

**STRES DAN HUBUNGAN BEBAN KERJA GURU SEKOLAH RENDAH
KAWASAN PELAJARAN TAMBUN TULANG,
ARAU, PERLIS.**

ASRI BIN AHMAD

**UNIVERSITI UTARA MALAYSIA
2010**

**STRES DAN HUBUNGAN BEBAN KERJA GURU SEKOLAH RENDAH
KAWASAN PELAJARAN TAMBUN TULANG,
ARAU, PERLIS.**

ASRI BIN AHMAD

**Kertas projek ini dikemukakan kepada Bahagian Hal Ehwal Akademik
sebagai memenuhi sebahagian keperluan penganugerahan
Ijazah Sarjana Sains (Pengurusan Pendidikan),
Universiti Utara Malaysia.**



**Bidang Pengajian Pendidikan
UUM College of Arts and Sciences
(Universiti Utara Malaysia)**

**PERAKUAN PROJEK SARJANA
(Certification of Masters Project)**

Saya yang bertandatangan di bawah, memperakukan bahawa
(I, the undersigned, certify that)

ASRI BIN AHMAD (NO. MATRIK : 800434)

Calon untuk Ijazah **Sarjana Sains (Pengurusan Pendidikan)**
(candidate for the degree of)

telah mengemukakan kertas projek yang bertajuk
(has presented his/her project paper of the following title)

STRES DAN HUBUNGAN BEBAN KERJA GURU SEKOLAH RENDAH

KAWASAN PELAJARAN TAMBUN TULANG, ARAU, PERLIS.

seperti yang tercatat di muka surat tajuk dan kulit kertas projek boleh diterima dari segi bentuk serta kandungan dan meliputi bidang ilmu dengan memuaskan.
(as it appears on the title page and front cover of project paper is acceptable in form and content and that a satisfactory knowledge of the field is covered by the project paper)

Nama Penyelia : **Dr. Arsaythamby Veloo**
(Name of Supervisor)

Tandatangan :
(Signature)

Tarikh : **8 Mei 2010**
(Date)

KEBENARAN MENGGUNA

Kertas projek ini adalah sebagai sebahagian daripada syarat untuk memenuhi pengajian peringkat Sarjana Sains (Pengurusan Pendidikan) di Universiti Utara Malaysia (UUM). Saya bersetuju memberi keizinan kepada pihak Perpustakaan Sultanah Bahiyah menggunakan kertas projek ini untuk tujuan rujukan dan penyelidikan. Saya juga bersetuju memberi kebenaran untuk menyalin kertas projek ini, sama ada secara keseluruhan atau sebahagian daripadanya untuk tujuan akademik. Keizinan untuk mendapat kebenaran bagi menyalin kertas projek ini juga perlu diminta daripada penyelia saya atau Dekan Akademik Kolej Sastera dan Sains. Segala bentuk kegiatan menyalin, menerbit, menyunting dan menggunakan keseluruhan atau sebahagian dari kertas projek ini untuk tujuan mendapat keuntungan sama ada berbentuk kewangan atau material tidak dibenarkan sama sekali. Permohonan untuk mendapatkan kebenaran menyalin, menerbit, menyunting, dan menggunakan kertas projek ini boleh diajukan kepada:

Dekan Akademik
UUM College of Arts and Sciences
Universiti Utara Malaysia
06010 Sintok
Kedah Darul Aman

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, segala pujian di rafa'kan ke hadrat Allah s.w.t kerana dengan limpah dan izinNya projek ini dapat disempurnakan. Saya dengan seikhlas hati ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan khususnya kepada penyelia projek, Dr. Arsaythamby Veloo di atas segala bimbingan, teguran, tunjuk ajar, nasihat dan panduan yang telah dihulurkan sepanjang tempoh penyelidikan projek ini dijalankan. Ribuan terima kasih kerana terus memberi nasihat, teguran dan bimbingan tanpa jemu-jemu sehingga projek ini sempurna dilaksanakan.

Sekalung penghargaan juga kepada pihak Sekolah Kebangsaan Tambun Tulang kerana memberi kerjasama kepada saya sepanjang tempoh pengajian saya. Setinggi-tinggi penghargaan juga kepada Jabatan Pelajaran Perlis, Guru Besar-Guru Besar sekolah yang terlibat dalam kajian ini dan juga kepada guru-guru yang sudi memberi kerjasama dan maklum balas .

Tidak lupa juga kepada rakan-rakan yang sentiasa membantu menyiapkan projek ini. Akhir sekali jasa dan pengorbanan serta doa dari ibu dan ayah serta isteri tersayang Samihah Mohd Zain dan anak-anak Ulin Nuha, Fudhla dan Rushda.

Terima kasih.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti faktor utama stres guru di dalam kalangan guru di sekolah rendah di Kawasan Pelajaran Tambun Tulang Arau, Perlis. Faktor stres guru yang dikaji termasuklah faktor beban kerja, kekangan masa dan sumber, penghargaan dan hubungan interpersonal. Seramai 150 orang guru ($N = 150$) dari enam buah sekolah rendah telah dipilih secara rawak (kluster atas kluster) untuk dilibatkan dalam kajian ini. Kajian rintis telah dijalankan di kalangan 30 orang guru sekolah rendah di sebuah sekolah Kuala Perlis di daerah Kuala Perlis. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap stres di kalangan responden berada pada tahap yang sederhana. Faktor penghargaan (nilai $\alpha = 0.873$) telah dikenal pasti sebagai faktor utama stres di kalangan responden. Ini diikuti oleh faktor beban tugas ($\alpha = 0.795$), faktor kekangan masa dan sumber ($\alpha = 0.811$), dan faktor hubungan interpersonal ($\alpha = 0.860$). Keempat-empat faktor ini telah menyebabkan stres yang sederhana kepada guru sekolah rendah yang terlibat. Hasil dapatan dari penyelidikan ini menunjukkan bahawa guru-guru mengalami stres pada tahap sederhana. Hasil dapatan ini dapat membantu pihak guru mengenal pasti faktor stres dan beban kerja guru.

ABSTRACT

This study aimed to identify the main factors in teacher stress among teachers in primary schools in the area of education Tambun Tulang Arau, Perlis. Stress factors studied, including teachers work load factors, the constraints of time and resources, recognition and interpersonal relationships. A total of 150 teachers (N = 150) from six primary schools were randomly selected (cluster of clusters) to be involved in this study. A pilot study was conducted among 30 primary school teachers in a school district of Kuala Perlis in Perlis. The results showed that the level of stress among the respondents were at moderate levels. Recognition factor (alpha = 0.873) were identified as major factors of stress among the respondents. This was followed by work load factor (alpha = 0.795), factors of time and resource constraints (alpha = 0.811), and interpersonal factors (alpha = 0.860). All four of these factors have resulted in a moderate stress for primary school teachers involved. The findings from this research show that teachers experience stress at a moderate level. The findings could help the teachers identify the stress factors and workload of teachers.

KANDUNGAN

MUKA SURAT

KEBENARAN MENGGUNA	i	
PENGHARGAAN	ii	
ABSTRAK	iii	
ABSTRACT	iv	
KANDUNGAN	v	
BAB 1	PENGENALAN	
1.1	Pengenalan	1
1.2	Pernyataan Masalah	4
1.3	Objektif Kajian	9
1.4	Persoalan Kajian	9
1.5	Hipotesis Kajian	9
1.6	Kerangka Kajian	10
1.7	Kepentingan Kajian	10
1.8	Batasan Kajian	11
1.9	Definisi Operasi	11
1.9.1	Stres	12
1.9.2	Guru	12
1.9.3	Faktor-faktor Stres Guru	12
1.9.4	Beban Kerja	12
1.9.5	Kekangan Masa dan Sumber	13
1.9.6	Penghargaan	13
1.9.7	Hubungan Interpersonal	13
1.10	Kesimpulan	14
BAB II	TINJAUAN LITERATUR	
2.1	Pendahuluan	15
2.2	Konsep Stres	15
2.3	Model Stres	17
2.4	Model Stres Guru (Kyriacou dan Sutcliffe, 1978)	22
2.5.	Model Stres Guru (Boyle, Borg, falzon, & Baglioni, 1995)	24

2.6	Kajian-kajian Faktor Stres	26
2.6.1	Faktor Beban Kerja	26
2.6.2	Kekangan masa dan Sumber	30
2.6.3	Hubungan Interpersonal dan Penghargaan	32
2.7	Kesimpulan	35

BAB III METODOLOGI

3.1	Pendahuluan	37
3.2	Reka Bentuk Kajian	37
3.3	Populasi dan Pensampelan	38
3.4	Alat Ukur Kajian	39
3.5	Kajian Rintis	39
3.6	Prosedur Memungut Data	40
3.7.	Penganalisis Data Kajian	41
3.7.1	Kaedah deskriptif	42
3.7.2	Nilai min dan purata min	42
3.7.3	Ujian –t	43
3.7.4	Ujian korelasi	43
3.8	Kesimpulan	44

BAB IV DAPATAN KAJIAN

4.1	Pendahuluan	45
4.2	Faktor-faktor Stres	45
4.2.1	Dimensi Beban Kerja	46
4.2.2	Dimensi Kekangan Masa dan Sumber	47
4.2.3	Dimensi Penghargaan	48
4.2.4	Dimensi Hubungan Interpersonal	50
4.3	Hipotesis Pertama	51
4.4	Hipotesis Kedua	51
4.5	Kesimpulan	55

BAB V PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

5.1	Pendahuluan	56
5.2	Rumusan	56
5.3	Implikasi Kajian	59
5.4	Cadangan di masa hadapan	61
5.5	Kesimpulan	62

RUJUKAN		64
LAMPIRAN A:	SOAL SELIDIK KAJIAN	69
LAMPIRAN B:	SURAT KEBENARAN JABATAN PELAJARAN MALAYSIA	71
LAMPIRAN C:	SURAT KEBENARAN JABATAN PELAJARAN PERLIS	72
LAMPIRAN D:	STATISTIK KAJIAN	73

SENARAI JADUAL

Jadual		Muka Surat
Jadual 3.1	Jadual menunjukkan Pecahan Sampel Responden	38
Jadual 3.2	Perincian Item Soal Selidik	40
Jadual 3.3	Pengkelasan Tahap Stres Berdasarkan Skor Min	42
Jadual 4.1	Dimensi Beban Kerja (dalam peratus)	46
Jadual 4.2	Dimensi Kekangan masa dan sumber (dalam peratus)	47
Jadual 4.3	Dimensi Penghargaan (dalam peratus)	48
Jadual 4.4	Dimensi Hubungan Interpersonal (dalam peratus)	50
Jadual 4.5	Nilai p bagi dimensi beban kerja	52
Jadual 4.6	Nilai p bagi dimensi kekangan masa dan sumber	52
Jadual 4.7	Nilai p bagi dimensi penghargaan	53
Jadual 4.8	Nilai p bagi dimensi hubungan interpersonal	54

SENARAI RAJAH

Rajah		Muka Surat
Rajah 1.1	Kerangka Kajian	10
Rajah 2.1	Elemen – elemen yang Menyebabkan Stres	17
Rajah 2.2	Model Person – Environmennt Fit	21
Rajah 2.3	Model Stres Guru oleh Kyriacou dan Sutcliffe	22
Rajah 2.4	Model Stres Guru	25

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pengenalan

Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) dalam proses melaksanakan transformasi pendidikan bagi pentaksiran untuk mengurangkan masalah sekolah yang terlalu tertumpukan peperiksaan. KPM juga dalam tindakan memperkenalkan Kurikulum Standard Prasekolah Kebangsaan (KSPK) dan Kurikulum Standard Sekolah Rendah yang akan dirintiskan di Kelas Prasekolah dan Tahun 1 pada bulan Mac hingga Jun 2009 di 500 buah sekolah (Bulitin NUTP Mac,2009).

Lembaga Peperiksaan Malaysia (LPM) memperkenalkan Penilaian Berasaskan Sekolah dan pihak sekolah perlu merancang, membina, mentadbir, memeriksa dan menyediakan laporan mengenai pentaksiran dalam bentuk formatif dan sumatif. Peperiksaan awam seperti Ujian Penilaian Sekolah Rendah (UPSR), Penilaian Menengah Rendah (PMR), Sijil Pelajaran Malaysia (SPM), Sijil tinggi Agama Malaysia (STAM) dan Sijil Vokasional Malaysia (SVM) (Bulitin NUTP Mac 2009) adalah beberapa cara untuk menilai pentaksiran dalam bentuk formatif dan sumatif.

Perubahan yang berlaku dalam sistem pendidikan boleh menyebabkan stres dalam kalangan guru akibatnya beban kerja akan bertambah. Situasi tersebut mengakibatkan guru-guru terpaksa berhadapan dengan pelbagai tanggungjawab yang lebih mencabar, lebih berat dan semakin kompleks. Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP) menegaskan tahap stres dalam kalangan guru-guru semakin membimbangkan ekoran beban tugas yang meningkat dan berdepan dengan perubahan demi perubahan dalam bidang pendidikan sehingga wujudnya stres yang keterlaluan.

Gejala-gejala individu stres boleh dibahagikan kepada tiga jenis iaitu psikologi, fisiologi dan tingkah laku (Beehr & Newman, 1999; Larson, 2004). Stres psikologi terbahagi kepada dua bahagian, pertama jangka pendek seperti sakit kepala dan jangka masa panjang seperti darah tinggi, sakit jantung dan penyakit barah. Kesan terhadap tingkah laku individu adalah termasuk tidak selera makan atau terlebih makan, ketagihan alkohol serta perubahan penampilan.

Stres perlu untuk perkembangan individu sama ada perkembangan tersebut berlaku di rumah atau ditempat kerja (Larson, 2004). Bagaimanapun cara seseorang individu bertindak balas bergantung kepada bagaimana manangani masalah stres. Stres yang berkaitan dengan pekerjaan sekarang telah menjadi ancaman utama kesihatan orang yang bekerja dan juga organisasi kerja itu sendiri (Fevre, Kolt & Matheny 2006).

Stres merupakan tekanan berlebihan yang dihadapi oleh seseorang dalam melaksanakan tanggungjawab seharian. Apatah lagi, sekiranya seseorang itu dipertanggungjawabkan dengan beban kerja yang banyak dalam sesuatu tempoh masa yang singkat (Azizi, 2005). Stres ialah kesan psikologi yang merangkumi aspek – aspek positif, negatif dan normal. Ini menerangkan bahawa stres bergantung kepada konteks bagaimana seseorang individu tersebut menghadapi stres (Stevenson & Harper 2006).

Stres adalah tindak balas seseorang individu terhadap situasi yang menyebabkan sesuatu peristiwa atau sesuatu aspek persekitaran menyebabkan individu merasa dirinya tercabar Asmawati (2002). Abd Fatah (2001) menyatakan stres atau ketegangan jiwa boleh menurunkan keberkesanan prestasi seseorang itu jika tidak dikawal. Jika disalurkan dengan cara yang betul, stres boleh memberikan tenaga untuk meningkatkan prestasi dan motivasi diri.

Di Malaysia, fenomena stres dalam kalangan guru kini sedang hebat diperbincangkan dan dijadikan sebagai bahan kajian ilmiah. Malahan, kajian-kajian yang lepas juga mendapati bahawa profesion perguruan adalah bidang kerjaya yang menghadapi tekanan kerja yang tinggi (Mokhtar, 2006). Tekanan terhadap guru memang berkecenderungan untuk menyebabkan guru berada dalam keadaan murung, mengalami tekanan jiwa, kekecewaan dan kebimbangan. Guru yang gagal mengawal diri akibat tekanan akan memberi kesan kepada hubungan guru dengan pelajar dan juga mutu pengajaran dan pembelajaran. Perkara ini

seterusnya boleh menjejaskan kualiti pendidikan dan juga profesion perguruan yang seterusnya akan membantutkan usaha mewujudkan sebuah masyarakat yang mampu membawa Malaysia ke tahap kecemerlangan dan kegemilangan mutu pendidikannya (Sapora , 2007).

Selain daripada itu, terdapat pelbagai tanggapan dan dakwaan berhubung dengan kerjaya guru pada dewasa ini. Sesetengah ahli masyarakat mempunyai tanggapan bahawa kerja, beban dan kerja guru sekarang tidak mewujudkan kerjaya guru yang menarik. Malah tidak menafikan ada yang melihat sekolah sebagai sebuah organisasi yang dibebani dengan pelbagai kerja dan ada kalanya kerja ini bukan satu yang terancang tetapi muncul dari situasi yang tidak diduga (Shukor, 2005).

1.2 Pernyataan Masalah

Faktor- faktor stres dalam pekerjaan boleh dirujuk kepada ciri-ciri tempat kerja yang mempunyai ancaman terhadap individu. Di antara faktor-faktor stres ini ialah berkaitan sama ada seseorang individu itu tidak boleh memenuhi tuntutan kerja atau kurangnya kemudahan dalam pekerjaan tersebut (Larson, 2004).

Budaya organisasi yang tidak bertimbang rasa dan kelemahan komunikasi contohnya antara pekerja dengan majikan, kurangnya penyertaan dalam membuat keputusan, gangguan kerja, perubahan yang mendadak dan berterusan, sumber

yang tidak sesuai dan kurangnya cabaran dalam pekerjaan (Stevenson & Harper, 2006).

Beliau menegaskan stres dan beban kerja berpunca daripada bidang tugas yang tidak sesuai, gaya pentadbiran yang lemah, hubungan yang lemah antara majikan dan pekerja, masa depan yang kabur dan kesetiaan yang lemah. Linda (2004) telah menyatakan bahawa stres kerja berlaku apabila pekerjaan itu menghalang pencapaian impian dan tujuan untuk mencapai matlamat individu untuk berjaya.

Matthews (2004) menyatakan kebolehan seseorang menstruktur dan menyampaikan proses pendidikan mungkin mempunyai impak positif atau negatif terhadap proses pembelajaran. Faktor pentadbiran seperti gaya kepimpinan Guru Besar boleh mengakibatkan organisasi sekolah mengalami kegagalan. Sokongan terhadap kerajaan, latihan yang tidak mencukupi, kekurangan maklumat mengenai isu pendidikan terkini, perubahan yang sentiasa berlaku dalam kurikulum, tekanan dari pentadbiran sekolah serta masalah hubungan dengan waris pelajar menjadi sumber stres di kalangan guru. Kenyataan ini disokong oleh Polychroni dan Vlachakis (2006) yang menunjukkan bidang tugas guru menjadi semakin mencabar melangkaui kawasan sekolah walaupun tugas utamanya adalah mendidik, namun mereka turut dibebani dengan kerja lain seperti mentadbir, membimbing, membina kemahiran sosial dan membentuk akhlak pelajar. Hornig (2006) menyatakan suasana pengajaran dan pembelajaran di dalam bilik darjah yang sentiasa dalam keadaan stres akan kurang berkesan dan menimbulkan masalah disiplin dan mempengaruhi guru dalam proses pengajaran didalam kelas.

Ada guru yang mengadu terlalu tertekan dan sakit dengan suasana kerja di sekolah yang sentiasa memberi arahan agar mengemukakan data atau laporan secara *ad hoc*. Semua keluhan para guru mengenai beban kerja yang harus mereka tanggung seperti tiada jalan penyelesaian malah para guru mendapati beban kerja mereka semakin hari semakin bertambah (Bulitin NUTP Mac 2009). Hubungan kait stres dikalangan guru adalah berpunca daripada beban kerja terlalu banyak yang terpaksa ditanggung oleh guru.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan berlaku beban tugas dikalangan guru yang digariskan oleh NUTP (Oktober 2004). Di antaranya ialah pengagihan tugas yang tidak seimbang antara guru-guru dalam setahun, sikap pentadbir yang suka pilih kasih dan bersikap tidak adil terhadap guru-guru tertentu, tugas sampingan yang dibebankan dibahu guru-guru oleh pihak atasan dan tugas sampingan yang diberikan secara mendadak kepada guru.

Guru juga terpaksa berhadapan dengan perubahan demi perubahan dalam bidang pendidikan sehingga wujudnya beban yang keterlaluan. Contohnya apabila ada pegawai baru di Pejabat Pelajaran Daerah (PPD), Jabatan Pelajaran Negeri atau di peringkat kementerian, banyaklah idea dan tugas baru yang harus dipikul oleh guru. '*Bebanan ini bertambah dalam keadaan jumlah guru yang tidak seimbang dengan peningkatan jumlah murid*' (Harian Metro, 14 oktober 2005).

Laporan awal Jawatankuasa Menangani Beban Tugas Guru telah mendapati guru-guru di Selangor, Johor, Melaka dan Kuala Lumpur sebagai guru terbeban memandangkan mereka terpaksa mengambil masa 74 jam seminggu untuk menjalankan tugas keguruan seperti 50.4 jam atau 68 peratus berkaitan kurikulum. Dapatan dari laporan awal itu juga didapati 12.7 peratus masa guru di negara ini dihabiskan untuk aktiviti ko-kurikulum, 8.9 peratus untuk hal ehwal murid dan 1.2 peratus untuk pengurusan asrama. Jawatankuasa itu turut mendapati 4.3 peratus daripada masa guru digunakan untuk pengurusan, 2.4 peratus kewangan, 1.1 peratus masing-masing untuk latihan dan hubungan komuniti manakala 0.1 peratus untuk pembangunan fizikal sekolah. Resolusi yang dipersetujui oleh Persidangan Pertubuhan Buruh Sedunia (ILO) (1930) telah mengkelaskan guru-guru yang bertugas melebihi 48 jam seminggu termasuk dalam tugas perancangan, persediaan, penilaian, penyediaan kurikulum dan perhubungan dikategorikan sebagai terbeban (Utusan Malaysia, 19 Julai 2005).

Ekoran dari bebanan tugas yang berat yang terpaksa dipikul oleh guru-guru telah menyebabkan mereka tidak menyempurnakan tugas mereka dengan baik dan seterusnya ditegur atau dimarahi oleh majikan boleh menyebabkan seseorang itu mengalami stres. Ketegangan yang berpanjangan boleh mempengaruhi psikologi seseorang seperti hilang keyakinan, cepat meradang, agresif dan hilang daya konsentrasi. Ini menyebabkan seseorang guru itu kurang bersemangat dan tidak bermotivasi di dalam menjalankan tugasnya (Malik, 2003).

Zubaidah (2004) yang mendapati bebanan waktu mengajar, jumlah mata pelajaran dan bebanan kerja di sekolah mempengaruhi keletihan emosi guru. Pekeliling Perkhidmatan Pendidikan Bil. 1/91, Jabatan Perkhidmatan Awam, menyatakan bahawa kerajaan bersetuju membenarkan pegawai dan kakitangan untuk memohon bersara pilihan sendiri pada umur 40 tahun. Ekoran persetujuan tersebut pada tahun 1992 hingga tahun 1995 bilangan pegawai perkhidmatan pendidikan yang memohon bersara awal meningkat dari 608 kepada 3893 orang. Faktor beban kerja guru dikenal pasti sebagai penyebab utama berlakunya permohonan guru bersara awal.

Pada hari ini mempunyai tanggungjawab yang berat dalam menyediakan sumber tenaga manusia yang mampu menghadapi cabaran masa hadapan khususnya ke arah wawasan 2020. Tugas guru bukan sahaja mengajar dan mendidik tetapi terpaksa melakukan kerja tambahan seperti kerja mentadbir, perkeranian, pembantu makmal, tukang kebun atau pembantu am rendah yang sepatutnya dilakukan oleh orang lain tetapi terpaksa dilakukan oleh guru-guru (Berita Harian, 15 Januari 2006).

Daripada pernyataan masalah yang disenaraikan, penyelidik merasakan bahawa stres dan beban kerja dalam guru wajar diberi perhatian. Kajian ini diharapkan dapat mengesan dan memperbaiki masalah stres dikalangan guru-guru bersesuaian dengan matlamat untuk meningkatkan lagi mutu kecemerlangan pendidikan negara.

1.3 Objektif Kajian

Objektif kajian adalah seperti berikut:

- i. Mengenal pasti hubungan faktor-faktor stres dengan stres guru.
- ii. Mengenal pasti faktor-faktor utama yang boleh menyebabkan stres dalam kalangan guru.

1.4 Persoalan Kajian

Persoalan kajian adalah seperti berikut:-

- i. Adakah terdapat hubungan di antara faktor-faktor stres dengan stres guru?
- ii. ~~Apakah faktor-faktor utama yang boleh menyebabkan stres dalam~~
kalangan guru? ...

1.5 Hipotesis Kajian

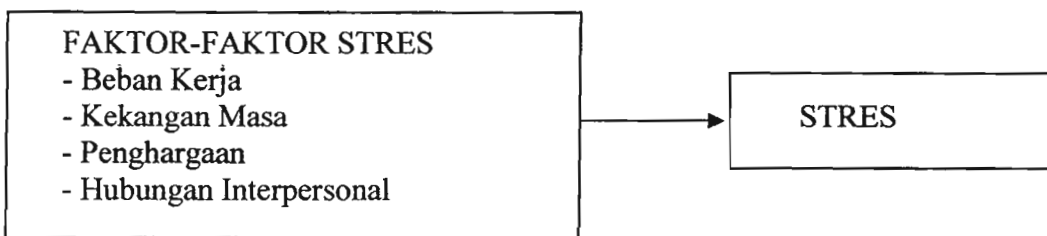
Kajian ini bertujuan untuk menguji hipotesis-hipotesis yang berikut:

- i. Ho 1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor stres dengan stres dalam kalangan guru.

1.6 Kerangka Kajian

Dalam kajian ini, punca-punca stres kerja guru merupakan pemboleh ubah stres guru. Faktor-faktor stres guru yang dimaksudkan adalah beban kerja, kekangan masa dan sumber, penghargaan serta hubungan interpersonal.

Rajah 1.1 Kerangka kajian



1.7 Kepentingan Kajian

Kajian ini adalah penting kepada para guru, pihak pentadbiran sekolah dalam pendidikan mahupun di peringkat Jabatan Pelajaran. Ia boleh dijadikan sebagai panduan dan maklumat kepada warga guru tentang cara menangani stres dengan berkesan mengikut persekitaran yang dihadapi. Dapatan ini juga akan dapat membantu pihak pentadbir sekolah membuat pertimbangan dalam merancang aktiviti-aktiviti staf di sekolah. Maklumat daripada dapatan kajian ini dapat membantu warga guru menangani persoalan stres. Selain itu, kajian ini juga dapat

mmbantu Kementerian Pelajaran Malaysia mengkaji dan menstruktur semula agihan tugas, perkhidmatan dan kebajikan guru di negara ini.

1.8 Batasan Kajian

Kajian ini dilaksanakan sebanyak enam buah sekolah di Kawasan Pelajaran Tambun Tulang Arau, Perlis. Responden yang dipilih secara rawak mudah dan seramai 145 guru Sekolah Rendah telah dijadikan sebagai responden. Tumpuan kajian adalah untuk melihat faktor stres kalangan guru sekolah rendah dan seterusnya melihat adakah terdapat hubungan di antara faktor stres dan stres dalam guru. Oleh itu dapatan kajian ini hanya dapat mewakili Kawasan Pelajaran Tambun Tulang Arau, sahaja dan tidak boleh digeneralisasi terhadap seluruh guru Sekolah Rendah di Malaysia.

1.9 Definisi Operasi

Definisi istilah-istilah dan konsep-konsep yang diterangkan dalam bahagian ini merupakan istilah-istilah dan konsep-konsep yang bersesuaian dengan konteks kajian ini sahaja.

1.9.1 Stres

Cooper dan Marshall (1976) mendefinisikan stres sebagai ketidak upaya-an individu untuk bertindak balas terhadap rangsangan dalam diri dan persekitaran kerja sehingga memberi impak-impak tertentu kepada dirinya. Cooper dan Marshall (1976) turut melihat stres kerja sebagai faktor persekitaran yang negatif yang berkaitan dengan sesuatu pekerjaan seperti beban kerja, konflik atau kekaburan peranan, keadaan kerja yang tidak memuaskan.

1.9.2 Guru

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (2003), guru bermaksud orang yang mengajar, pendidik, pengajar dan pengasuh.

1.9.3 Faktor-faktor Stres Guru

Merujuk kepada faktor-faktor yang menimbulkan stres kerja kepada guru. Dalam kajian ini, empat faktor telah dilibatkan iaitu beban tugas, kekangan masa dan sumber, penghargaan dan hubungan interpersonal.

1.9.4 Beban Kerja

Beban kerja dalam konteks ini merujuk kepada tugas-tugas yang perlu dilakukan oleh guru seperti membuat persediaan mengajar, menyemak kerja bertulis pelajar,

mengisi borang, mengutip yuran, mengemas kini kedatangan pelajar, menyediakan laporan prestasi, menyediakan soalan ujian dan peperiksaan, mengurus hal ehwal kebajikan pelajar, memberi bimbingan dan kaunseling dan lain-lain lagi bagi memajukan pelajarinya.

1.9.5 Kekangan Masa dan Sumber

Kekangan masa dan sumber berkaitan dengan tekanan masa (kekurangan masa untuk memberi tumpuan kepada pelajar secara individu, terlalu banyak kerja penyemakan, persediaan mengajar dan kerja pentadbiran) dan kekurangan sumber pengajaran (kekurangan atau ketiadaan peralatan dan kemudahan pengajaran dan pembelajaran, keadaan bilik guru serta tuntutan sukatan pelajaran).

1.9.6 Penghargaan

Berhubung dengan aspek-aspek pembangunan dan penghargaan professional guru seperti penghargaan ke atas pengajaran yang baik, struktur kerjaya, peluang kenaikan pangkat, kuasa dalam membuat keputusan dan persepsi guru terhadap gaji yang diterima berbanding dengan tugas yang dipikulnya.

1.9.7 Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dalam konteks ini berkaitan dengan sikap dan tingkah laku guru-guru yang lain dan tekanan daripada pengetua, pegawai pendidikan

dan ibu bapa atau waris pelajar. Dengan erti kata lain, ia melibatkan hubungan antara guru dan guru, guru dan pengetua, guru dan pengawai Jabatan atau Kementerian Pelajaran serta hubungan antara guru dan ibu bapa atau waris pelajar.

1.10 Kesimpulan

Dalam bab ini telah diuraikan dan dijelaskan perkara-perkara yang menjadi asas dan hala tuju kajian ini. Di dalam bahagian objektif kajian, penyelidik telah menetapkan matlamat-matlamat yang hendak dicapai di akhir kajian ini. Persoalan-persoalan kajian turut ditentukan berdasarkan objektif-objektif yang telah ditetapkan terlebih dahulu. Kemudian, beberapa hipotesis turut dibentuk berdasarkan objektif-objektif dan persoalan-persoalan kajian.

BAB II

TINJAUAN LITERATUR

2.1 Pendahuluan

Dalam bab ini fokus akan ditumpukan untuk membincangkan tentang konsep stres, faktor-faktor stres serta hubungannya dengan beberapa pembolehubah yang terdapat di dalam kajian iaitu beban kerja guru.

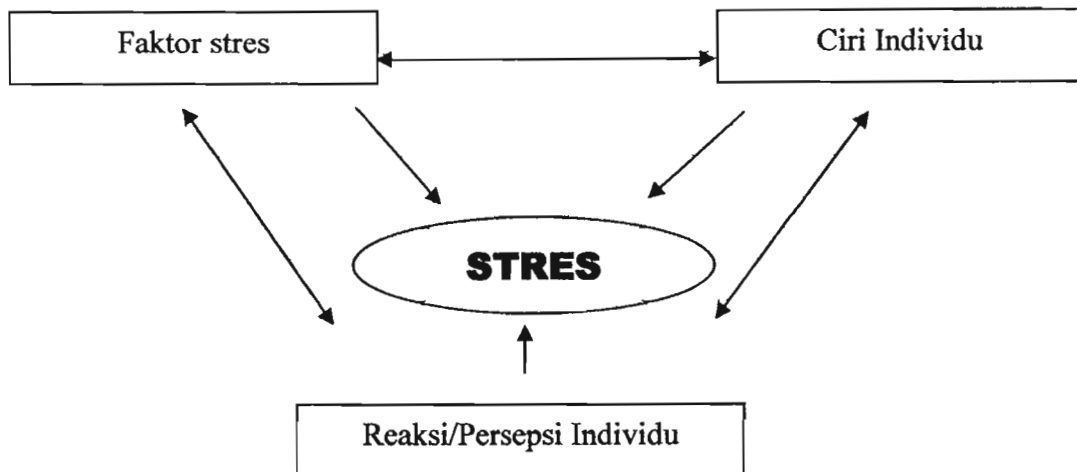
2.2 Konsep stres

Kamus Dewan Edisi Keempat (2003) pula memberi maksud desakan, paksaan dan emosi yang mengganggu perjalanan fikiran. Menurut Kyriacou dan Sutcliffe (1978), kerja guru ialah gangguan emosi seperti kemarahan, keresahan, ketegangan, kekecewaan stres dan kemurungan yang dialami oleh seseorang guru akibat daripada aspek tugas guru yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kebahagiaan atau kesejahteraan psikologi dan fizikal.

Mengikut takrifan Dunham (1992), stres kerja sebagai satu proses tindak balas yang melibatkan tingkah laku, emosi, mental dan fizikal disebabkan oleh stres yang berlarutan, pertambahan tekanan atau tekanan baru, yang lebih kuat daripada

daya tindak atau kawalan secara signifikan. Stres terjadi apabila berlakunya ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan seseorang individu. Bagi individu yang mempunyai tahap kawalan yang rendah, sering menghadapi tekanan yang lebih berbanding mereka yang melihat sesuatu tuntutan daripada persekitaran secara yang lebih positif (Fisher, 1986).

Yeo (2006) mentakrifkan stres sebagai sebarang jenis desakan yang mempengaruhi seseorang dalam kehidupan sehariannya. Kesannya mungkin baik atau buruk, sihat atau pun tidak sihat adalah bergantung kepada reaksi seseorang itu terhadap faktor-faktor stres. Beliau berpendapat bahawa terdapat tiga elemen yang menghasilkan stress dalam diri seseorang. Elemen yang pertama ialah faktor-faktor atau penyebab-penyebab stres. Keduanya ialah elemen ciri-ciri individu atau personaliti individu itu sendiri. Elemen yang ketiga ialah bagaimana reaksi atau persepsi individu terhadap faktor-faktor stres itu. Interaksi ketiga-tiga elemen itu akan menghasilkan stres. Secara ringkas, keadaan ini dapat digambarkan dengan gambarajah seperti berikut:



Rajah 2.1 Eleman – eleman yang menyebabkan stres (Yeo 2006, ms 74)

2.3 Model Stres.

Kajian ini akan berlandaskan kepada Teori Hirarki Keperluan Manusia oleh Maslow (Redzuan,2006). Beliau menyatakan bahawa manusia sentiasa bergerak untuk cuba memenuhi keperluan diri dan mendapatkan kedudukan paling tinggi bagi mencapai tahap kesempurnaan sendiri. Setelah keperluan paling asas iaitu fisiologi dan keselamatan dipenuhi, manusia seterusnya memerlukan perasaan kasih iaitu menyayangi dan disayangi, memiliki dan dimiliki, persahabatan, sokongan dan bersosial yang dapat dipenuhi melalui hubungan interpersonal yang harmoni. Keperluan di peringkat berikutnya ialah keperluan kepada penghargaan sendiri dan pengiktirafan, barulah peringkat yang terakhir dapat dicapai iaitu keperluan penyempurnaan sendiri.

Menurut Melgosa (2001), jika keperluan asas telah dipenuhi, tetapi kegagalan atau ketidak puasan dalam memenuhi keperluan berikutnya iaitu kasih sayang dan penghargaan dalam persekitaran kehidupan, ianya boleh menyebabkan seseorang itu berada dalam keadaan tertekan atau stres. Situasi ini selaras dengan faktor pekerjaan yang menyebabkan tekanan kerja kepada guru seperti yang telah dinyatakan oleh Boyle (1995).

Menurut (Hans Selye; Atwater & Duffy, 2004) seorang tokoh yang dianggap sebagai pelopor kajian bagaimana stres memberi kesan terhadap tubuh badan dan tindak balas terhadap faktor tekanan tertentu, menyatakan bahawa terdapat ciri-ciri tertentu mekanisma fisiologi yang tidak spesifik dalam memberi respon terhadap faktor stres tersebut dikenali sebagai *Selye's General Adaptation Syndrome*. Sindrom ini mempunyai tiga peringkat iaitu peringkat amaran (*alarm*), peringkat penentangan (*resistance*) dan peringkat kehabisan tenaga (*exhaustion*).

Peringkat pertama iaitu peringkat amaran menunjukkan perubahan pada gejala dalaman badan apabila terdedah kepada penyebab tekanan yang mengancam walaupun reaksi badan masih berfungsi dalam keadaan normal. Dalam situasi ini tahap ketahanan badan sudah mulai berkurangan. Tindak balas fisiologi dan perubahan biokimia badan menunjukkan simptom seperti sakit kepala, demam, sakit pada otot-otot dan sendi, kenaikan tekanan darah dan secara umumnya sering mengadu berasa keletihan.

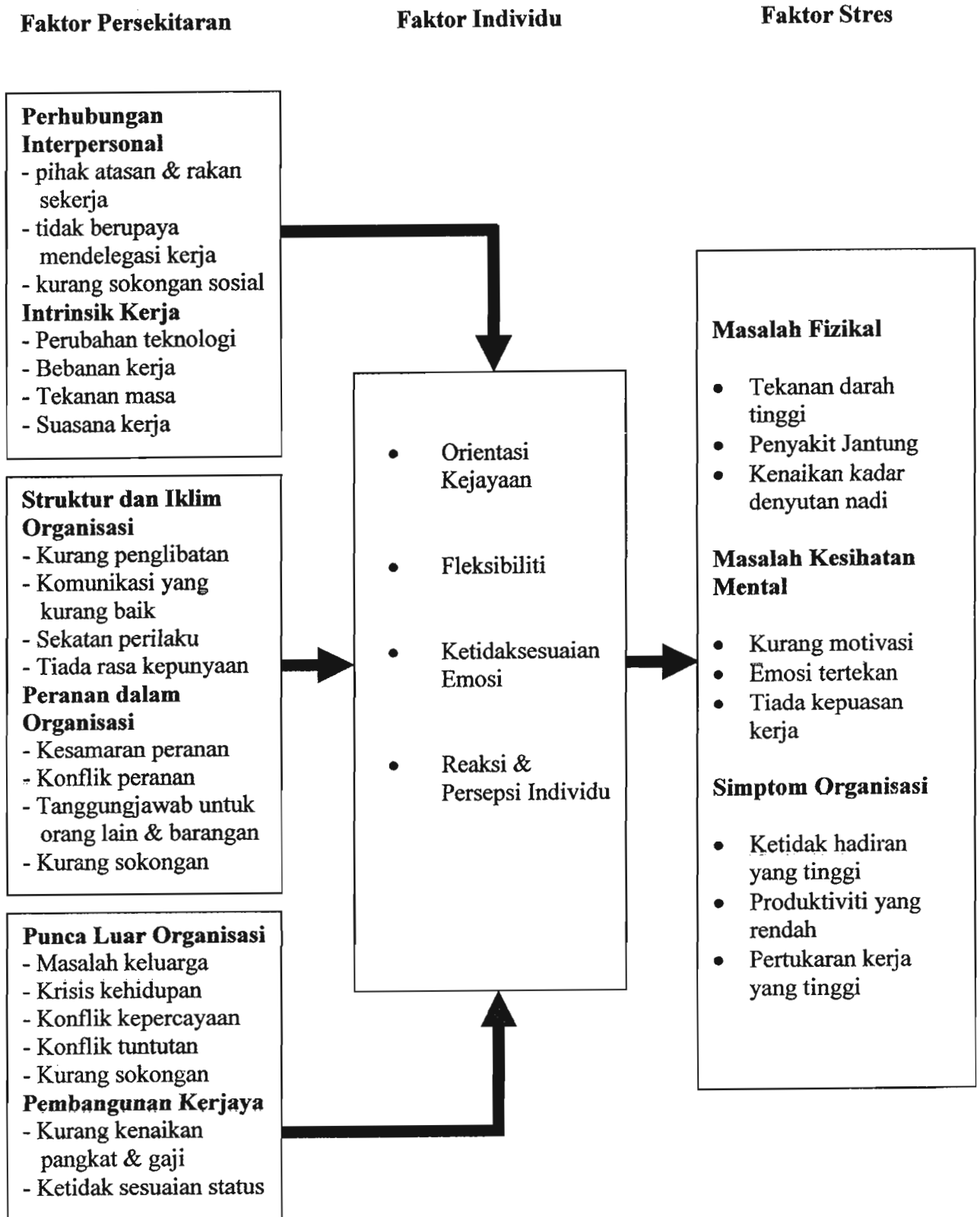
Peringkat kedua iaitu penentangan. Apabila tekanan yang dialami berterusan maka peringkat amaran akan berubah kepada peringkat penentangan terhadap penyebab tekanan. Pada peringkat ini badan akan cuba mengadaptasi dan seterusnya mungkin menunjukkan tanda-tanda penyakit adaptasi terhadap tekanan seperti *peptic ulcers*, kesukaran untuk tidur dan hilang selera makan.

Peringkat ketiga iaitu peringkat kehabisan tenaga. Gejala peringkat ini akan kelihatan apabila tekanan yang kronik berlaku secara berterusan dan dalam jangka waktu yang panjang. Badan akan kehilangan daya tahan dan kehabisan untuk menyesuaikan diri. Keadaan ini membahayakan kerana ia boleh membawa kepada gejala bunuh diri, sakit mental dan kematian. Stres juga dikaitkan dengan teori *Person- Environment Fit* yang di kemukakan oleh French, Cobb dan Rogers (Redzuan, 2006). Teori ini juga akan mendasari kajian yang akan dijalankan ini. Teori ini menjelaskan apabila tuntutan persekitaran kerja melebihi keperluan dan keupayaan pekerja, maka akan wujudlah stres. Stres ini boleh memberi kesan terhadap perubahan fisiologi tubuh badan manusia.

Marshall dan Cooper (1979), stres berpunca daripada faktor-faktor persekitaran dan individu. Faktor persekitaran merangkumi aspek perhubungan, situasi dalaman pekerjaan, struktur dan iklim luar organisasi, peluang peningkatan kerjaya serta faktor luar organisasi. Aspek hubungan interpersonal meliputi perhubungan dengan pihak atasan dan rakan sekerja. Manakala aspek situasi dalaman (*instrinsik*) pekerjaan pula berkaitan dengan perubahan dan penggunaan

teknologi baru, bebanan kerja yang berlebihan, kekangan masa dan suasana pekerjaan.

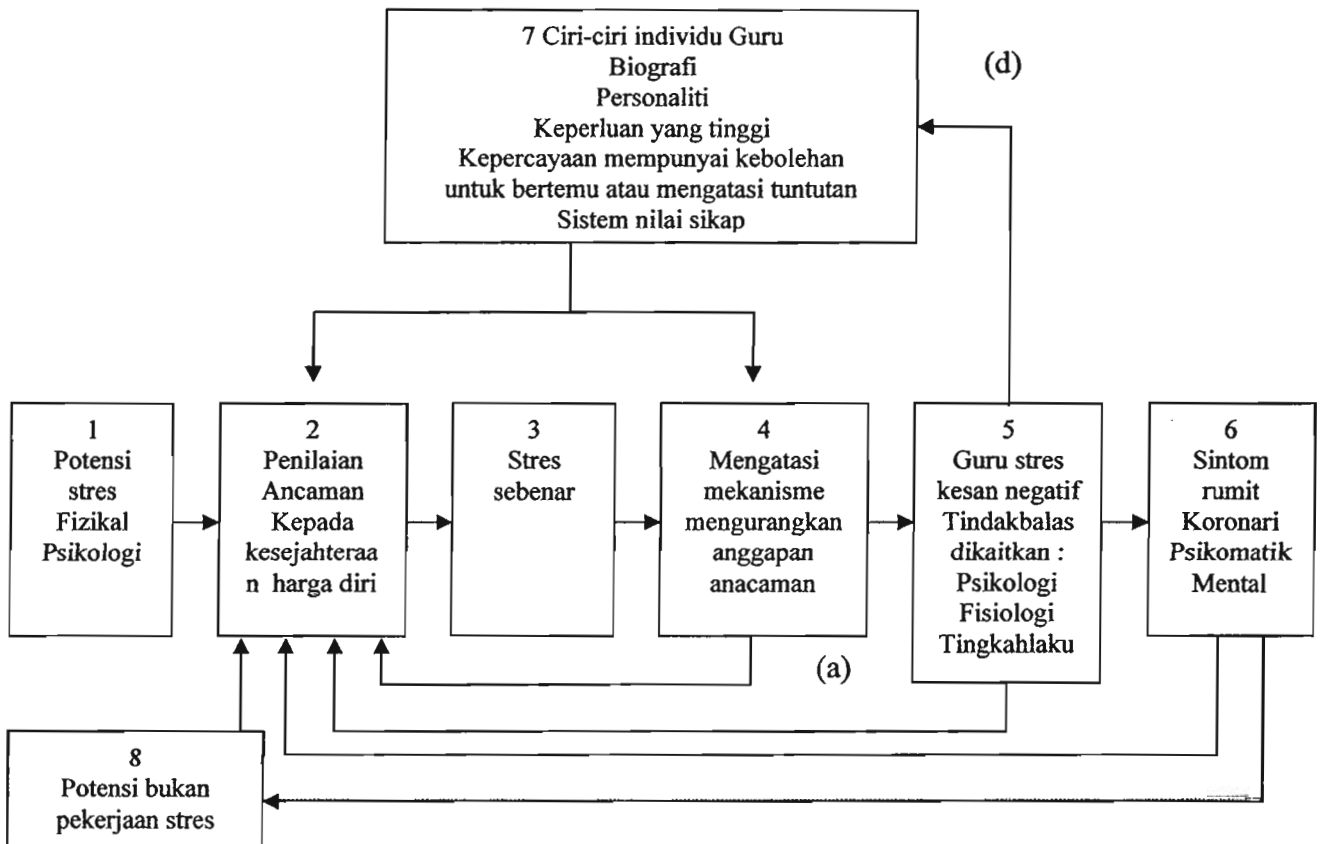
Aspek struktur dan iklim organisasi pula merangkumi situasi kurang penglibatan, komunikasi yang kurang baik dan tiada rasa kepunyaan. Selain itu aspek peluang peningkatan dan dikaitkan dengan kekurangan penghargaan terhadap pekerja. Keadaan yang disebabkan oleh faktor-faktor ini akan memberikan tekanan kepada individu sebagai pekerja jika mereka gagal bertindak terhadap faktor-faktor stres tersebut. Stres yang berterusan akan memberikan implikasi buruk terhadap kesihatan fizikal dan mental seperti yang dinyatakan dalam rajah di bawah:



Rajah 2.2 Model Person-Environment Fit (Marshall & Cooper 1979)

2.4 Model Stres Guru (Kyriacou & Sutcliffe, 1978)

Model ini dibentuk oleh Kyriacou dan Sutcliffe (1978), dengan berpegang kepada konsep stres kerja guru sebagai satu sidrom gerak balas terhadap kesan negatif seperti kemarahan atau kemurungan guru yang biasanya disertai oleh potensi perubahan *pathogenic psychological* dan 'biochemical' yang berpunca daripada aspek pekerja guru dan perantara yang dipersepsikan sebagai mendatangkan ancaman terhadap harga diri atau kesempurnaan diri guru dan gaya tindak untuk mengawal atau menangani ancaman akan diaktifkan untuk mengurangkan sesuatu ancaman yang dipersepsikan (Mokhtar 2005).



Rajah 2.3 Model Stres Guru oleh Kyriacou dan Sutcliffe.
Sumber : Kyriacou dan Sutcliffe, (1978)

Model ini telah membezakan punca stres (kotak 1) daripada punca stres sebenar (kotak 3). Punca stress kerja berpotensi adalah aspek-aspek objektif kerja guru seperti beban kerja yang banyak dan keadaan bising yang memungkinkan stres berlaku (kotak 5). Faktor stres berpotensi hanya akan menyebabkan stres guru jika ia ditanggap oleh guru sebagai ancaman kepada harga diri dan kesejahteraan dirinya (kotak 2). Taksiran oleh guru tentang permintaan atau tuntutan yang dibuat kepada dirinya bergantung kepada interaksi antara ciri-ciri individu guru (kotak 7) dan tanggapan guru itu terhadap tuntutan kepada dirinya.

Faktor stres kerja berpotensi yang telah ditaksir sebagai mempunyai ancaman dipanggil faktor stres kerja sebenar (kotak 3). Faktor stres kerja sebenar merupakan satu subset punca tekanan kerja berpotensi. Dengan kata lain, faktor stres kerja sebenar masih wujud dalam persekitaran guru tetapi ditanggap secara berlainan dari lebih set punca stres kerja berpotensi yang lain. Mekanisme daya tindak (kotak 4) diperkenakan untuk menangani faktor stres kerja sebenarnya oleh individu. Sebahagian daripadanya ditentukan oleh ciri-ciri individu guru.

Stres guru juga adalah berkaitan secara langsung dengan tahap ketidak upayaan mekanisma daya tindak (kotak 4) menangani faktor stres sebenar (kotak 3) dan tahap guru mentaksir ancaman (kotak 2). Di sini, stres guru dilihat sebagai respon terhadap pengaruh negatif seperti kemarahan dan kemurungan yang biasanya diikuti oleh keadaan lain yang dianggap sebagai respon berkaitan dengan stres guru (kotak 5). Tindak balas ini boleh berupa perubahan psikologi seperti ketidak

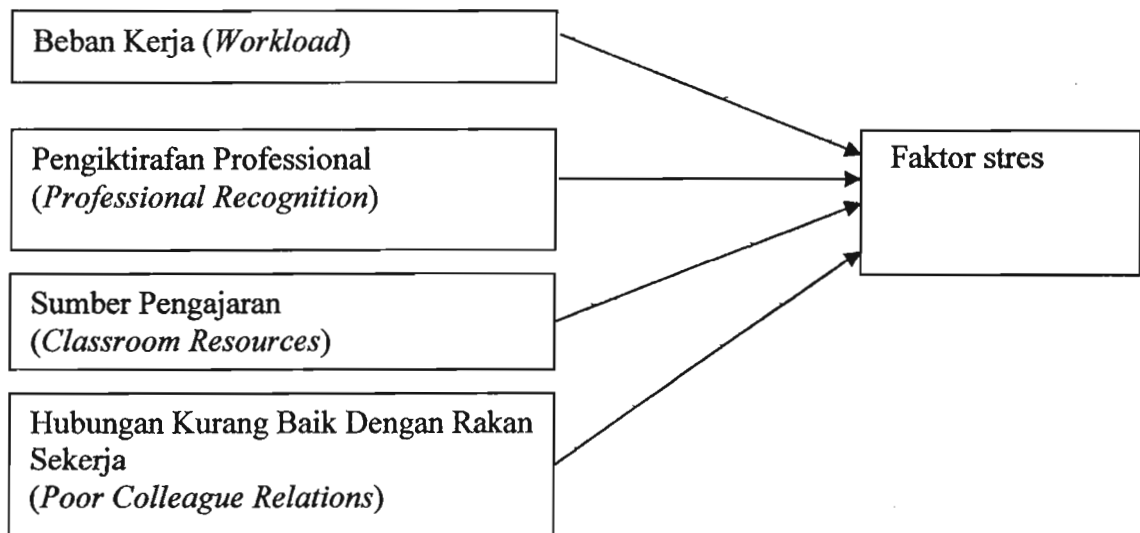
puasan kerja, perubahan fisiologi seperti tekanan darah tinggi atau perubahan tingkah laku seperti tidak hadir bekerja.

Model stres guru ini secara tidak langsung menjelaskan bahawa stres guru adalah hasil daripada tanggapan atau taksiran guru terhadap tuntutan-tuntutan yang dibuat terhadap dirinya, ketidakupayaan atau kesukaran memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut dan kegagalan memenuhinya merupakan atau ancaman kepada kesejahteraan mental dan fizikalnya. Maka, secara tidak langsung dapat dinyatakan di sini, faktor stres dengan guru adalah bergantung kepada sejauh mana penafsiran guru terhadap ancaman ke atas dirinya.

2.5 Model Stres Guru (Boyle, Borg, Falzon & Baglioni, 1995)

Model ini dibentuk oleh Boyle, Borg, Falzon & Baglioni (1995). Model dibina berpandukan kepada lima sumber yang mempengaruhi stres di kalangan guru. Lima sumber yang dimaksudkan ialah beban kerja, karenah pelajar, pengiktirafan profesional, sumber pengajaran dan perhubungan dengan rakan sekerja yang kurang baik.

Rajah 2.4 Menunjukkan Model stres Guru (Boyle, Borg, Falzon & Baglioni, 1995).



Berdasarkan Model stres Guru, kelima-lima faktor: bebanan kerja, pengiktirafan professional, sumber pengajaran, perhubungan kurang baik dengan rakan sekerja yang merupakan faktor utama yang menyebabkan stres kepada guru. Walau bagaimanapun dalam kajian yang mereka lakukan berpendapat bahawa di antara lima faktor utama ini, bebanan kerja dan salah laku pelajar menjadi penyumbang utama terhadap tekanan yang dialami oleh guru berkenaan dan diikuti oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan kepada kajian-kajian yang lepas, didapati bahawa wujudnya pelbagai faktor yang menjadi faktor penyumbang kepada stres di tempat kerja. Kesimpulannya stres berkaitan dengan pelbagai aspek yang berkaitan diantara satu dengan lain. Melalui gabungan stres ini dapat dilihat kesan yang wujud selain memperlihatkan hubungan dengan stres guru.

2.6 Kajian-kajian faktor stres

Terdapat beberapa faktor tentang berpuncanya stres. Di antaranya seperti faktor beban kerja, kekangan masa dan sumber, faktor penghargaan dan hubungan interpersonal.

2.6.1 Faktor beban kerja

Kajian-kajian banyak dibuat di institusi-institusi pengajian tinggi dalam bentuk tesis. Kajian Raziah (2004) terhadap seramai 71 orang guru yang mengajar di beberapa buah sekolah di Wilayah Persekutuan. Stres dilihat dari segi jantina, pengalaman mengajar, umur dan kelulusan akademik. Dapatan kajiannya mendapati guru-guru tersebut hanya mengalami stres yang rendah dan sederhana sahaja. Faktor-faktor yang dominan dengan stres adalah seperti bebanan kerja, waktu mengajar yang terlalu banyak, menggantikan guru-guru yang tidak hadir dan pengalaman mengajar lebih daripada tiga tahun akan lebih mengalami stres daripada mereka yang berpengalaman lebih daripada tiga tahun.

Rohani (2005) mendapati guru-guru perempuan lebih mengalami stres daripada guru-guru lelaki dalam aspek tingkah laku pelajar dan beban tugas. Manakala guru-guru lelaki pula mengatakan mereka lebih tertekan dengan keadaan kerja dan suasana sekolah berbanding guru-guru perempuan. Kiwamuddin (2006) menyatakan bahawa 84.4 peratus guru lelaki sedang menyambung pelajaran di

UTM mempunyai tahap stres yang tinggi berbanding 5.4 peratus guru-guru perempuan.

Hasidin (2003) menjalankan kajian terhadap 64 orang guru, kakitangan Pusat Sumber Kemahiran Hidup di Sekolah Menengah di negeri Johor mengalami stres mengikut persepsi mereka iaitu 1/3 atau 29.7 peratus tahap tinggi iaitu beban tugas, 26.6 peratus amat tinggi dan 43.8 peratus tahap sederhana. Sazali (2006) tiada perbezaan yang signifikan antara status perkahwinan dengan tahap stres yang dialami oleh guru-guru. Walau bagaimanapun dari segi min simptom stres, didapati guru-guru yang berpisah mengalami stres yang lebih berbanding dengan guru yang bujang dan berkahwin. Guru-guru yang masih bujang didapati min simptom stres yang kurang sekali.

Tan Huat Chye (2005) dalam kajiannya telah menyenaraikan sepuluh punca utama yang paling mendatangkan tekanan kepada guru di SJK(C) iaitu terpaksa mengajar kelas yang besar, gaji yang kurang, sikap buruk pelajar, kurang peluang untuk maju dalam profesion, terpaksa mengajar kelas yang berbeza kebolehan, terpaksa tangani pelajar yang berkelakuan buruk, mengambil alih mata pelajaran guru yang tidak hadir, terlalu banyak kerja perkeranian, kurang kerjasama dari ibu bapa, kurang masa rehat disebabkan jadual waktu yang berat.

Ameran (2006), mengkaji stres di kalangan guru-guru sekolah menengah dalam kawasan Felda Jempol, Negeri Sembilan. Hasil kajiannya mendapati, faktor stres

pula berada pada tahap stres sederhana dan faktor hubungan dalam organisasi pada tahap stres rendah. Menurut Punanesvaran (2006) faktor beban kerja merupakan tekanan yang datang dari pihak pentadbir sekolah yang mencangihkan kerja tidak sama rata dan menyebabkan sesetengah guru terpaksa membuat kerja yang lebih dalam masa yang singkat. Shahabuddin dan Rohizani (2004) menyatakan bahawa rangsangan dari luar diri adalah faktor penyumbang yang terbesar dalam merangsang stres, manakala faktor-faktor lain yang telah dikenalpasti ialah kebangkitan tanpa kawal emosi individu dan tahap kebimbangan yang tinggi.

Menurut kajian Pierce dan Moly (2004) faktor - faktor stres guru disebabkan terlalu banyak kerja, tekanan masa, masalah dengan pelajar, konflik antara rakan sekerja, tahap bising yang tinggi, kesesakkan bilik darjah dan bilik guru, kurang penghargaan dan sikap negatif terhadap iktisas penghargaan. Manakala mengikut kajian Brown dan Ralph (2005) punca stres yang dihadapi adalah pengenalan kurikulum yang baru, kelas yang tidak berdisiplin, keganasan pelajar, tekanan ibu bapa dan banyak kerja, pengurusan sekolah yang tidak baik. Terdapat satu perlima daripada 257 orang guru dalam sekolah campuran komprehensif di England mengelaskan profesion perguruan adalah sangat tertekan atau stres yang ekstrim. Setahun kemudian satu soal selidik telah dijalankan ke atas 218 orang guru di sekolah yang sama mendapati 23.4 peratus menyatakan profesion perguruan sangat tertekan atau mengalami stres yang ekstrim (Kyriacou & Sutcliffe 1979).

Mengikuti kajian yang dijalankan di Institusi Stres di New York mendapati bahawa 90 peratus lelaki dewasa mengalami stres yang serius sekurang-kurangnya dua kali seminggu. Kajian tentang stres kerja guru, Yaakob (2004) menunjukkan bahawa faktor seperti bebanan kerja atau suasana kerja kurang memuaskan, faktor peranan dalam organisasi, faktor perkembangan kerjaya, faktor hubungan personal, faktor budaya organisasi dan faktor penghargaan. Seterusnya, Boyle, Borg, Falzon dan Baglioni (2005) juga telah menyatakan terdapat lima faktor utama yang telah menyumbang kepada tekanan guru iaitu: salah laku pelajar, kekangan masa dan sumber, keperluan penghargaan, hubungan antara personal yang kurang baik dan bebanan tugas.

Menurut (Kinder; Sazali, 2006) juga mendapati tempoh perkhidmatan memberi memuaskan dan kecewa dengan sikap kerajaan terhadap pendidikan. Kesan signifikan terhadap punca-punca stres dikalangan pentadbir sekolah menengah di Missouri. Menurut (Morris; Sazali 2006) juga melaporkan pengalaman kerja kurang daripada tiga tahun mengalami stres yang paling rendah kerana mereka mempunyai daya untuk bersaing mengikuti perubahan.

Dalam kajian yang telah diusahakan oleh Ahmad (2004) terhadap 47 orang guru-guru kemahiran hidup yang mengajar di sekolah-sekolah di daerah Pekan dan Rompin, didapati bahawa beban kerja merupakan faktor stres kerja yang paling ketara. Dapatan kajian juga mendedahkan bahawa 8.5 peratus responden

mengalami stres yang tinggi, 55 peratus responden mengalami stres yang sederhana dan 36.2 peratus responden menghadapi stres yang sedikit.

Beban kerja yang banyak telah menimbulkan kerumitan, ketidakpuasan hati dan keletihan emosi kepada guru. Samihah (2005) menyatakan di dalam kelas guru juga terpaksa membuat pelbagai keputusan dalam satu jangka waktu yang singkat (40 hingga 80 minit). Guru sudah pasti sukar membuat keputusan yang terbaik kerana bukan semua pelajar mempunyai minat, sikap dan kepintaran yang sama. Pada setiap hari seorang guru melayan antara 20 hingga 120 orang pelajar dalam kelas yang terdiri daripada 20 hingga 30 orang pelajar. Guru tidak boleh menumpukan perhatian terhadap seorang pelajar sahaja, tetapi terhadap semua pelajar dalam kelasnya. Kesemua pelajar mempunyai kepelbagaian minat, bakat, hambatan pembelajaran, keadaan emosi dan latar budaya. Oleh itu untuk menumpukan perhatian yang sepenuhnya terhadap semua pelajar memerlukan suatu seni kompleks yang tinggi.

2.6.2 Faktor kekangan masa dan sumber

Hasnah (2004) menyatakan beberapa faktor yang boleh menimbulkan stres dalam kalangan guru-guru. Satu daripadanya beban kerja yang berat dan banyak serta memerlukan banyak masa. Ia juga memberi kesan kepada urusan-urusan lain. Di sekolah sering kedengaran rungutan guru-guru yang terpaksa menghabiskan masa yang banyak bukan kepada tugas mengajar tetapi banyak tugas perkeranian seperti

sedia kertas kerja, isi rekod prestasi, rekod kesihatan, kempen-kempen, pertandingan, kutipan derma.

Fun (2007), telah menyatakan masalah stres guru boleh dikaitkan dengan faktor ketidak cukupan masa untuk menyempurnakan kerja mereka di sekolah, sikap pelajar-pelajar, tuntutan kurikulum, penghargaan professional yang rendah, persekitaran sekolah serta sikap dan pandangan masyarakat terhadap tugas dan kerjaya guru. Hubungan yang sukar dengan pelajar yang bermasalah dan kekangan masa menyebabkan tekanan yang lebih tinggi kepada guru.

Kajian Tee (2005) ke atas sampel seramai 380 orang guru di sembilan buah sekolah menengah kerajaan di Singapura. Hasil kerja tersebut mendapati kurang daripada 1/3 di antara mereka mengalami stres yang tinggi. Di antara tiga aspek yang dikaji adalah tingkahlaku pelajar, tekanan masa dan konflik peranan. Aspek tekanan masa merupakan faktor yang dominan mempengaruhi stres guru-guru tersebut.

Otta (2004), Cole dan Walken (2004) telah menyatakan masalah stres guru boleh dikaitkan dengan faktor ketidak cukupan masa untuk menyempurnakan kerja mereka di sekolah, sikap pelajar-pelajar, tuntutan kurikulum, penghargaan professional yang rendah, persekitaran sekolah serta sikap dan pandangan masyarakat terhadap tugas dan kerjaya guru. Hubungan yang sukar dengan pelajar

yang bermasalah dan kekangan masa menyebabkan tekanan yang lebih tinggi kepada guru.

Zakiah (2006) telah mengkaji tahap dan faktor stres kerja di kalangan 78 orang guru Sekolah Rendah Zon Bandar di daerah Kota Tinggi, Johor. Beliau mendapati bahawa faktor kekangan masa dan sumber telah muncul sebagai faktor stres yang paling ketara, diikuti oleh faktor salah laku pelajar, beban kerja, penghargaan dan hubungan interpersonal. Seramai 48 orang responden mengalami stres yang sederhana, 20 orang responden tertekan pada tahap tinggi dan 10 orang responden mengalami stres yang rendah. Secara keseluruhannya, responden Zakiah (2006) telah mengalami stres pada tahap sederhana.

Kajian yang dijalankan oleh Hadiyah (2006) turut membuktikan bahawa kekangan masa dan sumber merupakan punca utama dalam menyebabkan stres kerja di kalangan guru sekolah menengah di daerah Johor Bahru dengan skor min tertinggi berbanding dengan faktor-faktor lain seperti salah laku pelajar, keadaan tempat kerja yang tidak memuaskan dan iklim sekolah yang tidak menyenangkan.

2.6.3 Faktor hubungan interpersonal dan penghargaan

Guru yang peramah, mungkin tidak menjadi masalah di dalam pengaplikasian kemahiran interpersonal. Tetapi, sebaliknya berlaku kepada guru yang bersikap pemalu dan kurang bergaul dengan orang lain. Menurut Hassan (2006), masalah

ini mungkin timbul kerana perbezaan latar belakang keluarga, cara hidup serta taraf hidup. Contohnya, guru yang datang daripada keluarga yang susah dan taraf hidup yang rendah terutamanya di luar bandar sering kali menghadapi masalah di dalam pergaulan dan mengalami stres.

Rahman (2007), menyatakan bahawa kehidupan sebagai guru adalah sangat mencabar dan stres. Penguasaan bahasa Inggeris samada semasa membaca atau berkomunikasi juga merupakan stres kepada guru. Malah, guru turut menghadapi stres dalam perhubungan interpersonal, iaitu tidak suka bersosial, tidak suka bergaul atau tidak bersedia berkongsi masalah dengan rakan-rakan guru. Fenomena ini tentulah menyebabkan sukar dalam membuat perancangan ilmiah. Ekoran daripada itu, pengetahuan dan pendedahan guru adalah terhad. Salah satu masalah yang berkaitan dengan kemahiran interpersonal di sini ialah, masalah pergaulan antara guru di bilik guru atau dalam aktiviti yang dianjurkan oleh pihak sekolah. Guru yang datang daripada keluarga yang susah dan taraf hidup yang rendah terutamanya di luar bandar seringkali tidak dapat menyesuaikan diri kerana merasa rendah diri. Komunikasi yang lemah turut menjadi cabaran dan masalah kepada guru-guru.

Menurut Noran dan Ahmad (2005) seseorang guru akan mengalami konflik hubungan interpersonal disebabkan birokrasi, sistem organisasi dan gaya kepimpinan sekolah. Rohani (2004) pula mendapati faktor yang memberi stres kepada guru-guru adalah masalah hubungan interpersonal, beban kerja, tekanan masa, tingkah

laku pelajar dan suasana kerja di sekolah. Faktor hubungan interpersonal antara guru mencatat 40 peratus guru menghadapi stres tahap sederhana 30 peratus tahap tinggi.

Jaafar (2007) menyatakan kebanyakan guru hanya bekerja 45 jam seminggu. Masa selebihnya (123 jam) dihabiskan untuk berhubungan dengan masyarakat sekitar. Segala masalah yang dialami pada waktu ini berkemungkinan akan dibawa ke tempat kerja. Antara faktor individu utama yang dianggap personal meliputi faktor bentuk kelakuan, perubahan dalam kehidupan dan konflik peranan. Jika tidak boleh menangani masalah personal ia akan menyebabkan stress dikalangan guru.

Hatta, Ruzanna dan Mohamed (2003) menyatakan bahawa secara amnya, tiga faktor utama yang mempengaruhi tahap stress ialah faktor individu, faktor punca stress dan faktor persekitaran. Menurut Sunbul (2004) pihak pentadbir sekolah juga merupakan salah satu faktor yang membawa stress kepada guru. Kegagalan pihak pentadbir memahami akan masalah guru serta kurang pengawalan personel boleh merosakkan kualiti pendidikan yang akan diterima oleh pelajar.

Dalam keadaan kehidupan sekarang yang memerlukan kos sara hidup yang tinggi sudah pasti gaji adalah merupakan satu perkara penting dalam kerjaya seseorang. Menurut Coroline (2005) telah menemubual 50 orang guru sekolah menengah dan rendah untuk meninjau mengapakah mereka telah menukar profesion mereka.

Intisari dapataannya hampir sama atau kecewa kerana kurangnya peluang dan imbuhan dari segi kewangan. Di samping itu mereka tidak mempunyai cukup masa, kekurangan sumber-sumber untuk menjalankan tugas sebab utamanya adalah disebabkan kurang jaminan masa depan, gaji yang tidak memuaskan dan kecewa dengan sikap kerajaan terhadap pendidikan.

Gold dan Roth (1993) faktor perubahan dalam kurikulum pendidikan yang pesat sebagai penyumbang tekanan kepada guru. Pendapat ini disokong oleh Murphy et al.(2003) juga menyatakan bahawa salah satu punca stres bagi guru-guru adalah perubahan. Kajian (Kyriacou & Sutcliffe; Nor'Azian 2006) mendapati punca stres yang mempunyai nilai min yang tinggi adalah sikap buruk pelajar dengan kerja sekolah, cuba mengekalkan nilai standard sekolah serta menggantikan guru yang tidak hadir. (Beech; Ahmad 2005), menyatakan bahawa seseorang itu melakukan terlalu banyak kerja dalam satu-satu masa dengan suasana yang tidak selesa akan berlakulah lebih beban kerja. Beliau menambah lagi akan wujud stress dalam diri individu apabila sesuatu kerja itu memerlukan tempoh masa yang tertentu. (Sazali 2006) dalam kajian mereka mendapati punca stres di kalangan guru adalah banyak tugas perkeranian.

2.7 Kesimpulan

Bab ini telah membincangkan secara kasar tentang model-model dan teori yang berkaitan dengan stres sebagai kerangka asas kajian. Selain itu, ia juga

memaparkan tinjauan bacaan yang mengkaji tentang stres dalam kalangan guru dan hubungannya dengan faktor – faktor stress iaitu beban kerja, kekangan masa dan sumber, penghargaan dan hubungan interpersonal.

BAB III

METODOLOGI

3.1 Pendahuluan

Kajian ini berbentuk deskriptif dan bertujuan untuk mengenal pasti faktor-faktor utama stres dalam kalangan guru sekolah rendah di Kawasan Pendidikan Tambun Tulang Arau, Perlis. Aspek-aspek yang dibincangkan dalam bab ini termasuklah reka bentuk kajian, lokasi kajian, populasi dan sampel kajian, instrumen kajian, kajian rintis, prosedur memungut data, prosedur mengalisis data dan rumusan.

3.2 Reka Bentuk Kajian

Kajian yang akan dijalankan adalah berbentuk kajian tinjauan dengan menggunakan kaedah soal selidik sebagai pengumpulan data. Mohd Najib (1990) menyatakan bahawa bagi tujuan mendapatkan data, kaedah soal selidik sesuai digunakan kerana kutipan data menerusi soal selidik merupakan kaedah yang paling berkesan. Gay (2003) juga mengatakan bahawa kaedah ini berkesan dan lebih murah serta menjimatkan masa untuk mendapatkan maklumat dan data daripada responden selain membuat temuramah.

3.3 Populasi dan Pensampelan

Kajian akan dijalankan di enam buah sekolah rendah di Kawasan Pelajaran Tambun Tulang, Arau Perlis. Jumlah populasi ialah 170 orang guru tetapi hanya 150 yang dipilih, ini berdasarkan jadual Krejcie dan Morgan (1970) yang telah menetapkan kadar tertentu jumlah sample daripada populasi. Saiz sampel kajian seramai 150 orang yang dipilih secara rawak mudah. Sekolah yang mempunyai ramai guru maka pecahan sampel yang akan diambil adalah lebih ramai, ini dapat menunjukkan bahawa semua guru mempunyai peluang yang sama untuk di pilih sebagai responden dalam kajian ini. Pecahan sampel adalah seperti berikut :

Jadual 3.1 menunjukkan Pecahan Sampel Responden

Bil	Nama sekolah	Bil Guru
1	SK SERDANG	50
2	SK CANGKAT JAWI	36
3	SK TAMBUN TULANG	20
4	SK SANGLANG	20
5	SK RAJA PEREMPUAN BUDRIAH	16
6	SK PADANG KERIA	8
JUMLAH		150

3.4 Alat Ukur Kajian

Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah soal selidik berdasarkan instrumen *Teacher Stress Inventory* yang digunakan oleh Boyle (1995) dan ia telah diubah suai oleh Mokhtar (1998) dan Mazlan (2002) untuk digunakan di dalam konteks guru-guru di Malaysia. Borang soal selidik kajian ini dibahagikan kepada dua bahagian iaitu, Bahagian A untuk mendapat maklumat latar belakang responden (guru-guru sekolah rendah) dan Bahagian B untuk mengenal pasti faktor stres dan beban kerja yang dihadapi oleh responden dan mengandungi 22 item.

3.5 Kajian Rintis

Sebelum kajian rintis dijalankan, soal selidik yang digunakan telah disemak dan disahkan oleh penyelia selaku pensyarah di Universiti Utara Malaysia (UUM). Kajian rintis kemudian telah dijalankan dalam kalangan guru sekolah rendah Kebangsaan Kuala Perlis, Perlis untuk menentukan kebolehpercayaan instrumen. Seramai 30 guru telah dipilih. Guru-guru ini dipilih untuk tujuan kajian rintis kerana mempunyai latar belakang diri dan sekolah yang sama dengan responden kajian ini. Dengan ini, hasil kebolehpercayaan alat kajian ini dikatakan dapat menggambarkan kesesuaiannya untuk kajian sebenar nanti. Berdasarkan kajian rintis, nilai kebolehpercayaan *Alpha Cronbach* adalah seperti berikut.

Jadual 3.2 menunjukkan perincian Item Soal Selidik

Bil	Faktor Stress Guru	Bilangan Item	Nilai Alpha
1	Beban kerja	5	0.795
2	Kekangan masa dan sumber	5	0.811
3	Hubungan interpersonal	6	0.860
4	Penghargaan	6	0.873

3.6 Prosedur Memungut Data

Prosedur penyelidikan kajian dimulakan dengan pemilihan tajuk kertas projek dan perbincangan dengan penyelia, kemudia membuat permohonan kelulusan tajuk daripada pihak Universiti. Kebenaran daripada Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia. Kebenaran juga perlu diperoleh daripada Kolej Sastera dan Sains (CAS) Universiti Utara Malaysia dan Jabatan Pendidikan Perlis di mana sekolah-sekolah yang dipilih dalam menjalankan penyelidikan tersebut. Setelah memperoleh segala kebenaran, penyelidik pergi ke sekolah-sekolah yang dipilih dan bertemu dengan Guru Besar untuk meminta kebenaran menjalankan penyelidikan di sekolah.

Soal selidik diedarkan kepada guru-guru di sekolah terbabit dengan bantuan dari pihak pentadbir dari sekolah berkenaan. Penerangan yang teliti juga diberikan kepada semua guru untuk mengelakkan kesilapan dan kesulitan. Segala maklumat yang diberikan adalah dirahsiakan dan bertujuan untuk kajian semata-mata. Penyelidik telah mengedarkan 150 set borang soal-selidik kepada responden.

Masa yang diperlukan untuk mengumpulkan kembali adalah dalam tempoh tujuh hari. Namun hanya 145 borang soal sahaja yang telah berjaya dikembalikan ianya mewakili sebanyak 96.66 peratus. Selepas semua soal selidik yang lengkap dikembali, segala maklumat atau data yang diperlukan dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Pakej ini dipilih kerana ia lebih *fleksible* iaitu penyelidik boleh membuat berbagai-bagai tranformasi terhadap data asal di samping terdapatnya prosedur statistik yang boleh digunakan. Kaedah-kaedah statistik yang digunakan ialah taburan frekuensi kekerapan, min, peratusan dan lain-lain lagi untuk menerangkan data-data yang dikumpul dan mengenal faktor-faktor stres.

3.7 Penganalisis Data Kajian

Data yang diperolehi dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan perisian SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 15.0. Selaras dengan objektif kajian, tumpuan dalam analisis adalah terhadap faktor stres dalam kalangan guru sekolah di kawasan Pendidikan Tambun Tulang. Bahagian A dianalisis secara deskriptif, iaitu dengan menggunakan kekerapan dan peratusan. Manakala data dalam Bahagian B borang soal selidik pula dianalisis untuk mendapatkan kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai.

1. Kaedah deskriptif (kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai).

Kaedah ini digunakan untuk menganalisis faktor-faktor stres guru dalam kalangan guru sekolah rendah di kawasan Pendidikan Tambun Tulang . Faktor yang mempunyai nilai min tertinggi dikenal pasti sebagai faktor utama yang menyebabkan stres kerja di kalangan guru.

2. Nilai min dan purata min

Stres guru diukur dengan menjumlahkan skor responden untuk kesemua 22 item dalam soal selidik. Pengkelasan stres kerja yang berdasarkan jumlah skor min ditunjukkan di dalam Jadual dibawah

Jadual 3.3 menunjukkan Pengkelasan Tahap Stres Kerja Berdasarkan Skor Min

Jumlah Skor Item	Stres
1.00 Hingga 2.33	Rendah
2.34 Hingga 3.66	Sederhana
3.67 Hingga 5.00	Tinggi

(Sumber: Jawatankuasa Penyelidikan Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia 2001/2002 Azizi 2003)

Mokhtar (1998) mengatakan bahawa kaedah menggunakan jumlah skor keseluruhan item bagi mengukur stres merupakan kaedah yang sesuai dan berupaya menggambarkan stres guru berbanding pengukuran berasaskan satu item tunggal.

3. Ujian-t

Ujian-t sesuai digunakan untuk mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan stres yang signifikan di kalangan guru sekolah rendah Kawasan Tambun Tulang.

4. Analisis Varians Satu Hala (ANOVA)

Ujian ANOVA sesuai digunakan untuk mengenal pasti sama ada terdapat perbezaan stres yang signifikan dengan data tiga kumpulan seperti status perkahwinan dan kelulusan akademik tertinggi. Secara ringkasnya, perbezaan signifikan wujud sekiranya hipotesis nol dalam kajian ditolak atau sebaliknya.

5. Ujian Korelasi

Ujian korelasi digunakan untuk mengetahui sama ada terdapat hubungan antara faktor-faktor stres dengan stres guru.

3.8 Kesimpulan

Bab ini telah membincangkan metodologi kajian yang digunakan oleh penyelidik bagi menjalankan kajian ini. Metodologi yang digunakan adalah bertujuan untuk menjawab segala persoalan-persoalan kajian seperti yang dinyatakan dalam bab satu. Dengan menggunakan instrumen soal selidik, penyelidik dapat membuat penganalisan data yang diperolehi dengan lebih mudah kerana segala maklumat yang diperolehi boleh disemak semula dan jawapan yang telah diperolehi merupakan jawapan yang tepat kerana responden hanya perlu memilih satu jawapan sahaja daripada persoalan yang diberikan. Daripada nilai analisis data yang diperolehi, penyelidik dapat menghuraikan dapatan yang berkaitan dengan aspek-aspek kajian secara terperinci dalam bab yang seterusnya.

BAB IV

DAPATAN KAJIAN

4.1 Pendahuluan

Bab ini akan membincangkan tentang penemuan dan hasil serta keputusan pengujian hipotesis yang telah diperolehi oleh penyelidik berkenaan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Penganalisaan data dilakukan dengan menggunakan kaedah SPSS Versi 15.0 (*Statistical Package For The Social Science*). Keputusan diperolehi dengan menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensi. Beberapa perkara yang termasuk di dalam bab ini adalah seperti pengujian hipotesis, analisis korelasi serta kesimpulan yang menyeluruh terhadap bab ini.

4.2 Faktor-Faktor Stres

Terdapat 22 aspek di dalam penentu faktor-faktor stres yang dibahagikan kepada empat bahagian. Empat aspek tersebut adalah seperti berikut:

Jadual 4.1 menunjukkan dimensi Beban Kerja (dalam peratus)

DIMENSI BEBAN KERJA	1	2	3	4	5	MIN
Bidang tugas menyebabkan saya tidak cukup masa untuk melakukan aktiviti riadah yang lain.	11.7	50.3	15.2	17.9	4.8	2.54
Saya selalu tergesa-gesa menyiapkan tugas yang diberikan.	9.0	55.9	9.7	24.1	1.4	2.53
Melakukan kerja-kerja pentadbiran yang bukan didalam bidang tugas.	6.9	50.3	19.3	22.1	1.4	2.61
Kerja yang saya lakukan adalah meletihkan.	6.2	54.5	13.1	22.8	3.4	2.63
Terpaksa mengisi terlalu banyak borang.	17.9	54.5	14.5	11.0	2.1	2.25

Sumber: Borang soal selidik

Melalui jadual 4.1, menunjukkan taburan faktor beban kerja . Terdapat lima aspek di dalam penentuan dimensi ini. Aspek yang pertama iaitu ‘Bidang tugas menyebabkan saya tidak cukup masa untuk melakukan aktiviti riadah yang lain’ menunjukkan nilai min 2.54. Untuk aspek yang kedua iaitu ‘Saya selalu tergesa-gesa menyiapkan tugas yang diberikan’ pula menunjukkan nilai min 2.53. Aspek yang ketiga pula iaitu ‘Melakukan kerja-kerja pentadbiran yang bukan didalam bidang tugas’ menunjukkan nilai min 2.61. Aspek seterusnya iaitu ‘Kerja yang saya lakukan adalah meletihkan’ pula menunjukkan nilai min 2.63. Akhir sekali aspek yang kelima iaitu ‘Terpaksa mengisi terlalu banyak borang’

menunjukkan nilai min 2.25. Namun nilai min keseluruhan untuk dimensi ini adalah 2.5103 iaitu ia berada pada tahap yang agak rendah juga.

Jadual 4.2 menunjukkan dimensi Kekangan masa dan sumber (dalam peratus)

DIMENSI KEKANGAN MASA	1	2	3	4	5	MIN
DAN SUMBER						
Saya mendapati masa yang diperuntukan untuk menyiapkan kerja tidak mencukupi.	11.7	51.7	9.7	22.1	4.8	2.57
Saya terpaksa membawa balik tugas saya ke rumah untuk menyiapkan tugas tersebut.	16.6	44.8	15.2	20.7	2.8	2.48
Saya sukar menyiapkan kerja dalam masa yang diperuntukan.	17.9	48.3	23.4	8.3	2.1	2.28
Saya selesa dengan kemudahan tempat yang disediakan.	9.7	49.7	10.3	24.8	5.5	2.67
Kedaaan sekolah saya sentiasa sibuk.	10.3	40.7	16.6	29.0	3.4	2.74

Sumber: Borang soal selidik

Melalui jadual 4.2, menunjukkan taburan faktor kekangan masa dan sumber. Terdapat lima aspek di dalam penentuan dimensi ini. Aspek pertama iaitu ‘Saya mendapati masa yang diperuntukan untuk menyiapkan kerja tidak mencukupi’ 2.57. Aspek kedua pula iaitu ‘Saya terpaksa membawa balik tugas saya ke rumah

untuk menyiapkan tugas tersebut' mempunyai nilai min 2.48. Bagi aspek yang ketiga pula iaitu 'Saya sukar menyiapkan kerja dalam masa yang diperuntukan' mempunyai nilai min 2.28. Aspek yang keempat iaitu 'Saya selesa dengan kemudahan tempat yang disediakan' pula mempunyai nilai min 2.67. Akhir sekali aspek yang kelima iaitu 'Keadaan sekolah saya sentiasa sibuk' mempunyai nilai min 2.74. Namun nilai min keseluruhan untuk dimensi ini adalah 2.5490. Ia juga menunjukkan tahap yang agak rendah untuk dimensi ini.

Jadual 4.3 menunjukkan dimensi Penghargaan (dalam peratus)

DIMENSI PENGHARGAAN	1	2	3	4	5	MIN
Saya selalu berada dibawah polisi dan garis panduan yang tidak bersesuaian.	6.9	48.3	23.4	18.6	2.8	2.62
Saya selalu terpaksa mengeneipkan peraturan/polisi tertentu dalam melaksanakan sesuatu tugas.	10.3	46.9	19.3	20.7	2.8	2.59
Saya selalu menerima arahan yang berbeza daripada pihak atasan.	5.5	41.4	25.5	24.8	2.8	2.78
Saya tahu lingkungan tanggungjawab saya.	19.3	55.9	15.2	7.6	2.1	2.17
Saya memahami sebahagian bidang kuasa saya.	16.6	55.2	19.3	9.0	0	2.21

Saya tahu bahawa saya terpaksa 16.6 51.0 20.7 9.7 2.1 2.30
 membahagikan masa dengan baik.

Sumber: Borang soal selidik

Melalui jadual 4.3, menunjukkan taburan faktor penghargaan. Terdapat enam aspek di dalam penentuan dimensi ini. Aspek pertama iaitu 'Saya selalu berada dibawah polisi dan garis panduan yang tidak bersesuaian' telah mempunyai nilai min 2.62. Ini diikuti oleh aspek yang kedua iaitu 'Saya selalu terpaksa mengenyepikan peraturan/polisi tertentu dalam melaksanakan sesuatu tugas' dengan mempunyai nilai min 2.59. Untuk aspek yang ketiga pula iaitu 'Saya selalu menerima arahan yang berbeza daripada pihak atasan' pula menunjukkan nilai min 2.78. Aspek keempat pula iaitu 'Saya tahu lingkungan tanggungjawab saya' menunjukkan nilai min yang agak rendah iaitu 2.17. Seterusnya aspek kelima iaitu 'Saya memahami sebahagian bidang kuasa saya' yang mempunyai nilai min 2.21. Akhir sekali aspek keenam iaitu 'Saya tahu bahawa saya terpaksa membahagikan masa dengan baik' mempunyai nilai min 2.30. Akan tetapi untuk nilai keseluruhan min untuk dimensi ini adalah 2.4437. Ia menunjukkan tahap dimensi ini adalah rendah.

Jadual 4.4 menunjukkan dimensi Hubungan Interpersonal (dalam peratus)

DIMENSI HUBUNGAN	1	2	3	4	5	MIN
INTERPERSONAL						
Saya mendapat sokongan daripada pegawai atasan	10.3	43.4	29.0	13.1	4.1	2.57
Saya kurang berpeluang turut serta dalam pembuatan keputusan.	5.5	29.0	21.4	37.2	6.9	3.11
Pegawai atasan teragak-agak dalam membuat keputusan yang sukar	6.9	24.1	35.9	29.0	4.1	2.99
Saya tidak dihargai oleh pihak atasan	10.3	29.0	38.6	15.2	6.9	2.79
Persekitaran yang kurang membina dan kurang menyenangkan.	6.2	44.8	11.0	27.6	10.3	2.91
Saya kurang mendapat sokongan daripada rakan sekerja.	15.2	49.7	21.4	9.7	4.1	2.38

Sumber: Borang soal selidik

Jadual 4.4 menunjukkan taburan faktor hubungan interpersonal dalam peratus yang mempunyai enam aspek. Aspek pertama iaitu, 'Saya mendapat sokongan daripada pegawai atasan' telah mempunyai nilai min 2.57. Ini diikuti oleh aspek yang kedua iaitu 'Saya kurang berpeluang turut serta dalam pembuatan keputusan' yang mempunyai nilai min 3.11. Bagi aspek yang ketiga iaitu

'Pegawai atasan teragak-agak dalam membuat keputusan yang sukar' pula mempunyai nilai min 2.99. Untuk aspek yang keempat iaitu 'Saya tidak dihargai oleh pihak atasan' mempunyai nilai min 2.79. Seterusnya untuk aspek yang kelima iaitu 'Persekitaran yang kurang membina dan kurang menyenangkan' mempunyai nilai min 2.91. Akhir sekali untuk aspek yang keenam iaitu 'Saya kurang mendapat sokongan daripada rakan sekerja' telah mempunyai nilai min yang rendah iaitu 2.38. Namun nilai keseluruhan min untuk dimensi ini adalah 2.79 iaitu ia berada pada tahap yang agak rendah.

4.3. Hipotesis pertama

Hipotesis pertama adalah untuk menjelaskan hubungan di antara faktor stres iaitu hubungan dalam organisasi, konflik peranan, beban dan persekitaran tempat. Analisis statistik inferensi iaitu ujian korelasi telah dilakukan kerana data-data bersifat kuantitatif dan data parametrik

4.4 Hipotesis kedua

Dimensi beban kerja terhadap stres .

Ho: Tidak wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi beban kerja terhadap stres .

Ha: Wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi beban kerja terhadap stres .

Jadual 4.5 menunjukkan nilai p bagi dimensi beban kerja

Pembolehubah bebas	Nilai Pekali Pearson	
	R	p
BEBAN KERJA	0.762	0.000

Berdasarkan jadual diatas, ujian 'Correlation Coefficients Pearson' menunjukkan nilai r adalah 0.762 dan nilai p ialah 0.000 iaitu nilai $P < 0.05$ bagi aras keertian yang ditetapkan oleh hasil ujian. Oleh itu hipotesis nol (H_0) ditolak manakala, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini bermakna, hasil kajian menunjukkan wujud perhubungan yang signifikan di antara dimensi beban kerja terhadap stres dan nilai r menunjukkan hubungan tersebut adalah sangat sederhana.

Dimensi kekangan masa dan sumber terhadap stres .

Ho: Tidak wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi kekangan masa dan sumber terhadap stres .

Ha: Wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi kekangan masa dan sumber terhadap stres .

Jadual 4.6 menunjukkan nilai p bagi dimensi kekangan masa dan sumber

Pembolehubah bebas	Nilai Pekali Pearson	
	R	p
KEKANGAN MASA DAN SUMBER	0.737	0.000

Berdasarkan jadual diatas, ujian ‘Correlation Coefficients Pearson’ menunjukkan nilai r adalah 0.737 dan nilai p ialah 0.000 iaitu nilai $P < 0.05$ bagi aras keertian yang ditetapkan oleh hasil ujian. Oleh itu hipotesis nol (H_0) ditolak manakala, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini bermakna, hasil kajian menunjukkan wujud perhubungan yang signifikan di antara dimensi kekangan masa dan sumber terhadap stres dan nilai r menunjukkan hubungan tersebut adalah sederhana.

Dimensi penghargaan terhadap stres .

H_0 : Tidak wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi penghargaan terhadap stres .

H_a : Wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi penghargaan terhadap stres .

Jadual 4.7 menunjukkan nilai p bagi dimensi penghargaan

Pembolehubah bebas	Nilai Pekali Pearson	
	r	P
PENGHARGAAN	0.810	0.000

Berdasarkan jadual diatas, ujian ‘Correlation Coefficients Pearson’ menunjukkan nilai r adalah 0.810 dan nilai p ialah 0.000 iaitu nilai $P < 0.05$ bagi aras keertian yang ditetapkan oleh hasil ujian. Oleh itu hipotesis nol (H_0) ditolak manakala, hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ini bermakna, hasil kajian menunjukkan wujud

perhubungan yang signifikan di antara dimensi penghargaan terhadap stres dan nilai r menunjukkan hubungan tersebut adalah kuat.

Dimensi hubungan interpersonal terhadap stres .

Ho: Tidak wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi hubungan interpersonal terhadap stres .

Ha: Wujud hubungan yang signifikan di antara dimensi hubungan interpersonal terhadap stres .

Jadual 4.8 menunjukkan nilai p bagi dimensi hubungan interpersonal

Pembolehubah bebas	Nilai Pekali Pearson	
	r	P
HUBUNGAN INTERPERSONAL	0.807	0.00

Berdasarkan jadual diatas, ujian '*Correlation Coefficients Pearson*' menunjukkan nilai r adalah 0.807 dan nilai p ialah 0.00 iaitu nilai $P < 0.05$ bagi aras keertian yang ditetapkan oleh hasil ujian. Oleh itu hipotesis nol (Ho) ditolak manakala, hipotesis alternatif (Ha) diterima. Ini bermakna, hasil kajian menunjukkan wujud perhubungan yang signifikan di antara dimensi hubungan interpersonal terhadap stres dan nilai r menunjukkan hubungan tersebut adalah sangat kuat.

4.4 Kesimpulan

Secara keseluruhannya, bab ini telah membicarakan tentang penemuan dan hasil kajian yang telah diperolehi melalui analisis data yang telah dijalankan. Melalui analisis deskriptif yang telah dijalankan, penyelidik telah mengetahui dengan lebih mendalam berkaitan dengan profil responden yang terlibat. Melalui analisis inferensi pula penyelidik telah mengetahui tentang faktor mana yang mempunyai hubungan yang signifikan atau tidak signifikan terhadap stres serta dimensi yang mempunyai perkaitan yang kuat terhadap stres itu sendiri.

BAB V

PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

5.1 Pengenalan

Bab ini memberikan penumpuannya kepada perbincangan dan kesimpulan terhadap kajian yang telah dijalankan. Bermula dengan perbincangan tentang dapatan kajian yang merujuk kepada objektif-objektif kajian yang telah disenaraikan terlebih dahulu dalam bab satu. Seterusnya bab ini mengutarakan perbincangan mengenai masalah yang dihadapi dalam menjalankan kajian, implikasi kajian terhadap guru sekolah rendah di Kawasan Pendidikan Tambun Tulang Arau, Perlis, cadangan-cadangan kepada pihak pengurusan serta cadangan-cadangan untuk kajian akan datang. Bab ini diakhir dengan memberikan kesimpulan kepada dapatan kajian ini.

5.2 Rumusan

Kajian mendapati bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan di antara hubungan dalam organisasi dan stres. Ini menggambarkan bahawa walaupun terdapat sokongan dan galakkan daripada pihak atasan namun stres tetap wujud.

Dapatan ini tidak dapat menyamai kajian dijalankan oleh Sazali (2006) yang menyatakan bahawa adanya sokongan dalam organisasi ianya dapat mengurangkan stres yang dialami oleh pekerja.

Hubungan antara hubungan interpersonal dan stres juga menggambarkan hubungan positif yang signifikan dengan stres. Ini bermakna semakin tinggi perhubungan interpersonal yang dialami, maka semakin tinggi stres yang dialami.

Dapatan ini adalah konsisten dengan dapatan kajian oleh Marshall dan Cooper (1979), yang menyatakan bahawa pekerja sebagai seorang guru seringkali berhadapan dengan pelbagai tuntutan peranan berkaitan sekolah. Ini termasuk terpaksa menghadiri mesyuarat, menanda buku, membuat persediaan mengajar, menulis buku laporan atau rekod mengajar dan menyelesaikan masalah pelajar. Peranan tugas seorang guru juga termasuk kerja-kerja '*paper work*', kerja pengkeranian, mengutip derma. Menjalankan kempen dan sebagainya yang dirasakan tidak penting dan tidak relevan dengan tugas utama mereka sebagai penyampai ilmu.

Turk (2004) dalam kajian mereka terhadap guru-guru sekolah tinggi di Amerika Syarikat mendapati bahawa faktor utama stres dalam kalangan guru adalah kerana banyaknya tugas-tugas pengkeranian.

Kajian oleh Rahman (2007), mendapati bahawa kedua-dua peranan samada sebagai kakitangan awam dan juga suri rumah atau ketua keluarga menghasilkan stres dan kedua-duanya saling berkaitan. Emosi yang terganggu berpotensi untuk dibawa ke tempat kerja dan kesannya boleh menjejaskan mutu kerja seseorang individu tersebut sekiranya tidak dapat ditangani dengan baik.

Kajian oleh Hasnah (2004), menyatakan bahawa apabila melayani perasaan tidak dihargai, emosi yang terganggu ini berpotensi untuk dibawa ke rumah dan ianya juga boleh mendatangkan kesan yang buruk sekiranya tidak dapat ditangani dengan baik.

Daripada empat pembolehubah tidak bersandar, didapati bahawa faktor hubungan interpersonal menunjukkan hubungan yang paling signifikan terhadap stres di kalangan responden. Faktor beban kerja juga telah dianalisis dari segi masa yang diperuntukan dalam sesuatu tugas dan kesukaran menyiapkan tugas tersebut.

Kekangan masa dan sumber menggambarkan hubungan yang agak kuat serta signifikan dengan stres di kalangan guru sekolah rendah di Kawasan Pendidikan Tambun Tulang Arau, Perlis sebagaimana pembolehubah-pembolehubah tidak bersandar yang lain. Ini bermakna responden juga menghadapi masalah dengan keadaan tempat di mana mereka bekerja.

Daripada analisa keputusan kajian kesemua responden tidak berapa selesa dengan kemudahan yang disediakan di tempat kerja. Ini memberi gambaran bahawa pihak atasan kurang menitik beratkan kesempurnaan kemudahan serta keselesaan kakitangan mereka semasa bertugas.

Penyelidikan ini tidak menyamai dapatan kajian-kajian yang dijalankan oleh Sunbul (2004), menyatakan bahawa persekitaran yang selesa seperti kemudahan yang baik, tempat kerja yang bersih dan selamat dapat mengurangkan stres serta beban kerja yang dialami oleh guru.

5.3 Implikasi Kajian

Secara keseluruhan kajian ini telah mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi stres di kalangan guru sekolah rendah di Kawasan Pendidikan Tambun Tulang Arau, Perlis dengan mengkaji empat faktor iaitu, hubungan interpersonal, beban kerja, penghargaan dan kekangan masa dan sumber. Walau bagaimana tahap stres bagi setiap pembolehubah berbaza-beza antara satu dengan yang lain, namun hasil kajian telah ini telah memberi suatu gambaran yang jelas tentang stres dan beban kerja di kalangan guru sekolah rendah di Kawasan Pendidikan Tambun Tulang Arau, Perlis.

Oleh itu jika masalah ini tidak diberi perhatian sewajarnya, ia bukan sahaja boleh menjelaskan kesihatan kakitangan tetapi juga akan memberi kesan jangka panjang kepada kualiti perkhidmatan. Untuk itu beberapa cadangan dikemukakan bagi mengurangkan dan mengatasi masalah tersebut. Antaranya ialah:

- i. Menempatkan kakitangan berpengalaman dengan kakitangan baru dalam kadar yang seimbang di jabatan-jabatan yang sering menerima masalah pelajar yang rumit. Ini bagi mengurangkan kadar stres di kalangan guru yang baru. Disamping itu mereka juga dapat menimba pengalaman daripada guru yang sudah berpengalaman.
- ii. Menambahkan jumlah guru di bahagian-bahagian yang dikenalpasti memberi stres yang tinggi kepada guru bagi memastikan masa rehat yang sesuai diperuntukan sewaktu menjalankan tugas mereka.
- iii. Menyediakan kursus-kursus serta seminar berkaitan pengurusan stres bagi persediaan mereka mengatasi masalah tersebut dengan baik. Disamping itu juga pihak pengurusan perlu menimbangkan tentang perlunya seorang kaunselor di tempatkan di sekolah sebagai perunding cara kepada guru yang menghadapi masalah.

- iv. Memberi peluang kepada guru mengemukakan sebarang pandangan atau cadangan kepada pihak pengurusan organisasi. Hal ini dilihat amat penting sebagai saluran informasi di antara guru dan pihak pengurusan agar terjalinnya hubungan yang erat dalam organisasi. Secara tidak langsung ini dapat meningkatkan rasa harga diri kakitangan dan ini menggambarkan peranan mereka amat diperlukan.
- v. Pihak pengurusan perlu mengkaji semula had tugas dan tanggungjawab kakitangan dengan bidang kemahiran khusus yang dimiliki. Bagi membolehkan mereka menghasilkan *output* kerja yang baik tanpa wujudnya unsur stres. Hal ini amat penting dititik beratkan bagi mengelakkan wujudnya unsur konflik peranan yang boleh mendatangkan kesan negatif kepada guru.

5.4 Cadangan Di Masa Hadapan

Secara tidak langsung kajian ini memberi suatu gambaran tentang apa yang dialami oleh guru sekolah rendah di Kawasan Pendidikan Tambun Tulang Arau, Perlis di sekolah mereka. Hasil analisis keatas pembolehubah tidak bersandar, kajian menunjukkan kesemuanya mempunyai hubungan yang signifikan dengan stres dan beban kerja guru. Ini mungkin dapat menimbulkan minat kepada penyelidik-penyelidik akan

datang untuk menjalankan kajian seumpama ini walaupun berbeza pendekatannya. Terdapat banyak lagi pembolehubah-pembolehubah yang belum dikaji secara mendalam di kalangan guru oleh pengkaji-pengkaji sebelum ini. Disamping itu di cadangkan juga agar penyelidik dapat mempertingkatkan dan menghalusi instrumen kajian mereka agar penguraian sesuai dan munasabah dengan persekitaran tempatan.

5.5 Kesimpulan

Profesion guru adalah salah satu daripada tugas yang sukar dan perlu kepada usaha pengorbanan yang tinggi. Perkara ini perlu diberi perhatian sekurang – kurangnya melalui tindakan atau pelaksanaan penyelesaian secara berperingkat. Dapatan kajian menunjukkan bahawa stres responden keseluruhannya adalah sederhana. Penyelidik berpendapat bahawa stres dan beban kerja kini masih belum lagi di tahap yang membimbangkan. Walau bagaimanapun, langkah berjaga-jaga haruslah diambil bagi memastikan stres dan beban kerja guru tidak terus meningkat dan akhirnya membawa kesan negatif kepada bidang perguruan.

Guru juga haruslah sentiasa bersifat positif dalam menghadapi cabaran – cabaran dalam dunia pendidikan hari ini bagi mengelakkan mereka terus berada dalam keadaan stres beban kerja seterusnya menjejaskan karier mereka sebagai seorang guru. Dalam pada itu, setiap pihak juga harus memberi sokongan dan membantu mengurangkan beban stres yang

dihadapi oleh guru. Pengurusan stres memerlukan kemahiran yang mesti dipelajari oleh semua anggota di dalam organisasi pendidikan. Kegagalan mengawal stres boleh mendatangkan kesan yang buruk bukan sahaja kepada individu terbabit tetapi juga imej organisasi. Diharapkan kajian ini dapat memberikan sedikit gambaran tentang stres dan beban kerja guru serta kemahiran yang perlu dimiliki oleh guru di dalam menangani stres dan beban kerja guru

RUJUKAN

- Abdul Mokhtar Bin Hamid (2006). *Tinjauan Tahap Tekanan dan Punca stres di Kalangan Guru Sekolah Sabak Bernam*. Tesis Sarjana Muda Universiti Teknologi Malaysia.
- Ahmad bin Asmadi (2004). *Tinjauan Tahap Tekanan dan Punca stress di Kalangan Guru Sekolah di Daerah Pekan dan Rompin Pahang*. Tesis Sarjana. Universiti Teknologi Malaysia.
- Ali Murat Sunbul (2004). An analysis of relations among locus of control, burnout and job satisfaction in Turkish high school teachers. *Australian Journal of Education* Vol.47 No.1 April, 2003.
- Anne Stevenson dan Sarah Harper (2006). *Workplace Stress and Student Learning experience*. Journal Quality Assurance in Education. Copyright Emerald Group Publishing Limited.
- Anthony Yeo. (2006). *A Helping Hand : Coping With Personal Problem*.
- Asmawati Abdullah (2002). *Tekanan kerja guru di sebuah sekolah menengah di daerah Klang, Selangor Darul Ehsan*. Thesis (Masters). Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Azizi Haji Yahaya (2005). *Faktor Yang Mempengaruhi Stres Guru dan Perhubungan Pembentukan Personaliti Guru*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Boyle G. J., Borg M. G., Falzon, J. M. dan Baglioni, A. J. Jr (1995). *A Structural Model of the Dimensions of Teacher Stress*. British Journal of Educational Psychology. 65: 49 - 67.
- Boyle, Borg, Faizon dan Baglioni (2005). *The educational psychologist's role in stress management training within a Local authority*. Educational Psychology in Practice. Jun 2005, Vol 16 Issue 2, p11, 13p, 1 Chart.
- Boyle, J.G., Borg, M.G., Falzon, J. M., Baglioni, A. J (1995). *A structural model of the dimensions of teacher stress*. British Journal of Education Psychology.
- Brown dan Ralph (2005). *Stress and Job Satisfaction: A Study of English Primary School Teachers*. Educational Psychology.
- Bulitin NUTP Mac (2009) *Beban tugas dikalangan guru yang digariskan oleh NUTP*.

Bulitin NUTP Mac (2009) *Kurikulum Standard Sekolah Rendah akan dilaksanakan.*

Bulitin NUTP Mac (2009) *Lembaga Peperiksaan Malaysia(LPM) memperkenalkan penilaian berasaskan sekolah.*

Cooper, C. L. dan Marshall, J (1976). *Occupational Sources of Stress: Overview of The Literature Relating to Coronary Heart Disease and Mental Health.*

Dunham, J (1992). *Stress in Teaching.* Edisi Kedua. London: Routledge.

Fevre, Kolt & Matheny (2006). *Teacher Stress: A Critical Review of Recent Finding and Suggestion For Future Durections.* *Stress News* January.

Fisher (1986). *Teacher Stress: A Critical Review of Recent Finding and Suggestion For Future Durections.* *Stress News* January. 14,1.

Fun Huat Chye (2007). *Occupational Stress Among National Type Chinese Primary School Teachers in Gombak District.* Universiti Malaya: Tesis Sarjana.

Hadayah binti Bahadun (2006). *Beban tugas Guru-guru Kemahiran Hidup Bersepadu Sekolah Menengah di Daerah Johor Bahru, Johor.* Projek Sarjana Pendidikan di Universiti Teknologi Malaysia.

Hans Selye, Atwater dan Duffy (2004) *Stress in Teaching: A Case Study of Elementary School Teachers in the Caribbean.* *Annual Meeting of the American Educational Research Association.* Mac 24 – 28. Chicago: Educational Resources

Harian Metro. *bebanan ini bertambah dalam keadaan jumlah guru yang tidak seimbang dengan peningkatan jumlah murid.* (14 Oktober 2005)

Hassan bin Mokhtar (2006). *Tekanan Kerja di Kalangan Guru Sekolah Menengah: Satu Kajian di Daerah Kulim, Kedah.* Universiti Malaysia Sarawak: Tesis Sarjana.

Hatta, Ruzanna dan Mohamed (2003). *Implikasi Burnout di Kalangan Guru Kuala*

Horng Hei Lye (2006). *Tekanan Kerja di Kalangan Guru-guru di Sebuah Sekolah Menengah Kerajaan dan sebuah Sekolah Menengah Swasta.* Kertas Projek Bachelor Sains: (Pembangunan Manusia) yang tidak diterbitkan. Universiti Putra Malaysia. Serdang.

Jaafar bin Mohd Mazlan (2007). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Guru: Kajian di Kalangan Kakitangan Sumber Kemahiran Hidup Sekolah Rendah Zon Tenggara,* Negeri Johor. Tesis Sarjana Pengurusan Teknologi yang tidak diterbitkan. Universiti Teknologi Malaysia.

Kamus Dewan Edisi Keempat (2003)

Kiwamuddin Md. Sharif (2006). *Pengaruh Faktor-faktor Sekolah Ke Atas Tekanan Guru*. Universiti Malaya: Tesis Sarjana.

Krejcie, R. V. dan Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Resaearch

Kyriacou, C., & Sutcliffe, J (1979). Teacher stress : *Prevalence, sources and Symptoms*. British Journal of Education Psychology, 48, 159-167.

Linda Lee Larson (2004) *Internal auditors and job stress* Emerald Group Publishing Limited

Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.

Malik Ahmad (2003). *Tahap dan Punca Stres di kalangan Guru-guru yang Mengajar di Sekolah Kebangsaan Selangor*. Tesis Sarjana Muda. Universiti Teknologi Malaysia.

Marshall, J. Cooper, C. L (1979). Occupational Sources of Stress: Overview of The Literature Relating to Coronary Heart Disease and Mental Health.

Matthews (2004). *Stress, Coping Strategies and Job Satisfaction in University Academic Staff*. *Educational Psychology*, 16(1):49-56.

Melgosa (2001). *Job stressor and their effects on physical health, emotional health and job satisfaction in a University*. *Journal of Education Administration*.

Mohamad Sazali Nordin (2006). *Strategi Menangani Tekanan di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Zon A di Bahagian Kuching/ Samarahan, Sarawak*. *Satu Tinjauan PSM Pendidikan Universiti Malaysia, Sarawak*.

Mohammad Fatah Yasin (2001). *Tinjauan Tahap dan Punca Stres di kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Negeri Perlis*. Tesis Sarjana Muda. Universiti Teknologi Malaysia.

Mohd Rahman bin Zaini (2007). *Faktor-faktor Ciri-ciri Kerja Yang Mempengaruhi Stres Guru: Kajian di Kalangan Kakitangan Sumber Kemahiran Hidup Sekolah Menengah Negeri Johor*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis

Mohd Najib Abdul Ghafar (1990). *Penyelidikan Pendidikan*. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia

Mohd. Hasidin Zaini (2003). *Faktor-faktor Ciri-ciri Kerja Yang Mempengaruhi Stres Guru*

Mokhtar b. Ahmad (2005). *Tekanan kerja di kalangan guru sekolah menengah: Satu kajian di Daerah Kulim Bandar Baharu, Kedah Darul Aman*. Tesis Sarjana Sains. Bintulu: Universiti Malaysia Sarawak.

Noran dan Ahmad bin Udin (2005). Tahap dan Punca Utama Stres Kerja di Otta, Cole dan Walken, K. F. (2004). *Stress Levels among Secondary School Pendidikan, Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan,*

Pierce, C.M. and Molly, G.N (2004). *Psychological and biographical differences between secondary teachers experiencing high and low levels of stress*. British Journal Education Psychology, 60:37-51.

Polychroni, B (C) dan Vlachakis, R. L (2006). *Level of Reported Stressors and Strains Amongst Schoolteachers: Some UK Data*. *Educational Review*.

Punanesvaran A.Nadairaja (2006). *Hubungan bebanan kerja dengan tekanan kerja di kalangan guru lelaki dan guru wanita di sebuah sekolah rendah di kawasan Bandar*. Kertas Projek Ijazah Sarjana Sastera yang tidak diterbitkan. Bangi: Universiti Kebangsaan Malaysia.

Redzuan Salim (2006). *Suara Pendidikan: Kesihatan Mental dan Menghadapi Stres Guru*. Shah Alam: Persatuan Pendidikan Malaysia, Biro Teks, Institut Teknologi MARA.

Rohani Pin (2004). *Tekanan Kerja Guru-guru SJKC dan Tamil di Seremban*, Projek Penyelidikan bagi Sarjana yang tidak diterbitkan. Universiti Putra Malaysia.

Samihah Sulaiman (2005). *Stres di kalangan guru-guru pelatih Maktab Perguruan Temenggung Ibrahim: Satu kajian kes*. Jabatan Ilmu Pendidikan MPTI 2005.

Sapora Wahid (2007). *Tahap Dan Punca Stres di Kalangan Guru-guru yang Mengajar Kemahiran Hidup di Negeri Perlis*. Kertas Projek Ijazah Sarjana Muda Teknologi serta Pendidikan, Skudai. Universiti Teknologi Malaysia.

Shahabuddin dan Rohizani (2004). *Tinjauan Tahap Tekanan dan Punca stress di Kalangan Guru-Guru yang mengajar kurikulum bersepadu Sekolah Rendah di Selangor dan Negeri Sembilan*. Buletin Akadmik Universiti Kebangsaan Malaysia.

Shukur Mohd Som (2005). *Tahap dan Punca Stres Di Kalangan Guru-guru Elektrik Sekolah Menengah Teknik, Negeri Johor*. Kertas Projek Sarjana Pendidikan, Universiti Sains Malaysia.

Siti Hasnah Md. Sharif (2004). *Pengaruh faktor sekolah ke atas stres guru*. Tesis (M.Ed.) yang tidak diterbitkan. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.

Siti Raziah Mohd Said (2004). *Beberapa Faktor yang Mempengaruhi Ketegangan serta Kesannya ke atas Guru-guru di Sebuah Sekolah di Wilayah Persekutuan*. Universiti Kebangsaan Malaysia: Latihan Ilmiah B.A(Hons).

Tan Huat Chye (2005). *Tekanan Kerja di kalangan Guru-guru di sebuah Sekolah Menengah Kerajaan dan Sebuah Sekolah Jenis Kebangsaan Cina*. Tesis (B.Ed) yang tidak diterbitkan, Universiti Putra Malaysia.

Tee Tang (2005). Singapore Teachers' Sources of Stress, Burnout, and Job Satisfaction. *International Conference on Teacher Education*. Educational Resources.

Turk C.K, (2004). Effects of the use of management strategies on stress levels of high school principals in the United States. *Educational Administration Quarterly*, 27 (2), 203-224.

Utusan Malaysia. *Guru dakwa suasana kerja terlalu membebankan* (2005, 19 Julai).

Yaacob Bin Ismail (2004). *Peranan dan Masalah Stres Guru-guru Sains Lulusan Diploma Sains Serta Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana.

Zakiah Abdullah (2006). *Tekanan kerja di kalangan guru-guru di sekolah Rendah Zon Bandar di Daerah Kota Tinggi Johor*. Kertas Projek yang tidak diterbitkan. Serdang: Universiti Putra Malaysia.

Zubaidah Mazlan (2004). *Stres Kerja di Kalangan Guru Sekolah Rendah. Satu Kajian di Sekolah Rendah Kawasan Zon Tenggara, Kulai, Johor Darul Takzim*.