

# Stres dalam kalangan warga pendidik

## MINDA PENDIDIK

Oleh DR. ABDUL SAID AMBOTANG

18.10.2017 84

**STRES?** Apakah itu stres?

Stres adalah kehidupan.

Tiada kehidupan tanpa stres. Kehidupan tanpa stres adalah mati. Stres juga dikatakan adalah peneman yang sentiasa ada dalam menjalani sebuah kehidupan. Stres dan kebimbangan akan memaksa individu merasakan kejatuhan, amat memerlukan masa untuk menghadapinya tetapi sangat penting untuk meneruskan kehidupan. Namun stres yang dihadapi boleh digunakan sebagai peluang yang boleh memberikan sinar baharu dalam kehidupan seseorang.

Stres didefinisikan sebagai ketegangan atau tekanan. Menurut Kamus Dewan edisi keempat, stres bermaksud keadaan resah, cemas, tegang, akibat tekanan mental atau fizikal. Situasi, perubahan-perubahan sama ada peribadi dan luaran, persekitaran dan tekanan perasaan juga dikenali sebagai stres. Cara individu bertindak balas dan menghadapi stres akan menimbulkan stres kepada individu berkenaan. Ketidakupayaan individu menghadapi dan menguruskan stres yang muncul akan menyebabkan timbulnya kebimbangan. Setengah individu tersekat di fasa kebimbangan ini tanpa bergerak ke hadapan dan setengah

individu pula menggunakan fasa kebimbangan ini sebagai pencetus yang akan merangsang individu itu untuk menguruskan stres sebaik yang mungkin.

Individu tidak mungkin dapat berfungsi dengan berkesan jika berada dalam keadaan tertekan. Perasaan tertekan menjadikan seseorang itu tidak rasional, cemas, tegang, tidak dapat memusatkan perhatian kepada kerja dan gagal menikmati rasa gembira atau puas hati terhadap kerja yang dilakukan. Stres ditafsir sebagai kuasa luar atau desakan yang mempengaruhi fizikal individu dan kuasa material. Ia secara asasnya dilihat sebagai reaksi individu yang terdiri daripada tiga peringkat iaitu peringkat amaran, penentangan dan peringkat keletihan.

Guru adalah individu yang dianugerahkan dengan kemahiran untuk mendidik seseorang pelajar. Kesanggupan seorang guru berhadapan dengan pelbagai kerenah anak didiknya menunjukkan betapa mulianya kerja dan tanggungjawab yang terpaksa diikul oleh seorang guru.

Namun profesion keguruan masa kini menjadi semakin mencabar dengan pelbagai isu-isu yang memerlukan kebijaksanaan dan keikhlasan guru dalam melaksanakan dasar-dasar, perancangan-perancangan dan timbunan kerja yang semakin membebankan tanggungjawab mendidik pelajar di sekolah.

Situasi ini secara tidak langsung menjadi faktor penyumbang kepada stres dalam kalangan guru.

Stres yang dihadapi oleh guru berpunca daripada pelbagai aspek. Persekitaran tempat kerja seperti persekitaran fizikal sekolah, agihan tugas, hubungan dengan rakan kerja, pentadbir dan kakitangan sokongan, bebanan tugas yang semakin menimbun juga mempunyai hubungan yang amat rapat dengan tahap stres yang dihadapi oleh guru di sekolah masa kini.

Persekitaran kerja seperti persekitaran sekolah yang kurang kondusif adalah salah satu faktor yang menyumbang kepada masalah ini berlaku. Guru yang mengajar di sekolah sering merasa tertekan dengan keadaan sekolah yang tidak kondusif menyebabkan timbulnya keadaan persekitaran yang tidak menyokong untuk guru melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran.

Kegagalan pentadbir untuk menyediakan keadaan bilik darjah yang kondusif, bilik guru yang selesa, kawasan sekolah yang bersih, ceria dan selamat, kemudahan infrastruktur yang lengkap menjadi antara faktor yang menyumbang kepada stres kerja dalam kalangan guru.

Di samping itu, bebanan tugas yang semakin menimbun perlu dipikul oleh guru setiap hari turut menyumbang kepada stres dalam kalangan guru. Guru bukan sahaja perlu

melaksanakan tanggungjawab untuk mengajar tapi turut dibebani dengan pelbagai tugas-tugas pentadbiran yang mengganggu guru melaksanakan tugas utamanya untuk mengajar. Keadaan ini berlaku walaupun sebenarnya sekolah mempunyai ahli kumpulan sokongan untuk melaksanakan tugas-tugas perkeranian seperti mengisi buku berhenti sekolah pelajar, menyediakan surat menyurat permohonan untuk sebarang aktiviti yang memerlukan dan menulis serta merekodkan nombor daftar pelajar. Masalah ini menjadi masalah yang sering membebani guru kerana adakalanya guru terpaksa mendahului kerja-kerja sampingan berbanding dengan tugas utamanya untuk mengajar.

Semua sedia maklum, guru perlu melaksanakan tugas mengajar, menyiapkan ABM, merancang P&P, memantau prestasi pelajar, melaksanakan ujian dan peperiksaan untuk mengetahui keberkesanan P&P dan prestasi pelajar di samping tugas untuk membentuk sahsiah pelajar di sekolah. Tugas sedia ada ini sudah cukup banyak untuk dilaksanakan oleh guru di sekolah. Ditambah lagi dengan tugas-tugas lain seperti peranan sebagai guru kelas, guru koperasi, guru kokurikulum, setiausaha, bendahari, penasihat rumah sukan, guru data, guru disiplin dan guru jadual waktu. Tugasan

ini dari semasa ke semasa perlu dipenuhi dan dilaksanakan oleh guru. Keadaan ini sebenarnya menyebabkan bebanan tugas yang perlu dilaksanakan menjadi semakin banyak. Situasi ini jika tidak dipandang serius boleh menyebabkan institusi pendidikan negara menjadi sebuah institusi yang hanya memiliki guru yang hanya melaksanakan tugas dengan ala kadar tanpa memberi perhatian dan penekanan kepada pembentukan sahsiah para pelajar.

Di dalam setiap tugas yang diserahkan kepada peringkat bawah, pihak pentadbir hendaklah memberi dorongan dan menunjukkan keyakinan bahawa guru mampu melakukannya walaupun guru tidak pernah mengajar sesuatu subjek yang perlu diajar oleh guru pada masa sekarang. Sekiranya terdapat kekurangan pihak pentadbir perlu menangani dengan bijak dan sentiasa memberi tunjuk ajar serta motivasi kepada guru.

Setiap individu tidak terlepas daripada mengalami stres. Tahap stres yang dihadapi bergantung kepada bagaimana individu itu menghadapinya. Terdapat stres yang boleh mendatangkan kebaikan kepada individu dan terdapat juga stres yang memberikan kesan yang amat buruk kepada individu berkenaan. Sikap individu akan mempengaruhi cara individu itu menghadapi stres di tempat kerja. Personaliti individu itu

sendiri berkait rapat dengan keupayaan individu menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Selain itu pihak sekolah seharusnya tidak memandang ringan aspek-aspek persekitaran kerja dan bebanan tugas guru di sekolah. Guru telah dipertanggungjawabkan untuk mendidik pelajar menjadi pelajar yang berjaya dari segi jasmani, emosi, sosial, intelek dan sahsiah. Bukan itu sahaja, bahkan guru juga akan dipertanggungjawabkan sekiranya prestasi pelajar tidak seperti apa yang telah diharapkan dan semua pihak ini akan menunding jari kepada guru sekiranya berlaku masalah disiplin, masalah sosial, gengsterisme dalam kalangan pelajar.

Oleh itu, wajarlah rintihan para guru hari ini dipandang serius untuk memastikan guru juga sentiasa berasa gembira, selesa dan yang paling penting dapat melaksanakan tanggungjawab menjadi pendidik sebaik yang mungkin. Guru yang bermotivasi akan dapat melahirkan pelajar yang cemerlang dan seterusnya mampu untuk memenuhi keperluan negara pada masa hadapan.

-----  
\* Penulis adalah Pensyarah Kanan di Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah