

9

KESUNYIAN DAN KEBIMBANGAN DALAM KALANGAN PELAJAR SEKOLAH BERASRAMA PENUH

Keoy Soo Huey
Najib Ahmad Marzuki

Pengenalan

Sekolah Berasrama Penuh (SBP) dibangunkan untuk melahirkan pelajar yang cemerlang dari segi akademik, jasmani dan rohani. Selain itu, ia juga bertujuan untuk melahirkan pelajar yang berketerampilan, proaktif serta mempunyai disiplin yang tinggi. Walaupun begitu, pelajar yang tinggal di SBP tidak sunyi daripada menghadapi pelbagai cabaran. Emosi remaja sering menjadi tidak stabil, kerap menyendiri dan selalu teringatkan rumah. Perubahan emosi dan fikiran ini boleh menimbulkan kegelisahan pada remaja kerana mereka belum mampu untuk berdikari (Ghafani Awang Teh, 2006). Keadaan ini mengakibatkan konflik nilai dalam diri. Perasaan gembira dan sunyi akan dialami silih berganti.

Pelajar yang belajar di SBP akan menghabiskan banyak masa dengan rakan-rakan lain yang juga tinggal di asrama tersebut. Menurut Noran Fauziah Yaakup (dalam Ruzlan Md. Ali & Rosna Awang Hashim, 2003), remaja yang tidak mempunyai kawan akan mengalami rasa sunyi. Bagi pelajar yang terpaksa meninggalkan rumah buat kali pertama, masalah penyesuaian dalam bentuk psikologikal cuba diatasi dengan cara mencari rakan-rakan baharu kerana jika tidak mempunyai rakan, rasa sunyi dan bosan akan terbentuk (Rathus & Nevid, 1995). Perasaan negatif seperti risau, bimbang dan takut menjadikan seseorang itu tidak tentu arah dan mencetuskan tekanan dalam diri.

Kajian-kajian lepas menunjukkan terdapat hubungan antara kesunyian dengan kebimbangan. Yalom (Yilmaz, 2008) menyatakan kesunyian menyumbang kepada kebimbangan dalam tahap yang tinggi. Menurut Baron, Byrne dan Branscombe (2006), kesan negatif kesunyian ialah kebimbangan. Manakala dalam kajian Coplan, Closson dan Arbeau (2007), kesunyian didapati mempunyai hubungan yang positif dengan kebimbangan. Kajian yang dijalankan oleh Mounts, Valentiner, Anderson dan Boswell (2006) juga menunjukkan kesunyian berhubung kait dengan kebimbangan dan kemurungan remaja.

Walaupun pelajar-pelajar yang tinggal di sekolah berasrama penuh merupakan pelajar yang memperoleh keputusan yang cemerlang dalam pencapaian UPSR, adakah mereka mampu hidup berdikari dan sudah bersedia untuk menghadapi pelbagai cabaran dalam kehidupan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi? Masalah kesunyian bukan sahaja akan menjejaskan prestasi pembelajaran mereka malah boleh menyebabkan gangguan emosi dan seterusnya boleh memberi kesan yang tidak baik kepada perkembangan psikologi remaja.

KONSEP KESUNYIAN

Kesunyian berlaku dalam semua peringkat kehidupan manusia. Namun, perasaan sunyi lebih tersebar luas dan mudah dialami oleh golongan remaja (Brennan, 1982; Gaev, 1976; Weiss, 1973; Woodward, 1988; Woodward & Frank, 1988 dalam Brage, Meredith & Woodward, 1993).

Remaja mengalami rasa sunyi yang hebat kesan daripada peralihan masa untuk berdikari dan memperluaskan rakan sosial yang sesuai (Ghafani Awang Teh, 2006). Myers (1999) mengatakan bahawa kesunyian sama ada jenis kronik atau sementara merupakan satu kesedaran yang menyakitkan. Menurut Brehm, Kassin dan Fein (1999), kesunyian merupakan satu emosi yang sedih dan memulas hati. Sesiapaupun memerlukan orang lain untuk membantu, berkongsi sesuatu, bercakap dan belajar sesuatu. Tanpa kawan atau teman, hidup akan menjadi tidak bermakna dan membosankan.

Watson, Tregerthan dan Frank (1984) pula menyatakan remaja mengalami kesunyian akibat tidak mempunyai kawan dan keluarga di sekeliling mereka. Tetapi, sekiranya, mereka dapat menyesuaikan diri dan mempunyai kemahiran sosial yang positif maka masalah kesunyian akan dapat diatasi. Secara umumnya, kesunyian ialah sejenis perasaan yang menyakitkan dan disebabkan oleh ketidakmampuan menjalin hubungan sosial yang memuaskan.

KONSEP KEBIMBANGAN

Kebimbangan umum merupakan kebimbangan normal yang dihadapi oleh orang awam dalam kehidupan seharian. Rapee (dalam Azizi Yahaya, Cathy Sihaila Abdullah, Roslee Ahmad & Sharifudin Ismail, 2006) menyatakan kecelaruan jenis ini dikaitkan dengan ciri-ciri seperti bimbang pada suasana kehidupan kewangan, anak-anak dan hubungan sosial.

Dalam kalangan remaja, kebimbangan mudah berlaku sekiranya mereka banyak mengalami tekanan hidup akibat daripada masalah yang dihadapi dan sering memikirkan sesuatu hal yang buruk. Menurut Cornfield (dalam Jas Laile Suzana Jaafar, 2002), perkembangan awal remaja secara tidak langsung menyebabkan tekanan wujud hingga membawa kepada timbulnya masalah emosi seperti kesedihan, kegelisahan, konflik dengan keluarga dan rakan sebaya. Azizi et al. (2006) menyatakan kekurangan sokongan sosial juga meningkatkan lagi kebimbangan individu. Antara kebimbangan yang dialami oleh remaja ialah takut gagal dalam pelajaran, rasa tidak selamat apabila menghadapi guru-guru dan rakan-rakan baharu dan bimbang tidak dapat menjalin persahabatan dengan baik (Jas Laile Suzana Jaafar, 2002). Justeru, dapat dirumuskan bahawa kebimbangan yang dialami oleh remaja berkaitan dengan hubungan rakan sebaya, prestasi akademik dan keluarga.

Kajian yang telah dijalankan cuba merungkai tahap kesunyian dan kebimbangan dalam kalangan pelajar Tingkatan Satu di sebuah SBP di utara Malaysia. Di samping itu, kajian ini juga cuba mengenal pasti hubungan antara kesunyian dan kebimbangan tersebut.

METODE KAJIAN

Sampel kajian terdiri daripada 109 pelajar Tingkatan Satu di sebuah SBP di utara negeri Kedah. Reka bentuk kajian kuantitatif dengan menggunakan soal selidik digunakan dalam kajian ini. Set soal selidik merangkumi 24 item kenyataan yang mengukur tahap kesunyian serta tujuh item kenyataan yang mengukur tahap kebimbangan.

Alat ukur untuk mengukur kesunyian ialah berdasarkan *The Children Loneliness Questionnaire (CLQ)* oleh Asher, Hymel dan Renshaw (1984), manakala soal selidik bagi mengukur kebimbangan pula ialah berdasarkan *The Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)* oleh Loviband dan Lobivand dalam Henry dan Crawford (2005). Kedua-dua alat ukur ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Malaysia. Ujian kebolehpercayaan dalaman melalui Pekali *Cronbach Alpha* terhadap alat ukur CLQ menunjukkan nilai 0.80 manakala bagi alat ukur DASS-21, nilai yang diperolehi ialah 0.67.

Data yang diperolehi daripada kajian diproses dengan menggunakan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Window* versi 15. Untuk mengenal pasti tahap kesunyian, nilai min digunakan untuk menetapkan tahap kesunyian tinggi dan rendah. Manakala tahap kebimbangan ditentukan dengan menggunakan nilai piawai yang telah ditetapkan. Bagi mengenal pasti hubungan antara kesunyian dengan kebimbangan, analisis korelasi Pearson digunakan.

KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN

Tahap Kesunyian Pelajar

Skor minimum responden untuk tahap kesunyian ialah 20 manakala skor maksimum ialah 61. Nilai min kesunyian yang diperolehi ialah 35.2. Tahap kesunyian dibahagikan kepada dua tahap iaitu tahap tinggi (skor antara 35.3 hingga 61) dan tahap rendah (skor antara 20 hingga 35.2) berdasarkan nilai min yang diperolehi. Kajian mendapati

sebanyak 48 orang responden mengalami tahap kesunyian yang tinggi iaitu 44 peratus dan 56 orang responden mengalami tahap kesunyian yang rendah iaitu 56 peratus (Jadual 9.1).

Jadual 9.1

Taburan Tahap Kesunyian

Tahap Kesunyian	Kekerapan	Peratusan (%)
Tinggi	48	44
Rendah	61	56
Jumlah	109	100.0

Menurut teori perapatan, jalinan kasih sayang dirasakan oleh seseorang terhadap individu yang menjadi tempat bergantung dan berlindung daripada ancaman persekitaran. Ini bermaksud pelajar yang tinggal di asrama tidak dapat menjalankan kasih sayang dengan ibu bapa kerana tinggal berjauhan. Oleh itu, mereka hilang tempat bergantung dan berlindung serta sokongan sosial daripada keluarga. Justeru, perasaan sunyi mula menguasai. Selain itu, individu juga perlu menjalin hubungan persahabatan dengan rakan sebaya, tetapi sekiranya tidak mampu menjalin persahabatan seperti yang diharapkan, mereka akan mengalami kesunyian kerana tidak mempunyai tempat untuk mencurahkan masalah serta tiada penyokong dalam sesuatu tindakan yang dilakukan. Pelajar yang berpindah dari rumah ke SBP akan kehilangan sokongan sosial dan jalinan kasih sayang dengan keluarga serta rakan-rakan yang rapat semasa berada di sekolah rendah. Sekiranya mereka tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan rakan-rakan baharu di persekitaran baharu, mereka akan merasa sunyi.

Kajian Mounts, Valentiner, Anderson dan Boswell (2006) mendapati tahap sokongan ibu bapa yang rendah berhubung kait dengan tahap kesunyian yang tinggi. Ini bermakna pelajar Tingkatan Satu yang belajar di SBP yang tidak memperoleh sokongan sosial daripada

ibu bapa atau orang yang rapat dengan mereka akan mengalami kesunyian kerana duduk berjauhan daripada keluarga dan tidak dapat menjalin hubungan serta kasih sayang dengan keluarga.

Pelajar-pelajar yang tinggal di SBP akan menghabiskan banyak masa dengan rakan-rakan lain yang juga tinggal di asrama tersebut. Sekiranya, pelajar tidak dapat menjalin hubungan dengan rakan sama ada disisih oleh rakan, tiada atau kurang rakan, maka kesunyian akan terbentuk. Deaux, Dane dan Wrightsman (1993) menyatakan kesunyian berpunca daripada kekurangan hubungan sosial yang baik. Kajian Demir dan Tarhan (2001) menunjukkan status sosiometrik mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesunyian. Pelajar yang tidak mempunyai rakan akan merasa sunyi dan sering bermonolog dengan diri mengenai rasa bosan mereka (Noran Fauziah Yaakup dalam Ruzlan Md. Ali & Rosna Awang Hashim, 2003). Kajian Brehm, Kassin dan Fein (1999), menunjukkan hasil yang sama iaitu seseorang yang hidup tanpa kawan atau teman, hidup mereka akan menjadi tidak bermakna serta bosan dan akan menyebabkan timbulnya rasa sunyi.

Dalam kajian Parkhurst dan Asher (dalam Balk, 1995) mengenai hubungan antara kesunyian emosi dengan hubungan rakan sebaya dalam kalangan awal remaja, pelajar yang disisih oleh rakan sebaya lebih merasa sunyi secara signifikan daripada pelajar yang popular. Menurut Abdul Rahman Abdul Aziz (2000), komunikasi yang tidak berkesan boleh menimbulkan jurang antara manusia. Jurang ini telah menyebabkan timbulnya rasa sepi, rasa tidak puas hati, dan tekanan psikologi. Horowitz dan French (dalam Deaux, Dane & Wrightsman, 1993), menyatakan masalah kesunyian ini disebabkan teknik sosial yang lemah. Kajian Mounts, Valentiner, Anderson dan Boswell (2006), mendapati tahap sosial yang rendah berhubung dengan kesunyian yang semakin tinggi. Manakala dalam kajian Goswik dan Jones (1992) juga mendapati kebolehan sosial yang lemah dapat meramal kesunyian.

Berdasarkan kajian-kajian yang telah dijalankan, seseorang individu yang lemah dalam teknik berkomunikasi, mempunyai hubungan

sosial yang tidak memuaskan dan kurang hubungan sosial dengan orang di sekelilingnya, maka rasa sunyi akan menguasai diri.

Kajian Mehat Man (1997) mendapati pelajar-pelajar Tingkatan Satu SBP secara signifikan mengalami masalah penyesuaian disebabkan individu di sekelilingnya tidak dikenali dan baharu, bukan sahaja rakan sekelas, rakan sebilik, rakan-rakan sebaya dan guru tetapi termasuk persekitaran seperti tempat tidur, tempat belajar, tempat rehat dan sebagainya. Selain itu, waktu belajar dan aktiviti harian telah diatur oleh pihak sekolah dan setiap pelajar perlu mematuhi jadual tersebut. Malahan, ibu bapa tidak dapat menemani dan bersama anak-anak remaja yang belajar di SBP. Justeru, anak-anak remaja tersebut perlu belajar berdikari. Menurut Ghafani Awang Teh (2006), remaja yang mengalami rasa sunyi ialah akibat daripada peralihan masa untuk berdikari dan memperluaskan rakan sosial yang sesuai. Ini menunjukkan pelajar yang belajar di SBP mempunyai risiko mengalami kesunyian atas perubahan yang drastik ini.

Pelajar yang duduk di SBP akan mengalami kesunyian sekiranya tidak mempunyai atau tidak dapat mencari rakan-rakan baharu, lemah dalam teknik sosial, cara komunikasi yang tidak berkesan, disisih oleh rakan dan menghadapi masalah penyesuaian. Sebaliknya pelajar yang kurang mengalami masalah kesunyian ialah pelajar-pelajar yang mempunyai rakan yang ramai, mempunyai teknik sosial yang baik, cara komunikasi yang berkesan dan dapat menyesuaikan diri di persekitaran yang baharu serta ibu bapa yang masih berusaha mengekalkan hubungan yang rapat dan memberi sokongan melalui cara yang sesuai dan berkesan.

Tahap Kebimbangan Pelajar

Skor minimum responden untuk tahap kebimbangan ialah 0 manakala skor maksimum ialah 21. Tahap kebimbangan dibahagikan kepada lima tahap iaitu normal (skor 0 hingga 4), ringan (skor 5 hingga 6), sederhana (skor 7 hingga 8), teruk (skor 9 hingga 10) dan sangat teruk (skor 11 dan ke atas). Kelima-lima tahap ini merupakan tahap piawai yang telah ditetapkan dalam manual soal selidik tersebut. Jadual 9.2 menunjukkan taburan tahap kebimbangan responden.

Taburan Tahap Kebimbangan

Tahap Kebimbangan	Kekerapan	Peratusan (%)
Normal	49	45.0
Ringan	22	20.2
Sederhana	20	18.3
Teruk	7	6.4
Sangat Teruk	11	10.1
Jumlah	109	100.0

Skor minimum responden yang diperolehi dalam kajian ini ialah 0 dan skor maksimum ialah 14. Dapatan kajian menunjukkan seramai 49 orang responden berada pada tahap yang normal iaitu 45 peratus, 22 orang responden berada pada tahap ringan iaitu 20.2 peratus, 20 orang responden berada pada tahap sederhana iaitu 18.3 peratus, tujuh orang responden berada pada tahap teruk iaitu 6.4 peratus dan 11 orang responden berada pada tahap sangat teruk iaitu 10.1 peratus.

Meneliti tahap kebimbangan pelajar Tingkatan Satu di SBP, didapati 34.8 peratus pelajar mengalami kebimbangan daripada tahap sederhana ke tahap sangat teruk. Pelajar Tingkatan Satu dalam konteks kajian ini ialah pelajar bumiputera. Kajian yang dilakukan oleh Abdul Rahim Haron (1997) mengenai kebimbangan dan punca-punca kebimbangan dalam kalangan pelajar SBP dan bukan asrama juga mendapati pelajar bumiputera mengalami tahap kebimbangan yang tinggi.

Menurut teori psikoanalisis, perasaan bimbang ialah satu ciri semula jadi sesuatu organisma dan menjadi sebahagian daripada naluri semula jadi untuk keselamatan sendiri dan diwarisi secara genetik. Freud juga menyatakan apabila libido (perasaan) dipendamkan, ia akan bertukar menjadi kebimbangan dan akan muncul sebagai kebimbangan bebas atau sebagai satu simptom kebimbangan. Hal ini

bemakna. pelajar yang tinggal di SBP menjadi bimbang apabila ibu bapa tidak bersama mereka, dan mereka tidak dapat menyalurkan libido (perasaan) tersebut kepada ibu bapanya. Justeru, libido tersebut akan wujud sebagai satu bentuk bimbang. Sekiranya pelajar yang menyalurkan libido kepada rakan-rakan sebaya supaya merasa mesra dan rapat sesama mereka tetapi rakan-rakan tidak memberi tindak balas seperti yang diinginkan, perasaan bimbang juga akan wujud.

Jas Laile Suzana Jaafar (2002) menyatakan antara kebimbangan yang dialami oleh remaja ialah takut gagal dalam pelajaran, rasa tidak selamat apabila menghadapi guru-guru dan rakan-rakan baharu serta bimbang tidak dapat menjalin persahabatan dengan mereka. Freud (dalam Azizi et al., 2006) juga menyatakan pelajar yang mengalami kebimbangan adalah disebabkan rasa bimbang terhadap prestasi akademik dan aspek-aspek sosial persekolahan yang lain. Pelajar yang belajar di SBP akan menghadapi masalah yang sama seperti yang dinyatakan iaitu takut gagal dalam pelajaran, berhadapan dengan guru-guru dan rakan-rakan yang baharu serta bimbang tidak dapat menjalin persahabatan dengan rakan-rakan.

Empey (dalam Azizi et al., 2006) berpendapat bahawa zaman remaja merupakan zaman berlakunya gangguan emosi seperti kebimbangan. Gangguan emosi ini berlaku akibat daripada kegagalan membuat penyesuaian semasa berlaku pertembungan dengan situasi baharu. Menurut Cohen (dalam Azizi et al., 2006), sekiranya seseorang remaja berjaya membuat penyesuaian diri dengan baik, mereka mampu memenuhi keperluan dirinya dan seterusnya mewujudkan zaman kegemilangan dalam proses perkembangan. Mounts, Valentiner, Anderson dan Boswell (2006), mendapati tahap interaksi sosial yang rendah akan memperlihatkan tahap kebimbangan yang tinggi.

Kajian menunjukkan pelajar akan mengalami perasaan bimbang sekiranya gagal menyesuaikan diri dengan situasi baharu dan kurang bersosial. Menurut Papalia dan Olds (1978), hubungan sosial yang sihat dan baik boleh menghasilkan pelbagai kemahiran seperti

kemahiran sosial, kemahiran penyesuaian diri, sikap bekerjasama dan hormat menghormati. Ini bermakna, sekiranya pelajar dapat mengamalkan hubungan sosial yang sihat dan baik maka masalah penyesuaian juga dapat ditangani dan secara tidak langsung, pelajar juga mempunyai emosi yang stabil dan sihat.

Pelajar juga berasa bimbang tentang pelajaran mereka disebabkan peralihan dari sekolah rendah ke sekolah menengah dan bimbang tentang persahabatan kerana berada di institusi atau persekitaran yang baharu. Selain itu, mereka juga berasa bimbang apabila kegagalan membuat penyesuaian semasa berlaku pertembungan dengan situasi baharu iaitu meninggalkan rumah untuk ke SBP.

Hubungan antara Kesunyian dan Kebimbangan

Keputusan menunjukkan terdapat hubungan antara kesunyian dengan kebimbangan pelajar Tingkatan Satu SBP (Jadual 9.3). Hubungan yang terbentuk ialah positif dan lemah [$r(109) = .240, p < .05$]. Nilai signifikan yang ditunjukkan ialah .012 iaitu lebih kecil daripada aras signifikan yang ditetapkan iaitu .05. Ini bermakna, pelajar yang mempunyai tahap kesunyian yang tinggi akan mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi juga.

Jadual 9.3

Hubungan antara Kesunyian dengan Kebimbangan Pelajar Tingkatan Satu Sekolah Berasrama Penuh

	Kesunyian
Kebimbangan	.240*

* $p < .05$

Kajian menunjukkan hubungan positif terbentuk antara kesunyian dan kebimbangan. Semakin meningkatnya rasa sunyi, maka semakin meningkat juga rasa bimbang dan begitulah sebaliknya. Berdasarkan kajian-kajian lepas, individu yang mengalami kesunyian dan kebimbangan adalah kerana mengalami masalah

penyesuaian dalam menjalin hubungan sosial dengan rakan sebaya. Noran Fauziah Yaakud (dalam Ruzlan Md. Ali & Rosna Awang Hashim, 2003) menyatakan remaja yang tidak mempunyai kawan akan mengalami rasa sunyi. Menurut Deaux, Dane dan Wrigtsman (1993), kesunyian ialah akibat daripada kekurangan hubungan sosial seseorang. Vaughan dan Hogg (1998) menjelaskan fenomena ini sebagai ketidakpuasan dengan sesuatu hubungan. Manakala Rapee (dalam Azizi et al., 2006), kebimbangan umum dikaitkan dengan bimbang pada hubungan sosial. Kekurangan sokongan sosial juga boleh meningkatkan tahap kebimbangan individu. Jas Laile Suzana Jaafar (2002) berpendapat kebimbangan yang dialami oleh remaja ialah bimbang tidak dapat menjalin persahabatan dengan rakan-rakan sekeliling. Dapat dirumuskan bahawa, pelajar-pelajar yang bermasalah sosial atau mempunyai hubungan sosial yang tidak memuaskan akan mengalami kesunyian dan kebimbangan.

Pelajar yang mengalami masalah penyesuaian kerana terpaksa meninggalkan rumah buat kali pertama dan peralihan ke sekolah menengah menggunakan mekanisme penyesuaian melalui pencarian rakan-rakan baharu kerana jika rakan-rakan lambat dicari, mereka akan mengalami rasa sunyi (Rathus & Nevid, 1995). Empey (dalam Azizi et al., 2006) menegaskan remaja yang mengalami gangguan emosi seperti kebimbangan ialah akibat daripada kegagalan membuat penyesuaian semasa berlaku pertembungan dengan situasi baharu. Ini bertepatan dengan pandangan Papalia dan Olds (1978) yang menyatakan hubungan sosial yang sihat dan baik boleh menghasilkan kemahiran penyesuaian diri. Justeru, pelajar yang menghadapi masalah penyesuaian juga akan menyumbang kepada kesunyian dan kebimbangan.

Remaja yang mengalami kesunyian dan kebimbangan berpunca daripada hubungan sosial yang tidak memuaskan atau tidak seperti yang diinginkan dan masalah penyesuaian remaja di persekitaran baharu. Pelajar-pelajar Tingkatan Satu yang belajar di SBP akan menghadapi kedua-dua masalah ini. Ia berkait rapat antara satu sama lain. Kajian-kajian lepas menunjukkan hubungan sosial yang lemah akan menyumbang kepada kesunyian dan kebimbangan

dalam kalangan remaja. Sekiranya pelajar dapat menangani isu penyesuaian dan mempunyai hubungan sosial yang baik maka perasaan sunyi dan bimbang juga dapat dikurangkan.

KESIMPULAN

Walaupun bilangan pelajar yang mengalami kesunyian dan kebimbangan tidak berada dalam tahap yang membimbangkan, pihak sekolah perlu mengambil perhatian akan perkara ini dan bekerjasama dengan ibu bapa supaya program-program penyesuaian, perkembangan dan pemulihan dapat dilaksanakan.

Hubungan yang wujud antara kesunyian dan kebimbangan memberi implikasi bahawa seseorang yang mengalami kesunyian juga mempunyai risiko mengalami kebimbangan. Berdasarkan kajian-kajian lepas yang dijalankan mengenai kesunyian dan kebimbangan, terdapat beberapa implikasi negatif yang dapat dikenal pasti melalui kajian-kajian yang telah dijalankan. Kesan yang paling nyata ialah terhadap diri sendiri. Individu yang tidak mampu menangani gangguan emosi ini akan mencari jalan keluar yang lain dalam usaha untuk mengurangkan perasaan yang dialami itu. Di samping itu, mereka mungkin akan terlibat dalam kegiatan vandalisme, bertingkah laku agresif dan devian atau bertingkah laku mengacau untuk menarik perhatian orang lain bagi menghilangkan perasaan sunyi dan bimbang.

Justeru, pihak ibu bapa dan pihak sekolah boleh mengambil inisiatif untuk mengurangkan masalah yang dihadapi dalam kalangan pelajar-pelajar di SBP. Ibu bapa harus memantau perkembangan dan perubahan yang berlaku dalam tingkah laku pelajar berkenaan apabila pulang bercuti. Selain itu, kekerapan komunikasi antara ibu bapa dan pelajar melalui saluran komunikasi sama ada surat atau telefon mampu mengurangkan paras kesunyian. Pihak sekolah pula boleh mengadakan program-program kaunseling khusus dengan bantuan kaunselor sekolah, menekankan teknik berkomunikasi, interaksi sosial dan strategi menangani tekanan. Hasil kajian ini

diharapkan dapat memberi kesedaran kepada pihak-pihak yang berkenaan dalam usaha mengatasi isu kesunyian dan kebimbangan dalam kalangan pelajar Tingkatan Satu di SBP.

RUJUKAN

- Abdul Rahim Haron. (1997). *Kajian mengenai kebimbangan dan punca-punca kebimbangan di kalangan pelajar sekolah menengah asrama dan bukan asrama di daerah Hulu Langat, Selangor Darul Ehsan* [Abstrak]. Dicapai daripada http://akademik.ukm.my/eda/projekge6553/kaunseling.htm#KAJIAN_MENGENAI_KEBIMBANGAN
- Abdul Rahman Abdul Aziz. (2000). *Kemahiran sosial asas*. Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors.
- Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 55, 1456–1464.
- Azizi Yahaya, Cathy Suhaila Abdullah, Roslee Ahmad, & Sharifuddin Ismail. (2006). *Punca dan rawatan: Kecelaruhan tingkah laku*. Kuala Lumpur: PTS Professional.
- Balk, D. E. (1995). *Adolescent development: Early through late adolescence*. USA: Brooks/Cole.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). *Social psychology*. United States: Pearson Education.
- Brage, D., Meredith, W. M., & Woodward, J. (1993). *Correlates of loneliness among Midwestern adolescents*. Dicapai daripada http://findarticles.com/p/articles/mi_m2248/is_n111_v28/ai_14605997/
- Brehm, S. S., Kassin, S. M., & Fein, S. (1999). *Social psychology* (edisi ke-4.). USA: Houghton Mifflin.

- Demir, A., & Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 135(1), 113–123.
- Coplan, R. J., Closson, L. M., & Arbeau, K. A. (2007). Gender differences in the behavioral associates of loneliness and social dissatisfaction in kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48(10), 988–995.
- Deaux, K., Dane, F. C., & Wrightsman, L. S. (1993). *Social psychology in the '90s* (edisi ke-6.). USA: Brooks/Cole.
- Ghafani Awang Teh. (2006). Kenakalan remaja daripada perspektif Islam. Dicapai daripada <http://www.al-nidaa.com.my/artikel.php?id=3&action=view>
- Goswick, R. A., & Jones, W. H. (1982). Components of loneliness during adolescence [Abstrak]. *Journal of Youth and Adolescence*, 11(5), 373–383.
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The Short-form version of the depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 227–239.
- Jas Laile Suzana Jaafar. (2002). *Psikologi remaja*. Selangor: Pearson Prentice Hall.
- Mehat Man. (1997). *Masalah penyesuaian di kalangan pelajar-pelajar tingkatan satu sekolah berasrama penuh di Kedah* [Abstrak] (Tesis Sarjana). Dicapai daripada http://eprints.uum.edu.my/401/1/Mehat_bin_Man.pdf
- Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. (2006). Shyness, sociability, and parental support for the college transition: Relation to adolescents' adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 71–80.

- Myers, D. G. (1999). *Social psychology* (edisi ke-6). New York: McGraw Hill.
- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1978). *Human development*. New York: McGraw Hill.
- Rathus, S., & Nevid, J. (1995). *Adjustment and growth: The challenges of life* (edisi ke-6). California: Harcourt Brace College.
- Ruzlan Md. Ali, & Rosna Awang Hashim. (Peny.). (2003). *Perkembangan sosioemosi remaja: Tanggungjawab bersama*. Sintok: Universiti Utara Malaysia.
- Vaughan, G. M., & Hogg, M. A. (1998). *Introduction to social psychology* (edisi ke-2.). Australia: Prentice Hall.
- Watson, D. L., deBortali-Tregerthan, G., & Frank, J. (1984). *Social psychology*. USA: Scott, Foresman and Company.
- Yilmaz, E. (2008). Organizational commitment and loneliness and life satisfaction levels of school principals. *Social Behavior and Personality*, 36(8), 1085–1096.