

Warga pendidik yang sinonim stres

Insan
360°

DR ZAFIR KHAN
MOHAMED MAKHBUL



Guru sering diibaratkan sebagai lilin yang sanggup membakar diri menerangi orang lain tetapi perubahan yang berlaku terhadap teknologi dan persekitaran kini membawa perubahan besar kepada profesion perguruan termasuk kesihatan dan kesejahteraan guru.

Secara tradisionalnya, kerjaya pendidik termasuk guru dan pensyarah merupakan kerjaya popular kerana dikatakan paling kurang stres. Banyak juga pendapat menyatakan tugas pendidik terjamin, mudah dan banyak masa dapat dihabiskan bersama keluarga.

Malah, ada yang beranggapan pendidik adalah profesion paling 'santai' kerana banyak cuti dan kerja yang tidak berapa berat tetapi masih mendapat sanjungan tinggi masyarakat. Setuju atau tidak, inilah tanggapan umum berkaitan kerjaya sebagai pendi-

dik suatu ketika dahulu.

Namun, profesion perguruan bukanlah seindah yang dibayangkan. Tidak ramai yang tahu, akhirnya kelihatan indah dan mudahnya tugas pendidik, padahal tersimpan seribu satu masalah dan cabaran yang hanya dirasai pendidik itu sendiri. Ia dapat digambarkan sebagai luka di tangan nampak berdarah, luka di hati siapa yang tahu; dilihat pulut, ditanak berderai.

Zaman telah berubah dan profesion perguruan merupakan kerjaya yang turut menyumbang kepada isu stres dan kemurungan. Kajian Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia mendapati 4.4 peratus daripada seramai 48,258 jumlah responden yang terdiri daripada guru mengalami stres tahap sederhana tinggi.

Kajian penyelidikan Universiti Putra Malaysia pula mendapati 71.1 peratus guru di Kuala Lumpur dan Selangor mengalami stres dengan guru wanita dua kali ganda lebih ramai berbanding guru lelaki. Mengapakah isu stres menjadi semakin sinonim de-

“Zaman telah berubah dan profesion perguruan merupakan kerjaya yang turut menyumbang kepada isu stres dan kemurungan.”

ngan tugas pendidik?

Pendidik sekarang berdepan pelbagai bentuk tugasan. Mereka bukan sahaja mendidik tetapi dipertanggungjawabkan dengan tugas di luar skop kerja termasuklah kerja amal mengutip dana untuk pelajar dan pihak sekolah.

Lambakan kerja di luar jangkakan menjadikan tugas guru semakin mencabar. Guru dikatakan terbeban dengan kelas yang ramai murid, malah tugas pengkeranian yang terpaksa dibuat turut menambah beban tugas hakiki. Guru yang bertindak sebagai pentadbir juga perlu menghadiri mesyuarat demi mesyuarat, merangka strategi dan pelan pembangunan sekolah. Tugas hakiki sebagai guru pada masa yang sama tidak boleh dikesampingkan.

Pendidik juga paling ramai 'berpisah' dengan keluarga dan berjauhan dengan orang tersa-

yang terutama anak dan isteri atau suami. Istilah guru 'berduka lara' berlaku apabila guru terpaksa berulang-alik ke tempat kerja dengan jarak jauh atau tinggal berasingan dengan pasangan kerana bekerja di daerah berbeza.

Minat dan kesungguhan sebagai guru yang semakin luntur dalam kalangan generasi masa kini juga dilihat sebagai penyumbang isu stres. Bukan bermaksud merendahkan profesion perguruan tetapi kita perlu akur hakikat segelintir mereka yang menjadi guru tidak mempunyai kesungguhan dan ciri-ciri sebagai 'pendidik'. Bagi mereka, kerjaya guru dipilih kerana ia kerjaya paling terjamin dan berstruktur.

Terdapat guru yang mengalami stres dan mendapat pelbagai penyakit kerana berhadapan tingkah laku pelajar yang sukar dikawal, selain ibu bapa yang ku-

rang memahami dan tidak membantu. Ia diburukkan lagi dengan sikap pelajar yang malas, nakal dan tidak mendengar menyebabkan pendidik hilang sabar dan kurang bermotivasi.

Kekurangan latihan tentang kaedah menangani stres dalam kalangan guru juga dilihat sebagai faktor menyebabkan stres menjadi ancaman utama profesion perguruan. Masalah kewangan juga sering jadi punca guru stres. Terdapat segelintir guru yang terpaksa melakukan kerja tambahan.

Isu kesihatan dan kesejahteraan mental warga pendidik seharusnya tidak dipandang remeh. Umpama bom jangka, stres pasti meninggalkan impak negatif kepada tugas pendidik, keluarga dan organisasi keseluruhannya. Cahaya oleh sebatang lilin yang menyinar adalah lebih mulia, namun jika dibiarkan lilin itu terbakar, lama kelamaan ia menjadi suram dan tidak lagi kelihatan.

** Prof Dr Zafir Khan Mohamed Makhubul ialah Timbalan Dekan Fakulti Ekonomi dan Pengurusan Universiti Kebangsaan Malaysia*