

## BAB V

### **PERBINCANGAN, CADANGAN DAN RUMUSAN**

#### **5.1 Pengenalan**

Dalam bab terakhir ini, akan dibincangkan secara lebih mendalam dapatan kajian dengan mengambil kira persoalan kajian, tinjauan literatur dan faktor kerelevanan situasi tempatan. Cadangan yang rasional yang mengambil kira implikasi dan natijah daripada kajian stres dan cara menangani di kalangan pengetua dan guru besar sekolah-sekolah di Bahagian Miri-Bintulu, turut diutarakan bagi kebaikan atau manfaat bersama.

#### **5.2 Perbincangan**

Menurut Stoner (1989), manusia berbeza dari segi apa yang menyebabkan mereka stres, berapa berat mereka merasakannya dan bagaimana cara mereka bertindak menangani stres tersebut, namun sesetengahnya langsung tidak merasainya. Kajian ini telah melaporkan bahawa keamatan stres di kalangan pengetua dan guru besar di Bahagian Miri-Bintulu hanyalah di tahap yang sederhana dan tidaklah mencemaskan sama ada secara individu mahu pun pihak-pihak yang berkepentingan dalam dunia pendidikan dan persekolahan. Jika keamatan stres yang

sederhana dianggap sebagai tahap optima stres, maka sesungguhnya ia mampu memotivasiikan individu dan memberi kesan yang positif kepada kehidupan dan prestasi pekerjaan mereka. Stres sebegini dikenali sebagai eutres.

Bagaimana pun, dapatan kajian ini adalah bertentangan dengan kajian oleh Bergin dan Solman (1988) serta Borg dan Riding (1993), yang menyatakan bahawa guru besar mengalami tahap stres pengurusan yang tinggi. Hasil kajian ini juga telah menyenaraikan 10 stresor utama yang lazim menimbulkan stres di kalangan pengetua dan guru besar di Bahagian Miri-Bintulu iaitu ;

- a) Harapan tinggi yang dijangkakan oleh Kementerian / Jabatan Pendidikan
- b) Terlalu banyak 'paperwork'
- c) Kemudahan fizikal, peralatan atau sumber sekolah yang tidak / kurang mencukupi
- d) Penyenggaraan sekolah yang kurang baik atau tiada berkesudahan
- e) Membuat penilaian prestasi terhadap kemajuan kerja subordinat
- f) Subordinat tidak / kurang memahami matlamat dan ekspektasi pemimpin
- g) Kekurangan guru terlatih atau staf sokongan sekolah
- h) Masalah guru / staf sokongan tidak hadir dan urusan guru ganti
- i) Kekerapan menjalankan urusan di luar waktu pejabat
- j) Kekerapan menghadiri atau mengendalikan mesyuarat

Dapatan kajian ini telah menyokong kajian yang dijalankan oleh Mohd Najib (1995), yang berpendapat pengharapan yang begitu tinggi dari kerajaan sudah tentu menimbulkan pelbagai konflik dan stres kepada golongan pendidik yang menjadi pelaksana kepada dasar dan hasrat tinggi pihak atasan. Kajian yang dijalankan oleh Abu Omar (1996) terhadap pentadbir sekolah rendah mendapati punca utama stres pengurusan adalah disebabkan oleh isu gaji dan elauan yang kecil diikuti dengan jangkaan atau harapan yang kurang realistik daripada pihak atasan dan terlalu banyaknya tugas yang melibatkan penulisan kertas kerja, surat menyurat dan pengisian pelbagai borang. Faktor stres yang kedua dan ketiga adalah selari dengan kajian ini.

Walau pun begitu, terdapat perbezaan yang ketara dari segi punca-punca utama stres dan susunan prioritinya dengan pola kajian yang lepas yang dilakukan oleh beberapa pengkaji seperti seperti Kyte (1994), Gmeich (1998), Borg dan Rидing (1993), Koch et. al. (1982), Vetter (1976) serta Saat dan Siti Fatimah (1993). Kemungkinan berlakunya perbezaan keutamaan stresor daripada dapatan kajian oleh kebanyakan pengkaji-pengkaji di negara barat ini disebabkan oleh iklim organisasi dan budaya serta nilai masyarakat tempatan yang tidak sama seperti di negara barat. Menurut Saat dan Siti Fatimah (1993), punca stres di kalangan pengetua sekolah menengah yang menduduki tangga teratas adalah berhubung rapat dengan beban tugas dan masa, kerana tumpuan kajian mereka yang mengaitkan stres dengan pengurusan masa depan.

Menyelidiki cara-cara yang digunakan untuk menangani stres adalah lebih berguna seperti mana diperkatakan oleh Gmelch dan Swent (1981), yang mencadangkan adalah lebih penting menyiasat teknik menyesuaikan diri yang digunakan untuk menghadapi stres daripada menyiasat sebab-sebab berlakunya stres tersebut. Sehubungan dengan itu, kajian ini telah mengutarakan 10 cara atau teknik menangani stres yang lazim diperaktikkan oleh kalangan pengetua dan guru besar di Bahagian Miri-Bintulu mengikut keutamaan seperti berikut :

- a) Mengamalkan kemahiran hubungan kemanusiaan yang baik
- b) Mengutamakan dan menggunakan teknik pengurusan masa
- c) Menghadapi dan menyelesaikan masalah secara optimis dan berobjektif
- d) Berbincang / berbual dengan ahli keluarga atau kawan karib
- e) Melibatkan diri dengan aktiviti yang membantu pertumbuhan kerohanian
- f) Mengelakkan unsur-unsur kecindan
- g) Menggunakan peluang dalam perkhidmatan untuk meningkatkan *repertoire* pengurusan
- h) Menetapkan matlamat yang realistik
- i) Mengelakkan tabiat tidur yang teratur / tetap
- j) Menjana mental positif dan *self-supportive*

Jika dibuat perbandingan dengan kajian oleh Donald (1997) terhadap 643 orang pengetua sekolah rendah dan menengah di Kanada, beliau telah menyusun lima strategi menangani stres mengikut prioriti seperti di bawah;

- a) Mengamalkan kemahiran hubungan kemanusiaan yang baik
- b) Mengelakkan unsur-unsur kecindan
- c) Menghadapi dan menyelesaikan masalah secara optimis dan berobjektif
- d) Mengelakkan tabiat tidur yang teratur / tetap
- e) Menetapkan matlamat yang realistik

Melihat kepada perbandingan tersebut, didapati kesemua lima strategi utama yang dilaporkan oleh beliau bagi menyesuaikan diri terhadap stres telah turut diamalkan oleh pengetua dan guru besar di Bahagian Miri-Bintulu. Ini telah memberi makna bahawa cara-cara menangani stres yang diutarakan, adalah yang paling rasional, efektif dan relevan dengan naluri keinsanan dan gaya kepemimpinan di peringkat sekolah. Pengetua dan guru besar di Bahagian Miri-Bintulu, secara konsensusnya bijak menyesuaikan diri terhadap pelbagai stresor, yang secara langsung telah menghalang keamatian stres yang tinggi di kalangan mereka. Oleh itu, 10 cara terbaik menangani stres hasil kajian ini diharapkan menjadi panduan dan ikutan kepada pengetua dan guru besar sekolah-sekolah di seluruh Malaysia.

Dari segi Faktor *Coping Preference Scale* (CPS) yang dipilih oleh pengetua dan guru besar sekolah-sekolah di Bahagian Miri-Bintulu, kedudukan keutamaan yang diperolehi daripada hasil kajian ini ialah :

- a) Faktor IV : Sikap positif
- b) Faktor VI : Pengurusan masa dan organisasi

- c) Faktor V : Perspektif realistik
- d) Faktor III : Intelektual, sokongan dan kerohanian
- e) Faktor VII : Pertambahan penglibatan
- f) Faktor I : Program kesihatan fizikal yang baik
- g) Faktor II : Pengunduran dan pemulihan

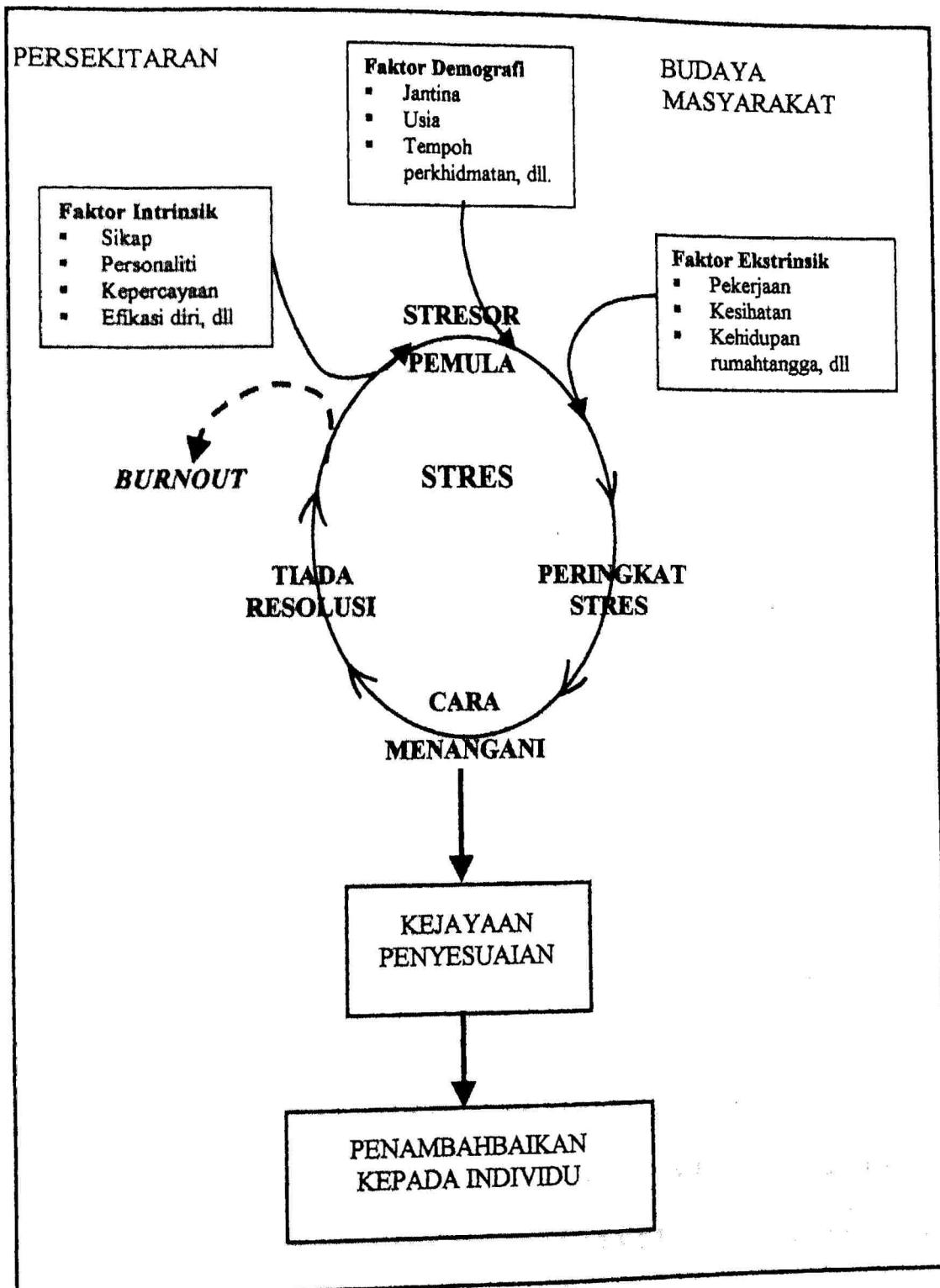
Dapatan kajian ini, sebahagiannya adalah menepati dan menyokong hasil penyelidikan oleh Donald (1997), di mana kedudukan keutamaan bagi Faktor IV, III, VII dan II adalah sama, mana kala Faktor V iaitu Perspektif realistik mengambilalih kedudukan keutamaan teratas, Faktor I di tempat ketiga dan Faktor VI menduduki tempat keenam. Sebenarnya, pengkaji tidak menemui kajian tempatan yang menyelidiki cara-cara menangani stres di kalangan pengetua atau guru besar sebaliknya kebanyakannya kajian tempatan lebih menumpukan kajian kepada pengukuran tahap stres dan mengenali stresor atau punca-punca penyebab stres. Justeru, dapatan kajian ini akan sangat berguna kepada *stakeholder* yang berkepentingan dalam dunia pendidikan.

Berasaskan kepada kajian tinjauan ini dan pemerhatian kendiri, sebenarnya faktor kerencaman stresor menghendakki individu bergerakbalas secara yang tersendiri, di mana setiap orang itu mempunyai keutamaan cara menangani stresnya. Bagi memudahkan memahami gerakbalas individu terhadap stres, pengkaji telah mengemuka model seperti rajah 5.1. Faktor-faktor yang boleh menjadi penyebab stres dibahagikan kepada faktor demografi, intrinsik dan ekstrinsik, yang mana

setiap faktor ini pula mempunyai subfaktor atau punca-punca yang menimbulkan stres, dipanggil stresor.

Faktor Intrinsik meliputi sikap, kepercayaan, personaliti dan efikasi diri seseorang yang mendorong individu bertindak atau mendiamkan diri terhadap pelbagai ransangan. Faktor Demografi adalah jantina, usia, bangsa dan tempoh perkhidmatan seperti yang telah ditinjau dalam kajian ini, manakala Faktor Ekstrinsik boleh berupa pekerjaan, kehidupan rumah tangga dan tahap kesihatan individu. Ketiga-tiga faktor ini memulakan seseorang mengalami stres, dikenali sebagai stresor pemula. Individu mula mengalami stres pada tahap atau peringkat yang tertentu samada rendah, sederhana atau tinggi bergantung kepada daya ketahanan, kesediaan dan keupayaan mereka. Keseluruhan faktor stres juga turut dipengaruhi oleh keadaan persekitaran dan budaya masyarakat tempatan dan global.

Jika cara-cara menangani stres yang bersesuaian dan tepat pada masanya diperaktikkan, tahap stres akan menurun dan individu lazimnya dapat merasai kepuasan dan membuat penambahbaikan samada terhadap prestasi kerja mahu pun kehidupan mereka. Sebaliknya, jika tiada resolusi terhadap langkah-langkah menangani stres yang diambil, maka kegagalan ini akan menjadi stresor pemula kembali yang akan meninggikan lagi tahap stres yang dihadapi, dan jika kitaran ini berpanjangan, individu akan mengalami keletihan kronik dan *burnout*.



Rajah 5.1 : Model Stres Alias - Proses dan Penyesuaian Stres kepada Individu

Dalam hal pengujian hipotesis kajian, didapati tiga hipotesis diterima dan hanya hipotesis kedua ditolak. Hipotesis pertama menyebut bahawa tiada perbezaan tahap stres yang signifikan di antara pengetua dan guru besar. Hipotesis pertama ini diterima pada aras keyakinan  $< .05$ , maka dapat ditegaskan bahawa pengetua dan guru besar di Bahagian Miri-Bintulu mengalami tahap stres yang sama. Dapatan kajian ini telah bertentangan dengan kajian yang dijalankan oleh Savery dan Detiuk (1986) yang melaporkan bahawa guru besar di sekolah rendah lebih mengalami masalah stres.

Hipotesis kedua menyatakan tiada perbezaan tahap stres yang signifikan di antara pengetua atau guru besar yang berkhidmat di sekolah bandar dan di sekolah luar bandar. Hasil ujian-t yang dilakukan (jadual 4.8), memberikan keputusan yang signifikan ( $t = 2.252$ ,  $p = .028$ ,  $\alpha < .05$ ), maka hipotesis ini ditolak, dengan pengertian terdapat perbezaan tahap stres yang signifikan di antara pengetua atau guru besar yang berkhidmat di bandar dengan di luar bandar, di Bahagian Miri-Bintulu. Faktor lokasi sekolah di Bahagian Miri-Bintulu ini menjadi penting dan memerlukan keprihatinan pelbagai pihak, kerana kajian ini telah membuktikan berlakunya jurang perbezaan tahap stres yang signifikan. Jika hanya faktor lokasi, samada bandar atau luar bandar dengan perbezaan kemudahan perkhidmatan, prasarana dan infrastruktur telah menjadi penyebab kemerosotan kualiti pendidikan dan produktiviti sesebuah sekolah dan pemimpinnya iaitu sama ada pengetua atau guru besar yang dipersalahkan, maka telah berlaku diskriminasi dan penafian hak kesamaan. Sewajarnya masalah pengetua dan guru besar terutama di kawasan luar

bandar direnungi dan diselidiki pelbagai punca stres yang di alami, ke arah meningkatkan keberkesanan kepemimpinan mereka.

Hipotesis ketiga adalah diterima yang menjelaskan bahawa tiada perbezaan tahap stres yang signifikan di antara pengetua atau guru besar lelaki dan perempuan di Bahagian Miri-Bintulu. Dapatan ini adalah selari dengan keputusan kajian oleh Abdul Hamid (1999), yang turut melaporkan tiada perbezaan tekanan kerja yang signifikan di antara lelaki dan perempuan. Bagaimana pun, menurut Greenglass et. al. (1990), dalam keadaan kedua-dua jantina mengalami stres, didapati pekerja lelaki lebih berkemampuan menyesuaikan diri berbanding dengan pekerja perempuan.

Analisis ANOVA sehala tidak menunjukkan perbezaan min yang signifikan dalam tahap stres di kalangan pengetua atau guru besar mengikut tempoh perkhidmatan. Pengetua dan guru besar sekolah-sekolah di Bahagian Miri-Bintulu, samada yang kurang pengalaman (iaitu baru memegang jawatan sebagai pengetua atau guru besar) atau sangat berpengalaman berdasarkan kepada tempoh perkhidmatan mereka menunjukkan pola tahap stres dan stresor yang hampir sama. Ini turut disokong oleh kajian yang dijalankan oleh Saat dan Siti Fatimah (1993), yang mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara kadar penggunaan teknik pengurusan masa dan tahap stres mengikut subkumpulan pengalaman sebagai pengetua. Namun, dapatan ini adalah bercanggah dengan hasil kajian oleh

Borg dan Riding (1993), yang menyatakan bahawa guru besar yang berpengalaman luas adalah golongan yang lebih mengalami stres pengurusan yang tinggi.

Faktor-faktor lain yang perlu dipertimbangkan dalam membincangkan persoalan tentang stres ialah kewujudan sumber-sumber stres atau stresor yang tidak boleh dikawal sepenuhnya oleh individu, yang akhirnya memungkinkan peningkatan keamatan stres yang berpanjangan. Menurut Ward (1987), sumber-sumber luar kawal yang datangnya dari dalam dan luar organisasi boleh mengenakan stres, antaranya perubahan (change) yang sering berlaku dalam organisasi itu. Sebagai contoh yang boleh difikirkan dan diambilkira, ialah perubahan kurikulum secara menyeluruh dan ketaksaan piawaian penilaian prestasi dalam sistem saraan baru yang kian menimbulkan stres kepada pengetua dan guru besar melaksanakannya. Seterusnya Ward (1987), menyebut stres boleh datang daripada tabii pekerjaan itu sendiri dan mengenangkan soal beban tugas yang yang dinilai secara subjektif dan berbeza-beza bergantung kepada sikap mental seseorang.

### **5.3 Cadangan**

Berdasarkan kepada dapatan kajian ini, beberapa cadangan dikemukakan untuk tindakan oleh pihak-pihak yang berkenaan, di antaranya ;

- a) Isu pengetua dan guru besar mengalami stres mulai diperkatakan sejak akhir-akhir ini dan merupakan suatu topik yang menarik untuk dikaji kerana ia bersifat global yang berupaya menggugat keseimbangan homeostasis individu dan pelbagai dimensi sosial, organisasi dan persekitaran. Adalah disarankan agar golongan pemimpin sekolah ini bersedia memahami dan mengenali sifat, ciri, tabii dan tahap stres masing-masing kerana kepemimpinan mereka boleh mempengaruhi pengikut atau subordinatnya.
- b) Cara-cara menangani stres yang di dapati hasil kajian ini perlu didedahkan secara menyeluruh kepada pengetua dan guru besar di Malaysia, samada melalui sesi perbengkelan yang terancang atau di beritahu semasa mesyuarat yang dijalankan.
- c) Individu mengalami stres yang berpanjangan kerana tiadanya kecekapan atau pengetahuan untuk menghadapi stres dan tuntutannya secara berkesan. Jika demikian keadaannya, satu cara menambah keupayaan dan keyakinan ialah dengan menyediakan pengetua dan guru besar dengan pengetahuan awal yang sesuai mengenai stres melalui kursus dan modul yang terancang. Individu wajar terlebih dahulu diberi latihan kepemimpinan dan pengurusan stres sebelum dilantik menjadi pengetua atau guru besar. Ini dapat dilaksanakan oleh Institut Aminuddin Baki

yang mempelopori Program Kelayakan Kepengetuaan Kebangsaan dan Intitut Pengetua, Universiti Malaya.

- d) Kerajaan melalui Kementerian Pendidikan Malaysia wajar menyediakan peruntukan yang mencukupi khusus bagi penyelidikan dan pembangunan aspek menangani stres. Galakan atau gesaan yang berterusan dan insentif tertentu patut diberikan kepada individu yang pakar menangani stres yang membantu keharmonian hidup masyarakat
  
- e) Pengetua dan guru besar sekolah serta warga pendidikan lain termasuk guru dan pegawai pendidikan yang mengalami stres di tahap yang tinggi disarankan mengikuti sesi kaunseling kerana dibimbangi tahap stres yang terlalu tinggi akan menyebabkan pembuatan keputusan yang kurang rasional dan berkesan.

#### **5.4 Cadangan untuk kajian selanjutnya**

Memandangkan terdapat beberapa batasan dalam kajian ini, disarankan agar penyelidikan akan datang dapat memberi penekanan kepada perkara berikut ;

- a) Kaedah kajian yang bervariasi digunakan, tidak hanya terbatas kepada kajian tinjauan semata, sebaliknya melibatkan temubual berstruktur,

eksperimen dan pemerhatian dalaman kepada sampel kajian. Ini bertujuan memperolehi data-data yang lebih jitu dan persis agar dapat dibuat generalisasi yang sebenar-benarnya.

- b) Populasi dan sampel kajian yang lebih besar digunakan dan melibatkan seluruh warga pendidikan di Malaysia, guru-guru, Guru Besar, Pengetua, Pegawai Pendidikan Daerah dan sebagainya hendaklah dikaji tahap stres dan kedudukan stresor dominan mereka.
- c) Kajian yang mengaitkan tahap stres yang dialami dengan beberapa pembolehubah bebas lain seperti kepuasan kerja, minat dan efikasi diri patutlah dipertingkatkan.

## 5.5 Penutup

Fenomena stres merupakan rutin normal kehidupan manusia dan keamatannya yang seringkali berubah-ubah berlaku apabila individu menemui cabaran yang menguji kewibawaan dan keupayaan mereka berhadapan dengan sesuatu perkara atau peristiwa. Sungguh pun stres dikaitkan dengan kesan dan persepsi negatif, namun ini bukanlah bermakna semua stres itu tiada kebaikannya. Dengan adanya sedikit stresor, seseorang akan terangsang untuk lebih bermotivasi, proaktif dan produktif tetapi ini juga bergantung kepada sensitiviti dan kesediaan

menangani stres dan membuat penambahbaikan yang berterusan. Justeru stres tidak dapat dielakkan, maka identifikasi cara menangani yang berkesan akan membantu pengetua dan guru besar dengan mekanisma yang boleh digunakan untuk mengurangkan amaun stres dari persekitaran dan menyesuaikan kesan stres kepada individu.