

## BAB II

### TINJAUAN LITERATUR

#### 2.1 Pengenalan

Bab ini akan membincangkan bahan-bahan penulisan ilmiah, penyelidikan dan hasil kajian mengenai stres yang telah dijalankan serta pernah diterbitkan. Tinjauan literatur ini hanya melibatkan konsep stres, kajian tempatan dan kajian luar negara sahaja.

#### 2.2 Konsep stres

Kajian oleh pelbagai pihak seperti yang dilakukan oleh *Institute of Stress* di New York, Amerika menunjukkan jumlah lelaki yang dilanda stres meningkat setiap tahun (Majalah Seri Dewi & Keluarga, April 1997). Oleh itu, di zaman milenium ini memperlihatkan ramai orang mengalami stres tanpa mereka menyadarinya dan sebahagiannya pula mulai prihatin dan mengambil berat terhadap tahap stres yang dialami. Ini disokong oleh Katz (1990), bahawa kepentingan terhadap kemahiran pengurusan stres dalam tugas-tugas pentadbiran sekolah semakin mendapat perhatian yang serius.

Istilah stres (stress), tekanan (pressure) dan ketegangan (tension) telah digunakan saling bergantian sewenangnya walhal ia memberikan banyak konotasi yang kadangkala mengelirukan kita, terutama yang melibatkan aspek kehidupan dan pekerjaan. Makna stres yang tepat sukar didapati, justeru istilah stres digunakan dalam hubungan dengan berbagai-bagai fenomena yang meluas termasuklah peristiwa yang menyediakan seperti kematian atau dibuang kerja, perasaan terangsang atau bimbang, perselisihan faham dengan rakan sekerja, masalah kewangan dan lain-lain lagi. Kutash & Schlesinger (1981), menyatakan oleh kerana stres mempunyai pelbagai perspektif, definisi dan konsep maka istilah yang tepat mengenainya masih samar dan belum dicapai secara konsensus.

Arroba dan James (1992) telah menimbulkan isu betapa ramainya orang menggunakan perkataan stres dan tekanan secara bertukar ganti, seolah-olah maksunya adalah sama. Sebenarnya tekanan adalah merupakan kepada sejumlah tertentu desakan (demands) ke atas individu dan ia terdiri dari dua jenis desakan iaitu fizikal dan psikologikal. Menurut pandangan mereka, di antara contoh desakan fizikal melibatkan ialah kebisingan, demam dan menyesuaikan diri dengan makanan ketika berada di luar negara manakala desakan psikologikal merupakan keperluan ke atas masa dan perhatian seseorang, berurusan dengan individu yang rumit, menerima kenaikan pangkat atau terlalu banyak kerja untuk dilakukan. Setiap orang memerlukan sejumlah tekanan dan tekanan inilah yang mengakibatkan stres.

Marshal dan Cooper (1979), menjelaskan perkataan stres yang berasal dari bahasa Latin membawa maksud ‘kerja kuat, kesukaran, kesusahan dan kesedihan’, manakala Fontana (1989), menyatakan bahawa istilah stres berasal daripada perkataan Perancis iaitu *destresse* yang membawa pengertian kesempitan atau penekanan. Stres merupakan cabaran yang menyebabkan seseorang kurang senang, namun tanpa stres akan menyebabkan kehidupan menjadi rutin, bosan dan kurang bermakna atau tidak bernilai. Jika diperhatikan dari satu sudut, stres boleh menjadi pendorong yang memotivasi kehidupan (eustres) dan pada sudut yang lain pula stres merupakan pemusnah kehidupan (diistilahkan sebagai distres).

Murdock dan Scutt (1993), mentakrifkan stres sebagai ketidakpadanan di antara persepsi tuntutan dengan persepsi keupayaan untuk menunaikannya. Jika terdapat jurang atau perbezaan persepsi ini, maka individu akan mengalami stres. Menurut Sabitha Marican (1989), stres dalam kehidupan dimaksudkan sebagai satu tindakbalas terhadap punca stres, rangsangan atau suasana yang menjelaskan keadaan fisiologi seseorang individu. Stres hidup ini boleh membawa kesan baik dan buruk kepada manusia. Seseorang pekerja yang menghadapi stres akan menggunakan pelbagai mekanisma bela diri sebagai tindakbalas terhadap stres yang dialami. Selye (1975), memberi erti sebagai satu gerakbalas tubuh badan yang tidak spesifik terhadap sebarang tuntutan yang bertindak ke atasnya. Ini menunjukkan bahawa stres sebenarnya ialah tanggapan atau respons dalaman terhadap sesuatu desakan luar. Beliau juga menganggapkan stres sebagai satu respons, tindakbalas atau proses penyesuaian yang bersifat somatik terhadap sebarang perubahan atau

ransangan persekitaran. Dalam satu kajian Selye (1976) yang lain, turut menjelaskan tentang stres yang lebih merupakan respons daripada individu terhadap sesuatu faktor yang agresif, yang dikategorikan sebagai faktor fisiologikal dan psikologikal. Malahan faktor ini juga terlibat dalam perubahan atau gangguan emosi yang akan menggerakkan seseorang untuk membuat penyesuaian kepada persekitaran atau pengadaptasian. Aktiviti penyesuaian ini telah dikenali sebagai Sindrom Selye atau Sindrom Adaptasi.

Mengikut Dunham (1992), stres merupakan satu proses tindakbalas fizikal, mental dan tingkahlaku akibat sesuatu desakan yang baru, berterusan atau meningkat serta di luar keupayaan seseorang untuk menanggungnya. Dalam definisi lain, Feitler dan Tokar (1986), pula menyatakan stres akan terjadi apabila seseorang itu telah berusaha tetapi masih gagal untuk menangani sesuatu desakan sementara Robbins (1993), berpendapat stres adalah sesuatu keadaan dinamik di mana individu berhadapan dengan peluang, halangan atau tuntutan yang berkaitan dengan apa yang diinginkan dan hasilnya adalah belum pasti tetapi penting untuk dirinya.

McGrath (1970), mengingatkan bahawa tahap stres yang dialami oleh individu juga bergantung kepada sejauh mana persepsi mereka ke atas hasil atau akibat ketidakupayaan untuk memenuhi sesuatu permintaan. Lebih tinggi perhatian seseorang terhadap kepentingan akibat-akibat ini, maka lebih tinggi tahap stres yang akan dialami. Apabila tiada keseimbangan berlaku di antara permintaan dan sumber keupayaan seseorang itu, maka kesan negatif akan terhasil. Oleh itu tahap

stres merupakan fungsi akibat persepsi ketidakupayaan antara sumber keupayaan dan permintaan serta magnitud kerosakan yang diandaikan akan berlaku sekiranya sesuatu permintaan itu tidak dapat dipenuhi.

Dalam konteks kajian ini, stres adalah dibataskan kepada domain pekerjaan yang dialami oleh seseorang pengetua atau guru besar disebabkan bebanan kerja yang berlebihan atau stresor tertentu sehingga ia kurang keupayaan untuk melaksanakannya atau tidak mempunyai masa yang mencukupi bagi menyempurnakannya. Lazarus & Launier (1978), mentakrifkan stres pengurusan dalam pekerjaan sebagai satu situasi di mana tuntutan dari persekitaran menjadi tinggi dan terlalu mendesak sehingga melebihi dari apa yang mampu diatasi oleh seseorang. Apabila seseorang itu menghadapi sesuatu keperluan, seluruh sumber atau kemampuan kendiri pada seseorang itu akan digembeling bagi memenuhi dan mengatasi keperluan tersebut. Tahap stres pengurusan dan sumber kendiri berada dalam keadaan yang seimbang. Akan tetapi stres pengurusan akan terjadi apabila salah satu daripada faktor tersebut tidak tercapai. Keadaan sedemikian akan menggerakkan seseorang itu untuk mengambil tindakan-tindakan susulan bagi mengurangkan ketidakimbangan tersebut. Sekiranya masih gagal menyamakan kedua-dua faktor berkenaan, tahap stres pengurusan akan meningkat.

Kajian yang dijalankan oleh French (1973), telah meramalkan pada masa tertentu apabila persekitaran kerja tidak memenuhi keperluan dan keupayaan pekerja, maka pekerja akan mengalami distres yang selalunya mengakibatkan

penyakit-penyakit tertentu. Faktor ketegangan organisasi dan stres individu saling berinteraksi sedemikian rupa hingga membawa kesan buruk ke atas kesihatan pekerja, meliputi kesan fisiologikal seperti sakit jantung, sakit sendi, asma dan keletihan (fatigue), manakala kesan psikologikalnya adalah hilangnya konsentrasi, tiada motivasi, kebosanan, kebimbangan dan psikosis.

McCormick dan Solman (1992), beranggapan stres sebagai respons negatif dan tidak diingini terhadap pengalaman-pengalaman dalam pekerjaan. Dari satu sudut yang lain pula, Hiebert dan Mengadlio (1988), mengatakan stres dalam bidang pengurusan pendidikan bukan berpunca dari situasi persekitaran sahaja tetapi boleh juga terjadi daripada persepsi individu dan keupayaan mereka sendiri ketika berhadapan dengan sesuatu situasi atau tugas yang meruncing.

### **2.3 Kajian tempatan**

Kajian yang dijalankan oleh Saat dan Siti Fatimah (1993), menunjukkan bahawa punca stres di kalangan pengetua sekolah menengah di Kedah dan Perlis yang mendudukki tahap teratas adalah berhubung rapat dengan beban tugas dan masa. Terdapatnya hubungan yang signifikan di antara kadar penggunaan teknik pengurusan masa yang diperaktikkan oleh pengetua sekolah dengan tahap stres pekerjaan yang mereka alami.

Mohd Najib (1995), berpendapat sekolah sebagai sebuah organisasi terpenting dan diberikan pelbagai tanggungjawab sosial dengan pengharapan yang begitu tinggi dari kerajaan, sudah tentu menimbulkan pelbagai konflik dan stres kepada golongan pendidik yang menjadi pelaksana kepada hasrat dan harapan kerajaan itu.

Abu Omar (1996), telah menjalankan kajian ke atas 91 orang pentadbir yang sedang berkhidmat di sekolah rendah bantuan penuh kerajaan di negeri Selangor. Dapatan kajian beliau menunjukkan bahawa punca utama stres pengurusan adalah disebabkan isu gaji dan elaun yang kecil, diikuti dengan masalah jangkaan atau harapan yang kurang realistik daripada pihak atasan dan terlalu banyaknya tugas yang melibatkan penulisan kertas kerja, surat menyurat dan mengisi borang. Secara keseluruhannya, pentadbir sekolah lebih kerap mengalami stres pengurusan apabila berhadapan dengan kekangan kemudahan di sekolah. Masalah yang mendahului perhatian mereka adalah dalam aspek-aspek tugas rutin sehari-hari, prestasi akademik murid dan menjaga hubungan baik dengan pihak luaran.

Wan Mohd Zahid (1993), berpendapat stres pengurusan mudah berlaku apabila pengetua dan guru besar sekolah terlalu menekankan atau mengamalkan proses birokrasi, budaya pak turut, bersikap konservatif, berpendirian tertutup dan terlalu mekanis dalam tindakan sehari-hari mereka. Akibatnya mereka menjadi beku, hilang minat dan motivasi, kurang produktiviti dan berpotensi untuk menghadapi masalah *burnout*.

## 2.4 Kajian luar negara

Kajian yang telah dijalankan oleh Savery dan Detiuk (1986), telah menunjukkan bahawa pentadbir sekolah rendah lebih mengalami masalah stres pekerjaan semasa menjalankan tugas-tugas pentadbiran daripada pentadbir sekolah menengah. Stres berlaku di kalangan mereka akibat kurangnya keupayaan atau gagal membahagi-bahagikan tugas dengan cekap. Dari segi kategori utama beban tugas, Bergin dan Solman (1988), menyatakan bahawa guru besar mengalami stres pengurusan yang tinggi dan ini disokong oleh Borg dan Riding (1993), yang telah membuktikan bahawa guru besar yang berpengalaman luas adalah golongan yang lebih mengalami stres pengurusan yang tinggi.

Pitner (1977), telah menjalankan kajian ke atas pentadbir sekolah dan menunjukkan terdapatnya hubungan di antara aktiviti-aktiviti pentadbiran di sekolah dengan tahap stres pengurusan. Menurut beliau, stres pengurusan mempunyai pengaruh yang penting ke atas aktiviti-aktiviti pentadbiran dan prestasi guru serta pelajar di sekolah. Menurut Moser (1974), pengetua atau guru besar yang hampir sama kedudukannya dengan pengurus pertengahan mengalami stres dari pelbagai pihak. Pengetua dan guru besar juga bertindak sebagai penyerap kejutan dalam sistem pendidikan akibat daripada pertentangan kehendak dari semua peringkat. Kyte (1994), dalam kajiannya pula mendapati faktor stres utama yang dihadapi oleh pengetua sekolah ialah hubungan interpesonel dankekangan pentadbiran.

Gmelch (1988), telah menemukan punca-punca stres pekerjaan di kalangan pentadbir sekolah yang boleh dirangkumkan kepada lima kategori iaitu kekangan pentadbiran, tanggungjawab pentadbiran, hubungan interpersonal, konflik intrapersonal dan jangkaan peranan. Sementara kajian yang dijalankan oleh Borg dan Riding (1993), mengenai stres pengurusan di kalangan pentadbir sekolah rendah dan menengah melaporkan bahawa terdapat empat kategori utama yang berkait rapat dengan stres pengurusan pendidikan. Kategori-kategori utama tersebut ialah kekurangan sokongan dan penyelesaian konflik, kekangan sumber sekolah, bebanan tugas dan keadaan kerja dan tanggungjawab. Menurut beliau, pentadbir-pentadbir sekolah mengalami stres pengurusan yang paling tinggi apabila berhadapan dengan kategori utama kekangan sumber.

Donald (1997), telah melaporkan tiga teknik menangani stres yang lazim diamalkan oleh pengetua sekolah menengah dan rendah di Kanada ialah mengamalkan kemahiran hubungan manusia yang baik dengan staf, pelajar dan ibubapa, mengekalkan unsur-unsur kecindan dan menghadapi masalah secara optimis dan berobjektif. Dapatan kajian beliau juga mendedahkan perihal pengetua yang menetapkan matlamat realistik, menghadapi masalah secara optimis dan berobjektif, menceburkan diri dalam aktiviti yang menyokong pertumbuhan kerohanian, mengambil cuti pendek dan secara aktif melibatkan diri dalam aktiviti kemasyarakatan, didapati tahap stres mereka adalah rendah.

Koch et. al. (1982), menyatakan bahawa punca-punca stres pengurusan ke atas pentadbir sekolah yang tertinggi ialah tugas pentadbiran diikuti dengan tanggungjawab, hubungan interpersonal dan konflik peranan. Menurut Vetter (1976), pentadbir sekolah menghadapi stres dari berbagai-bagai sudut yang datangnya dari dalam dan luar sekolah. Ini termasuklah kerentahan dan aduan guru, pelajar dan ahli lembaga pengelola serta jawatankuasa Persatuan Ibumama dan Guru, manakala sumber-sumber tuntutan luaran pula terdiri dari kalangan ibumama, pegawai Jabatan Pendidikan Negeri, Bahagian dan Daerah, nazir sekolah, pertubuhan guru, pegawai penguatkuasa negeri, pihak majlis tempatan dan lain-lain lagi, yang perlu diberikan perhatian sewajarnya.

## 2.5 Kesimpulan

Tinjauan literatur telah menggambarkan pelbagai dimensi stres yang mempengaruhi kewibawaan dan ketrampilan warga pendidikan terutamanya pengetua dan guru besar. Individu yang kurang atau tidak berupaya menangani stres dengan berkesan, lazimnya akan membawa mereka selanjutnya kepada fenomena *burnout* dan depresi. Sehingga kini tidak banyak kajian yang dijalankan di negara ini untuk melihat stres dan cara menanganinya di kalangan pengetua dan guru besar.

Kebanyakan kajian tempatan tertumpu kepada masalah stres yang berkaitan dengan pelajar dan guru-guru. Namun banyak penyelidikan mengenai stres di

kalangan pengetua dan guru besar telah dilakukan di negara barat, maka sewajarnya kajian tempatan dalam bidang stres yang membabitkan pemimpin sekolah ini, turut digalak dan dipergiatkan.