

MODEL MENGESAN DAN MENGAWAL STRES KEHIDUPAN GURU DI MALAYSIA

Mazlan Bin Aris, Dr Faizah Bte Abd. Ghani, Syed Mohamed Shafeq Bin Syed Mansor
Jabatan Asas Pendidikan
Fakulti Pendidikan
Universiti Teknologi Malaysia
81310 Skudai, Johor

Abstrak

Dalam keghairahan membangunkan sistem pendidikan yang bertaraf dunia, berbagai perubahan dan penambahbaikan dilakukan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia bagi memantapkan sistem pelajaran di negara ini. Kerancakkan meneroka dan merencana bagi memantapkan sistem pendidikan yang sedia ada pastinya akan membawa bersama kesan langsung dan tidak langsung kepada penggerak utama dunia pendidikan iaitu golongan guru. Aspek positif akan dapat memberikan semangat kepada guru. Aspek negatif pula akan membawa kepada wujudnya fenomena negatif kepada guru itu sendiri. Keadaan ini pastinya akan menyumbang kepada kegusaran kesihatan mental terutamanya stres di kalangan guru. Rentetan dari fenomena ini maka penulis cuba melihat tentang bagaimana stres kehidupan mempengaruhi keadaan kesejahteraan diri guru. Walau pun banyak kajian yang dilakukan tentang stres tetapi hanya lebih memberi fokus kepada stres pekerjaan guru sahaja. Kesejahteraan kehidupan keseluruhan peribadi guru jarang dikaji. Berdasarkan keadaan ini maka pengkaji akan melihat beberapa aspek elemen yang menyumbang kepada stres di kalangan guru. Aspek personaliti, persekitaran, pekerjaan, perhubungan, sosial, emosi, kognitif dan spiritual pastinya akan merangsang wujudnya punca stres kehidupan seorang guru. Kerangka konsep ini akan memperjelaskan tentang fenomena stres dari aspek tahap, punca, simptom dan kemahiran mengawal stres bagi dijadikan asas pembentukan satu model untuk mengesan dan mengawal stres di kalangan guru di Malaysia.

1.0 Pengenalan

Kehidupan manusia pada abad ini dilihat sebagai suatu keadaan yang amat mencabar dan kompleks. Kepelbagaian kehidupan yang rencam meruntum cabaran untuk memenuhi kehendak manusia. Keadaan ini telah memangkin munculnya fenomena stres yang memerlukan perhatian yang khusus untuk memahaminya. Kini, stres adalah fenomena yang kerap disebut sebagai ancaman yang besar terhadap kesihatan mental manusia sejagat. Ia merupakan fenomena pelbagai dimensi yang mempunyai pengaruh yang kuat terhadap kehidupan manusia (Hatta, 2002). Blonna (2000) memperlihatkan bahawa fenomena ini sekarang berada di mana-mana sahaja. Ia merangkumi perjalanan sebuah kehidupan setiap individu. Jika dilihat secara holistik tentang keadaan ini, maka ia bolehlah dianggap sebagai senario yang *exotic*.

Kajian yang telah dijalankan oleh Paulsen dari Schafer (1996), mendapati faktor pekerjaan menyumbang kepada 70% keadaan stres. Ia diikuti oleh masalah kewangan sebanyak 63%, keluarga 44%, kerja rumah 37%, masalah kesihatan 35% dan penjagaan anak-anak 20%. Berdasarkan perangkaan ini menggambarkan kehidupan

manusia penuh dengan situasi yang boleh menyumbang kepada rangsangan timbulnya stres. Kajian yang dijalankan oleh Charlesworth dan Nathan dari Schafer (1996) mendapati 50% hingga 80% penyakit adalah berkaitan dengan stres. Dapatan ini disokong oleh Seaward (2006) yang melaporkan kajian terbaru secara keseluruhannya menunjukkan bahawa 70% hingga 80% penyakit yang dialami oleh manusia kini adalah kesan daripada stres. Antara penyakit yang memberi sumbangan yang tinggi berpunca dari stres ialah penyakit jantung, kanser, demam, sakit kepala, penyakit puan, insomnia, tekanan berlebihan dan beberapa penyakit lain yang boleh menambahkan lagi senarai penyakit yang diakibatkan oleh stres.

Keadaan ini diperkukuhkan lagi hasil daripada data yang ditunjukkan oleh *National Center For Health Statistics* yang melaporkan pada tahun 2000 masalah penyakit manusia ada hubungan rapat dengan stres (contohnya kanser, penyakit jantung dan *stroke*). Penyakit yang berpunca dari fenomena stres ini amat sukar untuk dikawal dan dicegah dengan menggunakan ubat. Ia memerlukan penyembuhan secara menyeluruh iaitu meliputi perubahan gaya hidup, pemikiran, emosi, spiritual mahupun tingkahlaku yang mengambil masa lama serta komitmen yang padu berpandukan kaedah atau tatacara yang sistematik (Seaward, 2006).

Kini, fenomena stres telah menular dalam profesion keguruan seluruh dunia. Borg dan Mark (1990) mendapati pekerjaan guru dikategorikan amat stres. Ia disokong oleh Travers dan Cooper (1993) dari Jepson dan Forrest (2006) mendapati apabila dibuat perbandingan dengan pekerjaan lain, kerjaya perguruan didapati mempunyai tahap stres yang tinggi. Kenyataan ini disokong oleh laporan kajian oleh *Health and Safety Executive* yang menyokong pengajaran adalah salah satu daripada pekerjaan yang sangat stres. Didapati 41% guru dilaporkan mempunyai tahap stres yang tinggi. Kajian ini membandingkan kerjaya guru dengan kerjaya sebagai jururawat yang mempunyai tahap stres sebanyak 31%, kerja pengurusan 29% dan dalam bidang professional serta sokongan sebanyak 27%.

Selain daripada faktor pekerjaan, fenomena stres di kalangan guru merangkumi keseluruhan kehidupan guru. Ia pastinya akan berkait dengan punca stres guru secara individu, simptom yang ditunjukkan dan bagaimana seseorang guru itu mengendalikan stres dalam kehidupannya (Slavin, Rainer, McCreary dan Gowdan (1991). Sebagai golongan manusia yang unik, stres di kalangan guru juga perlu dilihat dari aspek pekerjaan dan kehidupan peribadi secara holistik. Seorang guru juga mempunyai kehidupan peribadi yang tersendiri berbeza dengan kerjaya lain. Stres yang wujud dalam bidang pekerjaan guru juga akan memberi kesan terhadap kehidupan guru. Begitu juga dengan stres kehidupan peribadi guru akan memberi kesan terhadap prestasi kerja. Kenyataan ini disokong oleh Leatz dan Stolar(1993) yang berpendapat bahawa seseorang itu amat sukar untuk melupakan masalah keluarga di rumah semasa bekerja. Begitu juga jika terdapat masalah di tempat kerja, individu ia sukar untuk tidak memikirkannya semasa bersama keluarga.

Kesimpulannya, fenomena stres merupakan isu besar yang memerlukan perhatian yang menyeluruh bagi mengendalikannya. Ini kerana ia akan meninggalkan kesan yang besar terhadap keseluruhan kesejahteraan kehidupan manusia. Ia selaras dengan pendapat Lauzon (1999) yang melihat kesihatan dan kesejahteraan hidup boleh meningkatkan tahap kegembiraan, kepuasan dan keghairhan meneruskan kehidupan

2.0 Sorotan Penulisan

Kajian yang dijalankan ini berpandukan kepada model stres yang boleh dijadikan asas bagi sesebuah pengkajian yang berkaitan dengan stres. Model-model yang dipilih di dalam kajian ini adalah berdasarkan kepada kepentingan di dalam pembinaan model dan instrumen oleh pengkaji. Berdasarkan kepentingan inilah maka beberapa model yang berkaitan dengan teori asas stres, stres kehidupan, proses mengawal stres dan stres pekerjaan guru dinyatakan di dalam bab ini. Lantaran itu, Model Tindak Balas Stes (Seyle), Model Proses Stres Greenberg (1999), Model Integrasi Kehidupan Sihat Secara Spiritual Seaward,(2006), Model Stres Guru Kyriacou dan Sutcliffe (1978a), Model Rangka Kerja Dalam Organisasi Matterson dan Ivanchevic (1989) dan Model Stres dan Cara Mengawal oleh Blonna (2000) digunakan sebagai kerangka teori dalam kajian ini. Rajah 1 di bawah menunjukkan kerangka teori kajian model mengesan dan mengawal stres di kalangan guru.

Teori asas kajian ini adalah bersandarkan kepada Model Tindak Balas Stres Seyle (1978). Model ini dipilih kerana ia boleh menjelaskan secara keseluruhan tentang fenomena stres terhadap manusia. Ia juga boleh memberikan penjelasan tentang stres yang terjadi melalui proses aliran stres yang lengkap. Tahap aliran ini merangkumi reaksi amaran kepada tubuh badan manusia, tahap penolakan atau penentangan dan tahap keletihan,

Bagi mendapatkan punca-punca stres yang merangkumi keseluruhan kehidupan guru, maka Model Proses Greenberg (1999) dipilih untuk mendapatkan penjelasan tentang punca stres dari aspek gaya hidup, peristiwa dan persekitaran. Selain dari itu Model Integrasi Kehidupan Sihat Secara Spiritual Seaward (2006) mewakili model yang melihat faktor spiritual dan kewangan menyumbang kepada punca stres kepada manusia. Bagi mengukuhkan punca stres di kalangan guru secara lebih spesifik, maka Model Stres Guru Kyriacou dan Sutcliffe (1978a) digunakan sebagai kerangka teori kajian ini. Antara punca stres yang digunakan mengikut model ini ialah faktor pekerjaan, personaliti dan perhubungan.

Simptom stres juga merupakan elemen stres yang perlu diambil perhatian bagi melengkapkan model mengesan dan mengawal stres di kalangan guru. Di dalam kajian ini, simptom stres merangkumi aspek fizikal, emosi, tingkahlaku, kognitif, sosial dan spiritual. Lantaran itu Model Rangka Kerja Dalam Organisasi Matterson dan Ivanchevic (1989) telah dijadikan sebahagian kerangka teori kajian ini. Model Stres dan Cara Mengawal Blonna (2000) merupakan salah satu model yang lengkap bagi membantu mengawal stres yang dialami oleh individu. Berdasarkan kekuatan ini, maka model ini telah dipilih sebagai satu model yang kukuh bagi mengawal stres dari aspek teknik fizikal, emosi, tingkahlaku, kognitif, sosial dan spiritual.

3.0 Model Tindak Balas Selye (1975)

Kajian ini berasaskan kepada teori stres yang terkenal iaitu Model Tindak Balas (Sindrom Penyesuaian Umum) atau G.A.S (*General Adaptation Syndrome*) yang telah diperkenalkan oleh Hans Seyle pada tahun 1926. Beliau adalah tokoh yang mula menggunakan perkataan sindrom bagi menerangkan fenomena stres. Perkataan

sindrom yang mula digunakan oleh beliau merujuk kepada keadaan mereka yang sedang tenat atau sakit. Dalam kajiannya secara pemerhatian terhadap kes-kes klinikal seperti seseorang pesakit itu hilang selera makan, hilang daya tahan, mudah berputus asa dan menderita tekanan darah tinggi didapati tidak mengalami risiko penyakit fizikal yang teruk (Hatta dan Mohamed Hatta, 2002). Hasil dari pemerhatian ini, beliau telah membuat kesimpulan bahawa stres merupakan tindak balas tidak khusus yang berlaku pada tubuh terhadap sebarang tuntutan atau permintaan. Rentetan dari itu, Selye (1975) telah memperkenalkan tiga tahap sindrom penyesuaian umum yang merangkumi tahap reaksi amaran, tahap penolakan dan tahap keletihan.

4.0 Tahap Reaksi Amaran

Tubuh badan akan menunjukkan kriteria perubahan apabila kali pertama terdedah kepada sesuatu yang menyebabkan stres (Selye, 1975). Kesannya, sumber fisiologi digerakkan dalam satu bentuk yang sekata. Pada peringkat ini seseorang akan mendapat amaran yang jelas dari ejen stres. Oleh sebab itu reaksi fizikal merupakan elemen yang mula sekali diperlihatkan. Keadaan ini boleh dilihat sebagai satu bentuk amaran kepada seseorang supaya mengambil langkah berjaga-jaga. Langkah pengawalan ini akan dapat membantu seseorang itu membuat penilaian tentang masalah yang dialaminya dan mencari jalan mengatasinya. Hasilnya, stres boleh dikawal supaya tidak terjadinya sindrom yang boleh menimbulkan penyakit (Selye, 1975).

5.0 Tahap Penolakan/Penentangan

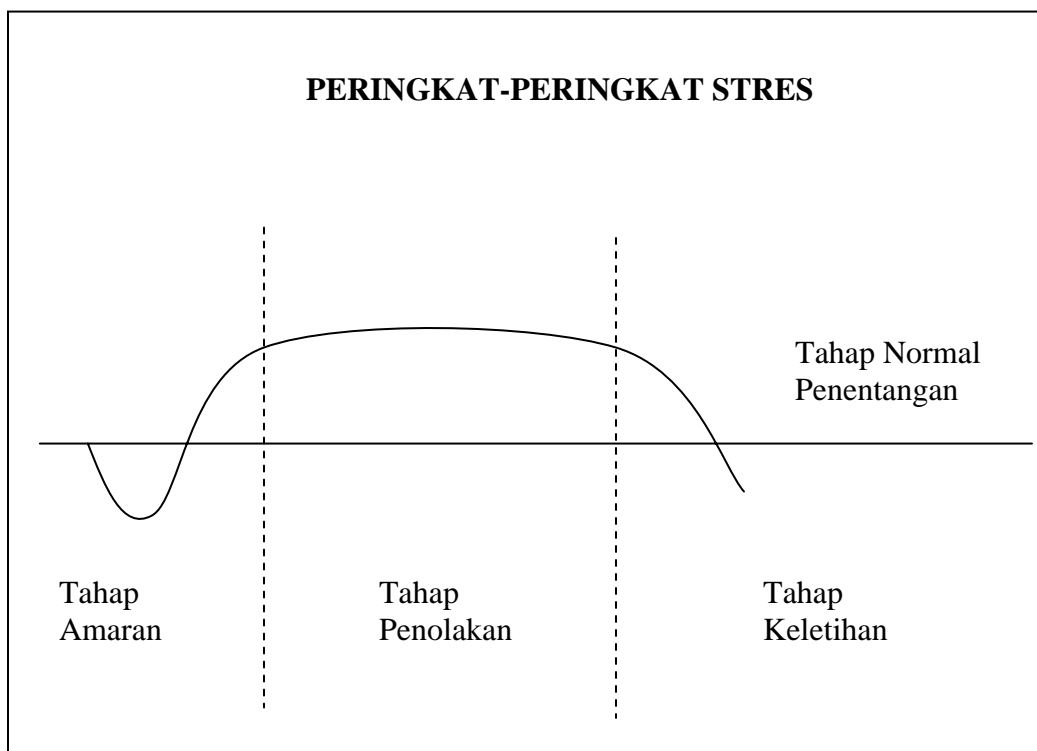
Pada tahap ini hanya sumber yang diperlukan untuk adaptasi sahaja terus bergerak dan berfungsi. Kebanyakan orang yang mengalami stres seperti bebanan kerja yang terlalu banyak akan cuba melengkapkan semua kerja yang tertanggung. Namun realistiknya masa dan keupayaan sebagai manusia adalah terhad. Kesannya seseorang itu akan mengalami kekecewaan dan akan merasa sedih dengan apa yang terpaksa dilakukan olehnya. Lantaran itu seseorang itu mula menunjukkan reaksi kehilangan tenaga yang banyak dan menunjukkan tahap keupayaan yang rendah. Pada tahap ini individu memerlukan sesuatu untuk menyelamatkannya. Namun begitu, kebanyakan individu tidak tahu bagaimana dan apa yang perlu dilakukan. Situasi ini telah membawa seseorang itu memasuki kitaran hidup bermasalah. Pada peringkat ini, seseorang itu cuba berusaha untuk mengatasi masalahnya, namun secara realistik adalah mustahil (Melgosa, 2001). Simptom yang ditunjukkan pada peringkat ini ialah menunjukkan perasaan kekecewaan dan kurang minat terhadap sesuatu yang biasanya mendatangkan keseronokan seperti membaca, menonton televisyen, bermain dengan anak-anak dan sebagainya (Hatta dan Mohamed Hatta, 2002).

6.0 Tahap Keletihan

Tahap ini merupakan tahap terakhir stres. Kriteria jelas yang terdapat pada individu yang telah mencapai tahap ini ialah kelesuan, kebimbangan dan kemurungan. Ketiga-

tiga elemen ini mungkin berlaku sama ada berturutan atau serentak. Jika dilihat dari aspek kelesuan, maka tahap ini menggambarkan seseorang itu tiada apa yang hendak dilakukan dengan timbulnya perasaan tidak tahu hendak melakukan sesuatu pada penghujung hari apabila tamat bekerja. Ia akan mengakibatkan seseorang itu sukar untuk tidur. Secara normalnya ia akan diikuti oleh perasaan gelisah, mudah meradang, rasa ketegangan dan marah.

Secara keseluruhannya keadaan ini boleh disimpulkan berdasarkan pendapat oleh Hans Selye dalam artikelnya *The Stress Concept Today* yang menyatakan bahawa apabila seseorang itu tidak mendapat stres yang lengkap, ini bermakna ia akan mati (Melgosa, 2001). Hasil dari penerangan tentang teori asas stres ini boleh digambarkan dalam Rajah 1.



Rajah 1 Rajah tiga tahap Model Tindak Balas (sindrom penyesuaian umum) atau G.A.S (*general adaptation syndrome*) Selye (1975)

Jika dilihat dari sudut perbezaan personaliti individu, maka tahap untuk mengendalikan stres di kalangan individu adalah berbeza di antara seorang dengan seorang lain. Ini disebabkan manusia itu mempunyai keunikannya tersendiri. Keunikan ini akan dapat membezakan bagaimana seseorang individu itu bertindak terhadap stres (Hatta dan Mohamed Hatta, 2002).

Jika dilihat daripada jenis stres itu sendiri, maka Schafer (1996) telah membahagikan stres kepada tiga jenis iaitu *neustres*, *distres* dan *positive stres*. *Neustres* adalah ditakrifkan sebagai stres yang neutral. Ia melibatkan tindakbalas sama

ada ia akan menimbulkan kesan buruk atau baik terhadap tubuh badan. *Positive stres* dilihat sebagai tindakbalas yang boleh membantu seseorang untuk membentuk kesihatan yang baik, memberikan tenaga, keupayaan dan prestasi yang tinggi. *Distres* pula dilihat sebagai stres negatif yang akan menyebabkan kerosakkan pemikiran dan tubuh badan.

7.0 Pernyataan Masalah

Keperluan membentuk satu model untuk mengesan dan mengawal guru sekolah yang mengalami stres amat diperlukan di Malaysia. Ini berdasarkan pendapat yang dikeluarkan oleh Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP) pada Ogos 2005 yang baru sahaja hendak bekerjasama dengan Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) untuk menjalankan kajian khas mengenai tahap sebenar stres di kalangan guru (Abdul Muin, 2005). Sehingga kini belum ada sebuah model dikeluarkan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia untuk membantu mengesan dan mengawal guru yang mengalami stres.

Jika ditinjau di beberapa negara lain, didapati telah lama wujudnya model stres bagi membantu mengawal stres di kalangan masyarakat guru mahupun bukan guru. Contohnya *Integrative-Transactional Model of Stres and Coping* diperkenalkan oleh Milner dan Palmer (2003) digunakan sebagai model bagi kerangka rawatan dengan menggunakan pendekatan *integrative* untuk kaunseling dan pengurusan stres yang lebih berpandukan kepada pendekatan fokus kepada masalah secara kemanusiaan. Bagi membantu guru yang mengalami stres pula Morocco dan McFadden (1982) telah mengubahsuai model Kyriacou dan Sutcliffe (1978) serta menggabungkan model oleh Burchfield (1979) untuk membentuk model bagi guru yang mengalami stres. Ironinya di Malaysia belum dijumpai sebarang model tentang stres di kalangan guru yang di bina oleh guru sendiri bagi membantu menjelaskan tentang fenomene stres di kalangan guru

Selain daripada tiadanya model mengesan dan mengawal stres guru, kebanyakan kajian yang dilakukan oleh pengkaji menggunakan instrumen dari luar negara untuk melihat tahap, punca dan simptom stres di kalangan guru. Masih tiada instrumen yang dibina sendiri oleh guru. Kebanyakan instrumen yang digunakan dalam kajian yang dilakukan di Malaysia mengambil terus instrumen dari luar atau membuat pengubahsuaian terhadap instrumen asal. Kebanyakan instrumen dari luar kurang sesuai digunakan dalam konteks norma guru di Malaysia. Contoh kajian yang dilakukan terhadap guru yang mengalami stres di Malaysia yang menggunakan instrumen dari luar ialah Mazlan (2001) dan Mustaffa (2006) menggunakan alat ukur *Teacher Stres Inventory* dari Boyle, Borg, Falzon dan Baglioni (1995). Selain itu Mazni dan Azizi (2005) telah menggunakan soal selidik lebihan kerja, hubungan interpersonal dan persekitaran kerja (*Administrative Stres Indeks-ASI*) dan soal selidik ketandusan emosi, depersonalisasi dan kejayaan diri (*General Health Questionnaire-GHO*) dalam kajian stres di kalangan guru.

Hasil daripada pembinaan model yang disokong oleh instrumen untuk menilai stres kehidupan guru, maka perlulah dijalankan satu kajian tentang stres kehidupan guru. Kajian yang dijalankan ini adalah berbeza dengan beberapa kajian stres di kalangan guru yang lain. Ini disebabkan kajian yang dijalankan adalah kajian stres kehidupan guru dan bukannya stres pekerjaan guru. Hasil daripada pembacaan pengkaji, didapati belum ada lagi pengkaji di Malaysia yang mengkaji stres dari ruang

kehidupan guru secara menyeluruh. Walau bagaimanapun kajian ini masih mengambil kira elemen pekerjaan guru itu sendiri sebagai elemen yang penting bagi melengkapkan kajian.

8.0 Kaedah Kajian

Kajian yang dijalankan ini adalah merupakan kajian kuantitatif sepenuhnya. Ini disebabkan kajian hanya melibatkan data yang berkaitan dengan penganalisaan berkaitan dengan nombor (Babbie, 2008). Dalam pengkajian kuantitatif juga, data mempunyai berbagai-bagai makna. Data-data yang terlibat memerlukan pentafsiran terlebih dahulu sebelum dianalisis. Di dalam kajian ini terdapat dua jenis analisis data yang dilakukan iaitu analisis deskriptif dan inferensi. Reka bentuk kajian yang dijalankan merupakan kajian kolerasi. Reka bentuk ini dipilih kerana kajian kolerasi boleh digunakan untuk membuat ramalan dan mencari hubungan antara pemboleh ubah (Mertens, 2005). Ia bertekalan dengan pendapat Lodico, Spaulding dan Voegtle (2006) yang menjelaskan kajian kolerasi dapat mengukur dua atau lebih pemboleh ubah dan menilai sama ada terdapat hubungan antara pemboleh ubah.

Kaedah kajian kolerasi ini sangat berguna kerana ia akan dapat membantu memberi gambaran tentang hubungan tahap stres guru dengan punca-punca stres, simptom dan tahap kemahiran mengawal stres. Pengkajian kolerasi ini akan dapat meramal punca-punca utama yang menyebabkan tahap stres guru tidak berada pada tahap normal. Selain itu kaedah ini juga akan melihat sama ada simptom stres yang dialami seseorang guru mempunyai hubungan dengan tahap stres. Ramalan tahap stres juga boleh dilakukan dengan melihat sama ada ia mempunyai hubungan dengan tahap kemahiran mengawal stres. Jika kedua-dua elemen stres iaitu simptom dan tahap kemahiran mengawal stres mempunyai hubungan dengan tahap stres, maka Kementerian Pelajaran boleh mengambil langkah pengawalan tahap stres bukan hanya berpandukan kepada punca stres sahaja.

Di dalam kajian ini terdapat penggunaan dua pemboleh ubah iaitu pemboleh ubah bersandar dan pemboleh ubah tidak bersandar. Pemboleh ubah tidak bersandar adalah pemboleh ubah yang mula-mula wujud dan mempunyai kuasa untuk mengawal sesuatu perlakuan atau meramal keputusan kajian (McMillan, 1996). Di dalam kerangka kajian ini pemboleh ubah tidak bersandar adalah punca, simptom dan kemahiran mengawal stres kehidupan. Ia merupakan faktor penentu tahap stres di dalam kajian ini.

Pemboleh ubah bersandar pula adalah pemboleh ubah yang terhasil dan diramal dari pemboleh ubah tidak bersandar (McMillan, 1996). Ia merupakan pemboleh ubah yang diperhatikan dan diukur. Di dalam kerangka kajian ini tahap stres guru dilihat sebagai pemboleh ubah bersandar. Di dalam kajian ini tahap stres guru akan dibahagikan kepada lima tahap iaitu tahap terlalu rendah, rendah, normal, tinggi dan terlalu tinggi. Di dalam penggunaan kajian kolerasi, faktor peramal adalah merupakan elemen penting bagi melengkapkan kajian ini. Tujuan pengkajian ini juga untuk mengesan faktor peramal kepada tahap stres guru. Faktor peramal yang digunakan di dalam kajian ini ialah punca stres, simptom dan tahap kemahiran mengawal stres guru. Pemboleh ubah kriteria pula adalah tahap stres guru itu sendiri.

Persoalan dan hipotesis kajian telah dibentuk oleh pengkaji bagi menyelesaikan masalah ini. Umumnya terdapat tiga aspek pengkajian yang utama iaitu menilai secara

deskriptif tentang tahap, punca, simptom dan tahap kemahiran mengawal stres kehidupan di kalangan guru sekolah di Malaysia. Keduanya penilaian inferensi untuk melihat kolerasi antara pemboleh ubah-pemboleh ubah kajian. Ketiganya penghasilan model berdasarkan dapatan data dan nilai perhubungan antara pemboleh ubah. Penganalisaan ini akan dapat membantu pembentukan model mengesan dan mengawal stres di kalangan guru secara sistematik dan berkesan.

9.0 Jangkaan Dapatan

Pengkaji menjangkakan tahap stres kehidupan guru berada di tahap normal secara keseluruhannya. Berkemungkinan kurang 15% guru mengalami stres tinggi atau terlalu tinggi. Walau bagaimana pun berkemungkinan terdapat 5% guru yang mempunyai stres terlalu rendah dan 15% berada di tahap stres rendah. Hasil daripada kajian rintis yang dijalankan, maka kemungkinan punca utama stres guru adalah berkaitan dengan personaliti dan gaya hidup. Kedua-dua faktor ini dijangka akan menyumbang kepada tahap stres pada kadar tertinggi. Faktor pekerjaan guru berkemungkinan bukannya faktor utama menyumbang kepada punca stres guru. Jika lihat dari sudut simptom pula dijangkakan simptom stres yang paling banyak dialami guru adalah berkemungkinan simptom kognitif atau berkaitan dengan pemikiran. Kemungkinan cara mengawal stres yang paling banyak digunakan oleh golongan guru adalah melalui kaedah spiritual. Manakala kaedah yang paling kurang dijangkakan adalah kaedah fizikal. Jika dilihat dari segi hubungan antara tahap, punca, simptom dan cara mengawal stres, pengkaji meramalkan terdapat hubungan yang kuat antara punca, simptom dan tahap stres. Bagi hubungan antara cara mengawal stres dengan stres berkemungkinan mempunyai hubungan pada tahap sederhana.

10.0 Perbincangan

Berdasarkan fakta bahawa perlulahnya satu kajian yang menyeluruh tentang stres kehidupan, maka pengkaji akan membuat kajian seluruh Malaysia bagi melihat senario fenomena ini terhadap kesejahteraan kehidupan guru. Hasil dari kajian ini akan dapat memberi pencarian jawapan kepada persoalan tentang tahap, simptom, punca dan kemahiran mengawal stres di kalangan guru. Hasil dari melihat hubungan antara setiap elemen stres ini, maka satu pembentukan model mengesan dan mengawal stres guru di Malaysia akan dapat dihasilkan. Apa yang lebih penting, kajian yang dijalankan ini menggunakan instrumen yang dibina sendiri oleh pengkaji berdasarkan norma kehidupan guru di Malaysia. Selama ini kebanyakan instrumen diambil dari barat dan kemudian dibuat pengubahsuaian atau dialih bahasa. Secara keseluruhannya, kajian yang dilakukan di Malaysia, kebanyakannya memberi fokus kepada pekerjaan guru dengan mengabaikan elemen lain di dalam kehidupan guru yang boleh menyumbang kepada suasana stres.

11.0 Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini perlu dijalankan kerana stres di kalangan guru sekarang menjadi isu semasa yang kerap dibincangkan oleh media masa, golongan guru, masyarakat dan keseluruhan kerajaan Malaysia. Ini disebabkan terdapat

beberapa kes yang melibatkan masalah disiplin guru, pandangan masyarakat terhadap guru dan personaliti guru sendiri yang menyumbang kepada isu perbincangan di kalangan masyarakat. Fenomena ini perlu pencarian jawapan yang jitu supaya golongan yang mempunyai tanggungjawab besar ke atas pembentukan modal insan yang seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani dan intelek dapat dibuat penambahbaikan. Selain dari itu kajian ini boleh dijalankan tanpa kekangan yang besar kerana responden yang terlibat jelas dan mempunyai bilangan yang lebih dari mencukupi untuk dijalankan kajian secara kuantitatif. Apa yang paling penting, kajian ini mempunyai kepentingan yang besar kepada golongan pendidik, Kementerian Pelajaran Malaysia dan kerajaan Malaysia sendiri untuk melihat fenomena stres di kalangan guru secara holistik

Rujukan

- Abdul Muin Sapidin (2005, Ogos 19). *Stres Guru Membimbangkan, Akibat Banyak Perubahan & Bebanan Tugas Yang Keterlaluan : NUTP*. Utusan Malaysia, 12 April 2008, <http://www.portal.psz.utm.my/>
- Babbie, E. (2008). *The Basic of Social Research*. Australia : Thomson WadsWorth.
- Bloona, R. (2000). *Coping With Stress In a Changing World*. Boston : McGraw Hill.
- Borg & Mark (1990). Occupational Stress In British Educational Setting : A Review. *An International Journal of Experimental Educational Psychology*. 10, 2. Educational Psychology.
- Greenberg, S., J. (1999). *Stress Management*. Boston : WCB Mc Graw-Hill.
- Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom (2002). *Mengurus Stres : Pendekatan Yang Praktikal*. Kuala Lumpur : Dewan Bahasa & Pustaka.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1978a). A Model of Teacher Stress. *Educational Studies*. 4(1). 1 - 6.
- Lauzon, L. (1999). Teacher Illness 1 (2). 1-5
- Leatz, C.A. & Stolar, M.W. (1992). *Career Success/Personal Stress. How to Stay Healthy in High-Stress Enviroment*. New York : McGraw-Hill Inc.
- Lodico, M.G., Spaulding, D.T., Voegtle, K.H. (2006). *Methods In Educational Research. From Theory To Practice*. San Francisco, California : Jossey-Bass. A Wiley Imprint
- Matterson, M.T. & Ivanchevich, J.M. (1989). *Controlling Work Stress: Effective Human Resource and Management Strategies*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Mazlan Aris (2001). *Stres Pekerjaan di Kalangan Guru Zon Tenggara Daerah Kulai, Johor : Satu Tinjauan*. Tesis Sarjana Pendidikan. Univeristi Teknologi Malaysia.
- McMillan, H. J. (1996). *Educational Research Fundamentals For the Consumer. Second Edition*. United State of America : Harper Collins College Publishers.
- Melgosa, J. (2001). *Less Stress*. Spain : Editorial Safeliz, S.L.
- Mertens, D.M. (2005). *Research and Evoluation in Education and Psychology. Integrating, Diversity with Quantitative, Qualitative and Mixed Methods. 2nd Edition*. United Kingdom : SAGE Publications Inc.
- Mustaffa Ibrahim (2006). *Hubungan Stres Dengan Hendak Berhenti Kerja Di Kalangan Guru-Guru Kaunseling Sekolah-Sekolah Menengah Daerah Johor Bahru*. Tesis Sarjana Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Schafer, W. (1996). *Stress Management for Wellness. Third Edition*. New York : Brance College Publishers.
- Seaward, B. L. (2006). *Managing Stress. Principles and Strategies for Health and Well-Being. Fifth Edition*. Boston : Jones and Bartlett Publishers.

Selye, H. (1975). *Stress Without Distress*. United State of America : Penguin Group.
Slavin,L.A., Rainer,K.L., McCreary. M.L., & Gow&,K.K. (1991)Toward a Multicultural Model of the Stress Process. *Journal of Counseling & Development*. 70. 156-162