



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

**RISIKO KESIHATAN AKIBAT STRES DI KALANGAN
GURU-GURU SEKOLAH MENENGAH SEKITAR
WILAYAH PERSEKUTIJAN KUALA LUMPUR**

JAMALIYAH BINTI AHMAD

FPP 1999 59

**RISIKO KESIHATAN AKIBAT STRES DI KALANGAN
GURU-GURU SEKOLAH MENENGAH SEKITAR
WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR**

JAMALIYAH BINTI AHMAD

**PROGRAM MASTER SAINS
FAKULTI PENGAJIAN PENDIDIKAN
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
SERDANG, SELANGOR
1999**

**RISIKO KESIHATAN AKIBAT STRES DI KALANGAN
GURU-GURU SEKOLAH MENENGAH SEKITAR
WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR**

**OLEH
JAMALIYAH BINTI AHMAD**

**PROJEK INI DIKEMUKAKAN SEBAGAI MEMENUHI SYARAT
KEPERLUAN IJAZAH MASTER SAINS DI FAKULTI PENGAJIAN
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
APRIL 1999**

PENGHARGAAN

Bismillahirrahmanirahim

Syukur ke hardrat Illahi kerana dengan berkat kurniaNya maka dapatlah saya menyiapkan projek ilmiah ini. Ucapan penghargaan dan setinggi-tinggi terima kasih khas kepada Tuan Sheikh Kamarudin bin Sheikh Ahmad, selaku penyelia penulisan projek ini yang telah banyak membimbing, membantu, memberi tunjuk ajar serta sumbangan ilmu yang tidak ternilai sehingga projek ini berjaya dihasilkan.

Jutaan terima kasih dirakamkan kepada semua Pengetua dan guru-guru sekolah yang terlibat atas segala kerjasama yang telah diberikan.

Buat suami tercinta, Mohd Hussain bin Mohd Kassim, terima kasih yang tidak terhingga atas segala galakkan, kesabaran, dan dorongan. Segala jasa dan pergorbananmu tidak akan dilupakan sepanjang hayatku.

Kepada anak-anak tersayang, Raja Nur'Irene Shazreen dan Raja Nur'Erna Marlyanna, kalian merupakan inspirasi mama dan terima kasih atas segala doa restu serta galakkan.

Tidak ketinggalan terima kasih kepada semua ahli keluarga yang dikasihi dan rakan-rakan atas segala sokongan dan semangat yang diberikan, semoga Allah jua yang membalasnya.

Abstrak projek yang dikemukakan kepada Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi sebahagian syarat bagi mendapatkan Ijazah Master Sains.

**RISIKO KESIHATAN AKIBAT STRES DI KALANGAN
GURU-GURU SEKOLAH MENENGAH SEKITAR
WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR**

Oleh

JAMALIYAH BINTI AHMAD
April 1999

Penyelia : Tuan Sheikh Kamarudin bin Sheikh Ahmad
Fakulti : Pengajian Pendidikan

Kajian ini dijalankan untuk meninjau risiko kesihatan akibat stres di kalangan guru-guru yang mengajar di sekolah menengah sekitar Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. Seramai 210 responden dipilih secara rawak dari sepuluh buah sekolah menengah sekitar Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. Instrumen kajian yang digunakan adalah berbentuk soal selidik yang dipilih khas mengikut format dari buku berjudul 'Health Risks' oleh Elliot J. Horward dan diubahsuai dengan persetujuan penyelia bagi memenuhi objektif penyelidikan ini. Data-data yang diperolehi, dianalisis dengan menggunakan Pakej Statistik untuk Sains Sosial (SPSS). Dari penganalisan data, frekuensi dan peratusan diperolehi dan ditabulisasikan dalam bentuk jadual. Dapatan kajian menunjukkan majoriti responden ($f = 131$) tinggi risiko kesihatan akibat dari stres berbanding dengan jumlah responden ($f = 78$) yang sederhana risiko kesihatan akibat stres. Manakala hanya terdapat seorang ($f = 1$) saja pada tahap rendah. Selain daripada mengenalpasti petanda-petanda stres, kajian ini juga meninjau bagaimana sistem tubuh bereaksi semasa dalam keadaan stres dan risiko penyakit yang berkaitan dengan stres. Di dalam kajian ini juga terdapat beberapa cadangan yang dikemukakan untuk meningkatkan lagi prestasi dan kecemerlangan diri di samping panduan dan nasihat bagi mengatasi dan mengendalikan stres ke arah kesejahteraan hidup.

Abstract of a project presented to the Faculty of Education Studies, Universiti Putra Malaysia in partial fulfilment of the requirement for the Degree of Master of Science.

**HEALTH RISK DUE TO STRESS AMONG TEACHERS IN
FEDERAL TERRITORY KUALA LUMPUR SECONDARY SCHOOLS**

By

JAMALIYAH BINTI AHMAD

April 1999

Supervisor : Tuan Sheikh Kamarudin bin Sheikh Ahmad
Faculty : Educational Studies

The aim of this study is to determine the health risk due to stress among teachers who are teaching in secondary schools around Federal Territory Kuala Lumpur. Sample consists of 210 teachers chosen at random from ten secondary schools around Federal Territory Kuala Lumpur. The data was collected using questionnaires that was specially chosen according to the format from a book entitled 'Health Risks' by Elliot J. Horward and was modified to fulfill the objectives of this study. The data was analysed using the Statistical Package For The Social Sciences (SPSS). From the data analyses the frequency and percentages were obtained and tabulated in the form of tables. The results showed that most of the respondents ($f = 131$) have a high health risk due to stress compared to the respondents ($f = 78$) who have a moderate health risk due to stress, while only one respondent ($f = 1$) had a low health risk due to stress. Besides identifying the symptoms of stress, this study also looks at how the body system reacts during stress and stress related illnesses. Several suggestions are given to increase performance and excellent besides guidelines to avoid, overcome and manage stress towards leading a harmonious life.

KANDUNGAN

BAB		MUKA SURAT
	PENGHARGAAN	i
	ABSTRAK	ii
	KANDUNGAN	iv
	SENARAI JADUAL	v
I	PENGENALAN	1
	Stres dan Kerjaya Perguruan	4
	Hubungan stres dengan kesihatan	6
	Penyataan Masalah	8
	Objektif Kajian	9
	Kepentingan Kajian	9
	Delimitasi	10
	Limitasi	10
	Definisi Operasional	11
II	KAJIAN BERKAITAN	13
III	METODOLOGI	20
	Reka Bentuk Kajian	20
	Persampelan Kajian	20
	Instrumen Kajian	21
	Prosedur Pengumpulan Data	22
	Penganalisan Data	22
IV	PENGANALISISAN DATA	23
V	PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	31
	Perbincangan	31
	Kesimpulan	34
	Cadangan	36
	RUJUKAN	
	LAMPIRAN	
	Soal Selidik	
	Surat Kebenaran : Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan	

SENARAI JADUAL

JADUAL		MUKA SURAT
1	Taburan Frekuensi dan Peratusan Jantina, Umur, Status Perkahwinan, Skim Perkhidmatan dan Tempoh Perkhidmatan Responden.	25
2	Taburan Frekuensi dan Peratusan Tahap Risiko Kesihatan Akibat Stres Mengikut Jantina Responden.	27
3	Taburan Frekuensi dan Peratusan Tahap Risiko Kesihatan Akibat Stres Mengikut Status Perkahwinan Responden.	28
4	Taburan Frekuensi dan Peratusan Tahap Risiko Kesihatan Akibat Stres Mengikut Skim Perkhidmatan Responden.	29
5	Taburan Frekuensi Tahap Risiko Kesihatan Akibat Stres.	30

BAB I

PENGENALAN

Kesehatan memainkan peranan yang amat penting dalam kehidupan seharian. Kesehatan yang baik merupakan harta yang tidak ternilai, suatu nikmat hidup dan juga di antara keperluan asas bagi mencapai kejayaan dan kesejahteraan dalam semua aktiviti kehidupan seseorang setiap hari dan sepanjang hayat. Amalan kesehatan akan mendorong kepada kesedaran tentang keadaan diri seseorang dalam membuat penyesuaian terhadap masalah-masalah dalam gaya hidup moden masa kini.

Mencapai kesejahteraan hidup merupakan keinginan setiap individu. Seseorang yang berjaya dalam hidupnya dipercayai mempunyai kesehatan yang baik. Tanpa kesehatan yang baik, seseorang tidak akan dapat menjalankan tugas hariannya dengan cekap. Kesehatan diri merangkumi kesehatan fizikal, kesehatan mental-emosi, kesehatan sosial, kesehatan rohani dan kesehatan persekitaran. Ini haruslah diintegrasikan seimbang bagi mencapai kesejahteraan (Jaffe dan Scott, 1994). Penjagaan kesehatan asas dan pemeliharaan kecergasan keseluruhan adalah menjadi tanggungjawab semua lapisan masyarakat dalam mengharungi cabaran hidup ke arah Wawasan 2020.

Banyak masalah kesehatan timbul dari tabiat manusia itu sendiri dan gaya hidup yang mereka pilih. Perubahan cara hidup telah sedikit sebanyak memberi kesan kepada status kesehatan (Hutapea, 1998). Dalam mengharungi kehidupan ini, terdapat gejala-gejala yang boleh mendorong kepada masalah kesehatan. Antaranya ialah stres yang merupakan suatu fenomena yang boleh dikatakan semua orang pernah mengalaminya. Keadaan gaya

hidup masa kini membuatkan ramai orang sering mengalami stres sehingga mengakibatkan pelbagai jenis penyakit yang berlarutan.

Menurut Hans Selye (1973), stres adalah rempah ratus kehidupan. Manusia memerlukan sedikit stres kerana secara positif ia membuatkan seseorang itu aktif dan merasai keseronokan hidup. Walau bagaimanapun, terlalu banyak stres akan menimbulkan berbagai masalah fizikal, masalah fisiologi, masalah emosi dan masalah mental yang boleh mengancam kebahagiaan hidup seseorang. Menurut beliau, di sebalik reaksi ke atas segala tekanan, wujud satu fenomena yang dipanggil '*General Adaptation Syndrome*' yang mempunyai tiga peringkat iaitu peringkat amaran, peringkat penentangan dan peringkat kelesuan. Pada peringkat amaran, hormon akan bereaksi dan mengaktifkan sistem neuroendokrin ke tahap berjaga-jaga. Dari situ, akan mula menentang dan mengatasi stres sehingga selesai. Kekurangan stres dan terlalu banyak stres dalam satu masa atau stres yang tidak dapat diselesaikan boleh mendorong kepada peringkat kelesuan di mana pada tahap ini tidak berupaya lagi mengatasi stres. Apabila capai tahap kelesuan, maka akan terdoronglah kepada penyakit yang diakibatkan oleh stres seperti kebimbangan, tekanan darah tinggi, penyakit kardiovaskular dan kanser.

Robbins (1993), pula menyatakan stres adalah satu keadaan yang dinamik di mana seseorang individu berhadapan dengan peluang, halangan atau tuntutan yang berkaitan dengan apa yang diingini dan hasilnya belum pasti tetapi penting.

Stres juga ditafsirkan sebagai ketegangan, tekanan atau reaksi dalam badan yang akan merangsang psikofisiologikal hingga boleh mengakibatkan kelesuan kepada sistem badan. Tekanan dalaman dan ketegangan ini jika berpanjangan boleh mendorong kepada

kelesuan atau kemudatan pada badan hingga ke tahap menjejaskan fungsinya dan mendatangkan penyakit (Howard, 1986.; Jaffe dan Scott, 1994)

Mengikut Hutapae (1998), dalam kehidupan ini, banyak faktor yang menyebabkan berlakunya stres. Antara faktor-faktor penyebab dapat dikategorikan ke dalam empat kumpulan iaitu dari aspek psikologi, aspek fisiologi, aspek penyesuaian iaitu adaptasi dalam memperseimbangkan keadaan atau perubahan dan aspek bioekologi iaitu faktor-faktor yang disebabkan oleh persekitaran dan pemakanan. Beberapa punca dan penyebab stres antaranya ialah sikap individu itu sendiri yang mungkin terlalu sensitif dan mudah mengambil serius akan sesuatu perkara; keadaan persekitaran di mana ketidakupayaan seseorang membiasakan dirinya dengan rutin atau suasana yang tidak selesa; kesediaan seseorang menghadapi apa yang dijangka akan berlaku berbanding dengan hal yang berlaku tanpa diduga dan juga kemampuan seseorang dalam mengatasi tekanan-tekanan serta perubahan norma dan pola kehidupan yang cepat dan tidak menentu.

Terdapat pelbagai faktor yang menyebabkan stres terutamanya dalam pekerjaan dan yang paling menonjol ialah perubahan organisasi, kadar kerja, lebih beban kerja, persekitaran fizikal dan 'job burnout'. Terdapat juga faktor-faktor spesifik yang menyumbang stres kepada individu seperti penyeliaan, gaji, jaminan kerja dan keselamatan (Schafer, 1987).

Manakala Matteson dan Ivancevich (1989), dan disokong oleh Dua (1994), menyatakan stres dalam pekerjaan akan mendorong kepada ketidakpuasan di kalangan pekerja, pengurangan dalam kualiti dan kuantiti pengeluaran, kadar pusingan ganti kerja

yang tinggi, ketidakstabilan emosi, kecenderungan berlaku kemalangan dan terjejasnya kesihatan para pekerja dalam organisasi tersebut.

Stres dan Kerjaya Perguruan

Kerjaya perguruan seperti juga kerjaya bidang profesional yang lain juga mengalami stres dalam pekerjaan. Fenomena stres di kalangan guru adalah merupakan isu global dan merentasi semua sempadan budaya. Kerjaya perguruan merupakan salah satu pekerjaan yang sangat stres dan telah mendapat perhatian dunia (Kyriacou, 1987).

Menurutnya lagi, selain daripada masa mengajar, guru-guru juga dibebankan dengan tugas bukan mengajar seperti menghadiri mesyuarat, mengisi kad laporan, mengutip yuran, menganjurkan Hari Terbuka Sekolah, menjalani aktiviti kelab atau persatuan dan sebagainya, manakala peluang ganjaran sangat berkurangan. Malahan, guru-guru yang baik biasanya akan dibebani dengan tugas yang lebih.

Trendall (1989), menyatakan bahawa pandangan masyarakat terhadap guru sudah berlainan. Jika pelajar tidak berkelakuan baik atau tidak menghasilkan keputusan yang baik atau membuat kesilapan, maka guru-gurulah yang akan dipersalahkan. Malahan dianggap sebagai kegagalan sesebuah sekolah dan ini merupakan sesuatu yang memalukan guru.

Menurut Hutapea (1998), pula tugas seorang pegawai melibatkan tanggungjawab yang besar dan perlu membuat pelbagai jenis tugas. Faktor ini boleh menyebabkannya menghadapi stres yang boleh menjejaskan kesihatannya. Menjalankan tugas dengan cekap, seseorang itu perlu memiliki daya fikir dan fizikal yang kuat, sihat dan cergas.

Punca-punca stres dalam pekerjaan di kalangan guru-guru melibatkan faktor-faktor dalaman dan luaran. Faktor-faktor dalaman termasuklah sikap murid; perhubungan dengan pengetua dan sesama rakan sejawat; perubahan dalam kurikulum; peribadi; masa; dan iklim sekolah. Manakala faktor-faktor luaran pula termasuklah tuntutan memenuhi kehendak Kementerian Pendidikan, Jabatan Pendidikan, jangkaan masyarakat dan kritikan media. Di samping punca-punca stres ini, keadaan ditambah lagi dengan ketidakpuasan kerja seperti soal gaji, layanan pengetua, beban tugas dan peluang memajukan diri (Edworthy, 1987; Solman & Feld, 1989; McCormick & Solman, 1992).

Ini disokong oleh Dunham (1992), yang menyatakan stres di kalangan guru-guru kerap berpunca dari keadaan yang tidak selesa dan salah laku pelajar. Kekurangan sumber untuk mengajar (Faber, 1991); beban tugas bukan mengajar dan sikap murid terhadap pelajaran (Kryriacou & Sutchliffa, 1978).

Hasil kajian oleh Laughlin (1984), mendapati bahawa guru-guru perempuan lebih stres berpunca dari disiplin pelajar manakala guru-guru lelaki pula lebih stres berkaitan dengan memenuhi kehendak dan keperluan kurikulum.

Borg dan Riding (1991), pula menyatakan stres di kalangan guru-guru disebabkan efek suatu keadaan negatif dari aspek pekerjaan guru itu sendiri di mana guru-guru itu secara psikologinya merasakan ancaman kepada kesejahteraannya. Suasana sekolah seringkali juga menimbulkan stres seperti masalah disiplin murid, jadual yang ketat, beban tugas dan sebagainya yang boleh mendorong guru-guru mengalami penat hipertonic dan akan pulang dengan rasa letih dan tertekan. Rasa tertekan jika dibiarkan berlarutan akan menimbulkan rasa letih atau kelesuan yang boleh mendorong kepada masalah kesihatan.

Manakala menurut Friedman (1991), harapan tinggi dan matlamat sesebuah sekolah turut juga menyebabkan stres di kalangan guru-guru apabila mereka tidak diberi peluang untuk meluahkan perasaan atau menyuarakan pendapat ke arah pencapaian tersebut. Malahan, guru-guru terpaksa bekerja di bawah tekanan dengan pemerhatian pengetua yang ingin mengekalkan taraf pencapaian sekolah.

Hubungan stres dengan kesihatan

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan kesihatan sebagai suatu keadaan di mana seseorang itu sempurna dari segi fizikal, mental, emosi dan sosial dan bukan semata-mata tidak mempunyai sebarang penyakit ataupun kecacatan.

Menurut Hans Selye (1973), stres ialah respon badan yang tidak spesifik terhadap sebarang tindakan atau tekanan dan menyebabkan 'wear and tear' dalam tubuh badan seperti kebimbangan, ketakutan atau panik dan fizikal seperti berpeluh, muka pucat dan gigil. Di samping itu juga mempercepatkan proses ketuaan akibat kerosakan sel-sel dan tisu-tisu dalam badan.

Apabila seseorang mengalami stres dan gagal mengawalinya, maka akan timbul simptom atau tanda-tanda stres seperti simptom psikologi, simptom fisiologi dan simptom tingkahlaku. Simptom fisiologi adalah seperti sakit kepala, tekanan darah tinggi dan sakit jantung manakala simptom psikologi pula merangkumi aspek kebimbangan, ketegangan dan kekurangan kepuasan kerja. Sementara simptom tingkahlaku adalah seperti produktiviti yang rendah dan tidak hadir kerja (Ross dan Altmaier, 1994).

Scarpiti dan Andersen (1992), pula menyatakan stres menyumbang kepada produktiviti yang menurun dan ketidakhadiran kerja. Walaupun tiada bahaya fizikal secara langsung pada pekerjaan, stres boleh disebabkan oleh keadaan yang selalu sama, perhubungan yang kurang baik, kurang kawalan, desakan dan rasa tidak selamat.

Makin dan Lindley (1991), pula menyatakan stres merupakan respon terhadap tekanan yang dirasakan dalam sesuatu situasi. Tahap tekanan yang tertentu boleh menghasilkan stimulus yang sihat tetapi jika terlalu rendah atau terlalu tertekan maka akan mendorong kepada stres. Pada peringkat reaksi yang mencemaskan, penafasan akan bertambah mendalam; otot menegang; glikogen bertukar menjadi glukosa bagi menghasilkan tenaga; penghadaman tidak berfungsi; darah pekat kerana membawa oksigen, melawan infeksi dan menahan pendarahan; pundi kencing dan rektum membuang lebihan kotoran dalam badan; kelenjar peluh berfungsi menyejukkan otot dan kulit menjadi pucat.

Jika respon stres ini meninggi terlalu lama dan berpanjangan, otot menegang menyebabkan pening dan sakit kepala serta kekejangan otot; paru-paru akan mengganggu denyutan jantung dan pitam; lemak dan protein dipecahkan dan dikeluarkan untuk menghasilkan tenaga; penghadaman tidak berfungsi menyebabkan masalah kepada perut seperti ulser; jantung berdenyut laju dan tekanan darah tinggi menyebabkan strok dan serangan jantung; kepekatan darah menyukarkan denyutan jantung; lebihan kolestrol dalam darah mengakibatkan pembekuan di arteri dan kulit tanpa pengaliran darah yang betul.

Ketidakmampuan untuk bertindak secukupnya akan bebanan emosi atau psikologi menyebabkan stres dan boleh mengakibatkan 'burnout' iaitu keadaan emosi atau fizikal

yang lesu (Miller dan Catt, 1989). Mental dan tubuh badan mempunyai hubungan erat ketika berlakunya stres. Stres dapat dilihat melalui reaksi tubuh badan tanpa kesedaran mental. Semasa stres mana-mana bahagian tubuh secara tidak langsung akan menjejaskan kefungsiian mental. Sebaliknya stres ke atas mental membabitkan reaksi ketegangan pada tubuh.

Menurut Zuraidah (1988), petanda stres seperti sakit kepala, selalu mengantuk, tidak upaya menumpukan perhatian, tidak ada selera makan atau makan terlalu banyak, selalu gugup, mudah marah, mudah kecil hati, murung dan lain-lain petanda biasanya tersembunyi di sebalik dalih letih, penat dan banyak kerja. Tetapi di sebalik itu ada tekanan yang memberi petanda secara fizikal seperti muntah-muntah, sakit belakang, sakit kepala, gangguan haid, sembelit, tidak tidur nyenyak, sakit perut, tekanan darah naik, mencungap dan cepat degupan jantung. Kalau dibiarkan, petanda-petanda ini akan mengganggu kesihatan mental, menjadikan seseorang itu tidak sedar diri, gangguan perasaan, murung, tidak siuman atau terganggu fikiran.

Mengikut pakar perubatan psikiatri Dr. Syed Hassan Al-Mashoor, punca utama gangguan psikosomatik adalah berkaitan dengan stres. Orang yang mengalami gangguan psikosomatik akan menunjukkan tanda-tanda atau simptom-simptom seperti sakit perut, sakit kepala, sesak nafas, mudah letih, jantung berdebar, sengal-sengal sendi, selalu risau, berpeluh, tidak tidur atau mengasingkan diri (Dubos, 1965; Post, 1985).

Gangguan kebangkitan somatik, termasuk sindrom-sindrom penyakit yang berkaitan dengan stres ada kaitannya dengan sistem sendi. Ini mendorong kepada hipertensi (Eliot, 1977; Gellhorn, 1964; Suter, 1984), implikasi kepada penyakit arteri koronari (Corley,

1985); kematian mengejut (Corley, 1985); migrain dan sindrom Raynaud's (Suter, 1984); sindrom penguncupan otot dan sakit kepala (Gellhorn, 1967; Weil, 1974; Malmö, 1975); ulser (Wolf, 1985); dan masalah dalam pembuangan air besar (Latimer, 1985).

Jaffe dan Scott (1994), menyatakan jika tidak berupaya mengatasi stres akan mengakibatkan kesan jangka pendek dan kesan jangka panjang. Ini boleh menimbulkan masalah yang berkaitan dengan aspek kesihatan dan aspek sosial. Jika seseorang itu mengalami stres, maka akan timbul rasa ketegangan otot, sakit kepala dan pening, sakit perut, bimbang atau keresahan, perasaan seperti kekurangan tenaga, emosional 'burnout', penarikan diri dan konflik. Keadaan-keadaan ini jika tidak diberi perhatian akan membawa kepada penyakit. Penyakit yang serious boleh berlaku akibat stres yang dalam jangka panjang.

Pernyataan Masalah

Masalah kesihatan boleh mempengaruhi kualiti pengajaran guru yang secara langsungnya akan menjejaskan produktiviti, prestasi dan kecekapan guru. Maka itu, kajian ini bertujuan meninjau tahap risiko kesihatan akibat stres di kalangan guru-guru yang mengajar di sekolah menengah sekitar Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur.

Objektif Kajian

Kajian ini bertujuan untuk:

1. Meninjau risiko kesihatan akibat stres di kalangan guru-guru sekolah menengah yang terpilih.

2. Mengenalpasti risiko kesihatan akibat stres yang dialami guru-guru dari aspek-aspek yang dipilih.
3. Meninjau perhubungan kesan stres yang boleh mempengaruhi atau mendatangkan risiko kepada kesihatan.

Kepentingan Kajian

Kajian ini dijalankan untuk meninjau tahap risiko kesihatan akibat stres di kalangan guru-guru sekolah menengah. Maklumat-maklumat dari kajian ini diharapkan pihak pentadbir dan juga pihak berwajib iaitu Kementerian Pendidikan dan Jabatan Pendidikan akan lebih peka serta dapat mengatur strategi yang sesuai agar dapat meminimumkan atau menghapuskan stres sebagai menjaga kebajikan dan kesejahteraan guru-guru.

Disamping itu, diharapkan juga dapat membantu guru-guru mengenalpasti petanda-petanda stres dan bagaimana stres boleh merangsang sistem badan hingga boleh mengakibatkan pelbagai jenis penyakit.

Adalah diharapkan juga penulisan kajian ini akan menjadi perintis kepada penyelidikan yang akan datang atau dapat memberangsangkan penyelidik-penyelidik lain untuk terus mengkaji dengan lebih mendalam lagi.

Delimitasi

Kajian ini dibataskan pada sepuluh buah sekolah menengah di sekitar Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. Responden yang dipilih adalah dari guru-guru yang mengajar di sekolah menengah terpilih di sekitar Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. Pemilihan responden dibuat secara rawak. Alat pengukuran bagi kajian ini terbatas kepada soal selidik

yang dipilih khas mengikut format dari buku Health Risks oleh Elliott J. Howard dan diubahsuai bagi memenuhi objektif penyelidikan ini.

Limitasi

Terdapat limitasi berikut dalam kajian ini iaitu:

1. Kajian ini ditumpukan kepada guru-guru dari sepuluh buah sekolah menengah yang terpilih di sekitar Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan tidak dirumuskan kepada semua guru-guru di Malaysia.
2. Kajian ini dijalankan kepada sepuluh buah sekolah menengah di sekitar Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan tidak dirumuskan kepada kesemua sekolah di Malaysia.
3. Responden terpaksa memilih jawapan yang disediakan sahaja dan tidak berpeluang mengemukakan jawapan secara lisan.
4. Kejujuran dan keikhlasan dalam menjawab soal selidik adalah diluar kawalan penyelidik

Definisi Operasional

Risiko kesihatan

Kemungkinan menemui bahaya atau kecederaan pada keadaan hidup yang bukan saja ketiadaan penyakit tetapi yang sihat dari aspek fizikal, mental, emosi dan sosial.

Stres

Suatu keadaan yang menjadikan seseorang mendapat simptom yang ada kaitan dengan psikologi, fisiologi dan fizikal. Ia adalah proses sebenar tindakbalas lawan atau lari ('fight or flight') dan boleh dikaitkan dengan kewaspadaan terhadap ancaman yang ditakrifkan dalam bentuk fisiologi sebagai tindakbalas simpapetik pada sistem saraf pusat luar kawalan.

Guru

Guru-guru bermaksud seseorang guru yang telah dilantik oleh Kementerian Pendidikan Malaysia dan biasanya mengajar mata pelajaran yang tertentu. Guru Kanan matapelajaran dan Penolong Kanan (Pentadbiran dan Hal Ehwal Murid) terdiri dari guru-guru yang dilantik oleh Kementerian Pendidikan atau Jabatan Pendidikan.

BAB II

KAJIAN BERKAITAN

Solman dan Feld (1989), dalam kajiannya mengenai stres di kalangan guru-guru di Australia mendapati tahap stres mereka tinggi. Sejumlah 20 peratus guru-guru yang mengajar di sekolah persendirian dan 33 peratus guru-guru yang mengajar di sekolah kerajaan melaporkan tugas mereka sebagai pendidik merupakan punca utama mereka mengalami stres yang teruk.

Manakala hasil kajian oleh Sullivan (1991), menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan pada tahap stres dari aspek gender di antara ahli-ahli pentadbir dan staf sokongan di Mid-Western Universiti. Dapatan kajian ini selaras dengan hasil kajian yang dijalankan oleh Houchen (1995) yang juga mendapati tidak ada perbezaan signifikan dalam punca-punca stres di kalangan staf lelaki dan perempuan di Kolej Communiti.

Friedman (1991), dalam kajiannya mengenai tahap 'burnout' di kalangan guru-guru sekolah, mendapati tahap 'burnout' meningkat seiring dengan peningkatan usia guru dan pengalaman mengajar. Beliau mendapati tahap puncak prestasi guru-guru adalah pada lingkungan umur di antara 41 hingga 45 tahun dan kemudiannya akan mula menurun. Guru-guru yang tergolong dalam kumpulan ini adalah terdiri dari mereka yang merasa kecewa dan 'terperangkap' dalam profesion perguruan. Mereka merasakan diri mereka terlalu tua untuk menukar karier dan terlalu muda pula untuk memikirkan hal bersara.

Kajian oleh Kelley (1994), mengenai model tekanan dan 'burnout' di kalangan jurulatih kolej yang tertumpu pada jurulatih lelaki (n=131) dan jurulatih perempuan

(n=118). Model yang digunakan bagi meramal stres adalah variabel situasi isu-isu kejurulatihan, sokongan sosial, ketekunan, jantina dan rekod menang dan kalah. Hasil dapatan kajian menunjukkan jurulatih lelaki dan perempuan yang tinggi skor dalam isu kejurulatihan dan mendapat skor rendah dalam ketekunan merasakan stres yang lebih begitu juga dengan kumpulan jurulatih lelaki yang mendapat skor rendah dalam kepuasan sokongan sosial. Ini menunjukkan pengalaman ada kaitannya dengan tahap stres malahan stres berkurangan dari aspek isu kejurulatihan dan konflik peranan (masalah kejurulatihan). Kesimpulannya, kesemua jurulatih ini diklasifikasikan sebagai mengalami kelesuan emosional pada tahap di antara sederhana dan tinggi.

-Hasil kajian terhadap guru-guru sekolah menengah di Western Australia oleh Tuetteman dan Punch (1992), dalam kajian distres psikologikal guru-guru di sekolah menengah, mendapati guru-guru perempuan mengalami stres yang lebih berbanding dengan guru-guru lelaki yang sejawatan dengan mereka. Manakala Dua (1994), yang menjalankan kajiannya dari aspek yang sama ke atas pekerja di Universiti New England melaporkan tidak ada perbezaan yang signifikan dalam stres pekerjaan di antara lelaki dan perempuan tetapi pekerja perempuan mengadu lebih stres berbanding dengan pekerja lelaki berdasarkan beban kerja.

Seramai 400 subjek terlibat dalam kajian yang dijalankan oleh Blix, Cruise, Mitchell dan Glen (1994) mengenai stres pekerjaan di kalangan pensyarah-pensyarah di universiti. Model 'Pearson-Enviromen Fit' telah digunakan untuk menganalisis kekurangan stail motivasi dan ganjaran pekerjaan sebagai faktor sumbangan. Hasil dapatan kajian menunjukkan majoriti pensyarah sesuai dengan stail motivasi dan ganjaran pekerjaan. Dua

pertiga daripada mereka menyatakan mengalami stres di tempat kerja. Sekurang-kurangnya 50 peratus melaporkan 'burnout', masalah kesihatan berkaitan stres, produktiviti kerja yang rendah, ketidakupayaan mengatasi stres kerja dan pertukaran tugas. Sebanyak 48 peratus responden melaporkan alami masalah kesihatan akibat stres kerja.

Manthei, Gilmore, Tuck dan Adair (1996), telah menjalani kajian mengenai stres di kalangan guru yang mengajar di sekolah menengah rendah di New Zealand. Dalam kajian ini, mereka tumpukan pada guru-guru di lapan buah sekolah menengah rendah melalui soal selidik sebanyak lima kali menggunakan Soal selidik Stres dalam Pengajaran yang mengandungi enam bahagian. Hasil dapatan kajian menunjukkan tahap stres tinggi di kalangan guru-guru yang kepuasan kerjanya rendah dan kurang minat berkhidmat dalam jangka masa panjang. Manakala satu pertiga daripada guru-guru dalam kajian ini mengalami tahap gangguan yang tinggi (31.4 peratus). Mereka juga melaporkan peningkatan dalam beban kerja meningkatkan lagi tahap stres dan mendatangkan efek kepada kehidupan keluarga dan kesihatan guru-guru tersebut

Faktor-faktor yang mendorong kepada 'burnout' di kalangan guru-guru sekolah rendah, menengah rendah dan menengah di antaranya dipengaruhi oleh konflik peranan dan peranan yang kabur. Kajian yang dijalankan oleh Byrne (1996), juga mendapati penyumbang lain seperti ialah beban kerja, suasana bilik darjah yang tidak memuaskan, kuasa terhad dalam membuat keputusan, kurang mendapat sokongan dari orang atasan dan juga rakan sebaya. Hasil kajian juga menunjukkan faktor kritikal dalam merangsang stres di kalangan guru-guru ini ialah kualiti kerja yang perlu dilakukan dalam masa yang tersingkat, bilangan pelajar yang ramai dalam kelas, menyelesaikan masalah disiplin pelajar dan

mengendalikan sokongan negatif dari ibu bapa. Manakala kekaburan dari pihak pentadbir dan pengurusan pula menunjukkan polisi yang tidak jelas dan tidak konsisten mengenai tindakan ke atas tingkahlaku pelajar; kekerapan perubahan struktur kurikulum dan pendekatan pedagog. Begitu juga persepsi sendiri yang rendah di kalangan pelajar, ibu bapa, dan orang awam.

Penyelidik dari Amerika, Friedman dan Rosenman telah membuat kajian dan menyatakan bahawa secara kasarnya terdapat dua jenis personaliti iaitu Jenis A dan personaliti Jenis B. Mereka yang di dalam kategori Jenis A ialah orang yang suka bertanding, agresif, tidak sabar, cepat berfikir dan bertindak, kuat bekerja dan sentiasa mahu cepat. Mereka ini mempunyai risiko yang tinggi mengidap darah tinggi dan penyakit jantung akibat stres. Manakala Jenis B pula terdiri daripada individu yang pendiam, sabar, tenang, tidak suka bertanding, selalu gembira dan tidak runsing. Hidup mereka lebih tenang dan tidak merasa tertekan. Jika stres timbul, mereka berupaya menenangkan fikiran dengan kesabaran.

Sistem endokrin memainkan peranan dalam masalah kesihatan akibat stres. Sistem endokrin adalah satu jaringan kelenjar yang merembeskan hormon ke dalam aliran darah. Kelenjar yang memainkan peranan adalah kelenjar pituitari dan hypothalamus yang terletak di otak manakala kelenjar adrenal terletak di bahagian atas buah pinggang dan kelenjar tiroid terletak di bahagian tekak.

Bagi fungsi yang sempurna, hormon dan neuro hormon mesti berada di dalam keadaan seimbang. Sekiranya salah satu daripadanya melebihi daripada tahap keseimbangan, ia akan membawa kepada masalah emosi. Stres juga boleh merangsang

kepada masalah emosi yang berkaitan dengan gangguan pada endokrin iaitu krisis tiroid. Penyakit atau stres boleh menyebabkan keadaan emosi berubah secara tiba-tiba menjadi ganas, mood yang berubah menjadi hiperaktif dan kemudian murung.

Penyakit berkaitan atau akibat dari stres yang berpanjangan antaranya ialah masalah emosi yang boleh meningkatkan tahap asid lemak dalam darah justeru itu berkaitan dengan masalah atherosclerotik. Stres yang berpanjangan, jika kerap dialami akan mendorong kepada insomnia, kolitis dan hipertensi. Penghadaman pula akan terhalang dan menyebabkan asid memasuki perut yang boleh mengakibatkan ulcer, sembelit, serum kolesterol yang tinggi dan pembekuan darah dalam jangkamasa pendek. Tekanan emosi juga boleh menyebabkan otot-otot menegang dan menyebabkan rasa sakit pada perut, belakang, leher dan dada. Simtom-simtom stres antara lain termasuklah juga seperti sakit kepala, penglihatan kabur, hilang selera makan dan murung.

Ini dipersetujui oleh Howard (1986), yang menyatakan stres boleh menjadi faktor risiko yang memudaratkan lagi faktor risiko lain yang mengancam kesihatan. Reaksi terhadap stres boleh merosakkan sistem kardiovaskular dan sistem cerebrovaskular serta melemahkan kuasa melawan penyakit. Stres meningkatkan peluang sakit jantung, strok, kematian mengejut dan juga kanser.

Mc Clelland (1989), menyatakan sindrom stres ada kaitannya dengan rangsangan simpatetik yang mengeluarkan hormon stres. Ini juga boleh menyebabkan perubahan pada sistem tubuh badan. Perasaan marah, takut atau gemuruh sebagai contohnya, boleh simulasikan sistem saraf simpatetik dan mempercepatkan aksi kelenjar adrenal. Antara perubahan-perubahan dalam sistem badan akibat dari rangsangan sistem saraf simpatetik