

KAEDAH MENANGANI TEKANAN DALAM KALANGAN GURU: KAJIAN KES DI SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN

MARIAM BINTI ABD. MAJID
SAHLAWATI ABU BAKAR
MUHAMMAD YUSUF MARLON ABDULLAH
NUR NAJIHAH BINTI ISHAK

Fakulti Pengajian Peradaban Islam
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor

ABSTRAK

Fenomena tekanan sering dibincangkan dalam pelbagai aspek. Tekanan dalam pekerjaan merupakan antara isu yang sering dikemukakan dalam pelbagai media. Tekanan ini apabila tidak ditangani dengan baik, boleh menjurus kepada pelbagai impak negatif. Isu ini menjadi lebih serius apabila fenomena tekanan ini turut dilaporkan berlaku dalam kalangan guru. Sehubungan dengan itu, artikel ini bertujuan mengenalpasti apakah antara kaedah yang dipraktikkan oleh guru bagi menangani tekanan yang dihadapi. Kajian ini adalah kajian kualitatif yang menggunakan reka bentuk kajian kes. Kaedah pengumpulan data kajian ialah melalui temubual separa struktur yang melibatkan seramai 1 orang guru kaunseling dan 3 guru di Sekolah Menengah Kebangsaan. Pemilihan informen dibuat melalui kaedah persampelan bertujuan. Data kajian dianalisis secara deskriptif setelah melengkapkan transkripsi, proses membentuk tema dan pengkodan data yang disusun secara terperinci. Hasil kajian mendapati, terdapat dua kaedah utama yang dipraktikkan oleh guru dalam menangani tekanan yang dihadapi iaitu kaedah spiritual antaranya dengan muhasabah diri, berdoa serta bergantung harap kepada Allah SWT dan kaedah fizikal antaranya melakukan aktiviti disukai, berfikiran positif serta meluangkan masa bersama keluarga.

Kata Kunci: *Tekanan, Kaedah Menangani, Kalangan Guru, Sekolah Menengah Kebangsaan*

1.0 Pendahuluan

Tekanan difahami dengan keadaan atau situasi yang mengancam atau dianggap mengganggu keadaan diri seseorang sehingga menyebabkan individu memerlukan keupayaan dan cara untuk menghadapinya. Ia juga merupakan suatu tindak balas reaksi terhadap ancaman, perubahan mahupun persaingan. Selain itu, ianya juga merupakan proses pengalaman manusia menyesuaikan diri dengan persekitaran (Siti Noorshafenas Safe & Ahmad Yunus Mohd Nor, 2016)

Terdapat pelbagai kesan dialami oleh individu yang menghadapi tekanan sama ada positif mahupun negatif. Antara implikasi negatif tekanan ialah bertambahnya penyakit yang menyerang secara perlahan tanpa disedari oleh individu tersebut. Keadaan ini berlaku ekoran kelemahan sistem imunisasi yang dapat mempertahankan

tubuh daripada penyakit akibat tekanan dialami. Kegagalan menangani tekanan boleh membawa kesan buruk kepada kesihatan seseorang seperti mudah mendapat penyakit yang berbahaya seperti kanser dan masalah jantung. Tambahan pula jika pada masa yang sama, seseorang itu sedang berhadapan dengan masalah kesihatan, ianya boleh memburukkan lagi keadaan (Mukhlidah Hanun Siregar, 2012).

Selain itu, tekanan memberi kesan kepada emosi seseorang. Emosi seseorang terganggu dan perasaan risau sering menghantui dirinya. Individu yang mengalami tekanan juga akan turut mengalami ketegangan fikiran dan tidak dapat membuat keputusan dengan baik. Tekanan juga akan membuatkan seseorang itu penat dan letih bukan sahaja kepada fizikal seseorang namun ianya juga turut memberi kesan kepada emosi. Individu yang mengalami tekanan akan merasa letih dan penat untuk berfikir. Oleh itu, mereka tidak mampu untuk mengeluarkan idea yang baru, mampu mengubah sikap seseorang daripada seorang yang sabar kepada seorang yang pemarah dan sentiasa mengeluh. Tekanan yang tidak terkawal menyebabkan seseorang itu runsing, bimbang dan sebagainya (M. Iskandar & Mariam, 2015).

Di samping itu, tekanan dialami seseorang turut memberikan kesan yang baik secara semula jadi. Badan bertindak apabila menerima sesuatu tekanan. Kelenjar pituitari yang terletak dibawah otak akan bertindak balas terhadap tekanan yang diterima dan akan merembeskan hormone adrenocorticotropik. Hormon tekanan ini termasuk kortisol dan adrenalin yang akan membantu meningkatkan daya tumpuan, mempercepatkan tindakan dan meningkatkan kekuatan serta pergerakan seseorang. Keadaan sini menjadikan seseorang mampu bertindak lebih aktif dan membuat pertimbangan yang wajar. Ketiadaan tekanan akan menjadikan seseorang itu lambat bertindak kerana sentiasa berada dalam keadaan zon yang selesa (Hatta Sidi & Mohamed Hatta, 2002). Demikianlah, tekanan jika mampu dikawal berupaya memberi impak positif kepada seseorang. Sebaliknya tekanan yang tidak terkawal memberikan implikasi tidak baik kepada seseorang.

2.0 Latar Belakang Kajian

Fenomena tekanan semakin hari semakin berleluasa dan meningkat dalam kehidupan seseorang masakini. Lebih membimbangkan lagi apabila fenomena tekanan ini turut dikenalpasti turut dialami oleh golongan guru yang berperanan mendidik anak-anak di peringkat sekolah. Tekanan dalam kalangan guru berlaku ekoran tingkah laku pelajar yang bermasalah, tekanan masa, suasana kerja dan juga hubungan antara staf. Keadaan ini sedikit sebanyak menimbulkan tekanan kepada guru (Mokhtar bin Ahmad, 1998).

Tanggungjawab guru memerlukan komitmen-komitmen yang sangat tinggi antaranya persediaan sebelum masuk ke kelas, menyemak buku latihan pelajar serta tugas-tugas lain yang berkait rapat dengan pengajaran dan pembelajaran. Selain itu, tugas rutin harian seorang guru termasuk juga mengisi borang, menaip surat, menyediakan minit mesyuarat dan sebagainya. Tugasan banyak ini sedikit sebanyak menyumbang kepada keadaan tekanan dalam kalangan guru sekolah (Nurul Shafinaz Halim, 2013).

Tekanan yang dihadapi oleh golongan guru memberi kesan kepada diri serta kehidupan harian seperti mengalami kemurungan, rasa tertekan dengan tugas yang diberikan, mudah marah, melaksanakan kerja sambil lewa dan keadaan itu

menjejaskan kualiti kerja sebagai seorang guru. Selain itu, fenomena tekanan yang dialami oleh golongan guru turut menjejaskan pentadbiran sekolah, pelajar dan juga diri mereka sendiri. Kesemua keadaan seperti ini berlaku disebabkan oleh emosi para guru yang tidak stabil sehingga mengakibatkan berlakunya perlakuan negatif sebagai seorang guru (Haslina Ahmad, 2013).

Antara perlakuan negatif yang berlaku apabila tekanan tidak dapat dikurangkan ialah seseorang itu mudah menjadi tegang seperti sukar membuat keputusan atau berfikir dan mudah melenting apabila menerima kritikan. Selain itu, mereka mudah untuk menjadi pelupa dan sukar untuk berfikir serta memberi tumpuan terhadap sesuatu perkara (Hatta & Mohamed Hatta, 2002). Kesan kognitif turut boleh dilihat dari aspek cara pemikiran dalam membuat sesuatu keputusan. Tekanan yang dialami oleh individu itu mampu mempengaruhinya dalam membuat keputusan samada keputusan yang dibuat baik untuk dirinya ataupun sebaliknya. Hal ini disebabkan, individu terbabit merasakan sukar untuk membuat keputusan sedangkan keputusan yang ingin dibuat tidak sesukar yang difikirkannya. Ini kerana mereka merasa ragu-ragu terhadap sesuatu keputusan yang akan dibuat. Selain itu juga, individu yang mengalami tekanan akan mudah merasa tersinggung dan mudah berkecil hati tanpa disedarinya (Sapora, Khatijah & Othman, 2013).

Berdasarkan kajian di atas, adalah didapati bahawa keupayaan golongan guru menangani tekanan yang dihadapi merupakan suatu agenda yang sangat penting. Justru, artikel ini bertujuan mengenalpasti apakah antara kaedah-kaedah menangani tekanan yang dihadapi dalam memikul tugas dan tanggungjawab seharian sebagai seorang guru.

3.0 Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang menggunakan reka bentuk kajian kes. Data kajian yang dikumpulkan melalui kaedah kaedah temubual mendalam dalam bentuk temubual separa struktur sebagai instrument kajian. Dalam proses ini, pengkaji menemubual 4 orang peserta kajian. Peserta kajian adalah satu orang guru Bimbingan dan Kaunseling Sekolah dan tiga orang guru Sekolah Menengah Kebangsaan. Pemilihan sampel bagi kajian ini adalah secara persampelan bertujuan. Ciri pemilihan sampel kajian ialah guru yang terlibat dengan Unit Bimbingan dan Kaunseling sekolah dan guru Sekolah Menengah Kebangsaan.

Penganalisan data merupakan proses data-data yang dikumpulkan dan dianalisis mengikut tema yang ditemui. Penganalisan data ini akan menggunakan konsep transkripsi, iaitu hasil temu bual tersebut dijadikan dalam bentuk teks bagi memudahkan pencarian data yang diinginkan dan setiap data tersebut diuraikan secara deskriptif dan terperinci. Melalui proses ini, penyelidik memperolehi satu data berkualiti untuk penulisan artikel ini.

4.0 Kaedah Tangani Tekanan

Tekanan merupakan salah satu jenis gangguan jiwa ringan yang biasa dialami oleh sesiapa sahaja tanpa mengira umur dan yang pasti tekanan setiap orang itu adalah

berbeza-beza antara satu dengan yang lain. Terdapat beberapa kaedah yang boleh dilakukan bagi menangani tekanan yang dialami. Sifat dalaman yang tenang dan kesabaran yang tinggi mampu untuk mengawal tekanan (Sapora, Khatijah & Othman, 2013). Dalam Islam, tekanan merupakan penyakit jiwa yang perlu diubati dengan pendekatan yang disebutkan dalam al-Quran dan hadis. Terdapat beberapa cara untuk menangani tekanan menurut pendekatan Islam (Nurmilayanti, 2016) antaranya menanamkan jiwa yang sabar, selalu mensyukuri nikmat Allah SWT, menumbuhkan jiwa yang optimis, selalu berdoa kepada Allah SWT. Firman Allah SWT:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) solat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

(Surah al-Baqarah : 153)

Pada ayat-ayat tersebut telah di janjikan Allah SWT bahawa nikmat itu akan terus-menerus disempurnakan. Nikmat pertama dan utama ialah utusan-Nya iaitu Nabi Muhammad saw yang dilantik menjadi Rasul. Baginda yang akan memimpin perjuangan seterusnya. Oleh sebab itu, tetapkan mengingati Allah SWT supaya Allah SWT pula ingat kepada kamu dan syukurilah nikmat-Nya, jangan kembali kepada kufur iaitu melupakan jasa dan tidak mengingati budi.

Disamping itu amalan berzikir merupakan kaedah yang sangat efektif untuk menangani tekanan kerana amalan berzikir seperti bertahmid, bertakbir dan bertasbih merupakan amalan yang mampu menenangkan jiwa sebagaimana jaminan Allah yang disebut dalam Al-Quran:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ (Iaitu) orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan "zikrullah". Ketahuilah dengan "zikrullah" itu, tenang tenteramlah hati manusia.”

(Surah ar-Ra'd : 28)

Ayat ini menjelaskan kepada kita bahawa iman dan zikir adalah kaedah agar kita sentiasa ingat kepada Allah SWT. Ingatan kepada Allah SWT itu menimbulkan perasaan tenteram dan dengan sendirinya hilanglah segala kegelisahan, fikiran kusut, putus asa, ketakutan, kecemasan keraguan dan dukacita. Ketenteraman hati adalah pokok utama kesihatan rohani dan jasmani. Keraguan dan kegelisahan adalah punca segala penyakit. Hati yang ditumbuhi dengan penyakit dan tidak segera diubati dengan iman, iaitu iman yang menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan ketenangan, maka kesusahan bakal menimpa individu. Hati yang sakit bertambah sakit dan puncak segala penyakit hati ialah kufur nikmat Allah (Hamka, 1992).

5.0 Dapatan Dan Perbincangan : Kaedah Menangani Tekanan Dalam Kalangan Guru

Setiap masalah yang menimpa pasti akan ada cara penyelesaian dan kaedah untuk menanganinya agar ianya tidak berlarutan serta pulih seperti sedia kala. Begitu juga dengan tekanan yang turut mempunyai kaedah yang boleh dilakukan untuk menangani masalah tekanan yang dihadapi oleh guru. Dapatan kajian diperolehi menerusi temubual bersama empat orang guru. Temubual menjelaskan bahawa terdapat dua kaedah dilaksanakan oleh guru dalam menangani tekanan yang dialami iaitu:

5.1 Kaedah Spiritual

Terdapat dua kaedah secara spiritual yang dilakukan oleh guru untuk mengatasi bisikan-bisikan perasaan negatif yang muncul ekoran tekanan yang dialami antaranya:

i. Muhasabah Diri, Berdoa, Solat dan Membaca al-Quran

Kaedah muhasabah diri merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh guru untuk menangani tekanan yang dihadapi. Muhasabah diri ini dilaksanakan dengan mengingatkan bahawa kehidupan di dunia ini adalah sementara yang menjadi medan beramal untuk bekalan dunia akhirat yang abadi. Ingatan dalam muhasabah ini menjadikan diri kembali hidup lebih tenang dan jiwa berasa tenteram. Ini dinyatakan oleh Puan Ainul:

“Saya muhasabah diri lah. Biasanya lepas solat.. macam semalam lah.. tak tahu lah. Lepas maghrib tu nak tunggu isyak tu saya muhasabah diri.. adalah benda yang menyedihkan yang saya muhasabah diri balik. Mungkin saya expect dari pelajar tu tapi dia tak dapat bagi seperti yang kita punya expectation.. jadi saya muhasabah diri balik, saya fikir saya kena jadi rasional. jadi saya tak boleh harap apa yang saya.. bukan yang pelajar tu akan capai la kan. So yang saya buat selalunya muhasabah diri, saya solat, saya baca Al-Quran.. lepas tu saya doa banyak-banyak lah. Kalau saya tekanan itulah rasanya.. saya mohon pada Allah selalu lah permudahkanlah segala urusan setiap hari dan jangan bebankan saya lah dengan apa yang saya tak mampu sebab bagi saya ni macam kaunselor.. orang nampak kerja kaunseling, budak bermasalah, buat aktiviti.. orang luaran, pelajar-pelajar, cikgu lain, pentadbir dia nampak itu.. tapi dia tak nampak kerja di sebalik tadbir. Kita daripada A sampai Z. Orang akan tengok ok program tu berjalan lancar macam tu.. tepuk tangan macam tu.. tu je yang orang nampak. Orang tak tahu daripada awal kertas kerja, perbincangan segala bagai. Sampai kadang-kadang kawalan pelajar pun. So saya rasa tu lah kot..” (Puan Ainul, 22:56-25:37)

Puan Ainul menyatakan bahawa tidak semua perkara berlaku seperti yang diinginkan atau diharapkan. Kaedah terbaik untuk meluahkan segala yang terpendam

adalah dengan bermuhasabah. Muhasabah diri membuatkan seseorang guru itu berfikiran lebih rasional. Amalan sentiasa bermuhasabah menjadikan jiwa tidak kosong dan kembali mengingati Allah SWT. Di samping itu, usaha berdoa memohon kepada Allah agar sentiasa diberikan kekuatan dalam menempuh setiap apa yang terjadi perlu dilakukan.

Selain itu, muhasabah juga dapat membuatkan diri berfikir secara lebih baik bahawa setiap apa yang berlaku pasti ada hikmah yang tersembunyi. Muhasabah diri bukan untuk mencari salah orang lain tetapi bertujuan memperbaiki diri sendiri sama ada berlaku kesilapan atau kesalahan dilakukan terhadap orang lain. Jalan terbaik untuk melepaskan dan menangani segala masalah yang terjadi adalah kembali kepada Allah SWT. Amalan ini turut dijelaskan oleh Puan Junaidah:

“Ok sebagai orang Islam, kita tidak dapat lari. Segalanya Allah telah tentukan. Apa jua masalah kena kembali kepada Allah, sentiasa menunaikan solat hajat, mohon kepada Allah agar Allah mempermudah segala urusan saya, Allah memberi taufiq dan hidayah kepada anak-anak murid saya.. Allah menjadikan mereka anak murid yang mudah mendengar kata. Alhamdulillah setakat ini saya masih mampu lagi bertahan sebagai seorang cikgu. Sekiranya saya tak mampu mungkin saya pun akan mengambil tindakan untuk bersara awal sepertimana yang dilakukan oleh kebanyakan guru-guru sekarang yang tidak sabar untuk memohon untuk berhenti terutamanya di kalangan guru-guru wanita.” (Puan Junaidah, 07:48-07:97)

Perasaan sentiasa ingat bahawa Allah SWT itu selalu ada bersama hamba-Nya merupakan antara kaedah penting dalam menagai tekanan daripada kerenah murid-murid yang dihadapi. Doa bermohon kepada Allah agar sentiasa diberi kekuatan untuk menghadapi segala masalah yang mendatang. Menurut Puan Junaidah, tanggungjawab lain yang perlu dilakukan sebagai seorang guru adalah dengan mendoakan kebaikan untuk muridnya. Allah SWT merupakan sebaik-baik tempat untuk kita meminta dan meluahkan segala apa yang dirasakan. Proses rmuhasabah diri menyakinkan diri bahawa setiap apa yang terjadi adalah bersebab. Allah SWT menyusun setiap perkara itu dengan cantik dan baik sekali namun ianya terpulung kepada individu itu bagaimana untuk mencorakkannya. Puan Fauziah menjelaskan berkaitannya:

“Saya atasi masalah tu semua dengan tenang diri saya, muhasabah balik diri kita ni.. semua yang berlaku tu bersebab. Lagipun sebagai guru memang tu sentiasa tekanan. Kadang saya amik masa untuk diri saya. Saya pastikan diri saya dapat rehat yang cukup bagi saya rasa tenang dan tak tekanan.” (Puan Fauziah, 03:51-04:11)

Puan Fauziah menjelaskan bahawa setiap apa yang berlaku itu mempunyai sebab yang tersendiri. Cara yang terbaik untuk menanganinya adalah dengan muhasabah diri sebagai hamba kepada Allah SWT dan juga rehat yang mencukupi. Selepas bermuhasabah, jiwa pasti akan merasai ketenangan yang selama ini tidak

terasa disebabkan oleh jiwa yang bercelaru. Pernyataan Puan Fauziah seterusnya disokong oleh Encik Hairul yang menyatakan bahawa:

“selalu ingat kepada Allah sebab apa-apa yang berlaku ni kan semua dari Allah. Jadi kena sentiasa ingat Allah.. baru hidup rasa aman.” (Encik Hairul, 03:08-03:13)

Menyedari bahawa setiap apa yang berlaku adalah dari Allah SWT untuk menguji hambaNya, maka setiap orang yang menghadapi masalah harus kembali kepada Allah SWT dan muhasabah diri sendiri. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang sering mendekati diri dengan Allah SWT. Ini menyedarkan bahawa setiap apa yang berlaku pasti mempunyai sebab dan hikmah yang tersembunyi. Keyakinan kepada Allah SWT merupakan jalan keluar daripada tekanan yang dihadapi bagi orang mukmin.

Dapatan yang sama turut ditemui oleh Mohd Razali Othman dan Abang Mat Ali, dalam kajian mereka yang mengenalpasti strategi menangani tekanan dalam kalangan guru-guru sekolah menengah Zon A bahagian Kuching atau Samarahan. Kajian dijalankan bertujuan untuk mengenalpasti pengetahuan, pandangan dan cara-cara para guru mengenai strategi menangani tekanan semasa waktu persekolahan. Instrumen kajian yang digunakan adalah berbentuk kuantitatif iaitu dengan menggunakan borang soal kaji selidik kepada 209 orang guru terlatih yang dipilih untuk menjadi responden bagi kajian ini. Hasil daripada kajian mendapati bahawa strategi yang digunakan adalah memastikan bahawa diri sendiri memahami setiap apa yang diajarkan kepada pelajar, membincangkan segala urusan dengan staf kanan, membaca buku-buku yang berkaitan tekanan dan menghadiri seminar yang berkaitan dengan tekanan. Selain itu, mereka bersetuju bahawa strategi yang paling baik adalah strategi yang berlandaskan agama (Mohd Razali Othman & Abang Mat Ali, 1998).

ii. Berfikiran Positif dan Rehat Minda

Berfikiran positif merupakan antara kaedah menangani tekanan yang dinyatakan oleh guru. Seorang guru mesti mempunyai fikiran yang positif dalam semua yang dilakukannya kerana ianya menjadi contoh bagi pelajar. Fikiran yang positif menghasilkan tingkah laku yang positif. Pernyataan ini dinyatakan oleh Puan Ainul:

“saya selalu cakap pada pelajar.. satu saya suka fikir positif. Nak atasi rasa tertekan tu.. saya.. saya insan biasa. Kadang kita expect lepas tu tak dapat. Macam semalam tak dapat.. jadi saya sedih. Bila saya balik, saya muhasabah diri.. lepas tu saya cakap pada diri saya.. saya selalu cakap pada pelajar “ fikir secara rasional. Awak kena be positive”. Tapi kenapa saya tak aplikasi kat diri saya kan. So saya cuba fikir positif. Alhamdulillah bangun pagi tadi, saya rasa hari ni saya positif kot.. yang semalam yang menyedihkan tu tak pelah saya lupakan.” (Puan Ainul, 25:38-26:30)

Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, Puan Ainul berpandangan bahawa guru yang mahukan anak murid mereka berfikiran positif haruslah dimulakan dengan

diri mereka dahulu. Hal ini disebabkan golongan guru merupakan contoh bagi anak pelajar dan pastinya pelajar akan mengikut tingkah laku guru yang mereka hormati. Demikianlah, berfikiran positif mampu untuk menghasilkan sikap yang positif dan segala masalah yang ada dapat dilupakan.

5.2 Kaedah Fizikal

Selain kaedah spiritual bagi menangani tekanan, guru turut mengaplikasi kaedah fizikal dalam menangani tekanan antaranya ialah:

i. Meluangkan Masa Bersama Keluarga

Masa bersama keluarga merupakan masa terbaik yang boleh membuatkan seseorang lupa kepada masalah yang dihadapi. Keluarga merupakan kekuatan bagi seseorang dalam menghadapi sesuatu perkara. Oleh sebab itu, sewaktu berhadapan dengan tekanan, guru mengambil tindakan meluangkan masa mereka bersama keluarga agar tekanan yang dihadapi dapat dikurangkan. Pernyataan ini dinyatakan oleh Puan Ainul:

“Tak pun lagi satu kalau terlalu sangat.. saya akan ajak suami bawak anak-anak pergi bersiar-siar. Contohnya, bila saya dah cakap macam “abang.. jom lah.. saya dah penat sangat.. tak tahan.. kena keluar.” Keluar pergi Cameron ke apa kan. Saya kena pergi macam tu. Macam tu tadi lah.. bersiar-siar.” (Puan Ainul, 21:30-22:15)

Berdasarkan kenyataan Puan Ainul, tekanan dapat dikurangkan dengan meluangkan masa bersama keluarga. Bersama dengan keluarga merupakan perkara yang menyeronokkan dan dapat menghindari fikiran daripada memikirkan masalah-masalah dihadapi. Keluarga menjadi sumber kekuatan bagi guru kerana keluarga sangat memahami segala apa yang mereka rasai.

Selain keluar bersama, aktiviti keluarga dapat diluangkan dengan menghabiskan masa bersama di kebun. Perkara itu terasa menyeronokkan diri apabila dapat melihat kehijauan alam sekitar. Di samping itu, masa lapang yang ada dapat dipenuhi dengan perkara yang baik dan bermanfaat. Pernyataan ini sebagaimana yang dinyatakan oleh Puan Junaidah:

“untuk menghilangkan tekanan saya.. saya akan mengisi masa lapang saya dengan pergi ke kebun dan saya akan lepaskan segalanya dengan melihat kehijauan pokok-pokok, saya tolong suami saya mengutip buah sawit yang relai dan saya pergi menebas.” (Puan Junaidah, 08:47-08:64)

Menerusi tindakan melihat kehijauan pokok, dapat mengurangkan rasa tertekan yang ada dalam diri seseorang. Selain itu, mendekati diri dengan alam semulajadi membuatkan manusia sedar bahawa kebesaran Allah SWT itu tiada tandingnya jika mahu dibandingkan dengan sedikit masalah yang dihadapi dan tekanan itu merupakan sebahagian kecil ujian yang hadir bagi menguji keimanan kita kepada Allah.

Keluarga merupakan anugerah terindah yang Allah SWT berikan kepada manusia kerana keluarga merupakan nadi kekuatan seseorang melaksanakan semua perkara. Demikianlah, tekanan boleh ditangani menerusi aktiviti meluangkan masa bersama keluarga dan berupaya melahirkan kegembiraan.

ii. Melakukan Hobi

Setiap orang mempunyai kaedah yang berlainan untuk menangani tekanan. Tekanan yang dihadapi boleh ditangani dengan melakukan sesuatu hobi yang disukai. Demikian juga, hobi dinyatakan oleh guru sebagai salah satu kaedah yang dilakukan untuk menangani tekanan kerana melakukan sesuatu hobi membantu melupakan seketika masalah yang dihadapi. En Hairul menyatakan berkaitannya:

“kadang-kadang saya lakukan aktiviti yang saya suka bagi mengurangkan sikit beban yang saya rasa. Saya akan buat lah apa sahaja aktiviti yang saya suka sebab masa tu saya dah lupa yang saya ni ada masalah ke apa ke.” (Encik Hairul, 02:45-03:05)

Berdasarkan kenyataan Encik Hairul, hobi dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi. Hobi yang mendatangkan manfaat sangat baik dilakukan terutama ketika menghadapi tekanan. Membaca buku adalah antara hobi yang memberi manfaat kerana menerusi pembacaan, ilmu pengetahuan bertambah dan rasa tekanan yang sedang dihadapi berkurangan. Pernyataan ini diperakukan oleh Puan Fauziah:

“saya akan lakukan hobi saya iaitu membaca buku. Tapi bukanlah buku yang tak berfaedah.. saya akan baca buku motivasi bagi diri saya lebih bersemangat.” (Puan Fauziah, 04:12-04:21)

Kenyataan Puan Fauziah ini menjelaskan bahawa membaca buku yang berfaedah dapat menaikkan semula semangat yang semakin menurun akibat daripada tekanan. Demikianlah, pembacaan bukan sahaja dapat menaikkan semangat seseorang, malah ianya juga mampu untuk menambahkan ilmu pengetahuan mengenai sesuatu perkara. Sebahagian orang berfikir bahawa hobi merupakan perkara suka-suka yang tidak mendatangkan faedah. Namun hakikatnya, melakukan sesuatu hobi mampu membuatkan diri seseorang berasa tenang dengan apa yang dilakukan. Jika seseorang mempunyai hobi yang berfaedah, maka dirinya juga turut mendapat faedah daripada hobi tersebut. itu, hobi mampu menaikkan semangat dan memberikan ketenangan kepada seseorang.

Melakukan hobi yang disukai dapat merehatkan minda seketika sekaligus melahirkan rasa ketenangan. Hobi bermanfaat yang dilakukan mampu memberikan faedah khususnya kepada para guru seperti membaca buku bagi menghilangkan tekanan. Di samping itu, aktiviti membaca menambahkan ilmu pengetahuan serta dapat menyuntik semangat kepada guru. Aktiviti hobi lain seperti bermain bola sepak dan sebagainya turut dapat memberi tenaga dan menyihatkan badan.

6.0 Kesimpulan

Tekanan merupakan tidak balas daripada ketidakupayaan seseorang dalam menangani sesuatu masalah yang sedang dihadapi. Sekiranya tekanan yang dihadapi seseorang tidak ditangani dengan baik, ia akan memudaratkan individu tersebut dari segi fizikal, mental, emosi dan aktiviti sosial. Usaha menangani tekanan dalam kalangan guru merupakan satu agenda penting kerana tekanan yang tidak terkawal boleh menyumbang berlakunya kesan negatif. Bagi menangani implikasi negatif daripada berlaku, usaha-usaha menerusi kaedah spiritual dan fizikal diaplikasi oleh pihak guru. Kaedah spiritual yang dilakukan oleh guru ialah muhasabah diri agar mampu menerima segala yang berlaku, berdoa, mengingati Allah SWT, bersabar, berfikiran positif dan merehatkan minda. Berfikiran positif berupaya mempengaruhi tingkah laku dan perbuatan seseorang guru khususnya dalam menguruskan segala perkara berkaitan dengan profesion sebagai seorang guru. Manakala kaedah fizikal yang dilaksanakan oleh guru untuk menangani tekanan ialah dengan meluangkan masa bersama keluarga agar dapat mengubati perasaan tertekan dan melakukan hobi yang diminati untuk melepaskan perasaan tekanan yang wujud dalam diri. Demikianlah antara kaedah-kaedah yang dilakukan oleh guru bagi menangani tekanan yang dihadapi dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab.

7.0 Cadangan

1. Golongan guru harus berfikiran positif dan bersabar dalam mengharungi kerjaya mereka sebagai seorang pendidik.
2. Tekanan yang dihadapi perlu ditangani dengan kaedah yang betul agar ianya memberikan impak positif kepada guru dan juga orang sekeliling.
3. Orang disekeliling mereka harus memberikan sokongan dan dorongan kepada para guru yang mendidik anak-anak.
4. Harus kerjasama dan toleransi daripada pelbagai pihak dalam menangani tekanan.

RUJUKAN

- Haslina Ahmad. (2013). Kecerdasan Emosi Dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah Teknik Kementerian Pendidikan Malaysia Berdasarkan Model Dulewicz dan Higg's.
- Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom. (2002). *Mengurus Stres : Pendekatan Yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- M. Iskandar & Mariam M. Nor. (2005). *Kawal Emosi Elak Stres*. Selangor: Workplace-English Enterprise.

- Mohd Razali Othman & Abang Mat Ali. (1998). Strategi Menangani Tekanan Di Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah Zon A Di Bahagian Kuching/Samarahan, Sarawak. 1-24.
- Mokhtar Bin Ahmad. (1998). Tekanan Kerja Di Kalangan Guru Sekolah Menengah : Satu Kajian Di Daerah Kulim Bandar Baharu, Kedah Darul Aman. 24.
- Mukhlidah Hanum. (2011). *Redakan Rasa Tekanan dengan Makanan Khusus*. Selangor: Risalah Product Sdn Bhd.
- Nurmilayanti. (2016). *Stres? Mengawal Cara Islam*. Selangor: Pustaka Ilmuwan.
- Nurul Shafinaz Binti Halim. (2013). Mentusahkan Faktor Tekanan Kerja Guru Sekolah Menengah Gred A Daerah Batu Pahat.
- Sapora Sipon, Khatijah Othman & Othman Abdul Rahman. (2013). *Stres, Punca, Teori dan Pengurusan Efektif*. Negeri Sembilan: Universiti Sains Islam Malaysia.
- Siti Noorshafenas Safe, Ahmad Yunus Mohd Nor. 2016. Pengurusan Stress Menurut Al-Quran Dan Hadith. Jurnal Al-Hikmah. Vol.8. No. 1.