

Stres di Kalangan Guru Wanita yang Mengajar Mata Pelajaran Kemahiran Hidup

NORAN FAUZIAH, ZAIDATOL AKMALIAH LOPE PIHIE* &
RAHIL MAHYUDDIN

Sekolah Bahasa dan Pemikiran Saintifik

Universiti Utara Malaysia

06010 Sintok, Kedah, Malaysia

**Fakulti Pengajian Pendidikan*

Universiti Putra Malaysia

43400 UPM, Serdang, Selangor

Keywords: Stres, Kemahiran Hidup, Sindrom Adaptasi Umum, analisis regresi

ABSTRAK

Satu kajian telah dijalankan ke atas guru wanita yang mengajar mata pelajaran Kemahiran Hidup dari daerah Hulu Langat, Selangor Darul Ehsan. Objektif kajian ialah (a) untuk menentukan tahap stres di kalangan guru-guru tersebut dan (b) untuk menerangkan stres dari dua pembolehubah bebas, iaitu beban kerja dan faktor pelajar. Data telah diperolehi melalui soal selidik yang telah dibentuk khas untuk mengukur stres, beban kerja dan faktor pelajar. Selain itu, melalui soalan terbuka, kajian ini juga cuba mendapatkan maklumat tentang faktor-faktor lain yang menyebabkan stres. Dapatan kajian menunjukkan 50% daripada responden berada dalam kategori tidak stres dan yang 50% lagi berada dalam keadaan stres. Apabila analisis regresi dibuat ke atas stres, didapati sebanyak 72 peratus daripada varian stres adalah disebabkan oleh kedua-dua faktor iaitu beban kerja dan pelajar. Dapatan kajian mempunyai beberapa implikasi tentang bagaimana hendak mengatasi stres di kalangan guru secara umum.

ABSTRACT

A study was conducted on women teachers from the Hulu Langat District, Selangor Darul Ehsan, who were teaching the Living Skills subject. The objectives of the study were a) to determine the stress level of the teachers and b) to explain stress in terms of the independent variables, work load and the student factor. Through the open ended questions, other factors that might cause stress were looked into. The findings showed that 50% of the respondents belonged to the non stress category while the other 50% were stressful. By utilizing the regression analysis, it was found that 72% of the variance was due to work load and the student factor. The results of this study had several implications on how to overcome stress in general among teachers.

PENGENALAN

Hans Seyle (1976), seorang pengasas dalam bidang stres mendefinisikan stres sebagai 'cara tubuh manusia memberi respons kepada tuntutan yang dikenakan kepadanya'. Menurut Dobson (1983) pula, perkataan stres berasal daripada perkataan Latin 'Stingere' yang bermaksud mengikat dengan ketat. Leffton (1994) pula mendefinisikan stres sebagai tindak balas emosi yang tidak spesifik terhadap desakan sama ada yang sebenar atau yang diimajinasikan.

Ia merupakan satu fenomena semula jadi yang tidak boleh dielakkan sekiranya seseorang itu membuat kerja-kerja profesional (Fontana dan Abouserie 1993).

Stres yang keterlaluan dinamakan Sindrom Adaptasi Umum (*General Adaptation Syndrome*) yang mempunyai tiga peringkat, iaitu reaksi kejutan (*alarm reaction*), ketahanan (*resistance*) dan keletihan (*exhaustion*). Petanda-petanda pada peringkat pertama adalah pertambahan kadar denyutan jantung dan pernafasan,

ketegangan otot dan lain-lain perubahan fisiologi. Petanda yang dapat dilihat adalah seperti pening kepala, keletihan, susah bernafas dan cirit birit. Pada tahap ini, individu berkenaan menyedari tentang situasi stres yang dihadapinya. Seterusnya, pada tahap kedua, stres berterusan tetapi individu tidak mempunyai strategi bagaimana hendak menangani stres berkenaan. Pada tahap akhir, apabila berlaku keletihan, individu akan tumbang dan mengalami 'burnout'.

Konsep stres telah digunakan dalam pelbagai bidang termasuklah sosiologi, psikologi, perubatan dan pendidikan. Jika dilihat kepada penggunaan konsep stres yang meluas ini, maka tidak hairanlah sekiranya ia telah menghasilkan pelbagai definisi, teori dan model.

Secara umum, terdapat dua jenis stres, iaitu yang positif, dinamakan "eustress" dan yang negatif "distress". Seseorang memerlukan 'eustress' dalam kehidupannya untuk mendorong dirinya melakukan sesuatu dan seterusnya untuk meningkatkan prestasinya. Ia merupakan stres yang positif (Seyle 1976). Stres jenis kedua, iaitu 'distress' merupakan rangsangan yang menyebabkan seseorang merasa sakit atau kecewa. "Distress" merupakan peneguhan negatif yang menyebabkan rasa kecewa atau putus harapan. Moorhead *et. al* (1995) merumuskan "eustress" ialah stres yang menyeronokkan disebabkan oleh peristiwa yang positif dan "distress" ialah stres yang mengecewakan disebabkan oleh peristiwa yang negatif.

Stres dalam konteks kerja ditakrifkan sebagai respons penyesuaian kepada persekitaran yang disebabkan oleh perbezaan individu. Cara penyesuaian kepada persekitaran, situasi atau kejadian mungkin menimbulkan kesan psikologi atau fizikal secara berlebihan. Apabila wujud gejala stres tempat kerja, maka timbullah beberapa reaksi negatif seperti perasaan marah, tidak puas hati, rungsing dan mengalami gangguan tidur. Stres kerja juga boleh disifatkan sebagai proses atau situasi yang mengancam kesejahteraan organisma dan organisasi. Situasi yang terbit dari peristiwa secara fizikal, persekitaran dan fisiologi boleh mempercepatkan tindak balas organisma ke arah positif atau sebaliknya.

Banyak kajian telah dijalankan di luar negara seperti England, Wales, Australia, Hong Kong, Malta dan West Indies tentang stres di kalangan guru (Borg dan Riding 1993; Farber 1984; Fontana dan Abouserie 1993; Kyriacou 1989; Payne dan Fumham 1987; Hui dan Chan 1996).

Antara faktor yang didapati berkaitan dengan stres di kalangan guru ialah tingkah laku pelajar, motivasi rendah di kalangan pelajar, beban kerja, konflik peranan, keadaan tempat kerja yang tidak selesa, perhubungan staf yang kurang baik, pengurusan pentadbiran sekolah, kritikan daripada pihak luar dan perhubungan dengan ibu bapa.

Beberapa penyelidik telah mengatakan bahawa profesion perguruan merupakan satu pekerjaan yang mudah mendatangkan stres (Farber 1984). Kajian yang telah dijalankan ke atas guru menunjukkan pengalaman stres tidak sama di kalangan mereka. Pengalaman tersebut berbeza antara seorang guru dengan guru lain (Albertson dan Kagan 1987; Dworkin, Haney, Dworkin dan Telschow 1990; Worrall dan May 1989). Satu kajian awal tentang stres di kalangan guru di England telah dijalankan oleh Kyriacou (1989) ke atas 700 orang guru sekolah. Mereka mendapati 25 % daripada responden merasa diri mereka sebagai "stres" dan "sangat stres". Satu kajian lain yang dijalankan oleh Feitler dan Tokar (1981) di Amerika Syarikat ke atas 3,789 orang guru dari 60 daerah di Ohio dan Pennsylvania menunjukkan guru yang mengalami banyak stres adalah guru sekolah menengah dan berumur antara 31 tahun hingga 44 tahun. Sumber stres kebanyakannya disebabkan oleh tingkah laku pelajar dan beban kerja.

Petanda stres dapat dilihat secara psikologi seperti mudah marah, risau, mudah kecewa dan tidak boleh memberi tumpuan. Ia juga dapat dilihat secara fizikal seperti sakit kepala, sakit belakang, susah tidur dan darah tinggi.

Sejak Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah dilaksanakan di Malaysia pada tahun 1988, beberapa mata pelajaran baru turut diperkenalkan. Salah satu daripada mata pelajaran tersebut ialah Kemahiran Hidup (KH). Mata pelajaran KH adalah satu mata pelajaran pravokasional yang digubal bagi mengambil alih mata pelajaran elektif Seni Perusahaan, Perdagangan dan Keusahawanan, Sains Rumah Tangga dan Sains Pertanian di peringkat sekolah menengah.

Mata pelajaran KH mempunyai dua bahagian, iaitu teras dan pilihan. Bahagian teras mengandungi tiga komponen utama, iaitu Kemahiran Manipulatif, Perdagangan dan Keusahawanan, Kekeluargaan. Tetapi sejak tahun 1996, komponen Reka Cipta telah diperkenalkan dalam KH, menjadikannya empat komponen.

Bidang pilihan pula terdapat tiga komponen, iaitu Kemahiran Manipulatif Tambahan, Ekonomi Rumah Tangga dan Sains Pertanian. Bahagian teras wajib dipelajari oleh semua murid, manakala bahagian pilihan murid hanya dikehendaki memilih satu daripada tiga pilihan.

Pengkhususan guru KH yang berbeza dan kemudian diminta mengajar empat bidang yang berlainan secara serentak mungkin menyumbang kepada stres kerja mereka. Persoalan yang wujud, adakah guru KH di peringkat sekolah menengah di Kawasan Hulu Langat merasa stres dengan kerja mereka? Kepastian jawapan terhadap persoalan ini sangat diperlukan bagi membolehkan usaha memperbaiki keadaan dan kualiti pekerjaan dan seterusnya membantu mengurangkan stres guru KH dalam usaha mencapai kesejahteraan diri mereka.

Objektif kajian ini ialah untuk menentukan tahap stres di kalangan guru Kemahiran Hidup yang mengajar di sekolah-sekolah menengah daerah Hulu Langat, Selangor. Selain itu, kajian ini juga cuba menerangkan stres dari segi beban kerja mengajar Kemahiran Hidup dan faktor pelajar.

KAEDAH

Kajian ini berbentuk tinjauan deskriptif yang bertujuan menerangkan stres dan kerisauan di kalangan guru wanita yang mengajar mata pelajaran KH. Subjek kajian terdiri daripada 47 guru wanita yang terlibat mengajar KH di sekolah menengah daerah Hulu Langat. Empat puluh tujuh guru wanita ini merupakan seluruh populasi guru wanita yang mengajar KH yang terlibat dengan pengajaran komponen "Kemahiran Manipulatif". Komponen ini merupakan aspek baru bagi guru-guru wanita yang menjadi subjek kajian. Pengalaman ini menjadi asas pemilihan untuk memberi pandangan mereka berkaitan dengan pengajaran KH. Daerah Hulu Langat dipilih berdasarkan kekangan masa dan kewangan. Daripada 47 jumlah guru yang dikaji, seramai 33 guru merupakan guru siswazah dan 14 guru bukan siswazah.

INSTRUMENTASI

Kajian ini menggunakan soal selidik untuk mengumpul data daripada responden. Untuk tujuan ini, data yang diperolehi terdiri daripada

tiga bahagian. Pertama, berkaitan dengan maklumat peribadi guru. Bahagian kedua terdiri daripada 14 item yang mengukur stres dengan nilai kebolehpercayaan 0.88. Bahagian ketiga berkaitan dengan pengukuran dua faktor yang mempengaruhi stres iaitu beban kerja dan faktor pelajar. Satu soalan umum juga dikemukakan sama ada responden merasa stres atau tidak dan mereka diminta memberikan sebabnya.

DAPATAN

Profil Responden

Subjek kajian terdiri daripada 47 orang guru wanita yang mengajar KH di lapan buah sekolah di sekitar daerah Hulu Langat, Selangor. Dari segi usia, mereka berada dalam lingkungan umur 23 hingga 46 tahun, dengan min umur 32.74 tahun. Majoriti (59.6% atau 27 orang) berada dalam kategori umur antara 30 hingga 39 tahun, 29.8% atau 14 orang berumur kurang daripada 30 tahun dan lima orang berumur lebih daripada 40 tahun. Majoriti (70%) daripada mereka adalah guru siswazah dan daripada jumlah tersebut enam orang adalah lepasan luar negeri, iaitu dari USA, Kanada, Australia dan New Zealand. Majoriti responden (75%) mengajar Tingkatan Satu, Dua dan Tiga. Sembilan orang daripada mereka didapati mengkhusus di luar bidang KH seperti matematik, bahasa Melayu, bahasa Inggeris, sejarah, geografi, sains dan pembangunan manusia.

Beban Kerja

Seperti yang telah dinyatakan, beberapa item telah digubal untuk mengukur beban kerja guru KH. Nilai kebolehpercayaan bagi item-item yang mengukur beban kerja adalah 0.81. Taburan kekerapan bagi pemboleh ubah ini adalah antara 5 hingga 20, dengan skor min sebanyak 10.29, yang berada dalam kategori beban sederhana dan sisihan piawai sebanyak 3.59. Berdasarkan kriteria pemberian skor, 44.7% daripada responden berada dalam kategori beban kerja ringan dan 34.7% dalam kategori beban sederhana. Lima orang responden (10.6%) tergolong dalam kategori beban yang berat.

Faktor Pelajar

Beberapa item telah digubal untuk mengukur faktor pelajar. Nilai kebolehpercayaan item-item tersebut dengan menggunakan Cronbach alpha adalah 0.72. Taburan kekerapan bagi

pemboleh ubah ini adalah antara 3 hingga 9, dengan skor min sebanyak 5.04 dan sisihan piawai 1.81. Berdasarkan kriteria pemberian skor, 63.8% daripada responden merasakan faktor pelajar tidak mendatangkan stres manakala 36.2% lagi merasakan sebaliknya.

Stres

Beberapa item telah digubal untuk mengukur stres. Setiap item mempunyai lima pilihan jawapan, iaitu "Tidak Pernah", "Jarang", "Kadang-kadang", "Selalu" dan "Amat Kerap". Ujian kebolehpercayaan dengan menggunakan Cronbach alpha memberi nilai 0.88, menandakan skala stres mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi. Berdasarkan kriteria pemberian skor, skor yang rendah menandakan kurang stres, manakala skor yang tinggi mencadangkan sebaliknya.

Taburan kekerapan kepada 14 item stres adalah antara 15 hingga 43, skor min sebanyak 24.36 dan sisihan piawai sebanyak 7.05. Berdasarkan kriteria pemberian skor, skor min berada dalam kategori stres sederhana. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan 51.1% guru berada dalam kategori stres rendah, 29.6% dalam

kategori stres sederhana dan 19.3% (9 orang) dalam kategori stres tinggi. Jadual 1 menunjukkan taburan respons bagi item-item stres dan Jadual 2 menunjukkan statistik deskriptif bagi tiga pemboleh ubah utama dalam kajian ini, iaitu stres, beban kerja dan faktor pelajar.

Apabila dilihat kepada respons terhadap setiap item bagi mengukur stres, terdapat pola tentang keadaan guru KH dalam kajian ini. Pertama, sebilangan besar (72.3%) daripada mereka tidak merasa terasing mengajar KH; kedua, hampir dua-pertiga daripada mereka masih berminat mengajar KH dan peratusan yang sama juga menunjukkan guru KH tidak merasa kekosongan emosi selepas mengajar KH. Dapatan seperti ini menggambarkan keadaan yang positif. Akan tetapi, lebih daripada satu perempat responden (29.8%) kadang-kadang merasa penat secara emosi bila mengajar KH. Peratusan yang sama juga (25%) menunjukkan guru kadang-kadang merasa tercabar mendapat pelajar pintar dalam kelas mereka dan kira-kira 23% pula kadang-kadang merasa stres kerana mengajar KH dan merasakan mengajar KH menghabiskan tenaga emosi mereka.

JADUAL 1
Taburan peratusan item-item stres

No	Item	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Selalu	Sangat Kerap
1.	Saya berasa kecewa mengajar KH	59.6	17.0	19.1	4.3	0.00
2.	Saya sudah tidak berminat mengajar KH	63.8	19.1	14.9	2.1	0.00
3.	Saya rasa tercabar jika saya dapati pelajar saya seorang yang pintar	40.4	27.7	25.5	4.3	2.1
4.	Saya rasa terasing apabila mengajar KH	72.3	19.1	6.4	2.1	0.00
5.	Hidup saya amat stres kerana mengajar KH	59.6	14.9	23.4	2.1	0.00
6.	Saya tidak dapat tangani tekanan emosi mengajar KH	42.6	48.9	8.5	0.00	0.00
7.	Saya merasa kekosongan emosi selepas mengajar KH	63.8	29.8	6.4	0.00	0.00
8.	Ingat tentang mengajar KH, saya merasa letih	46.8	36.2	14.9	2.1	0.00
9.	Saya berasa kerja saya amat memmenatkan secara emosi	27.7	42.6	29.8	0.00	0.00
10.	Saya sukar menerima teguran kerana saya seorang yang sensitif	27.7	48.9	19.1	4.3	0.00
11.	Jika saya tidak asingkan diri saya dari mengajar KH, saya akan meletup	59.6	23.4	10.6	2.1	0.00
12.	Saya tidak kisah lagi tentang kualiti kerja mengajar KH	51.1	36.2	12.8	0.00	0.00
13.	Secara umum saya rasa penat mengajar KH	27.7	46.8	21.3	4.3	0.00
14.	Mengajar KH menghabiskan tenaga emosi saya.	25.5	44.7	23.4	6.4	0.00

JADUAL 2
 Statistik bagi tiga pemboleh ubah utama

Pemboleh ubah	N	Minimum	Maksimum	Min	Sisihan Piawai
Stres	47	15.00	43.00	24.36	7.05
Beban kerja	47	5.00	20.00	10.29	3.59
Faktor Pelajar	47	3.00	9.00	5.04	1.80

Analisis korelasi telah dilakukan ke atas skor stres secara keseluruhan dengan skor beban kerja dan faktor pelajar. Keputusan analisis menunjukkan terdapat korelasi yang positif dan signifikan bagi kedua-dua pemboleh ubah bebas untuk menerangkan stres, $r = 0.70$ bagi beban kerja dan $r = 0.57$ bagi faktor pelajar. Seterusnya, analisis regresi telah dijalankan untuk menerangkan stres dari segi beban kerja dan faktor pelajar secara serentak. Keputusan regresi linear memberi nilai R Ganda Terselaras sebanyak 0.72, mencadangkan bahawa 72 % daripada varian dalam skor stres adalah disebabkan oleh beban kerja dan faktor pelajar. Apabila regresi 'stepwise' digunakan, didapati 63% daripada varian skor stres adalah disebabkan oleh faktor pelajar dan yang baki 9 % disebabkan oleh beban kerja (Jadual 3).

JADUAL 3
 Keputusan regresi 'stepwise' bagi stres kerja

Model	R	R-Ganda	R-Ganda terselaras	Anggaran ralat piawai
1	.795a	.633	.625	4.322
2	.853b	.727	.715	3.78

Peramal: (Konstan), Beban

Peramal: (Konstan), Beban, Pelajar

Komponen yang Menyebabkan Stres

Memandangkan KH merangkumi lima komponen yang berbeza-beza, iaitu ekonomi rumah tangga, sains pertanian, kemahiran manipulatif, kekeluargaan, serta perdagangan dan keusahawanan, maka adalah dijangkakan guru akan menghadapi kesukaran tentang mana-mana satu daripada komponen tersebut. Keputusan kajian menunjukkan separuh daripada responden menghadapi masalah dalam komponen kemahiran manipulatif, diikuti oleh perdagangan dan keusahawanan.

Cadangan Bagaimana Mengurangkan Stres

Responden yang menyatakan mereka stres juga memberi cadangan bagaimana mengurangkan stres. Cadangan positif lagi profesional adalah mengadakan kursus tentang bagaimana hendak mengguna alat elektrik dan elektronik. Selain itu, terdapat juga cadangan supaya diadakan jawatan Pembantu Makmal yang sudah tentunya dapat membantu guru dari segi persediaan pengajaran. Guru juga merasakan perlunya mengikuti kursus dalam perkhidmatan dari segi kemahiran mengajar supaya mereka lebih yakin berhadapan dengan kelas. Bagi mereka yang mengatakan mempunyai beban kerja yang berat, cadangannya ialah supaya waktu mengajar dikurangkan, ataupun dikurangkan beban tugas yang lain. Terdapat juga cadangan supaya komponen yang sedia ada dalam KH dikurangkan. Ini memberi implikasi sama ada guru kurang mampu untuk mengajar semua komponen dalam mata pelajaran KH ataupun terlalu banyak isi kandungan yang perlu diajar dalam masa yang ditetapkan. Akhir sekali ialah cadangan supaya pelajar lelaki diajar oleh guru lelaki. Cadangan yang terakhir ini membayangkan kegagalan guru wanita untuk mengawal pelajar lelaki dalam kelas KH.

PERBINCANGAN

Dapatan kajian menunjukkan hampir separuh (49.9%) daripada guru mengalami stres. Dapatan ini mempunyai implikasi kepada perlunya guru mempelajari cara-cara bagaimana hendak menangani stres seperti belajar bagaimana hendak relaks, bersenam selalu dan mencari sokongan sosial. Mungkin sudah sampai masanya diadakan satu usaha untuk mengadakan bengkel pengurusan stres bagi guru dari semasa ke semasa di sekolah. Usaha ini adalah baik bagi memastikan guru memperoleh kesejahteraan hidup dan mengelakkan supaya jangan sampai ke tahap 'burnout'.

Implikasi seterusnya daripada dapatan kajian ini ialah perlunya dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan perguruan tentang bagaimana cara mengatasi stres. Dengan cara ini, bakal guru akan dapat mengenal pasti petanda-petanda yang menimbulkan stres dan juga boleh menangani stres melalui beberapa teknik seperti senaman, mendengar muzik klasik ataupun belajar bagaimana hendak mengurus masa dengan efektif.

Pelajar lelaki pada peringkat awal remaja lebih memerlukan guru lelaki untuk mengajar mereka kerana guru lelaki akan menjadi model yang baik bagi perkembangan psikologi mereka. Terdapat beberapa guru perempuan yang mengakui kegagalan mereka mendisiplin pelajar lelaki, terutama di kalangan guru muda. Mereka berpendapat pelajar lelaki patut diajar oleh guru lelaki. Dapatan ini mempunyai implikasi tentang perlunya guru untuk memperoleh dan mempertingkatkan kemahiran dalam mendisiplin dan memotivasi pelajar.

Dapatan kajian juga menunjukkan ada guru yang mengajar KH tidak mengkhusus dalam mana-mana komponen KH semasa dalam latihan perguruan mereka. Perkara ini tidaklah memmeranjatkan kerana guru-guru ini sudah pasti merasa kurang yakin atau kurang keberkesanan sendiri disebabkan terpaksa mengajar KH. Gejala guru yang mengkhusus dalam satu mata pelajaran sekolah tetapi diminta mengajar mata pelajaran lain bukanlah perkara baru. Kadangkala pengetua terpaksa mengambil keputusannya sendiri meminta guru mengajar mata pelajaran lain yang bukan pengkhususan mereka. Akan tetapi, sekiranya terdapat fenomena seperti itu, maka pihak sekolah patut mengambil langkah untuk mengadakan kursus-kursus pendek bagi guru dalam kategori ini supaya lebih bersedia berhadapan dengan pelajar. Apatah lagi bagi mata pelajaran yang ada komponen amali.

Terdapat majoriti guru (66%) yang mengatakan mereka merasa stres bagi mengajar komponen Kemahiran Manipulatif. Dapatan ini berguna kepada pihak pentadbiran sekolah supaya mereka mengadakan kursus dalam perkhidmatan bagi komponen ini.

Guru juga ada menyatakan mereka tidak mempunyai masa yang mencukupi untuk membuat persediaan mengajar KH. Ini disebabkan mereka juga mempunyai beban tugas yang lain. Memandangkan guru terpaksa

membuat banyak persediaan untuk kelas amali, implikasinya di sini ialah mereka perlukan seorang pembantu untuk menolong mereka menyediakan peralatan di makmal. Kajian yang dibuat oleh Noran Fauziah, Habibah Elias dan Soong Ling Ling (1997) tentang kepuasan kerja guru KH di negeri Selangor juga mendapat cadangan yang sama daripada mereka.

Kajian ini telah mengguna dua pemboleh ubah bebas untuk menerangkan stres di kalangan guru KH, iaitu faktor pelajar dan beban kerja. Dapatan kajian menunjukkan kedua-dua faktor tersebut adalah positif dan signifikan. Jawapan terbuka daripada responden juga menyokong persoalan kajian di mana respons guru tersebut menunjukkan mereka stres disebabkan pelajar dan beban kerja. Kedua-dua pemboleh ubah ini adalah berkaitan dengan *perhubungan di tempat kerja* dan *sifat kerja*, iaitu dua pemboleh ubah yang telah dikenal pasti oleh Cooper dan Payne (1988) sebagai penyumbang kepada stres.

Satu hakikat yang perlu dihadapi ialah perasaan stres yang tinggi di kalangan guru akan menyebabkan mereka merasa 'cynical' dan tidak akan memberi tumpuan yang sepenuhnya kepada pelajar dan pengajaran mereka. Pada tahap yang lebih serius lagi ialah mereka akan mengambil keputusan untuk meninggalkan profesion perguruan. Dari perspektif kesan stres kepada kesihatan fisiologikal, ia memberi banyak kesan negatif seperti tekanan darah tinggi atau lupa daya ingatan. Sebagai kesimpulan, bolehlah dikatakan bahawa stres adalah isu yang sangat relevan di kalangan para pendidik, pendidik guru dan pihak pengurusan dalam organisasi pendidikan.

RUJUKAN

- ALBERTSON, L.M. dan D.M. KAGAN. 1987. Occupational stress among teachers. *Journal of Research and Development in Education* 21: 69-75.
- BORG, M.G. dan R.J. RIDING. 1993. Occupational stress and job satisfaction among school administrators. *Journal of Educational Administration* Vol. 31.
- COOPER, C.L. dan R. PAYNE. 1988. *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work*. Chichester and New York: Wiley.
- DOBSON, C.B. 1983. *Stress: The Hidden Adversary*. Lancaster: MTP Press Ltd.

- DWORKIN, A.G., C.A. HANEY, R.J. DWORKIN dan R.L. TELSCHOW. 1990. Stress and illness behaviour among urban public school teachers. *Educational Administration Quarterly* 26: 60-72.
- FARBER, B.A. 1984. Stress and burnout in suburban teachers. *Journal of Educational Research* 7: 325-331.
- FIETLER, F.C. dan E.B. TOKAR. 1981. Teacher Stress: Sources, Symptoms and Job Satisfaction. Kertas yang dibentangkan di *Annual Meeting of the American Education Research Association*, Los Angeles, CA, 13-17 April, 1981.
- FONTANA, D. dan R. ABOUSERIE. 1993. Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology* 63: 261-270.
- HUI, EADAON K.P dan DAVID W. CHAN. 1996. Teacher stress and guidance work in Hong Kong secondary school teachers. *British Journal of Guidance and Counselling* 24(2): 199-211.
- KYRIACOU, C. 1989. The Nature and Prevalence of Teacher Stress. Dalam *Teaching and Stress* disunting oleh M. Cole dan S. Walker. Milton Keynes: Open University Press.
- LEFTON L.A. 1994. *Psychology*. USA: Allyn and Bacon.
- MOORHEAD, G. dan R.W. GRIFFIN. 1995. *Organizational Behaviour: Managing People and Organizations*. New York: Houghton Mifflin Company.
- NORAN FAUZIAH YAAKUB, HABIBAH ELIAS dan SOONG LING LING. 1997. Kepuasan Kerja Guru Kemahiran Hidup di Daerah Petaling, Selangor Darul Ehsan. Kertas kerja yang dibentangkan di *Seminar Kebangsaan Pendidikan Vokasional*, Mei 1997, Universiti Putra Malaysia.
- PAYNE, M.A dan A. FUMHAM. 1987. Dimensions of occupational stress in West Indian secondary school teachers. *British Journal of Psychology* 57: 141-150.
- SEYLE, H. 1974. *Stress Without Distress*. Philadelphia J.J: Lippincoff.
- SEYLE, H. 1976. *The Stress of Life*. New York: Mc Graw Hill.
- WORRAL, N. dan D. MAY. 1989. Toward a person in situation model of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology* 59: 174-86.

Diterima: 14 Februari 2000