

**STRES DALAM KALANGAN GURU SEKOLAH MENENGAH
DI EMPAT BUAH NEGERI DI MALAYSIA**

***(FACTORS THAT CONTRIBUTED STRESS AMONG
SECONDARY SCHOOL TEACHERS IN FOUR
STATES IN MALAYSIA)***

Azizi Yahaya*, Jamaludin Ramli dan Mazeni Ismail

Jabatan Asas Pendidikan, Fakulti Pendidikan,
Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Skudai, Johor

*Corresponding author: p-azizi@utm.my

Abstrak: Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap dan faktor-faktor yang menyebabkan stres di kalangan guru sekolah-sekolah menengah. Seramai 400 orang guru dari 16 buah sekolah menengah di empat buah negeri yang dipilih secara kelompok atas kelompok. Soal selidik digunakan dalam kajian ini untuk mengukur beban kerja, hubungan interpersonal dan persekitaran kerja (*Administrative Stress Index*, ASI) dan soal selidik ketanduan emosi, depersonalisasi dan kejayaan diri (*General Health Questionnaire*, GHQ). Darjah kebolehpercayaan (Alfa Cronbach) bagi kedua-dua instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah 0.7514 dan 0.8827. Hasil daripada kajian menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan antara faktor-faktor stres di kalangan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah. Para guru menyatakan bahawa tahap stres guru secara keseluruhannya berada pada tahap yang sederhana. Faktor kejayaan diri merupakan faktor yang paling mempengaruhi stres guru. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor stres dengan umur, bilangan anak dan pengalaman seseorang guru, tetapi didapati faktor kejayaan diri terdapat hubungan dengan pengalaman.

Kata kunci: stres, dimensi stres, tahap stres, stres guru

Abstract: The aim of this study is to determine the levels and factor that contributed to stress among secondary schools teachers. Approximately 400 teachers from 16 school from Johor, Melaka, Negeri Sembilan and Selangor were selected by using cluster of cluster in this study. The data were collected through questionnaire, which consists of work overload, interpersonal relationship and environment workplace (*Administrative Stress Index*, ASI) and Emotional exhaustion, depersonalisation and personal achievement (*General Health Questionnaire*, GHQ). The Alpha Cronbach for this two instruments were 0.7514 and 0.8827. As conclusion, the result of the study shows that there are no differences between these factors if tested on teachers gender. Teachers reported that their stress level were only in moderate level. Personal achievement factor was the most influential in contributing to the self stress. Study results also shows that there were no significant relationship between stress factors and age, number of children and teachers experience, however personal achievement factor still have something to do with experience.

Keywords: stress, dimension of stress, level of stress, teacher stress

PENGENALAN

Stres berasal daripada perkataan Greek *stringere* yang membawa maksud ketat atau tegang (Cox, 2000). Fenomena ini menjadi tumpuan penyelidikan oleh ramai pakar psikologi seperti Selye (1974), Lazarus dan Launier (1977–1978), Cooper dan Marshall (1976), Cox (2000) dan lain-lain lagi. Boleh dikatakan kebanyakan daripada pakar-pakar psikologi melihat fenomena tekanan ini dari pelbagai sudut.

Robbins dan Stephen (2000) pula menyatakan stres adalah satu keadaan dinamik di mana individu menghadapi sesuatu peluang, konstrain atau permintaan berkaitan dengan apa yang dikehendaki, di mana hasil yang diterima itu adalah tidak pasti dan tidak penting.

Pelbagai definisi telah cuba diberikan oleh beberapa orang untuk menghuraikan makna stres. Smither (1994) mentakrifkan tekanan sebagai respons fisiologikal dan fisiologikal ke atas permintaan terhadap seseorang. Schafer (1992) mendefinisikan tekanan sebagai kebangkitan minda dan badan seseorang dalam bertindak balas kepada permintaan terhadap dirinya. Fontana (1989) pula memberi definisi tekanan sebagai permintaan yang dibuat ke atas kemampuan penyesuaian minda dan badan seterusnya menjelaskan sekiranya kemampuan seseorang itu dapat menangani permintaan itu, maka tekanan itu akan mendatangkan kesan yang positif.

Guru-guru adalah domain utama yang diamanahkan dalam proses penerapan dan penyampai ilmu kepada anak watan, sama ada rela atau tidak, mereka dituntut untuk membangunkan diri dengan sebarang bentuk perubahan serta pembaharuan dalam bidang pendidikan yang berlaku dari semasa ke semasa. Situasi tersebut secara umumnya mengakibatkan guru-guru terpaksa berhadapan dengan pelbagai tanggungjawab yang lebih mencabar, lebih berat dan semakin kompleks.

Stres merupakan satu penyakit yang sering dikaitkan dengan kesihatan mental dan kerap menyerang masyarakat pada hari ini. Kesihatan mental seperti yang didefinisikan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) adalah kebolehan mengekalkan hubungan yang harmoni dengan orang lain, 'kebolehan dalam mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan dan kebolehan untuk menyumbang khidmat kepada masyarakat' (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2000: 23–30). Apabila seseorang itu berhadapan dengan stres, sudah tentu ia akan gagal untuk berfungsi dengan baik dalam masyarakat. Menurut kajian yang dilakukan oleh Institute of Stress di New York, Amerika pada tahun 2002 terdapat 90 peratus daripada lelaki dewasa mengalami stres yang kuat sekurang-kurangnya dua kali seminggu, manakala 25 peratus lagi mengalami stres setiap hari.

PERNYATAAN MASALAH

Sistem pendidikan sekarang telah berkembang dengan pesat selaras dengan kehendak Kurikulum Bersepadu Sekolah Menengah. Secara tidak langsung, kurikulum ini telah menyebabkan beban tugas yang sedia ada bertambah terutamanya dalam penyediaan alat bantu mengajar dan bahan-bahan pengajaran. Perubahan kepada kurikulum baru itu menuntut setiap guru bukan sahaja berkemahiran untuk menyampaikan ilmu kepada pelajar sebaliknya dapat melatih perkembangan diri pelajar secara seimbang dari segi jasmani, emosi, rohani, intelek dan sahsiah. Reformasi di dalam pendidikan seperti Sekolah Bestari, Pembelajaran Secara Kontekstual, Sekolah Cemerlang, Sekolah Contoh serta Pembelajaran Matematik dan Sains dalam Bahasa Inggeris telah memberi satu tekanan kerja kepada guru-guru untuk melaksanakannya.

Kebanyakan guru mungkin tidak menyedari akan bahayanya stres yang negatif (*distress*) sehingga mereka mengalami kesannya yang mengakibatkan kemerosotan kesihatan dan prestasi kerja mereka. Menurut Lazarus (1984), stres merupakan satu proses yang berlaku terhadap seseorang hasil daripada cara individu itu menilai sesuatu rangsangan yang mengancam. Ini mengakibatkan individu tersebut terpaksa melakukan penyesuaian dalam bentuk tingkah laku atau skema kognitifnya.

Gold dan Roth (1993) menyatakan bahawa salah satu punca stres bagi guru adalah perubahan dalam dasar pendidikan yang membebankan mereka (Zakiah Arshad, 2003). Sebagai pengurus pembelajaran, guru perlu merancang pengetahuan, kemahiran dan nilai yang hendak diajar setiap hari (Esah Sulaiman, 2003).

Guru juga telah dibebankan dengan pelbagai tugas pentadbiran yang telah menjadi rutin pekerjaan mereka, umpamanya mengisi borang, mengutip yuran, mengemaskinikan kedatangan pelajar, menyediakan laporan prestasi, menyediakan soalan ujian dan peperiksaan, memberi bimbingan dan sebagainya bagi memajukan pelajarannya. Kyriacou (1987) juga menekankan bahawa stres yang berpanjangan boleh melemahkan mental dan fizikal serta berupaya melemahkan secara signifikan kerjaya guru dan prestasi pelajarannya kerana stres menjejaskan kualiti pengajaran dan komitmen para guru.

Permasalahan stres yang selalu mengganggu dan menimbulkan implikasi negatif kepada guru perlu dikenal pasti faktor penyebabnya yang dominan. Ia penting untuk guru-guru bersedia dan mengambil langkah awal menanganinya. Keseriusan masalah stres ini tanpa menyelidik faktor penyebabnya akan menyukarkan proses penyelesaian kepada masalah ini.

Dengan adanya kajian ini, dapat membantu untuk memberikan maklumat yang lebih saintifik tentang tahap dan faktor-faktor stres yang dialami oleh guru-guru di empat buah negeri, iaitu Johor, Selangor, Negeri Sembilan dan Melaka, serta memberi ruang ke arah penyelesaian yang lebih menyeluruh.

OBJEKTIF KAJIAN

Objektif kajian ini ialah:

1. Mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek ketandusan emosi.
2. Mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek depersonalisasi.
3. Mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek kejayaan diri.
4. Mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek hubungan interpersonal.
5. Mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek persekitaran kerja.
6. Mengenal pasti tahap stres guru-guru berdasarkan aspek beban kerja.
7. Mengenal pasti perbezaan stres dalam kalangan guru lelaki dan perempuan dari aspek ketandusan emosi, depersonalisasi, kejayaan diri, persekitaran kerja, hubungan interpersonal dan beban kerja.
8. Mengenal pasti sama ada terdapat hubungan stres di kalangan guru dari aspek ketandusan emosi, depersonalisasi, kejayaan diri, persekitaran kerja, hubungan interpersonal dan beban kerja dengan umur, bilangan anak dan pengalaman mengajar.

BATASAN KAJIAN

Kajian ini dilaksanakan di beberapa buah sekolah menengah di negeri Johor, Selangor, Melaka dan Negeri Sembilan. Responden yang terpilih adalah seramai 400 orang guru daripada kategori siswazah dan bukan siswazah. Tumpuan kajian adalah untuk melihat tahap stres yang dialami oleh guru-guru tersebut dalam urusan seharian dan melihat jika terdapat perbezaan tahap stres berdasarkan jantina serta faktor utama yang menyebabkan stres dalam kalangan guru.

METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini adalah berbentuk deskriptif. Menurut Azizi et al. (2007), penyelidikan deskriptif merupakan penyelidikan yang bermatlamat untuk menerangkan sesuatu fenomena yang sedang berlaku. Jenis penyelidikan ini adalah jenis tinjauan. Kajian ini adalah bertujuan untuk melihat tahap stres dalam kalangan guru-guru di empat buah negeri. Data yang diperoleh dengan menggunakan soal selidik yang telah diedarkan kepada responden yang terpilih mewakili populasi, iaitu guru-guru di empat buah negeri iaitu Johor, Selangor, Melaka dan Negeri Sembilan. Setiap maklumat telah ditafsirkan secara kuantitatif.

Populasi dan Sampel Kajian

Populasi kajian adalah dalam kalangan guru-guru yang dipilih daripada beberapa buah sekolah menengah di Johor, Melaka, Negeri Sembilan dan Selangor. Sampel kajian terdiri daripada 400 orang guru yang dipilih dari beberapa buah sekolah menengah di setiap empat buah negeri. Kajian ini menggunakan kaedah persampelan kelompok atas kelompok. Beberapa buah sekolah menengah dipilih oleh penyelidik untuk dijadikan sampel kajian. Seramai 76 orang guru di Melaka (lima sekolah), 114 orang guru di Johor (lima sekolah), 93 orang guru di Negeri Sembilan (lima sekolah) dan 117 orang guru di Selangor (lima sekolah) telah dipilih secara rawak untuk menjadi responden kajian.

INSTRUMENTASI

Instrumen tersebut terdiri daripada tiga bahagian iaitu bahagian A, B dan C. Bahagian B mengandungi 28 item soalan yang mengukur tahap stres, instrumen daripada subskala tekanan oleh Gmelch (1982), item-item ini telah diadaptasi daripada instrumen *Administrative Stress Index* (ASI) bahagian C. Soalan bahagian A berbentuk maklumat peribadi dan ciri-ciri demografi responden iaitu jantina, umur, pengalaman mengajar, taraf perkahwinan dan taraf pendidikan. Sementara bahagian C pula mengandungi 22 item soalan yang mengukur tahap stres berdasarkan *General Health Questionnaire* (GHQ) daripada Goldberg (1972).

KAJIAN RINTIS

Satu kajian awal telah dilakukan ke atas 20 orang guru di Sekolah Menengah Kebangsaan Mutiara Rini, Skudai, Johor. Responden yang terlibat dalam kajian

rintis ini mempunyai ciri-ciri yang hampir sama dengan responden kajian sebenar dan mereka tidak akan dipilih lagi untuk menjadi sampel kajian sebenar. Borang soal selidik yang telah dijawab oleh mereka telah dianalisis untuk menentukan kebolehpercayaan dan kesahan soal selidik tersebut. Nilai Alfa Cronbach yang diperoleh bagi kesemua item soal selidik tersebut ialah 0.8326.

ANALISIS DATA

Data-data yang diperoleh dianalisis berdasarkan tujuan dan hipotesis kajian. Analisis kekerapan dan peratus digunakan untuk melihat taburan latar belakang responden seperti jantina, umur, keturunan, taraf perkahwinan, tahap pendidikan guru, pengalaman mengajar di sekolah menengah berkenaan. Min skor digunakan bagi menentukan tahap stres guru di sekolah menengah.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Tahap Stres dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah dari Aspek Lebihan Kerja

Jadual 1 menunjukkan taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor lebihan kerja dalam stres. Hasil daripada kajian didapati pernyataan "anda tidak terpaksa melakukan tugas yang bertentangan dengan kehendak anda" mencatat min tertinggi, iaitu 3.84 dan sisihan piawai 0.997. Terdapat sebanyak 65.3 peratus setuju, 18.5 peratus sangat setuju, 7.0 peratus tidak setuju, 5.8 peratus sangat tidak setuju dan 3.5 peratus kurang setuju.

Bagi pernyataan "tugas yang diberikan kepada anda diterangkan dengan jelas", sebanyak 68.5 peratus setuju dan 8.5 peratus sangat setuju. Selebihnya sebanyak 6.8 peratus kurang setuju, sebanyak 11.5 peratus tidak setuju dan 4.8 sangat tidak setuju. Min ialah 3.65 dan sisihan piawai 0.957.

Hasil analisis data menunjukkan majoriti 59.3 peratus responden setuju bahawa "guru tidak terlalu kerap mengambil tugas rakan yang tidak hadir", manakala 13.3 peratus responden sangat setuju, 11.5 peratus tidak setuju, 8.8 peratus sangat tidak setuju dan selebihnya sebanyak 7.3 peratus kurang setuju dengan pernyataan tersebut. Min ialah 3.57 dan sisihan piawai 1.126.

Secara keseluruhannya min yang diperoleh ialah 3.45 dan sisihan piawai 0.649. Ini menunjukkan tahap stres adalah sederhana.

Jadual 1. Taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor lebihan kerja dalam stres ($n = 400$)

No.	Item/Soalan	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	Min	SP
1	Masa cukup diberikan untuk menyiapkan sesuatu tugas	12.5	12.0	2.5	71.3	1.8	3.38	1.124
2	Anda tidak diberi terlalu banyak kerja dalam satu masa	9.0	12.8	12.3	61.0	5.0	3.40	1.067
3	Tugas yang diberikan kepada anda diterangkan dengan jelas	4.8	11.5	6.8	68.5	8.5	3.65	0.957
4	Anda mempunyai banyak masa untuk persediaan mengajar	9.3	22.3	19.8	42.0	6.8	3.15	1.124
5	Anda tidak terpaksa melakukan tugas yang bertentangan dengan kehendak anda	5.8	7.0	3.5	65.3	18.5	3.84	0.997
6	Tugas yang diberikan kepada anda dalam sehari tidak semestinya diselesaikan pada hari ini juga	11.5	11.0	11.3	59.0	7.3	3.40	1.139
7	Anda sering mendapat tugas yang seocok dengan anda	11.3	16.3	21.5	44.8	6.3	3.19	1.131
8	Anda mempunyai cukup masa berehat di antara waktu mengajar	9.0	11.8	5.8	64.3	9.3	3.53	1.101
9	Anda tidak terlalu kerap mengambil alih tugas guru yang tidak hadir	8.8	11.5	7.3	59.3	13.3	3.57	1.126

Min keseluruhan = 3.45 Sisihan Piawai = 0.649

Nota: 1 – Sangat Tidak Setuju, 2 – Tidak Setuju, 3 – Kurang Setuju, 4 – Setuju, 5 – Sangat setuju

Tahap Stres dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah dari Aspek Hubungan Interpersonal

Jadual 2 menunjukkan taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor hubungan interpersonal dalam stres. Hasil daripada kajian didapati 40.8 peratus responden sangat setuju dengan kenyataan bahawa "anda disisihkan oleh rakan sekerja". Manakala 31.5 peratus responden setuju, 18.5 peratus kurang setuju, 7.0 peratus tidak setuju dan 2.3 peratus pula sangat tidak

setuju dengan pernyataan ini. Pernyataan ini mencatat min yang tertinggi iaitu 4.01 dan sisihan piawai 1.038.

Analisis data menunjukkan anda sentiasa menghormati tindakan, perasaan dan pendapat rakan sekerja telah dipersetujui oleh 67.0 peratus responden. Manakala 19.5 peratus responden sangat setuju, 9.0 peratus kurang setuju, 4.0 peratus tidak setuju dan hanya sebanyak 0.5 peratus sangat tidak setuju dengan pernyataan ini. Min ialah 4.01 dan sisihan piawai 0.701.

Seterusnya bagi pernyataan bahawa dalam banyak hal rakan sekerja mengangap diri anda lebih mementingkan diri sendiri, 36.5 peratus bersetuju dan 21.5 peratus sangat setuju. Namun begitu, 29.0 peratus kurang setuju dengan pernyataan ini. Manakala 12.5 peratus responden tidak setuju dan selebihnya 2.5 peratus sangat tidak setuju dengan pernyataan ini. Min ialah 3.66 dan sisihan piawai 0.968.

Hasil kajian mendapati min bagi pernyataan rakan sekerja sentiasa memberikan kerjasama apabila melakukan tugas bersama adalah 3.68 dan sisihan piawai 0.797. Didapati 59.3 peratus bersetuju dengan kenyataan tersebut Namun begitu 21.5 peratus kurang setuju, 9.0 peratus tidak setuju dan selebihnya 0.8 peratus sangat tidak setuju.

Secara keseluruhan min bagi aspek hubungan interpersonal ialah 3.48 dan sisihan piawai 0.440. Ini menunjukkan tahap stres adalah sederhana.

Jadual 2. Taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor hubungan interpersonal dalam stres ($n = 400$)

No.	Item/Soalan	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	Min	SP
1	Anda sentiasa mendapat galakan daripada pihak pentadbir untuk bekerja dengan lebih baik	3.0	14.8	26.3	50.3	5.8	3.41	0.913
2	Ramai rakan sekerja yang sedia membantu anda apabila diperlukan untuk menjalankan sesuatu tugas	2.0	9.3	19.8	64.3	4.8	3.61	0.800
3	Anda tidak pernah dapat meluangkan masa untuk memenuhi jemputan rakan sekerja ke majlis yang dianjurkan oleh mereka	1.3	22.5	45.8	27.5	7.0	3.13	0.881

(bersambung)

Jadual 2. (sambungan)

No.	Item/Soalan	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	Min	SP
4	Anda sentiasa menghormati tindakan, perasaan dan pendapat rakan sekerja	0.5	4.0	9.0	67.0	19.5	4.01	0.701
5	Rakan sekerja anda sentiasa memberikan kerjasama yang sepenuhnya apabila melakukan tugas bersama	0.8	9.0	21.5	59.3	9.5	3.68	0.797
6	Anda disisihkan oleh rakan sekerja	2.3	7.0	18.5	31.5	40.8	4.01	1.038
7	Anda sentiasa menerima teguran yang ikhlas daripada pihak pentadbir apabila melakukan kesilapan	4.3	13.8	21.8	55.0	5.3	3.43	0.939
8	Pihak pentadbir sentiasa meluangkan masa untuk mendengar masalah anda	6.8	19.5	32.3	37.3	4.3	3.13	0.997
9	Pihak pentadbir kurang memberikan penghargaan terhadap tugas-tugas yang anda lakukan	3.0	26.0	42.3	22.8	6.0	3.03	0.921
10	Pihak pentadbir sentiasa memberikan sokongan kepada setiap projek yang anda lakukan	4.0	13.5	26.8	51.8	4.0	3.38	0.910
11	Dalam banyak hal rakan sekerja menganggap diri anda lebih mementingkan diri sendiri	0.5	12.5	29.0	36.5	21.5	3.66	0.968
12	Rakan sekerja sentiasa mengambil berat tentang masalah anda	2.5	16.8	28.0	48.3	4.5	3.36	0.898

Min keseluruhan = 3.48

Sisihan Piawai = 0.440

Nota : 1 –Sangat Tidak Setuju, 2– Tidak Setuju, 3– Kurang Setuju, 4– Setuju; 5– Sangat Setuju

Tahap Stres dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah dari Aspek Persekitaran Kerja

Jadual 3 menunjukkan taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor persekitaran kerja dalam stres. Hasil daripada kajian didapati pernyataan "pejabat/bilik guru bising berbanding tahap biasa" mencatat min

tertinggi iaitu 3.39 dan sisihan piawai 1.1005. Seramai 34.3 peratus responden kurang bersetuju dengan pernyataan ini, manakala 32.8 peratus bersetuju, 14.0 peratus sangat setuju, 16.3 peratus tidak setuju dan selebihnya 2.8 peratus sangat tidak setuju dengan pernyataan ini.

"Alat kelengkapan pejabat tidak berfungsi dengan betul" merupakan pernyataan yang kedua tertinggi dengan min 2.80 dan sisihan piawai 0.936. Seramai 39.5 peratus responden menyatakan mereka kurang setuju, 33.8 peratus tidak setuju dan 5.8 peratus responden sangat tidak setuju dengan pernyataan ini. Manakala 16.5 peratus responden setuju dan selebihnya 4.5 peratus sangat bersetuju dengan pernyataan tersebut.

Sebanyak 39.3 peratus responden menyatakan tidak setuju dengan pernyataan "perabot atau alat kelengkapan tidak memudahkan perhubungan antara satu sama lain dan tidak membantu saya relaks", seramai 5.5 peratus sangat tidak setuju, 36.5 peratus kurang setuju, manakala 15.3 peratus responden setuju dan 3.5 peratus sangat setuju. Min ialah 2.72 dan sisihan piawai 0.910.

Secara keseluruhan min bagi aspek persekitaran kerja ialah 2.68 dan sisihan piawai 0.595. Ini menunjukkan tahap stres adalah sederhana.

Jadual 3. Taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor persekitaran tempat kerja dalam stres ($n = 400$)

No.	Item/Soalan	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	Min	SP
1	Kelas dan pejabat saya terlalu padat	11.3	36.8	29.5	18.3	4.3	2.68	1.033
2	Alat kelengkapan pejabat tidak berfungsi dengan betul	5.8	33.8	39.5	16.5	4.5	2.80	0.936
3	Perabot atau alat kelengkapan tidak memudahkan perhubungan antara satu sama lain dan tidak membantu saya relaks	5.5	39.3	36.5	15.3	3.5	2.72	0.910
4	Kadang-kadang keadaan saya menjadi terlalu sejuk dan terlalu panas di dalam bilik guru	9.8	39.5	28.5	17.8	4.5	2.68	1.020
5	Pejabat bilik guru bising berbanding dengan tahap biasa	2.8	16.3	34.3	32.8	14.0	3.39	1.1005
6	Kelas bising tidak mengganggu pengajaran saya	52.8	22.3	17.3	5.3	2.5	1.83	1.052

Min Keseluruhan = 2.68 Sisihan Piawai = 0.595

Nota : 1 – Sangat Tidak Setuju, 2 – Tidak Setuju, 3 – Kurang Setuju, 4 – Setuju; 5 – Sangat Setuju

Tahap Stres dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah dari Aspek Ketandusan Emosi

Jadual 4 menunjukkan taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor ketandusan emosi dalam stres. Hasil daripada kajian didapati pernyataan "saya rasa keletihan tenaga akibat kerja-kerja saya" mencatat min tertinggi iaitu 4.30 dan sisihan piawai 1.678, 25.3 peratus responden macam biasa dan dapat bertahan, 21.8 peratus responden kuat, 21.3 peratus lebih daripada biasa, 11.53 peratus terasa, 6.8 peratus kurang daripada biasa, 6.5 peratus menjawab sedikit sahaja hampir tidak terasa. 6.0 peratus responden menyatakan kurang daripada biasa, 4.5 peratus lagi responden merasai sangat kuat dan hanya 1.0 peratus responden tidak pernah langsung merasainya.

Hasil analisis data bagi pernyataan "saya rasa bekerja terlalu kuat", 29.8 peratus responden macam biasa dan dapat bertahan, 16.8 peratus responden kuat, 21.0 lebih daripada biasa, 13.0 peratus terasa, 7.3 peratus kurang daripada biasa, 4.3 peratus menjawab sedikit sahaja hampir tidak terasa, 7.5 peratus lagi responden merasai sangat kuat dan hanya 1.0 peratus responden tidak pernah langsung merasainya. Min ialah 4.27 dan sisihan piawai 1.62.

Pernyataan "saya rasa kehabisan tenaga selepas waktu bekerja", didapati, maklum balas responden 29.3 peratus responden macam biasa dan dapat bertahan, 2.40 responden lebih daripada biasa, 17.3 peratus kuat, 9.8 peratus terasa, 12.8 peratus kuat, 5.8 peratus menjawab sedikit sahaja hampir tidak terasa. 9.5 peratus responden menyatakan kurang daripada biasa, 3.8 peratus lagi responden merasai sangat kuat dan tiada responden tidak pernah langsung merasainya. Min ialah 4.26 dan sisihan piawai 1.509.

Secara keseluruhan min bagi aspek ketandusan emosi ialah 3.78 dan sisihan piawai 1.244. Ini menunjukkan tahap stres adalah sederhana.

Tahap Stres dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah dari Aspek Depersonalisasi

Jadual 5 menunjukkan taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor depersonalisasi dalam stres. Hasil daripada kajian didapati pernyataan "hasil saya rasa pelajar-pelajar menyalahkan saya kerana beberapa masalah mereka" mencatat min tertinggi iaitu 2.69 dan sisihan piawai 1.599, sama dengan soalan "saya kluatir tugas ini menjadikan saya lebih keras hati." Bagi pernyataan ini, 20.8 peratus sedikit sahaja hampir tidak terasa, 17.3 peratus tidak pernah langsung, 16.5 peratus terasa, 8.5 peratus kurang daripada biasa, 6.5 peratus lebih daripada biasa.

Jadual 4. Taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor ketandusan emosi ($n = 400$)

No.	Item/Soalan	0 (%)	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	6 (%)	7 (%)	Min	SP
1	Saya rasa lemah emosi akibat kerja saya	1.0	9.0	13.3	5.3	37.8	17.3	12.8	3.8	3.91	1.604
2	Saya rasa kehabisan tenaga selepas waktu bekerja	0	5.8	9.8	9.5	29.3	24.0	17.3	4.5	4.26	1.509
3	Saya rasa letih bila bangun pagi dan terpaksa menghadapi satu hari bekerja	2.0	11.0	12.3	8.3	27.8	18.0	16.3	4.5	3.90	1.765
4	Bekerja bersama orang lain sepanjang hari memberi ketegangan kepada saya	4.5	15.8	14.5	9.3	33.5	9.3	11.5	1.8	3.34	1.758
5	Saya rasa keletihan tenaga akibat kerja-kerja saya	1.0	6.5	11.5	6.8	25.3	21.3	21.8	6.0	4.30	1.678
6	Saya rasa kecewa dengan kerja saya	7.5	19.0	15.8	8.3	26.0	12.8	6.3	4.5	3.12	1.908
7	Saya rasa saya bekerja terlalu kuat	1.0	4.3	13.0	7.3	29.3	21.0	16.8	7.5	4.27	1.620
8	Bekerja secara langsung dengan orang lain memberi terlalu banyak tekanan pada diri saya	3.3	11.3	14.3	7.8	29.8	16.8	12.0	5.0	3.73	1.792
9	Saya rasa hampir tidak berdaya lagi	9.5	17.0	14.0	5.8	29.3	10.5	10.0	4.0	3.20	1.974

Min keseluruhan = 3.78 Sisihan Piawai = 1.244

Nota: 0 – Tidak pernah langsung; 1 – Sedikit sahaja hampir tidak terasa; 2 – Terasa; 3 – Kurang daripada biasa; 4 – Macam biasa; 5 – Lebih daripada biasa; 6 – Kuat; 7 – Sangat kuat

Pernyataan "saya khawatir tugas ini menjadikan saya lebih keras hati" menunjukkan min yang tinggi iaitu 2.69 dan sisihan piawai 2.175. Analisis data menunjukkan 21.5 peratus responden menyatakan sedikit sahaja hampir tidak terasa, 19.5 peratus menjawab tidak pernah langsung, 15.8 peratus macam biasa atau dapat bertahan. Manakala 11.5 peratus menyatakan terasa, 8.5 peratus lebih daripada biasa, 7.8 peratus menyatakan kurang daripada biasa dan hanya 2.8 peratus sangat kuat.

Hasil analisis berdasarkan pernyataan "saya rasa bahawa saya melayan sesetengah pelajar seolah-olah mereka adalah objek yang tidak berperasaan", didapati 24.0 peratus responden menyatakan mereka tidak pernah langsung melayan pelajar sebegitu, 18.5 peratus macam biasa atau dapat bertahan, 17.3 peratus menyatakan sedikit sahaja dan hampir tidak terasa, 10.8 peratus responden menjawab terasa, 9.0 peratus menyatakan kuat, 8.8 peratus kurang daripada biasa begitu juga dengan responden menyatakan lebih daripada biasa dan hanya 3.0 peratus menjawab sangat kuat. Min ialah 2.58 dan sisihan piawai 2.148.

Hasil analisis data didapati min keseluruhan bagi faktor depersonalisasi ini adalah 2.52 dan sisihan piawai 1.638. Ini menunjukkan tahap stres adalah sederhana.

Jadual 5. Taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor depersonalisasi dalam stres ($n = 400$)

No	Item/Soalan	0 (%)	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	6 (%)	7 (%)	Min	SP
1	Saya rasa bahawa saya melayan sesetengah pelajar seolah-olah mereka adalah objek yang tidak berperasaan	24.0	17.3	10.8	8.8	18.5	8.8	9.0	3.0	2.58	2.148
2	Semenjak menjawat tugas ini, saya menjadi lebih tidak peduli terhadap perasaan orang lain	28.8	19.3	11.8	7.0	21.3	5.3	5.0	1.8	2.17	1.988
3	Saya khatir tugas ini menjadikan saya lebih keras hati	19.5	21.5	11.5	7.8	15.8	8.5	12.8	2.8	2.69	2.175
4	Saya sebenarnya tidak peduli dengan apa yang berlaku pada sesetengah pelajar	18.8	21.5	14.5	10.5	19.3	6.3	5.8	3.5	2.49	1.991
5	Saya rasa pelajar-pelajar menyalahkan saya kerana beberapa masalah mereka	17.3	20.8	16.5	8.5	15.5	6.5	10.3	4.8	2.69	2.135

Min keseluruhan = 2.52 Sisihan Piawai = 1.638

Nota: 0 – Tidak pernah langsung; 1 –Sedikit sahaja hampir tidak terasa; 2– Terasa; 3– Kurang daripada biasa; 4– Macam biasa; 5– Lebih daripada biasa; 6– Kuat; 7– Sangat kuat

ASPEK KEJAYAAN DIRI

Jadual 6 menunjukkan taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor kejayaan diri dalam stres. Hasil daripada kajian didapati pernyataan "saya merasa gembira setelah bertungkus lumus mengajar pelajar-pelajar saya" dengan min 5.25 dan sisihan piawai 1.556 ini mencatat min tertinggi. Sebanyak 36.8 peratus responden menyatakan kuat, 19.3 sangat kuat, 18.0 lebih daripada biasa, 14.3 peratus menyatakan macam biasa atau dapat bertahan. Manakala 6.0 peratus terasa, 2.8 peratus adalah kurang daripada biasa, 2.3 peratus menyatakan sedikit sahaja hampir tidak terasa dan hanya 0.8 peratus menyatakan tidak pernah langsung.

Min kedua tertinggi ialah pernyataan "saya telah berjaya melalui banyak perkara yang berfaedah dalam kerja ini" dengan min 5.09 dan sisihan piawai 1.599. Hasil kajian mendapati 34.0 peratus responden menyatakan kuat, 18.5 peratus macam biasa atau dapat bertahan, 17.3 peratus sangat kuat, 16.5 peratus lebih daripada biasa, 4.8 peratus kurang daripada biasa begitu juga responden menjawab terasa sebanyak 4.8 peratus, 3.8 peratus menyatakan sedikit sahaja dan hanya 0.5 peratus responden menyatakan tidak pernah langsung.

Pernyataan "dengan amat tenang, saya berhadapan dengan masalah emosi dalam pekerjaan saya", 27.3 peratus responden menjawab macam biasa atau dapat bertahan, 21.3 peratus lebih daripada biasa, 20.3 peratus menyatakan kuat, 11.0 peratus sangat kuat, 8.5 peratus terasa, 3.5 peratus menjawab sedikit sahaja hampir tidak terasa dan hanya 1.0 peratus responden menjawab tidak pernah langsung. Min ialah 4.56 dan sisihan piawai 1.610.

Pernyataan "saya dapat menyelesaikan masalah pelajar-pelajar saya dengan lebih efektif", menunjukkan 27.5 peratus responden menyatakan macam biasa atau dapat bertahan, 25.8 peratus lebih daripada biasa, 18.5 menyatakan kuat, 10.0 peratus menjawab kurang daripada biasa, 7.5 peratus sangat kuat, 6.8 peratus menyatakan terasa, 3.8 peratus menjawab sedikit sahaja hampir tidak terasa dan hanya 0.3 peratus responden menyatakan tidak pernah langsung. Min ialah 4.50 dan sisihan piawai 1.477.

Manakala 27.0 peratus responden menyatakan macam biasa atau dapat bertahan, 25.0 pula lebih daripada biasa bagi pernyataan "saya mudah mewujudkan suasana tenang untuk pelajar-pelajar saya". Sebanyak 21.0 peratus menjawab lebih daripada biasa, 8.0 peratus kurang daripada biasa, 12.5 peratus terasa, manakala 6.0 peratus menyatakan sangat kuat, 5.0 peratus sedikit sahaja hampir tidak terasa dan hanya 0.8 peratus responden menjawab tidak pernah langsung. Min ialah 4.49 dan sisihan piawai 1.569.

Jadual 6. Taburan responden mengikut peratusan, min dan sisihan piawai bagi faktor analisis kejayaan diri dalam stres ($n = 400$)

No.	Item/Soalan	0 (%)	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)	5 (%)	6 (%)	7 (%)	Min	SP
1	Saya dapat memahami dengan mudah perasaan pelajar-pelajar saya tentang sesuatu perkara	0.8	4.5	12.5	14.3	20.8	20.3	19.8	7.3	4.26	1.659
2	Saya dapat menyelesaikan masalah pelajar-pelajar saya dengan lebih efektif	0.3	3.8	6.8	10.0	27.5	25.8	18.5	7.5	4.50	1.477
3	Saya yakin saya mempengaruhi kehidupan orang lain melalui kerjaya saya	5.0	7.3	9.3	6.3	21.3	19.3	23.5	8.3	4.25	1.926
4	Saya rasa penuh bertenaga	2.3	7.0	9.3	10.5	27.8	16.5	19.0	7.8	4.19	1.749
5	Saya mudah mewujudkan suasana yang tenang untuk pelajar-pelajar saya	0.8	5.0	7.3	8.0	27.0	21.0	25.0	6.0	4.49	1.569
6	Saya merasa gembira setelah bertungkus lumus mengajar pelajar-pelajar saya	0.8	2.3	6.0	2.8	14.3	18.0	36.8	19.3	5.25	1.556
7	Saya telah berjaya mencapai banyak perkara yang berfaedah dalam kerja ini	0.5	3.8	4.8	4.8	18.5	16.5	34.0	17.3	5.09	1.599
8	Dengan amat tenang, saya berhadapan dengan masalah emosi dalam pekerjaan saya	1.0	3.5	8.5	7.3	27.3	21.3	20.3	11.0	4.56	1.610

Min keseluruhan = 4.57

Sisihan Piawai = 1.17

Nota: 0 – Tidak pernah langsung; 1 – Sedikit sahaja hampir tidak terasa; 2 – Terasa; 3 – Kurang daripada biasa; 4 – Macam biasa; 5 – Lebih daripada biasa; 6 – Kuat; 7 – Sangat kuat

Hasil daripada analisis data didapati min keseluruhan bagi item ini ialah 4.57 dan nilai sisihan piawai adalah 13.15. Ini menunjukkan tahap stres adalah sederhana.

FAKTOR STRES YANG DOMINAN

Jadual 7. Min bagi setiap faktor stres

Faktor stres	Min
Kejayaan diri	4.57
Ketandusan emosi	3.78
Hubungan interpersonal	3.49
Lebih kerja	3.45
Persekitaran kerja	2.68
Depersonalisasi	2.52

Berdasarkan Jadual 7 faktor yang paling mempengaruhi stres adalah faktor kejayaan diri yang mencatatkan nilai min 4.57, diikuti faktor ketandusan emosi dengan nilai min 3.78, faktor hubungan interpersonal dengan nilai min 3.49, faktor lebih kerja 3.45, faktor persekitaran kerja dengan nilai min 2.68 dan faktor yang paling rendah adalah faktor depersonalisasi dengan nilai min 2.52.

PENGUJIAN HIPOTESIS

Keputusan statistik kajian dikemukakan dalam bahagian ini. Kaedah statistik yang digunakan adalah ujian-t dan Korelasi Pearson. Keputusan kajian dilaporkan berdasarkan hipotesis.

Ho 1: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara stres di kalangan guru lelaki dan perempuan dari aspek ketandusan emosi

Jadual 8. Analisis perbezaan aspek ketandusan emosi antara guru lelaki dan perempuan

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Beza Min	Beza Ralat Piawai	Atas	Bawah
Ketandusan Emosi	<i>Equal variances assumed</i>	.188	.665	-.455	398	.649	-.5518	1.211	1.830	-2.933
	<i>Equal variances not assumed</i>			-.472	259.28	.637	-.5518	1.167	1.747	-2.851

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 8 didapati nilai $t = .665$. Memandangkan nilai $t = .665$ ini lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$ maka $H_0 1$ ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan min yang signifikan, maka dengan ini dapatlah dirumuskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara faktor ketandusan emosi dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah. Oleh kerana keputusan ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dirumuskan bahawa tiada perbezaan yang signifikan di antara faktor ketandusan emosi dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

$H_0 2$: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap stres di kalangan guru lelaki dan perempuan dari aspek depersonalisasi

Jadual 9. Analisis Perbezaan aspek depersonalisasi antara guru lelaki dan perempuan

		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Beza Min	Beza Ralat Piawai	Atas	Bawah
Depersona- lisasi	<i>Equal variances assumed</i>	.338	.561	-1.712	398	.088	-1.5127	.884	.225	-3.25
	<i>Equal variances not assumed</i>			-1.718	238.843	.087	-1.5127	.881	.222	-3.25

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 9 didapati nilai $t = .561$. Memandangkan nilai $t = .561$ ini lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$ maka $H_0 2$ ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dapatlah dirumuskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara faktor depersonalisasi dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah. Oleh kerana keputusan ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dirumuskan bahawa tiada perbezaan yang signifikan di antara faktor depersonalisasi dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

$H_0 3$: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap stres di kalangan guru lelaki dan perempuan dari aspek kejayaan diri

Jadual 10. Analisis perbezaan aspek kejayaan diri antara guru lelaki dan perempuan

		F	Sig.	<i>t</i>	df	Sig. (2- tailed)	Beza Min	Beza Ralat Piawai	Atas	Bawah
Kejayaan Diri	<i>Equal variances assumed</i>	2.671	.103	-1.893	398	.059	1-9161	1.012	.074	3.905
	<i>Equal variances not assumed</i>			-1.785	207.349	.076	-1.9161	1.073	.199	-4.032

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 10 didapati nilai $t = .103$. Memandangkan nilai $t = .103$ ini lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$ maka Ho 3 ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dapatlah dirumuskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara faktor kejayaan diri dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah. Oleh kerana keputusan ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dirumuskan bahawa tiada perbezaan yang signifikan di antara faktor kejayaan diri dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Ho 4: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap stres di kalangan guru lelaki dan perempuan dari aspek hubungan interpersonal

Jadual 11. Analisis perbezaan aspek hubungan interpersonal antara guru lelaki dan perempuan

		F	Sig.	<i>t</i>	df	Sig. (2- tailed)	Beza Min	Beza Ralat Piawai	Atas	Bawah
Hubungan interpersonal	<i>Equal variances assumed</i>	1.449	.229	.846	398	.398	.5234	.619	1.739	-.693
	<i>Equal variances not assumed</i>			.827	224.869	.409	.5234	.633	1.724	-.723

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 11 didapati nilai $t = .229$. Memandangkan nilai $t = .229$ ini lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$ maka Ho 4 ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan min yang signifikan. Dengan ini dapatlah dirumuskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara faktor hubungan interpersonal dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah. Oleh kerana keputusan ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan

ini dirumuskan bahawa tiada perbezaan yang signifikan di antara faktor hubungan interpersonal dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Ho 5: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap stres di kalangan guru lelaki dan perempuan dari aspek persekitaran kerja

Jadual 12. Analisis perbezaan aspek persekitaran kerja di antara guru lelaki dan perempuan

		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Beza Min	Beza Ralat Piawai	Atas	Bawah
Persekitaran Kerja	<i>Equal variances assumed</i>	1.584	.209	-1.755	398	.080	-.676	.385	.081	-1.433
	<i>Equal variances not assumed</i>			-1.819	258. 468	.070	-.676	.312	.056	-1.407

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 12 didapati nilai $t = .209$. Memandangkan nilai $t = .209$ ini lebih besar daripada nilai $\alpha = 0.05$ maka Ho 5 ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dapatlah dirumuskan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara faktor persekitaran kerja dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah. Oleh kerana keputusan ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dirumuskan bahawa tiada perbezaan yang signifikan di antara faktor persekitaran kerja dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Ho 6: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap stres dalam kalangan guru lelaki dan perempuan dari aspek lebihan kerja

Jadual 13. Analisis perbezaan aspek lebihan kerja di antara guru lelaki dan perempuan

		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Beza Min	Beza Ralat Piawai	Atas	Bawah
Lebihan Kerja	<i>Equal variances assumed</i>	4.096	.044	.459	398	.646	.2904	.632	1.533	-.952
	<i>Equal variances not assumed</i>			.428	202. 112	.669	.2904	.678	1.628	-1.04

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 13 didapati nilai $t = .044$. Memandangkan nilai $t = .044$ ini lebih kecil daripada nilai $\alpha = 0.05$ maka H_0 6 ini ditolak. Ini bermakna terdapat perbezaan min yang signifikan. Dengan ini dapatlah dirumuskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara faktor lebihan kerja dengan guru lelaki dan perempuan di empat buah sekolah. Oleh kerana keputusan ujian-t menunjukkan terdapat perbezaan min yang signifikan maka dengan ini dirumuskan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara faktor lebihan kerja dengan guru lelaki dan perempuan di sekolah menengah.

Ho 7: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan umur di dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 14. Korelasi faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan umur

		Umur	Lebihan Kerja
Umur	Korelasi Pearson	1	0.097
	Sig. (2-tailed)	–	0.053
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 14, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan umur adalah bersamaan dengan 0.097. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.053$ adalah lebih kecil dari 0.05 maka hipotesis ini ditolak. Ini bermakna terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan umur. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dirumuskan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan umur dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 8: Tidak terdapat hubungan yang signifikan divantara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan umur dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 15. Korelasi faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan umur

		Umur	Hubungan Interpersonal
Umur	Korelasi Pearson	1	0.045
	Sig. (2-tailed)	–	0.369
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 15, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan umur adalah bersamaan dengan 0.045. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.369$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan umur. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan umur dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 9: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan umur dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 16. Korelasi faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan umur

		Umur	Persekitaran Kerja
Umur	Korelasi Pearson	1	0.043
	Sig. (2-tailed)	-	0.396
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 16, didapati nilai pekali korelasi r bagi faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan umur adalah bersamaan dengan 0.043. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.396$ adalah lebih besar dari 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan umur. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan umur dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 10: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dalam umur dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 17. Korelasi faktor stres dari ketandusan emosi kerja dengan umur

		Umur	Ketandusan Emosi
Umur	Korelasi Pearson	1	0.049
	Sig. (2-tailed)	-	0.332
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 17, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan umur adalah bersamaan dengan 0.049. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.332$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan umur. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan umur dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 11: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari depersonalisasi dengan umur dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 18. Korelasi faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan umur

		Umur	Depersonalisasi
Umur	Korelasi Pearson	1	0.004
	Sig. (2-tailed)	–	0.939
	N	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 18, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan umur adalah bersamaan dengan 0.004. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.939$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan umur. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan umur dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 12: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan umur dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 19. Korelasi faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan umur

		Umur	Kejayaan Diri
Umur	Korelasi Pearson	1	0.102*
	Sig. (2-tailed)	–	0.041
	N	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 19, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan umur adalah bersamaan dengan 0.102*. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.041$ adalah lebih kecil daripada 0.05 maka hipotesis ini ditolak. Ini bermakna terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan umur. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan umur dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 13: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan bilangan anak dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 20. Korelasi faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan bilangan anak

		Bilangan Anak	Lebihan Kerja
Bilangan Anak	Korelasi Pearson	1	0.070
	Sig. (2-tailed)	–	0.161
	N	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 20, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan 0.070. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.161$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan bilangan anak. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan bilangan anak dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 14: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan bilangan anak di kalangan guru sekolah menengah

Jadual 21. Korelasi faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan bilangan anak

		Bilangan Anak	Hubungan Interpersonal
Bilangan Anak	Korelasi Pearson	1	0.037
	Sig. (2-tailed)	–	0.462
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 21, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan umur adalah bersamaan dengan 0.037. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.345$ adalah lebih besar dari 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan bilangan anak. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan bilangan anak dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 15: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan bilangan anak dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 22. Korelasi faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan bilangan anak

		Bilangan Anak	Persekitaran Kerja
Bilangan Anak	Korelasi Pearson	1	-0.054
	Sig. (2-tailed)	–	0.278
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 22, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan -0.054. Ini menunjukkan korelasi yang negatif (hubungan songsang). Memandangkan nilai $p = 0.345$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan bilangan anak. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan bilangan anak dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah.

Ho 16: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan bilangan anak dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 23. Korelasi faktor stres dari ketandusan emosi kerja dengan bilangan anak

		Bilangan Anak	Ketandusan Emosi
Bilangan Anak	Korelasi Pearson	1	-0.014
	Sig. (2-tailed)	-	0.777
	N	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 23, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan -0.014 . Ini menunjukkan korelasi yang negatif (hubungan songsang). Memandangkan nilai $p = 0.777$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan bilangan anak. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan bilangan anak dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah.

Ho 17: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan bilangan anak dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 24. Korelasi faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan bilangan anak

		Bilangan Anak	Depersonalisasi
Bilangan Anak	Korelasi Pearson	1	-0.030
	Sig. (2-tailed)	-	0.549
	N	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 24, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan -0.030 . Ini menunjukkan korelasi yang negatif (hubungan songsang). Memandangkan nilai $p = 0.549$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan bilangan anak. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara

faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan bilangan anak dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah.

Ho 18: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan bilangan anak dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 25. Korelasi faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan bilangan anak

		Bilangan Anak	Kejayaan Diri
Bilangan Anak	Korelasi Pearson	1	0.037
	Sig. (2-tailed)	-	0.457
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 25, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan bilangan anak adalah bersamaan dengan 0.037. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.457$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan bilangan anak. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan bilangan anak dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

Ho 19: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 26. Korelasi faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan pengalaman mengajar

		Pengalaman Mengajar	Lebihan Kerja
Pengalaman Mengajar	Korelasi Pearson	1	0.079
	Sig. (2-tailed)	-	0.115
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 26, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek lebihan kerja dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan 0.079. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.115$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari

aspek lebih kerja dengan pengalaman mengajar. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek lebih kerja dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap sangat lemah.

Ho 20: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 27. Korelasi faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar

		Pengalaman Mengajar	Hubungan Interpersonal
Pengalaman Mengajar	Korelasi Pearson	1	0.047
	Sig. (2-tailed)	–	0.348
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 27, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan 0.047. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.348$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek hubungan interpersonal dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap sangat lemah.

Ho 21: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 28. Korelasi faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan pengalaman mengajar

		Pengalaman Mengajar	Persekitaran Kerja
Pengalaman Mengajar	Korelasi Pearson	1	0.039
	Sig. (2-tailed)	–	0.439
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 28, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan 0.039. Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.439$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan pengalaman mengajar. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek persekitaran kerja dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap sangat lemah.

Ho 22: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 29. Korelasi faktor stres daripada ketandusan emosi kerja dengan pengalaman mengajar

Korelasi		Pengalaman Mengajar	Ketandusan Emosi
	Korelasi Pearson	1	0.008
Pengalaman Mengajar	Sig. (2-tailed)	–	0.837
	N	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 29, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan -0.028 . Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.577$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan pengalaman mengajar. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek ketandusan emosi dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah.

Ho 23: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 30. Korelasi faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan pengalaman mengajar

		Pengalaman Mengajar	Depersonalisasi
Pengalaman Mengajar	Korelasi Pearson	1	-0.005
	Sig. (2-tailed)	-	0.927
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 30, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan -0.005 . Ini menunjukkan korelasi yang negatif (hubungan songsang). Memandangkan nilai $p = 0.927$ adalah lebih besar daripada 0.05 maka hipotesis ini diterima. Ini bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan pengalaman mengajar. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek depersonalisasi dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah.

Ho 24: Tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan bilangan anak dalam kalangan guru sekolah menengah

Jadual 31. Korelasi faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan pengalaman mengajar

		Pengalaman Mengajar	Kejayaan Diri
Pengalaman Mengajar	Korelasi Pearson	1	0.106*
	Sig. (2-tailed)	-	0.034
	<i>N</i>	400	400

Aras keertian $\alpha = 0.05$

Berdasarkan Jadual 31, didapati nilai pekali korelasi, r bagi faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan pengalaman mengajar adalah bersamaan dengan 0.106^* . Ini menunjukkan korelasi yang sangat lemah. Memandangkan nilai $p = 0.034$ adalah lebih kecil daripada 0.05 maka hipotesis ini ditolak. Ini bermakna terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan pengalaman mengajar. Oleh kerana keputusan ujian korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, maka dengan ini dapat dirumuskan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara faktor stres dari aspek kejayaan diri dengan pengalaman mengajar dalam kalangan guru-guru di sekolah menengah pada tahap yang sangat lemah.

CADANGAN

Berdasarkan dapatan, perbincangan dan rumusan kajian yang dijalankan, penyelidik ingin memberi beberapa cadangan yang boleh dipertimbangkan oleh pihak Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM), Jabatan Pendidikan Negeri (JPN), Pejabat Pendidikan Daerah (PPD), pengetua dan guru-guru.

1. Oleh kerana dapatan kajian ini menunjukkan bahawa tahap stres guru dari aspek lebih kerja, hubungan interpersonal, persekitaran kerja, ketandusan emosi, depersonalisasi adalah berada pada tahap sederhana. KPM boleh mengambil beberapa langkah pencegahan seperti menganjurkan bengkel, seminar serta kursus-kursus berhubung dengan masalah stres yang dihadapi oleh guru. KPM perlu membuat pemantauan di sekolah-sekolah untuk mendapat maklumat daripada pengetua bagi memilih jenis kursus yang akan dijalankan.
2. Dapatan kajian juga mendapati bahawa guru menyatakan bahawa mereka terpaksa melakukan tugas yang bertentangan dengan kehendak mereka. Di dalam setiap tugas yang diserahkan kepada peringkat bawah, pihak pentadbir hendaklah memberi dorongan dan menunjukkan keyakinan bahawa guru-guru mampu melakukannya dan walaupun guru tersebut tidak pernah mengajar sesuatu subjek yang perlu diajar olehnya pada masa sekarang. Jika ada kekurangan pun pihak pentadbir perlu menangani dengan bijak, sentiasa memberikan tunjuk ajar dan memberi motivasi kepada guru-guru dan sentiasa menghargai setiap tugas yang dilakukan oleh guru. Pihak pentadbir perlu lebih peka dan telus dalam menangani setiap masalah kakitangan sokongan dan kemudahan lain.
3. Dapatan kajian juga mendapati guru merasakan dirinya tersisih daripada rakan sekerja dan tidak menghormati tindakan, perasaan serta pendapat daripada rakan sekerja. Guru perlulah meningkatkan motivasi diri, menanam sikap tolong menolong, bekerjasama dalam menyelesaikan sesuatu tugas yang ditetapkan. Di samping menghormati perasaan dan pendapat rakan sekerja dengan hati yang terbuka dan cuba mempertingkatkan kelemahan yang ada pada diri.
4. Dapatan kajian ini mendapati guru keletihan akibat kerja dan guru merasa kurang bertenaga. Kaedah pembelajaran berpusat kepada guru semata-mata perlu dihindarkan, seterusnya akan meringankan bebanan kerja yang terpaksa ditanggung oleh guru. Pihak pentadbir perlu menyediakan pelbagai alat bantu mengajar, modul-modul dan juga bahan rujukan di pusat sumber bagi keperluan guru. Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP) mengingatkan guru-guru di seluruh negara supaya tidak bertindak untuk

melepaskan perasaan kerana penat dan banyak tugas serta melayan karenah pelajar sebaliknya guru-guru ini perlu mengawal emosi. Ini kerana profesion perguruan merupakan satu profesion yang menuntut kesabaran seseorang.

Cadangan untuk Kajian Akan Datang

Berdasarkan dapatan kajian, perbincangan dan rumusan berikut dan beberapa cadangan kajian yang perlu bagi memanjangkan hasil dapatan yang diperolehi sebagai panduan pelbagai pihak dalam menangani stres. Berikut dikemukakan beberapa idea asas yang boleh dijadikan panduan kepada kajian yang selanjutnya.

1. Pengkaji akan datang juga digalakkan untuk mengambil kira beberapa faktor punca lain yang dijangka boleh menjadi teras kepada punca stres kerja kepada guru-guru sekolah menengah. Punca stres juga boleh diperbincangkan dari perspektif berikut:
 - (a) Faktor masalah disiplin.
 - (b) Birokasi pihak pengurusan pentadbiran sekolah.
 - (c) Faktor minat guru dalam profesion pendidikan.
 - (d) Jenis personaliti, hubungan sosial / kekeluargaan.
2. Bagi menghasilkan tindak balas kajian yang lebih mantap dan tekal, kekerapan kajian perlu diberi penekanan. Beberapa peringkat waktu sepanjang sesi tempoh persekolahan telah dikenal pasti di mana lebihan kerja guru akan memuncak. Justeru itu perbandingan boleh dilakukan berkaitan dengan tahap dan punca stres guru iaitu dengan meninjau sejauh manakah situasi stres yang timbul di sekolah khususnya pada awal sesi persekolahan, pada pertengahan sesi persekolahan dan pada penghujung sesi persekolahan.
3. Kajian ini juga tidak mengambil kira faktor bangsa guru-guru. Kajian lanjutan dicadangkan untuk melihat perbezaan stres di antara bangsa guru-guru di beberapa buah negeri.

RUJUKAN

- Akihito Shimazu et al. (2003). Effect of stress management program for teacher in Japan: A pilot study. *Journal of Occupational Health*, 45, 202–208.
- Azizi Yahya, Shahrin Hashim, Jamaludin Ramli, Yusof Boon and Abdul Rahim Hamdan. (2007). *Menguasai penyelidikan dalam pendidikan*. Kuala Lumpur: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Borget, M. G. and Falzon, J. M. (1991). Sources of teachers stress in Maltese primary's school. *Research in Education*, 46, 44–49.
- Borneo Post. (1996). 75 have quit teaching profession since 1993. *Borneo Post*, 9 Mei.
- Boyle, G. J., Borg, M. G., Falzon, J. M. and Baglioni, A. J. Jr. (1995). A structural model of dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 63, 271–286.
- 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 degree thesis, The University of Southern Mississippi.
- Dunn, H. M. (2000). *The relationship between measured levels of stress, coping, strategies and burnout exhibited by Pennsylvania agricultural educator*. Unpublished doctoral dissertation, The State Pennsylvania University.
- Dorman, J. (2003). Testing a model for teacher burnout Australia. *Journal of Education & Developmental Psychology*, 3, 35–47.
- Dworkin, A. G., Haney, C. A. and Telschow, R. L. (1990). Stress and illness behavior among urban public school teachers. *Educational Administration Quarterly*, 26(1), 60–72.
- Esah Sulaiman. (2003). *Modul pengajaran: Asas pedagogi*. Skudai, Johor: Universiti Teknologi Malaysia Press.
- Gmelch, W. H. (1984). *Beyond stress to management*. New York: Wiley.
- Gold, Y. and Roth, R. A. (1993). *Teachers managing stress and preventing burnout: The professional health solution*. London: The Falmer Press.
- Goldberg, R. (1972). Sources of stress for class teacher. *National Education*, 64, 206–213.
- Hodge, J. and Marker, P. (1978). Assessing teacher stress: A beneficial task for administrators. *American Secondary Education*, 8, 49–57.
- Institute of Stress New York. (2002). Stress. *American School Board Journal*, 190(10).

- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2002). *Kempen Cara Hidup Sihat*. Laporan Tahunan Program Kesihatan Malaysia, 23–30.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher stress and burnout: An international educational research. *Educational Research*, 29(2), 146–152.
- _____. (1979). Teacher stress: Directions for future research. *Journal of Occupational Psychology*, 52, 227–228.
- _____. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
- Kyriacou, C. and Chien P. Y. (2004). Teacher stress in Taiwanese primary school. *Journal of Educational Enquiry*, 5, 86–104.
- Kyriacou, C. and Sutcliffe, J. (1978). A model of teacher stress. *Educational Studies*, 4(1), 1–6.
- Pithers, R. T. and Soden, R. (1998). Scottish and Australian teacher stress and strain: A comparative study. *British Journal of Educational Psychology*, 68, 269–279.
- Schafer, C. A. (1992). *Demographic overview of teacher workload issues and stress survey*, Spring 2001. BCTF Research Support.
- Seldin, P. (Ed.). (1987). *Coping with faculty stress*. San Francisco / London: Jossey.
- Smither, R. (1994). Stress and teachers: Old wine in new bottle. *Urban Education*, 19, 39–51.
- Zakiah Arshad. (2003). *Stres kerja di kalangan guru-guru sekolah rendah: Satu kajian di Zon Bandar, Kota Tinggi, Johor*. Unpublished thesis, Universiti Teknologi Malaysia.