

Stres Dalam Kalangan Guru Pelatih Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia Semasa Menjalani Latihan Mengajar

Azhar Muhammad & Shamsiah Abd Razak

Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian ini dilakukan untuk mengenal pasti masalah stres dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia semasa menjalani latihan mengajar. Kajian ini juga bertujuan mengenal pasti faktor-faktor yang menyebabkan stres dan cara-cara guru pelatih menangani stres tersebut. Seramai 269 orang pelajar tahun tiga dan empat Fakulti Pendidikan daripada 14 program pengajian yang telah menjalani latihan mengajar telah diambil sebagai sampel kajian. Set soal selidik mengandungi 49 item telah diedarkan kepada responden dan dianalisis secara deskriptif untuk mendapatkan nilai kekerapan, peratusan dan min menggunakan perisian *Statistical Package For Social Science (SPSS)*. Nilai kebolehpercayaan instrumen kajian ialah $\alpha = 0.960$. Analisis data dinyatakan dalam bentuk jadual. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan wujudnya masalah stres dalam kalangan guru pelatih dan berada pada tahap yang sederhana iaitu 3.11. Manakala faktor utama yang menyebabkan stres ialah faktor kewangan dengan nilai min 3.77. Majoriti guru pelatih menangani stres dengan berfikir secara positif terhadap bebanan yang dihadapi dengan nilai min 4.34. Antara cadangan kajian ini ialah pihak fakulti sewajarnya memberikan pendedahan awal kepada bakal guru pelatih mengenai pengurusan stres yang betul.

Katakunci : stress, guru pelatih, latihan mengajar

Pengenalan

Profesion perguruan adalah bidang yang memberi perkhidmatan yang unik dan diperlukan oleh masyarakat. Keunikannya hanya akan dirasai dan diketahui oleh mereka yang terlibat dalam profesion ini. Hanya warga profesion ini sahaja yang berkemampuan memberi perkhidmatan pendidikan terbaik kepada masyarakat dan memberi kesan yang besar terhadap perkembangan personaliti, mental dan fizikal setiap insan (Noran Fauziah dan Ahmad Mahdzan, dalam Abd Rahim Hamdan, 2006: 1).

Menurut Musgrave dalam Amir Hasan Dawi (2006: 212), tugas yang dianggap profesion ialah hanya menggunakan ilmu yang dimiliki untuk faedah pelanggannya. Sungguhpun begitu untuk menterjemahkan konsep profesion perguruan dalam satu ayat yang lengkap bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan kerana ia perlu dijelaskan daripada pelbagai perspektif. Namun terdapat ciri-ciri umum untuk menerima sesuatu pekerjaan sebagai profesion iaitu mempunyai ilmu pengetahuan dan kepakaran dalam bidang yang khusus, mempunyai latihan khas dan sebagainya.

Profesion perguruan dianggap satu profesion yang mencabar. Guru memainkan pelbagai peranan untuk menjadikan dirinya seorang pendidik yang berkesan. Bagi Shahid Jumri (2006: 85) "Guru yang terhebat ialah apabila muridnya lebih hebat daripadanya". Justeru guru hendaklah sentiasa berusaha untuk menambahkan ilmu pengetahuan dan kemahiran demi menjadi pendidik yang terhebat.

Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan terhadap guru pelatih yang telah menjalani latihan mengajar bagi mengenal pasti masalah stres dalam kalangan guru pelatih, faktor-faktor stres yang berlaku, serta cara guru pelatih menangani stress tersebut.

Pernyataan Masalah

Latihan perguruan di Fakulti Pendidikan UTM dirancang secara teliti, terancang dan sistematik. Guru pelatih dikehendaki mengambil subjek pengajaran mikro (*micro teaching*) dan sekurang-kurangnya memenuhi syarat minimum CPA 2.00 untuk melayakkan diri menjalani latihan perguruan. Penekanan diberikan sepenuhnya semasa latihan pengajaran mikro yang mana setiap guru pelatih akan diberi peluang untuk mengajar di dalam kelas dengan menggunakan bahan bantu mengajar. Seterusnya guru pelatih juga diberikan panduan menyediakan buku rancangan mengajar dengan betul.

Berdasarkan latar belakang masalah, pengkaji melihat bebanan tugas dan masalah yang dihadapi oleh seorang guru bukan suatu yang mudah untuk dielakkan. Mengikut pengalaman pengkaji, latihan perguruan yang telah dijalani sememangnya memberikan tekanan yang mendalam. Antara masalah yang dihadapi pengkaji ialah penulisan buku persediaan mengajar sebelum memulakan pengajaran. Cara penulisan buku persediaan mengajar pula perlu ditulis secara terperinci terhadap apa yang akan dilakukan. Selain itu, rujukan yang banyak juga diperlukan untuk menghasilkan penulisan yang baik.

Rata-rata rakan pengkaji yang lain juga menghadapi masalah yang sama. Ada segelintir mereka yang mengalami stres disebabkan komitmen yang diberikan oleh pelajar di dalam bilik darjah terlalu pasif hinggalah objektif yang hendak dicapai tidak dapat dilaksanakan. Justeru didapati timbul juga masalah dalam kalangan guru pelatih walaupun telah didedahkan dengan ilmu pedagogi dan psikologi secara mendalam.

Bersandarkan masalah yang dihadapi oleh segelintir guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM ini, kajian ini perlu dilakukan bagi mengenal pasti masalah stress dalam kalangan guru pelatih dan faktor-faktor stres yang berlaku dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM semasa menjalani latihan mengajar serta cara mengatasinya. Justeru masalah yang dihadapi ini perlu diatasi dengan segera supaya tidak berlaku sesuatu yang tidak dingini dalam kalangan bakal guru.

Objektif Kajian

Objektif kajian ini untuk mengenal pasti stres yang dihadapi oleh guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM semasa menjalani latihan mengajar. Objektif kajian adalah seperti berikut :

- i. Mengetahui masalah stres dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM.
- ii. Mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM.
- iii. Mengetahui cara-cara guru pelatih mengatasi stres yang dihadapi semasa menjalani latihan mengajar.

Kepentingan Kajian

Kajian ini diharap dapat membantu pihak Fakulti Pendidikan UTM untuk mewujudkan pengurusan stres yang berkesan dalam kalangan guru pelatih. Perkara ini wajar kerana masalah ini semakin terasa apabila berlaku permasalahan dalam kalangan guru pelatih ketika menjalani latihan mengajar.

Dapatan kajian ini juga akan menjadi sangat berguna kepada pensyarah-pensyarah, pensyarah pembimbing dan pihak pentadbiran guru pelatih. Ia akan memberi gambaran yang jelas dan menyeluruh mengenai stres yang berlaku dalam kalangan guru pelatih semasa menjalani latihan mengajar. Proses latihan mengajar yang memberi tekanan dan cara guru pelatih menangani situasi tersebut.

Kajian ini juga amat berguna kepada unit bimbingan dan kaunseling di Fakulti Pendidikan UTM. Sememangnya fungsi utama unit bimbingan dan kaunseling adalah untuk membantu bakal-bakal guru menghadapi stres dengan bertindak mewujudkan, merancang dan melaksanakan program-program yang lebih praktikal dan sistematik.

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian yang dijalankan berbentuk deskriptif melalui soal selidik. Menurut Mohd Majid Konting (2005: 96), penyelidikan deskriptif merupakan penyelidikan yang bermatlamat untuk menerangkan sesuatu fenomena yang sedang berlaku. Manakala Sidek Mohd Noah (2002: 42) mengatakan bahawa kajian secara deskriptif selalunya dijalankan bertujuan memberi penerangan yang sistematik mengenai sesuatu kajian secara fakta dan tepat. Kaedah ini sesuai digunakan bertujuan melihat stres dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM.

Populasi dan Sampel Kajian

Populasi merupakan semua ahli dalam suatu kelompok. Populasi juga merupakan sumber data atau maklumat yang diperoleh berkenaan penyelidikan yang dijalankan (Mohamad Najib Abd Ghafar, 1999: 37). Sementara sampel pula ialah cabutan kes atau subjek daripada sesuatu populasi (Sidek Mohd Noah, 2002: 85).

Jadual 1: Senarai Jumlah Populasi Pelajar Tahun Tiga Dan Empat Fakulti Pendidikan, UTM.

Bil	Nama Program	Tahun 3	Tahun 4
1	Sarjana Muda Teknologi dan Pendidikan Kejuruteraan Awam (SPA)	17	29
2	Sarjana Muda Teknologi dan Pendidikan Kejuruteraan Elektrik (SPE)	22	30
3	Sarjana Muda Teknologi dan Pendidikan Kejuruteraan Mekanikal (SPJ)	13	12
4	Sarjana Muda Teknologi dan Pendidikan Kemahiran Hidup (SPH)	131	69
5	Sarjana Muda Sains dan Komputer serta Pendidikan Fizik (SPP)	20	17
6	Sarjana Muda Sains dan Komputer serta Pendidikan Matematik (SPT)	49	38
7	Sarjana Muda Sains dan Komputer serta Pendidikan Kimia (SPK)	23	27
8	Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Fizik (SPF)	17	28
9	Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Matematik (SPM)	25	38
10	Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Kimia (SPC)	22	31
11	Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Sains (SPN)	26	27
12	Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Sains Sukan (SPS)	17	45
13	Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Tesl (SPL)	29	44
14	Sarjana Muda Sains serta Pendidikan Pengajian Islam (SPI)	56	46
Jumlah		467	481
Jumlah Keseluruhan Populasi		948	

(Sumber: Pejabat Akademik Fakulti Pendidikan UTM)

Dalam kajian ini, populasi terdiri daripada pelajar tahun tiga dan empat Fakulti Pendidikan UTM semester II 2007/2008 yang telah menjalani latihan mengajar. Berdasarkan data yang diperolehi daripada Pejabat Akademik Fakulti Pendidikan, jumlah populasi bagi pelajar tahun tiga dan empat adalah seramai 948 orang pelajar yang terdiri daripada 14 program pengajian. Senarai jumlah populasi tahun tiga dan empat adalah seperti jadual di atas.

Pengkaji hanya memilih 269 sampel daripada jumlah populasi 948. Memandangkan bilangan mereka terlalu ramai, maka pengkaji tidak melibatkan semua populasi tersebut untuk mengedarkan borang soal selidik. Hal ini kerana, menurut Mohd Najib Abd. Ghafar (1999: 38) isu yang paling penting daripada saiz sampel yang perlu diatasi ialah sampel mewakili populasi. Jumlah sampel ini merujuk kepada jadual Krejcie, R. V dan Morgan D. W. yang menunjukkan kadar menentukan jumlah sampel daripada populasi (Azizi Yahya *et al.* 2006: 71). Pengkaji telah memilih sampel yang dilakukan secara rawak mudah terdiri daripada pelajar lelaki dan perempuan.

Instrumen Kajian

Instrumen kajian merupakan alat yang digunakan untuk mendapatkan data daripada sampel kajian (Mohamad Najib Abd Ghafar, 1999: 40). Bagi membolehkan penilaian dibuat maka dua jenis data diperlukan dalam proses menyiapkan kajian iaitu data primer dan data sekunder.

Pengumpulan Data Primer

Dalam kajian ini pengkaji telah memilih instrumen kajian berbentuk soal selidik. Pengkaji merasakan kaedah ini sesuai dilakukan kerana ia mudah untuk dikendalikan dan mudah mendapatkan kerjasama responden. Responden bebas memilih jawapan dan bilangan responden yang ramai meningkatkan kebolehpercayaan kajian (Mohd Majid Konting, 2005: 202). Kajian yang berbentuk kuantitatif ini mengandungi empat bahagian iaitu bahagian A, bahagian B, bahagian C dan bahagian D. Pembinaan sebahagian soal selidik dibina sendiri oleh pengkaji dan sebahagian lagi diubah suai dari soal selidik yang telah digunakan dalam kajian lepas oleh pengkaji terdahulu.

Pengumpulan Data Sekunder

Bagi mendapatkan maklumat-maklumat tertentu, pengkaji telah menggunakan data sekunder yang relevan untuk menyokong huraian kajian. Datadata ini diperolehi melalui buku-buku, laporan dan penyelidikan yang berkaitan dengan tajuk kajian.

Kajian Rintis

Kajian rintis dijalankan bertujuan untuk menguji kesahan dan kebolehpercayaan item dalam soal selidik yang dipilih sebelum kajian sebenar dijalankan (Mohamad Najib Abd Ghafar, 1999: 70). Selain itu, menurut Azizi Yahya *et al.* (2006: 170) kajian rintis digunakan untuk mendedahkan kekeliruan dan mengkaji masalah yang akan timbul dan yang masih wujud dalam soal selidik.

Pengkaji telah menjalankan kajian rintis ke atas 10 orang guru pelatih yang dipilih daripada populasi yang bukan terdiri daripada sampel kajian. Guru pelatih yang dipilih untuk menjalankan kajian rintis ini ialah guru pelatih yang telah menjalani latihan mengajar pada semester I sesi 2006/2007. Responden ini juga telah dipilih secara rawak mudah untuk mendapatkan tindak balas terhadap soal selidik yang telah dibina.

Berdasarkan analisis yang dibuat, kebolehpercayaan soal selidik ini menunjukkan nilai alpha 0.960. Nilai ini menunjukkan bahawa soal selidik ini mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi dan boleh digunakan dalam kajian sebenar (Mohamad Najib Abd Ghafar, 2003: 161).

Analisis Keseluruhan

Dalam bahagian ini, pengkaji akan merumuskan dapatan min mengikut setiap objektif kajian yang telah ditetapkan. Pengkaji membuat kajian berdasarkan tiga objektif yang dirumuskan mengikut persoalan kajian. Dapatan kajian pengkaji adalah seperti berikut:

Jadual 2 : Dapatan Kajian Berdasarkan Objektif Kajian

BIL	OBJEKTIF	MIN
1	Masalah stres dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM semasa menjalani latihan mengajar.	3.11
2	Faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM semasa menjalani latihan mengajar.	
	2.1 Faktor Latihan Mengajar	2.40
	2.2 Faktor Pengurusan Masa	3.04
	2.3 Faktor Kewangan	3.77
	2.4 Faktor Keluarga	2.31
	2.5 Faktor Komunikasi	2.10
	2.6 Faktor Persekitaran	2.58
3	Cara-cara guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM mengatasi stres.	
	3.1 Pendekatan Rohani	4.30
	3.2 Sokongan Sosial	3.23
	3.3 Melakukan Senaman	3.59
	3.4 Berfikiran Positif	4.34
	3.5 Bertindak Tanpa Memberi Manfaat	3.36

Berdasarkan jadual 2 di atas menunjukkan dapatan min bagi setiap objektif. Didapati nilai min bagi objektif yang pertama ialah 3.11 dan berada pada tahap yang sederhana. Manakala nilai min bagi objektif kedua merupakan faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam kalangan guru pelatih mendapati tahap min yang tertinggi ialah 3.77 berkenaan faktor kewangan diikuti faktor pengurusan masa 3.04, faktor persekitaran 2.58 dan faktor latihan mengajar 2.40 masing-masing berada pada tahap yang sederhana. Bagi faktor keluarga ialah 2.31 dan faktor komunikasi ialah 2.10 menunjukkan berada pada tahap yang rendah. Seterusnya objektif yang ketiga berkenaan cara-cara guru pelatih menangani stres, berfikiran positif dan pendekatan rohani masing-masing memperolehi nilai min yang tinggi iaitu 4.34 dan 4.30. Manakala nilai min mengenai melakukan senaman 3.59, bertindak tanpa memberi manfaat 3.36 dan cara sokongan sosial 3.23 kesemuanya berada pada tahap yang sederhana.

Perbincangan

Perbincangan dalam bab ini dikhususkan kepada persoalan-persoalan kajian bagi mencapai objektif yang telah dinyatakan. Sehubungan itu pengkaji juga akan membincangkan dapatan maklumat diri responden. Perbincangan adalah seperti berikut:

Merujuk kepada masalah stres dalam kalangan guru pelatih untuk mengenal pasti masalah stres dalam kalangan mereka. Masalah stres ini melibatkan situasi guru pelatih sepanjang menjalani latihan mengajar seperti persiapan menyiapkan rancangan mengajar, kaedah pengajaran yang perlu digunakan, pencapaian objektif pengajaran dan sebagainya seperti mana yang telah dikemukakan oleh pengkaji dalam bab 4.

Hasil dapatan menunjukkan 90.0% guru pelatih merasa tertekan apabila tidak dapat menyiapkan rancangan mengajar. Hal ini menunjukkan majoriti guru pelatih mengakui akan tanggungjawab mereka untuk menyediakan rancangan mengajar sebelum memulakan sesi pengajaran di dalam kelas.

Dapatan kajian menunjukkan faktor kewangan merupakan faktor yang paling dominan dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM iaitu 3.77. Nilai min ini berada pada tahap yang tinggi. Guru pelatih mengalami tekanan terhadap masalah kewangan ini kerana mereka merasakan terbeban apabila mereka perlu mengeluarkan perbelanjaan sendiri untuk menyediakan bahan bantu mengajar dan perbelanjaan lain seperti sewa rumah, pengangkutan dan lain-lain. Tambahan pula 69.9% guru pelatih mengatakan kos perbelanjaan adalah tinggi sepanjang mereka menjalani latihan mengajar.

Dari sudut faktor komunikasi dapatan pengkaji menunjukkan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM majoriti mereka tidak menghadapi masalah. Hal ini kerana, sebelum guru pelatih menjalani latihan mengajar mereka terlebih dahulu menjalani latihan pengajaran mikro. Dalam pengajaran mikro tersebut guru pelatih telah didedahkan dan diajar kemahiran-kemahiran tertentu teknik mengajar, menyoal, mengawal pelajar dan sebagainya. Justeru tidak menjadi masalah guru pelatih berhadapan dengan guru-guru di sekolah kerana mereka sememangnya mempunyai kemahiran berkomunikasi. Dapatan ini mempunyai persamaan dengan dapatan Kamalularifin *et al.* (2006: 5) tahap stres guru pelatih di Maktab Perguruan Batu Pahat dan Maktab Perguruan Temenggung Ibrahim, Johor mengenai kesedaran social dan kemahiran sosial adalah rendah. Maka secara kesimpulannya kemahiran berkomunikasi dalam kalangan guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM adalah tinggi dan menunjukkan mereka mempunyai keyakinan diri semasa menjalani latihan mengajar.

Manakala pendekatan rohani memperoleh nilai min yang tinggi iaitu 4.30 yang mana 96.3% guru pelatih akan bertenang dan berfikir sebentar jika terasa diri dibebani dengan pelbagai masalah. Cara ini bersesuaian dengan pendekatan mengatasi stres menurut perspektif Islam melalui bertafakur iaitu merenung dan berfikir dengan sedalamnya mengenai sesuatu itu (Harussani Zakaria, 2004: 4).

Berdasarkan dapatan, pengkaji juga mendapati bahawa bertindak melalui sokongan sosial berada pada tahap yang sederhana. Sejumlah 16.7% sahaja guru pelatih menemui pakar kaunseling sekolah untuk meluahkan tekanan yang dihadapi. Mengikut laporan Unit Perkhidmatan Sokongan Pelajar (UPSP) yang dipetik daripada kajian Salihaton Hussin (2004: 66) melalui tajuk kajiannya "*Cara Mengurus Stres Yang Diamalkan Oleh Guru-Guru di Lima Buah Sekolah Menengah di Negeri Melaka*" mendapati golongan guru merupakan golongan yang paling sedikit berjumpa dengan kaunselor untuk mendapatkan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Hal ini menunjukkan guru sememangnya kurang menggunakan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling kerana kemungkinan bagi mereka itu mampu untuk membimbing diri sendiri tanpa perlu merujuk kaunselor.

Dapat disimpulkan bahawa, guru-guru pelatih Fakulti Pendidikan UTM yang dikaji mempunyai pengalaman dan pengetahuan bertindak secara positif dan matang apabila berhadapan dengan tekanan atau masalah.

Rujukan

- Azizi Yahya, Prof. Madya Dr dan Mazeni Ismail (2006). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres di Kalangan Guru Sekolah Menengah di Malaysia*. Skudai Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Azizi Yahya, Shahrin Hashim, Jamaluddin Ramli, Yusof Boon dan Abd Rahim Hamdan (2006). *Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distributors Sdn Bhd.
- Dewan Bahasa dan Pustaka (2007). *Kamus Dewan Edisi Keempat*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Dewan Bahasa dan Pustaka (2007). *Kamus Pelajar Terbitan Khas KBSM*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Fauziah Abdul Rani (2006). *Beban Tugas Guru Pelatih Universiti Teknologi Malaysia Semasa Menjalani Latihan Mengajar*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana Muda.
- Harun Arrasyid Hj. Tuskan (2002). *Kaedah Rawatan Mengatasi Gangguan Stress & Emosi, Menurut Islam*. Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn Bhd.
- Jamaluddin Ramli, Ahmad Johari Hj Sihes, Abd Rahim Hamdan dan Muainah Ismail (2006). *Bimbingan Guru Pembimbing Terhadap Guru Pelatih Dalam Latihan Mengajar*. Skudai Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Kamalularifin Saud, Muhammad Sukri Ahmad, Adnan Jemali dan Mohd Ali (2006). *Tahap Keterampilan Emosi Guru-Guru Pelatih Opsyen Kemahiran Hidup Kursus Perguruan Lulusan Ijazah dan Kursus Diploma Perguruan Malaysia di Dua Buah Maktab Negeri Johor*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Mustafa Abdul Rahman dan Imam Muhyiddin Abu Zakariyya Yahya Sharif Al-Nawawi (2005). *Hadith 40*. Trjh. Selangor: Dewan Pustaka Fajar.
- Othman Haji Ibrahim (1999). *Stres di Kalangan Guru-Guru di Sebuah Sekolah Menengah di Daerah Muar, Johor. Kajian di Universiti Teknologi Malaysia*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana Muda.
- Rapaah Kamadi (1996). *Hubungan di Antara Prestasi Akademik, Pengalaman Mengajar dan Sahsiah Dengan Kecekapan Mengajar Guru-Guru Pelatih Maktab Perguruan Temenggong Ibrahim, JohorBahru*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana.
- Salihaton Hussin (2004). *Cara Mengurus Stres Yang Diamalkan Oleh Guru-Guru di Lima Buah Sekolah Menengah di Negeri Melaka*. Universiti Teknologi Malaysia: Projek Sarjana Muda.
- Teow Siew Moi (2002). *Kajian Mengenai Tahap dan Punca Stres di Kalangan Pelajar Yang Mengikuti Kursus Ijazah Sarjana Muda Sains Serta Pendidikan (Sains Sukan)*. Universiti Teknologi Malaysia. Projek Sarjana Muda.
- Universiti Teknologi Malaysia (2004). *Panduan Latihan Mengajar*. Fakulti Pendidikan.