



***PERBANDINGAN FAKTOR PENYUMBANG STRES DALAM KALANGAN
GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH MENENGAH BERDASARKAN
DEMOGRAFI DI SELANGOR, MALAYSIA***

MOHD KHAIRUDIN BIN AB WAHID

FPP 2020 8



**PERBANDINGAN FAKTOR PENYUMBANG STRES DALAM KALANGAN
GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH MENENGAH BERDASARKAN
DEMOGRAFI DI SELANGOR, MALAYSIA**

Oleh

MOHD KHAIRUDIN BIN AB WAHID

**Tesis yang dikemukakan kepada Sekolah Pengajian Siswazah Universiti Putra
Malaysia, sebagai memenuhi keperluan untuk Ijazah Master Sains**

September 2019

HAK CIPTA

Semua bahan yang terkandung dalam tesis ini, termasuk teks tanpa had, logo, iklan, gambar dan semua karya seni lain, adalah bahan hak cipta Universiti Putra Malaysia kecuali dinyatakan sebaliknya. Penggunaan mana-mana bahan yang terkandung dalam tesis ini dibenarkan untuk tujuan bukan komersil daripada pemegang hak cipta. Penggunaan komersil bahan hanya boleh dibuat dengan kebenaran bertulis terdahulu yang nyata daripada Universiti Putra Malaysia,

Hak cipta © Universiti Putra Malaysia



DEDIKASI

**DENGAN NAMA ALLAH YANG MAHA PEMURAH LAGI MAHA MENGASIHANI
SELAWAT DAN SALAM KEPADA JUNJUNGAN NABI MUHAMMAD S.A.W.**

*Alhamdulillah Ya Allah
di atas limpah rahmatMu*

Doa buat yang disayangi

*Ayahanda Allahyarham HAJI AB. WAHID BIN AB. FATAH
bonda PN SULIMAH BINTI PARDI*

*Buat yang dicintai kerana Allah,
NORLIZA BT MD NURI*

**NUR NAIMI DINI, MUHAMMAD IQBAL DINI, MUHAMMAD NAZHAN DINI,
MUHAMMAD ILMAN DINI DAN NUR KHALISH DINI.**

*Penghargaan buat pensyarah penyelia,
PROF. SOH KIM GEOK, PHD.
BORHANUDDIN ABDULLAH, PHD.*

Jasa mu tetap dikenang

*Buat semua yang membantu ku
sepanjang pengajian masters of sains ku di UPM*

*Jutaan terima kasih semua
Jasa kalian Allah sahaja yang mampu membalaunya*

Abstrak tesis yang dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi keperluan untuk ijazah Master Sains

**PERBANDINGAN FAKTOR PENYUMBANG STRES DALAM KALANGAN
GURU PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH MENENGAH BERDASARKAN
DEMOGRAFI DI SELANGOR, MALAYSIA**

Oleh

MOHD KHAIRUDIN BIN AB WAHID

September 2019

Pengerusi : Profesor Soh Kim Geok, PhD
Fakulti : Pengajian Pendidikan

Tujuan: Kajian ini dilaksanakan untuk mengenal pasti faktor penyumbang stres dalam kalangan guru Pendidikan Jasmani sekolah menengah di Selangor, Malaysia dan perbandingan faktor penyumbang stres berdasarkan demografi. **Kaedah:** Reka bentuk kajian rentasan (*cross-sectional*) dipilih dalam mengendalikan kajian tinjauan secara rentasan. Kajian melibatkan responden ($n=258$) 128 guru lelaki dan 130 guru perempuan opsyen Pendidikan Jasmani dan Sains Sukan yang mengajar Pendidikan Jasmani sekolah menengah di Selangor. Instrument soal selidik digunakan dengan format *likert-scale* enam konstruk iaitu dilema kerjaya, perkembangan kerjaya, salah konsep kerjaya, keadaan persekitaran kerja, hubungan dalam pekerjaan dan status personal. Analisis statistik deskriptif, Ujian-t tidak bersandar dan ANOVA sehalia digunakan bagi menghuraikan dapatan kajian. **Dapatkan:** Lima faktor dikenal pasti sebagai penyumbang stres iaitu keadaan perkembangan kerjaya mencatatkan ($M=34.77$, $SD=4.48$), dilema kerjaya nilai ($M=35.26$, $SD=5.17$), keadaan persekitaran kerja dengan ($M=22.52$, $SD=3.58$), salah konsep kerjaya ($M=23.42$, $SD=4.03$) dan hubungan dalam pekerjaan ($M=27.09$, $SD=2.87$). Manakala dapatan kajian perbandingan penyumbang stres dalam kalangan guru PJ berdasarkan jantina menunjukkan perbezaan yang signifikan dengan nilai faktor penyumbang stres perkembangan kerjaya berdasarkan jantina, perempuan ($M=34.80$, $SD=4.84$) lelaki ($M=35.72$, $SD=5.45$) dengan $t(256)=0.271$, $p=0.008<0.05$. Faktor penyumbang stres salah konsep kerjaya dengan pengalaman mengajar menunjukkan perbezaan yang signifikan dengan nilai $F(3, 254)=3.95$, $p=0.009<0.05$. Perbezaan faktor penyumbang stres keadaan persekitaran kerja berdasarkan umur menunjukkan perbandingan nilai $F(2, 255)=3.524$, $p=0.031<0.05$. Seterusnya terdapat perbezaan yang signifikan faktor penyumbang stres salah konsep kerjaya berdasarkan gaji dengan nilai $F(3, 254)=2.763$, $p=0.043<0.05$. Begitu juga terdapat perbezaan yang signifikan pada tiga faktor penyumbang stres guru PJ iaitu dilema kerjaya $F(2, 255)=3.857$, $p=0.022<0.05$, manakala keadaan persekitaran kerja $F(2, 255) = 3.158$, $p=0.044<0.05$, serta faktor hubungan dalam pekerjaan $F(2, 255)=4.817$, $p=0.009<0.05$ berdasarkan kelulusan akademik. **Kesimpulannya:** Pihak yang berkaitan perlu

mengambil langkah yang bersesuaian bagi mengatasi dan mengurangkan perbezaan faktor penyumbang stres guru Pendidikan Jasmani di Selangor terutama pada kalangan guru PJ perempuan yang menghadapi stres kerja yang lebih tinggi berbanding guru PJ perempuan. Ini perlu dilakukan kerana guru merupakan aset negara yang penting dalam pembentukan generasi cemerlang.



Abstract of thesis presented to the Senate of Universiti Putra Malaysia in fulfilment of
the requirement for the degree of Master of Science

**COMPARING STRESS CONTRIBUTING FACTORS AMONG SECONDARY
SCHOOL PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN SELANGOR, MALAYSIA
BASED ON DEMOGRAPHICS**

By

MOHD KHAIRUDIN BIN AB WAHID

September 2019

Chairman : Professor Soh Kim Geok, PhD
Faculty : Educational Studies

Objective: This study was conducted to identify stress contributing factors among secondary school Physical Education(PE) teachers in Selangor, Malaysia and to compare stress contributing factors based on demographics. **Methods:** Cross-sectional study design was selected in conducting cross-sectional survey study. This study involved respondents ($n=258$) of 128 male and 130 female Physical Education and Sports Science teachers who teach Secondary Physical Education in Selangor. The questionnaire used consist of six-constructs likert-scale format namely career dilemma, career progression, misconceptions of career, work environment, work relationship and personal status. Descriptive statistical analysis, independent t-test and one-way ANOVA were used to describe the findings. **Findings:** The five contributing stressors were career development status ($M=34.77$, $SD=4.48$), career value dilemma ($M=35.26$, $SD=5.17$), work environment condition ($M=22.52$, $SD=3.58$), misconceptions about career ($M=23.42$, $SD=4.03$) and relationship at work ($M=27.09$, $SD=2.87$). Meanwhile, the findings of the comparative study of stress contributors among PE teachers showed a significant difference with the value of the contributing factors of career development stress based on gender, female ($M=34.80$, $SD=4.84$) male ($M=35.72$, $SD=5.45$) and $t(256)=0.271$, $p=0.008<0.05$. The stress contributing factors of misconception career of with teaching experience showed a significant difference with $F(3, 254)=3.95$, $p=0.009<0.05$. Comparison of stress contributing factor of working environment by age showed a value of $F(2, 255)=3.524$, $p=0.031 < 0.05$. There was a significant difference of stress contributing factors to a career-based concept with $F(3, 254)=2.763$, $p=0.043<0.05$. Similarly, there were significant comparisons of the three factors contributing to PE teacher's stress, namely, $F(2, 255)=3.857$, $p=0.022<0.05$, and $F(2, 255)=3.158$, $p=0.044<0.05$, as well as the factor of work relationship $F(2, 255)=4.817$, $p=0.009<0.05$ based on academic qualification. **Conclusions:** Relevant parties should take appropriate measures to address and reduce the comparative factors contributing to stress among Physical Education teachers in Selangor, especially among male PE teachers who face

higher work stress than female PE teachers. This is necessary because teachers are a valuable asset to the nation in educating and producing outstanding generations.



© COPYRIGHT UPM

PENGHARGAAN

Syukur ke hadrat Allah SWT yang maha pemurah lagi maha penyayang, segala puji bagi Allah tuhan sekelian alam.

Dengan izin Allah saya dapat menyelesaikan tugasan penulisan tesis ini dengan sempurna di pengajian peringkat master sains, banyak pihak yang terlibat sama ada secara langsung atau pun tidak langsung.

Di ruangan ini, ingin saya merakamkan jutaan terima kasih dan penghargaan khas buat **Prof. Soh Kim Geok, PhD, Borhanuddin bin Abdullah, PhD dan PM. Ahmad Tajuddin Othman, PhD** pensyarah yang dedikasi, yang sentiasa memberikan tunjuk ajar dan galakkan, malah tidak pernah jemu membantu saya sepanjang proses menyiapkan penulisan tesis ini.

Penghargaan istimewa untuk isteri tercinta, **Norliza bt Md Nuri** dan anak-anak yang sentiasa memberikan sokongan moral, sabar serta menjadi sumber inspirasi kekuatan untuk menyelesaikan penulisan ini.

Terima kasih juga kepada sahabat saya **En. Shamsulariffin bin Samsudin, Tn.Hj Salleh bin Wasik, En. Zamzuri bin Zainol Abidin** dan semua teman yang ada terlibat membantu saya dalam menyiapkan penulisan tesis. Jasa kalian akan saya kenang sepanjang hayat. Penghargaan kepada Universiti Putra Malaysia, khususnya Fakulti Pengajian Pendidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia dan guru-guru PJ di Selangor yang menjadi responden.

Akhirnya hanya Allah SWT sahaja yang mampu membalas segala kebaikan yang telah diberikan kepada saya untuk menyelesaikan penulisan tesis ini dengan ganjaran yang setimpal. Aamiiin.

Terima kasih buat semua.

Mohd Khairudin bin Ab Wahid
GS 42031
0192636050

Tesis ini telah dikemukakan kepada Senat Universiti Putra Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat keperluan untuk Ijazah Master Sains. Ahli-ahli Jawatankuasa Penyeliaan adalah seperti berikut:

Soh Kim Geok, PhD

Profesor

Fakulti Pengajian Pendidikan

Universiti Putra Malaysia

(Pengerusi)

Borhanuddin bin Abdullah, PhD

Pensyarah Kanan

Fakulti Pengajian Pendidikan

Universiti Putra Malaysia

(Ahli)

ZALILAH MOHD SHARIFF, PhD

Profesor dan Dekan

Sekolah Pengajian Siswazah

Universiti Putra Malaysia

Tarikh: 16 Julai 2020

Perakuan pelajar siswazah

Saya memperakui bahawa

- tesis ini adalah hasil kerja saya yang asli;
- setiap petikan, kutipan dan ilustrasi telah dinyatakan sumbernya dengan jelas;
- tesis ini tidak pernah dimajukan sebelum ini dan tidak dimajukan serentak dengan ini, untuk ijazah lain sama ada di Universiti Putra Malaysia atau institusi lain;
- hak milik intelek dan hakcipta tesis ini adalah hak milik mutlak Universiti Putra Malaysia, mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- kebenaran bertulis daripada penyelia dan pejabat Timbalan Naib Canselor (Penyelidikan dan Inovasi) hendaklah diperolehi sebelum tesis ini diterbitkan (dalam bentuk bertulis, cetakan atau elektronik) termasuk buku, jurnal, modul, prosiding, tulisan popular, kertas seminar, manuskrip, poster, laporan, nota kuliah, modul pembelajaran atau material lain seperti yang dinyatakan dalam Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012;
- tiada plagiat atau pemalsuan/fabrikasi data dalam tesis ini, dan integriti ilmiah telah dipatuhi mengikut Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) dan Kaedah-Kaedah Universiti Putra Malaysia (Penyelidikan) 2012. Tesis ini telah diimbaskan dengan perisian pengesanan plagiat.

Tandatangan : _____ Tarikh: _____

Nama dan No. Matrik : Mohd Khairudin bin Ab Wahid, GS42031

Perakuan Ahli Jawatankuasa Penyelidikan

Dengan ini diperakukan bahawa:

- penyelidikan dan penulisan tesis ini adalah di bawah selian kami;
- tanggungjawab penyelian sebagaimana yang dinyatakan dalam Universiti Putra Malaysia (Pengajian Siswazah) 2003 (Semakan 2012-2013) telah dipatuhi.

Tandatangan: _____

Nama Pengerusi

Jawatankuasa

Penyeliaan:

Profesor Dr. Soh Kim Geok

Tandatangan: _____

Nama Ahli

Jawatankuasa

Penyeliaan:

Dr. Borhanuddin bin Abdullah

JADUAL KANDUNGAN

	Muka surat
ABSTRAK	i
ABSTRACT	iii
PENGHARGAAN	v
PENGESAHAN	vi
PERAKUAN	viii
SENARAI JADUAL	xiii
SENARAI RAJAH	xv
SENARAI SINGKATAN	xvi
BAB	
1 PENGENALAN	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	2
1.3 Pernyataan Masalah	3
1.4 Objektif Kajian	4
1.5 Persoalan Kajian	4
1.6 Kepentingan Kajian	5
1.7 Skop Kajian	5
1.8 Limitasi Kajian	6
1.9 Definisi Operasional	6
1.9.1 Faktor Penyumbang Stres Guru PJ	7
1.9.1.1 Dilema Kerjaya	7
1.9.1.2 Perkembangan Kerjaya	7
1.9.1.3 Salah Konsep Kerjaya	7
1.9.1.4 Keadaan Persekutaran Kerja	8
1.9.1.5 Hubungan dalam Pekerjaan	8
1.9.1.6 Status Personal	8
1.9.2 Umur Guru	8
1.9.3 Pengalaman Mengajar	8
1.9.4 Gaji Guru	8
1.9.5 Lokasi Tempat Mengajar	9
1.10 Rumusan	9
2 SOROTAN LITERATUR	10
2.1 Pendahuluan	10
2.2 Pengenalan Stres	10
2.3 Jenis-Jenis Stres	10
2.3.1 Eustres	10
2.3.2 Distres	11
2.4 Stres Guru	11
2.5 Teori dan Model Stres Guru	11
2.5.1 Teori stres oleh Cooper dan Marshall (1979)	12
2.5.2 Stres guru mengikut model Boyle, Borg, Falzon dan Baglioni (1995)	12
2.6 Faktor Penyumbang Stres Guru	13

2.7	Demografi (Jantina, Umur, Pengalaman, Kelulusan Akademik, Lokasi Tempat Mengajar dan Gaji)	18
2.8	Kerangka Konseptual Kajian	22
2.9	Rumusan	23
3	METODOLOGI KAJIAN	24
3.1	Pendahuluan	24
3.2	Reka Bentuk Kajian	24
3.3	Populasi kajian	25
3.4	Sampel Kajian	25
3.5	Instrumen Kajian	28
3.6	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Kajian	29
3.6.1	Penterjemahan	29
3.6.2	Kesahan Alat Instrumen	30
3.6.3	Kebolehpercayaan Instrumen	31
3.6.4	Kajian Rintis Instrumen	32
3.7	Prosedur kajian	33
3.8	Prosedur Penganalisisan Data	36
3.8.1	Analisis Deskriptif	36
3.8.2	Analisis Inferensi	38
3.8.2.1	Analisis Ujian- <i>t</i> Tidak Bersandar (<i>independent t-test</i>)	39
3.8.2.2	Analisis ANOVA Sehala	39
3.9	Rumusan	39
4	DAPATAN KAJIAN	40
4.1	Pendahuluan	40
4.2	Analisis Normaliti Taburan Data	40
4.2.1	Ujian Skewness dan Kurtosis	40
4.3	Latar Belakang Responden	41
4.4	Persoalan kajian 1: Apakah faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor	43
4.5	Persoalan Kajian 2: Adakah terdapat perbezaan faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan jantina	43
4.6	Persoalan Kajian 3: Adakah terdapat perbezaan faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan lokasi tempat mengajar	44
4.7	Persoalan kajian 4: Adakah terdapat perbezaan faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan pengalaman mengajar	45
4.8	Persoalan Kajian 5: Adakah terdapat perbezaan faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan umur	46
4.9	Persoalan Kajian 6: Adakah terdapat perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan gaji	48
4.10	Persoalan Kajian 7: Adakah terdapat perbezaan faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan tahap akademik	50

4.11	Rumusan	51
5	PERBINCANGAN, KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN	
5.1	Pendahuluan	53
5.2	Perbincangan Dapatan Kajian	53
5.2.1	Faktor Penyumbang Stres dalam Kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor	53
5.2.2	Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam Kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Jantina	54
5.2.3	Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam Kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Lokasi Tempat Mengajar	55
5.2.4	Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam Kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Pengalaman Mengajar	55
5.2.5	Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam Kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Gaji	56
5.2.6	Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam Kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Tahap Akademik	57
5.2.7	Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam Kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Umur	57
5.3	Rumusan Kajian	58
5.3.1	Rumusan Persoalan Kajian	58
5.3.2	Rumusan Metodologi Kajian	59
5.3.3	Rumusan Dapatan Hasil Kajian	60
5.4	Implikasi Kajian	62
5.5	Cadangan Kajian Masa Depan	63
RUJUKAN		65
LAMPIRAN		74
BIODATA PELAJAR		103
SENARAI PENERBITAN		104

SENARAI JADUAL

Jadual		Muka surat
3.1	Populasi Guru PJ Mengikut Daerah Pendidikan di Selangor	25
3.2	Jadual Saiz Sampel Berdasarkan Populasi Kajian	26
3.3	Bilangan Saiz Sampel Kajian	27
3.4	Jumlah Sekolah dan Jumlah Responden Sampel Kajian	27
3.5	Kandungan Soal Selidik Faktor Stres Guru PJ	29
3.6	Penerimaan Nilai Cronbach Alpha	32
3.7	Kebolehpercayaan OSQ (Cronbach's Alpha)	33
3.8	Prosedur Menjalankan Kajian	34
3.9	Analisis Statistik untuk Menjawab Persoalan Kajian	36
3.10	Pengiraan Tahap Kategori Setiap Item	38
4.1	Analisis Skewness dan Kurtosis	41
4.2	Taburan Latar Belakang Responden Kajian ($N = 258$)	42
4.3	Taburan Min bagi Faktor Stres Guru PJ di Selangor ($N = 258$)	43
4.4	Analisis Ujian-t Tidak Bersandar Perbezaan Faktor Penyumbang Stres Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Jantina	44
4.5	Analisis Ujian-t Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Lokasi Tempat Mengajar	45
4.6	Analisis ANOVA Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Pengalaman Mengajar	45
4.7	Analisis Post-Hoc Tukey Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Pengalaman Mengajar	46
4.8	Analisis ANOVA Perbezaan Faktor Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Umur	47

4.9	Analisis Post-Hoc Tukey Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Umur	48
4.10	Analisis ANOVA Perbezaan Faktor Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Gaji	49
4.11	Analisis Post-Hoc Tukey Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Gaji	49
4.12	Analisis Anova Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Tahap Akademik	50
4.13	Analisis Post-Hoc Tukey Perbezaan Faktor Penyumbang Stres dalam kalangan Guru PJ Sekolah Menengah di Selangor Berdasarkan Tahap Akademik	51
5.1	Keseluruhan Analisis Data Persoalan Kajian	61

SENARAI RAJAH

Rajah		Muka surat
2.1	Model stres guru	12
2.2	Kerangka konseptual kajian	22
3.1	Carta aliran persampelan	28
3.2	Aliran kerja penyelidikan	35

SENARAI SINGKATAN

PJ	Pendidikan Jasmani
OSQ	<i>Occupational Stress Questionnaire</i>
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
PPD	Pejabat Pendidikan Daerah
JPN	Jabatan Pendidikan Negeri

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Profesjon perguruan merupakan suatu bidang perkerjaan yang telah dikenal pasti sebagai profesion yang mengalami stres tinggi (Ismail & Abdullah, 2019). Perubahan dalam pendidikan seperti peningkatan penggunaan teknologi maklumat dan kepelbagaian peranan guru, antara faktor yang menyumbang kepada stres. Guru di Malaysia tidak terkecuali merasai kesan stres ini kerana melaksanakan pelbagai tugas seperti mengajar di dalam kelas, menyemak dan menilai tugas murid, serta membuat perancangan pengajaran. Setiap guru juga perlu menyempurnakan tugas tambahan seperti hadir dan menjalankan aktiviti kokurikulum, aktiviti peningkatan profesionalisme serta aktiviti kemasyarakatan dalam program sarana persatuan ibu bapa (Tajulashikin, Fazura & Mohd Burhan, 2017). Guru juga ada yang terlibat dengan tugas-tugas pengurusan dan pentadbiran pengajaran serta pembelajaran seperti mengisi maklumat fail pelaporan murid, menguruskan pelaporan pencapaian pembelajaran dan kedatangan murid ke sekolah setiap hari termasuk pelbagai tugas tambahan yang tidak terjangka.

Keputusan kajian terhadap 356 orang guru di Klang pada tahun 2019, menunjukkan guru mengalami gejala kemurungan, keresahan dan stres yang tinggi (Zahiruddin & Vevehkanandar, 2019). Gejala kemurungan, kegelisahan, dan stres secara konsisten lebih kerap berlaku dalam kalangan guru yang mempunyai ciri sosiodemografi dan pekerjaan seperti jantina, status pendidikan, lokasi tempat tinggal dan tempat bertugas, jenis tempat tinggal, pengalaman serta pendapatan. Menurut Klassen dan Chiu (2010), guru yang biasa menghadapi kemurungan, kegelisahan, dan stres tinggi adalah dalam kalangan guru sekolah menengah. Langkah yang sewajarnya perlu diambil untuk memelihara dan meningkatkan kesihatan mental guru, melalui cara ini matlamat untuk menghasilkan pendidikan berkualiti tinggi dapat dicapai.

Berdasarkan kajian lain, terdapat lima faktor penyumbang stres guru dikenal pasti, iaitu kesilapan murid, beban tugas guru, kesukaran sumber dan masa, penghargaan, dan hubungan interpersonal. Faktor demografi seperti pengalaman mengajar, umur, dan gaji guru tidak dikaitkan dengan penentu stres (Chan, Chang, Chong, & Tang, 2015). Dapatkan kajian menunjukkan faktor stres dan tahap stres berbeza berdasarkan populasi guru serta instrumen kajian berlainan. Profesjon perguruan dan sistem pendidikan mengalami perkembangan pesat seperti peningkatan penggunaan teknologi maklumat, globalisasi, dan penswastaan yang berpotensi meningkatkan stres dalam kalangan guru. Penyelidik menjadikan Model stres guru Boyle (Boyle, Borg, Falzon, & Baglioni, 1995) sebagai sumber rujukan kajian ini. Model stress Boyle menyenaraikan faktor penyumbang stres guru adalah perlakuan murid, beban tugas guru, penghargaan kerjaya, bahan pengajaran, hubungan antara rakan.

Pentadbiran pengurusan akademik di sekolah menengah guru diagihikan mengikut bidang dan kumpulan mata pelajaran. Terdapat empat agihan bidang yang terdiri daripada bidang kemanusiaan, bidang bahasa, bidang sains matematik dan bidang teknik vokasional. Bidang kemanusiaan mengandungi mata pelajaran Sejarah, Geografi, Moral, Sivik, Pendidikan Agama Islam dan Pendidikan Jasmani Kesihatan. Kebanyakan kajian lepas adalah berkaitan dengan stres guru, menggunakan sampel guru secara umum tidak mengkhususkan guru mengikut mata pelajaran. (Tajulashikin et al., 2017, Skaalvik & Skaalvik, 2017 dan Zaidatol Akmaliah, Sdeghi, & Habibah, 2011). Namun demikian, tidak terdapat kajian secara khusus untuk mengenal pasti faktor penyumbang stres guru Pendidikan Jasmani sekolah menengah di Selangor. Oleh itu, pengkaji berpendapat terdapat keperluan untuk melakukan kajian untuk mengenal pasti faktor penyumbang stres guru Pendidikan Jasmani.

1.2 Latar Belakang Kajian

Masyarakat pada masa kini sering mengalami stres yang dikaitkan dengan masalah kesihatan mental. Kehidupan manusia tidak terlepas daripada masalah stres yang menjadi sebahagian rutin yang perlu dilalui tanpa disedari (Hatta & Mohamed, 2002). Malah, keadaan masalah stres ini kian bertambah serius dan membimbangkan sejak kebelakangan ini. Guru di Malaysia juga tidak terlepas daripada mengalami masalah stres yang sering menjadi perbincangan hangat dalam kalangan jemaah menteri hingga dalam kalangan masyarakat, tambahan lagi permasalahan stres sering menjadi tajuk kajian penyelidikan kini.

Tajulashikin et al. (2017) menyatakan bahawa bidang perguruan merupakan profesi yang mengalami stres tinggi. Sewaktu menghadapi stres, pengalaman mengajar berperanan membantu guru membuat pertimbangan terbaik semasa menentukan keputusan dan tindakan mereka (Johari, Ismail, Osman & Othman, 2009). Kajian Johari et al. (2009) juga mengenal pasti kemahiran mengajar, membuat keputusan dan tindakan guru dipengaruhi oleh faktor pengalaman mengajar. Semakin berpengalaman seseorang guru itu, semakin baik keputusan dan tindakan sewaktu menangani stres. Menurut Awadhesh (2015), dalam kajianya mengenal pasti faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ di sekolah, telah menyenaraikan enam faktor iaitu dilema kerjaya, salah konsep kerjaya, perkembangan kerjaya, hubungan dalam pekerjaan, keadaan persekitaran kerja dan status personal.

Justeru, kemampuan guru dalam menjayakan pelan perancangan yang dibina perlu dinilai dan diambil kira. Tugasan guru kian mencabar berbanding waktu dahulu. Bertepatan dengan tema Hari Guru 2011, iaitu “Guru Penjana Transformasi Pendidikan Negara,” guru sebagai pendokong perubahan dan pelaksana pelan sasaran menuju ke arah negara maju 2020. Kebiasaan perubahan menghasilkan sesuatu kesan, sama ada menjadi motivasi atau menjadi punca kebimbangan (Seaward, 2006). Kebimbangan melampau akan menyebabkan kegusaran, seterusnya menyebabkan guru mengalami stres. Selaras dengan dapatan Gold dan Roth (1993) yang mengenal pasti faktor stres guru adalah disebabkan perubahan pelaksanaan sistem pendidikan.

1.3 Pernyataan Masalah

Perubahan dalam sistem pendidikan di Malaysia adalah antara faktor menyebabkan guru mengalami stres (Ismail & Abdullah, 2019). Kerjaya guru merupakan profesion yang paling berisiko untuk mengalami stres hingga menyebabkan kemurungan (Bhuvaneshwari, 2013). Beban tugas yang berlebihan menyebabkan stres hingga terjadi konflik peranan dalam menyempurnakan tanggungjawab yang diberikan dalam sesebuah organisasi. Stres yang berlebihan boleh mendatangkan kesan yang kurang baik terhadap kesihatan pekerja atau individu (*Ontario Safety Association for Community and Healthcare*, 2015).

Konvensyen Pendidikan Kebangsaan ke-21, Mahdzir (2015) menyebut beban tugas guru, isu yang sama di sebut oleh Maszlee Malik (2019) dalam sambutan hari guru 2019 “Sebagai Menteri Pendidikan, sehingga ke hari ini, saya sendiri mendapat beribu pandangan berkaitan masalah beban guru yang saya tahu isunya sangat meruncing”. Selari dengan dapatan kajian Tajulashikin et.al. (2017), dinyatakan bahawa stres guru semakin meningkat setiap tahun. Kebanyakkan kajian menggunakan instrumen stres guru secara umum. Manakala guru melaksanakan pengajaran dan pembelajaran mengikut kesesuaian pedagogi mata pelajaran. Contohnya, pedagogi pengajaran PJ berbeza dengan pengajaran Sains.

Kemampuan dan keupayaan murid sewaktu menerima pengajaran guru juga berbeza. Manakala pengajaran PJ bidang psikomotor berlangsung di padang, manakala bidang kognitif berlaku di dalam kelas. Di samping itu, penghayatan budaya timur serta keutuhan pegangan ajaran agama masyarakat Melayu Malaysia, pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran PJ (psikomotor), murid diasing mengikut jantina di sekolah menengah murid perempuan di ajar guru perempuan manakala murid lelaki di ajar oleh guru lelaki.

Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan bertujuan mengenal pasti faktor stres guru menggunakan instrumen yang mengukur faktor stres khususnya dalam kalangan guru PJ. Ini adalah kerana kekurangan sumber kajian serta tanggapan sesetengah pihak yang mengatakan subjek PJ kurang penting (Shahrum, 2007). Di samping isu stres dalam kalangan guru yang kian meningkat, kajian stres guru berdasarkan pengkhususan dapat membantu pihak berwajib menangani permasalahan stres guru lebih tepat. Oleh itu, pengkaji menjalankan kajian untuk mengenal pasti faktor stres guru PJ dan perbezaannya berdasarkan demografi. Instrumen *Occupational Stress Inventory* (OSI) (Awadhesh, 2015) digunakan untuk mengenal pasti faktor stres guru PJ.

Instrumen OSI menetapkan enam faktor stres guru PJ iaitu dilema kerjaya, perkembangan kerjaya, salah konsep kerjaya, keadaan persekitaran kerja, hubungan dalam pekerjaan dan status personal. Kajian ini difokuskan untuk mengenal pasti faktor stres dalam kalangan guru PJ di Selangor dan perbezaan berdasarkan demografi dengan keseluruhan konstruk faktor penyumbang stres guru PJ (Awadhesh, 2015).

1.4 Objektif Kajian

Berikut disenaraikan objektif kajian untuk mengenal pasti faktor stres guru PJ sekolah menengah di Selangor;

- 1.4.1 Mengenal pasti faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah kebangsaan di Selangor.
- 1.4.2 Menentukan perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan demografi (jantina, gaji, pengalaman mengajar, umur, kelulusan akademik, dan lokasi tempat mengajar).

1.5 Persoalan Kajian

Berikut disenaraikan beberapa persoalan kajian yang dibina untuk pengkaji mencapai objektif kajian yang dinyatakan;

- 1.5.1 Apakah faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor?
- 1.5.2 Adakah terdapat perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan jantina?
- 1.5.3 Adakah terdapat perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan lokasi tempat mengajar?
- 1.5.4 Adakah terdapat perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan pengalaman mengajar?
- 1.5.5 Adakah terdapat perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan umur?
- 1.5.6 Adakah terdapat perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan gaji guru?
- 1.5.7 Adakah terdapat perbezaan faktor stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor berdasarkan kelulusan akademik?

1.6 Kepentingan Kajian

Hasil dapatan daripada kajian yang lebih menjurus kepada faktor penyumbang stres dalam kalangan guru opsyen PJ dapat dikenal pasti dan ditentukan perbezaan stres berdasarkan demografi. Penyelidik berharap dapatan kajian akan dapat memberikan manfaat serta menyumbang kepada penyelesaian isu stres dalam kalangan guru PJ berdasarkan demografi (jantina, gaji, lokasi tempat mengajar, kelulusan akademik dan umur).

Selain itu semua pihak harus maklum akan kewujudan stres dalam kalangan guru, namun begitu kebanyakan guru kurang kemahiran untuk mengendalikannya (Gold & Roth, 1993). Tang dan Yeung (1999) menyatakan berkenaan kepentingan pengetahuan guru dalam memahami faktor dan kesan stres yang berpotensi mengganggu serta merosakkan psikologi kesihatan. Maka, diharapkan dapatan kajian yang menjurus mengikut bidang dan mata pelajaran, membantu guru mengenal pasti dan bertindak menguruskan stres dengan sebaiknya.

Generasi baru perlu memperlengkapan diri agar mampu menghadapi persaingan dunia maju penuh cabaran tanpa sempadan dalam membina negara di masa depan (KPM, 2006). Guru merupakan profesion yang berperanan besar dalam menyediakan generasi akan datang di Malaysia. Guru perlu hebat dan bebas daripada belenggu masalah stres semasa menyempurnakan tanggungjawab mendidik dalam merealisasikan hasrat kementerian membina generasi hebat masa depan. Jangan disebabkan faktor guru-guru stres menjadi penyumbang kepada kegagalan perancangan matlamat pendidikan negara bagi melahirkan generasi yang mampu menyumbang sesuatu yang terbaik ke arah negara maju

Dapatan kajian ini juga diharapkan akan dapat menambahluaskan lagi sumber rujukan berkaitan permasalahan stres khususnya yang melibatkan guru PJ dan penemuan-penemuan baru menguatkan lagi dapatan berkaitan teori atau model stres guru yang dirujuk. Di samping itu, kajian ini boleh menjadi sumber maklumat Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dalam merancang, membangun dan memelihara martabat guru. Seterusnya, melalui kajian ini juga boleh menjadi dorongan kepada penyelidik lain untuk melakukan kajian mendatang berkaitan stres dalam kalangan guru PJ tempatan.

1.7 Skop Kajian

Pelaksanaan kajian berdasarkan skop ditetapkan untuk memenuhi keperluan kajian yang dilakukan. Skop kajian yang ditentukan seperti berikut;

- 1.7.1 Kumpulan sasar kajian adalah guru opsyen Pendidikan Jasmani dan guru opsyen Sains Sukan yang mengajar PJ di sekolah menengah. Oleh itu, generalisasi kajian hanya terhadap guru opsyen PJ atau Sains Sukan yang mengajar PJ di Selangor. Populasi kajian terdiri daripada guru tetap yang mengajar di Selangor dengan tujuan untuk mengenal pasti faktor stres guru PJ. Oleh itu, persoalan kajian tentang faktor stres yang dihadapi oleh responden kajian di luar dari tempat kerja adalah di luar skop kajian.
- 1.7.2 Tujuan penyelidikan adalah untuk mengenal pasti faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ menggunakan Instrumen *Occupational Stress Questionnaire* (OSQ) (Awadhesh, 2015). Skop kajian hanya menumpukan enam konstruk faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ, iaitu dilema kerjaya, perkembangan kerjaya, salah konsep kerjaya, keadaan persekitaran kerja, hubungan dalam pekerjaan dan status personal.

1.8 Limitasi Kajian

Tujuan penyelidikan adalah untuk mengenal pasti faktor stres dalam kalangan guru PJ. Sampel yang digunakan merupakan guru opsyen Pendidikan Jasmani dan opsyen Sains Sukan yang mengajar PJ di sekolah menengah. Kajian yang dijalankan melibatkan guru PJ yang mengajar di 10 daerah pendidikan di Selangor.

Menurut Pratt (1980), instrumen kajian merupakan alat yang di gunakan untuk mendapatkan input atau data daripada responden. Penyelidik menggunakan alat instrumen berbentuk soal selidik untuk mengumpul data. Penggunaan soal selidik lebih memudahkan bagi pengkaji mengumpul input atau maklumat daripada sampel kajian yang berada di merata tempat. Namun begitu, kejujuran responden menjawab dan mengisi soal selidik dengan tepat amat diharapkan. Pengkaji memilih teknik bersempua (*face to face*) untuk mengatasi masalah ini, penerangan secara terus kepada responden tentang kepentingan kajian dan manfaat kepada guru PJ secara personal melalui Penolong Kanan Pentadbiran (PKP) atau Ketua Panitia semasa proses pengumpulan data.

1.9 Definisi Operasional

Terminologi penting dan konsep digunakan dalam mengenal pasti faktor stres guru Pendidikan Jasmani sekolah menengah di Selangor. Berikut pengertian terminologi mengikut tumpuan kajian yang diguna kepada membawa makna apa yang dimaksudkan dengan kajian ini:

1.9.1 Faktor Penyumbang Stres Guru PJ

Stres membawa maksud keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal (Kamus Dewan Edisi ke-4). Stres di tempat kerja akan dialami oleh semua orang tanpa mengira bidang pekerjaan, umur, jantina dan pangkat. Stres bukan suatu penyakit, tetapi jika tidak dapat mengatasinya dalam waktu tertentu, boleh menyebabkan berlakunya pelbagai masalah kesihatan. Menurut Kyriacou dan Sutchliffe (1978), stres merupakan keadaan emosi yang berubah kepada yang tidak menyenangkan seperti kecewa, tegang, marah disebabkan tekanan semasa menyelesaikan tugas atau kerja. Manakala Crant (2000) menghuraikan stres sebagai keupayaan yang terbatas seseorang dalam menghadapi rangsangan di persekitaran pekerjaan dalam diri hingga memberi kesan tertentu dalam dirinya. Berdasarkan keadaan ini, prestasi pekerjaan individu serta produktiviti organisasi boleh terganggu dan terjejas bila wujud stres (Zafir Khan & Fazilah, 2006).

Definisi operasional faktor penyumbang stres guru PJ dalam kajian ini diukur menggunakan instrumen *Occupational Stress Questionnaire (OSQ)* Awadhesh (2015) (lampiran 1) berdasarkan kepada enam konstruk berikut;

1.9.1.1 Dilema Kerjaya

Mengukur pemahaman guru PJ terhadap peranan mereka di sekolah. Kebanyakan guru PJ kurang memahami peranan sebenar guru PJ di sekolah. Pengurusan sekolah kebiasaannya mengarahkan guru PJ melakukan tanggungjawab di luar tugas seperti menguruskan pengangkutan, mengurus padang dan lain-lain.

1.9.1.2 Perkembangan Kerjaya

Mengukur ruang dan peluang setiap orang guru PJ yang berkeinginan untuk meningkatkan kerjaya kepada peringkat yang lebih tinggi. Namun begitu, budaya di sekolah yang memberikan kepada guru PJ dalam bidang yang tidak profesional dan kurang membantu mereka untuk meningkatkan tahap profesional mereka.

1.9.1.3 Salah Konsep Kerjaya

Mengukur pemahaman subjek PJ di sekolah yang telah disalahfahamkan dan penafsiran mengelirukan. Pihak pengurusan hanya melihat guru PJ hanya berkebolehan serta menawarkan pengajaran permainan dan sukan sahaja. Apa yang sebenarnya kebanyakan guru PJ berkemampuan dan lebih produktif dalam memberi sumbangan yang bermakna untuk sekolah.

1.9.1.4 Keadaan Persekutaran Kerja

Bidang kerja berperanan diukur untuk menentukan faktor penyumbang stres guru. Kebanyakan sekolah menyediakan jadual mengajar untuk guru PJ subjek yang tidak berkaitan dengan bidang mereka. Di samping itu, guru PJ juga diberikan tugas-tugas lain di sekolah.

1.9.1.5 Hubungan dalam Pekerjaan

Oleh kerana guru PJ selalu diberi tugas mengajar mata pelajaran yang pelbagai, kakitangan sekolah dan guru lain sering tersilap dalam membuat penilaian dan mengiktiraf kelayakan profesionalisme guru PJ. Pengukuran berdasarkan hubungan guru dengan rakan sekerja dalam melaksanakan tugas.

1.9.1.6 Status Personal

Mengukur status personal guru PJ yang menghadapi dilema kerja, gaji, keadaan bidang tugas yang pelbagai memberi kesan kepada guru dan sukar untuk mengekalkan tahap prestasi kerja mereka.

1.9.2 Umur Guru

Umur seseorang ditentukan bermula daripada tarikh kelahiran. Kebanyakan guru mula berkhidmat ketika berumur dalam lingkungan 25 tahun setelah tamat pengajian di universiti pada usia 23 tahun dan menyambung pengajian dalam diploma pendidikan.

1.9.3 Pengalaman Mengajar

Pengalaman bermaksud kadar lama tahun perkhidmatan mengajar, dikira bermula tahun pertama mengajar hingga perkhidmatan terkini. Biasanya pengalaman guru dirujuk kepada berapa bilangan tahun mengajar, lebih lama guru mengajar lebih banyak pengalaman mengajar.

1.9.4 Gaji Guru

Imbuhan yang diterima oleh guru sebagai bayaran perkhidmatan yang diberikan oleh kerajaan kerana mengajar murid di sekolah. Pemberian bayaran gaji adalah merujuk kepada tangga gaji guru mengikut gred dan kenaikan tahunan yang ditentukan oleh Jabatan Perkhidmatan Awam. Untuk guru sistem gred digunakan DG. (DG41/42, DG44,DG48,DG52 dan DG54)

1.9.5 Lokasi Tempat Mengajar

Penempatan guru dilakukan oleh Bahagian Sumber Manusia di Kementerian Pendidikan Malaysia. Bahagian ini menyusun penempatan tempat mengajar seseorang guru mengikut bidang dan keperluan perkhidmatan di sesuatu tempat. Seorang guru hanya mempunyai hak memohon penempatan sekolah tempat guru mengajar mengikut keperluan perkhidmatan semasa. Lokasi sekolah adalah di luar bandar dan di dalam bandar berdasarkan penetapan yang di lakukan oleh Jabatan Pendidikan Selangor melalui unit data.

1.10 Rumusan

Tugasan seorang guru melibatkan semua kerja di sekolah. Setiap bidang tugas disusun dan ditentukan pihak pengurusan, termasuk berkaitan tugas utama mengajar, atau tugas pengurusan seperti mengurus murid, merekod data peribadi murid, membuat penilaian prestasi murid, mengawal dan mendisiplinkan murid serta semua kerja yang perlu disempurnakan oleh guru-guru. Guru PJ merupakan sebahagian daripada guru di sekolah. Oleh itu mereka juga terlibat dalam menyempurnakan kerja mengajar dan menguruskan murid di sekolah. Melalui tugas dan kerja guru tersebut, serba sedikit memberi akan kesan stres kepada guru semasa menjalankan tugas. Persoalan kajian yang dibentuk adalah untuk mencari jawapan berkaitan faktor penyumbang stres dalam kalangan guru PJ sekolah menengah di Selangor. Di samping itu, dinyatakan skop serta limitasi kajian yang dihadapi penyelidik dan cara menguraikan serta tindakan yang dilakukan untuk menyelesaikan.

RUJUKAN

- Abdul Muin, S. (2013). Stres guru membimbangkan - akibat banyak perubahan dan bebanan tugas yang keterlaluan - NUTP. *Berita Harian*, Ogos 18 2013.
- Abdul Said, A., & Muhamad Hisyam, M. H. (2010). Hubungan iklim kerja dan stres dalam pengurusan bilik darjah dalam kalangan guru prasekolah. *Journal of Techno-Social*, 2(2), 69–81.
- Abel, M. H., & Sewell, J. (1999). STRESS and burnout in rural and urban secondary school teachers. *The Journal of Educational Research*, 92(5), 287-293.
- Abouserie, R. (1996). Stress, coping, strategies and job satisfaction in university academic staff. *Educational Psychology*, 16, 49-56.
- Aftab, M., & Khatoon, T. (2012). Demographic differences and occupational stress of secondary school teachers. *European Scientific Journal*, 8(5), 159-175.
- Ages, V. D. (2011). *Teacher perceptions on stress and retention* (Unpublished doctoral dissertation). Minneapolis, MN: Walden University.
- Ahmad, H. (2014). *Panduan analisis data secara efisien*. Bangi: Dubook Press Sdn.Bhd.
- Al-Mohannadi, A., & Capel, S. (2007). Stress in physical education teachers in Qatar. *Social Psychology of Education*, 1(10), 55-75.
- Antoniou, S. & Cooper, C. (Eds.) (2006). *New perspectives in the area of occupational health*. London: Edward Elgar.
- Ary, D., Jacobs, L. C., & Sorenson, C. K. (2010). *Introduction to research introduction in education*. 8th ed. United Kingdom: Belmont Calif.
- Awadhesh, K. S. (2015). Reliability, validity and factorial structure of the occupational stress scale for physical education teachers. *Journal of the Romanian Sports Medicine Society*, 3, 2609-2616.
- Azizi, Y., Shahrin, H., Jamaludin, R., Yusof, B. & Abdul Rahim, H. (2007). *Menguasai penyelidikan dalam pendidikan* (Edisi kedua). Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Azizi, Y., Tee, S. K. & Ismail, S. (2010). Stres kerja di kalangan guru aliran teknik di negeri Johor, Melaka dan Negeri Sembilan. Pp. 1-14. (Kertas kerja yang tidak diterbitkan). Skudai, Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Babbie, E. R. (1998). *The practice of social research* (8th ed.). Belmont: Wadsworth Publishing Company.

- Baharin, A., & Mariam, A. (2013). *Stres dalam kalangan guru di dua buah sekolah menengah kebangsaan di kawasan Skudai*. Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Baron, R. A., & Greenberg, J. (2003). *Behavior in organizations: Understanding and managing the human side of work*. New York: Prentice Hall.
- Bartlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001). Organizational Research: Determining Appropriate sample Size in Survey Research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19(1), 43-50 (Spring).
- Baumgartner, T. A., Jackson, A. S., Mahar, M. T., & Rowe, D. A. (2007). *Measurement for evaluation in physical education & exercise science*. New York: Mc Graw Hill.
- Bhuvaneshwari, M. (2013). A case study on psychological and physical stress undergone by married working women. *Journal of Business and Management*, 14(06), 38-44.
- Blaze, J. J. (1982). A social-psychological grounded theory of teacher stress and burnout, *Educational Administration Quarterly*, 18, 93-113.
- Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Educational Research Journal*. 17(3): 263-281.
- Borg, M. G., & Riding, R. J. (1993). Teacher stress and cognitive style. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 49-67.
- Boyle, G. J., Borg, M. G., Falzon, J. M., & Baglioni, A. J. Jr. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 65, 49 - 67.
- Carlyle, D., & Woods, P. (2004). The emotion of teacher stress. *Teaching and teacher education*, 20(50), 537-541.
- Chan, C. M., Chong, S. M., Chong, Y. S., & Tang, C. U. (2015). *The influence of job stress, burnout and job satisfaction among primary school teachers in Ipoh*. (Unpublished final year project). Universiti Tunku Abdul Rahman.
- Chaplain, R. P. (1995). Stress and job satisfaction: A study of english primary school. *Journal of Educational Psychology*, 15, 473-489.
- Chua, Y. P. (2014). *Kaedah dan statistik penyelidikan: Asas statistik penyelidikan*. Buku 2. Malaysia: McGraw-Hill.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison K. (2012). *Research Methods in Education* (5th Edition). London: Routledge Falmer.
- Cooper, D. R., & Schindler, P.S. (2001), *Business research methods*. New York: McGraw Hill.

- Cooper, C. L. & Marshall, J. (1979). *Executives under pressure. a psychological study*. Praeger Publishers. Praeger Special Studies. New York. In Crant, J.M. 2000. Proactive behavior in organizations. *Journal of Management*, 26:435– 462.
- Cousin, S. L. (2000). *An analysis of stress factors and induction practices that influence a novice teacher's intention to stay in the profession* (Unpublished doctoral dissertation). Hattiesburg, MS: University of Southern Mississippi.
- Crant, J. M. (2000). Proactive behavior in organizations. *Journal of Management*, 26, 435-462.
- Creswell, J. W. (2012). *Research design*. Sage Publication: London.
- Creswell, J.W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. New Jersey: Upper Saddle River.
- Demjaha, T. A., Minov, J., Stoleski, S., & Zafirova, B. (2015). Stress causing factors among teachers in elementary schools and their relationship with demographic and job characteristics. *Journal of Medical Sciences*, 3(3), 493-499.
- DeVenter, J., & Kruger, P. (2009). Primary teacher stress. *Psychological Bulletin*, 78, 109-132.
- Drake, D., & Hebert, E. P. (2002). Perceptions of occupational stress and strategies for avoiding burnout: Cases studies of two female teachers-coaches. *Physical Educator*, 59(4), 170-181
- Dubrin, A. J. (1980). *The practice of supervision*. McGraw-Hill Higher Education.
- Dunham, J. (1992). *Stress in teaching*. Edisi kedua. London: Routledge.
- Dunn, H. M. Sr. (2000). *The relationship between measured levels of stress, coping, strategies and burnout exhibited by Pennsylvania agricultural educator* (Unpublished doctoral dissertation). State College, PA: Pennsylvania State University.
- Edwards, J. R., Caplan, R. D., & Harrison, R. V. (1998). *Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research*. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 28-67). Oxford: Oxford University Press.
- Edworthy, A. (1987). Occupational stress in professional groups. *PhD. Thesis*. West Yorkshire: The British Library Document Center.
- Ekundayo, H. T., & Kolawole, A. O. (2013). Stress among secondary school teachers in Ekiti State, Nigeria. *Journal of Educational and Social Research*, 3(2), 311-315.
- Eres, F., & Atanasoska, T. (2011). Occupational stress of teachers. A comparative study between Turkey and Macedonia. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(7), 59-65.

- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: Stress and burnout in the American teacher* San Francisco: Jossey Bass.
- Fletcher, B. C., & Payne, R. L. (1982). Level of reported stressors and strain amongst school teachers: Some UK data. *Educational Reviews*, 34, 267-278.
- Fontana, D. (1989). *Problems in practice. Managing stress*. British Psychological Society; Taylor & Francis/Routledge
- Francis, W. N., Kučera, H., & Mackie, A. W. (1982). *Frequency analysis of english usage: Lexicon and grammar*. Boston: Houghton Mifflin.
- Frankel, J., Wallen, N., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). Boston: McGraw Hill
- Gay, L. R., & Airasian P. (2000). *Educational research: Competencies for analysis and application* (6th Ed). Upper Saddle River: Prentice-Hall Inc.
- Gelman, R. B. (2008). *Demographic and occupational correlates of stress and burnout among urban school teachers* (Unpublished doctoral dissertation). Long Island, NY: Hofstra University.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn, & Bacon.
- Ghani, M. F. A., Elham, F., & Awang, Z. (2017). Pengajaran mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah kawasan bandar dan luar bandar: Perspektif murid. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 1(3), 54-76.
- Ghani, M. Z., Ahmad, A. C., & Ibrahim, S. (2014). Stress among special education teachers in Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 4-13.
- Ghazali, A. (1997). *Perkaitan di antara amalan pengurusan masa pentadbir dengan iklim sekolah di daerah Padang Terap Pendang dari persepsi guru-guru* (Tesis sarjana yang tidak diterbitkan). Sintok, Kedah: Utara Malaysia.
- Girdano, A., Dusek, D., & Everly, G. (1993). *Controlling stress and tension: A holistic approach*. New Jersey: Prentice Hall.
- Gliem, Joseph A., & Rosemary R. (2003). Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's Alpha reliability coefficient for Likert-Type Scales. Retrieved June 12, 2017, from <https://scholarworks.iupui.edu/bitstream/handle/1805/344/Gliem+&+Gliem.pdf?sequence=1>.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: The Falmer Press.
- Hatta, S., & Mohamed, H. S. (2002). *Mengurus stres: Pendekatan yang praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Hofmann, D. A., & Tetrisk, L. E. (2003). *Health and safety in organizations*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Ingles, C. J., Aparisi, D., & García-Fernández, J. M. (2019). Stress, burnout and health in a sample of Spanish teachers. *Advances in Higher Education*, 3(1), 1-11.
- Ismail, A., Yen, L. H., & Abdullah, A. G. K. (2017). Komuniti pembelajaran profesional dan efikasi kendiri guru sekolah menengah di Pulau Pinang. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 2(1), 1-12. Retrieved May 22, 2019 from <http://jupidi.um.edu.my/article/view/8308>.
- Ismail, S. N., & Abdullah, A. S. (2019). A structural equation model describes factors contributing teachers' job stress in primary schools. *International Journal of Instruction*, 12(1), 1251-1262.
- Jabatan Pendidikan Selangor. (2016). *Bilangan populasi guru Pendidikan Jasmani sekolah menengah dalam negeri Selangor*. Shah Alam.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2010). *Taburan penduduk dan ciri-ciri asas demografi*. Kuala Lumpur.
- Jamaludin, J., & Ghazali, G. M. (2012). Job satisfaction and stress among secondary school music teachers in Malaysia. *Malaysian Journal of Music*, 1(2), 72-86.
- Johari, K., Ismail, Z., Osman, S., & Othman, A. T. (2009). Pengaruh jenis latihan guru dan pengalaman mengajar terhadap efikasi guru sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34(2), 3-14.
- Kamus Dewan Edisi Keempat (2006). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2006). *Pelan induk pembangunan pendidikan 2006-2010*. Putrajaya. KPM.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2012). *Pelan pembangunan pendidikan Malaysia 2013-2025*. Putrajaya. KPM.
- Klassen, R. & Chiu, M. M. (2010). Effects on teachers self-efficacy and job satisfaction: Teacher gender, years of experience, and job stress. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 741-756.
- Kousar, T., & Sohail, T. (2014). Occupational role stress and health related quality of life among secondary school teachers. *Journal of Arts and Social Sciences*, 1(1), 9-24.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607 – 610.
- Kyriacou, C. (1987). Teachers stress and burnout: An international review. *Educational Research*, 29(2), 146-152.

- Kyriacou, C., & Chien, Pei Yu (2004). Teacher stress in Taiwanese primary schools. *Journal of Educational Equity*, 5(2), 86 – 104.
- Kyriacou, C., & Sutchliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4(1), 1-6.
- Lamiere,J (2009). Addressing teacher workload education, pp.6.
- Lazarus, J. (2000) *Stress relief & relaxation techniques*. Los Angeles. NTC/Contemporary Publishing Group Inc.
- Ling, H. O. (2008). Individual and systemic factors influencing secondary school teacher stress in Hong Kong. *ProQuest Dissertations and Thesis*. London: Routledge.
- Mahdzir, K. (2015). *Konvensyen Pendidikan Kebangsaan Ke-21 dan Persidangan Perwakilan Kebangsaan ke-33 Gabungan Majlis Guru Besar Malaysia (GMGBM)*.
- Marzita Abdullah. (2004). *Beban tugas guru*: Kian bertambah. Dilayari pada Jun 2016 di <http://www.tutor.com.my>. Mingguan Malaysia (2014, 26 Januari). *Guru paksa dua murid makan rumput*. Kuala Lumpur.
- Maszlee Malik. (2019, Mei 16). Teks Ucapan Hari Guru Peringkat Kebangsaan Kali Ke-48 Tahun 2019. *Kementerian Pendidikan Malaysia*. Retrieved, Mei 17, 2019, from. https://www.moe.gov.my/images/KPM/UKK/2019/05_Mei/Teks_Alu-aluan_YB_Menteri_Pendidikan_Hari_Guru_2019.pdf
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2006). *Research in education: Evidence-based inquiry*. New York: Pearson Education, Inc.
- Mohamad Najib, A. G. (1999). *Penyelidikan pendidikan*. Skudai: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Mohd Amran, H. (2002). *Persepsi kakitangan perkhidmatan awam terhadap konflik peranan di tempat kerja dan di rumah: Satu tinjauan di majlis daerah Pendang dan Sintok*. Sekolah Pembangunan Sosial. Universiti Utara Malaysia.
- Mohd Kamel, I. (2011) Over time effects of role stress on psychological strain among Malaysian public university academics. *International Journal of Business and Social Science*, 2(9), 154-161.
- Mohd Majid, K. (2009). *Kaedah penyelidikan pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Taib, D. & Hamdan, A. K. (2006). *Mengurus stres*. Batu Caves: PTS Profesional.
- Mohd Azhar, A. H. (2004). *Pengaruh kecerdasan emosi ke atas komitmen kerjaya, komitmen organisasi, kepuasan kerja dan tingkah laku warga organisasi* (Tesis kedoktoran yang tidak diterbitkan). Bangi, Selangor: Universiti Kebangsaan Malaysia.

- Mojoyinola, J. K., (2008) Effects of job stress on health, personal and work behavior of nurses in public hospitals in Ibadan Metropolis, Nigeria. *Studies on Etho Medicine* 2(2),143- 148.
- Mok, S. S. (2010). *Falsafah dan pendidikan di Malaysia*. Puchong: Multimedia Marketing Sdn. Bhd.
- Mstar. (2017, Mac 01) *Guru cuba bunuh diri di Putrajaya*. Retrieved May 10, 2019, from. <https://www.mstar.com.my/lokal/semasa/2017/03/01/guru-cuba-bunuh-diri/#JVZpmP7hrB5VB8AF.99>
- Muhamad Hanapi, H. (2004). *Pengurusan tekanan kerja dalam kalangan guru-guru sekolah menengah di daerah Kuantan, Pahang* (Tesis sarjana yang tidak diterbitkan). Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Nobile, J. J. D. (2014). Occupational stress of Catholic primary school staff: A study of biographical differences. *International Journal of Educational Management*, 24(6), 492-506.
- Noraini, I. (2010). *Penyelidikan dalam pendidikan*. Kuala Lumpur: McGraw Hill Education.
- Noresah, B., Md Nor, A. G., Ibrahim, A., Azizah, S., Saidah, K. Aziah, T., Salmah, J. & et al, (2005) *Kamus Dewan Edisi Ke-4*. Kuala Lumpur: Dewan Bahada dan Pustaka.
- Nunnally, J.C. & Bernstein, I.H. (1994) The assessment of reliability. *Psychometric Theory*, 3, 248-292.
- Oliff, R. (2006). *Framing leadership and belonging: An analysis of frames utilization by middle school principals and the relationship to students and teachers sense of belonging to school* (Unpublished doctoral dissertation). Philadelphia, PA: Temple University.
- Oliver, M. A. J., & Venter, D. J. L. (2003). The extent and cause of stress in teachers in the George region. *South African Journal of Education*, 23(3), 186-192.
- Ontarion Safety Association for Community and Healthcare (2015). Retrieved May 10, 2019, Available from:<http://www.osach.ca/sg/Safety Group OSACH Seven Principles RFGL Nov 2009.pdf>
- Othman, M. (2001). *Penulisan tesis dalam bidang sains sosial terapan*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Pallant, J. (2001). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 10 and 11)* Open University Press, 99, 304pp.
- Pratt, D. (1980). *Curriculum design and development. international edition*. USA: Halcourt Brace Jovanovich.

- Rahman, H. (2013). *Job Stress - Employees performance and health: A study on commercial bank in Bangladesh*, 13(4), 9-13.
- Raja Maria, D. R. A. (2011). *Kajian ke atas faktor-faktor yang mendorong tekanan kerja (stres) dalam kalangan guru sekolah menengah di daerah Pasir Puteh*. Universiti Terbuka Malaysia.
- Ramli, J. (2003). *Mengkaji tekanan di kalangan guru bengkel di sekolah sekolah menengah di daerah Kuala Pilah, Negeri Sembilan* (Tesis sarjana yang tidak diterbitkan). Skudai, Johor: Universiti Teknologi Malaysia.
- Ravichandran, R., & Rajendran, R. (2007). Perceived sources of stress among the teachers. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 133-136.
- Richardson, V. (1997). *Constructivist teaching and teacher education: Theory and practice. Constructivist teacher education: Building new understandings* (pp. 3-14). Washington, DC: Falmer Press.
- Sapora Sipon (23-Jul-2007) *Teachers Malaysia Pendidik Mesti Bijak Kawal Emosi*, Utusan MalaysiaURI: <http://hdl.handle.net/123456789/1510> :Utusan Malaysia/ Mingguan Malaysia/ Utusan Melayu
- Seaward, B. L. (2006). *Managing stress, principles and strategies for health and well-being. (fifth edition)*. Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. New York: Harper and Row.
- Senthilkumar, R. (2018). Job stress among teachers in arts and science colleges: A study with reference to Pudukkottai district of Tamil Nadu. *Research Journal of Social Sciences*, 9(3), 84-97.
- Shahrum, M. S. (2007). *Hubungan antara gaya hidup dan indeks jisim tubuh dengan pencapaian akademik pelajar aliran Sains tulen* (Kertas projek sarjana yang tidak diterbitkan). Bangi, Selangor: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sidek, M. N., & Jamaludin, A. (2005). *Pembinaan modul: Bagaimana membina modul latihan dan modul akademik*. Serdang: Universiti Putra Malaysia.
- Sipon, S. (2010). *Pengurusan stres*. Kursus Pengurusan Stres di Maktab Sabah,Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial, Universiti Malaysia Sabah
- Siti Radziah, M. S. (1982). *Beberapa faktor yang mempengaruhi ketegangan serta kesannya ke atas guru-guru di sebuah sekolah di Kajang* (Laporan Latihan Ilmiah B.A (Hons) yang tidak diterbitkan). Bangi, Selangor: Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Still motivated to teach? A study of school context variables, stress and job satisfaction among teachers in senior high school. *Social Psychology of Education*, 20(1), 15-37.

- Smilansky, J. (1984). External and internal correlates of teachers' satisfaction and willingness to report . *British Journal of Educational Psychology*, 54, 84 – 92.
- Smith, P. B. (1994). The effective of Japanese style of management: A review and critique. *Journal of Occupational Psychology*, 57, 121-136.
- Tajulashikin, J., Fazura, M. N., Mohd Burhan, I. (2017). Faktor-faktor penentu stres dalam kalangan guru: sekolah rendah mubaligh di Kuala Lumpur. *JuKu: Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 1(2), 1-11. Retrieved from <https://juku.um.edu.my/article/view/7949>
- Tan, H. C. (1996). *Tekanan kerja di kalangan guru SJK(C) dalam daerah Gombak* (Tesis sarjana yang tidak diterbitkan). Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Tang, T. O., & Yeung, A. S. (1999). *Hong Kong teachers sources of stress burnout satisfaction*. Paper presented at International Conference on Teacher Education Hong Kong.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's Alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53-55.
- Teng, L. K. (2006). *Pengaruh faktor terpilih terhadap efikasi kendiri guru sekolah menengah di negeri Sarawak* (Disertasi kedoktoran yang tidak diterbitkan). Serdang, Selangor: Universiti Putra Malaysia.
- Xin, W., Talwar, P., Wah, T. K., Yusoff, N. F. M., Bee, O. Y., & Ghani, K. A. (2019). Occupational stress among primary school teachers: A study in Jilin Province. *Journal of Cognitive Sciences and Human*, 5(1), 11-18.
- Yahya, A., Ramli, J., & Ismail, M. (2010). Stres dalam kalangan guru sekolah menengah di empat buah negeri di Malaysia. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 25, 103-136.
- Zafir Khan, M. M., & Fazilah, M. H. (2006). Stres di tempat kerja dan kesannya terhadap keselamatan dan kesihatan pekerjaan. *Malaysian Journal of Community Health*, 6(2), 37-46.
- Zahiruddin, O., & Vevehkanandar, S. (2019). Depression, anxiety, and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal*, 26(2), 71 – 74.
- Zaidatol Akmaliah, L. P., Sdeghi, A., & Habibah, E. (2011). Analysis of heads of departments leadership styles: Implication for improving research university management practice. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 29, 1081-1090.
- Zakiah, A. (2003). Stres kerja di kalangan guru-guru sekolah rendah: Satu kajian di zon bandar, Kota Tinggi, Johor (*Tesis sarjana yang tidak diterbitkan*). Skudai, Johor: Universiti Teknologi Malaysia.