

BAB SATU

PENDAHULUAN

1.0 : Pengenalan

Kebimbangan merupakan perasaan yang sering hadir dalam diri manusia. Perasaan pula merupakan pengalaman yang abstrak dan dengan itu ianya sukar diketahui atau diukur. Namun begitu, kita perlu mengenalinya, khusus tentang kekuatannya supaya sesuatu boleh dilakukan bagi mengembangkan mana-mana yang baik dan mengurangkan mana-mana yang negatif terhadap individu dan masyarakatnya. (Abu Bakar,1995)

Tidak kira sama ada seseorang itu kanak-kanak, remaja ataupun orang dewasa sekiranya dilanda kebimbangan maka perubahan emosi dan tingkahlaku juga akan berlaku. Dalam konteks pendidikan, kebimbangan adalah merupakan salah satu gangguan psikologi terhadap seseorang yang memerlukan bantuan pakar seperti bantuan daripada seorang kaunselor bertujuan untuk menyelesaikan masalah-masalah tekanan emosi yang sedang dihadapi oleh individu tersebut.

Kajian berkaitan kebimbangan merupakan kajian yang sangat luas. Kenyataan tersebut telah dibuktikan oleh Spielberger (1963) dengan mengkaji perkembangan melalui 'Psychological Abstracts'. Menurut beliau hanya terdapat 12

kajian kebimbangan pada tahun 1930 dan ia hanya meliputi 0.2% sahaja daripada keseluruhan kajian sehingga tahun tersebut. Namun pada tahun 1963 telah terdapat sebanyak 125 kajian mengenai kebimbangan pada tahun tersebut dan ianya meliputi 1.6% daripada keseluruhan kajian yang telah dilakukan. Beliau juga telah menegaskan bahawa perkembangan penyelidikan berkaitan kebimbangan pada peringkat awal memberi tumpuan terhadap pembinaan instrumen-instrumen yang digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan. Instrumen-instrumen yang digunakan untuk mengukur kebimbangan mula digunakan selepas tahun 1950.

Fenomena kebimbangan dalam menghadapi peperiksaan di kalangan pelajar merupakan satu situasi yang memang berlaku dan kesannya dapat diperhatikan melalui perubahan tingkah laku seperti rasa takut, cemas dan gelisah. Walau bagaimanapun, perasaan bimbang terhadap sesuatu perkara yang keterlaluan boleh menyebabkan ramai pelajar bertindak mengikut perasaan dan akhirnya menimbulkan ketegangan. (Che Rogayah ,1997)

Menurut Sarason (1958), kita hidup dalam budaya yang mengutamakan ujian di mana sebahagian daripada kehidupan manusia ditentukan oleh pencapaian dalam ujian. Oleh yang demikian, tidaklah menghairankan jika keresahan dalam menghadapi ujian merupakan masalah salah tanggapan yang biasa di kampus. Ramai pelajar berasa terganggu oleh keresahan dalam ujian dan terpaksa mendapatkan bantuan pakar untuk menangani kelemahan ini.

Kebimbangan berlaku dalam tempoh yang tidak tetap dan ia bergantung kepada ketahanan emosi seseorang dan tahap kebimbangan yang dialami (Salleh 1995). Pada kebiasaannya, masalah kebimbangan akan hilang apabila sesuatu masalah dapat diatasi. Tahap kebimbangan yang melampau boleh mempengaruhi kehidupan seseorang seterusnya menjejaskan pencapaiannya dalam apapun bidang yang diceburi.

Abu Bakar (1995) memetik kajian oleh French dan Thomas (1958) terhadap ketabahan dalam mengikuti aktiviti berorientasikan pencapaian menunjukkan perhubungan yang positif di antara motivasi untuk pencapaian yang tinggi dengan mereka yang tabah dalam aktiviti tersebut. Adalah didapati mereka yang bermotivasi pencapaian yang tinggi dan tabah akan berjaya menyelesaikan aktiviti tersebut.

Kebimbangan juga sudah pasti akan mengganggu serta menjejaskan setiap proses pengajaran seseorang guru sekiranya dilanda kebimbangan dan gangguan emosi. Kajian mengenai kebimbangan telah bermula apabila Frued (1939) menerbitkan bukunya yang bertajuk "*The Problem Of Anxiety*", dan dari sini maka kajian-kajian mengenai kebimbangan terus berkembang .

Kelly (1955) menyatakan bahawa manusia menggunakan sistem konstruk untuk menjangkakan apa yang akan berlaku dalam hidupnya dan kebimbangan wujud bila kita berhadapan dengan peristiwa-peristiwa di luar

kawasan keselesaan. Conger (1973) menakrifkan kebimbangan sebagai satu penentu yang amat penting dalam mengkaji tingkah laku manusia. Beliau juga menyatakan bahawa kebimbangan yang wujud dalam diri seseorang itu adalah hasil daripada pengalaman kesakitan masa lampau contohnya sakit yang dirasai semasa kanak-kanak akan mewujudkan perasaan bimbang bila mereka dewasa. Dollard dan Miller (1950) pula menyatakan kebimbangan berlaku disebabkan kanak-kanak mempunyai pelbagai perasaan kecewa.

Tingkah laku kebimbangan boleh menimbulkan gerak balas dalaman terhadap perasaan, pemikiran, tindakan psikologi dan juga konflik tingkahlaku. Glasser dan Zunin (1979), menyatakan bahawa tumpuan seharusnya diberikan kepada tingkah laku berbanding dengan perasaan, kerana tingkah laku boleh diubah. Zunin juga berpendapat bahawa manusia tidak boleh mengarahkan dirinya untuk merasa lebih selesa tetapi manusia boleh mengarahkan dirinya untuk melakukan sesuatu yang lebih baik. Oleh itu jika seseorang itu melakukan sesuatu perkara yang baik ia akan menimbulkan perasaan yang lebih baik.

1.1 : Pernyataan Masalah

Kebimbangan yang dialami oleh guru-guru di sekolah menengah adalah berpunca daripada masalah-masalah yang sedang mereka hadapi. Menurut Sawrey (1967) melihat perasaan bimbang boleh menyebabkan emosi terganggu

dan juga kegagalan. Oleh itu kebimbangan merupakan gangguan kepada kesihatan mental yang perlu diberi perhatian.

Trimmer (1970) menyatakan bahawa masalah kebimbangan boleh di atasi dengan cara yang lebih baik. Beliau mendapati bahawa 90% daripada pelbagai penyakit yang dirawat disebabkan oleh faktor psikologi. Manakala faktor psikologi yang pertama menyumbang kepada gangguan kesihatan ialah masalah kebimbangan. Beliau juga menyatakan tanda-tanda penyakit fizikal adalah disebabkan oleh faktor psikologi.

Kebimbangan yang keterlaluan boleh menyebabkan kesan terhadap jantung. Kebimbangan yang keterlaluan juga boleh menyebabkan sejenis bahan dalam badan yang dikenali sebagai 'epinephrine' dikeluarkan melalui sistem badan dengan kuantiti yang lebih daripada normal yang akan menyebabkan kesan kawalan terhadap pernafasan serta kadar denyutan jantung terganggu.

Dari sudut kesihatan, kebimbangan juga boleh diklasifikasikan sebagai salah satu penyebab utama penyakit kronik yang boleh menyerang bahagian sistem badan manusia. Menurut Cathleen Henning (2003) :

“Anxiety is linked to physical health problems such as asthma, irritable bowel syndrome, ulcers, inflammatory bowel disease and coronary heart disease. As anxiety levels increase, the quality of life potentially decreases, particularly for untreated anxiety”.

Menurut Roslan (1977),terdapat berbagai tanda yang menunjukkan seseorang itu mengalami kebimbangan. Antara tanda-tanda kebimbangan neurosis termasuklah denyutan jantung yang laju, badan yang berpeluh, pernafasan yang terganggu, badan menggigil serta gementar dan tanda-tanda fisiologi yang lain.

Kebimbangan juga adalah merupakan aspek gangguan mental yang perlu dikaji dan dirawati. Guru-guru merupakan golongan yang mempunyai pelbagai masalah. Guru-guru juga merupakan golongan yang masih memerlukan pertolongan. Tidak mudah untuk memberikan pertolongan yang berkesan kepada mereka.

Kajian ini dirasakan perlu dibuat kerana terdapat hubungan antara kebimbangan guru-guru dengan prestasi kerja mereka. Kajian juga perlu dibuat untuk melihat tahap kebimbangan dan punca kebimbangan ini sebagai asas untuk menambahkan lagi kaedah-kaedah pendekatan psikologi dalam menyelesaikan masalah guru-guru di sekolah. Keputusan hasil kajian ini bukan sahaja sahaja dapat memberikan manfaat kepada pengkaji, malah ia dapat memberikan maklumat yang berguna kepada semua orang yang berkepentingan dalam dunia pendidikan.

1.2 : Tujuan Kajian

Tujuan kajian ini adalah untuk melihat tahap kebimbangan dan punca-punca kebimbangan dalam kalangan guru-guru di beberapa buah sekolah menengah harian di Pelabuhan Klang. Selain daripada itu kajian juga ingin melihat perbezaan tahap kebimbangan dan punca-punca yang menyebabkan kebimbangan guru berdasarkan pembolehubah jantina.

1.3 : Persoalan Kajian

Kajian ini akan cuba menjawab persoalan-persoalan berikut :

1. Apakah tahap kebimbangan di kalangan guru-guru sekolah menengah harian yang dikaji.?
2. Apakah punca-punca kebimbangan di kalangan guru-guru ?
3. Adakah terdapat perhubungan tahap kebimbangan guru-guru berdasarkan jantina?

1.4 : Kepentingan Kajian

Dapatan kajian ini akan memberi maklumat tentang tahap-tahap kebimbangan yang dihadapi oleh guru-guru di sekolah menengah harian. Punca-punca yang menyebabkan kebimbangan di kalangan guru juga akan dapat

dikenal pasti melalui dari dapatan kajian ini. Maklumat lain yang diperolehi ialah melihat tahap kebimbangan, punca-punca kebimbangan dan perhubungan tahap kebimbangan guru-guru berdasarkan jantina.

Dapatan kajian ini dijangkakan dapat membantu pihak-pihak yang berkepentingan seperti pengetua, guru-guru kanan, pihak Pegawai Pendidikan Daerah, pihak Jabatan Pendidikan Negeri dan pihak Kementerian Pendidikan Malaysia. Masalah kebimbangan tidak boleh diabaikan kerana ianya boleh memberikan kesan psikologi dan juga fizikal guru-guru. Malah kesan yang jelas terhadap guru-guru adalah impak kepada perstasi kerja mereka.

Adalah diharapkan dengan dapatan kajian ini, pihak-pihak yang berwajib akan menyedari masalah-masalah tersebut seterusnya bertindak melaksanakan program-program yang bersesuaian untuk mengurangkan masalah kebimbangan di kalangan guru-guru ini.

1.5 : Batasan Kajian

Kajian ini hanya tertumpu kepada 73 orang guru iaitu 23 orang guru lelaki dan 50 orang guru perempuan dari lima buah sekolah menengah harian di Pelabuhan Klang. Sekolah-sekolah menengah yang dipilih sebagai lokasi kajian ini ialah :

1. Sekolah Menengah Kebangsaan Dato' Hamzah.

2. Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Ampuan Jemaah.
3. Sekolah Menengah Kebangsaan Pandamaran Jaya.
4. Sekolah Menengah Kebangsaan Raja Perempuan Zarina.
5. Sekolah Menengah Kebangsaan Raja Lumu.

Kesahan maklumat adalah bergantung pada kejujuran dan keikhlasan serta sukarela pihak guru-guru yang mengambil bahagian dalam menjawab soal selidik.

Oleh yang demikian kajian ini dibatasi dari segi lokasi, sampel kajian dan aspek-aspek kajian, maka hasil kajian tidak dapat mewakili guru-guru sekolah menengah atau guru-guru di lokasi lain.

1.6 : Definisi Operasional

Beberapa definisi operasional yang difikirkan berkaitan dengan kajian ini adalah seperti berikut :

Guru

Guru bermaksud, pengamal-pengamal ilmu yang melaksanakan kurikulum di peringkat pra-sekolah, rendah mahupun menengah. Guru juga adalah individu yang bertanggungjawab mendidik dengan menyebarkan pengetahuan serta

menjalankan tugas-tugas di persekitaran sekolah dalam menyelaras dan melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran yang membabitkan murid-murid atau pelajar bermula dari peringkat asas iaitu pra-sekolah hinggalah ke tingkatan lima seterusnya tingkatan enam bawah dan enam atas. Guru juga dikenali sebagai Pegawai Perkhidmatan Pendidikan Siswazah DG 41 (PPPS DG 41) dan Pegawai Perkhidmatan Pendidikan Bukan Siswazah DGA 29 (PPPBS DGA 29) yang berkhidmat dan bertanggungjawab kepada Kementerian Pendidikan Malaysia .

Kebimbangan

Perbincangan berkaitan konsep-konsep kebimbangan adalah merupakan perbincangan yang sangat luas. Menurut Price(1986) yang memetik dari Auden (1947) menyatakan bahawa abad ke 20 adalah merupakan abad kebimbangan. Andaian tersebut telah menarik May (1950) dan Spielberger (1966) untuk menulis buku berkaitan kebimbangan bertajuk 'The Meaning of Anxiety'. Dalam buku ini May telah membincangkan berkaitan kebimbangan dan memberikan definisi dan struktur kebimbangan daripada perspektif ahli fikir 'scholars' yang berbeza. May juga telah mendefinisikan kebimbangan sebagai kebangkitan daripada pengalaman yang keseluruhannya mengaitkan budaya dan cara hidup seseorang individu.

Spielberger (1976) mendefinisikan kebimbangan sebagai satu susunan proses yang bermula daripada tekanan, ancaman dan keadaan

kebimbangan. Proses tersebut berjalan mengikut satu urutan yang bermula daripada kognitif, afektif, fisiologi dan tingkah laku. Proses itu digerakkan oleh satu rangsangan tekanan yang tinggi sama ada dalaman atau luaran.

Lewis (1970) pula mendefinisikan kebimbangan sebagai satu keadaan emosi. Kebimbangan merupakan satu keadaan di mana seseorang individu akan terasa perasaan yang tidak menyenangkan dirinya akibat daripada pengalamannya. Pengalaman yang dimaksudkan adalah berbentuk subjektif dan mempunyai nilai takut atau berkait rapat dengan perasaan seperti menggerunkan, mengerikan, menyeramkan atau memeranjatkan. Hasil daripada pengalaman itu individu itu akan bertindak untuk mencegah dari berulangnya peristiwa-peristiwa atau pengalaman yang menakutkan itu.

Wood (1976) mendefinisikan kebimbangan sebagai satu pengalaman yang tidak pasti, keharuan dan ketakutan. Sementara Catell (1950) menyatakan kebimbangan wujud dalam dua keadaan, pertama kebimbangan yang wujud dari masa ke semasa bergantung kepada rangsangan yang terjadi di sekitar organisma. Kedua, kebimbangan yang sedia ada terbina sedikit demi sedikit semenjak kanak-kanak.

Kebimbangan yang dimaksudkan dalam kajian ini ialah keadaan yang tidak menyenangkan disebabkan oleh gangguan emosi dan gangguan perasaan yang dialami oleh guru-guru yang mengajar di sekolah menengah. Gangguan perasaan ini boleh disebabkan oleh punca-punca yang berkaitan

dengan pelajar, pihak pentadbir, persekitaran sekolah, perhubungan dengan rakan sekerja dan berbagai-bagai faktor lain yang mempengaruhi emosi guru-guru tersebut.

Punca-Punca Kebimbangan

Punca-punca kebimbangan adalah faktor-faktor utama yang menyebabkan seseorang itu merasai bimbang. Antara punca kebimbangan guru-guru di sekolah ialah perkara-perkara yang berkaitan dengan masalah –masalah yang terdapat di persekitaran sekolah. Masalah-masalah yang wujud di sekolah seperti masalah pelajar-pelajar, masalah hubungan dengan rakan sekerja, masalah hubungan dengan pentadbir dan masalah-masalah lain adalah punca utama kepada wujudnya perasaan kebimbangan di kalangan guru-guru. Faktor-faktor ini juga boleh menyebabkan guru merasa bimbang seterusnya mempengaruhi prestasi dan keberkesanan pengajaran guru tersebut.

Sekolah Menengah Harian

Sekolah menengah harian adalah merupakan sekolah menengah yang beroperasi secara harian dan tidak melibatkan asrama. Semua pelajar berulang-alik ke sekolah dari rumah pada setiap hari persekolahan. Pelajar yang menuntut di sekolah harian ini adalah merupakan mereka yang tinggal berhampiran dengan sekolah. Dalam kajian ini sekolah yang dipilih adalah

sekolah harian yang pelajarnya terdiri daripada pelajar-pelajar lelaki dari tiga kaum utama di Malaysia iaitu Melayu, Cina dan India. Sidang persekolahan bagi sekolah dalam kajian ini adalah pagi dan petang.