



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

**TEKANAN DI KALANGAN KAUNSELOR PELAJAR SEPENUH
MASA DI SEKOLAH-SEKOLAH MENENGAH DI WILAYAH
PERSEKUTUAN**

SAKHILAH BINTI HAJI SHAHKAT ALI

FPP 1999 49

**TEKANAN DI KALANGAN KAUNSELOR PELAJAR SEPENUH
MASA DI SEKOLAH-SEKOLAH MENENGAH DI WILAYAH
PERSEKUTUAN**

SAKHILAH BINTI HAJI SHAHKAT ALI

**FAKULTI PENDIDIKAN
UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
1999**



Sekalung Penghargaan Untuk:

Mak & Bapak.....

***Sesungguhnya, jasa, pengorbanan dan dorongan
yang diberikan tiada bandingan di dunia ini***

Insan-insan tersayang.....

Suamiku, Liakat Ali bin Hj. Badaruddin

Anak-anakku, Muhammad Danieal dan Muhammad Sharukh

***Terima kasih kerana memahami cita-citaku, tiada kata yang
terucap atas segala dorongan dan sokongan yang telah diberikan...***

Moga usaha kita akan diberkati Allah S.W.T.

PENGHARGAAN

Alhamdulillah ke hadrat Allah S.W.T. kerana dengan limpah kurnia-Nya saya telah diberi waktu, kesempatan dan sifat tekun bagi menghasilkan projek ini.

Setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Datin Dr. Hajah Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim selaku penyelia projek ini di atas bimbingan, dorongan, idea-idea dan cadangan sepanjang menyiapkan projek ini.

Terima kasih juga kepada Pengarah Pengajian Maktab Tentera DiRaja, Tuan Md. Jamal Suboh atas sokongan moral yang diberikan semasa proses penyediaan kertas projek ini.

Penghargaan juga dihulurkan kepada rakan-rakan kaunselor pelajar sepenuh masa atas dorongan, sokongan dan kerjasama yang telah diberikan.

JADUAL KANDUNGAN

	Muka Surat
PENGHARGAAN	i
JADUAL KANDUNGAN	ii
SENARAI RAJAH	iii
SENARAI JADUAL	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PENDAHULUAN	
1.0 Pengenalan	1
1.1 Kenyataan Masalah	4
1.2 Objektif Kajian	5
1.3 Persoalan Kajian	6
1.4 Hipotesis Kajian	6
1.5 Definisi Istilah	7
1.6 Kepentingan Kajian	10
BAB 2: SOROTAN LITERATUR	
2.0 Konsep Tekanan	12
2.1 Beberapa Teori Tentang Tekanan	16

2.2	Model Tekanan	20
2.3	Sumber-sumber Penekan	23
2.4	Faktor-faktor Yang Menyebabkan Tekanan	24

BAB 3: METODOLOGI

3.1	Pemilihan persampelan	42
3.2	Kaedah dan Pengumpulan Data	43
3.3	Angkubah Kajian	46
3.4	Penganalisan Data	46

BAB 4: HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

4.1	Latar Belakang Responden	47
4.2	Punca-Punca Yang Menimbulkan Tekanan Pekerjaan	49
4.3	Kesan Fisiologi	54
4.4	Kesan Psikologi	57
4.5	Paras Tekanan	58
4.6	Keputusan Hipotesis Kajian	60

BAB 5 : KESIMPULAN

5.1	Rumusan Kajian	67
5.2	Implikasi Kajian	69
5.3	Saranan Untuk Kajian Lanjutan	71

BIBLIOGRAFI	73
LAMPIRAN	78

SENARAI JADUAL

Jadual	halaman
Jadual 1: Taburan Responden Mengikut Ciri-Ciri Demografi	48
Jadual 2: Skor Item-Item Tekanan Dalam Pekerjaan	49
Jadual 3: Penyakit Akut Yang Dialami Oleh Responden	54
Jadual 4: Penyakit Kronik Yang Dialami Responden	56
Jadual 5: Kesan Fisiologi Yang Dialami Oleh Responden	56
Jadual 6: Kesan Psikologi Yang Dialami oleh Kaunselor Pelajar	57
Jadual 7: Paras Tekanan Yang Dialami Oleh Kaunselor Pelajar	58
Jadual 8: Perbandingan Skor-Skor Tekanan Di Antara Kaunselor Lelaki Dengan Kaunselor Perempuan Dari Segi Tekanan Kerja	60
Jadual 9: Perbandingan Skor-Skor Tekanan Di Antara Kaunselor Lelaki Dengan Kaunselor Perempuan Berhubung Dengan Faktor Perhubungan Kerja	61
Jadual 10: Perbandingan Skor-Skor Di Antara Kaunselor Lelaki Dengan Kaunselor Perempuan Berhubung Dengan Faktor Bidang Kerja.	62

Jadual 11:	Perbandingan Skor-Skor Di Antara Kaunselor Lelaki Dengan Kaunselor Perempuan Berhubung Dengan Faktor Konflik Peranan	63
Jadual 12:	Perbandingan Skor-Skor Di Antara Kaunselor Lelaki Dengan Kaunselor Perempuan Berhubung Dengan Faktor Persekitaran	64
Jadual 13:	Perbandingan Paras Tekanan Di Antara Responden Lelaki Dengan Responden Perempuan	65

SENARAI RAJAH

Rajah 1:	Hubungan Di Antara Tekanan Dengan Prestasi Kerja	14
Rajah 2:	Rangka Kerja Kejadian Dalam Organisasi	21
Rajah 3:	Peristiwa-Peristiwa Yang Di Lihat Sebagai Punca Tekanan	27
Rajah 4:	Teori Bagaimana Tekanan Organisasi Menyebabkan Ketegangan Peribadi Dan Seterusnya Penyakit Jantung	30
Rajah 5:	Penyakit Psikodinamik Yang Berkaitan Dengan Tekanan	37
Rajah 6:	Sindrom Adaptasi Am Yang Di Sarankan Oleh Hans Selye	38

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

**TEKANAN DI KALANGAN KAUNSELOR PELAJAR SEPENUH MASA DI
SEKOLAH SEKOLAH MENENGAH DI WILAYAH PERSEKUTUAN**

Oleh

SAKHILAH BINTI SHAHKAT ALI

Mac 1999

Pengerusi : Datin Dr. Hjh. Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim

Fakulti : Pengajian Pendidikan

Kajian ini dijalankan bertujuan bagi mengenalpasti faktor-faktor yang menyebabkan tekanan serta mengenalpasti kesan-kesan tekanan dan paras tekanan yang dialami oleh kaunselor pelajar sekolah-sekolah menengah di Wilayah Persekutuan. Seramai 58 responden telah mengisi borang soal selidik di mana seramai 23 responden adalah lelaki dan 35 responden adalah perempuan. Setiap responden adalah Kaunselor Pelajar yang telah dilantik oleh Kementerian Pendidikan.

Data yang diperolehi dianalisis secara "SPSS-X". Pembolehubah-pembolehubah tunggal dilaporkan dalam bentuk peratusan, min, median

dan kekerapan. Manakala perkaitan angkubah bebas dan angkubah bersandar diuji dengan menggunakan ujian t dan Korelasi Pearson(r).

Dapatan kajian menunjukkan faktor-faktor seperti Tekanan Kerja, Bidang Kerja, Perhubungan Kerja serta Konflik Peranan merupakan punca tekanan yang utama dengan min skor masing-masing melebihi 3.000. Dapatan kajian juga menunjukkan terdapat perkaitan di antara Kaunselor Pelajar yang mempunyai paras tekanan yang tinggi terhadap masalah fisiologi dan psikologi. Paras tekanan adalah tinggi dengan min 300.138. Seramai 31 responden (52.7%) telah memperolehi skor 'Life Change Unit' (LCU) melebihi 300 unit. Ini menandakan Kaunselor Pelajar di sekolah-sekolah menengah di Wilayah Persekutuan mengalami tekanan yang sangat tinggi.

Abstract of Project presented to the Faculty of Educational Studies, Universiti Putra Malaysia in partial fulfilment of the requirements for the Degree of Master of Science.

Stress Among Full Time Student Counselors in Secondary Schools in Wilayah Persekutuan

By

SAKHILAH BT HJ. SHAHKAT ALI

March 1999

Supervisor: Datin Dr. Hjh. Mizan Adiliah Ahmad Ibrahim

Faculty : Pengajian Pendidikan

This study was carried out to identify the factors which cause stress and also to identify the consequences of stress and the level of stress faced by full time student counselors in Secondary schools in Wilayah Persekutuan. 58 respondents have answered the questionnaires. 23 respondents were males and 35 were females. Each respondents was a full time student counselor who has been appointed by the Education Ministry.

Data obtained were analysed using the 'SPSS-X' package. Single variables were presented in the form of percentage, mean, median and frequency. The independent

variables and the dependent variables were tested using the t-test and the Pearson Correlation (r).

The findings of the study showed that factors such as Job Stress, Scope of Job, Job Relationship and Conflicting roles were the main causes of stress with mean scores for each recorded more than 3.000. The findings of the study also revealed that there is link between student counselors who have a high level of stress with psychological and physiological problems. The stress level is high where its mean was recorded at 300.138. 31 respondents (52.7%) have recorded the score of 'Life Change Unit' (LCU) which exceeded 300 units. This showed that full time counselors in Wilayah Persekutuan secondary schools did experience a high level stress.



BAB 1
PENDAHULUAN

1.0 Pengenalan

Manusia sentiasa menghadapi pelbagai bentuk masalah, sama ada di rumah, di sekolah, di dalam perjalanan ke bandar, di tempat membeli belah, di tempat kerja malah di tempat-tempat beribadat. Masalah-masalah ini pada amnya dikenali sebagai tekanan hidup. Pada kebanyakan masa, tekanan hidup yang dialami ini boleh dihadapi dengan mudah, ada pula yang perlukan bantuan kawan-kawan untuk mengatasinya dan ada juga bentuk tekanan yang menyebabkan masalah kepada perjalanan kehidupan harian manusia.

Charlesworth dan Nathan (1982) menamakan abad ke 20 ini sebagai "Abad Tekanan". Ini kerana tekanan hidup merupakan satu punca masalah kehidupan yang paling kerap dihadapi oleh manusia pada zaman ini. Malahan di Malaysia, pakar sakit jiwa berkata yang "penyakit jiwa seperti tekanan jiwa, perasaan kesugulan, ketagihan arak, ubat-ubatan dan dadah serta cemas dan kluatir kian meningkat sejak 10 tahun lepas"(Utusan Malaysia, 23/11/88 hlm.9). Dengan itu adalah amat perlu untuk kita mengkaji fenomena ini agar dapat memahaminya dengan lebih jelas dan dapat membantu kita mengelakkan diri daripada tekanan.

Cox (1978) menyatakan bahawa lain orang akan memberi tindakbalas yang berlainan terhadap satu bentuk tekanan yang sama. Selye (1980) menyatakan pada asasnya, terdapat empat bentuk tekanan iaitu tekanan yang berlebihan, kurang tekanan, tekanan yang baik dan berguna serta tekanan yang memudaratkan. Setiap seorang mendekati sesuatu rangsangan daripada pelbagai sudut, ada yang melihatnya sebagai tekanan yang tidak memberi apa-apa manfaat dan ada yang menggunakan tekanan yang dihadapi dengan sepenuhnya. Oleh itu, manusia perlu mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan tekanan, kesan-kesannya serta cara mengurus tekanan yang dihadapi.

Tekanan telah dikenal pasti sebagai punca kepada hampir semua masalah dan kecelaruan psikologi. Seorang yang terlalu kerap menghadapi tekanan umpamanya akan mengalami kemurungan, kesedihan, kerunsingan dan beberapa masalah psikosomatik. Oleh sebab konsep tekanan ini telah menjadi satu perkataan harian yang digunakan oleh manusia, perkara ini harus diberi perhatian yang secukupnya. Walau apa jua bentuk tekanan yang dihadapi oleh manusia, satu perkara yang perlu diingati oleh kita semua adalah tekanan ini mesti diatasi dengan apa cara jua pun, kerana jikalau ia dibiarkan dengan begitu sahaja, ia akan menyebabkan kemudaratkan kepada hidup.

Di Malaysia perantaraan kaunselor pelajar sepenuh masa baru sahaja dilaksanakan. Jawatan kaunselor ini telah dikeluarkan secara perjawatan 'over and above' norma peruntukan perjawatan sekolah seperti yang diperuntukan dalam (326) 95 ABM 96 . Kelulusan ini juga telah diberi oleh Y.B. Dato' Seri Mohd Najib bin Tun Abdul Razak, Menteri Pendidikan Malaysia melalui minit beliau bertarikh 14 Disember 1995 dan diumumkan melalui akhbar-akhbar tempatan serta media letronik pada 7 Februari dan 8 Februari 1996. Guru-guru yang dilantik sebagai kaunselor pelajar sepenuh masa

mempunyai kelulusan samada di peringkat Ijazah Bimbingan dan Kaunseling, Diploma Psikologi (Kaunseling) atau Sijil Kaunseling.

Dengan bermulanya perantikan jawatan berikut sejumlah 2303 jawatan kaunselor sepenuh masa diluluskan pada tahun 1996. Serentak dengan perantikan itu garis panduan mengenai senarai tugas dan tanggungjawab yang perlu dilaksanakan oleh kaunselor diedarkan oleh pihak Kementerian Pendidikan ke sekolah-sekolah. Terdapat 22 tugas yang perlu dilaksanakan oleh kaunselor di samping dipertanggungjawabkan ke atas 5 bidang iaitu akademik, kerjaya, psikososial dan kesejahteraan mental, keibubapaan serta masalah pelajar. Bagi setiap bidang, terdapat input-input serta kaedah-kaedah yang perlu diikuti seperti yang telah ditetapkan oleh Kementerian Pendidikan. Pihak pentadbir, guru-guru, pelajar-pelajar serta ibu bapa mula meletakkan harapan untuk melihat perubahan positif di sekolah samada dari segi pencapaian pelajaran, motivasi pelajar serta sikap pelajar-pelajar.

Kebanyakan guru-guru serta anggota masyarakat menganggap jawatan kaunselor sepenuh masa ini adalah merupakan pekerjaan yang paling mudah serta menyeronokkan kerana hanya perlu mendengar luahan perasan pelajar-pelajar serta menasihati mereka, di samping itu kaunselor tidak perlu mengajar, menyemak buku dan menanda kertas peperiksaan.

Tetapi sejak akhir-akhir ini, selepas dua tahun pelaksanaan jawatan kaunselor ini, mula terdengar sungutan dan keluhan kaunselor mengenai tekanan dalam pekerjaan terutama beban kerja berlebihan samada di peringkat sekolah, zon, jabatan maupun kementerian. Pandangan negatif dan sikap tidak mahu membantu pentadbir serta guru-

guru terhadap diri mereka, tempat bekerja yang sempit dan panas tidak selesa bagi mereka menjalankan tugas, masa bekerja terlalu panjang serta memenatkan fizikal dan mental mereka.

Berdasarkan sungutan dan keluhan kaunselor pelajar sepenuh masa, maka pengkaji merasakan kemungkinan besar kaunselor terutama kaunselor pelajar sepenuh masa di Wilayah Persekutuan menghadapi tekanan pekerjaan serta tekanan hidup.

1.1 Kenyataan masalah

Dunia pendidikan semakin mencabar. Menurut Robert (1987), kaunselor mempunyai lima tanggungjawab yang besar iaitu bertanggungjawab kepada para pelajar, tanggungjawab kepada ibubapa, tanggungjawab kepada rakan sekerja dan rakan profesional lain, tanggungjawab terhadap sekolah dan masyarakat serta tanggungjawab terhadap diri sendiri.

Memandangkan jawatan kaunselor pelajar sepenuh masa ini merupakan penjawatan baru, banyak pihak yang tidak faham dengan peranan dan tanggungjawab seorang kaunselor pelajar sepenuh masa. Kaunselor pasti akan dilanda tekanan sekiranya jawatan ini tidak diurus dengan bijak oleh pihak pengurusan dan pentadbiran.

Hakikatnya, ramai kaunselor pelajar mula melahirkan rasa tidak puas hati dengan pelbagai tugas yang diturunkan oleh pihak sekolah, jabatan mahupun kementerian

untuk dilaksanakan oleh mereka. Lebih beban kerja ini boleh menyebabkan kaunselor mengalami tekanan dalam pekerjaan.

Bagi mengatasi masalah-masalah yang mungkin timbul akibat tekanan, maka beberapa faktor yang boleh menyebabkan tekanan ingin dikenalpasti. Faktor seperti bidang kerja, tekanan kerja, persekitaran kerja, konflik peranan serta perhubungan kerja dikenalpasti mempengaruhi tekanan di kalangan kaunselor.

Kajian ini ingin melihat sejauhmanakah faktor-faktor yang dinyatakan ini mempengaruhi paras tekanan kaunselor pelajar. Selain faktor-faktor di atas, kaunselor juga dipercayai menghadapi masalah tekanan berikutan masalah personal, keluarga, kewangan serta pelbagai masalah dalam kehidupan dunia sehari-hari.

Maka adalah penting menjalankan kajian ini kerana menurut Matteson dan Ivancevich (1989), tekanan terhadap pekerjaan dalam sesebuah organisasi menyebabkan masalah kepontengan, bertambahnya kos pembiayaan kesihatan, pengurangan dalam kualiti dan kuantiti pengeluaran serta akan mengakibatkan masalah fisiologikal seperti sakit kepala, peningkatan kadar denyutan jantung serta tekanan darah meningkat.

1.2 Objektif kajian

Objektif Am

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji tekanan di kalangan kaunselor pelajar sepenuh masa di sekolah-sekolah menengah di Wilayah Persekutuan.

Objektif Khusus

1. Mengenal pasti faktor-faktor yang boleh menyebabkan tekanan di kalangan kaunselor pelajar sepenuh masa.
2. Menentukan paras tekanan yang dialami oleh kaunselor pelajar.
3. Mengenal pasti kesan-kesan tekanan ke atas kaunselor pelajar.

Persoalan Kajian

1. Adakah Faktor Tekanan Kerja memberi tekanan kepada Kaunselor Pelajar?
2. Adakah Faktor Bidang Kerja memberi tekanan kepada Kaunselor Pelajar?
3. Adakah Faktor Perhubungan Kerja memberi tekanan kepada Kaunselor Pelajar?
4. Adakah Faktor Persekitaran memberi tekanan kepada Kaunselor Pelajar?
5. Adakah Faktor Konflik Peranan memberi tekanan kepada Kaunselor Pelajar?
6. Adakah tekanan memberi kesan kepada masalah fisiologi Kaunselor Pelajar?
7. Adakah tekanan memberi kesan kepada masalah psikologi Kaunselor Pelajar?

1.3 **Hipotesis Kajian**

1. Terdapat perbezaan yang signifikan dari segi tekanan di antara responden lelaki dengan responden perempuan berhubung dengan faktor Tekanan Kerja.
2. Terdapat perbezaan yang signifikan dari segi tekanan di antara responden lelaki dengan responden perempuan berhubung dengan faktor Perhubungan Kerja.

3. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan dari segi tekanan di antara responden lelaki dengan responden perempuan berhubung dengan faktor Bidang kerja.
4. Terdapat perbezaan yang signifikan dari segi tekanan di antara responden lelaki dengan responden perempuan berhubung dengan faktor Konflik Peranan.
5. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara responden lelaki dengan responden perempuan berhubung dengan Faktor Persekitaran.
6. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara responden perempuan dengan responden lelaki dari segi paras tekanan.
7. Terdapat hubungan di antara kaunselor pelajar yang mempunyai skor 'LCU' yang tinggi terhadap masalah fisiologi.
8. Terdapat hubungan di antara kaunselor pelajar yang mempunyai skor 'LCU' yang tinggi terhadap masalah psikologi.

1.4 **Definisi Istilah**

Beberapa perkataan dan istilah akan di beri definisi yang khas untuk rujukan penggunaannya dalam kajian ini sahaja. Berikut adalah definisi bagi perkataan dan istilah-istilah yang akan digunakan:-

Kaunselor

Semenjak kaunselor diiktirafkan sebagai satu profesion, label untuk kaunselor menjadi sedemikian kompleks dan rencam. Ia selalunya dianggap sebagai model seorang kaunselor yang unggul. Dengan memerhatikan kerja-kerja harian seorang kaunselor, seseorang itu mudah membuat tanggapan akan bentuk kerja seorang

kaunselor. Tetapi, soal kaitan tugas yang dikerjakan oleh seorang kaunselor masih sukar untuk diterima dengan mudah oleh umum (Muhd. Mansor Abdullah, 1993).

Perkataan kaunseling berasal dari bahasa Latin, *Consilium* yang membawa maksud "bersama-sama" (Awang Mat Ali, 1979). Oleh itu kaunselor ialah orang yang melakukan proses kaunseling atau proses "bersama-sama" dengan kliennya. Shartzer & Stone (1974), mendefinisikan kaunselor sebagai seorang yang menjalankan proses interaksi yang memberi pemahaman diri serta alam persekitaran yang bermakna dan membuat penentuan-penentuan bersama kliennya ataupun menerangkan arah dan tujuan bagi kepentingan masa depan seseorang klien itu (hal. 20).

Jones (1963), menyatakan seorang kaunselor itu sebagai mereka yang menjalankan percakapan atau perbualan mengenai sesuatu masalah dengan seorang yang lain. Jones lagi menyatakan kaunselor mempunyai pengalaman terlatih serta kebolehan menasihati. Proses yang dijalankan itu adalah mengandungi penyelesaian sesuatu masalah yang dibangkitkan oleh kliennya menerusi perbincangan.

Tyler (1969), menyatakan bahawa kaunselor adalah seorang yang mesti mengkomunikasikan penerimaan, kefahaman dan kejujuran dalam proses kaunseling dengan klien. Kaunselor menolong klien melihat diri, membaiki diri dan mencapai kesempurnaan sendiri. Kaunselor menjalankan perkhidmatan mengikut tempat dan mempunyai matlamat dalam mengkaunsel klien.

Kamila bt Ab.Aziz (1991), menyatakan kaunselor adalah profesion dalam bidang kaunseling yang menjalankan perkhidmatan dalam bidang pendidikan, industri,

perubatan, agama, pemulihan komuniti dan lain-lain setting. Kaunselor menolong orang lain dalam mengenal potensi untuk mengembangkan diri di tahap optima, menolong seseorang menjadi lebih berdikari, sihat emosi dan fleksibel, lebih unik dan kreatif, lebih boleh menetapkan matlamat realistik dan lebih boleh untuk mencapai matlamat. Kaunselor akan cuba untuk mengembangkan hubungan terapeutik bersama kliennya.

Kaunselor pelajar sepenuh masa

Kaunselor pelajar sepenuh masa dapat didefinisikan sebagai seorang yang terlibat sepenuhnya dengan memberi khidmat bimbingan dan kaunseling. Dalam kajian ini kaunselor pelajar sepenuh masa adalah boleh dikatakan hampir sama dengan guru bimbingan dan kaunseling atau guru kaunselor yang ada sekarang di sekolah. Dari segi tugasnya juga hampir sama tetapi beban tugas kaunselor sepenuh masa adalah sepenuhnya berkaitan dengan bimbingan dan kaunseling, sedangkan beban tugas guru kaunselor lebih kepada akademik. Di samping itu, kaunselor pelajar sepenuh masa harus dilantik oleh Kementerian Pendidikan dan mendapat pengiktirafan dari Kerajaan Malaysia untuk menjalankan perkhidmatannya.

Sekolah Menengah

Sekolah merupakan institusi pendidikan yang membolehkan masyarakat menguasai ilmu. Sekolah menengah ialah sekolah yang menyediakan pendidikan menengah yang sesuai bagi murid yang baru sahaja tamat mengikuti pendidikan rendah. Dalam konteks kajian ini, sekolah menengah yang dimaksudkan adalah sekolah menengah harian biasa yang terletak di bawah bidang kuasa Kementerian Pendidikan Malaysia.

1.5 Kepentingan kajian

Di Malaysia, kajian tentang tekanan pekerjaan masih merupakan satu bidang kajian yang baru dan belum diterokai dengan sepenuhnya. Setakat ini kajian mengenai tekanan di kalangan kaunselor pelajar masih belum dijalankan lagi. Di Barat, banyak kajian tentang tekanan telah dilakukan tetapi kebanyakannya memfokus kepada tekanan kerja pada tahap profesional atau eksekutif (Cooper et. al., 1998). Kajian mengenai tekanan di kalangan kaunselor sekolah juga tidak ditemui.

Dapatan kajian Rosli (1997) mengenai sikap guru dan pelajar terhadap pelaksanaan perkhidmatan kaunselor sepenuh masa di sekolah mendapati kaunselor menghadapi tekanan yang rendah atau sederhana sahaja. Ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang lemah di antara sikap guru dan pelajar dengan tahap tekanan di kalangan kaunselor pelajar sepenuh masa.

Dapatan kajian ini pula diharapkan dapat memfokus kepada beberapa faktor yang menyebabkan tekanan di kalangan kaunselor pelajar sepenuh masa di sekolah-sekolah menengah di Wilayah Persekutuan serta kesan-kesannya terutama ke atas kesihatan fisiologi dan psikologi mereka.

Dengan adanya maklumat berkenaan, pihak Kementerian dan Jabatan diharap akan prihatin terhadap masalah yang dihadapi oleh kaunselor terhadap perkara-perkara di atas. Dapatan kajian ini juga akan membekalkan maklumat kepada pihak Kementerian dan Jabatan berkenaan faktor-faktor yang menyebabkan tekanan serta kesannya pada fisiologi dan psikologi kaunselor pelajar sepenuh masa. Pihak

Kementerian dan Jabatan dapat membuat sebarang perubahan dan pembaikan agar kaunselor diperkayakan dengan pengetahuan dan kemahiran dalam pengurusan bimbingan dan kaunseling dan bukan di landa dengan masalah tekanan.

Hasil dapatan kajian ini juga akan memberi manfaat kepada pihak Kementerian dan Jabatan Pendidikan untuk berikhtiar mencari jalan bagi menangani gejala tekanan yang dialami oleh kaunselor pelajar sepenuh masa. Dorongan dan galakan seharusnya diberikan kepada kaunselor sepenuh masa untuk mempraktikkan teknik pengurusan tekanan demi kesihatan diri yang lebih baik. Ini akan menjamin Program Bimbingan dan Kaunseling yang lebih sempurna di sekolah-sekolah.

Kajian ini penting untuk memberi kesedaran kepada kaunselor pelajar tentang kepentingan mengawal tekanan. Daripada dapatan kajian, mereka dapat mengenalpasti punca-punca tekanan dan kesannya kepada psikologi dan kesihatan mereka. Dengan ini bolehlah mereka merancang kerja dan hidup dengan lebih berkesan untuk meningkatkan profesionalisme kaunselor pelajar sepenuh masa di masa depan.

BAB 2

SOROTAN LITERATUR

2.0 Konsep Tekanan

Konsep tekanan telah diperkenalkan kepada ilmu sains kemanusiaan oleh Hans Selye pada tahun 1956. Menurut Selye (1956), tekanan adalah hanya reaksi tubuh badan yang tidak spesifik terhadap sebarang desakan atau lebih dikenali sebagai Sindrom Adaptasi Am (*General Adaptation Syndrome - GAS*). GAS adalah satu rangkaian gerakbalas fisiologi yang didorong oleh berbagai faktor persekitaran yang dipanggil sebagai penekan (*stressor*). Penekan telah di takrifkan sebagai agen yang boleh menimbulkan tekanan pada bila-bila masa. Tekanan wujud setiap masa dalam setiap aktiviti manusia, samada dalam bentuk fizikal, mental, emosi atau sosial (Snyder , 1988).

Chaplin (1968) pula telah mendefinisikan tekanan ini sebagai keadaan strain, samada secara fizikal mahu pun secara psikologi. Dodge dan Martin (1970) telah menyatakan bahawa tekanan ini adalah suatu akibat daripada situasi tertentu, yang terbentuk berhubung dengan organisasi masyarakat teknologi moden.

Menurut English dan English (1970) pula tekanan adalah satu hasil daripada paksaan yang dikenakan ke atas suatu sistem yang menyebabkan wujudnya 'strain' atau 'distortion' di dalam sistem tersebut, ia boleh mengubah sistem itu ke arah satu bentuk yang baru.

Wingte (1972) telah melihat tekanan ini sebagai sebarang pengaruh yang mengganggu kestabilan semulajadi badan, di mana menyebabkan kecederaan fizikal, pendedahan terhadap semua jenis penyakit serta gangguan emosi. Wilkening (1973) pula telah melihat tekanan ini sebagai suatu ransangan, sama ada ransangan dalaman atau luaran yang boleh mengancam serta membawa kerosakan kepada organisasi, menyebabkan terjadinya reaksi dalaman terhadap tubuh badan. Ketegangan ini menyebabkan wujudnya perubahan-perubahan fisiologi dan akhirnya mewujudkan tingkahlaku yang penuh dengan tekanan.

Cox (1978) telah menyatakan bahawa tekanan adalah suatu fenomena persepsi yang wujud dari satu perbandingan di antara arahan yang diberikan kepada seseorang dengan kebolehnya untuk melakukan arahan tersebut dengan jayanya. Ketidakseimbangan dalam mekanisme ini menyebabkan wujudnya pengalaman tekanan yang mana akan diikuti pula oleh gerak balas tekanan.

Warshaw (1979) menyatakan, tekanan ini adalah sebagai satu penerangan terhadap reaksi individu terhadap kehendak-kehendak dan pengaruh-pengaruh persekitaran dan sebagai satu penerangan bagaimanakah kejadian-kejadian luaran mempengaruhi individu serta masyarakat. Beliau berpendapat tekanan adalah merupakan satu faktor yang boleh mengakibatkan penyakit yang kronik.