kemahiran Hidup begitu terasing antara satu dengan lain dan juga diajar secara berasingan maka satu kajian yang dapat mengenal pasti tahap kerisauan dan tekanan pelajar semasa mengikuti mata pelajaran ini dianggap wajar dijalankan. Setakat ini belum ada lagi kajian yang dijalankan untuk meninjau tahap kerisauan dan tekanan pelajar terhadap mata pelajaran Kemahiran Hidup, walaupun ianya telah diperkenalkan sejak 10 tahun lalu. Menurut Russel dan Hattie (1991) terdapat banyak literatur berkaitan dengan tekanan yang dialami remaja berpunca daripada pihak sekolah. Sekolah sebagai penyumbang utama rasa tertekan pelajar perlu diberi perhatian memandangkan kebanyakan masa seorang pelajar diluahkan untuk mengikuti pelajaran berbentuk akademik. Antara faktor dalam aspek sekolah termasuklah guru. Guru mengalami stres kerana bebanan kerja dan berhadapan dengan pelajar yang agresif (Hui dan Chan 1996) dan apabila guru dikehendaki mengajar pelbagai komponen dalam Kemahiran Hidup yang sebahagiannya asing bagi guru itu, secara tidak langsung mungkin akan mempengaruhi tahap keupayaan pelajar untuk belajar mata

pelajaran Kemahiran Hidup. Jadi adalah membimbangkan sekiranya perasaan tekanan ini betul-betul wujud disebabkan faktor berkaitan dengan tekanan akademik.

Russel dan Hattie (1991) juga mendapati dalam kajian mereka bahawa tekanan rakan sebaya, tekanan ibu bapa, kepentingan sekolah dan ketakutan pada kegagalan merupakan 4 faktor yang signifikan untuk menyumbang kepada tekanan akademik. Di samping itu pelajar juga menghadapi tekanan terhadap gred akademik, masa yang tidak mencukupi untuk menyempurnakan keperluan sendiri, dan kebimbangan berkaitan dengan kehidupan masa hadapan (Glenn & Rottman 1988). Akhir sekali, dapatan Jegede (1996) mendapati pelajar melihat kebimbangan mendapat markah yang rendah dalam peperiksaan merupakan satu faktor yang amat menekankan mereka. Pelajaran Kemahiran Hidup sebenarnya membebankan pelajar kerana terlalu banyak komponen yang perlu digabungkan.

Tujuan kajian ini ialah untuk mengenal pasti tahap tekanan dan kerisauan pelajar dalam mempelajari semua komponen teras dalam Kemahiran Hidup.

Kajian ini cuba menjawab soalan penyelidikan berikut:

- a. Apakah tahap stres pelajar sekolah dan universiti dalam mempelajari Kemahiran Hidup?
- b. Adakah terdapat perbezaan tahap stres mengikut kategori pelajar?
- c. Apakah tahap kerisauan pelajar mengikut komponen Kemahiran Hidup tertentu?
- d. Apakah faktor yang menyumbang kepada kerisauan dalam mempelajari Kemahiran Hidup?

METODOLOGI

Kajian ini adalah berbentuk tinjauan yang menggunakan soal selidik yang terbahagi kepada 3 bahagian, iaitu, pertama mengandungi maklumat peribadi pelajar; kedua, soal selidik untuk mengukur stres dengan nilai kepercayaan 0.68 dan ketiga, soal selidik mengukur tahap kerisauan akademik pelajar. Empat belas item dibina untuk mengukur stres dan bagi setiap item, responden diberi 4 pilihan iaitu, "tidak pernah", "kadang-kadang", "selalu" dan "amat selalu". Skor 1 diberi untuk "tidak pernah", skor 2 untuk "kadang-kadang", skor 3 untuk "selalu" dan skor 4 untuk "amat selalu". Prosedur

ini digunakan untuk menentukan tahap stres iaitu skor tinggi untuk tahap stres yang tinggi dan skor rendah untuk tahap sebaliknya. Untuk mengukur tahap kerisauan, pelajar diminta menyatakan sejauh mana 'kerisauan' telah mereka alami dalam mempelajari setiap komponen KH secara spesifik. Skala berikut digunakan untuk mengukur kerisauan, iaitu skor 1 untuk sangat "tidak merisaukan", skor 2 untuk "tidak merisaukan", skor 3 untuk "merisaukan" dan skor 4 untuk "sangat merisaukan".

Daripada 14 item yang dibentuk untuk mengukur tahap stres, nilai Cronbach Alpha menunjukkan tiga item adalah berbeza berbanding sebelas item yang lain untuk mengukur stres. Dengan mengeluarkan tiga item itu, nilai alpha yang pada mulanya ialah 0.57 meningkat kepada 0.68. Akhirnya untuk analisis pengukuran stres, sebelas item sahaja digunakan. KH merupakan salah satu mata pelajaran baru yang diperkenalkan dalam KBSM dan bebanan mempelajari komponen yang pelbagai dalam satu pelajaran mungkin menimbulkan tahap kerisauan yang tinggi dan seterusnya melibatkan tekanan (Benjamin & Walz 1987). Oleh kerana itu, kajian ini mendapati kedua-dua instrumen (stres dan kerisauan) amat relevan untuk mengukur kedua-dua pembolehubah itu dalam mempelajari KH.

Skala Likert digunakan untuk mengukur stres dan tahap kerisauan akademik. Item dalam soal selidik digubal berdasarkan konstruk umum untuk mengukur stres dan kerisauan. Soal selidik ini dibina sendiri oleh pengkaji khusus untuk KH. Seterusnya item ini dikaitkan dengan mata pelajaran KH untuk mengukur tahap stres dan kerisauan mempelajari mata pelajaran tersebut.

Dari segi sampel, jumlah pelajar sekolah yang menjadi responden ialah 110 orang dan 36 yang lain merupakan pelajar-pelajar pendidikan vokasional, sebuah universiti tempatan. Dua kumpulan pelajar ini dipilih untuk menjelaskan sama ada kedua-dua kumpulan ini secara berasingan mengalami kerisauan dan stres apabila mengikuti pelajaran KH. Fokus kajian ini hanyalah untuk meninjau sama ada wujud perasaan risau dan stres apabila mengikuti mata pelajaran KH, dan sampel pelajar universiti yang dipilih merupakan bakal guru yang akan mengajar mata pelajaran KH di sekolah.

Data dikumpul dengan menggunakan pembantu penyelidik yang pergi ke sembilan sekolah di kawasan Hulu Langat. Sekolah dipilih

secara rawak. Data dianalisis dengan menggunakan pengaturcaraan *statistical package for the Social Science* (SPSS), statistik deskriptif (min, peratus dan sisihan lazim) digunakan untuk menginterpretasi data.

DAPATAN KAJIAN

Bahagian ini melaporkan pelbagai aspek dapatan kajian ini yang mengandungi tahap stres dan komponen kurikulum Kemahiran Hidup yang menimbulkan tahap kerisauan yang tinggi. Kajian ini juga menerangkan faktor-faktor kerisauan. Jadual 1 menunjukkan respons terhadap sebelas item yang mengukur stres. Berdasarkan respons tersebut, pelajar didapati berada dalam kategori paling stres apabila berasa bersalah kerana gagal mencapai apa yang diharapkan. Kedua, mereka berasa amat resah apabila menunggu keputusan ujian Kemahiran Hidup.

STRES DAN KATEGORI PELAJAR

Apabila dianalisis mengikut kategori pelajar, kedua-dua kumpulan dari aspek persepsi skor stres menunjukkan tidak ada perbezaan signifikan terhadap stres dalam mempelajari KH. Skor min untuk pelajar pendidikan guru universiti ialah 23.82 dan pelajar sekolah menengah ialah 24.00.

KERISAUAN DALAM KOMPONEN KEMAHIRAN HIDUP

Daripada lima komponen Kemahiran Hidup, dapatan keseluruhannya menunjukkan pelajar paling risau dalam Kemahiran Manipulatif, diikuti dengan Perdagangan dan Keusahawanan, Ekonomi Rumah Tangga, Kekeluargaan dan Sains Pertanian. Rajah 2 menunjukkan respon terhadap kelima-lima komponen ini.

JADUAL 1
Statistik deskriptif tentang item stres

Item	Tidak pernah	Kadang-kadang	Kerap (dalam peratus)	Paling Kerap
1. Saya selalu berasa kecewa.	12.3	69.9	15.1	2.1
2. Saya rasa tertekan kerana jangkauan prestasi terlalu tinggi.	17.8	58.2	21.2	2.1
3. Saya rasa bersalah kerana tidak mencapai apa yang dijangkakan.	9.6	38.4	41.8	9.6
4. Saya rasa ibu bapa mengharapkan A sahaja.	19.9	31.5	29.5	18.5
5. Saya sentiasa berasa letih dari segi fizikal.	19.9	64.4	12.3	2.7
6. Saya sentiasa berasa letih dari segi mental.	24.7	63.0	11.0	0.7
7. Saya sentiasa rasa cepat naik darah.	19.2	63.7	12.3	4.1
8. Saya sering lupa walaupun untuk perkara biasa.	6.8	69.9	19.2	2.7
9. Saya berasa gelisah apabila menunggu keputusan ujian KH.	17.8	31.5	36.3	13.0
10. Saya rasa terganggu apabila melakukan sesuatu kerja KH dalam satu masa.	11.6	42.5	28.1	17.1
11. Saya berasa gelisah apabila memikirkan apakah yang akan dilakukan seterusnya dalam KH.	36.3	44.5	15.3	2.7

Peringatan: Peratus tidak menunjukkan 100% sebab "missing value".

JADUAL 2
 Statistik deskriptif kerisauan untuk mempelajari komponen Kemahiran Hidup

Komponen	Sangat risau	Risau	Tidak risau	Sangat Tidak risau
	%	%	%	%
Kemahiran Manipulatif	10.4	56.9	27.1	5.6
Perdagangan & Keusahawanan	23.4	42.8	29.0	4.8
Ekonomi Rumah Tangga	4.8	38.6	44.1	12.4
Kekeluargaan	4.1	26.9	53.1	15.9
Sains Pertanian	0.7	11.0	42.1	41.4

Analisis perbandingan skor peratusan untuk kelima-lima komponen mengikut kategori pelajar, menunjukkan pelajar sekolah menengah paling risau dalam Perdagangan dan Keusahawanan, diikuti dengan Kemahiran Manipulatif, Sains Pertanian, Ekonomi Rumah Tangga dan Kekeluargaan. Bagi pelajar universiti pula, mereka lebih risau dalam Kemahiran Manipulatif, diikuti dengan Perdagangan dan Keusahawanan, Sains Pertanian, Ekonomi Rumah Tangga dan Kekeluargaan. Didapati kedua-dua kumpulan pelajar menunjukkan mereka paling risau dalam mempelajari komponen Kemahiran Manipulatif dan Perdagangan dan Keusahawanan lebih daripada komponen lain. Ini kerana komponen Kemahiran Manipulatif adalah luas dan memerlukan latihan yang mendalam untuk menguasai kemahiran teknik operasi, alatan elektronik, teknologi bahan dan aspek kuantitatif (pengiraan kos). Pelajar terpaksa melakukan aktiviti sendiri yang memerlukan keupayaan berfikir secara kreatif untuk menyempurnakan projek.

Dalam mempelajari komponen Perdagangan dan Keusahawanan, kandungan silabus adalah luas. Aspek yang dipelajari termasuk asas perniagaan, simpan kira dan kemahiran keusahawanan yang banyak memerlukan kefahaman konsep dan fakta yang boleh mengelirukan pelajar, terutama bagi mereka yang pertama kali mengikuti komponen ini di sekolah dan juga di universiti.

Bagi komponen lain, apa yang dipelajari adalah berkaitan dengan pengalaman dalam kehidupan seharian, seperti yang terdapat dalam komponen kekeluargaan di mana perhubungan sesama insan, peningkatan sendiri, kesejahteraan keluarga dan keharmonian hidup bermasyarakat.

Responden juga ditanya tentang sebab-sebab mereka suka atau tidak suka mempelajari mata

pelajaran Kemahiran Hidup. Kebanyakan responden (95%) memberi sebab yang kebanyakannya berkait dengan perasaan risau. Faktor-faktor yang menyebabkan risau diutarakan dalam bahagian perbincangan berikut.

PERBINCANGAN

Stres, mengikut definisi bererti tekanan ke atas individu oleh apa juga situasi sama ada positif atau negatif. Dalam kajian ini didapati pelajar sekolah mahupun pelajar universiti mengalami stres sama ada kerap, paling kerap dan kadangkadangkang dalam situasi mempelajari Kemahiran Hidup dan juga semasa ujian. Antara punca stres ialah rasa bersalah kerana gagal mencapai apa yang dijangkakan serta rasa gelisah menunggu keputusan ujian. Selain itu stres di kalangan pelajar-pelajar adalah kerana perasaan kecewa, letih dari segi fizikal dan mental, kerap lupa serta perasaan tertekan kerana harapan yang dikenakan ke atas mereka amat tinggi. Stres di kalangan pelajar sekolah atau universiti seperti ini adalah sejagat. Literatur menyatakan stres di kalangan pelajar sering berpunca dari segi akademik. Russel dan Hattie (1991), Benjamin & Walz (1987) serta Jegede (1996) menyokong pernyataan tersebut apabila antara hasil dapatan mereka ialah pelajar mengalami stres kerana takut gagal dalam peperiksaan, mendapat gred rendah, kandungan kursus yang sukar, serta perasaan tertekan hasil harapan yang tinggi daripada ibu bapa serta rakan sebaya.

Mengikut Benjamin dan Walz (1987), apabila pelajar itu terlalu risau, ia menimbulkan keadaan stres. Antara yang ditekankan sebagai punca risau ialah kandungan kursus akademik. Dalam kajian ini, didapati bahawa komponen kursus Kemahiran Hidup yang menimbulkan kerisauan ialah Kemahiran Manipulatif dan diikuti dengan Perdagangan dan Keusahawanan,

Ekonomi Rumah Tangga, Sains Pertanian dan Kekeluargaan. Antara sebab pelajar sekolah risau ialah mereka tidak berminat (30%) dalam mata pelajaran Kemahiran Hidup terutama sekali dalam komponen Menjahit dan Pertukangan. Dua puluh lima peratus mendapati sukar mengikut pengajaran guru sebab cara penyampaian amat membosankan. Disebabkan sukar memahami pengajaran, terdapat 23% menyatakan mata pelajaran Kemahiran Hidup adalah sukar. Lapan belas peratus menyatakan terlalu banyak fakta yang harus diingati dan membosankan.

Sebab-sebab lain yang membuatkan mereka risau ialah ketidakupayaan mengingat apa yang dipelajari. Dapatan ini adalah konsisten dengan dapatan yang diutarakan oleh Jegede (1996). Sebab kerisauan yang lain termasuklah ketidakteraman emosi kerana persekitaran rumah yang bising, tidak cukup masa, tidak boleh menumpukan perhatian, lemah, tidak cukup tidur, kabur serta tidak menguasai kemahiran asas dalam mata pelajaran.

Bagi pelajar pendidikan guru pula, kerisauan dalam Kursus Kemahiran Hidup boleh dikaitkan dengan kurang pengetahuan asas dan juga dibebankan dengan ujian yang kerap dan ini membuatkan mereka merasa terlalu banyak bahan yang hendak dipelajari dan selalu berasa kurang yakin pada diri sendiri.

Walaupun begitu sebahagian kecil pelajar memberi maklum balas yang positif seperti mengatakan mata pelajaran/kursus Kemahiran Hidup adalah senang, menyeronokkan dan relevan dalam hidup seharian. Mereka sukakan aspek praktikal sebab mencabar kreativiti mereka. Bagi pelajar pendidikan guru pula kursus universiti dapat membentuk keyakinan diri.

Walaupun begitu kerisauan dan stres di kalangan pelajar ini mungkin kerana tidak mempunyai strategi mengatasi masalah yang berkesan. Oleh itu beberapa strategi untuk mengatasi stres ini harus difikirkan.

CADANGAN

Antara cadangan untuk mengurangkan stres dan kerisauan ialah:

- a. Menggalakkan penglibatan pelajar dalam pengajaran-pembelajaran bilik darjah terutama sekali komponen Perdagangan dan Keusahawanan dan Kemahiran Manipulatif. Kurangkan aspek penilaian berbentuk

sumatif dan lebihkan formatif supaya pelajar dapat mengekalkan kemahiran yang dipelajari bagi setiap komponen dengan berkesan.

- b. Membina perhubungan positif antara guru-pelajar. Guru digalakkan menyelesaikan masalah pelajar dengan menunjukkan kepekaan, kemesraan dan memaparkan sifat menerima serta memahami. Dalam setiap komponen yang diajar, guru hendaklah berkemampuan membina perhubungan ini. Oleh itu untuk mewujudkan suasana ini guru haruslah melengkapkan diri dan berupaya menguasai isi dan menggabungkan-jalinkan setiap komponen.
- c. Guru perlu membina kemahiran mendengar untuk meningkatkan perbincangan, dengan mengadakan aktiviti untuk mengurangkan stres seperti menulis esei, membincangkan tentang isu yang berkaitan dengan perasaan dan perhubungan serta mengajar bagaimana memberi respons dengan tenang. Untuk tujuan itu, guru hendaklah lebih terbuka dengan memberi maklumat tentang apa yang dijangkakan. Guru juga perlu memberi maklum balas tentang apa yang harus dilakukan untuk meningkat prestasi. Antara matlamat maklum balas ialah untuk mengintegrasikan stail pengajaran-pembelajaran, meningkatkan penglibatan pelajar dan meluaskan proses pemikiran kritikal.
- d. Mewujudkan inokulasi stres iaitu memberitahu pelajar terlebih dahulu tentang kesukaran yang mereka akan temui dan alami. Pelajar harus menguruskan kaunseling rakan sebaya dan mewujudkan kumpulan membantu diri sendiri untuk mempelajari Kemahiran Hidup.
- e. Pihak Kementerian perlu merancang kurikulum Kemahiran Hidup yang lebih mantap, supaya wujud fleksibiliti dalam pemilihan komponen Kemahiran Hidup dan menentukan apa yang harus menjadi teras di sekolah tertentu. Daripada tujuh bidang komponen, pihak sekolah tentukan apakah bidang teras mengikut kemampuan sekolah. Pihak sekolah perlu menentukan kombinasi komponen yang lebih sesuai untuk pelajar mereka. Dicadangkan adakan penilaian yang dibentuk oleh pihak sekolah dan bukan penilaian umum. Ini mungkin dapat mengurangkan stres. Sekolah perlu

mengadakan penilaian berterusan mengikut komponen Kemahiran Hidup yang spesifik supaya pelajar faham tentang iklim pengajaran-pembelajaran Kemahiran Hidup tersebut.

- f. Menggalakkan guru Kemahiran Hidup menyedari bahawa pelajar yang mengikuti Kemahiran Hidup sebenarnya mengalami stres. Dicadangkan guru-guru Kemahiran Hidup menghadiri kursus berkaitan dengan strategi menangani stres pelajar.

Dengan perancangan rapi strategi pengajaran-pembelajaran tersebut, pelajar mungkin boleh mempunyai perasaan yang mereka ada kawalan tentang pendidikan mereka sendiri.

RUJUKAN

BENJAMIN, L. & G.R. WALZ. 1987. *Counseling Students and Faculty for Stress Management*. Eric Clearinghouse: Counseling and Personnel Services, Ann Arbor, Mich.

GLENN, G. & L. ROTTMAN. 1988. Perceptions of stress in undergraduate college students. *Journal of College and University Student Housing* 18(2): 14-20.

HUI, E.K.P. & D.W. CHAN. 1996. Teacher stress dan guidance work in Hong Kong secondary school teachers. *British Journal of Guidance and Counseling* 24 (2): 199 - 211.

JEGEDE, O. 1996. The validity of the science student stress inventory using a sample of South African high school students. *Research in Science and Technological Education* 14(1): 67-89.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN. 1992. KBSM Huraian Sukatan Pelajaran Kemahiran Hidup Bersepadu.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN. 1996. Modul Guru: Reka cipta.

KEMENTERIAN PENDIDIKAN. 1996. Sukatan Pelajaran dan Huraian Sukatan Pelajaran Reka cipta.

RUSSEL, J. & J. HATTIE. 1991. Academic Stress amongst adolescents: An examination by Ethnicity, Grade and Sex.

Diterima: 14 Februari 2000