

Faktor-Faktor Mendorong Stres Dalam Kalangan Guru-Guru Yang Mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) Sepenuh Masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.

Baharin Bin Abu & Hamiza Binti Mohd Salleh @ Yaakob
Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia.

Abstrak : Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti lima faktor mendorong stres dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) di Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. Lima faktor yang dikaji adalah hubungan kekeluargaan, persekitaran pembelajaran, kewangan, pengurusan masa dan kemahiran belajar. Responden kajian ini terdiri daripada 48 orang guru yang mengikuti program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. Satu set borang soal selidik telah digunakan untuk mengumpul data. Kebolehpercayaan instrumen kajian adalah diproses menggunakan perisian SPSS versi 15.0 dan dihuraikan dalam bentuk peratusan dan min. Hasil keputusan kajian menunjukkan faktor kewangan (min = 3.01) merupakan faktor yang lebih mendorong stres di kalangan guru PKPG berbanding dengan faktor-faktor lain iaitu pengurusan masa (min = 2.83), kemahiran belajar (min = 2.75), hubungan kekeluargaan (min = 2.65) dan persekitaran pembelajaran (min = 2.48). Faktor kewangan berada ditahap stres yang tertinggi manakala faktor pengurusan masa, faktor kemahiran belajar, faktor hubungan kekeluargaan dan faktor persekitaran pembelajaran berada ditahap stres sederhana. Ini menunjukkan faktor kewangan perlu diambil berat oleh guru PKPG dengan membuat persiapan kewangan keluarga sebelum mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru.

Katakunci : stress, Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG), fakulti pendidikan.

Pengenalan

Persidangan Perkhidmatan Pendidikan anjuran Suruhanjaya Perkhidmatan Pelajaran (SPP) yang akan berkuatkuasa dari tahun 2006 hingga 2010 telah menggariskan empat perkara utama dalam usaha untuk memartabatkan pendidikan negara. Dua daripada empat perkara tersebut adalah peningkatan kualiti guru sebagai pra-syarat kepada pembangunan sistem pendidikan yang bertaraf dunia dan semangat yang terkandung dalam Peruntukan 144 (1) Perlembagaan Persekutuan diterjemahkan ke arah menjadikan profesion perguruan lebih perkasa dan berintegriti kearah pembangunan modal insan yang kukuh. Dalam melaksanakan dasar itu lima fokus utama digariskan iaitu menambah baik sistem pemilihan calon guru, memantapkan latihan perguruan, memantapkan kerjaya guru, menambah baik persekitaran kerja dan kebajikan guru serta memantapkan perancangan dan pengurusan sumber manusia.

Oleh itu, guru hari ini perlu menyedari bahawa tugas dan amanah yang diberikan adalah untuk mendidik generasi yang akan menerajui negara. Sejajar dengan itu, kemahiran dan pengetahuan mengenai method-method pendidikan harus diperkemaskan dari semasa ke semasa. Bagi berhadapan dengan cabaran dan tuntutan daripada perubahan-perubahan dalam sistem pendidikan, guru-guru telah berusaha meningkatkan pengetahuan dan kemahiran dengan melanjutkan pengajian di institut-institut pengajian tinggi.

Guru PKPG terpaksa menempuhi pelbagai cabaran dan rintangan seperti terpaksa meninggalkan keluarga, mendapat separuh gaji setiap bulan, menghabiskan masa untuk belajar dan membuat tugas serta pelbagai lagi cabaran lain. Cabaran ini akhirnya menjurus kepada

stres. Stres yang melebihi tahap tertentu sekiranya tidak dikawal akan mewujudkan pelbagai masalah kepada setiap individu (Romas dan Sharma, 2004). Kebiasaannya, stres akan dialami dalam pelbagai keadaan seperti rasa kesunyian, kurang tidur, keresahan serta kebimbangan yang tinggi. Oleh itu, stres boleh menyebabkan kehidupan dan pergaulan seharian seseorang guru PKPG terjejas sehingga memberikan impak yang negatif.

Penyataan Masalah

Menurut Aziz dan rakan (1995 dalam Hisamudin, 1997) sememangnya wujud masalah bagi pelajar yang telah lama meninggalkan alam persekolahan seperti guru PKPG yang mempunyai tanggungjawab tersendiri dan memasuki institusi pengajian tinggi dengan mendapat separuh gaji sahaja.

Greenberg (1990) mengenalpasti faktor tanggungjawab kekeluargaan dan masalah kewangan merupakan antara masalah yang boleh mendatangkan stres. Tanggungjawab berkeluarga memerlukan guru PKPG ini berkorban masa dan tenaga untuk memenuhi antara tuntutan tanggungjawab keluarga dengan tuntutan sebagai pelajar. Terutamanya bagi golongan wanita yang kebiasaannya menghadapi tuntutan tambahan daripada keluarga dan anak-anak. Menurut Cros (1981), pelajar wanita dewasa sering mengalami stres yang sangat tinggi dalam usaha mengendalikan pelbagai peranan sebagai pelajar, ibu dan pasangan suami isteri.

Oleh itu, tujuan kajian ini adalah untuk mengkaji faktor-faktor mendorong stress dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia. Justeru lima faktor yang boleh mendorong stres dalam kalangan guru PKPG telah dikenalpasti untuk dikaji. Lima faktor itu adalah faktor hubungan kekeluargaan, persekitaran pembelajaran, kewangan, pengurusan masa dan kemahiran belajar.

Objektif Kajian

Dalam konteks masalah yang dijelaskan di atas, kajian ini dilakukan adalah bertujuan untuk :

- a) Menenalpasti samada faktor hubungan kekeluargaan mendorong stres dalam kalangan guru –guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, UTM.
- b) Menenalpasti samada faktor persekitaran pembelajaran mendorong stres dalam kalangan guru –guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, UTM.
- c) Menenalpasti samada faktor kewangan mendorong stres dalam kalangan guruguru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, UTM.
- d) Menenalpasti samada faktor pengurusan masa mendorong stres dalam kalangan guru – guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, UTM.
- e) Menenalpasti samada faktor kemahiran belajar mendorong stres dalam kalangan guru – guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, UTM.

Kepentingan Kajian

Kajian ini dilaksanakan sebagai memenuhi syarat penganugerahan Ijazah Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan. Walau bagaimanapun pengkaji turut merasakan keperluan dan

manfaat kepada diri pengkaji sendiri sepanjang pelaksanaan kajian tentang faktor yang mendorong stres dalam kalangan guru-guru yang mengikut Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa ini. Namun begitu, pengkaji juga mengharapkan agar hasil olahan kajian ini dapat memberi manfaat kepada pihak lain. Beberapa kumpulan sasaran diletakkan sebagai pihak-pihak yang berkemungkinan memerlukan kepada hasil kajian ini.

Walaupun kajian yang dibuat hanya merangkumi satu skop kecil sahaja, tetapi pengkaji berharap agar kajian ini akan memberi manfaat kepada keseluruhan bidang ilmu pengetahuan. Hasil kajian yang bersifat intelektual ini banyak menyorot hasil kajian pengkaji-pengkaji lain, sekurang-kurangnya mampu mencetuskan suatu idea baru dalam bidang ilmu pengetahuan amnya dan bidang pengajian stress khususnya.

Stres yang berpanjangan boleh melemahkan mental dan fizikal seseorang yang bergelar pelajar dan keadaan ini boleh menjejaskan tugas, tanggungjawab dan seterusnya membawa kepada kemerosotan prestasi pencapaian mereka. Kajian terhadap stres dalam kalangan guru (PKPG) ini wajar dan signifikan dijalankan agar dapatan kajian dapat dijadikan maklumat oleh pihak yang berkaitan dalam mengatur strategi yang sesuai bagi mengurangkan stres dalam kalangan pelajar terutamanya guru PKPG supaya kesan buruk kepada individu ini dapat dikurangkan dengan meminimumkan stres dan memaksimumkan kepuasan dalam menuntut ilmu.

Selain dari itu, hasil dapatan kajian ini juga boleh digunakan oleh pihak Fakulti Pendidikan dan Universiti di dalam menangani masalah stres ini. Guru PKPG yang menghadapi situasi sebegini memerlukan perkhidmatan yang dapat meningkatkan kecemerlangan akademik mereka. Inilah yang perlu menjadi tanggungjawab pihak fakulti dan universiti dalam memastikan kebajikan para pelajarnya terpelihara. Ini termasuklah menyediakan sistem pengangkutan yang cekap, sistem pengajaran dan pembelajaran yang selesa, tenaga pengajar yang berkaliber dan kakitangan bukan akademik sentiasa bersedia dalam member bantuan apabila diperlukan.

Disamping itu juga, kajian ini boleh di gunakan oleh pihak-pihak lain untuk mengetahui faktor-faktor yang mendorong stres di kalangan pelajar dan juga kepada individu-individu dan keluarga yang berminat untuk melihat faktor-faktor stres dan juga cara menguruskan stres dengan berkesan.

Rekabentuk Kajian

Kajian yang dijalankan ini merupakan satu kajian berbentuk deskriptif. Pengkaji menggunakan pendekatan tinjauan (survey) yang berbentuk soal selidik untuk melihat dan mengenalpasti seberapa banyak maklumat yang berhubung dengan lima faktor mendorong stres dalam kalangan guru yang mengikut Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di UTM. Set soal selidik digunakan untuk menjimatkan masa untuk mendapatkan maklum balas daripada responden. Kajian ini akan melibatkan seramai 48 orang responden yang sedang mengikut Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, UTM.

Menurut Mohd Najib Ghafar (1998), kajian tinjauan seperti ini sama maksudnya seperti seorang penyelidik atau pengkaji hanya “meninjau” situasi pada suatu masa dan ini seolah-olah satu “photo snapshot” sesuatu peristiwa. Kajian jenis ini juga mengambil data dalam satu masa tertentu sahaja, selalunya menggunakan kaedah soalselidik.

Populasi Kajian

Azizi dan rakannya (2007) menyatakan populasi adalah keseluruhan sekumpulan manusia, objek mahupun peristiwa yang mempunyai sedikit persamaan secara umumnya dan ia

mestilah didefinisikan secara spesifik. Oleh itu kelompok individu yang akan diselidik hendaklah dikenal pasti. Semua ahli dalam kelompok tersebut dikenali sebagai populasi.

Dalam kajian ini, populasi kajian adalah 48 orang guru yang sedang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru di Universiti Teknologi Malaysia, Skudai. Mereka ini terlibat sebagai responden kajian.

Instrumen Kajian

Dalam kajian ini, instrumen yang digunakan ialah borang soalselidik. Borang soalselidik ini dibina sendiri oleh penyelidik melalui sumber rujukan daripada kajian-kajian yang lepas, melalui pembacaan bahan rujukan dan sumber-sumber lain yang bersesuaian dengan kajian.

Set soalselidik telah dibentuk dan ianya mempunyai dua bahagian iaitu:

- Bahagian A - Maklumat peribadi responden
- Bahagian B - Faktor-faktor yang mendorong stress

Kajian Rintis

Kajian rintis merupakan kajian yang dijalankan sebelum set soal selidik digunakan dalam kajian sebenar. Kajian rintis dijalankan terlebih dahulu untuk memastikan tahap kebolehpercayaan dan keesahan soal selidik yang digunakan. Pengesahan soal selidik juga dilakukan dengan mendapat sokongan dan penyemakan daripada pensyarah yang berpengalaman dalam bidang pendidikan dan kaunseling. Menurut Mohd. Majid Konting (1990), kebolehpercayaan akan memberi darjah kekekalan dan ketepatan instrumen pengukuran. Instrumen yang mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi akan memberi keputusan yang sama dan hampir sama setiap kali ia digunakan di dalam situasi setara. Kajian rintis adalah bertujuan:

- (i) Untuk mengetahui sejauh manakah kesesuaian penggunaan instrument kepada responden kajian ini. Ini terutamanya tertumpu kepada penggunaan istilah dan struktur ayat.
- (ii) Untuk mengetahui sejauh manakah responden memahami setiap pernyataan dan soalan ujian yang digunakan. Ini dilakukan dengan membenarkan responden bertanya kepada penyelidik.
- (iii) Untuk mengetahui sejauh manakah responden memahami kehendak soalan.

Nilai kebolehpercayaan keseluruhan item soal selidik ialah 0.92 alpha croanbach. Menurut Azizi (2007), tujuan kajian rintis ini adalah untuk mendedahkan kekeliruan dan soalan bermasalah lain yang masih wujud dalam soal selidik.

Analisis Data

Faktor Hubungan Kekeluargaan

Terdapat lima item soalan dikemukakan bagi menjawab soalan kajian adakah faktor hubungan kekeluargaan mendorong stres dalam kalangan guru PKPG. Seramai 26 responden (54.2%) setuju bahawa mereka berasa keseorangan tanpa orang-orang tersayang di sisi. Seterusnya 30 responden (62.5 %) setuju bahawa mereka berasa tertekan kerana kekurangan masa untuk bersama keluarga. Terdapat 26 responden (54.2%) setuju bahawa mereka berasa terbeban di antara komitmen di rumah dan komitmen sebagai pelajar.

Berdasarkan dapatan kajian menunjukkan nilai min keseluruhan (min = 2.65). Merujuk kepada skala penilaian berdasarkan min di jadual 3.5, faktor hubungan kekeluargaan berada ditahap stres sederhana dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.

Faktor Persekitaran Pembelajaran

Hasil kajian didapati terdapat 16 responden (33.3%) setuju bahawa mereka menghadapi masalah apabila menjalankan tugas secara berkumpulan. Terdapat 20 responden (41.7%) sahaja setuju bahawa mereka tertekan dengan sikap segelintir rakan sekelasnya dan hanya 15 responden (31.25%) setuju bahawa tempat tinggal mereka kurang selesa untuk mengulang-kaji pelajaran.

Jumlah nilai min keseluruhan daripada persoalan kajian mengenai faktor persekitaran pembelajaran mendorong stres dalam kalangan guru PKPG menunjukkan (min = 2.48). Dengan merujuk kepada skala penilaian berdasarkan min dalam jadual 3.5, faktor persekitaran pembelajaran berada ditahap stres sederhana dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.

Faktor Kewangan

Berdasarkan analisis yang diperolehi menunjukkan terdapat empat item soalan yang mempunyai nilai peratus yang sama tetapi nilai min dan sisihan piawai adalah berbeza. Dapatan yang diperolehi tersebut menunjukkan terdapat 37 responden (77.1 %) setuju bahawa kos sara hidup yang meningkat merungsingkan mereka. Hasil dapatan juga menunjukkan terdapat 37 responden (77.1 %) bersetuju bahawa pendapatan gaji separuh merungsingkan mereka untuk memenuhi kehendak diri dan keluarga. Terdapat seramai 37 responden (77.1 %) tertekan kerana terpaksa berjimat-cermat bagi menampung perbelanjaan mereka di UTM. Seterusnya terdapat 37 responden (77.1%) responden setuju bahawa pendapatan gaji separuh merungsingkan responden untuk membayar bebanan hutang (kereta, rumah dan lain-lain) pada setiap bulan.

Jumlah nilai min keseluruhan daripada persoalan kajian mengenai faktor kewangan mendorong stres dalam kalangan guru PKPG menunjukkan (min = 3.01). Dengan merujuk kepada skala penilaian berdasarkan min dalam jadual 3.5, menunjukkan faktor kewangan mendorong stres berada ditahap stres tinggi dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.

Faktor Pengurusan Masa

Berdasarkan analisis yang telah dijalankan, didapati 32 responden (66.7%) setuju bahawa mereka menjadi tertekan, penat dan rungsing akibat kekurangan masa rehat. 29 responden (60.4 %) setuju bahawa mereka sering kesuntukan masa dalam menyiapkan tugas yang diberi oleh pensyarah dan terdapat 26 responden (54.2%) setuju bahawa mereka keliru dalam mengurus masa di antara urusan keluarga, akademik dan peribadi.

Jumlah nilai min keseluruhan daripada persoalan kajian mengenai faktor pengurusan masa mendorong stres dalam kalangan guru PKPG menunjukkan (min = 2.83). Dengan merujuk kepada skala penilaian berdasarkan min dalam jadual 3.5, menunjukkan faktor persekitaran pembelajaran berada ditahap stres sederhana dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.

Faktor Kemahiran Belajar

Hasil dari kajian yang telah dibuat, terdapat terdapat 32 responden (66.7%) menyatakan bahawa mereka risau dengan gaya pembelajaran mereka yang kurang berkesan. 28 responden

(58.3%) setuju bahawa mereka berasa rendah diri apabila membandingkan keputusan dengan rakan –rakan dalam peperiksaan atau ujian. Seterusnya terdapat 32 responden (66.7%) setuju dengan item soalan yang menyatakan mereka risau kerana tidak dapat member tumpuan sepenuhnya ketika belajar di dalam bilik kuliah dan terdapat 31 responden (64.6%) setuju bahawa mereka berasa bimbang dengan keputusan peperiksaannya.

Jumlah nilai min keseluruhan daripada persoalan kajian mengenai faktor kemahiran belajar mendorong stres dalam kalangan guru PKPG menunjukkan (min = 2.75). Dengan merujuk kepada skala penilaian berdasarkan min dalam jadual 3.5, menunjukkan faktor persekitaran pembelajaran berada ditahap stres sederhana dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.

Analisis Tahap Faktor Yang Mendorong Stres

Jadual 1: Analisis Nilai Min dan Tahap Faktor Mendorong Stres Secara Keseluruhan

Bil	Faktor Stres	Min	Tahap
1	Kewangan	3.01	Tinggi
2	Pengurusan Masa	2.83	Sederhana
3	Kemahiran Belajar	2.75	Sederhana
4	Hubungan kekeluargaan	2.65	Sederhana
5	Persekitaran Pembelajaran	2.48	Sederhana
Purata Min		2.74	Sederhana

Berdasarkan jadual 1 menunjukkan bahawa faktor kewangan merupakan faktor utama yang mendorong stres dalam kalangan guru PKPG yang mempunyai nilai min yang tertinggi iaitu (min=3.01). Berdasarkan skala penilaian min dalam jadual 3.5, menunjukkan faktor kewangan berada ditahap stres tinggi.

Walau bagaimanapun faktor pengurusan masa, faktor kemahiran belajar, faktor hubungan kekeluargaan dan faktor persekitaran pembelajaran berada ditahap stress sederhana dalam kalangan guru-guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan faktor pengurusan masa (min=2.83), kemudian diikuti faktor kemahiran belajar (min=2.75), seterusnya faktor hubungan kekeluargaan (min=2.65) dan faktor persekitaran pembelajaran (min=2.45)

Berdasarkan analisis yang telah dibuat didapati purata min keseluruhan bagi kelima–lima faktor yang dikaji iaitu faktor hubungan kekeluargaan, faktor persekitaran pembelajaran, faktor kewangan, faktor pengurusan masa dan faktor kemahiran belajar berada ditahap stres sederhana yang mempunyai nilai (min = 2.74).

Perbincangan

Berdasarkan analisis kajian mendapati item “berasa tertekan apabila keluarga menceritakan masalah yang terjadi sepanjang ketiadaannya” mempunyai nilai min tertinggi berbanding item soalan yang lain. Seterusnya nilai min kedua tinggi adalah item “berasa tertekan kerana kekurangan masa untuk bersama keluarga”. Diikuti item “rasa terbeban di antara komitmen di rumah dan komitmen sebagai pelajar” dan seterusnya item “bimbang memikirkan rumahtangga setiap kali berjauhan dengan keluarga’. Manakala nilai min terendah adalah item “berasa keseorangan tanpa orang-orang tersayang di sisi mereka”. Walau bagaimanapun item “berasa keseorangan tanpa orang-orang tersayang di sisi mereka” mempunyai nilai sisihan piawai tertinggi berbanding item soalan yang lain.

Item soalan yang mempunyai nilai min tertinggi adalah item “berasa tertekan kerana suasana kebisingan semasa kuliah mengganggu tumpuan pembelajaran”. Seterusnya item yang mempunyai nilai min kedua tinggi adalah item “sukar mendapat buku rujukan di perpustakaan ” dan diikuti item “tertekan dengan sikap segelintir rakan sekelas”. Walau bagaimanapun nilai min terendah adalah item “merasakan tempat tinggal mereka kurang selesa untuk mengulangkaji pelajaran”.

Berdasarkan analisis menunjukkan majoriti responden bersetuju dengan item “Pendapatan gaji separuh merunsingkan saya untuk memenuhi kehendak diri dan keluarga”. Item soalan ini mempunyai nilai min tertinggi. Nilai min kedua tinggi adalah item “Pendapatan gaji separuh merunsingkan saya untuk membayar bebanan hutang (kereta, rumah dll) pada setiap bulan”. Seterusnya item ketiga tinggi adalah item “Kos sara hidup yang meningkat merunsingkan saya” dan diikuti item “berasa tertekan apabila mengeluarkan wang simpanan yang sentiasa berkurangan”. Manakala item soalan yang mempunyai nilai min terendah adalah item “Saya berasa tertekan apabila mengeluarkan wang simpanan yang sentiasa berkurangan”.

Dapatan menunjukkan purata min keseluruhan berada ditahap stres tinggi. Oleh itu, dapat dirumuskan bahawa faktor kewangan merupakan faktor utama yang mendorong stres dalam kalangan guru yang mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) sepenuh masa di Fakulti Pendidikan, UTM. Dapatan kajian ini disokong oleh Greenberg (1990) yang menyatakan bahawa masalah kewangan merupakan faktor yang boleh menyebabkan stres dalam kalangan pelajar di Institut Pengajian Tinggi.

Berdasarkan kajian menunjukkan item “merasa tertekan kerana diberi banyak tugas dalam satu masa” mempunyai nilai min tertinggi berbanding item lain. Seterusnya item kedua tinggi adalah item “tidak dapat tidur dengan cukup kerana terpaksa berjaga malam untuk menyiapkan tugas”. Manakala item ketiga tinggi adalah “tertekan, penat dan rungsing akibat kekurangan masa rehat” dan diikuti item “kesuntukan masa dalam menyiapkan tugas yang diberi oleh pensyarah”. Walau bagaimanapun item yang mempunyai nilai min terendah adalah item “keliru dalam mengurus masa di antara urusan keluarga, akademik dan peribadi”.

Secara keseluruhannya faktor kemahiran belajar berada ditahap stres sederhana. Rumusan yang dapat dibuat berdasarkan dapatan kajian adalah faktor kemahiran belajar merupakan faktor sampingan yang mendorong stres dalam kalangan guru PKPG yang menyambung pengajian sepenuh masa di Universiti Teknologi Malaysia. Dapatan kajian ini bercanggah dengan dapatan Knowles (1984 dalam Ismeihan, 2002) yang menyatakan bahawa pelajar dewasa ini juga memiliki keistimewaan yang tidak ada pada pelajar-pelajar yang lebih muda usianya itu dimana golongan guru ini mempunyai pengalaman dan kesediaan belajar yang tinggi.

Rujukan

- Asnor Abdul Aziz (1999). *Kajian Perkaitan Antara Aspek Pengurusan Masa & Pencapaian Akademik : Satu Tinjauan Di SMT Melaka Tengah, Bukit Katil, Melaka*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana Muda.
- Azizi Yahaya et al. (2007). *Menguasai Penyelidikan dalam Pendidikan*. Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Glickman et al. (2001). *Supervision and Instructional Leadership. A Developmental Approach Fifth Edition*. Singapore : Allyn and Bacon.
- Critelli, J.W. (1987). *Personal Growth and Effective Behaviour: The Challenge of Everyday Life*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Franken, R. (1994). *Human Motivation*. Florida: Brook/ Cole Publishing.

- Greenberg, J.S. (1990). *Coping With Stress A Practical Guide*. USA: WM.C. Brown Publishers.
- Hisamudin Mohd Tamim (1997). *Permasalahan Pelajar Sarjana Muda Teknologi Serta Pendidikan Tahun 4 di UTM, Skudai, Johor*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana Muda
- Ismeehan Daud @ Yusof (2002). *Faktor-faktor Penyumbang Stress Di Kalangan Pelajar Dewasa, Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana Muda.
- Lessard, J.J. (1998). Adolescent Stress an Workload: From Bamboo Seed to Flying. *Guidance And Counseling*. 14: 15-19.
- M.H. Fazilah (2006). *Stres Di Tempat Kerja Dan Kesannya Terhadap Keselamatan Dan Kesihatan Perkerjaan*. Fakulti Pengurusan Dan Muamalah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor, Bandar Seri Putra, Selangor.
- Nik Hazirah Nik Daut, (2008). *Majalah Wanita Edisi Februari: Menangani Stress dan Depresi*. Urusan Karya. Kuala Lumpur.
- Ooi Yoon Phaik, (2002). *Stress and Anxiety Among Engineering Students and Non- Engineering Students at UTM*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana Muda
- Patel, C. (1989). *The Complete Guide to Stress Management*. London: Mac Donald & CO (Publishers) Ltd.
- Shuman, S. (1993). *Close Relationship and Coping Behavior: Adolescent* . Journal of Adolescent. 16. ms 267 – 283.
- Charles, S. D.et al. (1996). *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*. Taylor and Francis Publishers, United States of America.
- Robbins, S.P. (2000). *Gelagat Organisasi Edisi Ke – 8* (Terjemahan Abdul Razak Ibrahim dan Ainin Sulaiman). Petaling Jaya: Prentice Hall.