

## Kajian Stres Guru Pelatih Praktikum Kpli J.QAF

oleh

**Mohd. Nor Bin Jaafar**

[mohdnor@ipsah.edu.my](mailto:mohdnor@ipsah.edu.my)

Haji Ismail Bin Mat Ludin

[ismailmludin@ipsah.edu.my](mailto:ismailmludin@ipsah.edu.my)

Institut Perguruan Sultan Abdul Halim

### ABSTRAK

*Kajian ini telah dijalankan bertujuan untuk mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi stres guru pelatih KPLI j.QAF semasa menjalankan praktikum serta mengetahui tindakan mereka dalam menangani stres tersebut. Kajian ini menggunakan kaedah kualitatif melalui temu bual yang dijalankan terhadap empat orang responden. Instrumen yang digunakan ialah semi struktur temu bual yang difokuskan kepada beberapa tema penting kajian. Kajian ini mendapati bahawa faktor-faktor yang mempengaruhi stres guru pelatih ialah kurang mempunyai pengalaman sebagai guru, masalah memilih kaedah pengajaran dan penggunaan alat bantuan mengajar yang sesuai, masalah penyediaan set induksi yang sesuai, kerja-kerja perkeranian dan tugas-tugas lain bukan mengajar. Tindakan-tindakan responden dalam menghadapi stres ialah seperti menghiburkan hati dengan berbual-bual dengan rakan-rakan, meluahkan perasaan kepada rakan-rakan dan ada yang berjalan-jalan mengelilingi bangunan sekolah. Dapatan kajian telah memberi maklum balas tentang stres guru pelatih dan amat berguna kepada BPG untuk merancang strategi-strategi tertentu ke arah menangani stres mereka.*

### PENDAHULUAN

Profesion keguruan adalah satu profesion yang memerlukan perhatian dan kajian yang berterusan kerana di sinilah letaknya kekuatan dan imej guru. Pada hakikatnya guru mempunyai keupayaan dan cara yang berbeza dalam menghadapi cabaran dalam tugas seharian mereka. Ada guru yang berjaya mengatasi masalah mereka dengan berkesan dan tidak kurang pula yang gagal mengatasinya yang akhirnya menimbulkan ketegangan dan stres dalam diri mereka. Menurut Fontana dan Abouserie (1993) stres adalah sesuatu yang lazim terdapat dalam profesion perkhidmatan yang berhubungan dengan manusia. Profesion keguruan adalah salah satu tugas yang mempunyai hubungan secara langsung dengan manusia terutama dengan pelajar-pelajar.

Walaupun stres dianggap sebagai sesuatu yang subjektif, namun kesannya amatlah merbahaya. Menurut Selye (1994), stres boleh membawa kepada penyakit psikosomatik. Pemendaman stres akan menyebabkan seseorang itu mengalami kecelaruan mental yang serius dan mungkin juga berakhir dengan penyakit mental. Stres yang dihadapi mungkin menyebabkannya tidak keupayaan menggunakan mental secara maksimum lalu menghancurkan kehidupan.

Tingkah laku dan personaliti seseorang akan menentukan keupayaannya menghadapi stres. Namun cara-cara menghadapi ataupun menangani stres tidak dapat diaplikasikan secara efektif tanpa mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan stres. Dalam profesion keguruan, stres adalah suatu perkara yang tidak dapat dielakkan yang akan dialami oleh mereka yang bergelar guru. Profesion perguruan dikatakan mengandungi banyak elemen situasi kerja yang boleh menimbulkan stres terutama apabila seseorang itu terpaksa berhadapan dengan ramai pelajar sepanjang hari (Pratt, 1978).

Pandangan umum bahawa profesion keguruan dianggap sebagai suatu profesion yang mudah kerana waktu kerja separuh hari sahaja dan disogokkan dengan tempoh masa cuti yang agak lama. Ada pula segelintir masyarakat berpendapat perguruan merupakan satu profesion yang paling senang dan mudah diperolehi. Savoy (1990), telah menyangkal tanggapan umum ini. Beliau mendapati tahap stres di kalangan guru terlatih adalah tinggi dan ini menunjukkan bahawa profesion keguruan di sekolah merupakan sesuatu yang penuh dengan stres. Jika dibandingkan dengan profesion lain, golongan gurulah yang paling banyak mengalami stres (Laughlin 1984). Setakat ini terdapat banyak kajian tentang stres yang dialami oleh guru-guru terlatih. Hanya sedikit sahaja perhatian yang diberikan kepada guru-guru pelatih sedangkan mereka merupakan golongan yang terpaksa memenuhi pelbagai permintaan sebagai guru-guru terlatih.

Program latihan mengajar atau praktikum adalah komponen penting dalam kurikulum latihan perguruan praperkhidmatan yang berlandaskan hasrat dan matlamat Falsafah Pendidikan Kebangsaan dan Falsafah Pendidikan Guru. Praktikum merupakan program yang akan mendedahkan guru pelatih kepada pengalaman sebenar profesion keguruan. Mereka dikehendaki mematuhi dan menerima amalan kerjaya keguruan yang meliputi tugas-tugas bukan mengajar di samping pemberatan pada tugas-tugas pengajaran. Pada waktu ini mereka belajar menjadi guru dengan mempraktikkan perkara-perkara teori yang telah mereka pelajari di maktab. Praktikum yang dijalani ini akan memantapkan kebolehan dan keyakinan guru pelatih untuk menjadi guru yang berkualiti.

Stres yang dihadapi oleh guru-guru pelatih di Malaysia adalah disebabkan oleh pelbagai faktor yang berkaitan di antara satu sama lain. Apabila seseorang guru pelatih menjalani latihan praktikum, mereka perlu menyesuaikan diri dengan persekitaran baru yang agak berbeza. Mereka terpaksa belajar untuk memenuhi segala keperluan diri secara bersendirian. Persekitaran baru, tanggungjawab, keperluan, rutin harian yang berlainan serta lingkungan pergaulan yang baru menyebabkan seseorang itu mengalami stres. Sementara itu, permintaan dan keperluan kehidupan, kehendak kurikulum, masalah kewangan, masalah peribadi akan menambahkan tahap stres di kalangan guru pelatih semasa menjalani praktikum.

Menurut Selye (1970), situasi persekitaran menjadi lebih tertekan apabila guru pelatih ini tidak berkemampuan memberi respons secara efektif terhadap stres yang dihadapi. Sekiranya stres tidak dapat ditangani secara bijak, maka ia boleh mengganggu kesihatan mental dan fizikal serta boleh membawa kepada masalah peribadi. Oleh demikian kajian tentang stres guru pelatih semasa menjalani praktikum perlu diberi perhatian, dilihat dari situasi stres yang sebenar dan faktor-faktor yang menyebabkan stres di kalangan mereka.

## **Pernyataan Masalah**

Dalam bidang pendidikan guru di Malaysia, tiga komponen kursus yang diberi penekanan iaitu kurikulum, kokurikulum dan latihan mengajar (praktikum). Ini termasuklah latihan bagi kursus KPLI j.QAF. mereka menjalani praktikum selama dua belas minggu.

Ketika menjalani praktikum di sekolah, guru pelatih mengalami situasi kehidupan berbeza dengan gaya dan kebiasaan mereka di institut perguruan. Mereka juga dikehendaki memainkan peranan sebagai pendidik iaitu mengajar mengikut peraturan sekolah dan peraturan institusi, harapan pensyarah pembimbing yang mahukan mereka lakukan yang terbaik dan kerja-kerja perkeranian .

Dalam mengharungi corak kehidupan baru di sekolah, guru pelatih diharap dapat mengubah sikap, gaya dan resam harian supaya dapat menyesuaikan diri dengan iklim persekitaran budaya sekolah, terutama apabila berinteraksi dengan guru besar, guru-guru dan murid-murid. Kehidupan yang dilalui di sekolah merupakan cabaran yang benar-benar menguji semangat, kesabaran, daya usaha dan ketahanan mereka. Walaupun mungkin tidak sampai mengalami kejutan budaya, adalah terbukti bahawa cabaran-cabaran yang dihadapi merupakan masalah besar yang boleh membawa kepada stres jika mereka kurang bersemangat, rendah diri dan bersikap negatif terhadap program latihan mengajar. Ada kemungkinan kestabilan emosi guru-guru pelatih tergugat semasa mereka menjalankan praktikum.

## **Objektif Kajian**

- (i) Mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi stres guru pelatih KPLI j.QAF semasa menjalani praktikum
- (ii) Mengetahui tindakan guru pelatih KPLI j.QAF dalam menangani stres semasa menjalani latihan praktikum

## **Persoalan Kajian**

- (i) Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi stres guru pelatih KPLI semasa menjalani latihan praktikum?
- (ii) Bagaimanakah tindakan guru pelatih KPLI dalam menangani stres semasa menjalani latihan praktikum?

## **Rasional Kajian**

Rasional kajian ini adalah bertujuan untuk melengkapkan diri dengan pengajaran dan pembelajaran bagi menjamin keberkesanan profesion keguruan. Justeru itu guru-guru pelatih ini perlu didedahkan dengan dunia pekerjaan yang harus ditempuhi, memahami potensi serta memahami kekuatan dan kelemahan diri. Melalui kajian ini juga diharapkan para pensyarah dapat memahami masalah-masalah guru-guru pelatih secara mendalam dan dapat membantu mereka menghadapi stres dengan positif.

## **Kepentingan Kajian**

Dapatan kajian ini diharap dapat memberi maklum balas kepada para pensyarah dan pihak institusi tentang stres guru pelatih semasa menjalani praktikum. Melalui kajian ini diharap penambahbaikan dapat dilakukan untuk memberi maklum balas kepada pihak sekolah, institut, Bahagian Pendidikan Guru dan Kementerian Pelajaran untuk menangani masalah stres secara positif dan mengatur strategi-strategi tertentu yang lebih berkesan dalam memenuhi kehendak dan keperluan guru-guru pelatih.

Oleh itu, dapatan kajian ini dapat memberi gambaran menyeluruh tentang faktor-faktor yang menyebabkan seseorang guru pelatih menghadapi stres. Di samping itu juga kajian ini amat berguna kepada unit kaunseling di institut pendidikan ke arah melaksanakan program-program yang lebih efektif dan praktikal bagi menangani masalah stres di kalangan guru pelatih.

## **Batasan Kajian**

Skop kajian tertumpu kepada guru pelatih KPLI j.QAF sekolah rendahambilan tahun 2006. Kajian tertumpu kepada empat orang guru pelatih KPLI.

## **Definisi Istilah**

### **Stres**

Stres didefinisikan sebagai perbezaan antara keadaan yang pekerja hasilkan dengan keadaan yang diingini. Apabila perbezaan seperti itu dikira begitu terlalu penting oleh pekerja tersebut, stres akan mempengaruhi dua bentuk tingkah laku iaitu pertama, keadaan psikologi dan fizikal pekerja; kedua, usaha pekerja untuk mengatasi stres dengan cara mencegahnya atau mengurangkannya.

Times Lingua Dictionary (1992) mendefinisikan stres sebagai perasaan bimbang atau risau yang dialami oleh seseorang yang berpunca dari sesuatu peristiwa yang berlaku dalam kehidupan. Sementara Times Chambers Combine Dictionary Thesaurus (1995) mentakrifkan stres sebagai reaksi seseorang sama ada dari segi fizikal atau emosi atau kedua-duanya yang boleh menyebabkan gangguan bukan sahaja kepada psikologi tetapi juga fizikal. Ini bererti bahawa stres boleh mendatangkan kesan yang negatif kepada seseorang.

Durbin (1992), menyatakan stres merupakan peristiwa-peristiwa harian yang menekan minda, tubuh dan emosi. Menurutnya persepsi individu terhadap sesuatu situasi menentukan sama ada ia tertekan atau tidak.

Aldwin (1994) di dalam bukunya 'Stres, coping and development' menyatakan bahawa Oxford English Dictionary mencatatkan bahawa istilah stres (stress) telah digunakan di dunia selewat-lewatnya pada abad ke 18. Menurut Aldwin lagi, walaupun istilah tersebut telah lama digunakan, tetapi ia tidak mempunyai definisi khusus.

Daripada definisi-definisi stres yang dibincangkan, dapat dirumuskan bahawa stres boleh ditakrifkan sebagai:

- (i) Tindakbalas seseorang sama ada dari segi fizikal atau psikologi terhadap sesuatu peristiwa atau

- (ii) Rangsangan iaitu peristiwa yang menjadi punca stres kepada seseorang atau;
- (iii) Hasil penilaian seseorang terhadap sesuatu peristiwa dan penilaian terhadap kemampuan diri untuk menghadapi peristiwa tersebut.

### **Guru Pelatih KPLI j.QAF**

Guru-guru pelatih KPLI j.QAF adalah pelajar yang sedang mengikuti Kursus Latihan Perguruan Berasaskan Sekolah (LPBS) selama 18 bulan iaitu tiga semester. Sepanjang latihan mereka ditempatkan di sekolah-sekolah rendah. Jangka masa mereka menjalankan latihan mengajar ialah selama 12 minggu. Mereka diletakkan di bawah seliaan dan bimbingan pensyarah institut perguruan yang mengambil peranan sebagai penyelia.

### **Praktikum / Penyeliaan latihan mengajar**

Adalah khidmat professional yang dirancang meliputi aspek menyemak dan membimbing guru pelatih menyediakan perancangan pengajaran, memerhati, menilai dan menyediakan laporan penilaian pengajaran guru pelatih dan kemudian menjalankan sesi bimbingan selepas pengajaran. Matlamat utama penyeliaan latihan mengajar ialah untuk membantu guru pelatih mempertingkatkan nilai-nilai ikhtisas mereka dalam tempoh latihan mengajar dijalankan. Semasa penyeliaan, penilaian akan dilakukan oleh pensyarah pembimbing. Proses menganalisis, mentaksir dan menentukan aras perlakuan dan pencapaian guru pelatih akan dilakukan. Markah dan gred akan diberikan selepas proses penilaian dijalankan.

## **TINJAUAN LITERATUR**

### **Pendahuluan**

Dalam bab ini perbincangan akan ditumpukan kepada penulisan dan kajian lampau mengenai stres dan faktor-faktor yang menyebabkannya. Kajian lampau akan berfokus kepada definisi stres dan kajian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang menyebabkan stres.

### **Tinjauan Am**

Sayoy (1990) dalam satu kajian terhadap sekumpulan pensyarah pelatih yang akan mengajar di pusat pengajian tinggi di United Kingdom mendapati semua subjek kajian merasa tertekan apabila diselia oleh penyelia. 78.0 peratus menyatakan mereka bimbang dan risau sebelum berhadapan dengan para pelajar, manakala 47.0 peratus mendapati kehadiran guru lain dalam kelas amat mengganggu. Subjek kajian juga didapati amat tertekan apabila menyediakan rancangan mengajar dan bahan bantu mengajar. Mereka menghabiskan antara tiga hingga enam jam untuk menyediakan rancangan mengajar. Ini menyebabkan mereka tidak mempunyai banyak masa untuk melibatkan diri dalam aktiviti sosial.

Menurut Isahak Haron (1985), masalah yang paling banyak dihadapi oleh guru pelatih ialah berkaitan dengan disiplin kelas, sementara yang berkaitan dengan suasana kehidupan pula ialah pengangkutan ke sekolah dan masalah kewangan. Adalah jelas bahawa dalam masa menjalani latihan mengajar, guru pelatih terpaksa menanggung perbelanjaan yang lebih sedikit daripada kebiasaan mereka sewaktu berkursus kerana terpaksa menyediakan keperluan untuk pengangkutan dan keperluan menyediakan peralatan mengajar.

Menurut Cohn (1981), dalam masa menjalani latihan mengajar, peranan guru pelatih mula berubah kerana kini mereka bertanggungjawab kepada dua institusi, iaitu institusi perguruan dan institusi sekolah. Kedua-duanya mempunyai matlamat dan objektif yang berbeza, yang kadang kala menimbulkan percanggahan. Institusi perguruan mahu mencapai matlamat melatih guru mendapat pengalaman praktis dan memperkembangkan profesionalisme, manakala institusi sekolah pula lebih tertumpu kepada matlamat mendidik kanak-kanak. Oleh demikian, guru pelatih harus pandai menyesuaikan diri agar matlamat khusus mereka untuk berlatih mengajar dan memperolehi kemahiran di samping harapan untuk memperoleh kejayaan dapat dicapai. Tidak hairanlah dalam suasana seperti itu, latihan mengajar sering menimbulkan kebimbangan, keresahan dan keteagangan di kalangan guru pelatih.

Guru pelatih KPLI juga menghadapi masalah dalam bidang latihan mengajar. Oleh kerana ramai guru pelatih KPLI tidak mempunyai pengalaman mengajar sebelum memasuki maktab perguruan, mereka rasa gelisah tentang latihan mengajar di sekolah dan tidak yakin mengajar mata pelajaran pengkhususan. Terdapat guru pelatih yang tidak tahu memilih kaedah mengajar yang sesuai serta tidak tahu menulis persediaan mengajar. (Yu Chok Tow, 1994). Menurut Jamaluddin Yusoff (1990), yang menjalankan kajian tentang masalah profesional yang dihadapi oleh guru permulaan dalam proses penyesuaian di sekolah, mendapati kursus perguruan terlalu berbentuk teori dan hanya sedikit sahaja yang berkaitan dengan amalan pengajaran di bilik darjah. Perasaan bimbang dan ragu-ragu dengan kebolehan diri lebih banyak menguasai kehidupan guru pelatih dalam masa menjalani latihan mengajar.

Arus perubahan dan pembaharuan dalam senario pendidikan hari ini menjadikan tugas guru semakin mencabar. Tanggapan yang mengatakan bahawa kerjaya guru paling kurang stres tidak lagi benar. Banyak kajian yang dibuat sama ada kajian dalam dan luar negara menunjukkan bahawa kerjaya guru boleh diletakkan di kalangan pekerjaan yang berstres tinggi. (Abdul Rahim, 1998).

Beban kerja yang banyak terpaksa dipikul oleh guru juga menjadi masalah yang boleh menyebabkan timbul ketidakpuasan dan stres di kalangan guru. Menurut Sufean Husein (1993) tanggungjawab dan beban kerja guru kini semakin bertambah. Mereka bukan sahaja menjadi guru tetapi juga bertugas sebagai kerani dalam menyediakan urusan sampingan seperti urusan buku teks pelajar, hal ehwal kebajikan pelajar, disiplin pelajar, akaun persatuan dan kelas, kegiatan kurikulum dan kokurikulum dan sebagainya.

Stres di kalangan guru-guru di negara ini semakin menjadi-jadi dan membimbangkan ekoran tugas bebanan tugas yang meningkat. Guru-guru kini terpaksa berhadapan dengan perubahan demi perubahan dalam bidang pendidikan sehingga wujudnya beban yang keterlaluan (Utusan Malaysia, 19 Ogos 2005, m.s. 1).

## **METODOLOGI**

### **Pendahuluan**

Kajian ini bersifat kualitatif. Kajian ini adalah sesuai untuk mengenalpasti faktor-faktor stres di kalangan guru pelatih KPLI j.QAF, kesan stres yang dialami dan tindakan guru pelatih dalam menangani stres. Kaedah ini dipilih kerana data-data dapat diperolehi secara lebih mendalam dalam mengenalpasti sesuatu fenomena.

## Reka bentuk Kajian

Reka bentuk kajian kualitatif untuk memahami sesuatu fenomena secara mendalam. Melalui pendekatan kualitatif, penyelidik akan dapat mengetahui lebih mendalam tentang stres yang dialami oleh guru pelatih KPLI j.QAF sewaktu menjalani praktikum.

Kajian ini merupakan kajian yang melibatkan temubual separa struktur yang dibina oleh penyelidik. Seramai empat orang peserta akan ditemubual dan perbualan dirakamkan melalui pita rakaman setelah mendapat persetujuan daripada responden. Data-data temubual itu akan ditranskripsikan dan dianalisis mengikut tema-tema iaitu faktor-faktor stres, kesan stres dan cara menangani stres untuk menjawab persoalan kajian.

## Sampelan

Seramai empat orang guru pelatih KPLI j.QAF dipilih sebagai responden kajian. Pemilihan responden adalah berdasarkan kepada '*purposive sampling*' yang sesuai dengan kajian ini. Pemilihan responden berdasarkan kepada maklumat yang diperolehi daripada rakan pelatih dan pensyarah pembimbing.

## Instrumen

Instrumen yang digunakan ialah semi struktur temubual yang difokuskan kepada beberapa tema penting untuk mengetahui faktor-faktor stres dan tindakan menangani stres di kalangan responden. Proses temubual akan diadakan secara mendalam untuk mengetahui tentang stres guru pelatih semasa menjalani praktikum. Temubual akan dirakamkan seperti yang telah dijelaskan dalam 3.2.3. Penyelidik juga merupakan instrument kajian yang menjalankan temubual. Pengkaji akan membuat temujanji dengan responden yang dipilih untuk ditemubual. Pengkaji akan mewujudkan repor yang baik terlebih dahulu dengan responden supaya responden akan merasa selesa sewaktu ditemubual.

Berikut adalah contoh soalan temubual separa struktur yang berdasarkan kepada tema faktor stres, kesan dan tindakan. Pengkaji akan memastikan agar temubual itu dapat dijalankan secara mendalam (indepth).

Untuk menjawab persoalan 1 berkaitan faktor stres di kalangan guru pelatih, soalan-soalan temubual adalah seperti berikut:

### **Tema: Faktor stres di kalangan guru pelatih KPLI j.QAF**

1. Apakah perasaan saudara ketika menjalani latihan praktikum?
2. Apakah perkara-perkara lain selain daripada faktor yang saudara jelaskan?

### **Tema: Tindakan guru pelatih KPLI j.QAF untuk menangani stres**

1. Apakah langkah-langkah yang saudara ambil untuk mengatasi stres?
2. Adakah ianya berjaya mengatasi masalah tersebut?

Di samping tema-tema di atas terdapat soalan terbuka untuk responden sebelum temubual berakhir.

### **Soalan:**

Sebelum ditamatkan temubual ini, mungkin saudara mahu menyatakan sesuatu tentang stres atau sebarang perkara yang ingin saudara sentuh tentang stres.

## **Kajian Rintis**

Semua soalan temubual akan diuji terlebih dahulu kepada empat orang guru pelatih yang bukan sebagai responden kajian. Pembetulan akan dibuat kepada soalan-soalan yang kurang sesuai. Tujuan kajian rintis ini adalah untuk memastikan soalan-soalan yang dikemukakan tidak menimbulkan kesukaran dan difahami oleh responden yang sebenar nanti. Di samping itu, kajian rintis ini akan dapat memperbaiki kemahiran teknik temubual pengkaji .

## **Analisis Data**

Data-data yang diperolehi daripada temubual akan ditranskripsikan dan data-data transkripsi akan dianalisis secara manual untuk menjawab kepada persoalan kajian iaitu faktor-faktor stres, kesan dan tindakan yang akan dilakukan oleh guru pelatih KPLI j.QAF dalam menangani stres. Data-data yang diperolehi akan dikodkan dan kod-kod petikan akan digunakan untuk menjawab persoalan-persoalan kajian. Data-data yang tidak perlu tidak akan digunakan. Disamping itu untuk memudahkan analisis data temubual, responden satu akan dikodkan kepada R1 dan responden dua akan menggunakan kod R 2, responden 3 R 3 dan Responden 4 R 4.

## **DAPATAN KAJIAN**

### **Pendahuluan**

Bab ini akan membincangkan secara terperinci dan menyeluruh data-data yang diperolehi daripada persoalan-persoalan kajian yang berhubung dengan stres di kalangan guru pelatih KPLI semasa menjalani praktikum. Data yang diperolehi melalui temubual telah ditranskripsikan secara manual dan dapatan kajian diperjelaskan berdasarkan tema-tema iaitu faktor-faktor stres, kesan stres dan tindakan guru pelatih dalam menangani stres.

### **Faktor-faktor yang mempengaruhi stres di kalangan guru pelatih KPLI j.QAF semasa menjalani praktikum**

Bagi menjawab persoalan kajian 1, berdasarkan data transkripsi yang telah dianalisis secara manual didapati bahawa stres di kalangan guru pelatih KPLI j. QAF semasa menjalani latihan praktikum adalah disebabkan oleh beberapa faktor iaitu:

#### **Kurang pengalaman sebagai guru**

Kurang pengalaman sebagai guru merupakan faktor stres guru pelatih KPLI j.QAF semasa menjalani latihan praktikum. Oleh kerana kurang pengalaman mengajar sebelum menjalani latihan praktikum, guru pelatih banyak melakukan kesilapan kerana mengalami perasaan gementar. Responden juga berasa kurang yakin kerana semasa praktikum responden akan diselia oleh guru dan pensyarah pembimbing yang akan menilai kebolehan dan keupayaan mereka mempraktikkan segala ilmu pendidikan yang telah diperolehi dan dipelajari semasa latihan perguruan. Responden menyatakan:

*” ... oleh kerana kurang pengalaman mengajar saya rasa gementar apabila pensyarah atau guru pembimbing menyelia saya. Perasaan gementar ini membuat saya banyak melakukan kesilapan seperti tidak mengingat langkah-langkah yang saya rancang dalam RPH saya. Saya juga kurang Yakin sama ada pengajaran saya mencapai objektif atau tidak. Ini yang membuat saya stres. ” (R 1)*

### **Masalah memilih kaedah pengajaran yang sesuai**

Memilih kaedah pengajaran yang menarik dan sesuai merupakan antara faktor yang menyebabkan stres di kalangan guru pelatih KPLI j.QAF semasa menjalani praktikum. Sepanjang praktikum, responden perlu bekerja keras untuk memikirkan idea-idea menarik yang dapat memberangsang minat pelajar. Responden berasa tertekan dan kecewa kerana selalu ketandusan idea untuk menyediakan kaedah pengajaran yang menarik dan berkesan. Responden dua menyatakan:

*“...Saya banyak berfikir untuk menyediakan kaedah yang menarik semasa mengajar. Saya rasa puas jika saya berjaya, sebaliknya saya stres jika ketandusan idea dan saya selalu berharap agar idea yang saya sampaikan itu dapat menarik perhatian pelajar tapi kadang-kala ia seperti sebaliknya. Jadi perasaan kecewa itu wujud di situlah.” (R2)*

Bagi menyediakan strategi yang berkesan, responden mendapati banyak masa yang digunakan untuk menghasilkan suatu kaedah yang kreatif. Ini menyebabkan responden berasa tertekan kerana kurang mempunyai idea untuk menghasilkan kaedah pengajaran yang sesuai. Oleh kerana tidak bersedia dengan kaedah pengajaran yang menarik, responden berasa tidak mahu masuk ke kelas dan dengan sengaja melambatkan masa untuk masuk mengajar. Ini sebagaimana yang dinyatakan oleh responden dua seperti berikut :

*“... Itu memang masalah sangatlah. Memang tak tahu.. jadi ‘blank’ aa.. kabur. Strategi tak ada langsung, kadang-kadang masuk ke kelas tanpa ‘lesson plan’. Jadi saya ajar apa yang saya tahu. Saya rasa macam gagal. Saya rasa tak mahu masuk ke kelas. Saya rasa stres bila saya selalu melambatkan masuk kelas” (R2)*

### **Penyediaan Induksi Set**

Kesukaran menyediakan induksi set yang menarik juga telah menimbulkan stres kepada responden. Stres akan dirasai oleh responden bukan sahaja sebelum mengajar, tetapi responden juga berasa tertekan ketika berada di dalam kelas. Perasaan tertekan juga terasa apabila pelajar tidak memahami induksi set yang disediakan. Penyediaan induksi set menimbulkan kesukaran kepada responden kerana responden perlu memikirkan induksi set yang menarik dan bersesuaian dengan tahap pelajar. Rasa bosan juga timbul apabila responden berasa sukar menyediakan induksi set yang menarik, tambahan pula terpaksa mengambil masa yang lama untuk memikirkan masalah ini. Responden satu menyatakan:

*“... timbul perasaan bosan, kerana bila terlampau memikirkan sangat, lama-lama akan timbul perasaan bosan. Jadi kadang kala apa saja yang terlintas yang agak mudah itulah yang akan saya gunakan. Kadang-kadang rasa hendak tolong murid-murid sebaik-baiknya tapi rasa setakat yang mampu, buat sajalah”.*  
(R2)

### **Penyediaan Alat Bantu Mengajar**

Dalam penyediaan alat bantu mengajar, responden perlu menyediakan alat bantu mengajar yang bersesuaian dengan tahap kebolehan pelajar. Responden juga menghadapi masalah untuk menyediakan alat bantu mengajar multimedia seperti LCD kerana kurang pengetahuan

untuk mengendalikannya. Selain itu masa yang suntuk untuk membuat tempahan dan ketiadaan tempat yang sesuai telah menimbulkan stres apabila responden berusaha untuk menyediakan alat bantu mengajar yang bersesuaian dan dapat menarik minat pelajar.

### **Penyeliaan oleh Pensyarah Pembimbing**

Perasaan gementar ketika diselia juga menimbulkan stres kepada guru pelatih ketika menjalani latihan praktikum. Meskipun responden berasa seronok untuk menunjukkan kebolehan ketika diselia, responden juga berasa kurang yakin, gementar, cemas dan sedih kerana menyedari tentang kesilapan yang telah dilakukan ketika pengajaran dijalankan. Kegagalan mengajar dengan baik menimbulkan perasaan kurang yakin dan responden mudah berasa kecewa dan putus asa kerana masalah yang sama sering timbul ketika diselia.

### **Kelas Ganti**

Kelas ganti yang perlu dikendalikan oleh responden juga merupakan faktor yang menyebabkan stres ketika menjalani praktikum. Responden dikehendaki mengendalikan kelas ganti sekurang-kurangnya dua kelas atau paling banyak sebanyak enam kelas di dalam satu hari. Responden merasakan waktu kelas ganti sepatutnya digunakan untuk menyediakan rancangan pengajaran kerana masa banyak terbuang ketika kelas ganti memandangkan pelajar tidak memberi perhatian ketika guru pelatih mengendalikan kelas dan pelajar didapati membuat bising dan tidak menghormati guru. Keadaan pelajar seperti tidak menghiraukan guru, bersembang, menyebabkan responden berasa marah, tidak dihargai, kecil hati dan rasa tertekan kerana berasa seolah-oleh tidak wujud di dalam kelas.

### **Aktiviti-aktiviti Tambahan Sekolah**

Aktiviti tambahan sekolah bukan pengajaran seperti mengisi borang-borang tertentu, kerja-kerja perkeranian berkaitan dengan PIBG, keluar mengikuti kursus, menjadi hakim dalam pertandingan-pertandingan dan juga membina soalan peperiksaan juga menimbulkan masalah dan stres kepada guru pelatih.

*" ... kerja-kerja perkeranian seperti mengisi bermacam-macam borang keluar mengikuti kursus atau menjadi hakim pertandingan kuiz atau tilawah atau kena membina soalan, ini yang membuat saya stress " (R3)*

### **Tindakan Guru Pelatih KPLI dalam Menangani Stres Semasa Menjalani Latihan Praktikum**

Bagi menjawab persoalan kajian 2, berdasarkan data transkripsi yang telah dianalisis secara manual didapati bahawa tindakan kalangan guru pelatih KPLI menangani stres semasa menjalani latihan praktikum adalah seperti berikut:

#### **Lambat Masuk Kelas**

Stres memilih kaedah pengajaran yang sesuai telah menyebabkan responden berasa gagal menyediakan rancangan mengajar yang sempurna. Bagi mengatasi stres yang dialami, responden biasanya didapati tidak mahu masuk ke kelas dan sengaja masuk lewat. Responden dua menyatakan seperti berikut:

*"... Saya rasa macam gagal. Saya rasa tak nak masuk ke kelas. Saya rasa stres bila selalu melambatkan masuk ke kelas." (R2:)*

### **Berbual-bual dengan rakan**

Responden juga mengambil tindakan menangani stres dengan cara berbual-bual dengan rakan-rakan di bilik guru semasa waktu rehat. Tujuan berbual tersebut ialah untuk melupakan masalah-masalah yang dihadapi.

*"... untuk menangani stres saya sering berbual-bual dengan rakan-rakan di bilik guru pada waktu rehat. Dengan ini saya dapat lupakan segala masalah yang saya hadapi "* (R:4)

### **Berjalan-berjalan Mengelilingi Bangunan Sekolah**

Selain itu, ada juga responden yang berjalan-jalan mengelilingi bangunan sekolah untuk mengatasi stres. Responden tiga menyatakan seperti berikut:

*.. "Kadang kala kalau terlampau berat stres yang saya alami saya berjalan-jalan mengelilingi bangunan sekolah dengan harapan untuk menghilangkan stres tersebut." (R:3).*

### **Kesimpulan**

Kesimpulannya, berdasarkan analisis transkripsi, didapati guru pelatih KPLI j.QAF telah mengalami stres semasa menjalani latihan praktikum. Kesan daripada stres yang dialami didapati responden mengalami berbagai kesan iaitu terhadap diri sendiri, kesan terhadap hubungannya dengan rakan dan kesan terhadap pengajaran dan pembelajaran. Responden didapati melakukan beberapa tindakan sebagai mengatasi stres yang dialami. Walaupun responden berusaha mengatasi stres yang dialami, tetapi terdapat tindakan yang hanya bersifat sementara sahaja. Stres tetap dirasakan sepanjang latihan praktikum kerana perkara dan masalah yang sama tetap akan berulang.

## **RUMUSAN DAN CADANGAN**

### **Pendahuluan**

Bab ini akan merumuskan secara keseluruhan mengenai stres guru –guru pelatih KPLI j.QAF berdasarkan analisis transkripsi yang diperolehi daripada temubual yang telah dilakukan. Berdasarkan analisis yang telah dinyatakan didapati guru pelatih KPLI j.QAF memang mengalami stres semasa menjalani semasa praktikum. Responden didapati mengalami stres disebabkan faktor-faktor persekitaran ketika menjalani praktikum. Jangka masa praktikum selama 12 minggu telah menguji keupayaan guru pelatih dalam menghadapi suasana pengajaran dan pembelajaran yang sebenar.

### **Rumusan Kajian**

Stres di kalangan guru pelatih KPLI j.QAF semasa menjalani praktikum Adalah disebabkan oleh beberapa faktor yang dtelah dikenalpasti. Semasa menjalani praktikum, guru pelatih mengalami stres kerana terpaksa bertindak mengikut keperluan praktikum dan prosedur yang telah

ditetapkan. Keperluan menyediakan suatu rancangan pengajaran yang sesuai dan menarik merupakan suatu pengalaman baru kepada guru pelatih yang menguji kebolehan dan kreativiti mereka semasa di sekolah. Sungguh pun berasa gembira dengan pengalaman yang baru, guru pelatih mengalami berbagai perasaan kerana cuba melakukan yang terbaik dan bimbang akan menjejaskan kredibiliti sebagai guru baru. Perasaan gementar antara perasaan yang tidak dapat dielakkan kerana sebagai guru yang kurang berpengalaman mengajar, guru pelatih kurang yakin dengan pengajaran yang dilaksanakan kerana bimbang terdapat kesalahan semasa mengajar. .

Stres juga disebabkan oleh persediaan yang perlu dilakukan semasa latihan mengajar. Banyak masa diperuntukkan untuk menyediakan suatu rancangan yang menarik dan berkesan sepertimana yang dikehendaki semasa latihan mengajar. Guru pelatih perlu memikirkan pengajaran dan pembelajaran yang kreatif dan menarik untuk menarik minat dan perhatian pelajar. Persediaan mengajar seperti menyediakan rancangan pengajaran, objektif, isi kandungan, kaedah pengajaran, induksi set dan alat bantu mengajar telah memberi stres kepada guru pelatih semasa menjalani praktikum. Oleh kerana guru pelatih dikehendaki mengajar lebih dari satu kelas sehari, masa yang panjang diperlukan untuk menyediakan rancangan pengajaran yang berbeza bagi setiap kelas mengikut kebolehan dan kemampuan pelajar.

Perasaan gementar dan cemas lebih dirasai oleh guru pelatih ketika diselia oleh pensyarah pembimbing. Perasaan kurang yakin terhadap kebolehan sendiri timbul apabila menerima komen daripada pensyarah pembimbing. Guru pelatih didapati mudah berasa kecewa dan putus asa kerana kurang berjaya melaksanakan pengajaran yang sebaiknya sepertimana yang dikehendaki oleh pensyarah pembimbing semasa diselia. Kegagalan menunjukkan suasana pengajaran yang sempurna menyebabkan guru pelatih merasakan masih belum layak untuk bergelar sebagai seorang guru. Perasaan ini menimbulkan stres kepada guru pelatih.

Beberapa cara dilakukan oleh guru pelatih sebagai menangani stres semasa praktikum. Meluahkan perasaan kepada rakan, mengurangkan tekanan dengan berjalan-jalan mengelilingi bangunan sekolah antara cara-cara yang dilakukan oleh guru pelatih KPLI j.QAF semasa latihan praktikum. Persediaan yang tidak mencukupi untuk mengajar menyebabkan guru pelatih kadang-kala datang lewat ke kelas sebagai langkah untuk mengatasi stres yang dialami. Selain itu, guru pelatih juga bersukan pada waktu petang sebagai satu cara mengatasi stres dan menukar kaedah pengajaran untuk menarik minat pelajar sebagai cara mengatasi stres yang disebabkan oleh faktor murid yang tidak memberi perhatian.

### **Cadangan Kajian Lanjutan**

Berdasarkan dapatan kajian di atas adalah dicadangkan para penyelidik di masa akan datang untuk melanjutkan kajian ini kepada :

1. Stres guru pelatih semasa di bilik kuliah.
2. Stres guru permulaan setelah berada di sekolah dalam tempoh tiga tahun pertama.
3. Stres guru pelatih semasa menjalani latihan perguruan semasa berada di maktab perguruan.

## BIBLIOGRAFI

- Abdul Rahim Mohd. Yunus. (1998). *Stres di kalangan guru sekolah menengah dan kaitannya terhadap pengurusan 'stres'*. Tesis Sarjana Ekonomi dan Pengurusan (tidak diterbitkan), Fakulti Ekonomi, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stres, Coping and Development: An Integrative Perspective*, New York: The Guilford Press.
- Cohn, M. "A New Supervision Model for Linking Theory to Practice." *Journal of Teacher Education*, Vol. XXXII, no. 3, 1981: 26-30.
- Durbin, N. (1992). Promoting well being at college: Stres management for students. *Journal of Further and Higher Education*, 16 (1), 22-29.
- Fontana, D., & Abouserie, R. (1993). Stres levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal Education Psychology*, 63, 261-270.
- Hayes, D. (1991). Students on teaching practice: Issue of compatibility. *Journal of Further and Higher Education*, 15 (1), 67-74.
- Isahak Haron. "Masyarakat Bermotivasi dan Berdisiplin: Penilaian Kembali Orientasi Pendidikan Lulusan Perguruan". Kertas Kerja Dalam Konvensyen Pendidikan VII, Kuala Trengganu, 6-8 hb Disember 1982. Kuala Lumpur: Persatuan Suluh Budiman, 1982.
- Jamaluddin Yusoff (1990), 'Masalah Profesional Yang Dihadapi Oleh Guru Baru Dalam Proses Penyesuaian Di Sekolah', *Jurnal Pendidik Guru, Bil. 6*, 12-16.
- Jamilah Ahmad (1992). Masalah guru pelatih Maktab Perguruan Islam dan kesannya ke atas kehidupan social mereka: Satu tinjauan awal. *Jurnal Pendidikan Maktab Perguruan Islam*, 2, 12-23.
- Savoy, L. (1990). Sources of stres on trainee lectures for further and higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 142 (2), 94-104.
- Sufean Husein, (1993). *Pendidikan di Malaysia: Sejarah, sistem dan falsafah*, Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Times Chambers Combine Dictionary Thesaurus*. (1995). Singapore. Federal Publications.
- Abdul Muin Sapidin, *Stres guru: Akibat Banyak Perubahan Dan Bebanan Tugas Yang Keterlaluan*, Utusan Malaysia. (2005). 19 Ogos, m.s. 1.
- Yu Chok Tow, (1994). Masalah Guru Pelatih Kursus Perguruan Lepas Ijazah Di Maktab Perguruan Raja Melewar, Seremban. *Tesis Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya*.

