

Stres dalam Kalangan Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) Sekolah Rendah: Satu Usulan Penyelidikan

(Stress among Guidance and Counseling Teachers in Primary Schools: A Research Proposal)

Aziani Mat Dan & Abu Yazid Abu Bakar

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu sebab utama mengapa berlaku peningkatan ntuk bersara awal dalam kalangan guru di negara ini, kerana stres memberi kesan kepada kepuasan kerja, keberkesanan ke atas produktiviti, dan masalah kesihatan individu. Namun, stres dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling (GBK) di sekolah rendah tidak begitu dititikberatkan oleh pihak-pihak berwajib. Justeru, kertas cadangan ini mengutarakan satu usulan penyelidikan untuk mengenalpasti tahap stres GBK dalam persekitaran sekolah rendah. Kajian ini akan dijalankan bertujuan menyelidiki faktor-faktor penentu stres dalam kalangan GBK sekolah rendah di daerah Petaling Perdana, Selangor. Terdapat tujuh faktor yang akan dikaji iaitu hubungan dengan ibu bapa murid, hubungan sesama rakan sekerja, bebanan kerja, kekangan masa, karenah murid, penghargaan dan sokongan dan kekurangan sumber. Kaedah soal selidik akan digunakan untuk mengenalpasti faktor-faktor penyumbang stres tersebut. Implikasi kajian ini diharap dapat memberi pendedahan kepada pihak berkepentingan tentang stres dalam kalangan GBK serta dapat mencari jalan penyelesaian menangani stres. Usulan penyelidikan ini penting untuk direalisasikan kerana GBK berperanan besar sebagai salah satu agen utama dalam melahirkan modal insan yang seimbang dan harmonis seperti yang terkandung dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan (FPK).

Kata Kunci: bimbingan dan kaunseling, guru, sekolah rendah, stres

ABSTRACT

Stress is one of the main reasons for the increasing trend of early retirement among teachers in this country, as it affects job satisfaction, effectiveness on productivity, and individual health problems. However, stress among guidance and counseling teachers in primary schools is not given much emphasis by the authorities. Therefore, this proposed paper presents a research proposal to identify the level of stress among guidance and counseling teachers in the primary school environment. This study will aim to investigate the determinants of stress among these teachers in primary schools in the Petaling Perdana district, Selangor. There are seven factors that will be studied, namely the relationship with students' parents, relationships with colleagues, workload, time constraints, student behavior, recognition and support, and lack of resources. A survey method will be used to identify these contributing factors of stress. The implications of this study are expected to provide exposure to stakeholders about stress among guidance and counseling teachers and to find solutions to manage the stress. This research proposal is important to be realized because guidance and counseling teachers plays significant role as one of the main agents in producing balanced and harmonious human capital as stated in the National Education Philosophy (NEP).

Keywords: guidance and counseling, teacher, primary school, stress

PENGENALAN

Stres bukanlah satu perkara yang asing bagi masyarakat di negara ini. Stres dialami oleh semua manusia apabila berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Stres adalah istilah yang merangkumi tekanan, beban, konflik, keletihan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, kebimbangan, kemurungan dan hilang daya. Menurut Seyle (1976) mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi yang tidak spesifik

oleh diri seseorang disebabkan oleh sesuatu bebanan yang menyimpannya. Menurutnya lagi, stres merupakan satu komponen kehidupan yang memberikan kesan positif mahupun sebaliknya terhadap individu. Kesan positif stres (dikenali sebagai *eustress*) boleh berlaku sekiranya tekanan yang hadir dianggap sebagai satu cabaran yang boleh meningkatkan potensi diri dan produktiviti. Matteson dan Ivancevich (1987) menegaskan bahawa stres atau tekanan dalam sesuatu berpotensi meningkatkan isu atau masalah

seperti ponteng, bertambahnya kos pembiayaan kesihatan, serta penurunan motivasi dan kadar produktiviti. Stres juga lazimnya meningkatkan simptom-simptom fisiologi seperti sakit kepala atau migrain, peningkatan kadar denyutan jantung serta tekanan darah.

Dalam konteks umum kerjaya perguruan, kajian yang dijalankan oleh Jumahat, Noor dan Ibrahim (2013) mendapati bahawa guru-guru seringkali mengalami stres di sekolah walaupun tahap stres yang dialami adalah berbeza-beza. Kajian mereka menjelaskan bahawa faktor-faktor menyebabkan stres yang tinggi di kalangan guru adalah hubungan dengan ibu bapa, diikuti oleh penghargaan dan sokongan daripada pentadbir sekolah. Ali, Hassan dan Som (2017) dalam kajian mereka menekankan bahawa punca tekanan kerja bagi guru ialah dari aspek pengurusan pelajar. Hasil kajian turut mendapati bahawa hubungan dengan rakan sekerja merupakan faktor utama yang mempengaruhi tahap kepuasan kerja dan stres guru (Johari & Amat, 2019). Di samping itu, faktor penyebab stres yang paling tinggi ialah salah laku pelajar diikuti beban kerja guru, kekangan masa dan kekurangan sumber, pengiktirafan dan hubungan interpersonal (Yahaya et al., 2012). Selain itu, kajian Ghani, Ahmad dan Ibrahim (2014) terhadap guru-guru pendidikan khas di Malaysia pula mendapati lima faktor penyumbang utama kepada stres guru adalah salah laku murid, beban kerja guru, kekangan masa dan sumber, pengiktirafan, dan hubungan interpersonal. Tahap stres pula berbeza bergantung kepada pengalaman dan faktor yang berbeza iaitu perhubungan dengan rakan sekerja, kekurangan kawalan dan kuasa di dalam kelas dan sekolah dan krisis identiti. Di samping itu, lokaliti dan persekitaran tempat bekerja juga mempunyai pengaruh terhadap tahap stres yang dialami guru-guru (Ali, Hassan & Som, 2017; Ghani, Ahmad & Ibrahim, 2014; Jumahat, Noor & Ibrahim, 2013; Yahaya et al., 2012).

Tuntasnya, jika disorot kepada kajian-kajian lepas, kebanyakannya hanya mengkaji tentang stress dalam populasi guru akademik sahaja, manakala amat kurang kajian ilmiah berkaitan yang difokuskan kepada populasi guru bimbingan dan kaunseling (GBK). Di Malaysia, terdapat 22 tugas umum yang perlu dilaksanakan GBK, sepertimana digariskan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), selain turut dipertanggungjawabkan ke atas empat bidang khusus iaitu pembangunan dan perkembangan sahsiah murid, perkembangan kerjaya, psikososial dan kesejahteraan mental dan peningkatan disiplin diri murid. Oleh itu, tugas GBK ini bukanlah sesuatu yang mudah. Para pentadbir, guru-guru, pelajar-pelajar serta ibu bapa sering meletakkan harapan dan kepercayaan yang tinggi terhadap GBK untuk melihat perubahan yang positif dan dapat memotivasikan pelajar.

LATAR BELAKANG KAJIAN

Dalam kemajuan dunia moden, peranan GBK dilihat semakin mencabar. Mereka bukan sahaja membantu klien dalam mengenal diri, malah menjadi seorang guru yang boleh memberikan pendidikan dan ilmu kepada pelajar. Hakikat bahawa GBK merupakan orang yang dirujuk ketika menghadapi masalah tidak boleh dinafikan; namun, profesion ini juga tidak lari daripada dihimpit tekanan dalam menjalankan tugas harian. Masih ramai pentadbir yang keliru dengan tugas hakiki GBK lalu mereka dibebani dengan kerja-kerja luar bidang seperti kerja-kerja perkeranian, guru ganti, mengajar subjek, menjadi guru penasihat persatuan, dan lain-lain tugas pentadbiran.

Menyedari hakikat terhadap tugas dan tanggungjawab yang perlu dilaksanakan oleh GBK, satu aspek yang tidak kurang pentingnya dan perlu ditekankan ialah keupayaan mereka mengurus tekanan atau stres dalam menghadapi cabaran kerjaya mereka. Keluhan dan rungutan GBK mula kedengaran selepas pelaksanaan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling semasa yang menjadikan beban kerja berlebihan terutama kerja-kerja sampingan yang tidak melibatkan bidang tugas hakiki mereka. Pandangan negatif daripada guru-guru lain (Anoi, & Bakar, 2019), tempat kerja yang sempit dan panas serta tidak kondusif untuk menjalankan sesi, masa bekerja yang terlalu panjang serta memenatkan fizikal dan mental merupakan beberapa keluhan kesah yang semakin meningkat dalam kalangan GBK, terutama di sekolah rendah. Ini disebabkan masih tiada penguatkuasaan pelantikan GBK secara rasmi dalam persekitaran sekolah rendah berbanding sekolah menengah.

Lantaran itu, penyelidik ingin mengambil peluang ini untuk mengkaji dengan lebih lanjut mengenai tahap stres dan faktor-faktor pencetus stres dalam kalangan GBK yang ditugaskan di sekolah rendah. Fokus akan diberikan kepada populasi GBK sekolah rendah di bawah kawal selia Pejabat Pelajaran Daerah (PPD) Petaling Perdana, Selangor yang melibatkan 108 orang GBK di 90 buah sekolah rendah. Adalah diharapkan agar kajian ini akan mampu menghasilkan data asas (baseline data) berkaitan tahap dan faktor-faktor pencetus stres dalam kalangan guru-guru ini. Tiga objektif utama yang dirangka bagi kajian ini adalah untuk:

1. mengenal pasti tahap stres dalam kalangan GBK sekolah rendah
2. mengenalpasti sama ada terdapat perbezaan yang signifikan bagi stres dalam kalangan GBK sekolah rendah berdasarkan faktor demografi iaitu jantina, umur, tahap pendidikan dan pengalaman
3. mengenalpasti faktor penyumbang kepada stres dalam kalangan GBK sekolah rendah
4. Perolehan data ini kelak akan dimanfaatkan

untuk mengkaji kesan lanjut stres yang tidak diurus dalam kalangan GBK sekolah rendah ini, di samping berpotensi diguna pakai untuk menambah baik modul pengurusan stres sedia ada yang digunakan KPM.

METODOLOGI

Kajian ini merupakan satu kajian kuantitatif menggunakan rekabentuk kajian tinjauan silang rentas (cross-sectional survey design). Kajian akan dijalankan di 90 buah sekolah rendah yang mempunyai populasi GBK dalam daerah Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) Petaling Perdana, Selangor. Jumlah populasi sebenar ialah 149 orang guru tetapi hanya 108 yang dipilih sebagai responden berdasarkan jadual penentu saiz sampel yang disyorkan oleh Krejcie dan Morgan (1970). Dengan menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 20.0, penyelidik akan memilih 108 responden secara rawak berdasarkan nama sekolah dan bilangan guru mengikut jantina.

Satu set soal selidik digunakan sebagai instrumen kajian bagi menjawab persoalan kajian tentang tahap stres dan faktor yang mempengaruhi stres. Soal selidik diadaptasi daripada beberapa instrumen kajian-kajian terdahulu yang berkaitan dengan skop topik yang akan dikaji (Ling, 2008; Chang, 2007; Kim, 2006). Pengubahsuaian dibuat berdasarkan pembolehubah yang ingin diteroka dalam soalan kajian. Instrumen terdiri daripada tiga bahagian iaitu Bahagian A untuk demografi iaitu yang berkaitan dengan latar belakang responden seperti jantina, umur, tahap pendidikan dan status perkahwinan, Bahagian B pula terdiri daripada 20 item yang digunakan untuk menentukan tahap stress yang dialami responden, yang diukur menggunakan pakai skala Likert 5-mata iaitu: 1 – Tidak Pernah, 2 – Jarang, 3 – Kadang-Kadang, 4 – Agak Kerap), dan 5 – Kerap. Bahagian C mengandungi 41 item instrumen faktor stres berdasarkan tujuh pembolehubah tidak bersandar iaitu; a) hubungan dengan ibu bapa pelajar, b) hubungan sesama rakan sekerja, c) bebanan kerja, d) kekangan masa, e) karenah pelajar, f) penghargaan dan sokongan, serta g) kekurangan sumber. Skala Likert 5-mata juga digunakan iaitu 1 – Tiada, 2 – Rendah, 3 – Sederhana, 4 – Tinggi, dan 5 – Sangat Tinggi. Kajian rintis akan dijalankan terhadap 30 orang GBK yang bukan responden dalam kajian ini. Soal selidik akan diberikan kepada responden melalui serahan tangan dan juga melalui aplikasi *Google Form*. Melalui serahan tangan data akan dikumpul pada hari yang sama soal selidik diberikan kepada responden manakala melalui *Google Form* responden diberi masa selama satu minggu untuk menjawab soal selidik tersebut.

Hasil kajian akan dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Science (SPSS)* versi 20.0.

Soalan terbahagi kepada tiga bahagian, bagi soalan kajian yang pertama analisis dibuat untuk mengukur tahap stres GBK sekolah rendah daerah PPD Petaling Perdana. Tahap stres diukur dengan menjumlahkan skor min responden untuk kesemua item. Bagi soalan kajian kedua adalah untuk melihat perbezaan tahap stres dari aspek jantina, umur, tahap pendidikan dan status perkahwinan. Statistik deskriptif dan inferensi digunakan untuk melihat perbezaan skor min, manakala ujian-t digunakan bagi menentukan perbezaan tahap stress guru dari aspek jantina. Ujian Analisis Varian (ANOVA) sehalu pula digunakan untuk mengukur pemboleh ubah melebihi dua kumpulan seperti umur. Bagi persoalan ketiga yang dina bertujuan mengenal pasti faktor stres, ujian Regresi Berganda akan digunakan, di mana penyelidik akan menggunakan analisis ini untuk meramal dan menerangkan nilai bagi pembolehubah bersandar berdasarkan pembolehubah tak bersandar.

PERBINCANGAN

Dalam perancangan penyelidikan ini, terdapat tujuh faktor stres yang akan dikaji iaitu hubungan dengan ibu bapa pelajar, hubungan sesama rakan sekerja, bebanan kerja, kekangan masa, karenah pelajar, penghargaan dan sokongan dan kekurangan sumber. Pengkaji ingin melihat bahawa faktor-faktor ini adalah penentu kepada stres GBK yang perlu diambil cakna oleh pihak yang berkepentingan. Implikasi dari dapatan kajian yang memperlihatkan hubungan interpersonal yang baik antara guru dengan pihak pentadbir dan pelajar menyumbang kepada tahap stres yang rendah di kalangan guru. KPM boleh menggunakan hasil kajian ini untuk menentukan polisi ke arah pendidikan negara. Penyusunan semula program untuk pemantapan profesionalisme GBK adalah penting dan perlu diberikan perhatian oleh pihak kementerian.

Selain itu, GBK sedikit sebanyak perlu mempunyai kemahiran dalam menghadapi stres. Ini kerana sebelum memberikan perkhidmatan kaunseling, GBK perlu terlebih dahulu diberikan kursus yang sewajarnya untuk menghadapi masalah di sekolah. GBK sekolah yang profesional wajar mempunyai personaliti yang cemerlang dari segi perwatakan, ketrampilan, dan komunikasi (Johari & Amat, 2019). Selain itu, GBK perlu sentiasa mempunyai hubungan yang baik dengan pentadbir dan menjadi rujukan guru-guru lain dan ibu bapa. GBK juga mestilah sentiasa sedar akan kepentingan diri dan amanah yang dipikul mereka. Oleh yang demikian, para GBK di sekolah rendah mestilah memastikan diri mereka terlepas dari masalah stres yang memudaratkan ini. Pemeriksaan kesihatan yang berkala perlu sentiasa dijalankan dalam memastikan tahap kesihatan mereka berada dalam keadaan yang baik. GBK juga mestilah berusaha menjaga tahap kesihatan mereka kerana

hal ini memberi kesan yang amat mendalam kepada keberkesanan perkhidmatan yang akan diberikan.

GBK juga perlu meningkatkan perbincangan dan bersosial dengan rakan-rakan sejawatan sekiranya berlaku sebarang masalah berkaitan tugas di sekolah, kerana ini mungkin dapat menghilangkan salah faham atau sebarang perasaan negatif mereka terhadap GBK (Anoi & Bakar, 2019). Sekiranya masalah-masalah yang dialami disimpan bersendirian, ia akan menyebabkan GBK lebih mudah menghadapi tekanan di tempat kerja. Bagi pihak ibu bapa dan pengurusan sekolah pula, mereka tidak sepatutnya meletakkan harapan yang terlalu tinggi kepada GBK di sekolah, terutama di sekolah rendah. Hal ini kerana, tugas mendidik anak adalah tanggungjawab bersama ibu bapa di rumah sambil dibantu oleh para guru di sekolah. Adalah menjadi satu kesilapan besar sekiranya tugas mendidik anak-anak sekadar diletakkan di bawah tanggungjawab guru-guru di sekolah semata-mata, kerana hal ini secara tidak langsung akan memberikan tekanan hebat kepada para guru, terutamanya GBK.

Tuntasnya, kerjaya sebagai seorang GBK adalah satu kerjaya yang cukup mencabar. Banyak pengorbanan yang perlu dilakukan oleh seorang kaunselor untuk memberi perkhidmatan kaunseling yang terbaik kepada para pelajar. Sesuatu yang positif perlu dilakukan segera oleh pihak atasan sekolah dan juga guru bagi mengelakkan punca-punca tekanan ini membawa kesan yang lebih buruk sekiranya dibiarkan berterusan. Justeru, kemahiran pengurusan tekanan amat perlu diterapkan dalam kalangan GBK bagi memastikan mereka sentiasa bersedia untuk menghadapi segala cabaran yang mendatang. Perubahan demi perubahan yang pantas berlaku akan menjadikan kerjaya para GBK akan menjadi lebih sukar dan mencabar. Sekiranya mereka tidak mampu mengawal diri dan stres mereka dengan baik, sudah pastinya kerjaya mereka bukan sahaja akan berakhir lebih awal malahan mereka akan dicop sebagai kelompok guru yang tidak mampu menggalas tanggungjawab yang diberikan. Perubahan demi perubahan yang berlaku dalam persekitaran dunia pendidikan pada hari ini pula ternyata menyebabkan guru juga perlu berubah, namun tidak ramai yang mampu untuk membuat perubahan secara drastik menyebabkan tekanan mula menguasai mereka dan akhirnya membawa kesan yang besar kepada sistem pendidikan yang dilaksanakan di sekolah amnya, dan di Malaysia khususnya.

Berdasarkan fakta dan kajian lepas yang telah diterangkan, maka satu kajian yang menyeluruh tentang stres GBK perlu dijalankan bagi mengetahui faktor stres dan kesan daripada stres yang dialami oleh mereka. Hakikatnya, GBK juga tidak terkecuali menghadapi stres seperti guru-guru lain di sekolah. Penelitian semula tentang bidang tugas GBK di sekolah mungkin dapat dikurangkan dan menambahkan jumlah GBK di setiap sekolah. Perolehan

data daripada penyelidikan yang bakal dilaksanakan ini disasar mampu menyediakan data asas (baseline data) untuk tujuan ini.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, kajian ini perlu dijalankan kerana stres dalam kalangan guru termasuklah GBK menjadi isu yang kerap dibincangkan oleh media massa terutama media elektronik. Dengan teknologi di hujung jari setiap saat ada sahaja masalah yang melibatkan golongan pendidik ini. Perkhidmatan bimbingan dan kaunseling merupakan satu perkhidmatan yang penting di sekolah. Bagi mewujudkan perkhidmatan kaunseling yang berkesan di sekolah, masalah tekanan yang dihadapi oleh GBK perlu diatasi terlebih dahulu. Kebanyakan guru besar dan pentadbir kurang memahami konsep dan matlamat kaunseling sebenar. Jika keadaan ini masih berlaku, kaunselor akan menghadapi masalah terutamanya stres dalam menjalankan tugas di sekolah. Oleh itu, GBK harus menyebarkan sikap positif terhadap perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah. Pelaksanaan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling memerlukan kerjasama dari semua pihak untuk menjayakannya. Pengurusan tekanan memerlukan kemahiran yang mesti dipelajari oleh semua anggota di dalam organisasi pendidikan termasuk GBK sekolah. Kegagalan mengawal tekanan boleh mendatangkan kesan yang buruk bukan sahaja kepada kaunselor terbabit tetapi juga imej organisasi. Justeru, GBK perlu bijak mengatasi stres bagi memberikan perkhidmatan terbaik kepada klien. Selain itu, kajian ini boleh dijalankan tanpa kekangan yang besar kerana responden yang terlibat jelas dan kajian dijalankan secara kuantitatif. Apa yang lebih penting, diharap kajian ini akan memberi impak besar kepada golongan GBK dan KPM bagi merealisasikan hasrat memperkasakan tahap kesejahteraan dan kesihatan mental para GBK di sekolah, terutama di peringkat rendah

RUJUKAN

- Ali, S. K. S., Hassan, M. F. H., & Som, H. M. (2017). Tekanan dan kepuasan kerja dalam kalangan guru Pendidikan Jasmani. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GBSE)*, 1(1), 122-135.
- Anoi, N. Z., & Bakar, A. Y. A. (2019). Persepsi guru terhadap keperluan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah rendah luar bandar: Satu kajian kes. *International Journal of Education, Psychology, and Counselling*, 4(31), 277-283.
- Chang, C. L. (2007). *Stress among secondary school teachers in Klang District*. Masters Thesis. Universiti Malaya.

- Ghani, M. Z., Ahmad, A. C., & Ibrahim, S. (2014). Stress among special education teachers in Malaysia, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 4-13.
- Johari, K. S. K., & Amat, M. I. (2019). Malaysian school counsellors' challenges in job description, job satisfaction and competency. *Religacion Revista*, 4(19), 93-99.
- Jumahat, T., Noor, F. M., & Ibrahim, M. B. (2013). Faktor-faktor penentu stres dalam kalangan guru: Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 1(2), 1-11.
- Kim, T. S. (2006). *Stres kerja di kalangan guru aliran teknik di Johor, Melaka dan Negeri Sembilan*. Tesis Sarjana. Universiti Teknologi Malaysia.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610.
- Ling, H. O. (2008). *Individual and systemic factors influencing secondary school teacher stress in Hong Kong*. ProQuest Dissertations and Theses.
- Matteson, M. T., & Ivancevich, J. M. (1987). *Controlling Work Stress: Effective Human Resource and Management Strategies*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Seyle, H. (1976). *The Stress of Life*. New York, NY: McGraw-Hill Book Co.
- Yahaya, A., Yahaya, N., Omar, M. H., Azizi, N. E., & Suboh, F. (2012). Occupational stress among technical teachers in technical schools in Johore, Malacca and Negeri Sembilan. *Elixir Psychology*, 42A, 6549-6554.
- Aziani Mat Dan
Fakulti Pendidikan,
Universiti Kebangsaan Malaysia
- Abu Yazid Abu Bakar
Fakulti Pendidikan,
Universiti Kebangsaan Malaysia