TAHAP STRES DALAM KALANGAN KETUA PANITIA PENDIDIKAN ISLAM DI SEKOLAH KEBANGSAAN, SEKOLAH JENIS KEBANGSAAN CINA DAN SEKOLAH MENENGAH DI DAERAH KUALA MUDA / YAN KEDAH DARUL AMAN

NOORISMAIL BIN OMAR

IJAZAH SARJANA KAUNSELING
PUSAT PENGAJIAN DAN PERKHIDMATAN
KAUNSELING & PSIKOLOGI

UNIVERSITI ISLAM ANTARABANGSA SULTAN ABDUL HALIM
MU'ADZAM SHAH (UniSHAMS)

1439H/2018

ABSTRAK

Masalah stres dalam kalangan ketua panitia tidak harus dipandang ringan oleh pentadbir dengan tambahan kerja selain mengajar akan memberi impak yang besar kepada organisasi mahupun pelajar. Isu bebanan kerja seperti semakan buku murid, kerja pengkeranian, mesyuarat, bengkel, kursus PdPc, sistem online yang lembab, pentadbir yang tidak prihatin antara isu yang sering menyebabkan stres dalam kalangan para guru. Justeru itu, kajian ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap stres berdasarkan faktor demografi (jantina, umur, pengalaman mengajar dan taraf perkahwinan) serta menentukan faktor-faktor yang menyebabkan stres dalam kalangan ketua panitia pendidikan Islam di sekolah kebangsaan, sekolah menengah kebangsaan cina dan sekolah menengah kebangsaan di Daerah Kuala Muda/Yan. Terdapat empat faktor-faktor penentu stres yang dikaji termasuklah bebanan tugas, hubungan interpersonal, penghargaan dan kekangan masa. Seramai 130 orang guru daripada 147 buah sekolah telah dipilih secara persampelan bertujuan bagi mewakili populasi. Data yang diperolehi dianalisis menggunakan statistik deskriptif (min, peratus dan sisihan piawai) dan statistik inferensi (Ujian-t, Ujian Anova dan Regreasi Linear). Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap stres dalam kalangan responden berada pada tahap yang sangat tinggi. Hasil kajian juga menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tahap stres dalam kalangan responden dari aspek taraf perkahwinan. Faktor hubungan dengan bebanan tugas, hubungan interpersonal, penghargaan dan kekangan masa didapati mempunyai perbezaan yang signifikan terhadap stres ketua panitia pendidikan Islam.

KATA KUNCI :
Stres, Faktor Stres, Tahap Stres

ABSTRACT

Stress problems among panel heads should not be taken lightly by administrators as additional duties besides teaching will have a huge impact on organisations and students. Workload issues such as checking students' exercise books, clerical work, meetings, workshops, professional development courses, slow internet system/low coverage, and inconsiderate attitudes of administrators are some issues that often caused stress among teachers. Hence, this study aimed to identify stress levels based on demographic factors (gender, age, teaching experience and marital status) and to determine the factors that caused stress among Islamic Studies Panel Heads in primary and secondary schools, as well as in Chinese secondary schools in Kuala Muda / Yan District. There were four stress-determining factors studied which included workloads, interpersonal relationships, appreciation and time constraints. A total of 130 teachers from 147 schools were selected as samplings aimed at representing the population. The data was analysed using descriptive statistics (mean, percentage and standard deviation) and inferential statistics (Independent t-test, one-way ANOVA test and Linear Regression).The findings showed that the levels of stress among the respondents were significantly high. The findings also showed that there were significant differences in the levels of stress among the respondents in terms of marital status. The correlation factors with workloads, interpersonal relationships, appreciation, and time constraints were found to have significant differences in the stress of the Panel Heads of Islamic Studies.

KEYWORDS :

Stress, Stress Factor, Stress Stage

KANDUNGAN

		Halaman
BORANG PENGESAHAN STATUS		i
PENGESAHAN PENYELIA		ii
PENGAKUAN		iii
DEDIKASI		iv
PENGHARGAAN		v
ABSTRAK		vii
ABSTRACT		viii
SENARAI JADUAL		xv
SENARAI RAJAH		xvii
SENARAI SINGKATAN		xviii
KANDUNGAN		ix
BAB 1	**PENGENALAN**	
1.1	Pendahuluan	1
1.2	Latar belakang	6
1.3	Pernyataan Masalah	13
1.4	Objektif Kajian	15
1.5	Persoalan Kajian	16
1.6	Hipotesis Kajian	17
	1.6.1 Soalan Kajian 2	17
	1.6.2 Soalan Kajian 3	18
1.7	Kerangka Konseptual Kajian	19

Halaman

1.8	Kepentingan Kajian	21
1.9	Limitasi Kajian	23
1.10	Definisi Istilah	24
	1.10.1 Definisi Operasional	24
	1.10.2 Stres	24
	1.10.3 Guru	28
	1.10.4 Tekanan Kerja Guru	29
	1.10.5 Punca-punca Stres	30
	1.10.5.1 Faktor Diri Sendiri	31
	1.10.5.2 Faktor Persekitaran Sosial	31
	1.10.5.3 Faktor Perasaan dan Psikologi	32
	1.10.5.4 Faktor Biologi	33
	1.10.6 Kekangan Masa	33
	1.10.7 Beban Tugas	34
	1.10.8 Penghargaan	34
	1.10.9 Hubungan Interpersonal	35
1.11	Rumusan	35
BAB 2	**TINJAUAN LITERATUR**	
2.0	Pendahuluan	36
2.1	Konsep Stres	37
2.2	Model Stres	42
	2.2.1 Model Stres Cooper	42

Halaman

	2.2.2 Model Stres Atkinson	43
	2.2.3 Model Tekanan Kerja Guru	44
	2.2.4 Model Punca Tekanan Kerja	46
	2.2.5 Model Tekanan Guru	46
2.3	Jenis-jenis Stres	47
	2.3.1 Eustress	47
	2.3.2 Distress	47
	2.3.3 Sistematik Stres	48
2.4	Faktor-faktor Penyebab Stres	48
2.5	Punca-punca Stres dikalangan Guru	51
	2.5.1 Punca Peribadi	52
	2.5.2 Punca Profesional	52
	2.5.2.1 Persekitaran Kerja	52
	2.5.2.2.Perubahan	53
2.6	Tanda-tanda Stres	53
	2.6.1 Gangguan Tidur	54
	2.6.2 Perubahan Rutin Makan	54
	2.6.3 Gejala Kesihatan Fizikal	54
	2.6.4 Kesukaran Mengawal Emosi Negatif	55
	2.6.5 Tinglah Laku Obsesif Kompulsif	55
	2.6.6 Keletihan Melampau	56
	2.6.7 Masalah Ingatan	56
	2.6.8 Menjauhi Aktiviti Sosial	56

Halaman

	2.6.9 Hilang Keinginan Seks	57
	2.6.10 Perubahan Sikap dan Tingkah Laku	57
2.7	Kajian-kajian di Malaysia	57
2.8	Kajian-kajian di Barat	60
2.9	Menanggani Stres Cara Islam	62
2.10	Rumusan	66
BAB 3	**METODOLOGI KAJIAN**	
3.0	Pendahuluan	67
3.1	Reka Bentuk Kajian	68
3.2	Sampel Kajian	69
3.3	Instrumen Kajian	77
3.4	Kajian Rintis	79
3.5	Prosedur Kajian	79
3.6	Proses Mentadbir Instrumen Kajian	80
3.7	Penganalisisan Data	81
3.8	Rumusan	82
BAB 4	**ANALISIS DATA**	
4.0	Pendahuluan	83
4.1	Analisis Deskriptif	84
	4.1.1 Jantina	84

		Halaman
	4.1.2 Umur	85
	4.1.3 Pengalaman Mengajar	86
	4.1.4 Taraf Perkahwinan	87
4.2	Analisis Data Inferensi	88
	4.2.1 Analisis Faktor-faktor Stres Mengikut Jantina	88
	4.2.2 Analisis Faktor Tekanan Mengikut Jantina	89
	4.2.3 Tahap Stres dalam Kalangan K. Panitia P.Islam	90
4.3	Analisis Data Pengujian Hipotesis	91
	4.3.1 Perbezaan Tahap Stres Berdasarkan Jantina	92
	4.3.2 Perbezaan Tahap Stres Berdasarkan Umur	93
	4.3.4 Perbezaan Tahap Stres Berdasarkan Pengalaman Mengajar	94
	4.3.5 Perbezaan Tahap Stres Berdasarkan Taraf Perkahwinan	95
4.4	Analisis Data Pengujian Hipotesis Korelasi	96
BAB 5	**RUMUSAN, PERBINCANGAN DAN CADANGAN**	
5.0	Pendahuluan	100
5.1	Ringkasan Kajian	101
5.2	Perbincangan	104
5.3	Cadangan	104
5.4	Cadangan Kajian Tindakan	104
5.5	Cadangan Kajian Lanjutan	107
5.6	Kesimpulan	108