

KEPERCAYAAN TIDAK RASIONAL SEBAGAI PERANTARA ANTARA  
PERISTIWA TEKANAN DAN TAHAP TEKANAN DALAM KALANGAN GURU  
SEKOLAH BERASRAMA PENUH DI JOHOR, MALAYSIA

NURRUL IZA BINTI HJ MD SAID

Disertasi ini dikemukakan sebagai  
syarat penganugerahan  
Sarjana Pendidikan (Pendidikan Psikologi)

Fakulti Pendidikan  
Universiti Teknologi Malaysia

JUN 2013

*Doa dan dorongan kalian adalah kekuatan ku sehingga hari ini..*

## PENGHARGAAN

Pertama sekali, saya ingin mengucapkan syukur kehadiran Illahi atas berkat-Nya yang tidak berkesudahan, kasih sayang dan kekuatan yang dianugerahkan kepada saya untuk menyelesaikan tugas ini.

Saya ingin merakamkan beribu-ribu penghargaan buat penyelia tesis utama saya, Dr Azlina Mohd Kosnin atas galakan, bimbingan dan doa sehingga saya dapat menghasilkan sebuah tesis. Saya juga amat berterima kasih kepada penyelia kedua, Dr Mastura Mahfar yang tidak pernah jemu membimbing, memberi nasihat dan motivasi kepada saya. Tanpa sokongan dan minat mereka yang berterusan, tesis ini tidak akan menjadi sama seperti yang dibentangkan di sini.

Akhir sekali, penghargaan tidak ternilai buat suami, Ahmad Saidi Mohamad Daud atas kasih sayang, kesabaran dan sokongan yang tidak pernah jemu. Penghargaan buat ibu bapa saya, Hj Md Said Dahlan dan Hajah Purah Mohamad atas kasih sayang dan doa mereka, serta saudara-saudara saya, Nurrul Farah, Muhammad Fathi Zayyad dan Nurrul Hamizah. Tidak lupa buat rakan-rakan yang sentiasa memberi galakkan dan pandangan sehingga saya berjaya menyiapkan disertasi ini.

Terima kasih yang tak terhingga buat kalian.

## ABSTRAK

Kajian ini merupakan kajian mengenai Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) sebagai perantara antara Peristiwa Tekanan (PT) dan Tahap Tekanan (TT). Kajian ini dijalankan bertujuan untuk melihat secara jelas Peristiwa Tekanan yang sering dialami oleh guru, Tahap Tekanan guru dan Tahap Kepercayaan Tidak Rasional guru-guru Sekolah Berasrama Penuh (SBP) berdasarkan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT). Selain itu, kajian ini juga dijalankan bagi melihat hubungan KTR sebagai perantara antara PT dan TT dalam kalangan guru-guru SBP di Johor. Kajian ini telah dijalankan ke atas 115 guru SBP dari beberapa daerah di Johor yang dipilih berdasarkan kaedah persampelan rawak berlapis. Responden diminta untuk menjawab Soal Selidik Sistem Kepercayaan Guru (SSKG) dan Soal Selidik Peristiwa dan Tahap Tekanan (SPTG) bagi mencapai objektif kajian. Data kajian yang diperoleh telah di analisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensi. Kesahan menunjukkan soal selidik SSKG yang dibina mempunyai nilai *alpha cronbach*  $\alpha = .72$  manakala soal selidik SPTG untuk Peristiwa Tekanan mendapat nilai *alpha*,  $\alpha = .96$ , dan Tahap Tekanan mendapat nilai *alpha*,  $\alpha = .97$ . Keputusan kajian menunjukkan Sikap Pelajar adalah PT yang paling dominan, manakala Tahap KTR dan TT yang dialami oleh guru-guru SBP berada diperingkat sederhana. Terdapat hubungan yang signifikan diantara PT, KTR dan TT. Walaubagaimanapun, hasil analisis mendapati PT lebih mempengaruhi TT berdasarkan nilai Beta,  $\beta = .77$  berbanding KTR. Secara kesimpulannya, KTR adalah sebahagian daripada perantara terhadap PT dan TT dalam kalangan guru SBP di Johor.

## ABSTRACT

This is the study of Irrational Beliefs (KTR) as mediator between the Event of Stressor (PT) and Level of Stress (TT). This study was conducted to find out the Events of Stressor that often experienced by teachers, teachers' stress levels and level of Irrational Beliefs among Boarding School Teachers (SBP) based on the theory of Rational Emotive Behavior Therapy. In addition, this study also conducted to examine the relationship between KTR as mediator between the PT and TT among teachers in SBP, Johor. The study was conducted on 115 teachers from several districts SBP in Johor selected based on stratified random sampling method. Respondents were asked to respond the Questionnaire of Teacher's Belief Systems (SSKG) and Questionnaire of Events of Stressor and Level of Stress (SPTG) to achieve the objectives of the study. Data were obtained and analyzed using descriptive statistics and inferential statistics. The validity for the questionnaire of SSKG demonstrate the Cronbach alpha value,  $\alpha = .72$ , while the questionnaire of SPTG constructed Events of Stressor demonstrate the Cronbach alpha value,  $\alpha = .96$ , and  $\alpha = .97$  for Level of Stress. The results shows that the PT of Attitude Students are most dominant, while KTR and TT levels experienced by SBP's teachers as being at moderate. There is a significant relationship between PT, KTR and TT. However, the analysis shows that the PT are more influencing to TT based on Beta value,  $\beta = .77$  than KTR. In conclusion, KTR is a partially mediator to PT and TT for teachers in SBP, Johor.

## ISI KANDUNGAN

<b>PENGHARGAAN</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>v</b>
<b>ISI KANDUNGAN</b>	<b>vi</b>
<b>SENARAI JADUAL</b>	<b>x</b>
<b>SENARAI RAJAH</b>	<b>xii</b>
<b>GLOSARI</b>	<b>xiii</b>

### 1.0 BAB 1

#### Pendahuluan

1.1	Pengenalan	1
1.2	Latar belakang masalah	4
1.3	Pernyataan masalah	9
1.4	Objektif Kajian	10
1.5	Persoalan Kajian	11
1.6	Hipotesis kajian	12
1.7	Kepentingan kajian	12
1.8	Skop dan Batasan kajian	13
1.9	Kerangka Teori	
	1.9.1 Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT)	14
	1.9.2 Model Tekanan Psikologi Lazarus & Folkman	16
1.10	Kerangka Konsep	17
1.11	Definisi Konsep dan Operasional Kajian	
	1.11.1 Definisi Kepercayaan Tidak Rasional	19
	1.11.2 Definisi Perantara	20
	1.11.3 Definisi Peristiwa Tekanan	21
	1.11.4 Definisi Tahap Tekanan	22
1.12	Kesimpulan	24

## 2.0 BAB 2

### Sorotan Kajian

2.1	Pengenalan	25
2.2	Teori berkaitan kajian	26
2.2.1	Teori REBT	26
2.3	Model Kajian Kepercayaan Tidak Rasional	
2.3.1	Model ABC	29
2.3.2	Model Stress Kerja Guru	32
2.4	Kajian lepas yang berkaitan	
2.4.1	Kajian mengenai KTR dan REBT	34
2.4.2	Kajian mengenai tekanan guru	41
2.5	Kesimpulan	48

## 3.0 BAB 3

### Metodologi Kajian

3.1	Pengenalan	49
3.2	Reka bentuk kajian	
3.2.1	Peringkat mengenalpasti Tahap Peristiwa Tekanan (PT), Tahap Kepercayaan Tidak Rasional (KTR), Tahap Tekanan (TT) dan KTR sebagai perantara antara TT dan PT dalam kalangan guru-guru SBP.	50
3.3	Tempat kajian	53
3.4	Populasi dan sampel kajian	53
3.5	Kaedah pengumpulan data	
3.5.1	Data primer	55
3.5.1.1	Instrumen Kajian	56
3.5.1.2	Bahagian A (Maklumat Biodata Guru)	56
3.5.1.3	SSKG	57
3.5.1.4	SPTG	59
3.6	Analisis Data	62

3.6.1	Statistik Deskriptif	64
3.6.2	Statistik Inferensi	66
3.7	Kajian Rintis	67
3.8	Kesimpulan	69

#### **4.0 BAB 4**

##### **Keputusan Kajian**

4.1	Pengenalan	70
4.2	Peristiwa Tekanan yang dihadapi guru SBP di Johor	72
4.3	Tahap Tekanan yang dihadapi guru SBP di Johor	74
4.4	Tahap Kepercayaan Tidak Rasional dalam kalangan guru SBP di Johor.	75
4.4.1	Tahap Kepercayaan Tidak Rasional berdasarkan empat skala	77
4.5	Analisis Regresi Linear	
4.5.1	Pengaruh Peristiwa Tekanan terhadap Tahap Tekanan dalam kalangan guru SBP	83
4.5.2	Pengaruh Kepercayaan Tidak Rasional terhadap Peristiwa Tekanan dalam kalangan guru SBP	84
4.5.3	Pengaruh Kepercayaan Tidak Rasional terhadap Tahap Tekanan dalam kalangan guru SBP	87
4.5.4	Pengaruh Kepercayaan Tidak Rasional sebagai Perantara antara Peristiwa Tekanan dan Tahap Tekanan	89
4.5.4.1	Pengaruh KTR sebagai Pengantara antara Peristiwa Tekanan dan Tahap Tekanan berdasarkan Skala KTR	90
4.6	Rumusan Dapatan	93
4.7	Kesimpulan	94



**5.0 BAB 5****Perbincangan dan Kesimpulan**

5.1	Pengenalan	95
5.2	Perbincangan	97
5.2.1	Peristiwa Tekanan yang dialami oleh guru SBP	97
5.2.2	Tahap KTR dalam kalangan guru SBP	99
5.2.2.1	Pernyataan tidak rasional bagi mengukur KTR dalam kalangan guru SBP	101
5.2.3	Tahap Tekanan dalam kalangan guru SBP	102
5.2.4	Hubungan antara Peristiwa Tekanan dengan Tahap Tekanan	103
5.2.5	Hubungan KTR dengan PT dalam kalangan guru SBP	105
5.2.6	Hubungan KTR dengan TT dalam kalangan guru SBP	106
5.2.7	KTR sebagai perantara antara PT dan TT	108
5.3	Implikasi kajian	111
5.4	Kekangan Kajian	112
5.5	Cadangan untuk kajian lanjutan	113
5.5.1	Cadangan kepada pihak SBP dan KPM	113
5.5.2	Cadangan untuk penyelidik	115
5.6	Kesimpulan	117

**RUJUKAN 118**

**LAMPIRAN 124**

## SENARAI JADUAL

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA
Jadual 3.1:	Tahap persetujuan terhadap item SKG	58
Jadual 3.2:	Item berdasarkan Sub Skala Kepercayaan Tidak Rasional	59
Jadual 3.3:	Soal Selidik Peristiwa & Tekanan Guru mengikut subskala	60
Jadual 3.4:	Tahap persetujuan terhadap item Peristiwa Tekanan	61
Jadual 3.5:	Tahap persetujuan terhadap item Tahap Tekanan	61
Jadual 3.6:	Ringkasan analisis data	63
Jadual 3.7:	Taburan kekerapan bagi Peristiwa Tekanan, Tahap KTR Tahap Tekanan	65
Jadual 3.8:	Taburan kekerapan bagi keseluruhan KTR	66
Jadual 3.9:	Nilai Korelasi dan interpertasi skala pekali korelasi	67
Jadual 4.1:	Peristiwa Tekanan (PT) yang dihadapi oleh guru-guru SBP di Johor.	72
Jadual 4.2:	Taburan Tahap Tekanan (TT) yang dihadapi oleh guru berdasarkan peristiwa tekanan yang dihadapi.	74
Jadual 4.3:	Taburan tahap Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) dalam kalangan guru-guru SBP di Johor.	76
Jadual 4.4:	KTR guru-guru SBP di Johor melalui pernyataan tidak rasional berdasarkan 4 skala.	77
Jadual 4.5:	Item pernyataan tidak rasional dalam Soalselidik Sistem Kepercayaan Guru (SKG) yang mendapat kekerapan tinggi.	78
Jadual 4.6:	Pengaruh Peristiwa tekanan (PT) terhadap Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP di Johor	83
Jadual 4.7:	Pengaruh Peristiwa tekanan (PT) terhadap Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) dalam kalangan guru-guru SBP di Johor	85

Jadual 4.8:	Pengaruh Peristiwa Tekanan (PT) terhadap KTR mengikut skala dalam kalangan guru-guru SBP di Johor	86
Jadual 4.9:	Pengaruh Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) dengan Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP di Johor	87
Jadual 4.10:	Pengaruh Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) mengikut skala terhadap Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP di Johor.	88
Jadual 4.11:	Analisis Regresi Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) sebagai perantara antara Peristiwa Tekanan (PT) dan Tahap Tekanan (TT)	89
Jadual 4.12:	Analisis Regresi Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) sebagai perantara antara Peristiwa Tekanan (PT) dan Tahap Tekanan (TT) berdasarkan Skala KTR.	91
Jadual 4.13:	Ringkasan dapatan kajian	93

**SENARAI RAJAH**

<b>NO. RAJAH</b>	<b>TAJUK</b>	<b>MUKA</b>
Rajah 1.0:	Model ABC- Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku	14
Rajah 1.1:	Model Tekanan Psikologi	16
Rajah 1.2:	Kerangka Konsep Kajian	17
Rajah 2.1:	Model ABC berdasarkan kajian	30
Rajah 2.2:	Model Stres Kerja Guru	33
Rajah 3.1:	Carta Aliran Kerja	52
Rajah 3.2:	Jadual Persampelan Kajian	55
Rajah 5.1:	Kerangka Konsep KTR sebagai perantara antara Peristiwa Tekanan dan Tahap Tekanan.	109

**GLOSARI**

PT	-	Peristiwa Tekanan
KTR	-	Kepercayaan Tidak Rasional
TT	-	Tahap Tekanan
SBP	-	Sekolah Berasrama Penuh
REBT	-	Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.0 Pengenalan**

“Guru dibebani tugas”, “Peningkatan masalah mental dikalangan guru” dan sebagainya merupakan isu yang seringkali diperbincangkan oleh pelbagai pihak pada masa kini. Senario ini sedikit sebanyak memberi pendedahan kepada masyarakat mengenai tekanan yang dihadapi guru. Bidang perguruan merupakan organisasi bertanggungjawab dalam memberikan sumbangan bagi melahirkan bakal pengemudi dan pemimpin negara. Namun, falsafah pendidikan negara yang sentiasa tercabar dengan perkembangan pendidikan dunia hari ini, telah melaksanakan pelbagai paradigma setiap tahun bagi meningkatkan taraf pendidikan negara. Hal ini sedikit sebanyak menambah skop tugas guru dan ia dikatakan memberikan tekanan dalam kalangan guru. Antara kemajuan dalam bidang pendidikan yang dijalankan adalah pelaksanaan konsep modal insan yang meluas yang diperkenalkan oleh mantan Perdana Menteri, Tun Abdullah Ahmad Badawi pada Rancangan Malaysia

Kesembilan (RMK-9), pada 2006 yang memberi penekanan terhadap konsep penguasaan ilmu dan Sistem PBS diperkenalkan pada 2012 untuk mencapai tahap pendidikan yang diinginkan.

Ucapan Perdana Menteri Malaysia dalam pelan pembangunan pendidikan 2013-2025 juga bagaikan satu tekanan buat guru untuk terus berkhidmat dengan menyalurkan pembelajaran yang terbaik buat pelajar;

*“ Dalam usaha mencapai aspirasi yang tinggi dalam persekitaran persaingan global yang semakin sengit, Malaysia perlu melaksanakan perubahan besar terhadap keseluruhan sistem pendidikan semasa untuk melonjakkan pencapaian semua murid.”*

YAB Datuk Seri Mohd Najib Tun Haji Abd Razak

Penyataan ini pada masa yang sama menunjukkan guru perlu menggalas tanggungjawab yang lebih besar bagi mencapai pelan pembangunan tersebut. Justeru, pengorbanan guru dan usaha untuk mencapai misi dan visi falsafah pendidikan negara sangat diperlukan. Namun, hal ini seakan punca guru dibebani pelbagai peristiwa tekanan seperti bebanan tugas kerja perkeranian, masalah pelajar, perlu menghadiri hari persekolahan pada hari Sabtu dan sebagainya (Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (KPPK), 2010).

Insentif dan faedah-faedah yang dijanjikan oleh pihak sekolah atau kementerian diakui boleh merangsang guru untuk mencapai matlamat. Ia mampu

memberi gelombang positif dan secara tidak langsung dapat menghasilkan emosi yang stabil, namun kegagalan mencapainya boleh menimbulkan pemikiran atau kepercayaan tidak rasional dalam diri guru. Pemikiran atau kepercayaan tidak rasional ini boleh mendorong tekanan ke atas guru dan menghasilkan reaksi atau tindak balas hasil daripada peristiwa tekanan, akibat kegagalan mengawal emosi. Tindakan ini dapat memberi kesan secara langsung atau tidak kepada guru mahupun persekitaran. Ini selaras dengan pernyataan Sapora Sipon (2007), bahawa kegagalan mengawal diri adalah reaksi terhadap tekanan yang boleh memberikan kesan kepada perhubungan guru dengan pelajar dan juga mutu pengajaran dan pembelajaran.

Albert Ellis pelopor kepada Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) mempunyai pendapat berbeza mengenai tekanan yang dihadapi oleh guru. Ellis (1962) mendapati bahawa tekanan tinggi yang dialami oleh guru kemungkinan disebabkan oleh sistem kepercayaan dalam diri guru. Ellis dalam perbincangannya mengenai Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) mendapati bahawa guru-guru yang mengalami tekanan yang paling tinggi mengalami pelbagai kepercayaan tidak rasional berkaitan dengan peranan mereka sebagai guru dan hubungan mereka dengan pelajar.

Berdasarkan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT), apabila seseorang individu mengalami tekanan, isu yang perlu diperjelaskan ialah bagaimana gangguan persekitaran itu boleh menghasilkan tekanan. Pendekatan ini percaya bahawa, individu boleh menjadi penyebab kepada tekanan berdasarkan kepercayaan tidak rasional, bukan peristiwa atau gangguan persekitaran yang dialaminya. (Abrams & Ellis, 1994 dalam Jurnal Kaunseling, 2009).



Oleh demikian, tekanan yang terdapat dalam kalangan guru sebenarnya wujud berdasarkan persepsi dan tindak balas guru yang mengalaminya. Berdasarkan model Teori Rasional Emosi Tingkah Laku (REBT), peristiwa yang dialami guru (A) adalah lebih ketara berbanding sistem kepercayaan guru (B) terhadap reaksi tekanan di mana guru yang mengalaminya akan kurang berusaha untuk menanganinya, tetapi lebih cenderung menyalahkan peristiwa (A) sebagai penyebab kepada tekanan yang dialami. Keadaan ini kemudiannya memberikan reaksi/tindak balas (C) yang negatif (Ellis, 1977).

Maka, apa yang cuba dijelaskan oleh pendekatan REBT dan pengasasnya ialah tekanan yang dialami oleh guru dapat ditangani melalui cara pemikiran guru itu sendiri. Kepercayaan individu merupakan asas kepada rawatan REBT terhadap sebarang tekanan atau kebanyakan gangguan emosi. Oleh hal demikian, pengkaji ingin mengaplikasikan teori ini dengan menjalankan kajian mengenai sejauh manakah kepercayaan tidak rasional guru bertindak sebagai perantara terhadap hubungan antara peristiwa dan tekanan ke atas guru-guru di Sekolah Berasrama Penuh (SBP) di Johor.

## **1.2 Latar belakang masalah**

Bebanan tugas yang dipikul oleh guru kini semakin kerap dijadikan bahan penyelidikan (Kamaruzaman Kamarudin, 2007). Penyelidikan-penyelidikan ini kebanyakannya dijalankan ke atas guru-guru sekolah rendah dan sekolah menengah. Penyelidikan ini sedikit sebanyak menjadi bukti kewujudan bebanan

tugas sehingga menimbulkan tekanan kerja ke atas warga pendidik. Banyak kajian mengupas tentang faktor, sebab dan kesan mengenai tekanan kerja dalam kalangan guru (Kamaruzaman, 2007). Kebanyakan kajian mendapati sesebuah peristiwa menjadi faktor dan sebab tekanan, berbanding sistem kepercayaan diri berdasarkan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT). Walaubagaimanapun, pengkaji mendapati tiada kajian mengenai bebanan tugas guru yang dijalankan ke atas guru-guru di Sekolah Berasrama Penuh (SBP), memandangkan kesukaran pengkaji untuk mendapatkan kajian lepas mengenai kepercayaan tidak rasional dalam kalangan guru di Malaysia terutama ke atas guru-guru SBP. Ini menunjukkan bahawa kurangnya kajian dalam negara mengenai kepercayaan tidak rasional sebagai mediator atau perantara kepada tekanan dan seumpamanya dijalankan di Malaysia berbanding di luar negara. Kedaan ini juga menunjukkan kurangnya pengetahuan masyarakat, guru khususnya mengenai kepercayaan tidak rasional.

Penyelidikan mengenai tekanan kerja guru mendedahkan kerenah pelajar sebagai faktor utama selain faktor bebanan kerja. Kerenah pelajar merangkumi faktor sosial, pencapaian dan tingkah laku yang sangat berbeza dengan situasi pendidikan dua dekad lalu (Abdul Rahin, 2006) memberi cabaran terhadap kesabaran serta menambah peristiwa tekanan dalam kalangan guru. Menurut beberapa kajian yang dijalankan sejak 1999 oleh Tang dan Yeung (1999), Montgomery dan Rupp (2005), Kim (2006) serta Fun (2008) dalam Mohd Zulhijri (2001), mendapati bahawa tingkah laku pelajar di dalam kelas seperti kurang menghormati guru, kurang penumpuan di dalam kelas, masalah disiplin, kurang bermotivasi dan tidak menyiapkan kerja sekolah telah menyebabkan guru berasa tertekan setiap kali memasuki kelas. Kedudukan serta taraf ekonomi ibu bapa yang semakin meningkat

menyebabkan ibu bapa cenderung meletakkan guru sebagai peranan utama yang perlu dipersoalkan jika pencapaian anak mereka tidak konsisten, atau lemah. Denda dan hukuman yang dijalankan bertujuan untuk mendidik pelajar yang sering juga dipertikai oleh ibu bapa, turut menambah tekanan pekerjaan guru (Norhaidi, 2010).

Pada 2012, Kementerian Pendidikan Malaysia memperkenalkan sistem Pentaksiran Berasaskan Sekolah (PBS) bagi mengukur pencapaian murid. Sistem ini telah dilaksanakan kepada pelajar Tingkatan 1, tahun 1 dan 2 pada tahun 2012 dan kemudian akan diseragamkan kepada seluruh sekolah menengah dan rendah pada tahun 2013. Isu sistem ini telah dibincangkan di dalam Majlis Dewan Undangan, diusulkan oleh Ahli Parlimen Bukit Gantang mengatakan bahawa sistem ini secara tidak langsung telah menambah beban dan tekanan kerja guru kerana pelaksanaan PBS ini memerlukan akses dalam talian, namun kerajaan tidak berjaya memberikan akses yang memuaskan apabila sistem ini gagal menampung “trafik yang tinggi” pada satu-satu masa (Nizar, 2012).

Walaupun banyak penyelidikan mengenai punca mahupun faktor tekanan guru, namun masih tiada kajian terperinci mengenai peristiwa-peristiwa tekanan yang dihadapi oleh guru-guru SBP. Tugas guru SBP bukan sahaja mengajar tetapi mereka juga bertanggungjawab untuk memastikan pencapaian pelajar sentiasa konsisten dan cemerlang. Berdasarkan temubual ringkas dengan beberapa guru di SBP, mereka mengakui bahawa guru SBP turut dibebani dengan tanggungjawab selain mengajar seperti guru harian iaitu menjadi guru panitia, guru kelas, bertanggungjawab dalam hal pekeranian dan sebagainya yang boleh memberikan tekanan ke atas mereka. Selain itu, guru-guru juga berhadapan dengan pelajar yang

berbeza karakter, tingkah laku dan sikap berbanding pelajar sekolah harian. Oleh hal demikian, tanpa kajian sebegini pengkaji tidak dapat mengenalpasti peristiwa-peristiwa yang mendorong kepada tekanan yang sering dihadapi oleh guru-guru SBP, serta reaksi guru ketika berhadapan dengan peristiwa atau keadaan tersebut.

Bagi mengatasi masalah dan kesukaran yang dialami oleh guru, pelbagai langkah dan kaedah telah disarankan kepada kerajaan, pihak sekolah dan (Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (KPPK). Antaranya, KPPK mencadangkan supaya kerajaan mewujudkan jawatan pembantu guru di sekolah-sekolah bagi mengambil alih tugas sosial terhadap pelajar yang sebelum ini terpaksa dilaksanakan oleh guru-guru sendiri (Utusan Malaysia, 22 Jun 2009). Selain itu, sempena sambutan Hari Guru ke-41 pada 2012, Tan Sri Muhyiddin Yassin, Timbalan Perdana Menteri Malaysia telah mengumumkan seramai 24,053 guru lepasan ijazah dan diploma yang memenuhi syarat tempoh perkhidmatan akan dinaikan pangkat mulai Jun 2012 hingga hujung tahun ini. Kenaikan pangkat ini antara salah satu bentuk penghargaan kepada tenaga pengajar muda tanpa melihat kepada senioriti.

Selain itu, kaedah mengatasi dan mengurangkan tekanan dalam kalangan guru sedang giat diusahakan. Sebagai langkah serius yang diambil oleh kerajaan bagi memastikan kelancaran dan keberkesanan organisasi sekolah, Jawatankuasa Kerja Pelaksana Menangani Isu Beban Tugas Guru telah dilancarkan. Sistem Pengurusan sekolah ini dipercayai mampu mengurangkan beban guru dan telah dilaksanakan secara rintis di 88 buah sekolah, dan dijadualkan ke semua sekolah di bawah Kementerian Pelajaran Malaysia mulai 2013 (Teks Ucapan TPM sempena Hari Guru, 2012).

Kementerian melihat kaedah dan langkah yang dianjurkan sebagai motivasi dan satu bentuk penghargaan kepada guru disamping mengurangkan tekanan kerja. Namun, tekanan dalam kalangan guru tetap ada walaupun mengalami sedikit penurunan. Berdasarkan hasil intervensi Kementerian Pelajaran Malaysia, bilangan guru yang menghadapi gangguan mental berkurangan kepada 530 orang sahaja setakat ini, berbanding 774 pada 2009 dan 747 pada 2010. Menurut kementerian, 23.52 peratus guru menghadapi gangguan mental akibat stres organisasi iaitu tekanan kerja berbanding 76.47 peratus kerana faktor keturunan, manakala selebihnya, 52.94 peratus kerana gangguan personaliti (Sinar Harian, 12 Disember 2012).

Justeru, ia menjadi titik tolak kepada kajian ini, di mana pengkaji berpendapat bahawa sistem kepercayaan dalam diri guru menjadi pendorong kepada tahap tekanan seseorang, berbanding sesebuah peristiwa yang dikatakan punca atau faktor kepada tekanan selaras dengan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) yang menjadi sandaran dalam kajian ini. Menurut Cooper dan Bright (2001), walaupun terdapat sokongan jelas terhadap perdebatan mengenai kepercayaan tidak rasional sebagai perantara terhadap hubungan antara peristiwa dan tindak balas emosi, namun kepercayaan tidak rasional dikatakan sebagai pembolehubah yang mempunyai potensi sederhana, di mana ianya kurang meyakinkan. Justeru, tanpa kajian yang mengaplikasi pendekatan REBT kepada guru-guru SBP, pandangan Cooper dan Bright tidak dapat disahkan. Pada masa yang sama, kajian ini dapat menyokong pendekatan REBT dan membuktikan kepercayaan tidak rasional adalah perantara kepada peristiwa dan reaksi tekanan dalam kalangan guru SBP.

Kajian ini juga boleh menjadi perintis bagi kajian-kajian mengenai sistem kepercayaan guru yang ingin dijalankan ke atas guru-gurur SBP. Selain itu, tanpa kajian ini pengkaji tidak dapat membuktikan adakah pendekatan REBT mengenai kepercayaan tidak rasional boleh diaplikasi kepada guru-guru SBP di Malaysia, pada masa yang sama mengesahkan kepercayaan tidak rasional adalah perantara kepada peristiwa dan reaksi tekanan dalam kalangan guru SBP.

### **1.3 Pernyataan masalah**

Di Malaysia, istilah kepercayaan tidak rasional masih asing lebih-lebih lagi dalam profesion keguruan sedangkan kerjaya ini merupakan antara kerjaya yang popular dengan masalah tekanan kerja. Ini berdasarkan banyak kajian yang dijalankan untuk mengupas tentang faktor, sebab dan kesan mengenai tekanan kerja dalam kalangan guru (Kamaruzaman, 2007). Kebanyakan kajian mendapati sesebuah peristiwa menjadi faktor dan sebab tekanan, berbanding sistem kepercayaan diri berdasarkan Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT). Pengkaji berpendapat hal ini mungkin disebabkan kerana pengkaji tidak menemui kajian yang dijalankan mengenai Kepercayaan Tidak rasional dalam kalangan guru lebih-lebih lagi guru di Sekolah Berasrama Penuh (SBP). Malah, guru-guru berkemungkinan tidak didedahkan bahawa melalui pernyataan tidak rasional seperti “Aku mesti..”, “Teruknya saya...”, dan “Aku tak patut..” boleh menunjukkan kepercayaan tidak rasional yang terdapat dalam diri mereka yang merupakan punca kepada tekanan yang mereka alami.

Selain itu, walaupun kerajaan telah menjalankan langkah, mengusulkan kaedah dan saranan bagi mengurangkan faktor tekanan dalam kalangan guru namun ia dilihat belum berjaya. Ini kerana masih terdapat guru mengalami gangguan mental walaupun dalam jumlah yang kecil seperti yang dilaporkan oleh pihak Kementerian Pelajaran Malaysia (2012).

Selain itu, kajian ini juga merupakan kajian pertama mengenai kepercayaan tidak rasional yang bersandarkan pendekatan REBT ke atas guru SBP. Oleh hal demikian, kajian ini perlu dijalankan sebagai perintis kepada pendedahan dan sokongan ke atas pendekatan REBT. Tanpa kajian ini pengkaji pada masa hadapan akan mengalami kesukaran untuk mendapatkan bahan rujukan mengenai kepercayaan tidak rasional dari Malaysia.

#### **1.4 Objektif Kajian**

Kajian ini dijalankan ke atas guru-guru di Sekolah Berasrama Penuh (SBP) di sekitar negeri Johor Darul Takzim bagi mencapai objektif berikut;

- i. Mengenalpasti Peristiwa Tekanan (PT) yang dihadapi oleh guru-guru SBP di Johor.
- ii. Mengenalpasti tahap Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) secara keseluruhan dan berdasarkan skala REBT dalam kalangan guru guru SBP di Johor.
- iii. Mengenalpasti Tahap Tekanan (TT) guru-guru SBP di Johor.

- iv. Mengenalpasti pengaruh Peristiwa Tekanan (PT) terhadap Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru SBP.
- v. Mengenalpasti pengaruh Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) terhadap Peristiwa Tekanan (PT) dalam kalangan guru SBP.
- vi. Mengenalpasti pengaruh Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) terhadap Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru SBP.
- vii. Mengenalpasti Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) sebagai perantara antara Peristiwa Tekanan (PT) dengan Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP.

### **1.5 Persoalan kajian**

Beberapa persoalan kajian yang boleh didapati dalam kajian ini adalah:

- i. Apakah Peristiwa Tekanan (PT) yang sering dihadapi oleh guru sekolah berasrama penuh (SBP)?
- ii. Apakah tahap Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) guru-guru SBP di Johor?
- iii. Apakah keadaan tahap tekanan guru-guru SBP di Johor?
- iv. Adakah Peristiwa Tekanan (PT) mempengaruhi Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru- guru SBP?
- v. Adakah Peristiwa Tekanan (PT) mempengaruhi Kepercayaan Tidak rasional (KTR) dalam kalangan guru-guru SBP?



- vi. Adakah Kepercayaan Tidak rasional (KTR) mempengaruhi Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP?
- vii. Adakah Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) perantara antara Peristiwa Tekanan (PT) dan Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP?

## 1.6 Hipotesis Kajian

Secara khususnya, hipotesis nol kajian bagi data analisis dalam bentuk statistik inferensi adalah seperti berikut:

- H<sub>01</sub> Tidak terdapat pengaruh antara Peristiwa Tekanan (PT) dengan Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP.
- H<sub>02</sub> Tidak terdapat pengaruh antara Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) dengan Peristiwa Tekanan (PT) dalam kalangan guru-guru SBP.
- H<sub>03</sub> Tidak terdapat pengaruh antara Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) dengan Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP.
- H<sub>04</sub> Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) bukan sebagai perantara yang signifikan dalam hubungan antara Peristiwa Tekanan (PT) dan Tahap Tekanan (TT) dalam kalangan guru-guru SBP.

## **1.7 Kepentingan Kajian**

Kajian ini dijalankan dengan beberapa kepentingan bagi pihak-pihak tertentu seperti pelajar, pentadbir dan guru. Kepentingan kajian antaranya adalah untuk memberi kesedaran kepada guru bahawa Kepercayaan Tidak Rasional (KTR) yang mereka miliki memberi kesan negatif ke atas reaksi mereka terhadap tekanan. Selain itu, kajian ini penting untuk memberi maklumat kepada pihak pentadbiran mengenai kesan peristiwa tekanan beserta kepercayaan tidak rasional yang dialami oleh guru boleh memberikan kesan negatif ke seluruh organisasi, termasuk pelajar. Malah, hasil kajian boleh dijadikan panduan buat bahagian pentadbiran sekolah untuk mencari langkah pencegahan atau inisiatif untuk menangani kepercayaan tidak rasional yang dialami guru.

## **1.8 Skop dan batasan kajian**

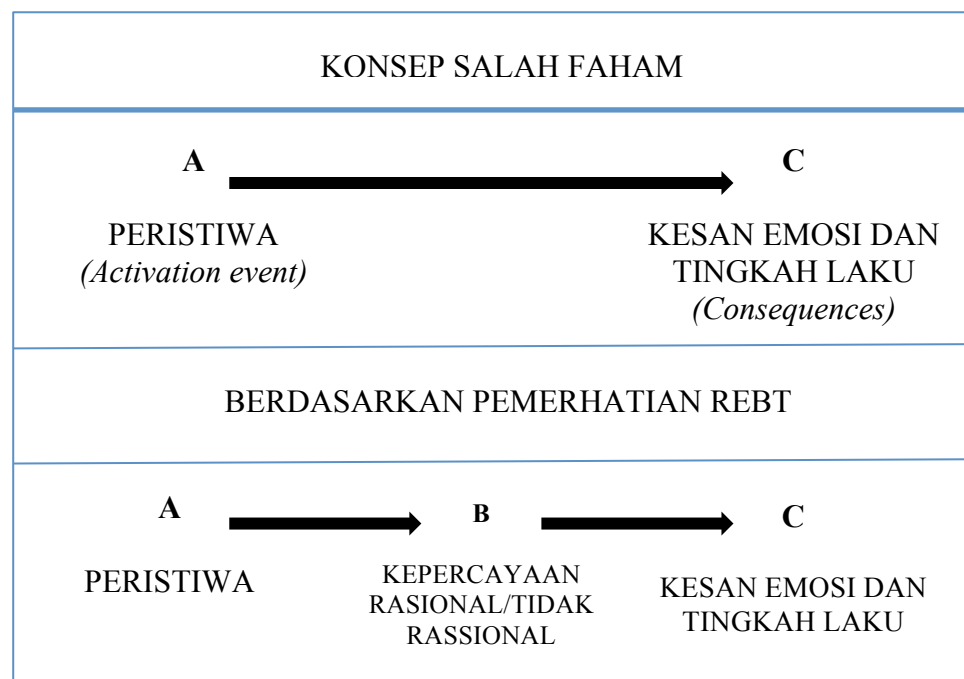
Kajian ini dibataskan ke atas guru-guru di tiga buah sekolah berasrama penuh di sekitar Johor. Hasil kajian akan membuktikan adakah kepercayaan tidak rasional adalah perantara kepada peristiwa tekanan dan tahap tekanan dalam kalangan guru SBP di Johor. Walaubagaimanapun dapatan kajian ini tidak mewakili keseluruhan sekolah berasrama penuh di Johor mahupun seluruh Malaysia.

## 1.9 Kerangka teori

Kajian ini dijalankan berpandukan beberapa teori yang boleh dijadikan asas bagi kajian berkaitan kepercayaan tidak rasional, tingkah laku dan tekanan. Teori-teori ini dipilih berdasarkan kepentingan untuk melihat perkaitan tingkah laku dan emosi dengan kewujudan tekanan dalam kehidupan manusia.

### 1.9.1 Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT)

Teori asas kajian ini berdasarkan pendekatan REBT yang diperkenalkan oleh Albert Ellis (1977), yang menjelaskan tentang fenomena tekanan, reaksi mahupun peristiwa yang mewujudkan tekanan tidak terhasil dari tekanan itu sendiri tetapi didorong oleh kepercayaan tidak rasional dalam diri individu.



**Rajah 1.0:** Model ABC, Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku

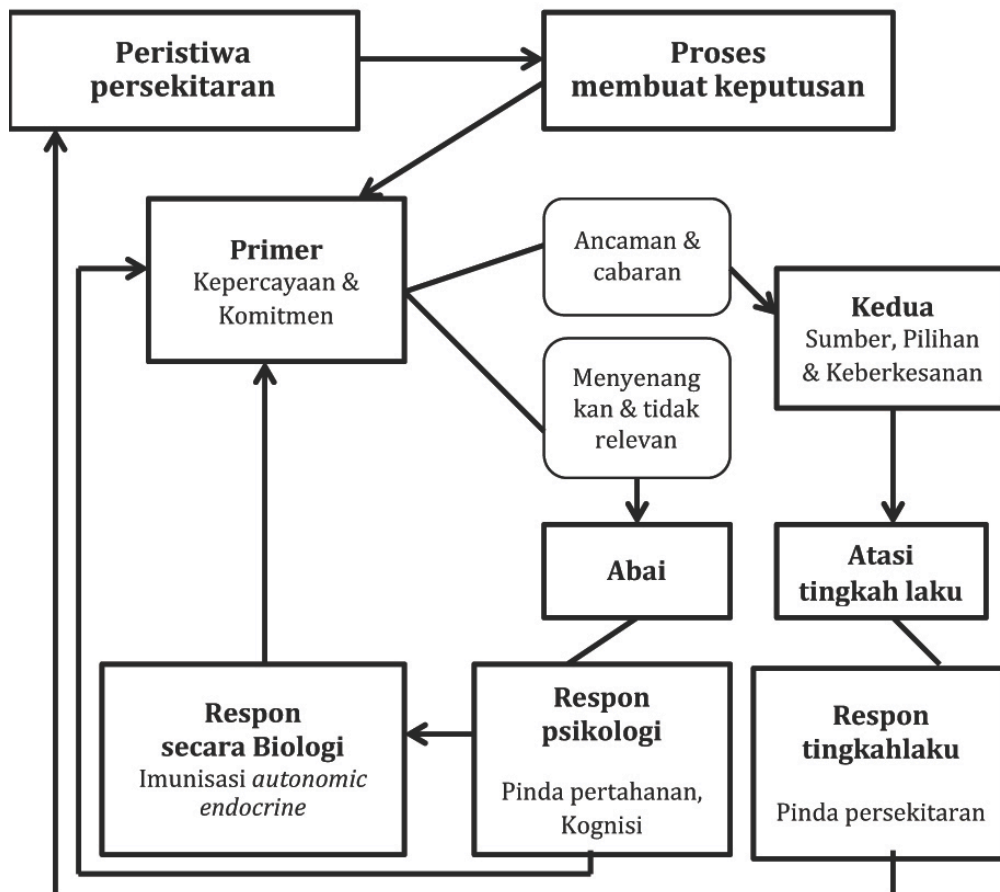
Idea mengenai tekanan, melalui konsep REBT dijelaskan oleh Ellis melalui Model ABC. Model ABC dibina bagi menjelaskan konsep kepercayaan tidak rasional di mana A (*Activation Effect*) adalah peristiwa tekanan. Peristiwa tekanan adalah peristiwa atau situasi yang berlaku yang menyebabkan individu memberikan respon iaitu C (*Consequences*) sama ada dalam bentuk tingkah laku atau menggunakan pernyataan ayat tidak rasional. Model ABC akan dijelaskan secara terperinci pada bahagian 1.9 Kerangka Konsep.

Berdasarkan REBT, C adalah akibat daripada emosi dan tingkah laku yang timbul disebabkan oleh A- peristiwa tekanan. Walaupun masyarakat jelas bersetuju bahawa reaksi emosi dan tindakan (C) seseorang terhasil akibat peristiwa (A), namun melalui REBT, dipercayai bahawa (B) kepercayaan menjadi perantara dan pendorong kepada penilaian apa yang terjadi di C, adalah disebabkan oleh peristiwa A.

Pendekatan REBT banyak digunakan oleh ahli kaunseling kepada klien bagi mencabar sistem pemikiran tidak rasional agar diperbetulkan dan mewujudkan kepercayaan yang rasional. Teori ini menggunakan pendekatan bercorak didaktif dan memberi penekanan kepada aspek kognitif, emosi dan tingkah laku. Teori ini dilihat sebagai satu medium untuk mendidik individu agar melihat sistem kepercayaan diri yang boleh menyebabkan sendiri negatif kepada satu set kepercayaan rasional yang memberikan kesejahteraan sekaligus menolak tekanan.

### 1.9.2 Model Tekanan psikologi Lazarus dan Folkman

Lazarus dan Folkman (1984), berpendapat tekanan yang dihadapi oleh individu adalah disebabkan oleh stimulus. Stimulus berperan sebagai stressor ketika menghasilkan tingkah laku yang menunjukkan keadaan tertekan atau sebagai respon psikologi. Dalam situasi ini, respon akibat tekanan membentuk tingkah laku negatif seperti menyendiri dan murung. Model tekanan psikologi seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 2.

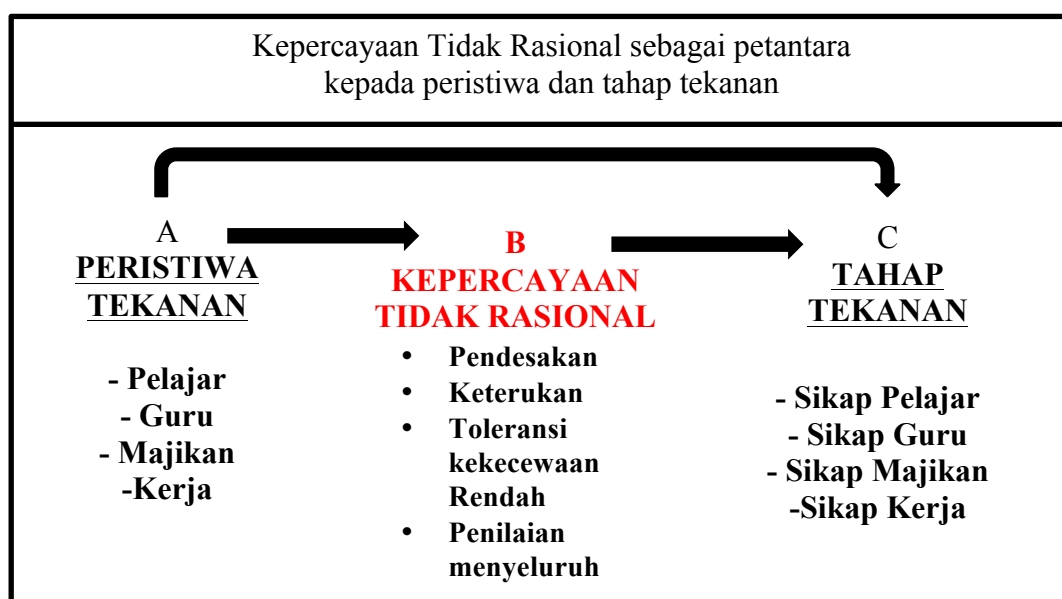


**Rajah 1.1:** Model Tekanan Psikologi (*Lazarus dan Folkman, 1984*)

Peristiwa lingkungan dinilai sebagai penilaian utama. Jika peristiwa yang dinilai berpotensi memudaratkan, proses penilaian kedua menentukan kursus potensi tindakan, ini berkemungkinan kerana mereka berjaya menangani peristiwa tekanan. Proses penilaian tersebut dianggap mendasari tindak balas tekanan psikologi.

### 1.10 Kerangka Konsep

Proses mengesan kepercayaan tidak rasional dalam kalangan guru adalah penting bagi mencari kepastian punca profil tekanan dalam kehidupan guru sekolah berasrama penuh. Justeru, Model ABC dalam REBT dipilih sebagai landasan kajian ini kerana struktur yang lebih jelas dan popular mengenai konsep kepercayaan dalam ilmu psikologi dan kaunseling. Berikut merupakan Model ABC yang diperkenalkan oleh Ellis (1977). Model ini akan menjadi rujukan bagi mengesan kepercayaan tidak rasional dalam kalangan guru-guru sekolah berasrama penuh.



**Rajah 1.2 :** Kerangka konsep kajian

Rajah 1.2 menunjukkan kerangka konsep dalam kajian ini. Dalam kerangka konsep di atas menunjukkan dua keadaan di mana anak panah pada (A) Peristiwa Tekanan menuju terus ke (C) Tahap Tekanan. Pada satu keadaan lain, anak panah A menuju C, tetapi mempunyai B (Kepercayaan Tidak Rasional) sebagai perantara. Situasi anak panah yang pertama bermaksud, Peristiwa Tekanan memberi kesan dan mempengaruhi Tahap Tekanan. Manakala, situasi anak panah yang kedua bermaksud, Kepercayaan Tidak Rasional yang menjadi pendorong kepada Peristiwa Tekanan untuk memberi kesan atau mempengaruhi Tahap tekanan.

Guru yang mengalami peristiwa tekanan kebiasaannya cenderung untuk bertindak balas negatif. Namun, sistem kepercayaan dalam diri guru boleh mengawal pemikiran mereka sama ada untuk berfikiran rasional ke atas sesebuah peristiwa yang berlaku atau memberi reaksi negatif terhadap tekanan seperti marah, murung dan sebagainya. Anak panah A terus menuju C menunjukkan guru menyalahkan Peristiwa Tekanan yang menyebabkan wujudnya tekanan dalam diri guru. Manakala Anak panah yang mempunyai perantara B menunjukkan, sistem kepercayaan guru mempengaruhi kesan atau reaksi guru terhadap tekanan. Sistem kepercayaan yang rendah akan menimbulkan kepercayaan tidak rasional dalam diri guru. Berdasarkan Bernard (2004), kepercayaan tidak rasional menjadi punca utama kepada kesan-kesan emosi yang ekstrim seperti kebimbangan yang melampau, kemarahan, kemurungan dan reaksi tingkah laku seperti menyerang dan menyendiri.

Justeru, dalam kajian ini, tumpuan diberikan secara khusus untuk mengenal pasti adakah kepercayaan tidak rasional adalah perantara antara peristiwa dan tahap tekanan dalam kalangan guru sekolah berasrama penuh.

## 1.11 Definisi Konsep dan Operasional Kajian

Pada bahagian ini pengkaji akan menerangkan mengenai definisi operasional untuk Kepercayaan Tidak Rasional, Perantara, Peristiwa Tekanan dan Tekanan yang digunakan dalam kajian ini.

### 1.11.1 Definisi Kepercayaan Tidak Rasional

Menurut Kamus Dewan Edisi ke-empat (2005), ‘Rasional’ dijelaskan sebagai taakulan, menurut pertimbangan atau fikiran wajar dan waras. Maka, ‘Tidak Rasional’ boleh didefinisi sebagai kegagalan bersikap wajar, tidak berfikiran waras dan tiada pertimbangan.

Ideologi yang diperkenalkan oleh Ellis (1977) dalam Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku (REBT) mengenai definisi kepercayaan tidak rasional, ialah ‘Kepercayaan Tidak Rasional’ ditulis sebagai B iaitu *belief*. Menurut Ellis, kepercayaan adalah keadaan apabila seseorang sering menyalahkan dirinya sendiri, dan apabila seseorang itu mementingkan “mesti” dan “patut” dengan cara yang mutlak (Ellis, 1979). Selain itu, dalam satu kajian lain Kepercayaan Tidak Rasional ditakrifkan sebagai tegar, idea-idea absolutistik yang sering membawa kepada Ketidakupayaan menyesuaikan diri dengan emosi dan menghasilkan pemikiran yang salah dalam kalangan guru-guru (Ellis 1996, Ellis & Bernard 1985).



Manakala, Gerald dan Eymann (1981), memberi definisi kepercayaan tidak rasional sebagai seseorang tanpa pemikiran yang jelas atau tanpa deria yang bagus. Berbeza dengan Crawford & Ellis (1989), Ellis (1984) dalam penulisan Shirley (2002), beliau menyatakan bahawa kepercayaan tidak rasional adalah kepercayaan yang merugikan diri sendiri dan membawa kepada emosi yang tidak sesuai yang mampu merosakkan kehidupan seseorang, dan menghalang individu mengejar matlamat dan pencapaian.

‘Kepercayaan Tidak Rasional’ dalam kajian ini merujuk kepada sistem kepercayaan guru terhadap tahap tekanan yang dialami. Justeru, dalam kajian ini tahap Kepercayaan Tidak Rasional dilihat secara keseluruhan melalui penggunaan pernyataan tidak rasional yang kerap digunakan oleh guru-guru SBP penuh di Johor.

### **1.11.2 Definisi perantara**

Perantara dalam kajian ini adalah perkataan yang sama maksud dengan mediator. Mediator di dalam kamus dwi bahasa bermaksud perantara. Di dalam kamus Za’ba (2000), perantara didefinisikan sebagai orang tengah atau penghubung, definisi yang sama dinyatakan dalam Kamus Dewan Edisi ke-empat (2005).

Dalam suatu kolum psikologi, “mediator” didefinisikan sebagai satu proses atau peristiwa dan mendahului yang lain, sebagai contoh, dalam proses kognisi, persepsi terdorong oleh rangsangan dan mendahului pemikiran.

Menurut Baron dan Kenny (1986), secara general mediator bermaksud pemboolehubah yang berfungsi sebagai perantara kepada hubungan peramal dan kriteria (*criterion*). Mediator menjelaskan bagaimana peristiwa fizikal luaran memberi kesan dan kepentingan dalam psikologi dalaman.

Perantara yang didefinisikan sebagai “*mediator*” dalam kajian ini bermaksud Kepercayaan Tidak Rasional sebagai perantara atau rangsangan yang didorong oleh peristiwa tekanan kemudiannya menghasilkan tindak balas atau reaksi untuk menunjukkan rasa tertekan.

### **1.11.3 Definisi Peristiwa Tekanan**

Menurut Hatta dan Mohamad Hatta (2002), mereka memberi takrifan, tekanan sebagai tindak balas minda dan fizikal yang terhasil daripada permintaan atau cabaran, mengikut sesuatu keadaan atau tempat. Tekanan melibatkan perasaan subjektif yang mulanya dapat diterima oleh individu, tetapi lama-kelamaan individu tidak dapat mengawal diri apabila permintaan atau cabaran semakin bertambah.

Dalam penulisan Azizi Yahya dan Nik Diana Hartika Nik Hussain (2008), Kyriacou dan Sutcliffe (1978) telah memberi takrifan bahawa ‘stres guru’ atau ‘peristiwa tekanan’ yang dialami oleh guru sebagai perasaan tidak selesa, emosi negatif seperti marah, kebimbangan, tekanan serta kekecewaan yang berpunca dari aspek kerja mereka sebagai seorang guru.

Peristiwa merupakan perkara yang terjadi, kejadian, perkara, hal atau sesuatu yang menarik perhatian. Tekanan dalam Kamus Bahasa diistilahkan sebagai keadaan atau hasil menekan. Dalam konteks kajian, istilah ‘peristiwa tekanan’ bermaksud hal yang menjadi punca kepada kewujudan tekanan dalam diri guru. Dalam REBT peristiwa tekanan dikenali sebagai “*Activation event*”.

#### **1.11.4 Definisi Tahap Tekanan**

Robiah menjelaskan bahawa rasa tertekan yang berpunca daripada masalah yang dihadapi dalam kehidupan sebagai tekanan. Tekanan boleh menyebabkan mangsa menderita sakit jiwa dan badan, malah tekanan yang serius boleh membawa maut (Robiah, 2006).

Istilah Tahap Tekanan dalam konteks kajian adalah C iaitu “*Consequences*” dalam REBT yang bermaksud kesan atau reaksi akibat peristiwa yang berlaku. Menurut kamus dewan, reaksi merupakan 1) gerakan atau aksi yang lahir kerana sesuatu pengaruh atau secara ringkasnya tindakan, 2) penentangan (perlawanan) yang timbul kerana sesuatu aksi, 3) akibat/hasil daripada ubat.

Vernon (2004) berdasarkan pendekatan REBT menggariskan dua jenis reaksi tekanan; iaitu tekanan yang disebabkan oleh permintaan yang umum berkenaan tahap prestasi dalam pekerjaan dan persembahan peribadi. Vernon juga menyatakan reaksi tekanan terhasil daripada cara manusia mentafsir dan menilai tekanan yang mereka alami. Kajian kes menunjukkan masyarakat cenderung untuk menggunakan emosi

dengan menonjolkan rasa marah, cemas, atau tertekan sebagai tindak balas kepada peristiwa tekanan.

Dalam sebuah jurnal yang ditulis oleh Lailawati *et. al.* (2011), terdapat definisi tekanan yang dijelaskan oleh Girdano, Everly dan Dusek (1993). Mereka mendefinisikan tekanan sebagai reaksi yang dibangkitkan oleh stimulus daripada sesebuah peristiwa, objek atau seseorang. Tindakan seseorang memberi reaksi secara spontan ketika menghadapi tekanan, ianya dikategorikan sebagai stres positif. Manakala stres yang negatif melibatkan perubahan emosi yang berlaku apabila tubuh badan merasakan tekanan yang berlebihan.

Justeru, dalam kajian ini tahap tekanan didefinisikan sebagai reaksi guru terhadap peristiwa tekanan. Tahap Tekanan dalam kajian diukur berdasarkan sikap pelajar, sikap guru, sikap majikan dan bebanan kerja.

## 1.12 Kesimpulan

Di dalam bab ini, pengkaji menjelaskan tentang pengenalan, latar belakang masalah, pernyataan masalah, objektif dan kepetingan kajian, persoalan kajian, teori dan kerangka konsep yang dimenjadi sandaran kepada seluruh kajian ini.

Pendekatan REBT melalui Model ABC yang diperkenalkan oleh Ellis dipilih sebagai teori sandaran bagi menunjukkan bahawa tekanan yang dialami oleh para guru hari ini, sebenarnya bukan disebabkan oleh peristiwa tekanan tetapi sebaliknya hasil dorongan kepercayaan tidak rasional yang wujud dalam diri individu. Selain itu, di dalam bab ini dijelaskan sedikit sebanyak peristiwa-peristiwa yang menyebabkan guru mengalami tekanan, serta langkah dan ciri-ciri penyelesaian yang diusulkan oleh pihak berwajib bagi mengatasi masalah tekanan kerja dalam kalangan guru. Kepentingan dan pernyataan masalah yang dijelaskan dalam bab ini dapat mengukuhkan lagi sebab agar kajian ini perlu dijalankan.

Definisi operasional turut dilengkapkan dalam bab ini bagi menjelaskan istilah-istilah yang diguna pakai sepanjang kajian.

## RUJUKAN

- Abdul Rahin Hamdan, Ahmad Johari Hj Sihes, Jamaludin Ramli & Rosliza Hamzah. (2006). *Persepsi Guru terhadap Profesion perguruan masa kini*. Di ambil daripada <http://eprints.utm.my/2223/>
- Anderson, S. (2000). *The Effects of a Rational Emotive Behavior Therapy Intervention on Irrational Beliefs and Burnout among middle school teachers in the State of Iowa*. University of Northern Iowa.
- Azizi yahya, Nik Diana Hartika Nik Husain. (2008). Tahap Stress dan Faktor-Faktor yang memengaruhinya di kalangan guru-guru. *Pemasalahan Pengajaran dan Pembelajaran di Sekolah*. Skudai: Penerbit UTM.
- Babbie, E. (2008). *The Basic of Social Research*. Australia: Thomson Wads Worth.
- Baharin Abu dan Mariam Aziz. (2011). *Stress dalam kalangan guru di dua buah sekolah menengah kebangsaan di kawasan Skudai*. *Journal of Education Psychology & Counseling*.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction  
in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beehr, T.A. and Newman, J.E. (1978). *Job stress, employee health, and organizational effectiveness: a facet analysis, model, and literature review*. *Personnel Psychology*.
- Bernard, M. E (1988). *Teacher Stress and Irrationality*. Persidangan Komunikasi di Kongres Psikologi Antarabangsa ke-24, Sydney, Australia.

job satisfaction. *Paper presented at the International Conference on Teacher*

*Education*. Hong Kong, February 22-24.

Vernon, A (2004). Rational Emotive Education. *Romanian Journal of Cognitive and Behavioral Psychoteraphes*. University of Northern, IOWA.

Wan Noraini Wan Razab, Nooraini Othman. (2011). *Tahap motivasi dan punca tekanan guru yang melanjutkan pengajian*. Jurnal kemanusiaan, UTM Skudai

Wan Norini Wan Hamat. (2001). *Satu Tinjauan Tentang Hubungan Antara Teknik*

*Pengurusan Masa dengan Tahap Ketegangan (Stres) di Kalangan Pihak Pengurusan Sekolah di Beberapa Sekolah Menengah Daerah Kuantan*.

UTM, Skudai. Projek Sarjana. Tidak Diterbitkan.

Walen, S. R., DiGiuseppe, R. & Dryden, W. (1992). *A Practitioner's guide to Rational Emotive Therapy 2nd ed*. NY: Oxford University Press.

Warren, J. M. (2010). *The Impact of Rational Emotive Behavior Therapy on Teacher Efficacy and Student Achievement*. North Carolina State University.

Warnoh Katiman dan Norasmah Haji Othman. (2003). *Program Pendidikan Guru Teknik dan Vokasional Yang Cemerlang*. Bangi: Fakulti Pendidikan UKM.

Zarina Idris dan Mohamed Sharif Mustapha. (2011). *Application of Rational Emotional Behavior Therapy (REBT) and Person-Centered Approach in Irrational Belief Problem*. Journal of Education Psychology & Counseling.

- Bernard, M. E (1990). *Taking the stress out of Teaching*. Melbourne, Australia: Collins Dove.
- Bernard, M. E. (2004). *The REBT Therapist's pocket companion for working with children and adolescents*. New York: Albert Ellis Institute.
- Bernard, M. E, Joyce, M. R., & Rosenware, P. M. (1983). Helping Teachers cope with stress. In A. Ellis & M.E. Bernard (Eds), *Rational-Emotive approaches to the problems of Childhood*. Plenum Press.
- Bolger, N. & Zuckerman, A. (1995). A Framework for Studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (5), 890-902.
- Cahir, N. & Morris, R. D. (1991). The Psychology student stress questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 47 (3), 414-417
- Calvete.E & Villa (1999). *Stress and burnout teacher: influence of cognitive variables*. Education Journal.
- Chua Yan Piaw (2006). *Asas Statistik Penyelidikan. Buku 2*. Kuala Lumpur: Mc Graw Hill Education.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. 9th Edition, International Edition*. Brooks/Cole Cengage Learning.
- Cooper, L. & Bright, J. (2001). Individual differences in Reactions to Stress. In F. Jones and J. Brigh (Eds.) *Stress: Myth, Theory and research*. NY: pearson Education Limited.
- David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another search for the "hot" cognitions: Appraisal, irrational beliefs, attributions and their relation to



emotions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20, (20), 93-131.

Dryden, W. (1999). *Rationale Emotive behaviour Therapy, Apersonal Approach*. Winslow Press Limited.

Endes, R. B. (1996). *The Role of Irrational Beliefs in Behavioral Consultation: Implications for Treatment Outcomes*. Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences.

Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. NY: Lyle Stuart.

Ellis, A. (1978). *What people can do for themselves to cope with stress*. In C. Cooper & R. Payne (Eds), *Stress at work*. NY: Wiley.

Ellis, A. (1977). The Basic Clinical theory of Rational-Emotive Therapy. In A. Ellis & R. Grieger (Eds). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. NY: Springer Publishing Company, Inc.

Ellis, A. (2002). The Role of Irrational Beliefs in Perfectionism. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds). *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.

Ellis, A., Gordon, J., Neenan, M. & Palmer, S. (1997). *Stress Counseling: A Rational Emotive Behavior Approach*. NY: Springer Publishing Company.

Egbochuku, E. O., Obodo, B., & Obadan, N. O. (2008). "Efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy on the Reduction of Test Anxiety Among Adolescents in Secondary Schools". *European Journal of Social Sciences*.

Fazura Mohd Noor (2011). *Faktor-faktor penentu stress dalam kalangan guru: Kajian di Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur*. Open University Malaysia.

- Forman, S. G. (1994). *Teacher stress management*. In M. E. Bernard & R. Digiuseppe (Eds.). *Rational-emotive consultation in applied settings*. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Froggatt, W. (2005). *A Brief Introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy (3rd Ed)*. Journal of Education.
- Frankel, R. J. & Wallen, E. N. (2008). *How to design and evaluate research in education*. 7th Edition. New York: Mc Graw Hill International Edition.
- Gerald, M. & Eyman, W. (1981). *Thinking straight and talking sense*. New York: Institute for Rational Living.
- Goh Cheoi Yean (2008). *Tekanan dan Strategi menangani tekanan di kalangan guru Sekolah Menengah Kebangsaan Taman Desa, Kuala Lumpur*. UTM, Skudai.
- Hatta Sidi dan Mohamed Hatta Shahrarom. (2002). *Mengurus stres: Pendekatan yang praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasadan Pustaka.
- Ismail Sabri Norihan, Rohana Hamzah & Amirmudin Udin (2011). *Kemantapan Penerapan Falsafah Pendidikan Kebangsaan Teras Kemenjadian Guru Pendidikan Teknik Dan Vokasional*. Journal of Edupres, UTM Skudai.
- Jacofsky, M. D. (2005). *Mediating and moderating effects of Irrationality on stress in school psychology students*. St. John's University, New York.
- Kamaruzaman Kamarudin (2007). Tekanan kerja dikalangan guru sekolah menengah. *Jurnal Kemanusiaan*, 10. UPSI
- Kamus Za'ba (2000). Pustaka Antara Books Sdn. Bhd.
- Krejcie, R.V and Morgan, D.W. (1970) Determining sample size for research

activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30: 607–10.

Kyriacou, C. (2000). *Stress busting for teachers*. Stanley Thornes Ltd, Cheltenham.

Kyriacou, C. & Sutcliffe, J (1978). *A Model of Teacher Stress Educational Studies*.

International Educational Research.

Lailawati Madlan, Ferlis Bahari, Balan Ratha Krishnan, Naimah Yusof & Norlizah Matshah. (2011). *Stres dan strategi daya tindak dalam kalangan guru: Satu perbandingan antara bandar dan luar bandar*. Journal Education Psychology & Counseling.

Laura Barmejo-Taro, Maria Prieto-Ursua (2006). *Teacher's Irrational Belief and Their Relationship to Distress in the Profession*. University Pontificia de Comillas, Madrid.

Lega, L. I., Caballo, V. E. & Ellis, A (1997). *Theory and Practice of the Rational Therapy Emotive-Conductual*. Madrid: XXI Century of Spain

Likert, R. (1932) *A Technique for the Measurement of Attitudes*. New York: Columbia University Press.

Mastura Mahfar (2011). *Kesan Modul Pendidikan Rasional Emotif terhadap Kepercayaan Tidak rasional dan Tekanan dalam kalangan Pelajar Sekolah Berasrama Penuh di Johor, Malaysia*. Universiti Putra Malaysia.

Mazlan Aris (2011). *Pengesahan Tahap, Punca, dan Simptom Stres serta Perlaksanaan Modul Latihan Kemahiran mengawal Stres Guru*. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.

McBurney (1998). *Research Methods. 4th edition*. USA: Brooks-Col

- Mertens, D. M. (2005). *Research and Evaluation in Education and Psychology. Integrating, Diversity with Quantitative, Qualitative and Mixed Methods. 2<sup>nd</sup> Edition*. United Kingdom: SAGE Publication Inc.
- Mohd Najib Abdul Ghafar (2003). *Reka Bentuk Tinjauan: Soal Selidik Pendidikan*. Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Zulhijri Sabtu (2001). *Tinjauan ke atas sistem Kepercayaan Tidak Rasional di kalangan pelajar Bimbingan dan Kaunseling Fakulti Pendidikan*. UTM, Skudai
- Mohammed Sharif Mustaffa. Roslee Ahmad. Jamaludin Ramli (2007). *Kaunseling & Psikoterapi. Teori, Teknik dan Amalan*. Penerbit UTM Skudai.
- Montgomery, C. and Rupp, A. A. (2005). *A Meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers*. Canadian Journal of Education, 28(3), 458-486.
- Morris, G. B. (1989). *Affect, Albert Ellis and Rational-Emotive Therapy*. Canadian Journal of Counseling.
- Nucci, C (2002). *The Rational Teacher: Rational Emotive Behavior Therapy in Teacher Education*. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. Arizona State University-West.
- Nurul Iman Abdul Jalil (2011). *Kajian Hubungan antara Tingkah Laku Buli di Tempat kerja dan Tekanan kepada kerja*. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.
- Nur Shakila Ibrahim (2012). *Kajian Hubungan antara Penerimaan Terhadap Ganjaran Ekstrinsik dan Intrinsik dengan komitmen kerja dalam kalangan guru Sekolah menengah Kebangsaan paya Pulai, temerloh, Pahang*. Universiti Teknologi Malaysia, Skudai.

- Raja Mardiana Raja Ali (2011). *Faktor-faktor yang mendorong Tekanan Kerja (Stress) di kalangan gur-guru Sekolah Menengah di Daerah Pasir Puteh*. Open Univeristi Malaysia.
- Rusinah Joned, Sudirman Asmadi (2004). *Asas Aplikasi Statistik dan Ethnograph*, Modul latihan Metodologi Penyelidikan. Tidak diterbitkan.
- Sapora Sipon (2001). *Stress dan pencapaian akademik pelajar*. Buletin Psikologi, Universiti Malaysia Sabah.
- Sapora Sipon (2007). *Pendidik Mesti Bijak Kawal Emosi*. (2007, 27 Julai). Utusan Malaysia.
- Sapora Sipon. (2010). *Pengurusan Stres*. Kursus Pengurusan Stres di Maktab Sabah. Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial. Universiti Malaysia Sabah.
- Sidek Mohd Noah (2007). Kesahan dan Kebolehpercayaan alat ukuran Vocational Preference Inventory oleh John L. Holland. *Jurnal PERKAMA*.
- Smith, T. W., Boaz, T. L. & Denney, D. R. (1984). *Endorsement of Irrational Beliefs as a moderator of the effects of stressful life events*. Cognitive Therapy and Research.
- Syed Sofian Syed Salim & Rohany Nasir (2010). *Kesan kecerdasan Emosi ke atas tekanan Kerja dan niat berhenti kerja Profesion Perguruan*. Jurnal E-Bangi
- Tan Geck Kiang (2002). *Faktor-faktor Penyebab Tekanan dan Cara-cara mengatasi Tekanan di kalangan guru pelatih maktab perguruan Negeri Johor*. UTM, Skudai.
- Tang, T. & Yueng, A.s. (1999). Hong Kong teachers Sources of stress, burnout and