

PENGURUSAN STRES REMAJA CEMERLANG (Stress Management of Excellent Adolescents)

² NOOR IZZATI MOHD ZAWAWI

^{1,2} FARIZA MD SHAM

^{1,2} A'DAWIYAH ISMAIL

¹ Institut Islam Hadhari, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi,
Selangor, Malaysia

² Fakulti Pengajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi,
Selangor, Malaysia

ABSTRAK

Zaman remaja yang mencabar turut memberi kesan kepada golongan remaja cemerlang. Remaja cemerlang dan berbakat merupakan golongan cemerlang dalam bidang akademik dan kokurikulum yang sebahagiannya merupakan para pelajar yang terpilih untuk melanjutkan pelajaran ke Sekolah Berasrama Penuh (SBP) dan Maktab Rendah Sains Mara (MRSM). Walaupun cemerlang dalam pelbagai bidang, pada masa yang sama, mereka turut mengalami stres yang merupakan gejala kejiwaan dan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira usia. Terdapat pelbagai punca stres golongan ini, antaranya keinginan melakukan sesuatu pekerjaan dengan sempurna. Mereka mengharapkan hasil yang terbaik daripada setiap usaha yang dilakukan. Selain itu, pelajar cemerlang ini juga berhadapan dengan harapan tinggi oleh ibu bapa dan masyarakat. Mereka akan merasa tertekan jika tidak dapat memenuhi harapan yang telah diberikan kepada mereka. Remaja cemerlang juga dikaitkan dengan stres kerana berhadapan dengan daya saing yang tinggi antara mereka. Oleh itu, artikel ini menganalisis perbincangan yang berkaitan dengan pengurusan stres oleh golongan remaja cemerlang. Kaedah kajian secara kualitatif digunakan dengan melakukan analisis dokumen terhadap kajian-kajian lepas. Hasil kajian menunjukkan bahawa remaja cemerlang mempunyai cara yang tersendiri untuk menangani stres dengan

menggunakan kelebihan yang ada pada mereka, contohnya kemahiran komunikasi dan penyelesaian konflik. Selain itu, golongan ini juga perlu mengetahui punca yang menyebabkan mereka menjadi stres. Dengan cara ini mereka akan lebih bersedia daripada aspek mental dan fizikal sebelum berlakunya stres yang sebenar. Sokongan ibu bapa dan guru serta amalan-amalan tertentu di dalam Islam juga turut membantu remaja cemerlang dalam pengurusan stres yang efektif.

Kata kunci: Stres; remaja; cemerlang; pengurusan stres

ABSTRACT

Challenging teenage years are also affecting excellent teenagers. Excellent teenagers means the teenager whom excel in academics and co-curriculum which some of the students are selected to further their studies at Boarding Schools (SBP) and Mara College of Science (MRSM). Although they excel in many areas, at the same time, they also suffer from stress that is a psychological symptom and can happen to anyone regardless of age. There are various sources of stress for this group, including the desire to do a good job. They expect the best from every effort. In addition, these outstanding students also face high expectations from parents and the community. They will be depressed if they cannot fulfill the expectations they have been given. Outstanding teenagers are also associated with stress due to the high competitiveness between them. Therefore, this article analyzes discussions related to stress management by excellent teenagers. Qualitative research methods are used by performing document analysis on past studies. The results show that excellent teenagers have their own way of coping with stress such as using their advantages, such as communication skills and conflict resolution. In addition, these groups also need to know the causes of their stress. This way they will be better prepared mentally and physically before the actual stress. The support of parents and teachers as well as specific practices in Islam also help excellent teenagers in effective stress management.

Keywords: *Stress; teenagers; excellent teenagers; stress management*

PENGENALAN

Pengurusan stres yang bijak amat penting untuk memastikan kehidupan yang tenang (Nur Faridah Hanim 2007). Seseorang yang bijak mengurus stres mempunyai kualiti kehidupan yang lebih baik jika dibandingkan dengan mereka yang gagal mengurus stres dengan bijak (Abdul Adib Asnawi & Lailawati 2019). Remaja cemerlang juga merupakan antara golongan yang sentiasa terdedah kepada stres (Fauziah et al. 2020). Ibu bapa dan guru perlu mempunyai kemahiran khusus untuk menangani stres yang dialami oleh golongan ini kerana kecemerlangan mereka merupakan satu cabaran yang

perlu dihadapi oleh orang-orang yang terdekat dengan mereka (Peterson, Duncan & Canady 2009). Hal ini disebabkan oleh ciri-ciri remaja cemerlang yang mudah terasa atau sensitif, mudah marah atau beremosi dan suka bereksperimen dengan diri sendiri. Situasi akan menjadi lebih tegang jika remaja cemerlang ini berada dalam keadaan stres (Jerrell & Tracy 2006).

Pada dasarnya, golongan remaja cemerlang berhadapan dengan punca-punca stres seperti masalah pembelajaran di sekolah, masalah kewangan, masalah keluarga seperti ibu bapa bercerai atau sering bergaduh dan masalah perhubungan (Fariza 2005). Selain itu, punca lain remaja cemerlang berhadapan dengan stres apabila remaja tersebut dilamun cinta; masalah perhubungan dengan rakan-rakan sebaya, ketidakcekapan mengurus masa dan harapan ibu bapa yang tinggi terhadap mereka. Selain itu, keinginan untuk mendapat perhatian atau menjadi popular, masalah kewangan, tanggungjawab yang perlu dilakukan, persaingan, tidak yakin kepada diri sendiri dan menjadi mangsa buli juga merupakan antara punca stres dalam kalangan remaja yang biasa ditemui (Fariza 2014).

Namun begitu, bagi golongan remaja cemerlang, selain daripada punca stres yang perlu mereka hadapi, terdapat isu lain yang membuatkan mereka stres iaitu harapan yang tinggi daripada ibu bapa dan guru (Baker 1995), tidak suka bersaing dalam bidang akademik (Peterson, Duncan & Canady 2009), ingin menyertai semua bidang di sekolah kerana kelebihan yang mereka miliki (Mohd Zuri & Aznan 2011), *perfectionist* (Ann Margaret & Mohd Zuri 2008), sukar mempunyai sahabat baik dan amat mementingkan ketepatan dan keadilan dalam semua perkara (Ida Hartina 2006). Natiujahnya, tahap stres remaja cemerlang lebih tinggi daripada remaja biasa disebabkan oleh faktor-faktor tambahan yang mereka alami (Bradley 2006).

Oleh itu, remaja cemerlang amat memerlukan pengurusan stres yang efektif untuk memastikan kelancaran aktiviti seharian mereka (Siti Noorsyafenas & Ahmad Yunus 2016). Ibu bapa, guru dan individu yang terdekat perlu memainkan peranan penting untuk membantu remaja cemerlang berdepan dengan stres kerana keluarga juga merupakan antara faktor penting yang boleh mencetuskan stres dalam kalangan remaja, termasuk remaja cemerlang (I'zzatul Fadzilah et al. 2019).

METODOLOGI

Makalah ini menggunakan pendekatan penelitian kepustakaan bagi mengenal pasti kaedah-kaedah yang digunakan oleh remaja cemerlang dalam menangani masalah stres. Analisis dokumen pula meneliti tinjauan literatur untuk memahami fenomena stres yang sering terjadi dalam kalangan remaja cemerlang. Antara yang menjadi rujukan utama ialah oleh Fariza dalam *Journal of Religion & Health* yang bertajuk

Stress Symptoms among Adolescent: A Study from Islamic Perspective dan artikel dalam *Journal Practice and Theory in System of Education* oleh Mohd Zuri dan Aznan yang bertajuk *The Academically Talented and Their Level of Stress*. Artikel dalam *Global Journal al-Thaqafah* oleh Norhayati & Mansor yang bertajuk *Family Income, Perfectionism and Social Anxiety among Higher Education Students* dan artikel oleh Deckro serta rakan-rakan dalam *Journal of American College Health* yang bertajuk *The Evaluation of a mind/body Intervention To Reduce Psychological Distress and Perceive Stress in College Students* turut menjadi rujukan utama dalam kajian ini. Setiap perbincangan dalam kajian tersebut disoroti dari aspek konsep, teori dan hasil kajian yang ditemui oleh pengkaji. Daripada analisis tersebut, penulis mengenal pasti dan mengklasifikasikan perkara yang berkaitan faktor atau punca stres dan cara-cara yang digunakan oleh remaja cemerlang dalam menangani masalah stres. Manakala untuk rujukan daripada al-Quran, penulis menggunakan *Tafsir Pimpinan Rahman* (Abdullah Basmeih 2013) dan *Tafsir Ibn Katsir* (Ibnu Katsir 2004).

FENOMENA STRES REMAJA CEMERLANG

Terdapat pelbagai punca stres yang telah dikenal pasti dalam kalangan remaja cemerlang seperti masalah interpersonal (Siti Zawiyah & Muhamad Ismail 1998), masalah akademik (Peterson, Duncan & Canady 2009), masalah kehidupan dan kesihatan, kebimbangan tentang kewangan dan masalah persekitaran (Fatimah Wati & Wan Shahrazad 2001). Kelima-lima masalah ini didapati berhubung kait dengan kesihatan mental dan fizikal seseorang pelajar (Jou & Fukada 1996). Akibat daripada stres yang keterlaluan dalam kalangan pelajar boleh mengganggu mutu pembelajaran dan kesihatan. Malah, stres yang teruk boleh membawa kepada keinginan untuk membunuh diri (Deckro et al. 2002).

Terdapat beberapa punca lain yang boleh menyebabkan remaja cemerlang menjadi stres. Antara punca tersebut ialah perasaan ingin tahu (curiosity) yang tinggi (Mohd Zuri & Aznan Che 2011) Pada kebiasaannya remaja cemerlang merupakan seorang yang serba boleh dalam pelbagai bidang. Mereka sentiasa ingin terlibat dalam pelbagai acara di sekolah atau kolej (Mahat Man 1997). Namun, pada masa yang sama mereka akan merasa stres jika terpaksa melaksanakan pelbagai tugas yang telah diamanahkan kepada mereka dalam satu masa (Cross, Cassady & Miller 2006) Oleh itu, seseorang remaja cemerlang perlu bijak membahagikan masa dan tugas yang perlu didahulukan mengikut keutamaan untuk mengelakkan stres (Mahboobeh, Akram & Vahideh 2010).

Selain itu, kebanyakan remaja cemerlang mengalami *perfect syndrome* atau keinginan melakukan sesuatu dengan sempurna atau konflik untuk sentiasa sempurna dalam semua perkara (Ann Margaret & Mohd Zuri 2008). Mereka amat takut kepada

kegagalan dan sesuatu yang memalukan berlaku dalam hidup. Oleh itu, remaja ini akan merasa tertekan jika usaha yang dilakukan tidak menghasilkan sesuatu yang *perfect* atau sempurna (Norhayati & Mansor 2019). Remaja cemerlang sentiasa inginkan hasil yang terbaik dalam apa jua perkara yang mereka lakukan. Jika menyertai sesuatu pertandingan, mereka akan memastikan kejayaan menjadi milik mereka (Haberlin 2015). Remaja cemerlang juga sentiasa teliti dan berhati-hati dalam setiap pekerjaan yang dilakukan (Peterson, Duncan & Canady 2009).

Hubungan interpersonal yang sihat juga amat penting bagi seseorang remaja cemerlang (Yulius & Habel 2020). Kejayaan seseorang remaja dalam kehidupannya sebagai pelajar banyak bergantung kepada sokongan daripada pelbagai pihak (Osman, Sadli, Mustaffa & Mohamed Sharif 2002). Sahsiahnya dibentuk oleh pelbagai faktor, sama ada dalaman atau luaran. Antara faktor paling penting adalah keluarga individu itu sendiri (Fariza 2005). Jika individu tersebut dibesarkan dalam suasana keluarga yang positif, saling menyayangi, sokong menyokong antara satu sama lain sebagai ahli keluarga (Aziyah 2015) dan berpaksikan Islam sebagai panduan kehidupan, sudah pasti natijahnya adalah remaja yang mempunyai jati diri yang baik, sarat dengan sikap positif dan akan memberi impak yang baik kepada sahsiahnya (Siti Zawiyah & Muhamad Ismail 1998). Namun begitu, jika remaja tersebut terdedah dengan keadaan rumah tangga yang tidak harmoni, menjadi mangsa perceraian ibu bapa dan seumpamanya, implikasi negatif sudah pasti akan dialami oleh remaja berkenaan. Hal ini akan memberi kesan kepada proses pembelajaran, disiplin dan sikap remaja itu sendiri (Siti Nor Syafiqah & Mohd Nasir 2020).

Situasi yang sama turut berlaku kepada remaja cemerlang. Keadaan akan menjadi lebih rumit jika remaja cemerlang ini merasa terabai dan kurang mendapat perhatian daripada individu yang berada di sekeliling mereka (Nuraimirah, Norulhuda & Nur Saadah 2019). Hal ini dikatakan demikian kerana kebanyakan remaja cemerlang didapati kurang bergaul. Mereka lebih suka bersendirian dan menyelesaikan segala tugas yang diberikan kepada mereka. Pelajar cemerlang juga sering mengasingkan diri daripada interaksi sosial (Haberlin 2015). Mereka sering menghabiskan masa dengan menelaah pelajaran. Selain itu, mereka juga akan tertekan dengan harapan tinggi yang diletakkan oleh ibu bapa dan masyarakat terhadap mereka (Baker 1995). Dalam hal ini mereka memerlukan bimbingan agar dapat bergaul dengan rakan sebaya dan orang di sekeliling mereka.

Suatu ketika dahulu, negara pernah dihebahkan dengan kehadiran seorang kanak-kanak genius Matematik iaitu Adi Putra. Kanak-kanak ini mula terkenal dalam kalangan rakyat Malaysia (Mimin 2018). Apabila Adi Putra masih di peringkat sekolah rendah, dia telah mengalahkan 19 guru dengan mudah serta 230 pelajar tahun satu hingga enam dalam ujian kepintaran minda di Sekolah Kebangsaan Kuala

Kurau Baru yang terletak di Bagan Serai (Muhammad Shamsul 2017). Namun, kerana kepintarannya Adi Putra telah menjadi “Genius Tak Diiktiraf” kerana tidak mempunyai sebarang sijil yang dapat menjadi bukti kepintaran dan kebolehan. Hal ini disebabkan beliau hanya belajar sendiri di rumah atau *homeschooling*. Adi Putra pernah bersekolah di Sekolah Islam Antarabangsa Gombak tetapi hanya untuk seketika kerana menyifatkan sistem pendidikan sedia ada tidak sesuai dengannya (Arifuddin 2015). Beliau merupakan contoh remaja cemerlang yang mempunyai kebolehan luar biasa dalam bidang Matematik. Namun begitu, pada masa yang sama, beliau mempunyai masalah untuk berada di sekolah bersama rakan-rakan yang lain kerana kepintarannya telah melangkaui usianya yang masih muda (Katrina Khairul Azman 2018). Hal ini membuatkan dirinya merasakan sesi persekolahan dan pembelajaran tidak dapat menarik minatnya kerana beliau telah mahir dengan subjek-subjek yang diajar di sekolah (Amira Adibah 2018).

Tidak cukup dengan itu, situasi yang sama turut terjadi kepada Sufiah yang terlebih dahulu dikenali kerana kepintaran luar biasa yang dimilikinya (Wani Arifin 2017). Sufiah Yusof merupakan seorang kanak-kanak genius Matematik yang berwarganegara British. Beliau dikenali di Malaysia kerana keluarga ibunya yang berasal dari Malaysia. Kanak-kanak ini menjadi terkenal kerana telah berjaya melayakkan diri ke Kolej *St. Hilda*, Universiti Oxford ketika berusia 13 tahun (Marshall 2003). Namun begitu, kecemerlangannya hanya seketika selepas beliau melarikan diri daripada asrama di universiti berkenaan. Beliau dikatakan amat tertekan dengan peraturan yang telah diwujudkan oleh kedua ibu bapanya dan enggan kembali kepada mereka, sebaliknya menetap bersama keluarga angkat (Haliza 2015). Sufiah kembali semula ke Oxford untuk menyiapkan ijazah Sarjana namun tidak berjaya. Dia telah berkahwin dengan seorang peguam pelatih tetapi hanya bertahan selama 13 bulan. Tidak lama kemudian, dia didapati mengiklankan dirinya sebagai pekerja seks oleh seorang wartawan (Tweedie 2008).

Selain daripada Adi Putra dan Sufiah, Malaysia juga memiliki beberapa orang lagi pelajar pintar yang perjalanan hidup mereka boleh dijadikan iktibar. Antaranya Shukri Hadafi yang boleh membaca sewaktu berusia 3 tahun (H.M Tuah Iskandar 2016) tetapi terlibat dengan najis dadah, Chiang Ti Ming yang telah memasuki *California Institute of Technology* (CalTech) seawal usia 13 tahun tetapi telah meninggal dunia sewaktu berusia 33 tahun kerana kemurungan (The Star 2007) dan Nur Fitri Azmeer Nordin yang merupakan pelajar genius Matematik (Nozina 2019) tajaan MARA tetapi telah ditangkap kerana memiliki 30,000 gambar lucah kanak-kanak sewaktu sedang menuntut di Imperial College, United Kingdom (Amir 2017).

Selain itu, Tweedie (2008) turut menyenaraikan beberapa orang lagi kanak-kanak genius yang mempunyai kepintaran luar biasa. Antaranya, Ruth Lawrence yang telah

menamatkan pengajian Ijazah Kelas Pertama daripada *St Hugh's College*, Oxford pada tahun 1985 sewaktu berusia 13 tahun. Beliau kini merupakan guru matematik di Universiti Hebrew, Jerusalem (Staff 2016). John Nunn pula telah menamatkan pengajiannya di *Oriel College*, Oxford pada tahun 1970 sewaktu berusia 15 tahun. Pada usia 18 tahun telah menjadi pakar Matematik dan telah mempeolehi Ijazah Kedoktoran sewaktu berusia 20 tahun. Beliau telah menjadi *Chess Grandmaster* dan telah menulis pelbagai buku mengenai Chess (Hooper 2018). Manakala, Adam Dent telah memulakan pengajiannya di *St Hugh's College*, Oxford sewaktu berusia 14 tahun. Namun, beliau meninggalkan pengajiannya selepas dituduh terlibat dengan jenayah seks tetapi telah memperolehi ijazah daripada *Open University* dan bekerja di Iceland. Tidak lama kemudian, beliau kembali semula ke *St. Catherine's College*, Oxford dan berjaya memperolehi ijazah dalam bidang Kimia. Beliau kini merupakan konsultan *Information Technology (IT)* (Davies 2004). James Harries merupakan seorang kanak-kanak genius dalam bidang ensiklopedia dan telah mula dikenali sewaktu berusia 12 tahun. Namun begitu, tidak lama kemudian beliau telah membuat penukaran jantina daripada lelaki kepada perempuan dan ingin dikenali sebagai Lauren. Beliau kini merupakan seorang kaunselor dan guru drama (Seaton 2011). Akhir sekali ialah Terrrence Judd yang berbakat besar dalam bidang muzik dan mahir bermain piano sewaktu berusia 12 tahun. Beliau telah memenangi pertandingan sewaktu berusia 18 tahun. Namun begitu, beliau telah membunuh diri sewaktu berusia 22 tahun (Oron 2011).

Berdasarkan kisah-kisah tersebut, terbukti walaupun seseorang remaja itu merupakan remaja cemerlang tetapi mereka tetap memerlukan bimbingan daripada orang dewasa untuk mengemudi kehidupan seharian. Sekiranya tersilap langkah, mereka juga akan menjadi mangsa keadaan seperti yang berlaku kepada remaja yang berisiko. Oleh itu, pengurusan stres yang bijak amat penting terutamanya kepada para remaja cemerlang kerana golongan ini lebih mudah mengalami stres jika dibandingkan dengan remaja biasa.

PENGURUSAN STRES REMAJA CEMERLANG

Terdapat pelbagai cara yang boleh digunakan oleh ibu bapa, guru-guru dan remaja cemerlang untuk menangani stres dalam kehidupan seharian. Walaupun seseorang remaja itu dikategorikan sebagai seorang yang cemerlang dalam bidang akademik atau berbakat dalam dalam sesuatu bidang, mereka tetap merupakan golongan yang perlu diberi perhatian oleh ibu bapa dan individu-individu yang berada di sekeliling mereka (Peterson, Duncan & Canady 2009). Ibu bapa dan guru seharusnya memberikan bimbingan dan sokongan psikologi kepada remaja cemerlang (Eeva Haataja, Anu Laine & Markku Hannula 2020). Mereka harus diajar agar tidak terlalu bersifat *perfectionist* dalam apa jua pekerjaan yang dilakukan. Hal ini dikatakan

demikian kerana sifat tersebut akan memakan diri sendiri kerana mereka akan sentiasa berada dalam keadaan stres. Mereka juga akan mudah berputus asa jika tidak dapat menghasilkan sesuatu yang terbaik. Sifat *perfectionist* ini akan terbawa-bawa hingga dewasa jika tidak ditangani pada peringkat awal (Rawan & Osama 2020).

Selain itu, remaja cemerlang tidak wajar dibebankan dengan harapan yang tinggi oleh ibu bapa dan orang-orang di sekeliling mereka. Walaupun perkara ini agak sukar dilakukan, namun ia boleh diterapkan secara perlahan-lahan (Varma 1996) Situasi ini bertepatan dengan transformasi pendidikan negara di bawah Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) 2013–2025 (Fatin Nabilah et al. 2020) yang bermula dengan Ujian Pencapaian Sekolah Rendah (UPSR) 2017, Kementerian Pendidikan tidak lagi mengumumkan keputusan peperiksaan Ujian Pencapaian Sekolah Rendah (UPSR) semata-mata, tetapi disertakan dengan Pentaksiran Aktiviti Jasmani, Sukan dan Kokurikulum (PAJSK), Pentaksiran Psikometrik (PPsi) dan Pentaksiran Bilik Darjah (PBD) (Norsyuhadah 2013).

Selain itu, sistem PBS telah diperkenalkan sejak tahun 2011 bagi mentaksir murid secara holistik dan menyeluruh dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan. PBS merangkumi empat komponen iaitu PAJSK, PPsi, PBD dan Pentaksiran Pusat (PP), iaitu UPSR bagi murid Tahun Enam dan PT3 bagi murid Tingkatan 3 (Abdul Halim et al. 2014). Oleh itu, UPSR yang dilaksanakan sekarang bukannya satu-satunya pentaksiran yang mengukur prestasi murid selepas persekolahan selama enam tahun, tetapi UPSR kini merupakan salah satu daripada empat komponen PBS. Pelaporan bagi prestasi murid Tahun Enam perlulah merangkumi ke empat-empat komponen tersebut (Hayati 2017). Hal ini jelas menunjukkan bahawa pihak kerajaan tidak lagi hanya mementingkan murid yang cemerlang dalam bidang akademik semata-mata tetapi diukur kecemerlangan dalam keempat-empat komponen PBS yang telah ditetapkan (Julian@Juliana & Mohd Izham 2020). Oleh itu, ibu bapa tidak seharusnya membebankan anak-anak mereka agar cemerlang di dalam bidang akademik sahaja, tetapi hendaklah cemerlang dalam keempat-empat komponen PBS yang telah ditetapkan. Dengan ini diharapkan dapat melahirkan insan yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek (Mohd Haidzir & Norasmah 2019).

Setiap kanak kanak mempunyai potensi dan kemampuan yang berbeza. Oleh itu, jangan biarkan mereka putus asa untuk terus belajar dalam banyak perkara (Irwan Fariza, Mohd Mahzan & Abdul Razaq 2020). Hal ini disebabkan oleh silibus pendidikan pada masa kini tidak seperti dahulu. Pelajar di tahap sederhana dan rendah mempunyai risiko hilang motivasi dan minat untuk belajar sekiranya terus didesak dengan pencapaian akademik semata mata (Pauline Anthony & Tajul Arifin 2020).

Antara punca anak-anak hilang motivasi ialah ibu bapa yang terlalu mementingkan kepentingan pencapaian akademik. Selain itu, terdapat juga ibu bapa yang mengawal dan menentukan segala minat dan hala tuju anak-anak. Ibu bapa juga biasanya menetapkan peraturan tanpa berbincang dengan anak-anak. Ramai ibu bapa yang hanya fokus kepada pencapaian sahaja tanpa menghargai penglibatan dan usaha anak-anak (Melvin Anak Maxwell & Shahlan 2020) dan ibu bapa sering gagal mengesan dan menghargai perubahan positif dan kejayaan kecil anak-anak (Public Health Malaysia 2019).

Pengurusan stres yang berkesan amat penting dalam kehidupan seseorang remaja (Abdul Adib & Lailawati 2019). Razali (2010) telah mencadangkan beberapa cara untuk bertindak secara proaktif untuk mengelakkan stres dan tidak menunggu sehingga berlakunya stres untuk mengambil sesuatu tindakan pencegahan. Antara langkah dan amalan yang boleh dilakukan oleh remaja cemerlang untuk menghindari stres ialah dengan mengamalkan gaya hidup sihat seperti tidur yang mencukupi (Hafiz 2020), pemakanan yang betul (Amey Rozalina, Nurul Farhana & Nur Farhana 2016) dan sentiasa bersenam. Selain itu, pengurusan masa yang baik juga boleh mengelakkan seseorang remaja daripada mengalami stres (Fauziah et al. 2020). Jika seseorang itu bijak mengurus masa, fikirannya akan menjadi tenang dan tugasannya juga dapat diselesaikan dengan sempurna pada masa yang tepat (I'zzatul Fadzilah, Nurul Azuwa & Norhayati 2019). Bersifat asertif juga boleh mengelakkan terjadinya stres kerana remaja yang mempunyai sifat ini akan sentiasa tegas dalam mengejar wawasan hidup tanpa menyakiti orang lain (Siti Zulfa Afriyana, Mulyati & Hamiyati 2020). Tingkah laku asertif adalah suatu keupayaan dan kemahiran yang dimiliki oleh seseorang individu untuk menyatakan sesuatu yang berkaitan dengan pemikiran dan perasaannya (Badaruddin et al. 2008). Oleh itu, seseorang yang mengamalkan sifat ini akan mempunyai kawalan diri yang baik dan keyakinan diri yang tinggi. Hasilnya, mereka mudah untuk mencapai kejayaan dan terhindar daripada stres (Rizki Ulfah Nor Annisya et al. 2020).

Sokongan sosial yang diperolehi daripada pihak tertentu juga boleh membantu remaja cemerlang dalam pengurusan stres. Sokongan sosial ini boleh diperolehi daripada kaum keluarga, rakan-rakan dan individu yang berautoriti untuk memberikan pertolongan (Nur Shyahirah & Noremy 2020). Sokongan ini sama ada dalam bentuk material atau emosi. Remaja yang banyak menerima sokongan sosial, akan menjadi lebih kuat dan tidak mudah menyerah kalah kerana mereka tahu apa juga yang mereka lakukan akan mendapat sokongan daripada kaum keluarga terutamanya ibu bapa (Sri Nurhayati, Fonny Dameati & Noor Aishah 2020). Golongan remaja amat memerlukan sokongan emosi daripada ibu bapa dalam menghadapi pelbagai cabaran dan tekanan dalam kehidupan.

Kemahiran berkomunikasi (Robbikal Muntaha 2020) dan penyelesaian konflik (Fauziah et al. 2020) juga boleh menghindarkan seseorang remaja daripada stres. Remaja cemerlang yang mempunyai kelebihan ini tidak akan mudah terjebak dengan stres kerana mampu untuk menyelesaikan sebarang masalah atau konflik dengan baik tanpa menimbulkan sebarang pertelingkahan. Dalam Islam, ketenangan jiwa hanya akan dapat dicapai dengan memperbanyakkan zikir dalam kehidupan sehari-hari (Yasipin, Silvia Ayu Rianti & Nurman Hidayat 2020). Setiap masalah yang dihadapi pasti ada jalan penyelesaiannya jika kembali kepada Allah SWT dengan mengadu kepada-Nya Yang Maha Mendengar (Mohd Razali 2010).

Pada masa yang sama, ibu bapa yang mempunyai anak-anak cemerlang ini harus mengajar anak-anak mereka konsep akhlak terpuji dalam kehidupan seharian (Muhammad Sarbini & Unang Wahidin 2020). Ibu bapa perlu menjadi model dengan mempamerkan akhlak mulia pada setiap masa dan dalam semua keadaan (Mastura & Farahwahida 2020). Hal ini demikian kerana akhlak ibu bapa akan menjadi ikutan anak-anak, terutamanya anak-anak cemerlang. Anak-anak yang berakhlak mulia akan lebih mudah untuk menangani stres dan bertenang dalam situasi yang mencabar kesabaran mereka (Nurhadi & Fitria 2020) Konsep bertenang atau *chill out* ini amat berguna untuk diamalkan oleh golongan cemerlang ini yang sentiasa berhadapan dengan tekanan daripada pelbagai pihak. Ibu bapa harus sentiasa berkongsi dengan anak-anak pengalaman mereka sendiri yang turut mengalami stres dan bagaimana mereka menanganinya (Bradley 2006).

Cara-cara lain yang turut dicadangkan oleh Bradley (2006) untuk menangani stres remaja cemerlang ialah mereka hendaklah mengetahui punca stres dan seterusnya mengambil tindakan positif untuk menanganinya (Abdul Adib & Lailawati 2019). Stres juga boleh diatasi dengan membuat senarai semak atau *checklist* punca-punca yang boleh mendatangkan stres (Ummur Radhiah, Zuria & Dharatun Nissa 2020). Dengan cara ini, tahap stres seseorang itu akan menjadi rendah atau tiada langsung kerana dia telah bersedia lebih awal untuk berhadapan dengan stres. Seterusnya, sekiranya seseorang remaja itu merasa bertanggungjawab terhadap sesuatu yang menyebabkan dia menjadi stres, dia akan cuba mencari jalan keluar daripada masalah tersebut. Cara ini juga merupakan salah satu teknik untuk mengurangkan stres (Abdul Aziz 2017). Bagi pelajar cemerlang, cara ini amat sesuai kerana pada kebiasaannya mereka mempunyai kemahiran penyelesaian masalah yang tinggi. Persepsi juga merupakan antara punca terjadinya stres. Oleh itu, para pelajar cemerlang hendaklah sentiasa berfikiran positif dan beranggapan bahawa setiap masalah tidak akan selamanya bersama mereka (Mohammad Arif & Sa'odah 2019).

Dari sudut pandangan Islam pula, terdapat cara-cara tertentu untuk menangani stres. Islam turut memandang serius masalah stres kerana boleh mengganggu ketenteraman

jiwa. Di dalam Islam, pengurusan stres yang utama adalah berpandukan kitab suci al-Quran (Muhimmatul Hasanah 2019). Al-Quran adalah sebuah kitab yang mempunyai kuasa mukjizat yang tidak dapat dinafikan kehebatannya (Abdullah Ridlo 2020). Membaca al-Quran dan mendengar bacaan ayat-ayat suci al-Quran merupakan ibadah. Ia menjadi panduan kepada seluruh umat manusia tanpa mengira bangsa, tempat dan sesuai sepanjang zaman bagi memastikan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Islam menggalakkan umatnya membaca al-Quran kerana membacanya mendatangkan rahmat serta manfaat kepada umat Islam. Firman Allah SWT dalam surah Fathir ayat 29-30 yang bermaksud:

Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca kitab Allah (al-Quran) dan mendirikan solat serta membelanjakan sebahagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka secara rahsia dan secara terang, mereka itu mengharapkan perniagaan yang tidak akan rugi, agar Allah menyempurnakan pahalanya kepada mereka dan menambah lagi kepada mereka dari kelebihanNya. Sesungguhnya Dia Maha Pengampun, Maha Mensyukuri. Ayat ini menerangkan mengenai ganjaran pahala, rezeki dan ketenangan yang akan diperolehi oleh mereka yang sering membaca al-Quran, menunaikan solat dan bersedekah. Amalan-amalan ini dianggap sebagai satu perniagaan yang menguntungkan dan tidak akan sekali-kali mengalami kerugian (Ibnu Katsir 2004).

Al-Quran merupakan sebuah kitab yang terhimpun di dalamnya semua perkara yang diperlukan dari cerita kaum terdahulu dan terkemudian, nasihat-nasihat, perbandingan, adab-adab, jenis-jenis hukuman dan hujah-hujah yang boleh mematahkan, bukti keesaan-Nya serta lain-lain perkara yang dibawa oleh Rasulullah SAW (Ishak & Zakariah 2014). Dengan kesempurnaan yang ada di dalam sebuah kitab Al-Quran, ia merupakan ubat dan penawar terbaik untuk menangani stres dalam kalangan remaja cemerlang. Antara kaedah pengurusan stres yang digariskan oleh al-Qur'an dan Hadith ialah melalui tadabbur al-Qur'an (Maisarah Thulhuda, Mohd Faizulamri & Sabri 2018), tafakkur (Eko Juhairi Rismawan 2014), bersedekah (Mu'allim 2018) dan berzikir (Siti Noorsyafenas & Ahmad Yunus 2016).

Al-Quran adalah mukjizat yang telah dianugerahkan kepada Nabi Muhammad SAW dan merupakan kitab suci yang kekal hingga ke hari kiamat serta sesuai untuk semua golongan manusia sepanjang zaman (Masbukin 2012). Membaca al-Quran merupakan salah satu ibadah sunat yang mempunyai banyak kelebihan. Remaja yang membaca al-Quran akan mendapat pahala dan pahala itu akan digandakan lagi jika amalan tersebut dilakukan pada bulan Ramadhan. Remaja yang menjadikan bacaan al-Quran sebagai amalan seharian akan memperoleh ketenangan fikiran dan hati yang bersih daripada sifat-sifat *mazmumah* (Muhammad Faizal et al. 2017). Namun begitu, seseorang yang hanya membaca al-Quran tanpa berusaha untuk memahami maksudnya tidak akan

dapat menghayati isi kandungan al-Quran dan ajaran yang terdapat di dalamnya. Hal ini adalah kerana di dalam al-Quran terdapat pelbagai maklumat berguna yang boleh dijadikan panduan dalam kehidupan seharian. Di sinilah pentingnya proses *tadabbur* atau juga dikenali sebagai satu proses untuk memahami maksud ayat-ayat suci al-Quran sama ada yang tersurat atau tersirat (Nurul Zakirah & Zulkifli 2012). Dengan memahami isi kandungan al-Quran, seseorang remaja akan dapat mengamalkannya dalam kehidupan seharian dan pada masa yang sama akan dapat membantu dalam menghadapi stres atau tekanan hidup sebagaimana firman Allah dalam surah Yunus ayat 57 yang bermaksud:

Wahai umat manusia! Sesungguhnya telah datang kepada kamu al-Quran yang menjadi nasihat pengajaran dari Tuhan kamu dan yang menjadi penawar bagi penyakit-penyakit batin yang ada di dalam dada kamu dan juga menjadi hidayat petunjuk untuk keselamatan, serta membawa rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Ayat ini telah menerangkan dengan jelas bahawa al-Quran merupakan penawar kepada penyakit-penyakit batin seperti stres, kebimbangan dan sebagainya (Ibnu Katsir 2004).

al-Ghazali telah mencadangkan kaedah supaya pembacaan al-Quran memberikan kesan yang maksimum dengan cara memahami al-Quran adalah percakapan Allah SWT, menggambarkan keagungan Allah, menghadirkan hati dengan meninggalkan segala yang mengganggu penumpuan, memahami maksud dan tujuan ayat dan menunjukan segala ayat kepada diri sendiri (Harussani 2004). Bagi pengurusan stres, *tadabbur* al-Quran akan dapat menyedarkan atau menghidupkan hati seseorang remaja yang sedang mengalami stres atau berhadapan dengan sesuatu masalah dalam kehidupan seharian (Rohana, Zikmal & Mohd Nur Adzam 2014). Hasil daripada *mentadabbur* al-Quran ialah khusyuk dalam solat, bergetar hati, menangis, takut, iman semakin bertambah dan mengharap hanya kepada Allah. *Tadabbur* al-Quran bermaksud menggunakan akal dan hati dalam memahami, menghayati dan memikirkan setiap ayat al-Quran dengan kefahaman terhadap maknanya serta merealisasikan makna tersebut melalui perbuatan, sikap dan amalan dalam kehidupan seharian (Nurul Husna & Sahlawati 2018). Dengan mengamalkan membaca dan *mentadabbur* al-Quran pada setiap hari akan dapat menjadi ubat kepada penyakit-penyakit hati dan jiwa serta menyihatkan mental seseorang remaja yang sedang berada dalam keadaan stres kerana al-Quran merupakan ubat kepada permasalahan jiwa (Faisal @ Ahmad Faisal & Nurul Wahidah 2012). Remaja yang membaca dan *mentadabbur* al-Quran juga dapat mengambil pengajaran daripada kisah-kisah dan suruhan serta larangan yang terdapat di dalam kitab suci al-Quran (Mulyadi Batubara 2010).

Tafakkur pula bermaksud merenung dan memikir dengan mendalam mengenai sesuatu. Proses ini boleh dimulakan dengan diri sendiri, memikirkan segala nikmat yang telah Allah berikan (Desri Ari Enghariano 2019). Dengan bertafakkur, remaja yang berada dalam keadaan stres akan lebih menghargai segala nikmat yang telah diperolehi dan dengan itu hati akan menjadi lebih tenang kerana tidak membanding-bandingkan hidup dengan orang lain (Abdul Rahim, Khairulnazrin & Saifullah 2018) Setiap makhluk Allah di muka bumi ini mempunyai bahagian masing-masing yang telah ditetapkan oleh Allah SWT sejak azali lagi (Harussani 2004).

Ayat-ayat al-Quran berikut membicarakan mengenai makrifatullah dengan cara memikirkan tentang diri sendiri dan kejadian alam semesta. Dengan berfikir tentang segala kekuasaan Allah, akan dapat menenangkan hati dan mententeramkan jiwa kerana seseorang remaja yang bertafakkur akan menyedari bahawa setiap sesuatu yang berlaku di dunia ini adalah di bawah kekuasaan Allah SWT (Andriyani 2017). Firman Allah dalam surah Luqman ayat 20 yang bermaksud:

Tidakkah kamu memperhatikan bahawa Allah telah memudahkan untuk kegunaan kamu apa yang ada di langit dan yang ada di bumi dan telah melimpahkan kepada kami nikmat-nikmat-Nya yang zahir dan batin? Dalam pada itu, ada di antara manusia orang yang membantah mengenai (sifat-sifat) Allah dengan tidak berdasarkan sebarang pengetahuan atau sebarang petunjuk dan tidak juga berdasarkan mana-mana Kitab Allah yang menerangi kebenaran.

Ayat ini adalah peringatan daripada Allah SWT terhadap para hambaNya mengenai segala nikmat yang telah dikurniakan kepada mereka. Allah juga turut berfirman dalam surah al-Nahl ayat 18 yang bermaksud:

Dan jika kamu menghitung nikmat Allah (yang dilimpahkannya kepada kamu), tiadalah kamu akan dapat menghitungnya satu persatu; sesungguhnya Allah Maha Pengampun, lagi Maha Mengasihani.

Ayat ini merupakan seruan Allah SWT agar bersyukur dengan segala nikmat yang telah diberikan (Ibnu Katsir 2004).

Seruan untuk bertafakkur juga dapat dilihat dalam firman Allah SWT dalam surah al-Shad ayat: 29 yang bermaksud:

(al-Quran ini) sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu (dan umatmu wahai Muhammad), -Kitab yang banyak faedah-faedah dan manfaatnya, untuk mereka memahami dengan teliti kandungan ayat-ayatnya dan untuk orang-orang yang berakal sempurna beringat mengambil iktibar. Dalam surah al-Rum ayat 8 yang bermaksud: Patutkah mereka merasa cukup dengan mengetahui yang demikian sahaja dan tidak memikirkan dalam hati mereka, (supaya mereka

dapat mengetahui), bahawa Allah tidak menciptakan langit dan bumi serta segala yang ada di antara keduanya itu melainkan dengan ada gunanya yang sebenar dan dengan ada masa penghujungnya yang tertentu, (juga untuk kembali menemui Penciptanya)? Dan sebenarnya banyak di antara manusia, orang-orang yang sungguh ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya.

Ayat-ayat ini juga merupakan perintah Allah agar hamba-Nya sentiasa meneliti segala isi kandungan al-Quran dan segala keindahan alam untuk mengambil iktibar daripadanya (Ibnu Katsir 2004).

Selain itu, teknik mendengar ayat-ayat suci al-Quran juga telah terbukti dapat mengurangkan stres (Ayudiah Uprianingsih 2013). Lazimnya, golongan remaja lebih cenderung untuk menghilangkan stres dengan cara mendengar lagu-lagu hiburan yang rancak dan melalaikan. Oleh itu, golongan ini seharusnya menggantikan lagu-lagu rancak dengan alunan ayat-ayat suci al-Quran ketika berada dalam keadaan tertekan. Dengan cara ini hati akan menjadi tenang sebagaimana firman Allah dalam Surah al-Ra'd ayat 28 yang bermaksud:

(Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan “zikrullah”. Ketahuilah dengan “zikrullah” itu, tenang tenteramlah hati manusia.

Solat juga dipercayai merupakan ubat stres yang berkesan kerana di dalam solat terdapat zikir yang dapat menenangkan jiwa. Pada masa yang sama, gerakan sujud di dalam solat juga merupakan waktu seorang hamba paling hampir dengan Penciptanya dan menjadikan segala masalah yang dihadapi menjadi kecil di hadapan Allah yang Maha Agung (Nor Azah 2011). Bagi remaja cemerlang, kajian mendapati bahawa mereka menyedari dan memahami bahawa solat dan nilai-nilai spiritual dapat menangani masalah stres dan gelisah (Ahmad Hisham 2009). Oleh itu, tidak dapat dinafikan lagi bahawa amalan ibadat harian seperti solat, zikir, doa, membaca al-Quran dan berpuasa menyumbang kepada kecerdasan emosi para remaja cemerlang di sekolah-sekolah Berasrama Penuh dan Maktab Rendah Sains Mara (Mohd Sabri, Syed Najmuddin & Abdul Halim 2009).

Bersedekah juga merupakan salah satu cara untuk mendapat ketenangan jiwa kerana harta merupakan punca jiwa tidak tenang (Euis Ismayati Yuniar 2019). Sedekah merupakan amalan yang mempunyai banyak kelebihan dan keajaiban bagi sesiapa yang mengamalkannya (Mu'allim 2018). Remaja cemerlang yang mengalami stres boleh mengamalkan sedekah sebagai pengubat hati. Sedekah tidak perlu kepada jumlah yang banyak dan tidak juga semestinya berbentuk duit. Memudahkan urusan orang lain juga merupakan sedekah. Terdapat pelbagai cara untuk bersedekah antaranya; berkongsi ilmu, membantu rakan-rakan yang berada di dalam kesusahan dengan menghulurkan tenaga dan buah fikiran serta sumbangan kewangan mengikut

kemampuan masing-masing. Antara adab-adab memberi sedekah ialah hendaklah memberi sedekah semata-mata kerana Allah SWT, sedekah ketika masih sihat dan sedekah tanpa diketahui oleh orang lain (Harussani 2004).

Muhasabah diri pula dapat menjadikan seseorang yang berada dalam keadaan stres melihat semula kelemahan dan kelebihan yang ada di dalam dirinya. Oleh itu, dengan muhasabah diri, seseorang yang stres akan dapat memperbaiki diri dengan menilai semula kekuatan dan kelemahan yang ada padanya (Andriyani 2017). Remaja cemerlang biasanya akan mempunyai kesedaran yang tinggi untuk memperbaiki kelemahan diri masing-masing (Sarimah et al. 2011). Dengan bantuan ibu bapa dan guru, remaja-remaja ini akan lebih mudah untuk mengenal pasti kekurangan dan kelebihan yang ada di dalam diri.

Sheikh Muhammad Salih Al-Munajjid dalam tulisannya yang bertajuk *Dealing with Worries and Stress* telah mencadangkan beberapa cara untuk menangani stres menurut Islam (Al-Munajjid 2006). Cara yang sama juga telah dicadangkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2013) dalam edaran yang telah disediakan di klinik-klinik kesihatan seluruh Malaysia. Cara-caranya ialah:

1. Melengkapkan diri dengan iman (Mohd Nasir, Siti Norlina & Siti Aisyah 2013) dan amalan-amalan baik.
2. Sentiasa bersikap tenang dan positif (Rina Aristiani 2016) walau dalam apa juga situasi yang dihadapi. Hal ini adalah kerana dengan bertenang remaja akan dapat berfikir dengan waras sebelum mengambil sesuatu keputusan. Antara cara yang telah dicadangkan untuk bertenang ialah dengan menarik nafas sedalam mungkin dan melepaskannya perlahan-lahan. Berehat dan mendengar muzik–muzik (Roziyah 2018) perlahan yang dapat menenangkan jiwa. Untuk lebih mendapat pahala, digalakkan mendengar alunan bacaan ayat-ayat suci al-Quran dan zikir-zikir yang mudah diperolehi pada masa kini. Sentiasa memikirkan mengenai setiap pembalasan atas segala dosa yang dilakukan dan menyucikan hati yang kotor dengan pelbagai amalan amalan yang mulia (Nik Hasnah Ismail 2018). Menjadikan Rasulullah SAW sebagai contoh ikutan (role model) dalam kehidupan sehari-hari dan sentiasa berselawat ke atas Nabi Muhammad SAW (Azyyati Mohd. Nazim 2017).
3. Sentiasa memikirkan mengenai kematian dan hari akhirat dan meletakkan sepenuh pergantungan kepada Allah SWT dalam setiap urusan kehidupan dengan berdoa (H. Maman Sutarman 2018). Pemilihan makanan yang baik dan berkhasiat juga dapat mengurangkan stres. Antara garis panduan pemilihan makanan yang telah dicadangkan untuk bebas daripada stres ialah dengan mengawal diet seharian dengan cara melebihkan protein, mineral, vitamin serta mengurangkan pengambilan gula dan garam. Selain itu, melebihkan pengambilan air kosong dan buah-buahan untuk melancarkan sistem pencernaan. Pengambilan kafein juga hendaklah dikurangkan dan memastikan pengambilan kalsium yang mencukupi

(Shahina & Farzana 2006). Oleh yang demikian, remaja yang ingin mengurangkan stres dalam kehidupannya, harus mengawal jumlah makanan yang diambil untuk mengelakkan daripada ditimpa penyakit yang merupakan salah satu punca stres terhadap seseorang individu. Menyibukkan diri dengan kerja-kerja amal yang boleh mendatangkan kegembiraan seperti menjadi sukarelawan di rumah anak-anak yatim, rumah warga emas dan sebagainya Menghargai kehidupan yang diberikan dan tidak mensia-siakannya dengan masalah stres. Pada masa yang sama, bersyukur dengan segala nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT. Sentiasa bersedia untuk menghadapi sebarang kemungkinan dalam hidup sama ada gembira atau berduka dan memilih kawan-kawan yang baik dan boleh bersama-sama pada setiap masa.

Berdasarkan kepada bukti-bukti daripada pelbagai kajian dan berteraskan kepada pendekatan berbeza yang telah dibincangkan di atas, jelas menunjukkan terdapat bermacam cara yang boleh digunakan untuk menangani stres dalam kalangan remaja cemerlang. Namun, pelbagai pihak terutamanya ibu bapa dan guru serta rakan sebaya perlu mengambil bahagian dan membantu remaja terbabit dalam usaha untuk kembali pulih daripada masalah stres.

HASIL DAN PERBINCANGAN

Artikel oleh Noriah Mohd Ishak & Abu Yazid Abu Bakar yang bertajuk *Counselling Services for Malaysian Gifted Students: An Initial Study* dalam *International Journal for the Advancement of Counselling* telah membincangkan mengenai remaja cemerlang yang berbeza daripada rakan-rakan sebaya mereka dalam pelbagai aspek seperti fizikal dan psikomotor, emosi, spiritual, intelek dan bakat. Selain itu, pada kebiasaannya remaja cemerlang juga suka menyendiri dan tidak suka bergaul dengan rakan-rakan yang lain. Namun, terdapat juga remaja cemerlang yang bersikap sebaliknya (Noriah & Abu Yazid 2014). Situasi ini bertepatan dengan kajian oleh Cross, Cassidy & Miller yang telah membahagikan remaja cemerlang kepada dua kategori. Kategori yang pertama ialah mereka yang suka mengasingkan diri dan tidak suka bergaul dengan orang sekeliling. Mereka lebih suka menyendiri dan tidak suka kepada persekitaran yang sibuk dan bising. Kategori kedua pula bertentangan dengan kategori yang pertama. Kategori ini amat suka menonjolkan diri dan sering mengambil peluang untuk berada di hadapan. Mereka mempunyai ramai kawan dan sering dipilih untuk menjadi pemimpin dalam sesebuah organisasi di sekolah atau program-program yang mereka sertai (Cross, Cassidy & Miller 2006).

Namun, kedua-dua kategori ini tidak dapat lari daripada mengalami stres dan perlu kepada bantuan untuk mengatasinya. Situasi yang sama turut dialami oleh Adi Putra, Sufiah dan remaja-remaja cemerlang lain yang tidak dapat lari daripada berhadapan dengan masalah yang menyebabkan mereka menjadi stres seperti masalah

interpersonal dan persekitaran. Selain itu, remaja cemerlang juga menjadi stres kerana mereka mempunyai perasaan ingin tahu (curiosity) yang tinggi dan mempunyai sifat yang suka kepada kesempurnaan atau sentiasa ingin menjadi yang terbaik (perfect syndrome) (Parker 1997). Remaja cemerlang juga sering berhadapan dengan gangguan emosi seperti mudah terasa atau sensitif, kebimbangan dan mempunyai keyakinan diri yang rendah. Pada masa yang sama terdapat juga remaja cemerlang yang suka bersaing dan suka mencabar kebolehan diri sendiri (Noriah & Abu Yazid 2014).

Oleh itu, kajian ini telah mendapati bahawa kelebihan mereka sebagai pelajar cemerlang merupakan punca utama yang menyumbang kepada masalah stres (Rorlinda, Noriah & Siti Aishah 2016). Tidak dinafikan, stres yang keterlaluan akan menyebabkan remaja ini mengambil tindakan negatif seperti yang dilakukan oleh Sufiah dan terdapat juga yang mempunyai keinginan untuk menamatkan riwayat mereka bagi menghilangkan stres (Cross, Cassady & Miller 2006). Stres akan muncul hasil daripada perubahan luaran atau dalaman yang mengatasi keupayaan seseorang individu untuk mengawalinya sehingga menjejaskan kehidupan seharian (Mohd Taib & Hamdan 2006). Oleh itu, remaja cemerlang perlu tahu cara yang betul untuk mengendalikan stres kerana ia akan sentiasa hadir dalam hidup. Stres dianggap sebagai ancaman kepada individu yang gagal untuk mengendalikannya dengan sebaik mungkin (Chuntung Li, Jiannong Cao & Tim M H Li. 2016). Terdapat masalah yang boleh diselesaikan dalam masa yang singkat dan ada juga yang mengambil masa yang lama untuk menyelesaikannya. Dalam semua keadaan, seseorang yang sedang berada dalam keadaan stres memerlukan ketenangan hati dan kelapangan fikiran untuk menyelesaikan sesuatu masalah yang sedang dialami.

Berdasarkan cara-cara pengurusan stres yang telah dinyatakan, makalah ini telah mendapati bahawa bukan sahaja remaja cemerlang yang perlu belajar cara-cara menangani stres, namun golongan yang terdekat dengan mereka seperti ibu bapa dan guru juga perlu melakukan perkara yang sama.

Peranan Ibu Bapa dan Guru

Penglibatan dan sokongan sosial secara proaktif daripada ibu bapa dan guru amat penting untuk membantu remaja cemerlang dalam pengurusan stres, terutamanya bagi kategori remaja cemerlang yang tidak mempunyai ramai kawan untuk berkongsi masalah. Mereka hanya bergantung kepada orang-orang tertentu sahaja yang dianggap penting dalam kehidupan mereka. Hasilnya, remaja cemerlang yang mempunyai hubungan dan tahap komunikasi yang baik dengan ibu bapa serta keluarga akan memiliki Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ) yang tinggi di samping kelebihan IQ yang mereka miliki (Che Su et al. 2011). Dengan memiliki ESQ yang tinggi akan dapat membantu mereka dalam menangani stres.

Selain itu, guru juga mempunyai peranan penting dalam menangani stres remaja cemerlang, terutamanya warden, guru kaunseling dan guru *homeroom* bagi pelajar-pelajar MRSM. Guru perlu lebih kreatif dan mempunyai persediaan yang cukup untuk berhadapan dengan golongan ini (Parke 1992). Bertitik tolak daripada ciri-ciri remaja cemerlang seperti yang telah dibincangkan, ternyata golongan ini memerlukan sokongan psikologi dan moral yang kuat daripada keluarga dan orang-orang yang terdekat dengan mereka. Dengan mempunyai hubungan kekeluargaan yang rapat akan membantu remaja cemerlang berjaya dalam hidup mereka. Namun jika sebaliknya, tidak mustahil akan wujud lebih ramai lagi “Sufiah” pada masa akan datang.

Peranan Remaja Cemerlang

Pelbagai kajian mengenai tahap stres remaja cemerlang menunjukkan hasil yang berbeza. Terdapat kajian yang mengatakan remaja cemerlang mempunyai tahap stres yang lebih tinggi daripada remaja biasa. Tetapi pada masa yang sama, kajian lain pula menghasilkan keputusan sebaliknya. Remaja cemerlang dikatakan lebih bijak dan rasional dalam menangani stres dalam kehidupan seharian mereka (Mahboobeh, Akram & Vahideh 2010). Oleh itu, terdapat pelbagai cara yang boleh digunakan untuk menangani stres. Pertama, remaja cemerlang boleh menangani stres dengan mengetahui punca-punca yang menyebabkan mereka menjadi stres. Dengan cara ini, mereka akan lebih bersedia mental dan fizikal sebelum berlakunya stres terhadap diri mereka (Bradley 2006). Manakala, bagi remaja cemerlang yang memiliki kemahiran komunikasi dan penyelesaian konflik, mereka boleh menggunakan kelebihan ini untuk mengelakkan diri daripada stres. Mereka juga perlu mengamalkan gaya hidup sihat seperti mengambil makanan yang berkhasiat, tidur yang cukup dan pengurusan masa yang baik. Jika dilihat dari sudut agama Islam pula, solat di awal waktu, melazimi bacaan al-Quran dan menghayati maksudnya, berzikir dan sedekah merupakan cara yang paling efektif untuk mengawal diri daripada stres (Harussani 2004). Masalah stres merupakan ujian untuk semua. Oleh itu, penglibatan semua pihak amat perlu untuk mengatasi masalah ini, terutamanya dalam kalangan remaja cemerlang yang merupakan aset penting untuk negara dan ummah.

KESIMPULAN

Walaupun stres merupakan sesuatu yang tidak diinginkan oleh semua, namun stres akan tetap hadir dalam kehidupan. Tambahan pula dengan cabaran hidup pada hari ini yang memaksa setiap individu untuk terus kekal berhati kental dan berjiwa besar dalam menangani apa juga masalah yang mendatang (Muhammad Taufik Daniel Hasibuan 2019). Umat Islam harus meletakkan sepenuh pengharapan dan pergantungan kepada Allah SWT dalam semua keadaan, tidak kira sewaktu susah dan senang (Sri Andri Astuti 2018). Semua yang berlaku ke atas diri setiap manusia di atas muka bumi ini

merupakan ketetapan dan ketentuan daripada Allah SWT. Memiliki anak yang pintar dan hebat bukan sahaja merupakan rezeki kepada kedua orang tua, namun juga merupakan ujian kepada mereka. Ibu bapa perlu lebih bijak dalam menangani emosi remaja cemerlang berbanding dengan remaja biasa. Hal ini demikian kerana remaja cemerlang mempunyai tahap IQ yang tinggi dan kadang kala lebih matang daripada usia sebenar mereka. Terdapat pelbagai cara untuk menangani stres remaja cemerlang sama ada secara umum atau melalui pendekatan Islam.

PENGHARGAAN

Setinggi penghargaan kepada Geran Penyelidikan UKM (AP-2017-001/3).

RUJUKAN

- Abdul Adib Asnawi & Lailawati Madlan@Endalan. 2019. Kemahiran pengurusan stres dalam kecerdasan emosi dan hubungannya dengan kepuasan hidup remaja. *Jurnal Psikologi Malaysia* 33 (3):1-11.
- Abdul Aziz Latif. 2017. Stres boleh membina pemikiran positif. Kampus Kesihatan USM . <http://www.kk.usm.my/index.php/news-media/138-stress-boleh-membina-pemikiran-positif> [16 Jun 2020].
- Abdul Halim Abdullah, Nurul Hadyani Ahmad, Nor Amilawani Ahmad Sukri, Nurhasyimah Ismail, & Vicki Artika. 2014. Pentaksiran berasaskan sekolah (pbs): kebaikan dari perspektif am, guru, murid dan ibu bapa. *Buletin Persatuan Pendidikan Sains dan Matematik Johor* 24(1):1-7. https://www.researchgate.net/publication/308889672_PENTAKSIRAN_BERASASKAN_SEKOLAH_PBS_KEBAIKAN_DARI_PERSPEKTIF_AM_GURU_MURID_DAN_IBU_BAPA.
- Abdul Rahim, Khairulnazrin, & Saifullah. 2018. Konsep al-tafakkur menurut al-sunnah: kajian perbandingan antara tradisi meditasi hindu di dalam proses psikoterapi. Dlm. *e- Proceeding of 3rd INHAD International Muzakarah & Mu'tamar on Hadith (IMAM 2018)*, hlm. 142-57. Nilai: Hadith Research Institute (INHAD), International Islamic University College Selangor, MALAYSIA. conference.kuis.edu.my.
- Abdullah Basmeih. 2013. *Tafsir Pimpinan Ar-Rahman Kepada Pengertian Al-Quran*. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
- Abdullah Ridlo. 2020. FASAHAH sebagai aspek kemukjizatan dalam al-qur'an ('Abd al-jabbar dan pemikirannya). *Jurnal Al-Munqidz* 8 (1): 1-13. <https://ejournal.iaii.ac.id/index.php/amk/article/view/176/137>.

- Ahmad Hisham. 2009. Solat dan nilai-nilai spiritual dalam menangani gelisah dalam kalangan remaja islam: kajian di sekolah berasrama penuh integrasi (sbpi), selangor. Universiti Malaya. <http://studentsrepo.um.edu.my/5312/1/KESELURUHAN.pdf>.
- al-Munajjid, Sheikh Muhammad Salih. 2006. Dealing With Worries And Stress. www.islam-qa.com/index.php,2006 [March 2, 2017].
- Amey Rozalina Azeman, Nurul Farhana Mohd Raduan, & Nur Farhana Othman. 2016. PEMILIHAN makanan di kalangan pelajar kolej universiti islam melaka: satu tinjauan. *Journal of Hospitality and Networks* 1:71-80. www.kuim.edu.my.
- Amir MS. 2017. Kisah 5 Pelajar Genius Malaysia Yang Boleh Dijadikan Iktibar. *Illuminasi*. <https://iluminasi.com/bm/5-pelajar-genius-malaysia-ini-patut-dijadikan-iktibar.html> [June 13, 2020].
- Amira Adibah. 2018. M'sian Education System Has Failed Me,” Says 19yo Math Genius Who Can’t Continue Studies. *World of Buzz*. <https://worldofbuzz.com/msian-education-system-failed-me-says-19yo-math-genius-who-cant-continue-studies/> [June 13, 2020].
- Andriyani. 2017. Efektivitas muhasabah dan tafakur alam terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 13(2):163–70. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/1657/1521>.
- Ann Margaret & Mohd Zuri Ghani. 2008. Pelajar pintar cerdas dan masalah yang dihadapi. *Diges Pendidikan* 8(1 2008 Pendidikan Khas).
- Arifuddin. 2015. Adi Putra-Genius Tak Diiktiraf. *Mstar Online* . <https://www.mstar.com.my/lokal/semasa/2015/03/04/adi-putra>.
- Ayudiah Uprianingsih. 2013. Pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat depresi pada lansia di kelurahan batua kecamatan manggala kota makassar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/3098/1/AYUDIAH_UPRIANINGSIH.pdf.
- Aziyah Abu Bakar. 2015. Komunikasi keluarga dan pengurusan konflik: dari persepektif remaja Melayu. *Malaysian Journal of Media Studies* 17(1): 11-28. mojes.um.edu.my.
- Azyyati Mohd.Nazim. 2017. Manhaj dakwah al-Hissi dalam al-Qudwah al-Hasanah melalui ummuhāt al-Akhlāk: al-Hikmah, al-Syaja’Ah, al-‘iffah dan al-‘adl (an analysis of the methods of al-Hissi da’wah in ummuhāt al-Akhlāk : al-Hikmah, al-Syaja’ah, al-‘Iffah dan al-‘Adl). *Malaysian Journal For Islamic Studies* 1(2): 43-54.

- Badaruddin Ibrahim, Lian Siew Ting, Kahirol Mohd Salleh, Nor Lisa Sulaiman & Mohd Zaid Mustafa. 2008. Tingkah laku asertif dan tahap kepuasan kerja dalam kalangan pensyarah universiti. Dlm. *The 6th International Malaysian Studies Conference (MSC6)*, Kuching: The Faculty of Social Sciences Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS). https://www.academia.edu/24038326/Tingkah_laku_asertif_dan_tahap_kepuasan_kerja_dalam_kalangan_pensyarah_universiti.
- Bradley, Terry. 2006. Chill out! helping gifted youth deal with stress: What are some specific, practical ways to teach stress management? *Understanding Our Gifted* 18(2):9. [openspacecomm.com](https://www.openspacecomm.com).
- Che Su Mustaffa, Nuredayu Omar, Munif Zarrirudin, & Fikri Nordin. 2011. Antesedan kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosi spiritual (ESQ) dalam kalangan pelajar sekolah berasrama penuh dan institusi pengajian tinggi. *Journal of Techno-Social* 2(2): 82-98.
- Chuntung Li, Jiannong Cao & Tim M H Li. 2016. Eustress or distress: an empirical study of perceived stress in everyday college life. Dlm. *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous*, hlm. 1209-17. Hong Kong: UbiComp '16. CT Li, J Cao, TMH Li - Proceedings of the 2016 ACM International Join, 2016 - dl.acm.org.
- Cross, T. L., Cassady, J. C. & Miller, K. A. 2006. Suicide ideation and personality characteristics among gifted adolescents. *Gifted Child Quarterly* 50 (4): 2.
- Davies, B. 2004. I studied at Oxford at 14 but I learned more from stacking shelves at Iceland; Exclusive: Child Prodigy Who Fell Victim to Alcohol and a Sex Scandal. *The Free Library By Farlex*. <https://www.thefreelibrary.com/I+studied+at+Oxford+at+14+but+I+learned+more+from+stacking+shelves+at...-0121030357> [June 13, 2020].
- Deckro, G. R., Ballinger, K. M., Hoyt, M., Wilcher, M., Dusek, J., Myers, P., Greenberg, B., Rosenthal, D. S. & Benson, H. 2002. The evaluation of a mind/body intervention to reduce psychological distress and perceived stress in college students. *Journal of American College Health* 50(6): 281-82.
- Desri Ari Enghariono. 2019. Tafakkur dalam perspektif al-Quran. *Jurnal El-Qanuny* 5(1):134-48.
- Eeva Haataja, Anu Laine & Markku Hannula. 2020. Educators' perceptions of mathematically gifted students and a socially supportive learning environment – a case study of a finnish upper secondary school. *International Journal on Math, Science and Technology Education* 8(1):44–66.

- Eko Juhairi Rismawan. 2014. Tafakkur dalam al-Quran. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. [http://digilib.uin-suka.ac.id/13947/1/BAB I%2C IV% 2C DAFTAR PUSTAKA.pdf](http://digilib.uin-suka.ac.id/13947/1/BAB%20IV%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf).
- Euis Ismayati Yuniar. 2019. Pengaruh pembiasaan infak dan sedekah terhadap pengembangan sikap peduli sosial remaja (penelitian di forum komunikasi remaja masjid lebak rangkasbitung). Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten. <http://repository.uinbanten.ac.id/4647/>.
- Faisal @ Ahmad Faisal & Nurul Wahidah. 2012. Perubatan melayu tradisional: Kitab tibb pontianak. *Journal of Al-Tamaddun* 7 (1): 149-62.
- Fariza. 2005. Tekanan emosi remaja. *Jurnal Islamiyyat* 27 (1): 3-24.
- Fariza. 2014. Stress symptoms among adolescent: A study from islamic perspective. *Journal of Religion and Health* 54(4): 1278-85.
- Fatimah Wati Halim, & Wan Shahrazad Wan Sulaiman. 2001. Personaliti serta hubungannya dengan sumber tekanan, simptom-simptom tekanan, strategi menangani tekanan dan prestasi akademik pelajar. *Jurnal Psikologi dan Pembangunan Manusia* 17: 117-34.
- Fatin Nabilah Abu Hassan, Quwwatun 'Aqilah Mohamad, Nurul Atika Mohamad Rosli, Muhammad Talhah, Ajmain@Jima'ain & Siti Khadijah Yusof Azuddin. 2020. The implementation of higher order thinking skills in Malaysia secondary school: post pisa 2009. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation* 24(5): 5510-17.
- Fauziah Ibrahim, Nur Athirah Mohd Zaini, Nazirah Hassan, Ezarina Zakaria & Khadijah Alavi. 2020. Mengukur tekanan dan jenis mekanisme penyelesaian masalah dalam kalangan pelajar universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia* 34(2): 1-12.
- H. Maman Sutarman. 2018. Kedudukan doa dalam Islam. *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Ekonomi Syariah* 5(9): 79-93.
- H.M Tuah Iskandar. 2016. *Jadi Muslim Super Hebat*. Shah Alam: Grup Buku Karangraf Sdn Bhd.
- Haberlin, Steve. 2015. Don't stress: what do we really know about teaching gifted children to cope with stress and anxiety? *Gifted and Talented International* 30 (1-2): 146-51.
- Hafiz Ithnin. 2020. Tidur Tiada Kualiti. *New Straits Times Press (M) Bhd*. <https://www.hmetro.com.my/sihat/2019/03/434571/tidur-tiada-kualiti>.

- Haliza. 2015. An Interview With Sufiah, The Child Prodigy. *New Straits Times* .
[https:// www.nst.com.my/news/2015/09/interview-sufiah-child-prodigy](https://www.nst.com.my/news/2015/09/interview-sufiah-child-prodigy).
- Harussani. 2004. Pengurusan stres: satu tinjauan menurut perspektif Islam. Dlm. *Bengkel Pengurusan Stres Menurut Perspektif Islam*, hlm. 2-9. Kuala Lumpur: Institut Kefahaman Islam Malaysia (IKIM).
- Hayati. 2017. Pentaksiran holistik dan kemenjadian murid. *Utusan Malaysia*. 1–2. www.utusanonline.com.
- Hooper, R. 2018. *Superhuman: Life At The Extremes of Our Capacity*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- I'zzatul Fadzilah Adam, Nurul Azuwa Md Muhayadin & Norhayati Yusof. 2019. Analisis faktor penyebab stres dalam kalangan pelajar Diploma Geomatik Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah. *Jurnal Dunia Pendidikan* 1(3): 13-23.
- Ibnu Katsir. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir (Lubaabut Tafsir Min Ibnu Katsir)*. Abdullah Bin Muhammad (pnyt.). Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'i.
- Ida Hartina Ahmad Tharbe. 2006. Coping with stress: Are our students proactive? *Jurnal Masalah Pendidikan* 29(9): 57- 66.
- Irwan Fariza Sidik, Mohd Mahzan Awang & Abdul Razaq Ahmad. 2020. Keterlibatan pelajar dan hubungannya dengan kemahiran insaniah. *Jurnal Pendidikan Malaysia* 45(1 (Isu Khas)): 68-74.
- Ishak & Zakariah. 2014. Kaedah haraki: satu tajdid dalam pengajaran al-Quran. Dlm. *Seminar Tajdid al-Quran Peringkat Antarabangsa*, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya. https://www.academia.edu/29624788/KAEDAH_HARAKI_SATU_TAJDID_DALAM_PENGAJARAN_TILAWAH_AL-QURAN.
- Jean, A. B. 1995. Depression and suicidal ideation among academically talented adolescent. *Gifted Child Quarterly* 39(4): 218-23.
- Jerrell, C. C. & Tracy, L. C. 2006. A factorial representation of suicidal ideation among academically gifted adolescents. *Journal for the Education of the Gifted* 29 (3):2-4.
- Jou, Yuh Huey & Fukada, Hiromi. 1996. The causes and influence of transitional stress among chinese students in japan. *The Journal of Social Psychology* 136 (4): 501.
- Julian@Juliana George Jette, & Mohd Izham Mohd Hamzah. 2020. Hubungan kemenjadian murid dalam proses pembelajaran dan pemudahcaraan (pdpc) guru: Penilaian pentadbir sekolah. *Jurnal Dunia Pendidikan* 2(1):171-79.

- Katrina Khairul Azman. 2018. Boy Genius' Who Can't Further His Studies Thinks M'sian Education System is "Restrictive" *Says.com* . <https://says.com/my/news/boy-genius-cannot-further-his-studies-because-he-never-sat-for-restrictive-spm> [June 13, 2020].
- Mahat Man. 1997. *Masalah Penyesuaian di Kalangan Pelajar-Pelajar Tingkatan Satu Sekolah Berasrama Penuh di Kedah*. Kedah: Universiti Utara Malaysia.
- Mahboobeh Fouladchang, Akram Kohgard & Vahideh Salah. 2010. A study of psychological health among students of gifted and nongifted high schools. *Procedia Social and Behavioral Sciences* (5): 1220-25.
- Maisarah Thulhuda, Mohd Faizulamri & Sabri Mohamad. 2018. Keutamaan amalan tadabbur al-Quran terhadap pelajar tahfiz. *Jurnal Al-Turath* 3(2): 16-21.
- Marshall, Andrew. 2003. Small Wonders. *Time Magazine* 3. [http:// web. archive. org/ web/ 20030418030138/http://www.time.com/time/asia/covers/501030217/story3.html](http://web.archive.org/web/20030418030138/http://www.time.com/time/asia/covers/501030217/story3.html).
- Masbukin. 2012. Kemu'jizatan al-Quran. *Jurnal Pemikiran Islam* 37(2):171-79.
- Mastura Bohari & Farahwahida Mohd Yusof. 2020. Pendidikan keibubapaan melalui santunan fitrah nabi ya'qub a.s dan pendekatannya bagi menangani salah laku remaja. *International Journal of Islamic and Civilisation Studies* 6 (3-2): 113-123.
- Melvin Anak Maxwell & Shahlan Surat. 2020. Pengaruh latar belakang keluarga dan pencapaian akademik pelajar di smk bau melvin anak maxwell shahlan surat. *Jurnal Dunia Pendidikan* 2(1):227-33.
- Mimin. 2018. Kalau genius sangat, daftar saja SPM? - Netizen tegur Adi Putra. *The Reporter*. <https://www.thereporter.my/2018/11/kalau-genius-sangat-daftar-saja-spm.html> [June 13, 2020].
- Mohammad Arif Johari & Sa'odah Ahmad. 2019. Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *Educatum Journal of Social Sciences* 5(1):24-36.
- Mohd Haidzir Yusof@Jusoh, & Norasmah Othman. 2019. Isu dan permasalahan pentaksiran alternatif dalam sistem penilaian di Malaysia. Dlm. *e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan*, hlm. 337-50. Nilai: Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. http://conference.kuis.edu.my/pasak4/images/kk/059-KK_Mohd_Haidzir_UKM.pdf.

- Mohd Nasir, Siti Norlina & Siti Aisyah. 2013. Iman, Islam dan ihsan: Kaitannya dengan kesihatan jiwa. Dlm. *Seminar Pendidikan & Penyelidikan Islam (SePPIM13)*, hlm. 582–90. Johor Bharu: Universiti Teknologi Malaysia. https://www.researchgate.net/publication/315794770_Iman_Islam_dan_Ihsan_Kaitannya_dengan_Kesihatan_Jiwa.
- Mohd Nasir, Siti Norlina, & Siti Aisyah. 2014. Peranan amalan kesukarelawanan terhadap kesihatan jiwa. Dlm. *Persidangan Antarabangsa Kelestarian Insan 2014*, hlm. 1–9. Batu Pahat: UTHM. https://www.researchgate.net/publication/315794870_Peranan_Amalan_Kesukarelawanan_Terhadap_Kesihatan_Jiwa.
- Mohd Razali. 2010. *Pengendalian Stres Dan Kebimbangan*. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Mohd Sabri, Syed Najmuddin & Abdul Halim. 2009. Amalan ibadat harian dan sumbangannya kepada kecerdasan emosi remaja. *Journal of Islamic & Arabic Education* 1(1): 29-40.
- Mohd Taib & Hamdan. 2006. *Mengurus Stres: Atasi Stres Daripada Memudaratkan*. Batu Caves: PTS Professional Publishing Sdn Bhd.
- Mohd Zuri & Aznan. 2011. The academically talented and their level of stress. *Journal Practice and Theory in Systems of Education* 6(3): 282-288.
- Mohd Zuri Ghani, & Aznan Che Ahmad. 2011. *Pengantar Pendidikan Khas*. Pulau Pinang: Penerbit Universiti Sains Malaysia.
- Mu'allim. 2018. Amalan Sedekah dan Derma. *ACIS UITM Cawangan Negeri Sembilan*. https://seremban.uitm.edu.my/images/ACIS/BULETIN_ACIS_MAC_APRIL_2018.pdf.
- Muhammad Faizal A. Ghani, Norfariza Mohd Radzi, Husaina Banu Kenayathulla, Saedah Siraj, Faisol Elman, Maszuria A. Ghani & Amalina Ayub. 2017. Masalah disiplin murid Islam: Strategi dan penyelesaian terhadap kurikulum pendidikan Islam. *Jurnal Hadhari* 9(1): 91-110.
- Muhammad Sarbini & Unang Wahidin. 2020. Pendidikan rabbani untuk penguatan karakter remaja. *Jurnal Pendidikan Islam* 9 (1): 149-160.
- Muhammad Shamsul. 2017. Adi Putra Jawab Kehilangannya. *Sinar Harian* 2. <http://www.sinarharian.com.my/nasional/adi-putra-jawab-kehilangannya-1.623220>.
- Muhammad Taufik Daniel Hasibuan. 2019. Hubungan stres belajar dengan motivasi belajar pada mahasiswa yang menjalani pendidikan di sekolah tinggi ilmu kesehatan murni teguh. *Indonesian Trust Health Journal* 2(1): 129-31.

- Muhimmatul Hasanah. 2019. Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura* 13(1): 104-16.
- Mulyadi Batubara. 2010. Konsep tafakkur sufistik menurut Imam al-Ghazali. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/3673/1/MULYADI BATUBARA-FITK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/3673/1/MULYADI%20BATUBARA-FITK.pdf).
- Nik Hasnah Ismail. 2018. Muhasabah diri jadi Mukmin terbaik. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/rencana/agama/2018/01/370162/muhasabah-diri-jadi-mukmin-terbaik>.
- Nor Azah. 2011. Kaedah menangani stres dengan solat. *Journal of Islamic & Arabic Education* 3(2):1-10.
- Norhayati & Mansor. 2019. Family income, perfectionism and social anxiety among higher education students. *Global Journal al-Thaqafah* (Special Issue):165.
- Noriah & Abu Yazid. 2014. Counseling services for Malaysian gifted students: An initial study Noriah Mohd Ishak & Abu Yazid Abu Bakar. *International Journal for the Advancement of Counselling* 36(2): 372-83.
- Norsyuhadah. 2013. Pelaksanaan pentaksiran berasaskan sekolah (PBS) bagi mata pelajaran sains di sekolah kebangsaan daerah Pontian, Johor. Tesis sarjana. Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Nozina Yahaya. 2019. Nur Fitri Wajar Diberi Peluang Kedua. *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/44688/BERITA/Nasional/Nur-Fitri-wajar-diberi-peluang-kedua>.
- Nur Faridah Hanim Mokhtar. 2007. Kesan stres terhadap pencapaian akademik dan personaliti pelajar politeknik. Tesis sarjana, Jabatan Ikhtisas Pendidikan, Fakulti Pendidikan Teknikal, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Nur Shyahirah Mahpis & Noremy Md Akhir. 2020. Hubungan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana* 4(2):1-10.
- Nuraimirah Zainon, Norulhuda Sarnon @ Kusenin & Nur Saadah Mohamad Aun. 2019. Kesan perceraian ke atas kanak-kanak: Perspektif pekerja sosial. *Jurnal Psikologi Malaysia* 33(3): 67-78.
- Nurhadi & Fitria. 2020. Pengaruh kecerdasan emosional dan spiritual terhadap akhlak siswa di sekolah menengah pertama Se-Kecamatan Bangkinang Kota. *Jurnal Studi Keislaman dan Ilmu Pendidikan (PALAPA)* 8(1):57-79.

- Nurul Husna & Sahlawati. 2018. Konsep tadabbur al-Quran. Dlm. *Proceeding of The International Conference On Contemporary Issues In Al-Quran And Hadith 2018 (THIQAH 2018)*, Selangor.
- Nurul Zakirah & Zulkifli. 2012. Konsep tadabbur: Suatu kupasan. Dlm. *International Seminar on al-Quran in Contemporary Society*, 1-3 December 2012.
- Oron, A. 2011. Terence Judd (Piano). *Bach Cantatas Website* . <https://www.bach-cantatas.com/Bio/Judd-Terence.htm> [June 14, 2020].
- Osman, Sadli, Mustaffa & Mohamed Sharif. 2002. Satu analisa keperluan sokongan sosial terhadap remaja yang mengalami stress di Sekolah Menengah Daerah Kota Tinggi: Satu kajian kes. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. <http://merr.utm.my/8643/>.
- Parke, B. N. 1992. Challenging Gifted Students in the Regular Classroom. *Eric Digest*.
- Parker, W. D. 1997. An empirical of typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal* 34(3):545-62.
- Pauline Anthony Sigar & Tajul Arifin Mohamad. 2020. Kecergasan fizikal dan prestasi akademik murid tahun enam di wilayah persekutuan labuan Pauline Anthony Sigar1, Tajul Arifin Muhamad. *Jurnal Dunia Pendidikan* 2(2): 32-48.
- Peterson, J., Duncan, N. & Canady, K. 2009. A longitudinal study of negative life events, stress, and school experiences of gifted youth. *Gifted Child Quarterly* 53(1): 34-49.
- Public Health Malaysia. 2019. Punca anak-anak hilang motivasi. [https:// www.facebook.com/publichealthmalaysia/](https://www.facebook.com/publichealthmalaysia/).
- Rawan, A. M. & Osama, M. B. 2020. The relationship between perfectionism and goal orientation among gifted students in the king abdullah ii school of excellence rawan a. al-momani, osama m. bataineh. *Journal of Educational and Psychological Studies* 14(1):23-40.
- Rina Aristiani. 2016. Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal KOnseling GUSJIGANG* 2(2):182-89.
- Rizki Ulfah Nor Annisya, Rilla Sovitriana, Evi Nilawati, & Henny Risnawati. 2020. Hubungan antara regulasi emosi dan coping stress dengan perilaku asertif penggemar korean-pop dalam menghadapi cyberbulying. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 4(2):135-43.

- Robbikal Muntaha Meliala. 2020. Pelatihan teknik retorika dalam menunjang kepemimpinan pemuda berorganisasi bagi remaja panti asuhan hidayah. *Jurnal SOLMA* 9(1):79-91.
- Rohana, Zikmal & Mohd Nur Adzam. 2014. IMPLIKASI tadabbur al-Quran dalam pembentukan insan yang berkualiti di sudut akhlak. Dlm. *Proceeding of International Conference on Postgraduate Research (ICPR 2014)*, hlm. 262–68. Kuala Lumpur: KUIS. conference.kuis.edu.my.
- Rorlinda, Noriah & Siti Aishah. 2016. KAJIAN jati diri dan tekanan sosio-emosi dalam kalangan pelajar pintar dan berbakat. *Jurnal Psikologi Malaysia* 30(2): 42-60.
- Roziah Sidik@Mat Sidek. 2018. Terapi muzik mampu rawat gelodak jiwa. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2018/10/485912/terapi-muzik-mampu-rawat-gelodak-jiwa>.
- Sarimah Mokhtar, Mohd Kashfi Jailani, Ab. Halim Tamuri & Ghani, Kamarulzaman Abdul. 2011. Kajian persepsi penghayatan akhlak Islam dalam kalangan pelajar sekolah menengah di selangor. *Glonal Journal al- Thaqafah* 1(1): 71.
- Seaton, Matt. 2011. Just Call Me Lauren. *The Guardian* . <https://www.theguardian.com/g2/story/0,3604,472608,00.html> [June 14, 2020].
- Shahina Maqbool & Farzana Aleem. 2006. Diet and nutrition: ways to lead a stress-free life. Dlm. Akbar Husain & Mohd Ilyas Khan (pnyt.). *Recent Trends in Human Stress Management*, hlm. 212-13. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Siti Noorsyafenas & Ahmad Yunus. 2016. Pengurusan stres menurut al-Quran dan hadith. *Al-Hikmah* 8(1): 3-18.
- Siti Nor Syafiqah Mohammad & Mohd Nasir Masrom. 2020. Emosi pelajar akibat perceraian ibubapa. *Jurnal Sains Humanika* 12(1):73-81.
- Siti Zawiyah & Muhamad Ismail. 1998. *Kontroversi Pelajar*. Selangor: Penerbitan Pinang Sdn. Bhd.
- Siti Zulfa Afriyana, Mulyati & Hamiyati. 2020. Hubungan asertivitas dan motivasi dengan keterampilan manajemen waktu dalam penyusunan skripsi mahasiswa. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan* 7(1): 74-86.
- Sri Andri Astuti. 2018. Pengaruh sikap tawakal terhadap kestabilan emosi siswa madrasah aliyah negeri 1 metro. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam* 2(1): 1-16.

- Sri Nurhayati Selian, Fonny Dameati Hutagalung, & Noor Aishah Rosli. 2020. Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan* 7(2): 36-57.
- Staff, T. 2016. UK math prodigy who graduated oxford at 13 is now orthodox mom of 4 in J'lem. *The Times of Israel*. <https://www.timesofisrael.com/>.
- The Star. 2007. "Boy Genius" Chiang Dies. *The Star Digital Access*. <https://www.thestar.com.my/news/nation/2007/01/08/boy-genius-chiang-dies/>.
- Tweedie, N. 2008. Sufiah Yusof - Child Genius Revealed as Prostitute. *The Telegraph*. <https://www.telegraph.co.uk/news/features/3636101/Sufiah-Yusof-child-genius-revealed-as-prostitute.html>.
- Ummur Radhiah Hussin, Zuria Mahmud & Dharatun Nissa Fuad Mohd Karim. 2020. Psychoeducation group counselling for emotional intelligence among secondary school female students. *Journal of Counseling, Education and Society* 1(2):53-57.
- Varma, V. 1996. *Coping with Children in Stress*. Ved Varma (pnyt.). England: Arena Ashgate Publishing Limited.
- Wani Arifin. 2017. Sufiah Yusof kini 33 tahun, lebih matang, perjuangkan feminisme. *Media Hiburan*. <https://www.mediahiburan.my/sufiah-yusof-kini-33-tahun-lebih-matang-perjuangkan-feminisme/> [June 13, 2020].
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, & Nurman Hidayat. 2020. Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Manthiq* 5(1):25-31.
- Yulius Mataputun & Habel Saud. 2020. Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8(1): 32–37.