



Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)

Volume 7, Issue 1, January 2022

e-ISSN : 2504-8562

Journal home page:
www.msosocialsciences.com

Tekanan dan Cabaran Guru Terhadap Norma Baharu Semasa Pandemik Covid-19 di Sebuah Daerah Negeri Sarawak

Wong Yi Sze¹, Shahlan Surat¹, Salleh Amat¹

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Malaysia

Correspondence: Wong Yi Sze (p104974@siswa.ukm.edu.my)

Abstrak

Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tekanan dan cabaran guru terhadap pendidikan norma baharu semasa pandemik covid-19. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dalam menentukan tahap tekanan guru dengan cabaran yang dihadapi oleh guru terhadap pendidikan norma baharu semasa pandemik covid-19. Responden kajian ini adalah daripada guru-guru sekolah rendah di daerah Limbang, Sarawak. Sebanyak 148 sampel telah mengisi soal selidik dan menjadi responden. Setiap data yang dikumpulkan telah diuji dengan menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* Versi 26.0. Dapatan kajian mendapati bahawa purata nilai skor min bagi tahap tekanan guru adalah 2.36 iaitu pada tahap yang sederhana. Hasil kajian juga mendapati bahawa nilai skor min yang paling tinggi bagi cabaran guru ialah terhadap murid, iaitu 3.62 dan nilai skor min yang paling rendah ialah 2.58, iaitu cabaran dengan keluarga.

Kata kunci: tahap tekanan guru, cabaran, norma baharu, pandemik covid-19

Teachers' Pressures and Challenges on New Norms During the Covid-19 Pandemic in a Sarawak State District

Abstract

This study was conducted to identify the pressures and challenges of teachers towards new norm education during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative method in determining the level of teacher stress with the challenges faced by teachers towards new norm education during the covid-19 pandemic. The respondents of this study are from primary school teachers in the district of Limbang, Sarawak. A total of 148 samples filled out the questionnaire and became respondents. Each data collected was tested using Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Version 26.0. The findings of the study found that the average mean score value for the level of teacher stress is 2.36, which is at a moderate level. The results of the study also found that the highest mean score value for teacher challenges is against students, which is 3.62 and the lowest mean score value is 2.58, which is a challenge with family.

Keywords: teacher stress levels, challenges, new norms, covid-19 pandemic

Pengenalan

Pandemik Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) telah melanda seluruh dunia mulai pada tahun 2019 termasuk juga Malaysia. Pandemik Covid-19 ini membawa impak yang sangat besar kepada semua sektor di seluruh dunia termasuk juga sektor pendidikan negara. Kesan ini menjadikan murid perlu menyesuaikan diri dalam sistem pembelajaran dan pemudahcaraan (PdPc) yang baharu terutama dalam pendidikan norma baharu ini. Namun, berbanding dengan profesion lain, tanggungjawab dan peranan guru sangat mencabar dan berat. Peningkatan beban kerja telah meningkat dari semasa ke semasa dan menyebabkan masalah tekanan kerja kepada setiap guru.

Tekanan guru pada masa kini telah banyak dibincangkan dan dijadikan bahan penyelidikan ilmiah (Safwan & Shazaitul, 2020). Dalam konteks pendidikan, tekanan guru dilihat sebagai rangsangan yang menjadi sumber atau menyebabkan guru mengalami tekanan (Kyriacou & Sutcliffe, 1978; Raja Maria, 2011). Oleh kerana pelbagai perubahan dalam persekitaran pendidikan sekarang, tekanan kerja telah menjadi fenomena dalam dunia pengajaran masa kini, bukan sahaja di Malaysia, tetapi juga di seluruh dunia (Suhaimi & Muhamad Suhaimi, 2020).

Kalau guru dapat mengurus tekanan sendiri dengan betul, tekanan ini boleh menjadikan satu dorongan serta membantu untuk meningkatkan semangat guru dan juga meningkatkan kualiti kerja mereka di sekolah. Menurut Tajulasyikin, Fazura dan Burhan (2013) serta Nobile dan McCormick (2005), kalau para guru tidak dapat melepaskan tekanan dengan betul, tekanan ini akan menjadi sebagai racun dan akan menjejaskan semangat guru, masalah psikologi, kualiti kerja dan juga kesihatan guru.

Latar Belakang Kajian

Pandemik Covid-19 ini membawa kesan yang sangat besar kepada negara terutamanya dalam sektor ekonomi, sosial, kesihatan dan juga pendidikan. Laporan WHO juga menganggarkan bahawa oleh sebab COVID-19 ini, terdapat peningkatan dalam kes-kes di seluruh dunia. Selepas wabak semasa, kerajaan Malaysia telah mengumumkan bahawa penggunaan wabak 2020 virus untuk melaksanakan perintah kawalan pergerakan (PKP) dan tutup semua institusi pendidikan, termasuk tadika, sekolah, dan juga universiti.

Pada peringkat ini, Kementerian Pendidikan Malaysia telah berusaha membuat perancangan untuk melaksanakan pelbagai jenis program pendidikan yang sesuai pada tahap guru dan murid untuk mencapai kecemerlangan pendidikan dengan dasar pemerintah yang ditetapkan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2015-2025. Sekarang guru harus menghadapi pelbagai cabaran dari semua aspek, tetapi juga harus menghadapi dan melaksanakan tugas mereka dan selalu aktif melibatkan diri dalam perjumpaan, menjalankan tugas pentadbiran, memperoleh pengetahuan untuk melaksanakan aktiviti ko-kurikulum dan pelbagai pekerjaan peningkatan kualiti.

Untuk memenuhi permintaan tinggi dari sektor pendidikan, para guru merasa semakin tertekan ketika menghadapi pelaksanaan berbagai pembaharuan dalam sistem pendidikan negara. Sebaliknya, tekanan yang dihadapi boleh menjejaskan emosi, fizikal, mental, dan kesihatan fizikal guru (Ling, 2001). Menurut Hashim dan Ismail (2003), tekanan ialah sejenis emosi negatif dan tindak balas fisiologi. Emosi ini berlaku apabila seseorang telah berlaku ancaman yang ditetapkan oleh diri sendiri tidak dapat dicapai. Tekanan juga bergantung pada sejauh mana seseorang percaya bahawa dia mampu mengatasi dan mengatasi dan mengawal ancaman tekanan. Memandangkan peningkatan kualiti dan kecemerlangan pendidikan amat bergantung kepada guru, pihak sekolah dan Kementerian Pendidikan Malaysia perlu menjadi lebih sensitif kepada tekanan yang dihadapi oleh guru-guru.

Sorotan Literatur

Tekanan kerja di kalangan Guru

Satu kajian yang dikaji oleh American Institute of Stress pada tahun 2019 membuktikan bahawa bidang perguruan adalah profesional yang paling tertekan, kini menghadapi pelbagai cabaran, dan mungkin menyebabkan masalah kesihatan yang serius. Barouch, Adesope dan Schroeder (2014) serta Larchik dan Chance (2002) meneliti pandangan bahawa tekanan kerja yang dialami terutamanya akan mempengaruhi tingkah laku peribadi, seperti prestasi rendah dan kualiti kerja, kepuasan kerja, masalah ponteng, prestasi negatif dan kesan fizikal ketika mengabaikan tugas. Pada masa akan datang, tekanan seperti ini juga akan mempengaruhi tahap kesihatan mental seperti kemurungan, kegelisahan dan gangguan mental.

Sebilangan guru telah mengambil tindakan untuk menghentikan perkhidmatan mereka di bidang pengajaran, bersara lebih awal atau berhenti dari tugas yang diberikan. Pernyataan ini disokong oleh Sipon (2010) kerana dalam penyelidikannya, dia membuktikan bahawa selain mempengaruhi kepuasan kerja guru dan produktiviti guru, tekanan juga menyebabkan guru memilih untuk bersara lebih awal. Di samping itu, menurut Ineme (2016), guru menjadi tidak semangat untuk mengajar di sekolah kerana tekanan kerja yang tidak terkawal. Statistik yang dikeluarkan oleh Kementerian Pendidikan menunjukkan bahawa 2.123 (4.4%) daripada 48.258 pendidik berada di bawah tekanan kerja sederhana dan tinggi (Berita Harian, 2018).

Menurut Hamjah (2012), kesan tekanan terhadap profesion perguruan berbeza mengikut masalah kawalan peribadi dan cara tekanan dikawal. Sekiranya tekanan yang dialami dilihat dari perspektif positif, maka tekanan akan memberi individu motivasi yang tinggi. Namun, jika anda melihat tekanan dari perspektif negatif, ia akan memberi kesan seperti penurunan prestasi profesional, keinginan bunuh diri, dan masalah mental. Setiap orang akan menghasilkan kesan yang berbeza mengikut tahap kawalan peribadi mereka.

Pendidikan Norma Baharu

Sigit (2020) menjelaskan bahawa normal baharu adalah cara hidup baharu atau cara baharu menjalankan aktiviti kehidupan dalam wabak COVID-19 yang belum selesai. Sigit menjelaskan bahawa normal baharu diperlukan untuk menyelesaikan masalah hidup semasa Covid-19.

Beberapa kajian telah menjelaskan bahawa tabiat berterusan akan menjadi kebiasaan baru jika anda terus melakukannya. Untuk ini, hampir semua penyelidik sosial berpandangan sama. Perbezaannya adalah masa kebiasaan baharu terbentuk. Oleh itu, masa yang diperlukan untuk membuat normal baharu telah melebihi masa standard, adakah 21 hari, 66 hari, atau 100 hari. Kajian Maxwell dan Philippa (2020) telah selesai dan kebiasaan baru telah terbentuk.

Zawiah (2020) membincangkan cabaran dan perjalanan kebijaksanaan pembelajaran dalam talian dalam artikel bertajuk "Kaedah Pengajaran Norma Baharu: Cabaran dan Kebijaksanaan". Dalam situasi yang mencabar ini, pembelajaran dalam talian dianggap sebagai pilihan terbaik. Dalam kes ini, pelajar perlu membuat rancangan belajar sendiri dengan bijak. Rancangan pelajar merangkumi merancang kandungan pembelajaran dan melihat bahan atau bahan rujukan yang diletakkan oleh pengajar di ruang pembelajaran maya.

Pandemik Covid-19

Beberapa kajian awal telah dilakukan untuk memahami persediaan murid dan cabaran yang dihadapi oleh kursus pembelajaran dalam talian. Tidak ada keraguan bahawa murid paling terpengaruh kerana mereka mesti beralih dari kaedah pembelajaran bersemuka secara tradisional ke kaedah pembelajaran dalam talian untuk memastikan bahawa proses pembelajaran yang ada tidak akan terganggu, terutama ketika negara harus menghadapi pandemik Covid -19 (Chung, Mohamed Noor & Mathew, 2020; Amani & Umi, 2020).

Sebenarnya, perubahan ini bukan sahaja berlaku di Malaysia, tetapi juga melibatkan negara-negara lain. Sebagai contoh, Universiti Cambridge juga telah melaksanakan kursus pembelajaran atas talian bagi tahun 2020/2021 sekolah untuk membendung penularan pandemik kepada murid. Perubahan ini

telah memberi kesan kepada proses pembelajaran yang sedia ada ke tahap tertentu (European News, 2020).

Selain itu, dalam kajian Tam dan El Azhar (2020), disebabkan oleh COVID-19 wabak, diberitahu bahawa lebih daripada 421 juta murid telah dipengaruhi proses pembelajaran kursus pembelajaran semasa. Berdasarkan kajian yang pernah dijalankan oleh Mohamed Nazul (2020), murid menghadapi berapa cabaran semasa menjalankan pembelajaran atas talian, termasuk menyesuaikan diri dengan penggunaan teknologi, kerana ia melibatkan pembelajaran digital dan pertukaran sikap ke arah menerima amalan pembelajaran atas talian yang telah dilaksanakan. Murid paling terjejas kerana mereka perlu beralih daripada amalan pembelajaran bersemuka tradisional kepada pembelajaran dalam talian untuk memastikan proses pembelajaran yang sedia ada tidak diganggu (Chung et al., 2020). Kajian ini lebih tertumpu kepada murid dan kurang fokus pada guru-guru.

Sebelum permulaan peringkat akhir Covid-19 pada tahun 2019, Norliza (2017) menyatakan bahawa proses pembelajaran dan pengajaran perlu terus dilaksanakan secara kreatif dan diselitkan dengan inovasi sepanjang pertemuan interaktif dengan murid. Artikel ini membayangkan keperluan untuk pendidikan dalam talian dan kepentingan menghubungkan warga pendidikan pada masa akan datang. Melalui interaksi dalam talian, para guru boleh terus berhubung dengan murid walaupun di kawasan pedalaman. Penyelidikan Norliza (2017) telah membuktikan kebijaksanaan untuk memahami keperluan untuk menggunakan teknologi dan melanjutkan pelajaran dalam situasi pada masa yan

Pernyataan Masalah

Dalam tahun-tahun kebelakangan ini, perasaan tidak puas hati bagi guru dengan kerja mereka telah menjadi semakin jelas. Salah satu sebab adalah tekanan kerja yang disebabkan oleh pelbagai tugas baharu. Kementerian Pendidikan Malaysia sentiasa mempunyai banyak kursus baharu pada tahap yang berbeza (Azizi, 2007). Tugas guru bukan sahaja mengajar, membimbing dan mendidik di dalam kelas, tetapi juga merangkumi tugas dan aktiviti ko-kurikulum yang diadakan di luar kelas. Lau, Yuen, dan Chan (2005) juga mendapati bahawa guru melakukan tugas yang tidak berkaitan dengan pengajaran dan pembelajaran, seperti aktiviti ko-kurikulum, menghadiri persidangan, membuat rancangan murid, mengurus kerjaya dan kebajikan murid, serta tugas pentadbiran. Tugas seorang guru bukan hanya mengajar dan mendidik murid, tetapi juga mengembangkan tugas-tugas lain. Ini juga telah menyebabkan beban kerja guru menjadi terlalu banyak serta menjadi tekanan kerja mereka, termasuk kertas kerja dan tugas-tugas lain yang di luar tugas harian mereka. Oleh itu, profesion perguruan menjadi semakin mencabar. Ini juga menjadikan sebab utama mengapa guru selalu tidak cekap dalam melaksanakan tugas seharian. Mereka akan hilang semangat dan perhatian mereka serta tidak lagi rajin dan berusaha untuk melaksanakan tugas dan tanggungjawab sendiri di sekolah.

Tujuan Kajian

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti tekanan yang dihadapi oleh guru sekolah rendah di daerah Limbang terhadap pendidikan norma baharu semasa pandemik covid-19. Selepas permulaan era pembelajaran norma baharu semasa COVID-19, perbincangan tentang pendidikan norma baharu telah menjadi satu topik hangat di kalangan pendidik. Untuk memenuhi permintaan tinggi dari sektor pendidikan, para guru merasa semakin tertekan ketika menghadapi pelaksanaan berbagai pembaharuan dalam sistem pendidikan negara.

Metod Kajian

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif untuk membabitkan lebih mendalam tentang tekanan guru terhadap norma baharu semasa pandemik COVID-19. Prinsip asasnyalah penyelidikan kuantitatif dapat membantu mengumpul data yang lebih banyak dan jelas tentang tekanan yang

dihadapi guru semasa norma baharu. Menurut Tay dan Wong (2016), kuantitatif adalah sesuai kerana ia dapat menghadkan skop, masa, peserta, dan lokasi penyelidikan, supaya kajian dapat dijalankan secara terperinci dan menyeluruh. Data ini dikumpulkan melalui tinjauan soal selidik.

Populasi / Sampel

Persampelan merupakan pengambilan sekelompok orang daripada suatu populasi sebagai mewakili populasi tersebut. Penulis memilih populasi kajian ini dari lima buah sekolah rendah di daerah Limbang dan bentuk persampelan adalah berdasarkan kaedah rawak mudah.

Lokasi Kajian

Penyelidik telah menetapkan guru rendah yang berada di daerah Limbang sahaja untuk menjadi sebagai lokasi kajian. Pelbagai maklumat dan sumber-sumber telah dapat dicari dan dikumpulkan oleh penyelidik bagi memastikan ia sesuai dengan kehendak kajian yang akan dijalankan.

Instrumen Kajian

Penyelidikan soal selidik adalah bentuk penyelidikan yang sentiasa dan senang digunakan oleh penyelidik kerana soal selidik dapat merangkumi pelbagai bidang dan mudah dirancang. Pengubahsuaian dan pembinaan kesemua soal selidik tersebut adalah berpandukan kepada sumber yang berkaitan dengan pembinaan soal selidik yang baik yang disarankan oleh penyelidik seperti Frary (1996) dan Salkind (1997). Borang soal selidik ini mengandungi tiga bahagian yang mesti dijawab oleh responden iaitu Bahagian A-latar belakang, bahagian B- tahap tekanan guru dan bahagian C-cabaran yang dihadapi oleh guru.

Bahagian A: Latar Belakang Responden

Bahagian A mengandungi empat soalan tentang latar belakang responden iaitu jantina, umur, status perkahwinan dan pengalaman mengajar. Setiap responden dikehendaki menandakan (√) pada ruang yang disediakan.

Bahagian B: Tahap Tekanan Guru

Menurut kajian Anuar Mohd Som (1999), penyelidik rujuk dengan pernyataan soal selidik sebanyak 26 item telah dibentuk dan ada kaitan dengan tahap tekanan. Pengubahsuaian dibuat kerana kajian yang dijalankan oleh penyelidik hanya fokus kepada guru yang berkhidmat di daerah Limbang. Semua perubahan item soalan adalah berdasarkan keadaan guru di sekolah rendah yang mungkin atau sedang berlaku di tempat lain. Semua populasi perlu menjawab semua soalan dengan jawapan yang lengkap yang diberikan di atas talian, iaitu google form. Skala yang digunakan ialah skala likert 5 mata seperti jadual di bawah:

Jadual 1 : Kenyataan Tahap Tekanan

Kenyataan	Ringkasan	Skor
Tidak Pernah	TP	1
Jarang	J	2
Kadangkala	KK	3
Agak kerap	AK	4
Kerap	K	5

Bahagian C : Cabaran yang dihadapi oleh guru

Bahagian ini membuat pengubahsuaian dengan mengikuti instrumen *Teacher Stress Inventory* yang pernah digunakan dalam kajian Boyle et al. (1995), Dalam soal selidik *Self Report Teacher Stress* oleh Kyriacou dan Sutcliffe (1978), penyelidik mendapati bahawa item-item dalam soal selidik

tersebut mempunyai item dan pernyataan yang dikehendaki dikaji dalam kajian ini. Item-item yang dipilih boleh menunjukkan pelbagai aspek yang berkaitan dengan cabaran yang dihadapi oleh guru.

Jadual 2: Kenyataan Cabaran Guru

Kenyataan	Ringkasan	Skor
Tidak ada cabaran (No Challenge)	T	1
Cabaran rendah (Mild Challenge)	CR	2
Cabaran sederhana (Moderate Challenge)	CS	3
Cabaran tinggi (Much Challenge)	CT	4
Cabaran sangat tinggi (Extreme Challenge)	CST	5

Analisa data

Setelah borang soal selidik dikumpulkan, data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences 26.0* (SPSS). Antara analisis yang terlibat dalam kajian ini adalah min dan sisihan piawai yang mengkaji tahap tekanan guru dan juga cabaran yang dihadapi oleh guru.

Hasil Kajian

Analisis Latar Belakang Demografi

Jadual 3 menunjukkan taburan jantina guru di daerah Limbang, Sarawak. Bilangan guru lelaki adalah 48 (33.8%) orang manakala 98 (66.2%) orang guru perempuan.

Jadual 3 : Jantina Responden

Jantina	Bilangan	Peratus (%)
Lelaki	48	33.8
Perempuan	98	66.2

Jadual 4, 6(4.1%) orang responden iaitu berumur 21-25 tahun, 28 (18.9%) orang responden berumur 26-30 tahun. Di samping itu, terdapat 20 (13.7%) orang responden berumur 31-35 tahun dan 18 (12.3%) orang berumur 36-40 tahun. Manakala 41-45 tahun mempunyai 12 (8.2%) orang responden dan seramai 62 (42.5%) orang responden berumur melebihi 46 tahun.

Jadual 4 : Umur Responden

Umur	Bilangan	Peratus (%)
21-25 tahun	6	4.1
26-30 tahun	28	18.9
31-35 tahun	20	13.7
36-40 tahun	18	12.3
41-45 tahun	12	8.2
Melebihi 46 tahun	62	42.5

Jadual 5, 36 (24.7%) orang responden daripada subjek adalah berstatus bujang, manakala 108(74%) orang responden terdiri daripada individu yang telah berkahwin dan duda sebanyak 2 (1.3%)

Jadual 5 : Status Perkahwinan Responden

Status Perkahwinan	Bilangan	Peratus (%)
Bujang	36	24.7

Berkahwin	108	74
Duda	2	1.3

Jadual 6, 24 (16.4%) orang responden berkhidmat di antara 1-5 tahun, manakala 38 (26%) orang responden yang berkhidmat di antara 6-10 tahun. Di samping itu, 18 (12.4%) orang responden berkhidmat di antara 11 -15 tahun serta 8 (5.5%) orang berkhidmat 16-20 tahun. Manakala seramai 58 (39.7%) orang responden terdiri daripada individu yang berkhidmat lebih daripada 20 tahun.

Jadual 6 : Taburan Tempoh Perkhidmatan Responden

Tempoh Perkhidmatan	Bilangan	Peratus(%)
1-5 tahun	24	16.4
6-10 tahun	38	26
11-15 tahun	18	12.4
16-20 tahun	8	5.5
Melebihi 20 tahun	58	39.7

Analisis Tahap Tekanan Guru

Jadual 7 menunjukkan analisis min dan sisihan piawai tahap stres. Soalan keenam menunjukkan purata min berada pada tahap tertinggi (3.04) menggambarkan bahawa guru merasa letih dari segi mental dan jasmani. Dapatan kedua min tertinggi (2.81) ialah soalan keempat yang menyatakan terdapat kecekapan dalam pekerjaan berkurangan berbanding dengan dahulu. Dapatan min ketiga tinggi (2.79) ialah soalan ketiga menghadapi masalah dalam membuat keputusan.

Jadual 7 : Analisis Min dan Sisihan Piawai Tekanan Guru

Bil	Pernyataan	Min	Sisihan Piawai
3	Saya menghadapi masalah dalam membuat keputusan	2.79	1.077
4	Kecekapan dalam pekerjaan berkurangan berbanding dengan dahulu	2.81	1.022
6	Saya berasa sangat letih dari segi rohani, emosi dan fizikal selepas kerja	3.04	1.136

Jadual 8 menunjukkan purata skor min bagi tahap tekanan guru di daerah Limbang , Sarawak. Purata nilai skor min bagi tahap tekanan guru adalah 2.36 iaitu pada tahap yang sederhana.

Jadual 8 : Tahap Tekanan Guru

Pembolehubah Bersandar	Min
Tahap Tekanan Kerja	2.36

Analisis Cabaran Yang Dihadapi Oleh Guru

Jadual 9 menunjukkan skor min dan sisihan piawai bagi setiap cabaran yang dihadapi oleh guru. Nilai skor min bagi cabaran yang dihadapi dengan murid ialah 3.62 iaitu pada tahap yang sederhana. Nilai skor min yang kedua tinggi adalah menghadapi dengan ibu bapa seramai 3.48 dan 3.45 cabaran terhadap dengan beban kerja.

Jadual 9 : Min dan Sisihan Piawai Cabaran Guru

Bil	Cabaran	Min	Sisihan Piawai
1	Murid	3.62	.991
2	Ibu Bapa	3.48	1.078
3	Pihak Atasan Sekolah atau rakan sekerja	2.73	1.177
4	Diri Sendiri	3.34	1.104

5	Keluarga	2.58	1.197
6	Beban Kerja	3.45	1.077
7	Kekangan Masa	3.29	1.203
8	Penggunaan ICT	3.44	1.151

Perbincangan Kajian

Apakah tahap tekanan guru terhadap pendidikan norma baharu semasa pandemik Covid-19?

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap tekanan bagi guru-guru di dalam lima buah sekolah rendah terpilih di kawasan Limbang adalah pada tahap tekanan sederhana iaitu dengan purata min seramai 2.36. Ini menunjukkan bahawa kebanyakan guru dalam lima buah sekolah ini mempunyai tekanan pada tahap sederhana. Hasil kajian ini disokong dengan Absorie (1996) dalam Mokhtar Ahmad (1999), yang menunjukkan kebanyakan responden mengalami tekanan sederhana. Selain itu, cabaran yang dihadapi oleh guru juga menunjukkan purata markah berada dalam julat 2.58-3.62 iaitu pada tahap sederhana.

Apakah cabaran yang dihadapi oleh guru terhadap pendidikan norma baharu semasa pandemik Covid-19?

Kajian ini mendapati bahawa cabaran yang paling tinggi bagi guru ialah menghadapi dengan murid dan juga ibu bapa pada min skor 3.62 dan 3.48. Data analisis menunjukkan bahawa sokongan yang kuat juga mendominasi dalam menimbulkan tekanan kepada responden. Oleh itu, kesimpulannya ialah cabaran tersebut merupakan faktor yang menyebabkan tekanan terhadap guru di kawasan Limbang. Hasil kajian ini juga menunjukkan bahawa model kerangka kajian yang digunakan untuk meramal tahap tekanan guru adalah disesuaikan daripada kajian lepas oleh Boyle et al. (1995). Ia boleh digunakan untuk latar belakang guru di kawasan Limbang.

Implikasi dan Cadangan

Melalui kajian ini, kita harap boleh mengurangkan tekanan guru dengan menggunakan beberapa kaedah moden. Di antara kaedah moden yang telah berjaya dilakukan ialah dengan menjalani sesi Fisioterapi Khas yang diperkenalkan oleh Mohd Rozaimi dari Great Life Physio and Rehabilitation pada tahun 2013.

Cadangan pertama, guru boleh membuat pemeriksaan berskala pada setiap tahun. Guru-guru boleh membuat pemeriksaan di klinik-klinik kesihatan supaya boleh memastikan tahap kesihatan sendiri. Tahap kesihatan yang rendah senang mengundang masalah tekanan. Terkecuali daripada penyakit-penyakit kronik yang lain dapat menolong guru membuat penyediaan mental dan fizikal guru.

Cadangan kedua ialah bercakap dengan rakan juga merupakan kaedah yang sering saya gunakan. Apabila anda mengalami tekanan, anda perlu melepaskan dan bercakap, mencari kawan baik atau ahli keluarga anda, berbual panjang, dan bercakap tentang semua tekanan anda, dengarkannya Ikuti idea mereka, dan akan menggalakkan dan menggembirakan anda, meningkatkan keyakinan dan keberanian anda, dan mengurangkan tekanan anda. Anda akan mendapati bahawa begitu ramai orang mengambil berat tentang anda dan menyayangi anda, dan anda pasti akan bermain dengan baik dalam peperiksaan.

Cadangan ketiga ialah belajar pengurusan diri, atur masa secara rasional, atur masa bekerja secara saintifik dan rasional, dan elakkan "kerja yang sibuk". Kerja harus diutamakan dan diutamakan. Apabila "stress" tiba-tiba datang, anda akan berasa terkedu pada waktunya. Jangan' t kehilangan kesabaran dan menghadapi tergesa-gesa. Pada masa ini, anda harus bertenang, menghilangkan tekanan, dan mengurangkan beban berlebihan sebelum meneruskan kerja.

Cadangan keempat ialah mendengar muzik, mendengar muzik adalah salah satu cara yang baik untuk mengurangkan tekanan. Secara umumnya, mendengar muzik ringan yang lembut dan perlahan. Kini muzik adalah seperti sejenis "bahasa" kami dan "pakar psikiatri" terbaik kami, jadi dengarkan muzik Ia adalah cara terbaik untuk mengurangkan tekanan. Pejamkan mata anda dengan senyap dan dengarkan sekeping muzik ringan yang indah, elegan dan damai. Ia akan merehatkan seluruh badan anda, menenangkan hati anda dan menghilangkan ketegangan. Beberapa muzik yang lebih baik, seperti Mendelssohn's "A Midsummer Night's Dream", "Lullaby" Mozart, "Piano Prelude" Debussy, Elgar "Awesome", "Tarian Hungary" Brahms, "The Fourth Ten Symphony in B Minor" karya Mozart, Suite "Rhapsody in Blue" Ghewen, Orkestra Debussy Suite "Laut" dan sebagainya.

Cadangan kelima ialah bercuti. Suasana percutian, harga pemilikan, kita mesti belajar menguruskan emosi dan menguruskan kehidupan kita sendiri. Dalam kerja yang pantas, tidak perlu memenjarakan diri anda di kampus, di dalam bilik darjah, dan dikekang di makmal dan di podium. Luangkan sedikit masa, ketepikan ruang, dan kongsi masa dengan keluarga anda, seperti bercakap, bercakap, membaca, bermeditasi, mendengar muzik, mengendalikan kerja rumah, dsb. Rehatkan saraf anda, gerakkan otot dan tulang anda, pergi ke padang sukan bersama keluarga anda, dan berjalan ke alam semula jadi, supaya kegembiraan dan kesihatan dapat tinggal bersama, dan kebahagiaan dapat dikongsi dengan kasih sayang keluarga.

Kesimpulan

Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tekanan dan cabaran guru terhadap pendidikan norma baharu semasa pandemik covid-19. Kajian ini telah dijalankan di daerah Limbang. Dalam kajian ini berpandukan kepada Anuar Mohd Som (1999), penyelidik rujuk dengan pernyataan soal selidik sebanyak 26 item telah dibentuk dan ada kaitan dengan tahap tekanan guru. Semua pengubahsuaian item soalan adalah berdasarkan keadaan guru di sekolah rendah yang mungkin dan akan berlaku. Hasil kajian mendapati nilai skor min yang tertinggi (3.04) menggambarkan bahawa guru berasa letih dari segi mental dan jasmani terhadap pendidikan norma baharu semasa pandemik covid-19. Manakala nilai skor min bagi cabaran yang dihadapi dengan murid ialah 3.62, pada tahap sederhana. Secara keseluruhannya pandemik covid-19 telah membawa banyak tekanan dan cabaran kepada semua orang, bukan saja di Malaysia, seluruh dunia menghadapi masalah yang sama.

Rujukan

- Abdul.S, Norazizah.P& Chrisitina.A. (2014). Hubungan Kerenah Pelajaran Dan Beban Tugas Dengan Tahap Stres Guru Di Sekolah Menengah. *Jurnal Kinabalu(EJK)*, 20.
- Abdul R.A.A, Amin A.S & Umi.H M.S.L. (2020). Strategi Pembangunan Aspek Kesejahteraan Kendiri bagi Mendepani Tekanan Akademik Semasa Wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(12), 16 - 30. DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.594>
- Andrian.H. (2020). Normal Baru Pasca Covid-19. *Adalah Buletin Hukum dan Keadilan*, 4(1).
- Hamizah B.Z & Tajul A.B.M. (2021)._Kepuasan Kerja dan Burnout Guru Pendidikan Jasmani di Daerah Langkawi. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(5), 22 - 34. DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i5.79>
- Hassan, Johari&Md. Suandi, Noornazifah. (2012). Kajian terhadap stres dikalangan guru sekolah rendah di Zon Permas Jaya, Johor Bahru dari aspek personaliti. *Journal of Educational Psychology and Counseling*, 5, 97-112.
- Haryati Kamarudin. (2013). *Faktor tekanan kerja dalam kalangan kakitangan MAINS Holding Sdn Bhd - FASS Final Project (Psychology)*. Faculty of Applied Social Sciences, Open University Malaysia
- Lalla B.A& Kamariah.A.B. (2019). Burnout Dalam Kalangan Guru Pendidikan Awal Kanak0Kanak : Sebab dan Implikasi. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(31), 359-372. DOI: 10.35631/IJEPC.4310031

- Mohamad A.R & Woo S.F. (2010). Faktor-Faktor Yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) Di Kalangan Guru-Guru Sjk(C): Satu Kajian Di Tiga Buah Sekolah Di Wilayah Persekutuan. *Universiti Teknologi Malaysia Institutional Repository*
- Osmarina Omar. (2013). Stress Dikalangan Guru-Guru Di Sekolah Rendah dan Menengah Dalam Bidang Pendidikan. Retrieved from [https://www.scribd.com/doc/172653228/Stress-Dikalangan- Guru](https://www.scribd.com/doc/172653228/Stress-Dikalangan-Guru)
- Raja Maria. (2011). *Faktor-faktor yang mendorong tekanan kerja (stres) dikalangan guru-guru sekolah menengah di daerah Pasir Puteh. Masters thesis, Open University Malaysia*
- Safwan.S.H & Shazaitul. (2020). Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam kalangan Guru Sekolah Menengah di Melaka. *Research in Management of Technology and Business*, 1(1).
- Siti A.B.A.H, Suzana B.Z.A & Zulkurnain B.H. (2021). Keberkesanan Pembelajaran dan Pengajaran Dalam Talian (E-Pemebelajaran) Terhadap Pembelajaran Pelajar di Kolej Komuniti Hulu Langat. *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*, 10(2),1-14.
- Suhaimi B.K& Muhamad S.T. (2020). Pengaruh Faktor-faktor Tekanan Kerja dalam kalangan Guru di Sekolah Menengah: Satu Analisis Persamaan Struktur (SEM-PLS). *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11). DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.544>
- Tahnam A/P.G. (2017). Tekanan Kerja Di Kalangan Guru- Guru Sjk Pekan Banting. Retrieved from [https://www.academia.edu/8741434/PROPOSAL TAHNAM_new](https://www.academia.edu/8741434/PROPOSAL_TAHNAM_new)
- Ummi.K&Zakaria. (2014). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan kerja dalam kalangan guru sekolah menengah Daerah Hulu Terengganu, Terengganu Darul Iman. Masters thesis, Universiti Utara Malaysia*