

TAHAP TEKANAN DAN STRATEGI MENGATASI TEKANAN GURU PELATIH PROGRAM PERSEDIAAN IJAZAH SARJANA MUDA PERGURUAN IPG KAMPUS DATO' RAZALI ISMAIL AMBILAN JUN 2021

Muhammad Afif Mazlan
Fathen Suriati Jusoh
Institut Pendidikan Guru Kampus Dato' Razali Ismail
afif17-443@epembelajaran.edu.my

ABSTRAK

Tekanan adalah penyakit mental yang kerap menyerang masyarakat pada hari ini. Kajian lepas mendapati isu tekanan dalam kalangan pelajar adalah isu yang harus diambil cakna. Kajian ini dilaksanakan bagi mengisi lompong kajian lepas dengan mengkaji tahap tekanan, tiga strategi utama mengatasi tekanan, serta perbandingan tahap tekanan antara guru pelatih Pendidikan Islam dan TESL Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan (PPISMP) Institut Pendidikan Guru Kampus Dato' Razali Ismail. Instrumen tinjauan diadaptasi daripada Maslach Burnout Inventory (1981) dan Brief COPE Carver (1997) bagi menjawab soalan kajian. Seramai 146 responden telah dipilih berdasarkan Jadual Pensampelan Krecjie dan Morgan (1970) menggunakan teknik pensampelan bertujuan. Data dianalisis menggunakan perisian Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 27 secara deskriptif dan inferensial. Dapatan mendapati siswa guru berada pada tahap tekanan rendah ($M=2.17$), tiga strategi tertinggi utama diambil bagi mengatasi tekanan adalah melibatkan aktiviti kerohanian ($M=4.71$), penerimaan ($M=4.48$) dan membentuk kembali secara positif ($M=4.29$). Kajian mendapati terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tekanan antara guru pelatih opsyen Pendidikan Agama Islam dengan TESL ($P < 0.001$). Kesimpulannya, kajian ini adalah signifikan bagi memastikan kesihatan mental guru pelatih berada dalam tahap yang baik dan secara tidak langsung memastikan IPGM melahirkan bakal guru yang sentiasa positif dan mampu mengadaptasikan diri dalam pelbagai suasana sebagai seorang guru kelak.

Kata kunci: Tekanan, guru pelatih IPG, Maslach Burnout Inventory, Brief COPE Carver

PENGENALAN

Tekanan adalah sejenis penyakit mental yang tidak boleh dipandang enteng dan sering dialami masyarakat pada hari ini. Guru pelatih adalah tidak terkecuali dalam menghadapi tekanan ketika menuntut dan menjalani praktikum di sekolah. Sekiranya masalah tekanan tidak diatasi, ia akan

mempengaruhi pencapaian guru pelatih dan akan menjadi penghalang untuk mereka berkembang menjadi bakal guru yang baik dan bermotivasi. Tambahan pula, isu guru bersara awal semakin meningkat di Malaysia dan menghantui sistem pendidikan negara. Hilton (2017) menyatakan tekanan di sekolah seperti bebanan tugas yang melampau menjadi salah satu faktor guru bersara awal dan tidak menggalakkan generasi seterusnya untuk memilih guru sebagai profession kerjaya. Menurut Norhana, Yaakob dan Mua'azam (2019) dalam kajian mereka terhadap guru-guru pentadbiran mendapati hasrat untuk bersara awal berada di tahap yang tertinggi atas faktor tekanan dan ketidakpuasan bekerja. Perryman dan Calvert (2020) dalam kajian mereka juga mendapati antara faktor guru bersara awal adalah disebabkan tekanan yang diterima daripada sistem pendidikan. Selain itu, Zahiruddin dan Vevehkanandar (2019) dalam kajian mereka juga mendapati tahap kemurungan, kebimbangan, dan tekanan adalah tinggi di kalangan guru sekolah menengah. Sekiranya situasi ini tidak dibendung, sistem pendidikan akan kehilangan guru-guru yang berbakat, kompeten dan berkemahiran. Yang lebih merunsingkan lagi sekiranya masalah tekanan ini tidak diatasi, ia mungkin mempengaruhi motivasi guru-guru muda dan bakal-bakal guru untuk meneruskan profesion keguruan.

PERNYATAAN MASALAH

Satu kajian oleh Dankyi, Minadzi, Dankyi dan Senyametor (2019) di Ghana mendapati guru pelatih di dalam kajian berkenaan mengalami tekanan di atas faktor - faktor seperti komitmen rumah tangga, faktor peribadi, interpersonal, pengurusan kepimpinan dan faktor profesional. Manakala, kajian oleh Gustems-Carnicer, Calderón dan Calderón-Garrido (2019) dalam kalangan guru pelatih di Spain mendapati lebih separuh daripada responden kajian mengalami tekanan. Kajian ini juga mendapati tekanan yang dialami guru pelatih mempengaruhi pencapaian akademik dan kesejahteraan mental mereka. Kajian terhadap guru pelatih di England oleh Birchinall, Spendlove dan Buck (2019) guru pelatih telah mengambil keputusan untuk berhenti belajar sebelum menamatkan pengajian atas faktor tekanan dan melihat faktor luar seperti persaraan awal guru-guru muda pada awal perkhidmatan mereka.

Berdasarkan dapatan kajian - kajian lepas terhadap tekanan yang dialami oleh guru pelatih di Ghana, Spain dan England yang dilaporkan di atas, adalah signifikan kajian ini dilaksanakan bagi mengisi lompong kajian dalam mengenalpasti isu tekanan dalam kalangan guru pelatih di Malaysia, spesifikasinya dalam kalangan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru sekaligus memastikan kesihatan mental guru pelatih berada dalam keadaan baik. Oleh itu, kajian ini berhasrat untuk menjawab soalan-soalan kajian seperti berikut:

1. Apakah tahap tekanan guru pelatih Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruanambilan Jun 2021 IPG KDRI?
2. Apakah tiga strategi tertinggi dilakukan oleh guru pelatih program persediaan ijazah perguruan IPG KDRIambilan Jun 2021 Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruanambilan Jun 2021 IPG KDR bagi menangani tekanan?
3. Adakah terdapat perbezaan tahap tekanan antara guru pelatih opsyen Pendidikan Agama Islam dengan TESL Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruanambilan Jun 2021 IPG KDRI?

Hipotesis nol (H₀): Tidak terdapat perbezaan tekanan antara guru pelatih opsyen Pendidikan Agama Islam dengan TESL Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruanambilan Jun 2021 IPG KDRI.

SOROTAN LITERATUR

Isu Tekanan dalam Kalangan Guru Dalam Perkhidmatan dan Guru Pelatih

Tekanan atau lebih sinonim dikenali sebagai stres adalah merupakan perkataan yang berasal dari Greek iaitu *stringere* yang bermaksud ketat atau tegang (Cox, 1987). Setiap individu semestinya akan menghadapi situasi ini baik dalam semua bidang pekerjaan dan peringkat usia manusia. Gangguan atau gejala dalam diri yang dialami individu jika tidak dikawal pada peringkat permulaan akan menyebabkan tekanan. Oleh hal demikian, profesion keguruan juga tidak terkecuali daripada menghadapi masalah tekanan ini. Menurut Ssenyonga dan Hecker (2021) yang menjalankan kajian terhadap 435 orang guru di sekolah-sekolah selatan Uganda mendapati kesukaran mengajar dan perasaan tekanan di tempat kerja menyumbang kepada tekanan guru.

Zahiruddin dan Vevehkanandar (2019) dalam kajian mereka iaitu terhadap 1,376 orang guru sekolah menengah mendapati tahap kemurungan, kebimbangan, dan tekanan adalah tinggi di kalangan guru sekolah menengah. Isu ini turut dikukuhkan lagi dengan kajian oleh Azizah (2020) terhadap 437 guru pelatih PISMP IPG Kampus Darul Aman mengenai kajian tentang pengaruh persekitaran sekolah terhadap cabaran dan tekanan semasa menjalani program praktikum. Melalui kajian tersebut, terdapatnya peningkatan tekanan kerja semasa praktikum akan menyebabkan daya tahan guru pelatih berkurangan. Hal ini menunjukkan tekanan atau stres yang dihadapi oleh guru pelatih bukanlah perkara yang biasa dan ia menjadi polemik dalam dunia pendidikan kini.

Kajian terhadap 1489 guru pelatih di Jerman oleh Braun, Weiss dan Kiel (2019) melaporkan guru pelatih dalam kajian mereka mengalami tekanan yang tinggi dan gagal menangani tekanan. Guru pelatih kajian berkenaan juga bersifat menyalahkan diri sendiri apabila tertekan kerana tidak dapat melaksanakan kerja mengikut piawaian yang diminta oleh pihak pentadbiran. Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, dan Van Veen (2018) dalam kajian mereka terhadap 143 guru pelatih dari 61 sekolah menengah di Belanda melaporkan guru pelatih dalam kajian berkenaan mengalami tekanan yang agak tinggi disebabkan oleh aspek murid negatif. Murid dilihat menjadi faktor yang menyebabkan guru pelatih tertekan dan menjadi titik mula bagi mereka untuk mula menimbulkan perasaan kurang minat terhadap profesion keguruan.

Selain itu, kajian oleh Dankyi, Minadzi, Dankyi dan Senyameter (2019) di Ghana mendapati guru pelatih mengalami tekanan ketika menuntut ilmu kerana menggalas tanggungjawab rumah tangga, tidak cukup rehat dan tidak mempunyai masa yang cukup untuk menelaah. Guru pelatih berkenaan juga menyatakan mereka tidak mendapat sokongan moral dari pihak atasan dan menyebabkan mereka berasa tertekan untuk melakukan tugas. Guru pelatih kajian berkenaan juga berasa tertekan dan kecewa ketika mengalami praktikum di sekolah kerana mereka tidak mempunyai pengalaman untuk menguruskan pelajar bermasalah, berhadapan dengan pentadbir yang bersifat autokratik dan sistem sekolah berkenaan yang tidak bersifat mesra guru pelatih.

Manakala, kajian terhadap guru pelatih di Spain oleh Gustems-Carnicer, Calderón dan Calderón-Garrido (2019) juga mendapati lebih separuh daripada responden kajian mengalami tekanan dan tekanan yang dialami guru pelatih mempengaruhi pencapaian akademik dan kesejahteraan mental mereka. Menurut Murray-Harvey, Slee, Lawson, Silins, Banfield dan Russell (2000), kajian mengenai tekanan yang dialami guru pelatih di England kurang dilaksanakan kerana isu ini dianggap normal sebagai satu proses pembelajaran guru pelatih untuk menjadi guru berpengalaman. Namun demikian, dapatan kajian Birchinall, Spendlove dan Buck (2019) adalah membimbangkan apabila guru pelatih telah mengambil tindakan untuk berhenti sebelum menamatkan pengajian atas faktor tekanan yang dihadapi dan melihat kecenderungan guru-guru muda bersara pada awal perkhidmatan.

Strategi Mengatasi Tekanan

Di sebalik tekanan yang dihadapi guru pelatih dalam kajian lepas, beberapa strategi turut dilaporkan bagi mengatasi masalah tekanan yang dihadapi mereka. Dankyi, Minadzi, Dankyi dan Senyameter (2019) melaporkan tekanan yang dialami guru pelatih dalam kajian mereka telah

memberi kesan kepada kesihatan fizikal, emosi, sosial dan psikologi. Bagi mengatasi tekanan yang dihadapi, guru pelatih dalam kajian ini berinteraksi dengan orang terdekat bagi mengurangkan tekanan, mendapat khidmat kaunseling, melibatkan diri dalam aktiviti luar dan mengurangkan diri daripada terlibat dengan faktor-faktor yang menyebabkan mereka tertekan.

Birchinall, Spendlove dan Buck (2019) mencadangkan menggunakan teknik '*mindfulness*' iaitu keprihatinan bagi mengatasi masalah tekanan dalam kalangan guru pelatih. Teknik keprihatinan ini adalah salah satu teknik yang diamalkan oleh ajaran Buddha yang menerapkan nilai kasih sayang dan empati kepada diri sendiri. Teknik ini dipercayai dapat mempertingkatkan kompetensi sosial, emosi dan kesejahteraan mental guru pelatih dalam menangani tekanan (Cullen, 2011).

Gustems-Carnicer, Calderón dan Calderón-Garrido (2019) melaporkan guru pelatih dalam kajian mereka mendapatkan sokongan daripada keluarga, kawan dan orang lebih dewasa bagi mengatasi tekanan yang dihadapi. Mereka juga dilaporkan mengambil langkah dengan mengelakkan diri daripada berhadapan dengan masalah yang sedang dialami bagi mengatasi tekanan. Carver (1987) mencadangkan tiga strategi utama dalam mengatasi tekanan mengikut teknik Brief COPE Carver (1987). Strategi - strategi berkenaan adalah "Berpusatkan Masalah", "Berpusatkan Emosi" dan "Pengelakkan Masalah". Strategi "Berpusatkan Masalah" dan "Berpusatkan Emosi" merupakan strategi positif, manakala strategi "Pengelakkan Masalah" merupakan strategi negatif.

Metodologi Kajian

Dapatan kajian diperoleh melalui teknik kuantitatif dengan menggunakan teknik tinjauan yang meliputi tiga bahagian iaitu Bahagian 1 yang melibatkan pengumpulan data demografi responden, Bahagian 2 mempunyai 34 pernyataan yang mengaplikasikan 5 skala Likert untuk mengetahui min tahap tekanan yang dihadapi oleh guru pelatih opsyen Pendidikan Agama Islam dan TESI, dan Bahagian 3 mempunyai 21 pernyataan yang juga mengaplikasikan 5 skala likert bagi mengetahui min strategi tertinggi dalam mengatasi tekanan oleh guru pelatih dalam kajian ini. Platform Google Form telah digunakan sebagai medium edaran untuk meninjau populasi. Kajian ini telah mencapai sasaran sampel iaitu sebanyak 146 bagi jumlah populasi (N = 238). Pemilihan sampel-sampel tersebut merujuk kepada Jadual Pensampelan Krecjje dan Morgan (1970).

Instrumen kajian ini telah diadaptasi daripada Maslach Burnout Inventory (1981) dan Brief COPE Carver (1987) bagi menjawab soalan kajian.

Instrumen Maslach Burnout Inventory (1981) mencadangkan 6 kategori tekanan dan diadaptasi bagi menjawab soalan kajian tahap tekanan guru pelatih dalam kajian ini. Manakala, instrumen Brief COPE Carver (1997) mencadangkan 11 strategi mengatasi tekanan diadaptasi bagi menjawab soalan kajian strategi tertinggi yang diambil oleh guru pelatih dalam mengatasi tekanan. Data yang diperolehi dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensial dengan menggunakan perisian Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 27 untuk mendapatkan nilai frekuensi, min dan nilai-p. Interpretasi data kuantitatif adalah berdasarkan Jadual Interpretasi berikut diadaptasi daripada kajian Fathen Suriati (2017).

Jadual 1:
Jadual Interpretasi Min

Interpretasi Min	Nilai min
Rendah	1.00 - 2.33
Sederhana	2.34 - 3.67
Tinggi	3.68 - 5.00

Dapatan Kajian

Dapatan demografi responden adalah seperti dalam Jadual 2 di bawah.

Jadual 2:
Data Demografi Responden Mengikut Jantina

JANTINA					
		Kekerapan	Peratus	Peratus	Peratusan Terkumpul
Valid	L	33	22.6	22.6	22.6
	P	113	77.4	77.4	100.00
	Jumlah	146	100.0	100.0	

Statistik demografi menunjukkan 146 guru pelatih Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan opsyen Pendidikan Agama Islam dan TESL telah menjadi responden dalam kajian ini, iaitu 33 (22.6%) merupakan guru pelatih lelaki dan 113 (77.4%) merupakan guru pelatih

wanita. Jumlah responden ini adalah baik kerana ia mengikut jumlah saranan yang dicadangkan dalam Jadual Persampelan Krejcie dan Morgan (1970) untuk mewakili seluruh populasi.

Jadual 3:
Data Demografi Responden Mengikut Kursus

KURSUS					
		Kekerapan	Peratus	Peratus	Peratusan Terkumpul
Valid	TESL	82	56.2	56.3	56.2
	PAI	64	43.8	43.8	100.00
	Jumlah	146	100.0	100.0	

Statistik demografi juga menunjukkan 82 (56.2%) merupakan guru pelatih TESL dan 64 (43.8%) merupakan guru pelatih Pendidikan Agama Islam telah menjadi responden dalam kajian ini.

Jadual di bawah menunjukkan rumusan min bagi dapatan data kuantitatif kajian ini.

Jadual 4:
Min Tahap Tekanan Guru Pelatih

Min Tahap Tekanan					
Faktor Tekanan		Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kepentingan emosi	146	1.00	4.09	2.53	.77335
Manifestasi Tingkah Laku Biologi	146	1.00	4.50	1.73	.82237
Dipersonalisasi	146	1.00	3.80	2.09	.53724
Kekurangan Pencapaian Diri	146	1.00	5.00	1.95	.78088
Konflik Peranan	146	1.00	5.00	2.00	.89442

Kecelaruan Peranan	146	1.00	5.00	2.08	.85428
Min Keseluruhan	146	1.09	4.12	2.17	.63485
Valid N (listwise)	51				

Jadual 4 merupakan rumusan terhadap komponen-komponen yang mempengaruhi tahap tekanan guru pelatih Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruanambilan Jun 2021 IPG KDRI. Dapatan ini mendapati guru pelatih IPGKDRI opsyen TESL dan Pendidikan Agama Islam mengalami tekanan pada tahap rendah (M=2.17).

Jadual 5:
Min Tahap Tekanan Mengikut Opsyen

UNIT				
	Kursus	N	Min	Std. Deviation
Min Tahap Tekanan Mengikut Opsyen	TESL	82	2.37	.64245
	PAI	64	1.92	.53415

Walaupun tahap tekanan keseluruhan guru pelatih adalah rendah, namun, dapatan kajian mendapati guru pelatih opsyen TESL mempunyai tahap tekanan sederhana (M=2.37). Manakala, guru pelatih Pendidikan Islam mempunyai tahap tekanan yang rendah (M=1.92). Jadual 5 menunjukkan tahap tekanan pelajar IPGKDRI mengikut opsyen.

Jadual 6:
Strategi Mengatasi Tekanan

Strategi Mengatasi Tekanan					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Mengatasi Secara Aktif	146	1.50	5.00	4.13	.65930
Merancang	146	1.00	5.00	3.93	.77680

Membentuk Kembali Secara Positif (<i>Positive Reframing</i>)	146	1.00	5.00	4.29	.72794
Penerimaan	146	3.00	5.00	4.48	.54588
Kecindan	146	1.00	5.00	3.61	1.02347
Kerohanian	146	3.00	5.00	4.71	.48692
Sokongan Emosi	146	1.00	5.00	4.07	1.00514
Sokongan Psikologi	146	1.00	5.00	4.01	.88263
Pengalihan Diri	146	1.00	5.00	4.23	.77032
Penafian	146	1.00	5.00	2.15	.95765
Ubatan	146	1.00	4.00	1.18	.45491
Valid N (listwise)	146				

Jadual 6 di atas menunjukkan dapatan min bagi strategi mengatasi tekanan oleh guru pelatih dalam kajian ini. Dapatan mendapati tiga strategi tertinggi yang dilakukan oleh guru pelatih adalah teknik kerohanian dengan nilai min 4.71. Strategi kedua tertinggi adalah dengan cara penerimaan dengan nilai min 4.48. Strategi yang ketiga tertinggi adalah dengan secara membentuk kembali secara positif dengan nilai min 4.29.

Berdasarkan sebelas strategi mengatasi tekanan yang disarankan dalam instrumen oleh Brief COPE Carver (1997), dapatan kajian mendapati guru pelatih dalam kajian ini menunjukkan mereka mengambil kesemua 9 strategi positif yang disarankan oleh Brief COPE Carver (1997) dengan nilai min tinggi. Dapatan juga menunjukkan strategi negatif iaitu penafian mencapai min rendah ($M= 2.14$) dan mengambil ubatan ($M=1.18$) merupakan strategi yang paling kurang diambil oleh guru pelatih dalam mengatasi tekanan. Ini menunjukkan guru pelatih berupaya untuk

mengatasi tekanan dengan mengambil strategi yang positif berbanding strategi negatif.

Jadual 7:
Dapatan ujian T
Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
MIN TEKANAN	Equal variances assumed	2.790	.097	4.439	144	.000	.44234	.09966	.24536	.63932
	Equal variances not assumed			4.540	143.396	.000	.44234	.09742	.24977	.63492

Jadual 6 menunjukkan dapatan ujian T kajian ini. Kajian mendapati terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tekanan antara guru pelatih opsyen Pendidikan Agama Islam dengan TESL ($T = 4.54$, $P < 0.001$). Oleh itu, hipotesis nol ditolak. Terdapat perbezaan tekanan antara guru pelatih opsyen Pendidikan Agama Islam dengan guru pelatih TESL Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruanambilan Jun 2021 IPG KDRI.

Kesimpulan Kajian dan Syor Cadangan

Kajian ini mendapati guru pelatih Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan opsyen Pendidikan Agama Islam dan TESL mempunyai tahap tekanan yang rendah sewaktu menuntut di IPG Kampus Dato' Razali Ismail. Namun demikian, guru pelatih TESL mengalami tekanan yang lebih tinggi di tahap yang sederhana berbanding guru pelatih Pendidikan Agama Islam yang mencapai tahap tekanan yang rendah. Dapatan kajian ini menyumbang kepada lapangan kajian tekanan guru pelatih kerana kajian-kajian lampau oleh Azizah (2020), Braun, Weiss dan Kiel (2019), Harmsen, Helms-Lorenz, Maulana, dan Van Veen (2018), Minadzi, Dankyi dan

Senyameter (2019), Gustems-Carnicer, Calderón dan Calderón-Garrido (2019), dan Birchinall, Spendlove dan Buck (2019) mendapati guru pelatih dalam kajian mereka mengalami tekanan yang sangat tinggi. Keunikan dapatan kajian ini yang mendapati guru pelatih tidak mengalami tekanan dan mencadangkan agar kajian ini diulang kembali kepada responden yang sama setelah mereka menjalani praktikum bagi mengkaji tahan tekanan semasa.

Guru pelatih dalam kajian ini juga telah menunjukkan tahap kebolehan yang tinggi dan memilih strategi yang positif dalam mengatasi tekanan ketika menuntut di IPG Kampus Dato' Razali Ismail. Mereka tidak memilih strategi negatif iaitu dengan mengambil ubatan dan menafikan mengalami tekanan yang dihadapi oleh mereka. Guru pelatih dalam kajian ini mengambil pendekatan rohani, menerima masalah yang dihadapi dan membentuk kembali secara positif dalam mengatasi tekanan yang dihadapi. Secara tidak langsung, ini menunjukkan mereka masih mampu bersikap rasional dalam mengambil keputusan ketika menghadapi tekanan.

Strategi penerimaan terhadap masalah yang dihadapi adalah selari dengan teknik *mindfulness* atau keprihatinan yang dinyatakan oleh Birchinall, Spendlove dan Buck (2019) sebagai satu teknik ajaran Buddha di mana nilai kasih sayang, empati kepada diri sendiri diterapkan bagi mengatasi tekanan. Apabila guru pelatih menerima masalah yang dihadapi, mereka secara tidak langsung telah menunjukkan rasa kasih sayang dan empati kepada diri sendiri daripada menyalahkan diri kerana menghadapi masalah tekanan. Dapatan ini tidak selari dengan dapatan oleh kajian Gustems-Carnicer, Calderón dan Calderón-Garrido (2019) di mana guru pelatih mengelakkan diri daripada berhadapan dengan masalah yang sedang dialami bagi mengatasi tekanan dan kajian oleh Braun, Weiss dan Kiel (2019) di mana guru pelatih menyalahkan diri sendiri dalam menyelesaikan tekanan yang dihadapi.

Namun demikian, terdapat perbezaan yang signifikan terhadap tekanan antara guru pelatih opsyen Pendidikan Agama Islam dengan TESL. Kajian ini juga telah menolak hipotesis nol yang dibuat dan digantikan dengan hipotesis alternatif. Laporan ujian-t juga menunjukkan guru pelatih opsyen TESL mengalami tahap tekanan yang lebih tinggi berbanding guru pelatih opsyen Pendidikan Islam.

Kesimpulannya, kajian ini amatlah signifikan dan bertepatan sebagai satu langkah bagi mengatasi isu persaraan awal yang menjadi polemik dalam kalangan guru hari ini. Hal ini juga penting kerana ia mencangkupi masalah kesihatan mental dalam kalangan guru apabila mula bekerja di lapangan. Isu masalah tekanan dalam kalangan guru pelatih sewajarnya tidak

dipandang enteng bagi memastikan negara berjaya melahirkan guru yang seimbang jasmani, emosi, rohani, intelek dan sosial dalam membangunkan sistem pendidikan Malaysia. Oleh itu, wajarlah kajian mengenai masalah tekanan ini diteruskan dari semasa ke semasa bagi menjaga kualiti seorang pendidik yang berwibawa kelak.

Kajian akan datang boleh dilakukan dengan mengkaji populasi guru pelatih opsyen lain dan mengambil populasi yang lebih besar di peringkat IPGM bagi memperolehi dapatan data yang lebih luas dalam isu tekanan dalam kalangan guru pelatih. Isu ini haruslah dipandang serius kerana tekanan adalah satu penyakit mental yang boleh memberi kesan kepada kerjaya seorang guru kelak sekiranya tidak diatasi lebih awal. Kajian akan datang juga boleh dilaksanakan dengan mengkaji faktor yang menjadi penyumbang kepada tekanan yang dihadapi oleh guru pelatih. Bagi mengenalpasti faktor tekanan, kesihatan mental guru pelatih dapat dijaga dan sentiasa berada dalam keadaan baik.

Selain itu, kajian akan datang juga boleh dilaksanakan dengan mengambil responden yang sama dalam kajian ini, namun kajian dilaksanakan selepas atas semasa guru pelatih telah menjalani praktikum di sekolah kerana kajian ini dilaksanakan ketika guru pelatih masih berada dalam semester akhir Program Persediaan Ijazah Sarjana Muda Perguruan. Dengan menjalankan kajian ulangan ke atas sampel yang sama, ia dapat memantau perubahan tekanan yang mungkin dihadapi dan langkah intervensi boleh dilaksanakan bagi memastikan masalah tekanan tidak berlanjutan.

RUJUKAN

- Azizah Sarkowi. (2020). Pengaruh Persekitaran Sekolah Terhadap Pembentukan Daya Tahan Guru Pelatih Semasa Praktikum. *Jurnal IPDA*, 26(1), 123-136.
- Birchinall, L., Spendlove, D., & Buck, R. (2019). In the moment: Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers?. *Teaching and Teacher Education*, 86, 102919.
- Braun, A., Weiss, S., & Kiel, E. (2020). How to cope with stress? The stress-inducing cognitions of teacher trainees and resulting implications for teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 43(2), 191-209.

- Carver, C.S. (1987). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Cox, T. (1987). Stress, Coping and Problem Solving. *In Work and Stress*, 1, pp. 5–14).
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: *An emerging Phenomenon. Mindfulness*, 2(3), 186-193.
- Dankyi, L. A., Minadzi, V. M., Dankyi, J. K., & Senyamator, F. (2019). Causes and Management Of Stress Among Student Teachers: A Case Of University Of Cape Coast, Distance Education Centres In The Central Region Of Ghana. *West East Journal of Social Sciences*, 8(2), 154-163.
- Fathen Suriati Jusoh (2017). *English Teaching Assistants' (ETA) Adaptation to Malaysian Culture In Terengganu: A Case Study*. Master Dissertation, University of Malaya, Kuala Lumpur.
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping Strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390.
- Harmsen, R., Helms-Lorenz, M., Maulana, R., & Van Veen, K. (2018). The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition. *Teachers and Teaching*, 24(6), 626-643.
- Hilton, G. L. (2017). Disappearing Teachers: An Exploration of a Variety of Views as to The Causes of the Problems Affecting Teacher Recruitment and Retention in England. *Bulgarian Comparative Education Society*.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Psychologists Press.
- Murray-Harvey, R., T. Slee, P., Lawson, M. J., Silins, H., Banfield, G., & Russell, A. (2000). Under stress: The concerns and coping strategies of teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 23(1), 19-35.

- Norhana MohamadSaad, Yaakob Daud & Mua'azam Mohamad. (2019). Demografic Factors Associated With Early Retirement Intention among School Leaders in Secondary Schools. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 2(3), 107 – 111.
- Othman, Z., & Sivasubramaniam, V. (2019). Depression, anxiety, and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal*, 26(2), 71-74.
- Perryman, J., & Calvert, G. (2020). What motivates people to teach, and why do they leave? Accountability, performativity and teacher retention. *British Journal of Educational Studies*, 68(1), 3-23.
- Ssenyonga, J., & Hecker, T. (2021). Job perceptions contribute to stress among secondary school teachers in southwestern Uganda. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2315.