

Stres Dalam Kalangan Guru Di Dua Buah Sekolah Menengah Kebangsaan Di Kawasan Skudai

Baharin Bin Abu & Mariam Binti Aziz
Fakulti Pendidikan
Universiti Teknologi Malaysia

Abstrak : Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan stres, tahap stres dan pendekatan pengurusan stres dalam kalangan guru di dua buah Sekolah Menengah Kebangsaan di Kawasan Skudai. Seramai 144 orang guru telah terlibat dalam kajian ini. Data yang dikumpul dianalisis dengan menggunakan perisian *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS)* version 13. Kajian rintis telah dijalankan dan nilai kebolehpercayaan *Alfa Cronbach* bagi instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah 0.83. Hasil kajian menunjukkan bahawa faktor bebanan tugas menjadi faktor utama stres guru. Tahap stres guru secara keseluruhannya berada pada tahap yang sederhana. Dapatan kajian ini juga menunjukkan pendekatan pengurusan stres yang kerap dilakukan oleh guru adalah pendekatan pengurusan strategi berfokus kepada penilaian.

Katakunci : stres, guru

Pengenalan

Sistem pendidikan negara bertujuan untuk mencapai dua objektif iaitu pertama untuk melengkapkan pelajar dengan kemahiran-kemahiran yang perlu sebagai persediaan menghadapi cabaran masa depan dan kedua untuk mengembangkan nilai-nilai setara yang diingini untuk membentuk pelajar sebagai warganegara yang bertanggungjawab sepenuhnya kepada negara. Guru dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sebarang bentuk perubahan dan pembaharuan yang berlaku dari masa ke semasa. Cabaran ini boleh mengakibatkan guru berhadapan dengan tanggungjawab yang semakin kompleks, amat getir serta lebih mencabar.

Apabila teknologi semakin berkembang, perubahan semasa di kalangan arus modenisasi dan globalisasi menjadikan keperluan bidang pendidikan perlu dipertingkatkan dan mendesak para pendidik untuk bekerja keras demi merealisasikan hasrat negara melahirkan guru yang bertaraf dunia. Tahap stres guru di negara ini semakin membimbangkan ekoran beban tugas yang meningkat. Menurut Ahmad Azhari (1998), masalah disiplin pelajar, hubungan dengan rakan sekerja, gaji yang rendah, peluang kenaikan pangkat, persekitaran sekolah yang tidak selesa dan kurang kemudahan yang disediakan menyebabkan guru merasa bosan dan tertekan.

Fontana (1989) pula mendefinisikan tekanan sebagai permintaan yang dibuat ke atas keupayaan penyesuaian minda dan badan. Beliau menjelaskan sekiranya keupayaan seseorang itu dapat menangani permintaan, maka tekanan adalah baik dan membawa kesan positif. Sebaliknya, jika keupayaan seseorang itu tidak dapat menangani permintaan, maka tekanan itu akan mendatangkan kesan negatif. Daripada definisi-definisi ini jelaslah tekanan itu merupakan gangguan fisiologi dan psikologi akibat daripada permintaan yang dipenuhi dengan keupayaan yang ada pada seseorang. Sekiranya tekanan permintaan itu dapat dipenuhi maka tekanan akan menjadi pendorong dan membawa kesan positif. Oleh kerana keupayaan seseorang itu terbatas, maka kerap kali juga tekanan itu membawa kesan negatif termasuklah menjejaskan kesihatan seseorang.

Stres wujud apabila tekanan mencapai satu peringkat di luar kawalan yakni menimbulkan gangguan bukan sahaja kepada psikologi tetapi juga fizikal. Setiap manusia mempunyai

kemungkinan dan simptom untuk mengalami stres tetapi ia bergantung kepada tahap stres itu. Ini kerana di dalam kehidupan seseorang manusia secara normalnya akan mengalami ketidakpastian, kebimbangan dan tekanan yang menyumbang kepada berlakunya stres (Brecht, 1996).

Pernyataan Masalah

Menurut Winefield et al. (2003 dalam Tengku Mastura dan Noraima, 2006) guru kini terpaksa berdepan dengan perubahan demi perubahan dalam bidang pendidikan sehingga wujudnya beban yang keterlaluan. Guru sering dipengaruhi oleh stres kerja yang memberi kesan terhadap pengajaran, kurang bertenaga, kurang idea dan kurang bersemangat semasa mengajar. Kebelakangan ini juga, guru sentiasa berdepan dengan pelbagai isu yang berkaitan masalah disiplin pelajar seperti kes buli, ponteng sekolah dan pelbagai masalah disiplin pelajar.

Beberapa kajian telah dijalankan oleh para pengkaji terdahulu mendapati bahawa profesion perguruan merupakan satu profesion yang berisiko tinggi untuk mengalami stres (Dunham dan Jack, 1992). Menurut Norkiah (1989 dalam Ahmad Azhari, 1998) perubahan kurikulum, keadaan sosioekonomi, tekanan kerja, situasi pekerjaan, disiplin pelajar dan masalah perhubungan dengan pentadbir atau rakan sekerja adalah di antara faktor penyebab berlakunya penyakit stres di kalangan guru dan masih menjadi tanda tanya kepada para pendidik.

Berdasarkan pada pernyataan di atas, kajian ini dilaksanakan untuk mengenalpasti stres dalam kalangan guru-guru di dua buah Sekolah Menengah Kebangsaan di Skudai. Tumpuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan stres, mengenalpasti tahap stres dan mengenalpasti pendekatan pengurusan stres dalam kalangan guru yang terlibat. Diharapkan kajian ini sedikit sebanyak akan dapat membantu untuk mengesan serta memperbaiki masalah stres dalam kalangan guru-guru dan meningkatkan lagi mutu serta kecemerlangan profesion pendidikan negara.

Objektif Kajian

1. Menenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan stres guru-guru di dua buah sekolah menengah kebangsaan di Skudai.
2. Menenalpasti tahap stres guru-guru di dua buah sekolah menengah kebangsaan di Skudai.
3. Menenalpasti pendekatan pengurusan stres guru-guru di dua buah sekolah menengah kebangsaan di Skudai.

Kepentingan Kajian

Diharapkan kajian ini dapat memberi sumbangan kepada dua aspek iaitu dari perspektif organisasi yang dikaji dan juga dalam bidang akademik. Kajian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan dan satu saluran formal kepada pihak pengurusan sekolah untuk melihat tahap stres guru-guru. Sehubungan dengan ini, pihak pengurusan sekolah boleh membuat sebarang tindakan penambahbaikan yang sesuai untuk menyediakan suasana kerja yang kondusif kepada guru-guru.

Daripada segi akademik pula, kajian ini boleh menjadi panduan dalam bidang kajian mengenai stres. Oleh itu, kajian ini juga boleh dijadikan sebagai rujukan di perpustakaan untuk menambahkan pengetahuan berkenaan dengan faktor-faktor yang menyebabkan stres, kaedah penganalisan data yang digunakan serta model dan teori berkaitan dengan stres dalam kalangan guru di sekolah.

Rekabentuk Kajian

Di dalam kajian ini, kaedah kajian yang digunakan ialah berbentuk kajian tinjauan di mana menurut Nachmias (1981), rekabentuk kajian merupakan satu rancangan penyelidikan yang digunakan untuk membolehkan penyelidik memenuhi tujuan kajian. Tujuan kajian dijalankan adalah untuk mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan stres, mengenalpasti tahap stres dan mengenalpasti pendekatan pengurusan stres guru di dua buah Sekolah Menengah Kebangsaan di Kawasan Skudai. Kaedah Soal selidik telah digunakan untuk mendapatkan maklumat tentang kajian yang dijalankan.

Populasi Kajian

Populasi kajian ini ialah guru-guru di dua buah Sekolah Menengah Kebangsaan di Skudai iaitu 95 orang guru di Sekolah Menengah Mutiara Rini dan 70 orang guru di sekolah Menengah Taman Universiti (2). Walaubagaimanapun seramai 15 orang guru dari kedua-dua buah sekolah tidak terlibat dalam kajian ini kerana mereka terlibat dalam urusan pentadbiran. Sebanyak 150 borang soal selidik telah diedarkan tetapi hanya 144 borang soal selidik sahaja yang dikembalikan.

Jadual 1: Bilangan Agihan Borang Soal Selidik

Bil	Sekolah	Bilangan soal selidik diedarkan	Bilangan soal selidik dikembalikan
1.	Sekolah Menengah Kebangsaan Mutiara Rini, Skudai	85	81
2.	Sekolah Menengah Kebangsaan Taman Universiti (2), Skudai	65	63
	JUMLAH	150	144

Instrumen Kajian

Borang soal selidik merupakan instrumen yang digunakan untuk mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan stres, mengenalpasti tahap stres dan mengenalpasti pendekatan pengurusan stres guru-guru di dua buah Sekolah Menengah Kawasan Skudai. Soal selidik yang digunakan mengandungi empat bahagian iaitu A, B, C dan D.

Jadual 2 : Pembahagian Soalan dalam Borang Soal Selidik

Bahagian	Item Yang Dikaji
A	Latar Belakang Responden
B	Faktor-Faktor yang Menyebabkan kepada Stres Guru
C	Tahap Stres Guru
D	Pendekatan Pengurusan Stres Guru

Kajian Rintis

Kajian rintis adalah tinjauan yang dilakukan sebelum tinjauan sebenar dijalankan. Tinjauan ini juga digunakan untuk menguji dan memperbaiki soal selidik yang disediakan. Kajian rintis soal selidik pada tahap ini adalah berguna bagi mendedahkan kekeliruan dan soalan bermasalah yang lain yang masih wujud dalam soal selidik (Azizi et al. 2006). Satu kajian awal telah dilakukan ke atas 15 orang guru di Sekolah Menengah Kebangsaan Sri Skudai. Responden yang terlibat dalam kajian rintis ini mempunyai ciri-ciri yang hampir sama dengan responden kajian sebenar. Mereka tidak dipilih untuk menjadi sampel kajian sebenar.

Analisis Data

Jadual 3 menunjukkan tiga strategi pendekatan yang dilakukan oleh guru. Antaranya ialah strategi berfokus kepada masalah, fokus kepada emosi dan fokus kepada penilaian.

Jadual 3: Susunan Kategori Pendekatan Pengurusan Stres Mengikut Keutamaan

Bil	Pendekatan pengurusan Stres	Min	Sisihan Piawai
1.	Strategi Berfokus penilaian	4.17	0.37
2.	Strategi Berfokus Emosi	3.96	0.44
3.	Strategi Berfokus Masalah	3.87	0.45

Jadual 3 menunjukkan pendekatan pengurusan stres strategi berfokus kepada penilaian dengan skor min 4.17 merupakan pendekatan pengurusan stres yang lebih kerap digunakan oleh guru. Strategi berfokus kepada emosi dengan nilai min 3.96 dan strategi berfokus kepada masalah merupakan pendekatan yang kurang digemari oleh guru iaitu skor min 3.87.

Perbincangan

Bahagian ini membincangkan hasil dapatan yang diperolehi dengan lebih lanjut lagi tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres, tahap stres dan pendekatan pengurusan stres.

Hasil kajian mendapati bahawa faktor pentadbiran sekolah adalah faktor yang paling kurang menyebabkan stres guru. Walaubagaimanapun pentadbiran sekolah yang lebih kepada kepentingan pihak-pihak tertentu akan menimbulkan rasa tidak senang bagi sesetengah guru. Bila timbul keadaan tidak selesa, keseronokan dan semangat untuk bertugas akan hilang dan mendatangkan stres.

Kajian yang dijalankan oleh Dworkin, Hanrey dan Telschow (1999), ke atas 794 guru di Houston, mendapati bahawa guru-guru yang mendapat sokongan daripada pihak pentadbir tahap stresnya adalah rendah berbanding dengan guru-guru yang kurang diberi sokongan daripada pihak pentadbir.

Menurut Krudwing (1999), dalam kajian secara tinjauan dijalankan ke atas 318 guru Sekolah Menengah di utara Florida mendapati bahawa perhubungan dan sokongan pihak atasan seperti pengetua amatlah diperlukan bagi seorang guru untuk menjalankan tugas seharian di sekolah. Dengan adanya sokongan dari pihak pentadbir, guru akan memberi komitmen yang lebih baik bagi mencapai objektif yang telah ditetapkan. Kepercayaan dan latihan serta dorongan yang diberikan oleh pihak pentadbir membolehkan semua guru dapat mengurangkan stres dan meningkatkan komitmen terhadap kerja.

Faktor beban tugas adalah menjadi faktor utama yang menyebabkan stres guru. Dapatan kajian mendapati guru-guru terpaksa melakukan kerja-kerja perkeranian dalam tugas mereka. Disamping itu juga, mereka tidak mempunyai cukup masa untuk memeriksa buku latihan pelajar.

Ini selari dengan hasil kajian oleh Fisher (1995), menyatakan bahawa seseorang tidak akan dapat bekerja secara efektif sekiranya dibebani dengan kerja yang banyak.

Kajian ini disokong oleh Greenglass et al.(1997), beban kerja menjadi salah satu penyumbang utama kepada stres di kalangan guru. Dalam kajian beliau mendapati guru terpaksa melakukan kertas kerja yang terlalu banyak, persediaan kelas, membuat laporan dan menghantar laporan mengikut tarikh akhir yang telah ditetapkan. Di samping itu, guru juga terlibat dengan peperiksaan dan laporan bertulis oleh pelajar. Tambahan pula jumlah bilangan pelajar yang terlalu ramai dalam satu kelas. Keadaan ini menyumbang stres kepada guru.

Dapatan ini juga selari dengan dapatan Junaidah (1995), yang telah menjalankan kajian ke atas beberapa buah sekolah di sekitar Kuala Lumpur membabitkan 165 orang guru dan hasil kajian beliau mendapati punca utama stres yang dialami oleh guru tersebut adalah beban tugas di sekolah.

Walaupun bagaimanapun hasil kajian ini berbeza dengan dapatan Tengku Mastura dan Noraima (2006), yang menjalankan kajian ke atas 50 orang guru di Sekolah Menengah Kebangsaan Skudai. Hasil kajian mendapati kesemua faktor bebanan tugas yang dikaji berada pada tahap rendah hingga sederhana. Tiada satu faktor pun yang berada pada tahap yang tinggi.

Faktor hasil analisis elemen ini mendapati kebanyakan responden menyatakan mereka mempunyai hubungan yang baik dengan rakan sekerja dan pihak pentadbir. Sikap sentiasa menghormati tindakan, perasaan dan pendapat rakan sekerja mengukuhkan lagi hubungan interpersonal di kalangan guru-guru di sekolah yang dikaji. Menurut Fisher (1994), sokongan sosial merupakan suatu perkara yang amat penting dalam kehidupan seseorang individu. Sokongan sosial ini boleh dijadikan perlindungan terhadap sebarang masalah yang boleh menyebabkan stres.

Ini selari dengan pandangan Fontana (1989), dengan membaiki hubungan komunikasi antara rakan sekerja ia mampu menjadi sokongan dan kebaikan dalam mengurangkan stres dan rasa ketidakelesaan antara rakan sekerja. Selain itu, hubungan dan komunikasi yang baik juga mampu membantu meletakkan sesuatu masalah dalam perspektif yang positif.

Walaupun bagaimanapun hasil kajian mendapati pihak pentadbir kurang memberi penghargaan terhadap tugas-tugas yang telah dilakukan oleh guru. Hasil kajian yang dibuat oleh Winefield (2003), sokongan sosial mempunyai kesan langsung yang mampu mengurangkan tahap stres berkaitan kerja dan membaiki kesejahteraan emosi dan fizikal. Dalam kajian beliau juga menunjukkan guru yang menerima sokongan sosial yang tinggi akan mengalami tahap stres yang rendah.

Pada keseluruhannya, guru-guru menganggap faktor hubungan interpersonal bukanlah satu faktor yang menyebabkan stres. Guru-guru sentiasa mempunyai tempat untuk bertukar-tukar masalah dan pendapat. Perasaan kasih sayang dan sikap saling bantu membantu dapat mengurangkan stres di kalangan guru. Tambahan pula pihak pentadbiran mengambil berat dan mempunyai hubungan yang baik dengan guru-guru. Segala arahan dapat dilaksanakan dengan jaya dan berkesan tanpa ada perasaan tidak puas hati antara satu dengan yang lain.

Hasil dapatan kajian mendapati faktor disiplin pelajar adalah faktor kedua yang menyebabkan stres guru selepas faktor beban tugas. Sikap pelajar yang membuat bising di dalam kelas adalah menjadi faktor utama stres guru. Tambahan pula sikap pelajar yang tidak mematuhi peraturan sekolah menambahkan lagi stres guru. Menurut Winefield et al. dalam Tengku Mastura dan Noraima (2006), salah satu punca yang menyebabkan stres guru adalah pelajar. Masalah pelajar ini termasuklah daripada tingkah laku pelajar yang buruk, tidak mahu memberi kerjasama

kepada guru, tidak mahu mendengar nasihat dan tidak membawa peralatan belajar seperti buku teks, buku latihan dan alat tulis.

Kajian ini juga selari dengan kajian Abdul Rahim (2002), beliau telah menjalankan kajian terhadap 130 orang Guru Sekolah Menengah Di Daerah Kota Tinggi. Hasil kajian beliau mendapati bahawa faktor salah laku pelajar mempunyai purata yang tertinggi yang menyebabkan stres guru.

Dapatan kajian ini berbeza dengan kajian oleh Yusri (2007), yang telah menjalankan kajian ke atas 75 orang guru di Sekolah menengah Teknik di Daerah Johor Bahru. Beliau menyatakan bahawa faktor salah laku pelajar adalah yang paling kurang menyumbang stres kepada guru.

Kesimpulannya faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja di kalangan guru-guru adalah berbeza-beza mengikut kajian yang telah dijalankan. Perbezaan ini wujud kemungkinan disebabkan tempat kajian, latar belakang sampel kajian dan instrumen soal selidik yang digunakan adalah berlainan.

Secara keseluruhannya, analisis yang dijalankan menunjukkan bahawa tahap stres keseluruhan responden berada pada tahap rendah hingga sederhana. Tiada seorang pun responden yang dikaji mengalami tahap stres yang tinggi. Hasil kajian ini konsisten dengan dapatan Yusri (2007), Shahrina (2005), Ahmad Shakir (1998), mendapati tahap stres yang sederhana di kalangan guru yang terlibat dalam kajian mereka. Ini membuktikan bahawa guru-guru mengalami stres semasa mereka berada di sekolah.

Walaubagaimanapun kajian ini berbeza dengan dapatan kajian oleh Tengku Mastura dan Noraima (2006), Aminah Mahat (1999), Safinat (1998), di mana kajian mereka mendapati tahap stres guru di sekolah yang dikaji adalah rendah. Manakala hasil kajian Kyriacou dan Chien (2004), mendapati kajian yang dilakukan ke atas guru di Sekolah Menengah di seluruh Taiwan mendapati tahap stres guru adalah tinggi dan sangat tinggi.

Dapatan daripada pelbagai pengkaji yang mengkaji stres ke atas guru memperolehi tahap stres yang berbeza. Oleh itu, boleh disimpulkan bahawa stres di kalangan guru adalah berbeza dan tidak mempunyai satu arah aliran yang tertentu. Perbezaan yang wujud mungkin disebabkan oleh faktor seperti lokasi sekolah, bilangan pelajar dan pelbagai faktor lain.

Rujukan

- Azizi Yahaya, Shahrin Hashim, Jamaludin Ramli, Yusof Boon dan Abdul Rahim Hamdan (2006). *Menguasai Penyelidikan dalam Pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Baron, B.A dan Greenberg, J. (1983). *Behavior in Organization : Understanding And Managing The Human Side Of Work*. United State of America: Allyn & Bacon, Inc.
- Cox, T. (1985). *The Nature and Measurement of Stress*. Ergonomics. Vol. 28.
- Dollard, M.F, Winefield, A.H dan Winefield, H.R (2003). *Occupational Stress in The Service Professions*. London: Taylor and Francis Publisher.
- Ellis, A, Gordon, J. Neenan. M dan Palmer. Stephen. (1997). *Stress Counseling: A Rational Emotive Behavior Approach*. London: Cassel Publishing.
- Farber, B.A. (1991). *Stress and Burnout In The American Teacher*. San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Gold and Roth (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: The Professional Health Solution*. Washington, DC: Falmer Press.

- Harun Arrasyid (2002). *Kaedah Rawatan Mengatasi Gangguan Stres Emosi*. Kuala Lumpur: Zebra Editions Sdn. Bhd.
- Ivancerich, J.M. (1982). *Managing Job Stress and Health*. New York: Free Press.
- Jaafar Muhamad (2000). *Kelakuan Organisasi*. 4th ed. Leeds Publications.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher Stress In taiwanese primary School. *Journal Of Educational Enquiry*, 5,2.
- Litchfield, N.B. (1989). Stress Related problems of Dentist. *International Journal of Psychology*, 36, ms.41.
- Ma'arof bin Sarman (1997). *Stres Dan Mekanisme Daya Tindak Di Kalangan Operator Pengeluaran I Kilang Semiconductor Sendirian Berhad, Batu Berendam Melaka*. Tesis Sarjana, Universiti Teknologi Malaysia.
- Naherandi dan Malekzadeh (1998). *Organizational Behavior*. 3rd Edition. Plano Texas: Bus Publication Inc.
- Panduan Menulis Tesis* (2004). Universiti Teknologi Malaysia.
- Pearlin, L and Schooler, C. (1978). The Structure Of Coping : *Journal of Health and Social behaviour*. 23 (2). 201-222.
- Robbins, S. P. (1978). *Personnel: The Management of Human Resources*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Safinat Atan (1998). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres kerja di kalangan guru. Satu Kajian ke atas guru di Sekolah Menengah Bandar Tenggara, Kulai (SMBT)*. Tesis Sarjana. Universiti Teknologi Malaysia.
- Tengku Mastura dan Noraima (2006). *Stres Di Kalangan Guru: Satu Kajian Ke Atas Guru Di Sekolah Menengah Kebangsaan Skudai*. Projek Sarjana Muda. Universiti Teknologi Malaysia.
- Universiti Teknologi Malaysia (2001). *Panduan Menulis Tesis UTM*. Perpustakaan Sultanah Zanariah.
- Wan Kamaruzzaman Wan Ismail, Ungku Norulkamar Ungku Ahmad, Ebi Shahrin Suleiman dan Ruzita Selamat (2004). *Tabiat Organisasi* . Edisi Ketiga. Selangor: Prentice Hall.