

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

(Methods of Dealing with Stress Among Teachers: A Case Study in National Secondary Schools)

***Mariam Abd. Majid¹, Nur Najihah Ishak², Aisyah Humairak Abd Rahman³**

Submitted: 27-Jul-2021
Accepted: 22-Nov-2021
Revised: 27-Dec-2021
Published: 27-Dec-2021

^{1,2,3}Fakulti Pengajian Peradaban Islam
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
43000 Kajang, Selangor, Malaysia.

*Corresponding author's email: mariam@kuis.edu.my

Abstrak

Tekanan dalam pekerjaan merupakan antara isu yang sering dikemukakan menerusi media dan menjadi perbincangan dalam masyarakat. Keprihatinan terhadap isu ini penting bagi menghindari impak yang lebih serius berlaku. Fenomena tekanan didapati turut dihadapi dalam kalangan guru yang mendidik anak-anak di sekolah. Tekanan yang berlaku sukar dielakkan namun keupayaan diri dan kebijaksanaan pendekatan penting dalam menangannya. Artikel ini bertujuan mengemukakan pendekatan yang dipraktikkan oleh guru Sekolah Menengah Kebangsaan 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 dua pendekatan utama yang dipraktikkan oleh guru dalam menangani tekanan yang dihadapi iaitu pendekatan spiritual iaitu menerusi proses muhasabah diri, fikir positif, sembahyang, doa serta tawakkal kepada Allah SWT dan pendekatan aktiviti fizikal iaitu melakukan aktiviti-aktiviti disukai dan meluangkan masa bersama keluarga.

Kata Kunci: Tekanan, Pendekatan Menangani, Kalangan Guru, Sekolah Menengah Kebangsaan

Abstract

Stress in employment is one of the issues that are often raised through the media and become a discussion in society. Concern for this issue is important to avoid a more serious impact. The phenomenon of stress was also found among teachers who educate children in school. The stress that occurs is unavoidable but the wisdom of the approach is important in dealing with it. This article aims to present the approach practiced by National Secondary School teachers to deal with the stress they face. This study is a qualitative study using a case study design. The method of data collection of the study was through semi-structured interviews involving a total of 1 counseling teacher and 3 teachers in Sekolah Menengah Kebangsaan. The selection of informants was made through purposive sampling method. The study data were analyzed descriptively after completing the transcript, the process of forming the theme and coding the data were compiled in detail. The results of the study found that the two main approaches practiced by teachers in dealing with stress are the spiritual approach through the process of self-reflection, positive thinking, prayer, prayer and trust in Allah SWT and the approach of physical activity that is doing activities liked and spending time with family.

Keywords: Stress, Coping Approach, Among Teachers, National High School

1.0 PENGENALAN

Fenomena tekanan dalam kalangan anggota masyarakat dikenalpasti semakin meningkat pada hari ini. Tekanan difahami sebagai keadaan atau situasi yang mengancam atau dianggap mengganggu keadaan diri seseorang sehingga menyebabkan individu memerlukan keupayaan dan cara tertentu untuk menghadapinya (Nor Izzati et al, 2019). Keadaan tertekan berlaku ekoran mengalami peristiwa, pengalaman atau bebanan tugas di luar kemampuan seseorang (Fariza 2005). Tekanan merupakan proses pengalaman manusia menyesuaikan diri dengan persekitaran (Siti Noorshafenas Safe & Ahmad Yunus Mohd Nor, 2016). Tekanan berlaku daripada tindak balas reaksi terhadap ancaman, perubahan atau persaingan.

Individu yang berhadapan dengan tekanan boleh mengalami impak sama ada positif atau negatif. Antara implikasi negatif yang dialami oleh seseorang yang mengalami tekanan ialah mudah menjadi tegang, sukar membuat keputusan atau berfikir, mudah marah apabila menerima kritikan, mudah lupa dan sukar untuk berfikir serta memberi tumpuan terhadap sesuatu perkara (Hatta & Mohamed Hatta, 2002). Kesan terhadap aspek kognitif pula boleh dilihat daripada cara berfikir dalam membuat sesuatu keputusan. Tekanan yang dialami boleh menyebabkan seseorang itu sukar membuat keputusan, mudah merasa tersinggung dan mudah berkecil hati tanpa disedari (Sapora, Khatijah & Othman, 2013).

Selain itu, tekanan yang dialami turut menjadikan diri seseorang itu penat dan letih dari aspek fizikal, malahan turut memberi kesan terhadap aspek emosi seseorang (Diani Mardiana et al, 2017). Individu yang berhadapan masalah tekanan, mengalami ketegangan fikiran, tidak dapat membuat keputusan dengan baik, penat untuk berfikir serta tidak mampu untuk mengeluarkan idea yang baharu. Tekanan yang tidak terkawal menyebabkan seseorang itu runsing, bimbang dan seumpamanya (M. Iskandar & Mariam, 2015).

Serangan penyakit secara perlahan tanpa disedari boleh dialami oleh individu ekoran tekanan. Hal ini berlaku disebabkan kelemahan sistem imunisasi yang mempertahankan tubuh daripada serangan penyakit (Zafir Khan, 2010). Sehubungan itu, kegagalan menangani tekanan menyumbang kepada penurunan tahap kesihatan seseorang serta mudah mendapat penyakit yang berbahaya seperti kanser dan masalah jantung. Seseorang pesakit yang mempunyai masalah kesihatan sedia ada boleh mengalami penurunan tahap kesihatan apabila berada dalam tekanan (Mukhlidah Hanun Siregar, 2012).

Namun sekiranya tekanan yang dihadapi dapat diurus, boleh memberikan impak positif secara semula jadi (Frances Kay, 2009). Keadaan ini berlaku hasil tindak balas badan apabila menerima tekanan. Kelenjar pituitari yang terletak dibawah otak bertindak balas terhadap tekanan yang diterima dan merembeskan hormon *adrenocorticotropic*. Hormon tekanan ini termasuk kortisol dan adrenalin yang membantu meningkatkan daya tumpuan, mempercepatkan tindakan dan meningkatkan kekuatan serta pergerakan seseorang. Keadaan ini menjadikan seseorang mampu bertindak lebih aktif dan membuat pertimbangan yang wajar. Sebaliknya, ketiadaan tekanan menjadikan seseorang itu lambat bertindak kerana sentiasa berada dalam keadaan zon yang selesa (Hatta Sidi & Mohamed Hatta, 2002). Tekanan jika mampu diurus berupaya memberi impak positif kepada seseorang dan sebaliknya tekanan yang tidak terurus membawa implikasi negatif (Frances Kay, 2009).

Mutakhir ini, fenomena tekanan ini turut dikenalpasti dialami oleh golongan guru yang berperanan mendidik anak-anak di peringkat sekolah. Beberapa faktor dikenal pasti menyumbang berlakunya tekanan dalam kalangan guru antaranya

tingkah laku pelajar yang bermasalah, tekanan masa, suasana kerja dan juga hubungan antara staf (Mokhtar bin Ahmad, 1998).

Tanggungjawab guru memerlukan 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, mengisi borang, menaip surat, menyediakan minit mesyuarat turut menjadi rutin harian seorang guru. Tugas rutin yang bersifat teknikal ini sedikit sebanyak faktor dikenal pasti antara faktor menyumbang berlakunya keadaan tekanan dalam kalangan guru sekolah (Nurul Shafinaz Halim, 2013). Tekanan yang dihadapi boleh mengakibatkan guru mengalami kemurungan, mudah marah, melaksanakan kerja sambil lewa dan penurunan kualiti kerja. Keadaan ini berlaku disebabkan ketidakstabilan emosi yang dialami dan situasi ini sekaligus memberi kesan kepada pihak pentadbiran sekolah dan pelajar (Haslina Ahmad, 2013).

Justeru itu, artikel ini bertujuan mengenalpasti bagaimanakah bentuk pendekatan yang dilakukan oleh para guru dalam menangani tekanan yang dihadapi semasa pelaksanaan tugas dan tanggungjawab seharian sebagai guru.

2.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang menggunakan reka bentuk kajian kes. Pemilihan sampel kajian ini dilaksanakan menerusi kaedah persampelan bertujuan (Ghazali dan Sufean, 2018). Kriteria pemilihan informen bagi kajian ini ialah guru yang terlibat dengan Unit Bimbingan dan Kaunseling sekolah dan guru Sekolah Menengah Kebangsaan. Data kajian yang diperolehi menerusi kaedah temu bual secara mendalam terhadap empat orang informen iaitu seorang guru Unit Bimbingan dan Kaunseling dan tiga orang guru.

Jadual 1.0: Maklumat Informen

Singkatan Informen	Penerangan	Kriteria
GA	Guru A	Guru di Unit Bimbingan dan Kaunseling Sekolah
GB	Guru B	Guru Sekolah
GC	Guru C	Guru Sekolah
GD	Guru D	Guru Sekolah

Penganalisan data merupakan proses data-data yang dikumpulkan dan dianalisis mengikut tema yang ditemui. Penganalisan data ini menggunakan perisian atlas Ti 9 dan hasil dapatan kajian dalam bentuk teks bagi memudahkan pencarian data yang diperlukan dan setiap data tersebut diuraikan secara deskriptif dan terperinci.

3.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Berikut adalah dapatan kajian yang diperolehi menerusi pelaksanaan temu bual bersama empat orang guru termasuk seorang daripadanya ialah guru kaunseling. Hasil temu bual mendapati bahawa terdapat dua pendekatan utama yang dilaksanakan oleh guru dalam menangani tekanan yang dialami iaitu:

3.1 Pendekatan Spiritual

Pendekatan spiritual yang dilakukan oleh guru untuk menangani tekanan yang dialami antaranya:

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

Pendekatan muhasabah diri merupakan salah satu usaha yang boleh dilakukan bagi menangani tekanan yang dihadapi (Noor Izzati et al, 2019). Muhasabah diri dilaksanakan dengan proses mengingatkan diri bahawa apa-apa sahaja yang berlaku dalam kehidupan di dunia adalah sementara dan ia menjadi tempat beramal untuk bekalan dunia akhirat yang abadi. Proses muhasabah menjadikan diri kembali hidup lebih tenang dan jiwa merasa tenteram. Pendekatan ini dilakukan oleh guru K (GK) yang menyatakan:

"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.."
(GK, 2021)

Menurut GK tidak semua perkara berlaku seperti apa yang diinginkan atau yang diharapkan. Tambahan GK menjelaskan bahawa cara terbaik untuk meluahkan segala yang terpendam adalah dengan proses muhasabah. Muhasabah diri membuatkan seseorang guru itu berfikir lebih rasional. Amalan sentiasa bermuhasabah menjadikan jiwa tidak kosong dan kembali mengingati Allah SWT. Di samping itu, usaha berdoa memohon kepada Allah SWT sangat penting agar sentiasa dikurniakan kekuatan bagi menempuh kesukaran yang dihadapi.

Selain itu, proses muhasabah membuatkan diri dapat berfikir secara lebih baik dan mengingati bahawa setiap perkara yang berlaku mempunyai hikmah. Jalan terbaik untuk menangani segala dugaan dalam kehidupan yang terjadi adalah kembali mengingati Allah SWT. Amalan muhasabah diri adalah antara pendekatan yang dilakukan oleh guru A (GA) ketika berada dalam keadaan tertekan. Menurut GA:

"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 dalam kalangan guru-guru wanita".
(GA, 2021)

Perbanyakkan berdoa dan mohon kepada Allah SWT agar sentiasa diberi kekuatan untuk menghadapi segala masalah yang mendatang. Menurut GA, 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. Melalui proses muhasabah diri dapat menyakinkan 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. Guru B (GB) 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”.

(GB, 2021)

GB 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 bercegaru (Mohammad Zaini dan Mohd Sukki, 2015). Pernyataan GB seterusnya disokong oleh guru C (GC) 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.”

(GC,2021)

Menyedari bahawa setiap apa yang berlaku adalah daripada Allah SWT untuk menguji hamba-Nya, 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. Hak 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 (Mohammad Zaini dan Mohd Sukki, 2010).

Dapatan yang sama turut ditemui oleh Mohd Razali Othman dan Abang Mat Ali (1998) mendapati bahawa strategi menangani tekanan emosi boleh dilakukan dengan memastikan diri sendiri memahami apa yang diajarkan kepada pelajar, membincangkan segala urusan dengan staf kanan, membaca buku-buku dan menghadiri seminar berkaitan tekanan. Namun, kajian menyarankan bahawa strategi yang paling baik adalah strategi yang berlandaskan agama (Mohd Razali Othman & Abang Mat Ali, 1998). Hal ini turut disokong dalam kajian Najah Nadia dan Haziyah (2020) yang mengemukakan bahawa penyucian jiwa boleh dilakukan menerusi penekanan terhadap aspek pendidikan kerohanian dalam jiwa manusia melalui amal ibadah keagamaan atau ibadat. Penyucian jiwa adalah satu kaedah kecerdasan spiritual dan penerapan akhlak menerusi proses penghapusan akhlak mazmumah dan digantikan dengan akhlak mahmudah bertujuan memurnikan jiwa dengan memahami konflik dalam diri serta mendidik hati (Abu Darda', Salasiah Hanin, Ahmad Irdha & Mohamad Zulkifli, 2017). Sejalan dengan itu, Norsaleha dan Noor Hafizah (2016) yang mengemukakan bahawa indikator seseorang muslim yang mencapai tahap kecerdasan emosi dikenal pasti terhadap ketenangan dan kebahagiaan jiwa serta pautannya kepada ketentuan Allah SWT.

2. Berfikiran Positif dan Reda

Masalah atau kesukaran yang dihadapi oleh seseorang menyumbang berlakunya tekanan perasaan dan kemurungan (Abdul Rashid, Amin Al Haadi, Zuraina Ali & Noor Dahiah Sulhana, 2020). Fikiran positif merupakan antara pendekatan efektif bagi mengurus tekanan. Seseorang guru yang mempunyai fikiran yang positif dalam setiap tindakan yang dilakukannya menghasilkan tingkah laku yang positif. Pernyataan ini dinyatakan oleh GA:

“saya selalu cakap pada pelajar.. satu saya suka fikir positif. Nak atasi rasa tertekan tu.. saya.. saya insan biasa. Kadang kita *expect* dapat sesuatu tapi lepas tu tak dapat. Macam semalam tak dapat apa yang saya harapkan... 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."

(GA, 2021)

Berdasarkan kenyataan di atas, GA berpandangan bahawa berfikir positif penting kepada guru kerana berfikir positif menghasilkan sikap yang positif dan berupaya menjadikan diri mampu mendepani segala tekanan yang dialami.

Selain berfikir positif, tekanan boleh dihadapi dengan memiliki sifat reda terhadap ujian yang dialami. Firman Allah SWT dalam surah al-Fajr (89), ayat 27-30 yang bermaksud;

"Wahai orang yang mempunyai jiwa yang sentiasa tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan keadaan engkau reda (dengan segala nikmat yang diberikan) lagi diredai (di sisi Tuhanmu). Serta masuklah engkau dalam kumpulan hamba-hamba-Ku yang berbahagia. Dan masuklah ke dalam Syurga-Ku."

Ayat ini menjelaskan bahawa antara ciri jiwa yang tenang ialah merasa reda terhadap Allah SWT. Jika hati dan pemikiran seseorang sentiasa bersandarkan kepada sifat tawaduk, yakin dan syukur kepada Allah SWT, maka diberikan petunjuk dan hidayah Allah SWT dalam menangani segala tekanan dan kemurungan (Khairunneezam Mohd Nor, 2018).

3.2 Pendekatan Fizikal

Selain pendekatan spiritual, pendekatan fizikal menjadi alternatif bagi seseorang untuk mengurus tekanan. Berikut adalah antara pendekatan fizikal yang boleh dilakukan ketika berhadapan dengan tekanan:

1. Meluangkan Masa Bersama Keluarga

Keluarga dapat memberikan sokongan dan kekuatan kepada seseorang ketika berhadapan dengan keadaan sukar. Meluangkan masa bersama-sama ahli keluarga merupakan antara kaedah yang dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi (Noor Izzati et al, 2019). Menurut GA:

"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".

(GA, 2021)

Berdasarkan kenyataan di atas, GA mengambil tindakan untuk meluangkan masa keluar bersiar-siar bersama keluarga ketika berhadapan dengan keadaan tekanan. Waktu bersama keluarga merupakan perkara yang menyeronokkan dan dapat menghindari fikiran daripada memikirkan masalah-masalah dihadapi.

Dapatan ini juga ditemui dan didapati oleh kajian Mohd Juraimy & Ahmad Azan Ridzuan (2014) dalam kajian mereka mengemukakan bahawa antara strategi menguruskan tekanan dari perspektif Islam iaitu dengan menentukan masa rehat yang produktif. Ini dilakukan dengan pelbagai aktiviti. Selain itu, bersiar-siar boleh mengurangkan kesan tekanan dan mengendurkan segala otot yang tegang dan membuat individu lebih lega dan tenang.

2. Melakukan Hobi

Setiap orang mempunyai pendekatan tertentu untuk menangani tekanan. Tekanan yang dihadapi boleh ditangani dengan melakukan sesuatu hobi yang disukai.

Melakukan sesuatu hobi dinyatakan oleh *informan* sebagai salah satu pendekatan untuk menangani tekanan. Hobi yang dilakukan berupaya bantu melupakan seketika masalah yang dihadapi. Menurut GD yang 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."

(GD, 2021)

Berdasarkan kenyataan GD, 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 GC:

"saya akan lakukan hobi saya iaitu membaca buku. Tapi bukanlah buku yang tak berfaedah.. saya akan baca buku motivasi bagi diri saya lebih bersemangat."

(GC, 2021)

Kenyataan GC ini menjelaskan bahawa membaca buku yang berfaedah dapat menaikkan semula semangat yang semakin menurun akibat tekanan yang dialami. 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 dan mampu menaikkan semangat serta 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 (Ferlis et al, 2009). 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.

Kajian Zuraida Ibrahim, Nor Aliah Syafirah, Puteri Anum Fatimah & Dzanifah Nadia Nazura (2021), mengemukakan tiga pendekatan terapi bagi menghadapi tekanan iaitu terapi muzik, terapi senaman dan terapi permainan. Mendengar muzik yang menenangkan iaitu bunyi-bunyi alam seperti ciapan burung dan air terjun dapat mengurangkan kadar tekanan darah, kegelisahan dan kadar degupan jantung hasil daripada peningkatan aras indikator tekanan dalam badan (J. Moninger, 2021). Namun, jenis muzik mempengaruhi keberkesanan terapi muzik yang dilaksanakan. Selain itu, terapi senaman juga merupakan salah satu bentuk terapi yang sangat baik untuk mengurangkan tekanan di dalam badan seseorang. Terapi senaman tidak terhad kepada bentuk pergerakan yang spesifik. Menurut J. Moninger (2021), bentuk senaman termasuklah yoga dan berjalan, berupaya mengurangkan kemurungan dan kegelisahan dengan mendorong rembesan hormon-hormon yang mempengaruhi emosi seperti *oxytocin* dan memberi peluang kepada badan untuk berlatih berhadapan dengan tekanan (Zuraida Ibrahim, Nor Aliah Syafirah, Puteri Anum Fatimah & Dzanifah Nadia Nazura, 2021).

Menurut Farhanis & Lee (2020) beberapa kaedah efektif boleh diaplikasi untuk mengatasi masalah kesihatan mental bagi wanita yang bekerja iaitu antaranya seperti mengamalkan cara hidup sihat, berfikiran positif, membuat keputusan

dengan bijak, mencari kawan, menguruskan masa dengan baik, meluangkan masa bersama keluarga, perkhidmatan psikoterapi, bimbingan kaunseling, sokongan dalaman ahli keluarga, rakan-rakan dan persekitaran, sokongan luaran seperti agensi-agensi kerajaan, institusi kebajikan dan rangkaian komuniti, memperbaiki kelemahan diri, berkongsi masalah dan belajar untuk menjadi diri sendiri.

4.0 KESIMPULAN

Tekanan merupakan tidak balas daripada ketidakupayaan seseorang dalam menangani sesuatu masalah yang sedang dihadapi. Tekanan perlu ditangani sebaiknya agar tidak memberi kemudaratan dari segi fizikal, mental, emosi dan aktiviti sosial. Usaha menangani tekanan terutama dalam kalangan guru merupakan satu agenda penting kerana tekanan yang tidak dapat dikawal boleh menyumbang berlakunya kesan negatif. Usaha menangani tekanan menerusi pendekatan spiritual dan fizikal efektif diaplikasi oleh pihak guru. Pendekatan spiritual yang dilakukan ialah menerusi amalan muhasabah diri, berdoa, solat dan membaca al-quran. Manakala pendekatan fizikal yang dilaksanakan oleh guru adalah meluangkan masa bersama keluarga dan melakukan hobi yang diminati. Selain itu, berfikiran positif penting dimiliki oleh guru khususnya ketika berhadapan dalam situasi tekanan.

5.0 RUJUKAN

- 'Akil., F. (1995). Mu'jam 'ilm al-nafs. Dar al-'Ilm Lil Malayin.
- Abdul Rashid, Amin Al Haadi, Zuraina Ali & Noor Dahiah Sulhana. (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Vol. 5, Issue 12, 31-44.
- Abu Darda', Salasiah Hanin, Ahmad Irdha & Mohamad Zulkifli . (2017). Tazkiyah al-Nafs Dalam Kerangka Maqasid Al-Syariah . *Jurnal Al-Hikmah* 9 (2), 87-98.
- Azhar Muhammad & Shamsiah Abd Razak. (2010). Stres Dalam Kalangan Guru Pelatih Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia Semasa Menjalani Latihan Mengajar. 1-7.
- Azizi Yahaya & Nik Diana Hartika. (2007). Tahap Stres Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah Di Negeri Johor, Melaka, Negeri Sembilan & Selangor. 1-11.
- Baharin Bin Abu & Hamiza Binti Mohd Salleh@Yaakob. (2010). Faktor-Faktor Mendorong Stres Dalam Kalangan Guru-Guru Yang Mengikuti Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) Sepenuh Masa, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Bloona R. (2000). *Cooping With Stres in a Changing World* . Boston: McGraw Hill.
- Braham J B. (1997). *Menangani Tekanan : Bertenang Apabila Dikritik*. Kuala Lumpur: Synergy Book International.
- Braham, Barbara J;. (1997). *Menangani Tekanan : Bertenang Apabila Dikritik*. Kuala Lumpur: Synergy Book International.
- Brief, AP. Schuler, R.S. & Van Sell, M. (1981). *Managing Stress*. Boston: Litte Brown.
- Brown, G.W.C. (1984). *Stress, Social Support and Depression*. Boston: Harvard University School of Public Health.
- Burhanuddin Abdul Jalal & Ishamudin Ismail. (2010). *Pengurusan Stres Secara Holistik*. Selangor: Blue T Publication.
- Burhanuddin Abdul Jalal & Ishamudin Ismail. (2010). *Pengurusan Stres Secara Holistik*. Selangor: T Publication Sdn Bhd.
- Cooper, C.I, Sloan, S.J & Williams, J. (1988). *Occupational Stress Indicator Management Guide*. Windsor: SAE Division.

- Crump, J. Cooper. (1981). Stress Among Air Traffic Controllers. *Journal of Organizational Behaviour* 2, 293-303.
- Diani Mardiana Mat Zin, Amirah Zainun, Farhana Abdul Razak. (2017). Tekanan Emosi Dalam Kalangan Pelajar Pintar Berbakat. *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah Special Issue* (2017). 108-118.
- Farhanis & Lee. (2020). Ulasan Elemen Kesihatan Mental Pekerja Wanita Sektor Perusahaan Kecil & Sederhana Malaysia melalui kaedah Analisis Matrik. *Online Journal for Practitioners*, Vol.5, No.1, 43-50.
- Faridah Karim. (2002). Halangan Terhadap Perkembangan Profesion Perguruan. *Prosiding Seminar Kebangsaan Profesion Perguruan*, 50-56.
- Fariza Md Sham. 2005. Tekanan Emosi Remaja. *Jurnal Islamiyyat* 27(1): 3-24. https://www.academia.edu/613357/Tekanan_emosi_remaja_Islam. Retrieved: 17 Disember 2021.
- Frances Kay. 2009. *Time & Stress Management For Rookies*. United Kingdom : Marshall Cavendish.
- Ghazali Darusalam & Sufean Hussin. 2018. *Metodologi Penyelidikan Dalam Pendidikan Amalan dan Analisis Kajian*. Kuala Lumpur : Penerbit Universiti Malaya.
- Gillet, R. (1997). *Mengatasi Stres*. Kuala Lumpur: Golden Books Centre Sdn. Bhd.
- Gmelch, H. W. (1994). *Thriving on Stressor for Success*. United States of America: Corwin Press Inc.
- Greenberg, Brown & Abenavoli. (2016). *Teacher Stress and Health: Effects on Teachers, Students and Schools*. Edna Bennett Pierce Prevention Research Center: The Pennsylvania State University.
- Hambly K & mUIR. (1997). *Stress Management In Primary Care*. Oxford : Butterwoth Heinemann.
- Harris, P. . (1989). *Work & Stress . The International Journal of Health & Organisation*, 335-446.
- 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.
- J. Moninger. (2021, July 27). *Web MD (Health and Balance Guide)*. Retrieved from 10 Relaxtion Techniques to Zap Stress Fast: <https://www.webmd.com/balance/guide/blissing-out-10-relaxation-techniques-reduce-stressspot#1>
- Kamal Abdul Manaf. (1996). *Manusia dan Personaliti Membentuk Insan Yang Sempurna*. Kuala Lumpur: Utusan Publicatin and Distribution Sdn Bhd.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. (2005). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Khairunneezam Mohd Nor. (2018, Julai 23). *Risalah USIM . Retrieved from Kemurungan dan Panduan Islam Dalam Menghadapinya* : <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-our-words-ms/kemurungan-dan-panduan-islam-dalam-menghadapinya/>
- Lazarus R S & Folkman S. (1984). *Stres, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- M. Iskandar & Mariam M. Nor. (2005). *Kawal Emosi Elak Stres*. Selangor: Workplace-English Enterprise.
- Makin, E. P. & Lindley, A. P. (1996). *Positive Stres Management*. London: Kogan Page.
- Mazlan Bin Aris. (2014). *Pengurusan Stres : Memahami Stres dan Teknik Mengawal Stres*. Kuala Lumpur: Penerbitan Multimedia Sdn Bhd.
- Md Safian Bin Mohd Tajuddin. (2007). *Kesan Aspek Kesihatan Terhadap Produktiviti Kerja Dalam Kalangan Pensyarah Maktab Perguruan .* 1-35.
- Mohamad Zaini & Mohd Sukki Othman. (2015). *Stres? Islam Ada Penawarnya*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn Bhd.

- Mohammad Zaini & Mohd Sukki. 2010. *Mengurus Stres Islam Ada Caranya*. Kajang : Soul Excellent Training & Consultancy.
- Mohd Fadzilah Kamsah. (2007). *Petua Menangani Stres*. Kuala Lumpur: Telaga Biru Sdn Bhd.
- Mohd Juraimy Hj Kadir & Ahmad Azan Ridzuan. (2014). *Strategi Mengurus Tekanan Dari Perspektif Islam*. *Jurnal Hadhari*, 27-41.
- 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.
- Mohd Sukki Othman & Mohamad Zaini Yahaya. (2010). *Mengurus Stres : Islam Ada Caranya*. Selangor: Soul Excellent and Consultancy.
- 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.
- Murdock, A. & Scutte, C. (1993). *Personal Effectiveness*. Great Britain: Heineman Ltd.
- Najah Nadiah Amran & Haziyah Hussin. (2020). *Wanita dan Pengurusan Emosi Melalui Pengkisahan Maryam dalam Al-Quran*. *International Journal of Islamic Thought*, Vol. 17.
- Najati, M. ' . (1992). *Psikoterapi menurut al-Quran*. Selangor: Human Resource Enterprise.
- Nasir, Rohany & Fatimah Omar. (2006). *Kesejahteraan Manusia : Perspektif Psikologi*. Bangi: Penerbit UKM.
- Noor Hassim Ismail, Zaharah Zainuddin & Mohd Ridzal Mohd Zainal. (2010). *Panduan Pengurusan Stres Pekerjaan*. Selangor: Dawarma Sdn Bhd.
- Noor Izzati, Fariza & A'dawiyah. (2019). *Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam*. *International Journal of Islamic Thought*. Vol. 16. 85-97.
- Noornazifah Binti Md Suandi. (2008). *Kajian Terhadap Stres Di Kalangan Guru Sekolah Rendah Di Zon Permas Jaya, Johor Bahru Dari Aspek Personaliti*. 5-49.
- Norsaleha & Noor Hafizah. (2016). *Konsep Kecerdasan Emosi Dalam Islam*. Seminar Antarabangsa Akidah, Dakwah dan Syariah, May 10th.
- Nur Yani Che Hussin. (2021). *Tafakur Sebagai Intervensi Psikospiritual Dalam Menghadapi Tekanan Emosi di Tempat Kerja*.
- 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*.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and Health (Vol. Third Edition)*. New York: Brooks/Cole Publishing Company.
- Romano, J.L & Wahlstrom. (2000). *Professional Stress and Wellbeing of K-12 Teachers in Alternative Education Setting : A Leadership Agenda*. *International Journal of Leadership in Education*, 2.
- Sapora Sipon, Khatijah Othman & Othman Abdul Rahman. (2013). *Stres, Punca, Teori dan Pengurusan Efektif*. Negeri Sembilan: Universiti Sains Islam Malaysia.
- Seyle. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworth Inc.
- Sham, Fariza Md. (2005). *Tekanan Emosi Remaja Islam*. *Islamiyyat*, 1-21.
- Smith, J. C. (1993). *Understanding Stres and Coping* . New York: Macmillan Publishing Company.
- Smith, J. C. (1992). *Pendekatan Yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Sri Kaunseling Masyarakat Terbilang. (2008). *Stres & Kaedah menanganinya*. Selangor: Penerbitan Nadi Imu Sdn Bhd.

- Zafir Khan Mohd Makhbul. (2010). Benarkah Stres Mengancam Kualiti Kehidupan?. Prosiding Bengkel Pemantauan dan Pembentangan Output Penyelidikan Fakulti Ekonomi Dan Pengurusan. UKM : Fakulti Ekonomi dan Pengurusan. 41-51.
- Zuraida Ibrahim, Nor Aliah Syafirah, Puteri Anum Fatimah & Dzanifah Nadia Nazura . (2021). Aplikasi Penunjuk Aras Stres Anda (PASA) . Multidisciplinary Applied Research and Innovation, Vol.2, No.2 (pp. 216-224). Johor: Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.