

# **Strategi Menangani Tekanan Di kalangan Guru-guru Sekolah Menengah Zon A Di Bahagian Kuching/Samarahan, Sarawak : Satu Tinjauan**

Oleh

*Mohd Razali Othman*  
*Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia*  
*Universiti Malaysia Sarawak*

Dan

*Abang Mat Ali bin Abang Masagus*  
*Jabatan Pendidikan Sarawak*

## **Abstract**

Kajian ini merupakan satu tinjauan tentang strategi menangani tekanan di kalangan guru-guru sekolah menengah Zon A di Bahagian Kuching/ Samarahan. Secara khususnya, kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti pengetahuan, pandangan dan cara-cara para guru memperolehi pengetahuan tentang strategi-strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan. Sampel kajian ini terdiri daripada 209 orang guru terlatih. Data dikumpul menggunakan soal selidik yang dialih bahasa dan diubahsuaikan daripada Cockburn (1996). Analisis data telah dilakukan secara deskriptif dan inferensi. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan 70.3% responden merasakan profesion guru adalah sekurang-kurangnya sederhana tertekan. Kebanyakan responden mengetahui 36 daripada 45 strategi yang dikemukakan. Strategi memastikan diri faham apa yang akan diajar merupakan strategi yang paling diketahui guru dan paling kerap dicuba serta berkesan. Strategi melepaskan kemarahan kepada rakan sejawat merupakan strategi yang paling tidak pernah terfikir dan tidak akan dicuba oleh responden. Strategi yang ingin dicuba pula ialah membincangkan urusan-urusan dengan staf kanan, membaca buku-buku tentang tekanan dan menghadiri tentang seminar tentang tekanan. Dapatan juga menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan pandangan umum guru tentang strategi menangani tekanan antara kategori guru mengikut ciri-ciri demografi terpilih. Selain itu, kebanyakan responden berpandangan pernah menggunakan strategi yang berlandaskan agama. Sejumlah 62.9% daripada responden menamakan sekolah atau pentadbir sekolah, Jabatan Pendidikan dan Kementerian Pendidikan sebagai pihak yang bertanggungjawab ke atas tekanan mereka. Semua pihak termasuk guru perlu melihat persoalan pengurusan tekanan guru dengan lebih serius bagi memastikan tekanan guru berada tahap optimum dan guru berkhidmat dengan cemerlang

## **Pengenalan**

Tekanan merupakan satu pengalaman yang lumrah dalam kehidupan manusia. Setiap manusia tidak dapat lari daripada tekanan yang boleh berpunca daripada peristiwa-peristiwa dalam kehidupan baik dalam bentuk fizikal, sosial dan psikologikal. Kesan tekanan ke atas seseorang individu banyak bergantung kepada ciri-ciri dan sikap individu itu bagaimana untuk mengatasinya.

Smither (1994) menakrifkan tekanan sebagai respon fisiologikal dan psikologikal ke atas permintaan terhadap seseorang. Schafer (1992) mendefinisikan tekanan sebagai kebangkitan minda dan badan seseorang dalam bertindakbalas kepada permintaan terhadap dirinya. Fontana (1989) pula memberi definisi tekanan sebagai permintaan yang dibuat ke atas kemampuan penyesuaian minda dan badan seterusnya menjelaskan sekiranya kemampuan seseorang itu dapat menanggapi permintaan itu, maka tekanan itu akan mendatangkan kesan yang positif.

Kesedaran tentang perlunya menguruskan tekanan ini digambarkan dengan kajian-kajian yang banyak dijalankan sama ada di dalam ataupun di luar negeri. Antara kajian tersebut ialah Nelson dan Sutton (1990) dan Jung (1995) di Amerika Syarikat; Cooper dan Kelly (1993), Abouserie (1996) dan Cockburn (1996) di United Kingdom; Chan dan Hui (1995) di Hong Kong. Di dalam negeri pula telah dijalankan oleh Noor Azzuddin (1990), Noriah (1995), Abu Omar (1996) dan Ungku Norulkamar (1997). Kebanyakan kajian yang dimaksudkan adalah berkaitan langsung dengan persoalan tekanan di kalangan guru-guru.

Gold dan Roth (1993) menggambarkan status profesion perguruan masa kini dianggap mempunyai tiga keadaan negatif, iaitu keadaan yang tekanan, moral guru yang rendah dan perletakan jawatan (mungkin bukan dalam keadaan kegawatan sekarang). Di Malaysia, persoalan tekanan di kalangan guru bukan lagi setakat bahan kajian ilmiah, malah ia menjadi isu dalam media masa. Menurut Muhamad (1995), kajian oleh Kongres Kesatuan Guru-guru Dalam Perkhidmatan Pendidikan Malaysia (KONGRES) menunjukkan guru-guru mengeloh terhadap kerja-kerja perseidana guru seperti menyediakan perancangan tahunan, penggal, mingguan dan harian. Dalam konteks negeri Sarawak, Menteri Pembangunan Industri, Datuk Abang Johari Abang Haji Openg selaku menteri yang bertanggungjawab dalam hal ehwal pendidikan telah menjelaskan sebab-sebab mengapa 75 guru di Sarawak telah meninggalkan profesion perguruan (semenjak 1993 hingga Mei 1996). Antara alasannya ialah masalah peribadi, tawaran yang lebih baik, tidak mahu berjauhan dengan keluarga, persekitaran kerja yang tidak sesuai dan beban tugas yang berat (Borneo Post, 1996).

Perubahan yang berlaku dalam dunia pendidikan terutamanya masalah pelajar, bebanan kerja, isu SSB dan perubahan dasar yang tidak pernah selesai. Kesemua ini menuntut kepada perubahan pandangan guru terhadap persekitaran mereka. Perubahan ini pasti menyebabkan tekanan ke atas guru.

## **Tujuan Kajian**

Secara umumnya kajian ini adalah untuk meninjau tentang pengetahuan serta pandangan guru-guru sekolah menengah Zon A di Bahagian Kuching/ Samarahan tentang strategi menangani tekanan yang mereka alami semasa waktu persekolahan.

## **Objekti Kajian**

1. Mengenalpasti pengetahuan tentang strategi menangani tekanan semasa waktu di sekolah.
2. Mengenalpasti pandangan guru terhadap strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan
3. Mengenalpasti cara guru memperolehi pengetahuan tentang strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan.

## **Kaedah Kajian**

Kajian ini merupakan satu kajian tinjauan. Kajian ini menggunakan rekabentuk tinjauan keratan rentas, berbentuk deskriptif

## **Populasi dan Sampel Kajian**

Populasi kajian ini adalah terdiri daripada guru-guru dari 19 buah sekolah menengah Zon A Bahagian Kuching/ Samarahan/ yang berjumlah eramai 1024 orang (jabatan Pendidikan Sarawak, 1997). Kaedah persampelan yang digunakan dalam kajian ini ialah persampelan kelompok, iaitu 6 buah sekolah telah dipilih secara rawak daripada keseluruhan 19 buah sekolah menengah Zon A. Bagi 6 buah sekolah yang menjadi sampel, jumlah responden adalah 262 orang. Menurut Schumacher dan Mcmillan (1993) bagi kajian tinjauan bilangan subjek kajian yang sesuai adalah lebih kurang 100. Gay (1992) pula menyatakan bahawa saiz sampel yang dapat diterima bagi suatu kajian deskriptif adalah 10 hingga 20 % bergantung kepada saiz populasi.

## **Instrumen Kajian**

Instrumen kajian ini merupakan soal selidik yang dibina oleh Cockburn (1996) dengan alih bahasa dan sedikit pengubahsuaian serta tambahan item (dengan kebolehppercayaan alat pada nilai alpha Cronbach .9189). Penterjemahan soal selidik asal telah dibuat oleh dua orang guru Bahasa Inggeris yang juga menguasai Bahasa Melayu. Soal selidik ini dibahagikan kepada 5 bahagian utama. Bahagian I mengandungi soalan berkaitan dengan maklumat diri responden. Bahagian II pula berkaitan dengan maklumat sekolah. Bahagian III mengandungi satu soalan berkaitan dengan tahap tekanan kerja guru dan satu soalan berkaitan dengan kebolehan menangani tekanan. Bahagian IV mengandungi 45 soalan berkaitan dengan strategi mengurangkan tekanan yang dicadangkan kepada guru-guru. Bagi setiap strategi menangani tekanan yang disenaraikan, responden dikehendaki memberi respon dengan menandakan pada ruang yang berkaitan yang mewakili pandangan mereka bagi setiap respon dengan menandakan pada ruang yang berkaitan yang mewakili pandangan mereka bagi setiap strategi menangani tekanan yang disenaraikan seperti di dalam Jadual 1. Bahagian V mengandungi pelbagai soalan tentang cara-cara guru memperolehi strategi bagi mengurangkan tekanan, pihak yang bertanggungjawab menyebabkan tekanan strategi agama yang digunakan dan komen tambahan yang ingin responden ingin berikan.

## **Jadual 1 : Petunjuk Bagi Perwakilan Pandangan tentang Strategi Menangani Tekanan**

Simbol	Pilihan Pandangan / Respon
TB	Tidak Berkaitan
1	Tidak pernah terfikir dan tidak akan mencuba
2	Tidak pernah terfikir dan akan mencuba
3	Terfikir dan tidak akan mencuba
4	Terfikir dan ingin mencuba
5	Terfikir dan pernah mencuba tetapi tidak berkesan
6	Terfikir dan pernah mencuba serta berkesan

### **Penganalisan data**

Selaras dengan tujuan dan objektif kajian, tumpuan analisis data adalah tentang analisis pengetahuan guru-guru tentang strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan, analisis pandangan guru-guru tentang strategi menangani tekanan dan analisis tentang cara mereka mempelajari strategi menangani tekanan tersebut. Data akan dianalisis secara deskriptif

### **Dapatan Kajian**

Daripada 262 soal selidik yang dihantar, hanya 209 atau 79.8 % responden sahaja yang memulangkan soal selidik yang lengkap. Jika dibandingkan jumlah populasi, angka ini mewakili 20.4 %. Daripada jumlah ini, responden lelaki mewakili 81 orang atau 38.8 % sementara responden perempuan mewakili 128 orang atau 61.2 %.

Taburan responden daripada segi bangsa, majoriti responden adalah berbangsa Melayu iaitu 67 %, diikuti oleh 20.1 % responden berbangsa Cina, 12 % responden Bumiputra lain dan 1.0 % responden berbangsa India.

Taburan responden daripada segi agama, majoriti responden adalah beragama Islam iaitu 71.3 %, diikuti oleh 19.6 % responden beragama Kristian, 7.7 % beragama Buddha, 0.5 % beragama Hindu dan 1.0 % lain-lain agama.

Taburan umur responden dalam kajian ini digambarkan di dalam jadual 2. Kebanyakan responden dalam kategori umur 26 hingga 30 tahun mewakili 33.2 % dan 31 hingga 35 tahun mewakili 31.7 %.

**Jadual 2 : Taburan Responden Mengikut Umur**

Kategori (Tahun)	Kekerapan	Peratusan
25 ke bawah	17	8.3
26 – 30	68	33.2
31 – 35	65	31.7
36 – 40	33	16.1
41 – 45	21	10.2
46 – 50	1	0.5
51 – 55	0	0

Taburan daripada segi taraf perkahwinan, terdapat 151 atau 72.2 % responden yang sudah berkahwin, 57 atau 27.3 % bujang dan seorang atau 0.5 % duda/janda.

Taburan mengikut gred gaji, terdapat 91 atau 43.5% responden daripada gred DG3 dan 118 atau 56.5 % daripada DG6.

Taburan yang berkaitan dengan pengalaman mengajar, ditunjukkan dalam Jadual 3, terdapat 85 atau 40.9 % responden mempunyai pengalaman 5 tahun atau kurang, 58 atau 27.9 % responden mempunyai pengalaman dalam kategori 6 – 10 tahun, 36 atau 17.3 % responden mempunyai pengalaman dalam kategori 16 atau lebih dan 29 atau 13.9 % responden mempunyai pengalaman dalam kategori 11 – 15 tahun.

**Jadual 3 : Taburan Responden Berdasar Pengalaman Mengajar**

Kategori (Tahun)	Kekerapan	Peratusan
5 atau kurang	85	40.9
6 – 10	58	27.9
11 – 15	29	13.9
16 atau lebih	36	17.3

Taburan responden berdasar lokasi sekolah, didapati 136 atau 65.1 % daripada responden kajian bertugas di sekolah bandar berbanding dengan 73 atau 34.9 % responden bertugas di luar bandar.

### Dapatan-Dapatan Umum

Dalam kajian ini, beberapa dapatan umum berkaitan dengan keseronokan bekerja sebagai guru, tahap tekanan guru dan pandangan responden tentang kebolehan diri menangani tekanan berbanding dengan rakan-rakan sejawat telah diperolehi daripada analisis data yang dijalankan.

Secara keseluruhan, 19.5% daripada responden mengatakan mereka seronok setiap masa dan 38.0% lagi mengatakan mereka kerap kali seronok dengan kerja guru. Hanya seorang atau 0.5% responden mengatakan tidak langsung seronok dengan kerja guru. Gambaran keseluruhan keseronokan responden terhadap kerja mereka digambarkan di dalam Jadual 4.

Dari segi tekanan guru, 4.4% responden merasa tidak ada langsung tertekan, 25.2% responden merasa sedikit tertekan, 49.0% responden merasa sederhana tertekan, dan sejumlah 21.3% responden merasa sangat tertekan dan amat sangat tertekan. Ini bermaksud lebih dua pertiga atau 70.3% responden merasakan profesion guru sederhana tertekan dan melebihi tahap sederhana tertekan. Taburan tahap tekanan guru digambarkan di dalam Jadual 5.

Jadual 4: Tahap Keseronokan Responden Dengan Kerja Guru

Tahap Keseronokan Dengan Kerja	Kekerapan	Peratus
Tidak langsung	1	0.5

Sekali sekala	18	8.8
Kadang-kadang	68	33.2
Kerapkali	78	38.0
Setiap masa	40	19.5

**Jadual 5: Taburan Tahap Tekanan Guru**

Tahap Tekanan	Kekerapan	Peratus
Tidak ada langsung tertekan	9	4.4
Sedikit tertekan	52	25.2
Sederhana tertekan	101	49.0
Sangat tertekan	38	18.4
Amat sangat tertekan	6	2.9

Korelasi antara tekanan kerja dengan keseronokan adalah korelasi negatif yang sederhana. Kekuatan dan arah korelasi antara tekanan guru dengan keseronokan

tersebut ditunjukkan oleh pekali Korelasi Spearman rho iaitu  $-.3226$  dan signifikan pada aras  $p < 0.01$ . Dapatan ini ditunjukkan di dalam Jadual 6.

**Jadual 6 : Pekali Korelasi Spearman Antara Tekanan Guru Dengan Keseronokan**

Pekali	N	Signifikan (p)
$-.3226$	202	.000*

\*Signifikan pada aras  $p < 0.01$

Majoriti responden, iaitu 60.2% daripada mereka meyakini kebolehan menangani tekanan masing-masing adalah lebih kurang sama dengan rakan-rakan sejawat yang lain. Taburan respon tentang penilaian responden terhadap kebolehan diri menangani tekanan digambarkan di dalam Jadual 7.

**Jadual 7 : Kebolehan Menangani Tekanan**

Kebolehan Menangani Tekanan	Kekerapan	Peratus
Tidak sebaik kebanyakan rakan sejawat	5	2.4
Mungkin tidak sebaik rakan-rakan sejawat	29	14.1
Lebih kurang sama dengan rakan-rakan sejawat	124	60.2
Mungkin lebih baik daripada kebanyakan rakan sejawat	39	18.9
Lebih baik daripada kebanyakan rakan sejawat	9	4.4



Secara khusus, dapatan-dapatan kajian ini dibentangkan mengikut pengetahuan responden tentang strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan, pandangan responden tentang strategi menangani tekanan yang dikemukakan dan cara-cara responden mempelajari strategi atau teknik menangani tekanan yang dikemukakan dalam soal selidik kajian. Selain daripada itu dibincangkan juga pandangan responden tentang pihak lain yang bertanggungjawab ke atas tekanan guru dan pandangan responden terhadap strategi menangani tekanan berlandaskan agama.

### **Pengetahuan Tentang Strategi Menangani Tekanan**

Secara keseluruhan, 36 daripada 45 strategi-strategi menangani tekanan diketahui atau pernah terfikir oleh kebanyakan responden iaitu melebihi 50% responden. Dalam soal selidik yang digunakan, responden dikehendaki menandakan pada ruang tidak berkaitan sekiranya strategi berkenaan dianggap amalan rutin. Respon yang sedemikian membawa maksud strategi berkenaan juga dalam pengetahuan responden walaupun dianggap amalan rutin dan bukan sebagai strategi mengurangkan tekanan.

Dengan mengambilkira respon tidak berkaitan sebagai responden juga mengetahui strategi berkenaan, maka strategi-strategi seperti memastikan diri faham apa yang akan diajar (99.0%), menyimpan semua kerja dengan kemaskini (99.0%), persediaan mengajar yang menyeluruh/terperinci (98.0%), menggalakkan para pelajar menjadi lebih berdikari (96.6%), realistik terhadap matlamat-matlamat diri (96.5%), menangani/mengatasi sesuatu keadaan (96.1%), belajar daripada kesilapan dan memaafkan diri sendiri (95.6%) merupakan strategi-strategi yang diketahui oleh lebih 95.5% responden. Tujuh daripada 36 strategi-strategi yang menunjukkan peratus tertinggi diketahui oleh kebanyakan guru ditunjukkan di dalam Jadual 8.

**Jadual 8 : Tujuh daripada Tiga Puluh Enam Strategi Menangani Tekanan Yang Diketahui Oleh Kebanyakan Responden**

Petunjuk	TB	Tidak Berkaitan			
	TPT	Tidak Pernah Terfikir			
	TF	Terfikir			
	N	Jumlah Responden			
Bil	Strategi	TB (%)	TPT (%)	TF (%)	N

1.	Memastikan diri anda faham apa yang akan diajar.	9.7	1.0	89.3	206
2.	Menyimpan semua kerja dengan kemaskini.	10.7	1.0	88.4	205
3.	Persediaan mengajar yang menyeluruh /terperinci.	16.9	2.0	81.1	201
4.	Menggalakkan para pelajar menjadi lebih berdikari.	8.7	3.4	87.9	207
5.	Realistik terhadap matlamat-matlamat anda.	8.3	3.5	88.2	204
6.	Menangani keadaan/Mengatasi sesuatu keadaan.	8.3	3.9	87.8	204
7.	Belajar daripada kesilapan dan memaafkan diri anda sendiri.	7.3	4.4	88.4	205

Strategi-strategi seperti melepaskan kemarahan kepada rakan-rakan sejawat (56.0%), melupakan kurikulum nasional pada hari tersebut (44.8%), mengambil cuti pada hari itu untuk mencari ketenangan (43.9%) dan berhenti daripada menyukai kerja (42.2%) merupakan strategi-strategi yang tidak pernah terfikir oleh responden.

### **Pandangan Responden Tentang Strategi Menangani Tekanan**

Dari segi pandangan responden terhadap strategi-strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan yang dikemukakan dalam kajian ini dapat dilihat secara keseluruhan pada Lampiran B. Pandangan responden terhadap strategi-strategi menangani tekanan tersebut akan dibincangkan berdasarkan strategi yang dianggap

paling berkesan, strategi-strategi yang tidak akan dicuba, strategi-strategi yang ingin dicuba dan strategi-strategi yang dianggap tidak berkaitan oleh responden.

Tujuh strategi yang paling berkesan dalam menangani tekanan mengikut pandangan responden ialah memastikan diri faham apa yang akan diajar (73.8%), belajar daripada kesilapan dan memaafkan diri sendiri (64.4%), membincangkan urusan-urusan dengan guru-guru (54.6%), bersembang dengan rakan sejawat tentang minat rekreasi dan sebagainya (53.4%), realistik terhadap matlamat-matlamat (50.0%), mengatasi sesuatu keadaan (50.0%), dan menumpukan perhatian kepada satu perkara pada satu masa (50.0%) merupakan strategi menangani tekanan yang pernah dicuba dan berkesan. Daripada tujuh strategi tersebut, memastikan diri faham apa yang akan diajar merupakan strategi yang pernah dicuba oleh paling ramai responden sebagai paling berkesan iaitu 73.8%. Peratus responden yang memilih tujuh strategi tersebut sebagai strategi yang pernah dicuba dan berkesan digambarkan di dalam Jadual 10.

**Jadual 10 : Tujuh Strategi Yang Paling Berkesan Dalam Menangani Tekanan Guru**

Bil	Strategi	Terfikir dan pernah mencuba serta berkesan. (%)	N
1.	Memastikan diri anda faham apa yang akan diajar.	73.8	206
2.	Belajar daripada kesilapan dan memaafkan diri anda sendiri.	64.4	205
3.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan guru-guru.	54.6	205
4.	Bersembang dengan rakan sejawat tentang minat rekreasi dan sebagainya.	53.4	206
5.	Realistik terhadap matlamat-matlamat anda.	53.4	204
6.	Menangani keadaan/Mengatasi sesuatu keadaan.	50.0	204

7.	Menumpukan perhatian kepada satu perkara pada satu masa.	50.0	204
----	--	------	-----

Daripada 45 strategi menangani tekanan yang dikemukakan, terdapat tujuh strategi yang tidak akan dicuba oleh lebih 30% responden. Strategi-strategi menangani tekanan yang dimaksudkan ialah melepaskan kemarahan kepada rakan-rakan sejawat yang merupakan yang tertinggi (65.7%), diikuti oleh melupakan kurikulum nasional untuk hari tersebut (47.6%), berhenti daripada menyukai kerja (46.8%), mengambil cuti pada hari itu untuk mencari ketenangan (46.8%), mengambil masa untuk berehat secara sengaja semasa hari persekolahan (39.8%), bermain muzik di dalam bilik darjah (31.1%) dan mengamanahkan tugas-tugas kepada rakan-rakan sejawat yang lain (30.5%). Peratus respon bagi tujuh strategi yang tersebut digambarkan di dalam Jadual 11.

**Jadual 11 : Tujuh Strategi Menangani Yang Tidak Akan Dicuba**

Bil	Strategi	Tidak pernah terfikir dan tidak akan mencuba. (%)	Terfikir dan tidak akan mencuba (%)	Jumlah (%)
1.	Melepaskan kemarahan kepada rakan-rakan sejawat untuk meredakannya.	53.6	12.1	65.7
2.	Melupakan kurikulum nasional untuk hari tersebut.	38.4	8.4	47.6
3.	Berhenti daripada menyukai kerja.	35.8	11.8	46.8
4.	Mengambil cuti pada hari itu untuk mencari ketenangan.	35.6	11.2	46.8
5.	Mengambil masa untuk berehat secara sedar/sengaja semasa hari persekolahan.	30.1	9.7	39.8
6.	Bermain muzik di dalam bilik darjah.	27.2	3.9	31.1

7.	Mengamanahkan tugas-tugas kepada rakan-rakan sejawat yang lain.	23.7	6.8	30.5

Terdapat tujuh strategi menangani tekanan yang terfikir dan ingin dicuba oleh lebih 27% responden. Strategi-strategi tersebut ialah membincangkan urusan-urusan dengan staf kanan (30.6%), membaca buku-buku tentang tekanan (30.5%), menghadiri seminar (30.2%), menyimpan semua kerja dengan kemaskini (28.8%), membincangkan urusan-urusan dengan rakan-rakan lain (28.7%), membincangkan urusan-urusan dengan rakan-rakan guru di sekolah lain (27.4%), dan membuat senarai-senarai (27.3%). Tujuh strategi ini digambarkan di dalam Jadual 12.

**Jadual 12 : Tujuh Strategi Menangani Tekanan Yang Ingin Dicuba**

Bil	Strategi	Terfikir dan ingin mencuba (%)	Terfikir dan tidak akan mencuba (%)
1.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan staf kanan.	30.6	1.9
2.	Membaca buku-buku tentang tekanan.	30.5	5.0
3.	Menghadiri seminar tentang tekanan.	30.2	7.8
4.	Menyimpan semua kerja dengan kemaskini.	28.8	4.4
5.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan rakan-rakan yang lain daripada yang di atas.	28.7	8.9
6.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan rakan-rakan guru di sekolah lain.	27.4	5.3

7.	Membuat senarai-senarai.	27.3	2.4
----	--------------------------	------	-----

Daripada 45 strategi-strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan, kesemua strategi-strategi tersebut ada dianggap sebagai tidak berkaitan oleh responden, iaitu dari yang terendah sebanyak 2.4% responden berpandangan menganalisis punca tekanan sebagai tidak berkaitan hinggalah kepada yang tertinggi 41.9% responden berpandangan keluar untuk makan tengahari sebagai tidak berkaitan. Tujuh strategi menangani tekanan yang dianggap paling tidak berkaitan ialah keluar makan tengahari (41.9%), bermain muzik di dalam bilik darjah (38.8%), berhenti daripada menyukai kerja (34.3%), melupakan kurikulum nasional untuk hari tersebut (31.5%), mengambil cuti pada hari itu untuk mencari ketenangan (31.2%), membincangkan perkara yang berkenaan dengan profesional-profesional (27.3%) dan melepaskan kemarahan kepada rakan-rakan sejawat untuk meredakannya (26.6%). Gambaran tentang pandangan ini ditunjukkan di dalam Jadual 13.

### **Cara-Cara Memperolehi Pengetahuan Tentang Strategi Menangani Tekanan**

Seterusnya, cara-cara responden memperolehi pengetahuan atau mempelajari strategi menangani tekanan yang diketahui adalah pelbagai. Responden memperolehi strategi menangani tekanan melalui pengalaman sendiri (75.1%), pembacaan buku dan jurnal profesional (45.5%), dan pembacaan majalah dan surat khabar (79.4%).

### **Jadual 13 : Tujuh Strategi Menangani Tekanan Yang Dianggap Tidak Berkaitan**

Bil	Strategi	TB
1.	Keluar untuk makan tengahari.	41.9
2.	Bermain muzik di dalam bilik darjah.	38.8
3.	Berhenti daripada menyukai kerja.	34.3
4.	Melupakan kurikulum nasional untuk hari tersebut.	31.5

5.	Mengambil cuti pada hari itu untuk mencari ketenangan.	31.2
6.	Membincangkan perkara yang berkenaan dengan profesional-profesional (seperti doktor, kaunselor).	27.3
7.	Melepaskan kemarahan kepada rakan-rakan sejawat untuk meredakannya.	26.6

Selain daripada itu, strategi menangani tekanan itu juga diperolehi oleh responden melalui pendengaran daripada pelbagai sumber seperti rakan sejawat (82.3%), kawan-kawan lain (64.1%), kaunselor dan doktor (18.2%), kuliah dan seminar (39.7%), radio dan televisyen (78.9%), dan keluarga (54.5%). Mendengar daripada rakan sejawat merupakan cara mempelajari strategi menangani tekanan yang paling popular, diikuti oleh membaca majalah dan surat khabar, mendengar radio dan televisyen, dan melalui pengalaman sendiri yang dialami oleh lebih 75% responden. Cara-cara mendengar daripada kaunselor dan doktor, mendengar kuliah dan seminar, dan membaca buku dan jurnal profesional dilalui oleh kurang 50% responden. Secara keseluruhan cara-cara responden mempelajari menangani tekanan digambarkan di dalam Jadual 14.

**Jadual 14 : Cara-Cara Responden Mempelajari Strategi Menangani Tekanan**

Bil	Cara memperolehi Strategi	Kekerapan	Peratus	N
1.	Mendengar daripada rakan sejawat	172	82.3	209
2.	Membaca majalah/surat khabar	166	79.4	209
3.	Mendengar radio/televisyen	165	78.9	209
4.	Pengalaman sendiri	157	75.1	209
5.	Mendengar daripada kawan-kawan lain	134	64.1	209
6.	Mendengar daripada keluarga	114	54.5	209
7.	Membaca buku/jurnal profesional	95	45.5	209
8.	Mendengar kuliah/seminar	83	39.7	209

9.	Mendengar daripada kaunselor/doktor	38	18.2	209
----	-------------------------------------	----	------	-----

Daripada 209 responden kajian ini, 124 orang atau 60.8% daripada mereka berpandangan bahawa ada pihak lain yang bertanggungjawab atas tekanan guru, 80 orang atau 39.2% berpandangan tidak ada orang lain yang bertanggungjawab dan 5 orang tidak memberi respon. Daripada 124 orang responden yang berpandangan ada pihak lain yang bertanggungjawab atas tekanan guru, hanya 113 orang responden sahaja menamakan pihak yang bertanggungjawab. Sejumlah 38.1% daripada responden tersebut menamakan sekolah dan pentadbir sekolah, 24.8% responden menamakan kementerian dan jabatan pendidikan, 20.4% responden menamakan ibubapa dan masyarakat, 11.5% responden menamakan keluarga dan rakan-rakan, dan 5.3% responden menamakan pelajar-pelajar sebagai pihak yang bertanggungjawab atas tekanan guru. Jadual 14 menunjukkan dapatan tersebut.

**Jadual 15 : Pihak Yang Bertanggungjawab Atas Tekanan Guru**

Bil	Pihak Yang Bertanggungjawab	Kekerapan	Peratus
1.	Sekolah/Pentadbir sekolah	43	38.1
2.	Kementerian/Jabatan Pendidikan	28	24.8
3.	Ibu bapa/Masyarakat	23	20.4
4.	Keluarga/Rakan-rakan	13	11.5
5.	Pelajar-pelajar	6	5.3

Dengan latar belakang agama responden yang pelbagai iaitu 71.3% beragama Islam, 19.6% beragama Kristian, 7.7% beragama Buddha, 0.5% beragama Hindu dan 1.0% lain-lain agama, kebanyakan responden iaitu seramai 194 daripada 207 orang atau 93.7% menyatakan pernah menggunakan strategi menangani tekanan berlandaskan agama. Strategi-strategi berlandaskan agama yang pernah digunakan adalah seperti sembahyang (90.3%), membaca kitab (67.2%), berdoa (84.6%), berzikir (45.1%), bertafakur (48.2%), dan lain-lain strategi agama (11.0%). Antara lain-lain strategi agama yang disenaraikan oleh calon-calon adalah melakukan kerja amal, menjauhi kemungkaran, pergi ke tempat ibadat, berbincang dalam kumpulan seagama, dan mengerjakan umrah. Taburan kekerapan strategi berlandaskan agama digambarkan di dalam Jadual 16.

**Jadual 16 : Strategi Menangani Tekanan Berlandaskan Agama**



Bil	Strategi agama yang pernah digunakan	Kekerapan	Peratus	N
1.	Sembahyang	176	90.3	195
2.	Membaca kitab	131	67.2	195
3.	Berdoa	165	78.9	195
4.	Berzikir	88	45.1	195
5.	Bertafakur	94	48.2	195
6.	Lain-lain	23	11.0	195

(Nota : Seramai 14 responden tidak memberi respon kepada soalan ini.)

### Kesimpulan

Berlandaskan tujuan kajian dan dapatan-dapatan yang telah dibentangkan dan dibincangkan beberapa kesimpulan dapat dibuat bagi kajian ini. Pertama, secara umum dapatan kajian menunjukkan 70.3% responden mengatakan tahap tekanan kerja dalam profesion guru adalah pada tahap sederhana, sangat tertekan dan amat sangat tertekan. Pada masa yang sama 57.5% responden mengatakan mereka kerap kali dan setiap masa seronok dengan kerja guru. Korelasi antara tekanan guru dengan keseronokan guru pula adalah korelasi negatif yang sederhana ( $\rho = -.3226$ ,  $p < 0.01$ ). Nilai korelasi ini dan kenyataan tentang tahap tekanan guru dan tahap keseronokan guru dengan kerja menggambarkan tahap tekanan yang dialami guru-guru itu masih pada tahap yang boleh menimbulkan keseronokan bekerja. Majoriti responden, iaitu 83.5% daripada mereka meyakini kebolehan menangani tekanan masing-masing sekurang-kurangnya lebih kurang sama dengan rakan-rakan sejawat. Ini menggambarkan pada tahap tekanan yang dialami responden masa kini, kebanyakan daripada mereka mempunyai keyakinan untuk menangani tekanan tersebut.

Kedua, tahap pengetahuan guru-guru tentang strategi-strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan adalah tinggi. Ini adalah berdasarkan bilangan strategi yang diketahui oleh kebanyakan responden iaitu 36 daripada 45 strategi-strategi yang dikemukakan kepada mereka dan juga peratus responden yang mengatakan mereka pernah terfikir tentang strategi-strategi tersebut (Rujuk Lampiran). Strategi-strategi memastikan diri faham apa yang akan diajar, menyimpan semua kerja dengan kemaskini dan persediaan mengajar yang menyeluruh/terperinci merupakan strategi-strategi yang diketahui oleh paling ramai responden. Dapatan ini menggambarkan para guru meletakkan persoalan yang berkaitan langsung dengan tugas utama mereka sebagai guru iaitu mengajar pada kedudukan yang paling wajar iaitu kedudukan teratas sekali.

Ketiga, dari segi pandangan guru-guru tentang strategi menangani tekanan dapat disimpulkan beberapa pandangan. Antaranya, strategi memastikan diri faham apa yang akan diajar merupakan strategi yang paling berkesan dalam menangani tekanan

guru. Strategi melepaskan kemarahan kepada rakan-rakan sejawat untuk meredakannya pula merupakan strategi yang paling tidak akan dicuba. Strategi-strategi membincangkan urusan-urusan dengan staf kanan, rakan-rakan guru di sekolah lain, rakan-rakan lain daripada yang di atas, membaca buku-buku tentang tekanan dan menghadiri seminar merupakan antara strategi menangani tekanan yang ingin dicuba. Ini menggambarkan kesediaan guru-guru untuk membincangkan persoalan tekanan guru dengan orang lain dan kesediaan mereka meningkatkan pengetahuan diri tentang strategi menangani tekanan. Strategi keluar untuk makan tengahari pula merupakan strategi menangani tekanan yang dianggap paling tidak berkaitan walaupun sekumpulan responden (13.8%) mengatakan mereka pernah mencuba dan mendapati strategi ini berkesan. Selain itu, strategi berlandaskan agama khususnya sembahyang juga merupakan strategi menangani tekanan yang penting bagi guru-guru negara ini.

Keempat, cara-cara mempelajari strategi menangani tekanan yang popular di kalangan responden adalah mendengar daripada rakan sejawat, membaca majalah/surat khabar, mendengar radio/televisyen dan melalui pengalaman sendiri. Dapatan ini memberi petunjuk yang baik sebab ia memberi gambaran tentang kesediaan guru-guru belajar daripada rakan-rakan sejawat.

Kelima, dapatan kajian ini juga mendapati sebilangan besar guru-guru iaitu 60.8% berpandangan ada pihak lain yang bertanggungjawab ke atas tekanan guru. Sebilangan besar responden iaitu 62.9% mengatakan pihak sekolah dan pentadbir sekolah, Kementerian Pendidikan dan Jabatan Pendidikan sebagai pihak yang bertanggungjawab ke atas tekanan guru.

### **Cadangan Untuk Tindakan**

Daripada beberapa kesimpulan yang dibuat tentang dapatan-dapatan kajian di atas, dapat dikemukakan beberapa cadangan yang berkaitan dengan pengurusan tekanan guru di sekolah. Cadangan-cadangan yang boleh dilaksanakan sama ada di peringkat sekolah, zon, bahagian, mahupun di peringkat jabatan adalah seperti dalam perenggan-perenggan yang berikut.

Pertama, berdasarkan kesimpulan tentang tahap tekanan yang dialami oleh guru-guru dan pandangan mereka mengatakan pihak kementerian, jabatan dan pentadbir sekolah bertanggungjawab ke atas tekanan guru, maka dicadangkan pihak-pihak yang berkenaan mengambil perhatian serius terhadap perkara ini. Sebarang pelaksanaan program pendidikan bagi memenuhi tuntutan pendidikan masa kini yang diperturunkan daripada pihak kementerian kepada jabatan pendidikan dan seterusnya pihak sekolah perlu mengambil kira beban tugas guru yang berat dan juga pelbagai.

Kedua, walaupun sebahagian besar guru merasakan tekanan guru pada tahap sederhana tertekan, sangat tertekan dan amat sangat tertekan, namun sebarang usaha untuk membantu guru menangani tekanan yang mereka alami perlu mengambil kira punca sebenar tekanan yang mereka alami, dan juga pengetahuan serta kemahiran sedia ada mereka tentang strategi menangani tekanan. Kajian ini telah membuktikan bahawa kebanyakan guru mengetahui sebilangan besar strategi-strategi menangani tekanan yang dikemukakan kepada mereka. Pandangan umum mereka tentang strategi-strategi yang dikemukakan itu juga secara keseluruhannya tidak terdapat perbezaan

yang signifikan mengikut beberapa ciri-ciri demografi yang telah dibincangkan, kecuali sebilangan kecil strategi-strategi tertentu sahaja. Usaha-usaha untuk membantu guru-guru menangani tekanan perlu mengambil kira kekuatan dan kelemahan pada guru-guru itu sendiri. Di peringkat kementerian dan jabatan, program pengurusan tekanan guru yang menyeluruh boleh dirancang bagi membantu guru-guru mengurus tekanan yang mereka alami. Program pengurusan tekanan itu boleh dilaksanakan berorientasikan individu, organisasi atau gabungan kedua-duanya sekali. Pelaksanaan program tersebut boleh dilakukan mengikut bahagian, zon, mahupun peringkat sekolah.

Ketiga, berdasarkan kesimpulan tentang kesediaan guru-guru membincangkan persoalan tekanan guru dengan orang lain, kesediaan mereka mempelajari sesuatu daripada rakan-rakan sejawat dan keinginan mereka mencuba beberapa strategi menangani tekanan yang dikemukakan, maka pendekatan penyampaian pengetahuan dan kemahiran tentang pengurusan tekanan guru perlu menimbang perkara-perkara tersebut. Sebagai contoh, amalan Jabatan Pendidikan melatih beberapa orang guru sebagai *key personnel* untuk melatih pula rakan-rakan guru yang lain pada masa sekarang boleh diteruskan bagi tujuan melatih *key personnel* dalam pengurusan tekanan guru. Dengan adanya *key personnel* dalam bidang ini akan memudahkan pihak jabatan, bahagian, jawatankuasa peringkat zon, dan pihak sekolah menganjurkan bengkel, kursus atau seminar berkaitan pengurusan tekanan guru.

Keempat, sebarang program berkaitan pengurusan tekanan guru di negara ini, sama ada dalam bentuk bengkel, kursus ataupun seminar perlu memasukkan strategi berlandaskan agama dalam kandungan atau agenda program. Ini adalah disebabkan kebanyakan guru cenderung menggunakan pendekatan atau strategi berlandaskan agama meskipun mereka menganut agama yang berbeza.

Kelima dan terakhir, melihat kepada trend pendidikan masa kini yang sentiasa berdepan dengan perubahan, maka profesion perguruan masa depan akan semakin mencabar. Justeru itu, selain daripada program dalam perkhidmatan berkenaan pengurusan tekanan guru yang dicadangkan di atas, program pendidikan guru juga perlu dimasukkan aspek pengurusan tekanan bagi menyediakan bakal guru berdepan dengan dunia profesion perguruan yang semakin mencabar itu.

## **Penutup**

Pengurusan tekanan memerlukan kemahiran yang mesti dipelajari oleh semua anggota di dalam organisasi pendidikan. Kegagalan mengawal tekanan boleh mendatangkan kesan yang buruk bukan sahaja kepada individu terbabit tetapi juga imej organisasi. Diharapkan kajian ini dapat memberika sedikit gambaran tentang tahap kemahiran yang ada dimiliki oleh guru di dalam menangani tekanan.

## **Bibliografi**

Abouserie, R. (1996). Stress, Coping Strategies and Job Satisfaction in University Academic Staff. *Educational Psychology*, 16(1) : 49-56.

Abu Omar b Mos (1996). *Punca Dan Tahap Tekanan Pengurusan Di Kalangan Pentadbiran Sekolah Rendah*. Tesis M.Ed. UM. (Abstrak).

- Borneo Post. (1996). 75 have quit teaching profession since 1993. *Borneo Post*, 9 Mei.
- Chan, D. W. and Eadaoin Hui, K. P. (1995). Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 15-25.
- Cockburn, A. D. (1996). Primary teachers' knowledge and acquisition of stress relieving strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 399-410.
- Cooper, C. L. and Kelly, M. (1993). Occupational stress in head teachers: a national UK study. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 130-143.
- Fontana, D. (1989). *Managing Stress*. British Psychological Society & Routledge Ltd.
- Gay, L. R. (1992). *Educational Research : Competencies for Analysis and Application* (4<sup>th</sup> ed.). New York : Macmillan Publishing Company.
- Gold, Y. and Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout : the Professional Health Solution*. London : The Falmer Press.
- Jabatan Pendidikan Sarawak. (1997a). *Senarai Sekolah Menengah Pada 30 Jun 1997*, Sektor Pengurusan Sekolah, Jabatan Pendidikan Sarawak.
- Jabatan Pendidikan Sarawak. (1997b). *Senarai Staf Guru 1997*, Sektor Pengurusan Sekolah, Jabatan Pendidikan Sarawak.
- Jung, J. (1995). Ethnic Group and Gender Differences in the relationship between Personality and Coping. *Anxiety, Stress and Coping*, 8, 113-126.
- Muhammad Mustapha (1995). *Mewujudkan Kerjaya Guru Yang Menarik*, Seminar Kebangsaan Pendidikan Guru, Allson Klana Resort, Seremban, Negeri Sembilan, 13 - 15 Mac.
- Nelson, D. L. and Sutton, C. (1990). Chronic Work Stress and Coping : A longitudinal Study and Suggested New Directions. *Academy of Management Journal*, 33(4) : 859-869.
- Noor Azzuddin Abd Aziz (1990). *Hubungan Antara Tekanan Kerja, Kepuasan Kerja dan Kecenderungan Untuk Berhenti Kerja Di Kalangan Guru-guru KBSM Di kawasan Bandar*. Latihan Ilmiah B.SC., UKM, Bangi. (Abstrak).
- Noridah Mohd Ishak (1995). Patterns of Coping Response as Related to Stressors Variables Among Secondary School Teachers. *Jurnal Pendidikan*, 20, 101-115.
- Schafer, W. (1992). *Stress Management For Wellness* (2<sup>nd</sup> Ed.). Orlando : Harcourt Brace.
- Schumacher, S. and McMillan, J. H. (1993). *Research in Education - A Conceptual Introduction* (3<sup>rd</sup> ed.). New York : Harper Collins College Publishers.
- Smither, R. D. (1994). *The Psychology Of Work And Human Performance* (2<sup>nd</sup> ed.). New York : Harper Collins College Publishers.
- Ungku Norulkamar Ungku Ahmad (1997). Work Stress and Coping Strategies. *Malaysian Management Review*. 16-25.

## Lampiran

Sila pertimbangkan strategi-strategi untuk menangani tekanan semasa waktu persekolahan yang disenaraikan di bawah. Berdasarkan keadaan anda sekarang, sila tandakan ( / ) pada tempat/ruang yang sesuai untuk mewakili respon anda. (JIKA SESUATU STRATEGI ITU MERUPAKAN AMALAN RUTIN DAN TIDAK BERKAITAN DENGAN TEKNIK MENGURANGKAN TEKANAN, SILA TANDAKAN ( / ) PADA TB ).

### PETUNJUK

#### **TB. Tidak Berkaitan**

- 1. Tidak pernah terfikir dan tidak akan mencuba**
- 2. Tidak pernah terfikir dan akan mencuba**
- 3. Terfikir dan tidak akan mencuba**
- 4. Terfikir dan ingin mencuba**
- 5. Terfikir dan pernah mencuba tetapi tidak berkesan**
- 6. Terfikir dan pernah mencuba serta berkesan**

Bil	Strategi	TB	1	2	3	4	5	6
1.	Cuba mengurangkan kemungkinan berlakunya peristiwa-peristiwa yang menyebabkan tekanan.							
2.	Menentukan keutamaan.							
3.	Melepaskan kemarahan kepada rakan-rakan sejawat untuk meredakannya.							
4.	Menghilangkan/Melupai daripada ingatan.							
5.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan guru-guru.							
6.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan staf kanan.							

7.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan rakan-rakan guru di sekolah lain.							
8.	Membincangkan urusan-urusan anda dengan rakan-rakan yang lain daripada yang di atas.							
9.	Membincangkan perkara yang berkenaan dengan profesional-profesional (seperti doktor, kaunselor.)							
10.	Mengambil masa untuk berehat secara sedar/sengaja semasa hari persekolahan.							
11.	Menangani keadaan/Mengatasi sesuatu keadaan.							
12.	Berhadapan dengan rakan-rakan sejawat.							
13.	Berhadapan dengan para pelajar.							
14.	Menarik nafas panjang.							
15.	Menganalisis punca tekanan.							
16.	Mencari kelucuan sesuatu keadaan.							
17.	Mengadakan senaman fizikal semasa hari persekolahan.							
18.	Cuba untuk tidak merasa bimbang tentangnya.							
19.	Bekerja lebih kuat.							
20.	Membuat senarai-senarai.							

21. Mengalakkan para pelajar menjadi lebih berdikari								
22.	Mengamanahkan tugas-tugas kepada rakan-rakan sejawat yang lain.							
23.	Mengambil cuti pada hari itu untuk mencari ketenangan.							
24.	Melupakan kurikulum nasional untuk hari tersebut.							
25.	Persediaan mengajar yang menyeluruh /terperinci.							
26.	Keluar untuk makan tengahari.							
27.	Bercerita kepada para pelajar.							
28.	Bermain muzik di dalam bilik darjah.							
29.	Bersembang dengan rakan sejawat tentang minat rekreasi dan sebagainya.							
30.	Membuat keputusan dengan cepat.							
31.	Memastikan diri anda faham apa yang akan diajar.							
32.	Memberitahu para pelajar bila anda kurang sihat.							
33.	Mengenali para pelajar anda sebagai seorang individu.							
34.	Menghentikan sesi-sesi yang tidak berjalan dengan baik.							

35.	Membaca buku-buku tentang tekanan.							
36.	Menghadiri seminar tentang tekanan.							
37.	Menyimpan semua kerja dengan kemaskini.							
38.	Realistik terhadap matlamat-matlamat anda.							
39.	Belajar daripada kesilapan dan memaafkan diri anda sendiri.							
40.	Melupakan tentang perbezaan tugas pada hari tersebut.							
41.	Memulakan tahun dengan peraturan-peraturan bilik darjah dan jangkaan-jangkaan yang jelas.							
42.	Mendengar masalah-masalah orang lain.							
43.	Berhenti daripada menyukai kerja.							
44.	Berkongsi kegagalan-kegagalan anda.							
45.	Menumpukan perhatian kepada satu perkara pada satu masa.							