

Pembinaan, Kesahan dan Kebolehpercayaan Modul Kemahiran Mengawal Stress Kehidupan Guru

Faezah Abd. Ghani^a, Mazlan Aris^{a*}

^aJabatan Asas Pendidikan, Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia

*Corresponding author: mazlan.aris@yahoo.com.my

Article history

Received: 24 November 2010
Received in revised form: 20 February 2012
Accepted: 12 March 2012

Abstract

Stress phenomenon has become the major factor to affect the mental well being among the teachers. This situation needs immediate action by certain parties who have the expertise to address the situation. Thus, this research is being carried out to prepare a skilled module which is tested for its reliability and validity. It is to be used to control the stress level among the teachers who are facing high level of stress. This research is based on two basic concept which are the Reliability and Validity (Cronbach,1969) and Stress Model by Blonna (2000). The framework of the module consists of five level of processes namely, identifying own self and stress, restructuring of thoughts, reducing stress, active and passive rest strategy and restructuring of lifestyles. The process to evaluate the validity of the processes is based on Russell (1974) suggestions and four experts in this field were chosen to check and evaluate the module. The evaluation of the reliability of the module involved questionnaires which consists of 115 items based on each activity. Based on the procedures presented by Russell (1974), it was found the Skilled Module To Control Stress Among The Teachers has high validity . The analysis received from those experts in this field agreed that the module has 97% of mastery level. Hence, the experts' agreed the module has high score of the content validity. Overall, the findings of the evaluation of the reliability is found to have the highest coefficient (Alpha Cronbach .988). The findings confirmed that the module has high reliability.

Keywords: Stress; teacher; module

Abstrak

Fenomena stres semakin menjadi faktor utama yang mengganggu kesejahteraan mental dalam kalangan guru masa kini. Keadaan ini memerlukan tindakan segera oleh pihak yang mempunyai kepakaran bagi mengatasinya. Oleh sebab itu, kajian ini dijalankan bagi membina Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru yang diuji kesahan dan kebolehpercayaannya bagi dijadikan alat untuk membantu guru yang mengalami stres pada tahap tinggi. Kajian ini bersandarkan kepada dua konsep asas yang utama iaitu Kesahan dan Kebolehpercayaan (Cronbach, 1969) dan Model Stres Blonna (2000). Reka bentuk modul ini mempunyai lima peringkat proses iaitu proses mengenal diri dan stres, penstrukturan pemikiran, proses pengurangan stres, strategi rehat aktif dan pasif serta proses penyusunan semula kehidupan. Proses penilaian kesahan menggunakan pendekatan pandangan Rusell (1974) dan pengesahan empat orang pakar. Manakala penilaian kebolehpercayaan modul melibatkan soal selidik yang mengandungi 115 item berdasarkan setiap aktiviti. Berdasarkan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Rusell (1974), dapatan kajian menunjukkan bahawa Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru mempunyai kesahan yang tinggi. Analisis pandangan pakar juga menjelaskan bahawa modul ini mempunyai aras penguasaan sebanyak 97%. Oleh itu, pandangan pakar mengenai kesahan kandungan modul ini sangat tinggi. Dapatan kajian penilaian kebolehpercayaan mendapati bahawa nilai pekali kebolehpercayaan Alpha Cronbach Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru adalah .988. Dapatan ini mengesahkan bahawa modul ini mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi.

Kata kunci: Stres; guru; modul

© 2012 Penerbit UTM Press. All rights reserved.

1.0 PENGENALAN

Di dalam keghairahan membangunkan sistem pendidikan yang bertaraf dunia, pelbagai perubahan dilakukan oleh Kementerian

Pelajaran Malaysia bagi memantapkan sistem pelajaran di negara ini. Keadaan ini diakui oleh Menteri Pelajaran Malaysia, Tan Sri Muhyiddin Yassin yang berpendapat bahawa Malaysia perlu bertindak pantas menyuntik pembaharuan dalam sistem

pendidikan secara menyeluruh dan bersepadu jika mahu mencapai sasaran menjadi negara maju (Berita Harian, 23 Julai 2010). Kerancangan meneroka dan merencana bagi memantapkan sistem pendidikan yang sedia ada pastinya akan membawa bersama kesan langsung dan tidak langsung kepada penggerak utama dunia pendidikan iaitu golongan guru. Aspek positif akan dapat memberikan semangat kepada guru. Aspek negatif pula akan membawa kepada wujudnya fenomena negatif kepada guru itu sendiri. Keadaan ini pastinya akan menyumbang kepada kekusaran kesihatan mental terutamanya stres dalam kalangan guru. Oleh sebab stres boleh memberi impak negatif kepada sistem pendidikan, maka stres guru perlu dibendung. Ini disebabkan guru adalah orang yang bertanggungjawab terhadap kejayaan pembangunan modal insan di Malaysia. Ia selaras dengan tujuan Pelan Induk Pembangunan Pendidikan 2006-2010 pada teras kedua bagi menjana pembinaan modal insan. Guru bertanggungjawab untuk membangunkan modal insan yang mempunyai pengetahuan dan kemahiran serta menghayati nilai-nilai murni (Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar, KPM, 2006). Berdasarkan laporan dan kajian yang telah dijalankan dapat dibuktikan bahawa stres kalangan guru adalah merupakan masalah yang serius dan perlu ditangani dengan segera. Hal ini bertekalan dengan kajian dikeluarkan oleh NUTP (2005) menunjukkan seramai 69% warga pendidik yang terdiri daripada 9,328 orang responden iaitu guru kelas, pengetua, pensyarah dan Pegawai Jabatan Pelajaran seluruh negara termasuk Sabah dan Serawak berkerja dalam keadaan stres (Utusan Malaysia, 29 Mac 2006). Kenyataan ini diperkukuhkan lagi dengan laporan oleh Bahagian Sumber Manusia, Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM) yang menjalankan kajian terhadap 5181 orang guru dari seluruh Malaysia. Hasil kajian mendapati seramai 23.4% atau 400 guru lelaki dan 23.70% atau 810 orang guru perempuan mengalami stres pada tahap tinggi (Ab. Rasab dan Normazwin, 2007).

Bertitik tolak dari sinilah guru memerlukan kehidupan sihat yang menyeluruh dari segi mental, fizikal, emosi, spiritual, kewangan, sosial, persekitaran, perhubungan dan pekerjaan bagi mencapai kesejahteraan hidup. Ia selaras dengan pandangan Seaward (2006) yang melihat kesejahteraan hidup seseorang banyak bergantung kepada kesejahteraan dari segi fizikal, emosi, mental dan terpenting sekali adalah faktor spiritual. Begitu juga Leatz dan Stolar (1993) berpendapat stres bukan melibatkan pekerjaan sahaja tetapi keluarga, masyarakat, tekanan ekonomi dan sebagainya. Ini membuktikan bahawa faktor yang merangsang stres bukan sahaja pekerjaan tetapi semua unsur yang berkaitan kehidupan seseorang individu. Oleh sebab itu pembinaan modul kemahiran mengawal stres secara holistik diperlukan untuk membantu guru supaya sentiasa hidup dalam suasana yang sihat.

■2.0 PERNYATAAN MASALAH

Aset yang paling berharga bagi sesebuah negara adalah warganya. Modal insan inilah yang merupakan aset yang boleh disuntik nilai tambahnya, ditingkatkan nilai intelektualnya serta diperkaya modal budayanya. Pembangunan modal insan adalah penentu bagi meningkatkan daya saing dan produktiviti negara. Bersesuaian dengan kehendak industri serta pasaran semasa dan masa hadapan. Pembangunan modal insan perlu dirancang dengan rapi agar dapat meningkatkan bina upaya generasi muda Malaysia ke arah melahirkan guna tenaga yang terlatih dan berdaya saing, sepadan dan mencukupi dengan keperluan negara pada 2020 (Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan, KPM, 2006). Pembentukan modal insan yang bersepadu inilah merupakan tanggungjawab yang sentiasa perlu dipikul oleh guru-

guru di Malaysia. Oleh sebab itu hanya guru yang berkebolehan, terlatih dan sihat secara luaran dan dalaman sahaja boleh membantu kerajaan merealisasikan matlamat ini. Jika guru mengalami stres pada tahap tinggi, maka hasrat murni yang direncanakan ini akan terkubur.

Berdasarkan kepada kepentingan inilah maka sebuah modul yang komperensif perlu dibangunkan bagi membantu guru yang mengalami stres. Keperluan membentuk satu modul untuk memberi kemahiran mengawal stres kepada guru sekolah yang mengalami stres tahap tinggi amat diperlukan di Malaysia. Ini berdasarkan pendapat yang dikeluarkan oleh Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP) pada Ogos 2005 yang akan bekerjasama dengan Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) untuk menjalankan kajian khas mengenai tahap sebenar stres di kalangan guru (Abdul Muin, 2005). Sehingga kini masih belum ada sebuah modul yang telah dikaji kesahan dan kebolehpercayaan yang dikeluarkan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia untuk membantu meningkatkan kemahiran mengawal stres dalam kalangan guru

Pembentukan modul yang dinilai secara ilmiah ini begitu penting bagi memartabatkan kualiti modul ke tahap yang tinggi dan dianggap berkesan. Guru-guru yang mengalami stres perlu dibantu dengan memberikan latihan bersepadu dan sistematik. Justeru itu modul latihan bukan akademik yang dibina secara sistematik adalah diperlukan bagi merealisasikan matlamat ini. Ia selaras dengan pendapat Rusell (1974) yang berpendapat modul berkemampuan untuk membawa individu itu ke arah perubahan yang positif.

Dengan adanya modul yang sistematik, diharapkan dapat membantu kaunselor pentadbir khususnya menjalankan tugas memberi kemahiran mengawal stres kepada guru yang mengalami stres dengan cekap. Lebih bermakna lagi modul stres ini akan dapat menyumbang kepada kecekapan tugas kaunselor yang boleh membantu dari mengalami stres kesan dari membantu guru yang mengalami stres. Hasil daripada permasalahan ini maka perlulah dibina dan diuji satu modul yang khusus untuk memberi ilmu pengetahuan dan kemahiran mengawal stres kehidupan guru.

■3.0 OBJEKTIF KAJIAN

Berdasarkan perbincangan terhadap masalah ketiadaan modul untuk memberi latihan kemahiran mengawal stres kehidupan guru yang telah menjalani penilaian kesahan dan kebolehpercayaan di Malaysia, maka kajian ini dijalankan untuk :

- (1) Membina Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru.
- (2) Menguji kesahan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru.
- (3) Menguji kebolehpercayaan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru.

■4.0 METODOLOGI KAJIAN

4.1 Reka Bentuk Kajian

Kajian yang dijalankan ini telah menggabungkan dua pendekatan kajian kuantitatif iaitu kajian deskriptif dan korelasi. Kedua-dua bentuk kajian ini dipilih kerana analisis kesemuanya dalam bentuk data kuantitatif yang boleh diukur. Oleh sebab itu pemilihan jenis kajian ini bertepatan dengan analisis data yang dilakukan bagi mendapatkan nilai pekali kebolehpercayaan dan kesahan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru.

4.2 Sampel dan Populasi

Bagi menguji kebolehppercayaan modul, maka pengkaji telah memilih responden seramai 21 orang guru secara rawak dari daerah Mersing. Pengkaji menggunakan perisian *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 13.0. untuk memilih sampel random secara automatik (Salkind, 2000). Responden yang dipilih adalah sampel yang dikenal pasti mempunyai tahap stres tinggi dan sangat tinggi berdasarkan keputusan soal selidik Inventori Profil Stres Kehidupan (IPSK). Responden diberi kursus menggunakan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru selama tiga hari di *Stress Manangement Center*, Pusat Latihan Guru Dalam Perkhidmatan di Bandar Tenggara, Kulai, Johor.

4.3 Instrumen Kajian

Alat yang digunakan bagi menentukan nilai pekali kebolehppercayaan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru dibina sendiri oleh penyelidik. Set soal selidik ini mengandungi sebanyak 115 item. Pembinaan item soal selidik adalah berdasarkan langkah-langkah aktiviti yang terkandung di dalam Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru. Kesemua item adalah merupakan gabungan 26 aktiviti bagi kesemua lima sub-modul iaitu Sub-Modul Strategi Rehat dan Aktif, Sub-Modul Penyusunan Semula Kehidupan, Sub-Modul Penstrukturan Pemikiran, Sub-Modul Proses Mengenal Diri dan Stres dan Sub-Modul Proses Pengurangan Stres.

5.0 DAPATAN KAJIAN

5.1 Deskripsi Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru

Modul yang direka bentuk berdasarkan Model Stres oleh Bloona (2000). Model ini dianggap sesuai kerana cara rawatan yang diberikan mengambil kira semua aspek kehidupan merangkumi pemikiran, fizikal, sosial, persekitaran, emosi dan spiritual. Kumpulan sasaran adalah golongan guru. Objektif Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru adalah supaya guru dapat;

- (1) Ilmu pengetahuan berkaitan elemen-elemen yang penting tentang stres.
- (2) Kemahiran untuk mengawal stres dengan baik, berkesan dan praktikal.
- (3) Menurunkan tahap, punca dan simptom stres.
- (4) Mempraktikkan teknik pengawalan stres di dalam kehidupan seharian dengan baik.

Modul ini memerlukan lima sesi bimbingan kelompok yang mengandungi 26 aktiviti. Ia dijalankan selama lima minggu. Satu sesi bagi setiap satu minggu. Jarak selang seminggu digunakan supaya sampel kajian dapat mempraktikkan apa yang dipelajari secara per peringkat dan sistematik. Pengkaji telah menamakan modul ini sebagai Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru yang sesuai bagi membantu memberi latihan kepada guru yang mengalami stres tahap tinggi dan sangat tinggi. Modul yang dibina ini merangkumi lima peringkat proses iaitu;

Peringkat Proses Pertama : Proses Mengenal Diri dan Stres

Objektif peringkat ini adalah untuk memberi ilmu pengetahuan dan kemahiran kepada peserta supaya dapat mengenal diri sendiri dengan lebih mendalam dan memahami makna serta elemen-

elemen stres kehidupan mereka. Jadual 1.1 menunjukkan aktiviti yang terkandung di dalam peringkat proses mengenal diri dan stres serta jangka masa latihan mengikut aktiviti yang dijalankan.

Jadual 1.1 Nama aktiviti dan masa peringkat proses pertama

Nama Aktiviti	Masa
Aktiviti 1 : Pemanas Badan	30 minit
Aktiviti 2 : Rahsia Tandatangan	40 minit
Aktiviti 3 : Apa Makna Stres?	60 minit
Aktiviti 4 : Profil Stres Kehidupan Saya	90 minit
Aktiviti 5 : Lukisan Diri	90 minit

Peringkat Proses Kedua : Penstrukturan Pemikiran

Objektif peringkat ini adalah untuk memberi ilmu pengetahuan dan kemahiran supaya peserta dapat menstruktur semula elemen-elemen pemikiran yang negatif dengan baik dan mengurus kehidupan secara positif. Jadual 1.2 menunjukkan aktiviti yang terkandung di dalam peringkat proses penstrukturan pemikiran dan jangka masa latihan mengikut aktiviti yang dijalankan.

Jadual 1.2 Nama aktiviti dan masa peringkat proses kedua

Nama Aktiviti	Masa
Aktiviti 6 : Aku Insan Rasional	90 minit
Aktiviti 7 : Kelakar lah!!!	80 minit
Aktiviti 8 : Apa Makna Stres?	40 minit
Aktiviti 9 : Profil Stres Kehidupan Saya	60 minit
Aktiviti 10 : Lukisan Diri	60 minit

Peringkat Proses Ketiga : Proses Pengurangan Stres

Objektif peringkat ini adalah untuk memberi ilmu pengetahuan dan kemahiran supaya peserta akan dapat mengurangkan tahap stres dengan cara menguruskan masa dengan baik, bertingkah laku asertif dan meningkatkan kemahiran komunikasi. Jadual 1.3 menunjukkan aktiviti yang terkandung di dalam peringkat proses pengurangan stres dan jangka masa latihan mengikut aktiviti yang dijalankan.

Jadual 1.3 Nama aktiviti dan masa peringkat proses ketiga

Nama Aktiviti	Masa
Aktiviti 11 : Masa Itu Emas	90 minit
Aktiviti 12 : Asertifkah Saya!	50 minit
Aktiviti 13 : Katakan 'Tidak'	70 minit
Aktiviti 14 : Cakap Sendiri Aja	60 minit
Aktiviti 15 : Bahasa Badan	60 minit

Peringkat Proses Keempat : Strategi Rehat Aktif dan Pasif

Objektif peringkat ini adalah untuk memberi ilmu pengetahuan dan kemahiran supaya peserta akan dapat mengekalkan tahap stres dengan mengamalkan teknik-teknik kerehatan secara pasif dan aktif yang merangkumi aspek emosi, kognitif, tingkah laku dan spiritual. Jadual 1.4 menunjukkan aktiviti yang terkandung di dalam peringkat proses strategi rehat aktif dan pasif serta jangka masa latihan mengikut aktiviti yang dijalankan.

Jadual 1.4 Nama aktiviti dan masa peringkat proses keempat

Nama Aktiviti	Masa
Aktiviti 16 : Mari Bernafas Dengan Tenang	50 minit
Aktiviti 17 : Diamku Bermakna	40 minit
Aktiviti 18 : Visualisasi	30 minit
Aktiviti 19 : Gerakkan Mata Menawan	30 minit

Aktiviti 20 : Urutan Diri Sendiri	60 minit
Aktiviti 21 : Regangkan Badan	60 minit
Aktiviti 22 : Mari Membelai Rakan	60 minit

Peringkat Proses Kelima : Penyusunan Semula Kehidupan

Objektif peringkat ini adalah untuk memberi ilmu pengetahuan dan kemahiran supaya peserta akan dapat memantapkan semula semua elemen kehidupan dari aspek fizikal, tingkah laku, sosial, emosi dan spiritual. Jadual 1.5 menunjukkan aktiviti yang terkandung di dalam peringkat proses penyusunan semula kehidupan dan jangka masa latihan mengikut aktiviti yang dijalankan.

Jadual 1.5 Nama aktiviti dan masa peringkat proses keempat

Nama Aktiviti	Masa
Aktiviti 23 : Cerita, Jalan, Lari	90 minit
Aktiviti 24 : <i>Therapeutic Writing</i>	30 minit
Aktiviti 25 : <i>Thought Stopping</i>	30 minit
Aktiviti 26 : Kongsi Kesejahteraan	60 minit

5.2 Analisis Kesahan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru

Bagi membuat pengesahan kandungan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru, maka dua aspek pandangan digunakan. Pertama adalah pandangan oleh Rusell (1974) dan keduanya adalah pandangan empat orang pakar.

Jika dilihat dari pandangan Rusell (1974), beliau menjelaskan bahawa modul yang mempunyai kandungan yang baik perlu memenuhi syarat-syarat dari aspek ketepatan sasaran populasi, situasi pengajaran sesuai, masa mencukupi, berlaku peningkatan prestasi dan berlaku perubahan sikap. Berdasarkan pandangan Rusell (1974) itu tadi, penyelidik membuat pentafsiran bahawa Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru menepati sasaran populasi, situasi pelaksanaannya adalah baik, masa yang diperuntukkan sesuai dan mencukupi, wujud petanda berlaku peningkatan pengetahuan kemahiran mengurus stres dan boleh berlaku perubahan sikap di dalam membantu guru mengendalikan stres (Jamaludin, 2008).

Jika dibuat perbandingan langkah-langkah pembangunan, arahan-arahan dan standard pelaksanaan (Jamaludin, 2002) dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Rusell (1974), dapatlah dirumuskan bahawa Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru mempunyai kesahan yang tinggi.

Kaedah kedua menentukan kesahan modul ini ialah melalui pandangan pakar. Pemilihan pakar bagi menentukan kesahan kandungan modul telah dilakukan dengan merujuk kepada kepakaran, kelayakkan dan hasil penulisan ilmiah yang telah dilakukan oleh pakar. Bagi modul ini kepakaran dari bidang bimbingan kaunseling, psikologi, pakar modul dan pendidikan diambil kira sebagai pakar yang layak untuk membuat penilaian kesahan modul. Setelah diadakan perbincangan bersama dan mendapat persetujuan dari penyelia maka, satu surat lantikan kepada pakar telah dihantar. Seterusnya penyelidik telah meminta empat orang pakar untuk mengesahkan modul ini. Kesahan oleh pakar ini dilakukan menentukan sama ada kandungan modul benar-benar boleh diuji berdasarkan konstruk yang hendak diukur (Goodwin, 2007)

Berdasarkan maklum balas pakar terhadap Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru, didapati semua pakar memberi komen positif bahawa modul ini menepati objektif-objektif yang telah ditetapkan. Ini membuktikan bahawa modul ini mempunyai kesahan kandungan yang baik. Berikut pandangan pakar terhadap kesahan kandungan modul ini;

- (i) Kandungan modul ini baik dan boleh diteruskan untuk tujuan penyelidikan (Pakar pertama)
- (ii) Bersifat positif dan berkemampuan meredakan stres. Dicadangkan menulis tajuk modul (definisi, jenis dan kebaikan modul) dan tajuk stres (definisi, jenis dan kesan). Kemudian setiap tahap mempunyai pendahuluan terlebih dahulu. Juga gambar-gambar kartun sebagai tarikan (Pakar kedua)
- (iii) Keseluruhan kandungan modul meliputi dan menepati kehendak penulis. Namun beberapa aspek kandungan modul harus dilihat semula seperti dalam lampiran (Pakar Ketiga)
- (iv) Kandungan modul menepati objektif kajian dan bersesuaian untuk digunakan kepada guru-guru sekolah. Ia juga telah ditulis dengan jelas dan boleh digunakan oleh fasilitator dengan mudah (Pakar keempat)

Selain dari komen oleh pakar, maka dinyatakan maklum balas jawapan berbentuk skala Likert yang telah diberikan oleh pakar melalui soal selidik kesahan kandungan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru. Satu analisis secara peratusan mengikut pakar ditunjukkan pada jadual 1.6. Menurut Tuckman dan Waheed (1981) serta Abu Bakar Nordin (1995) dalam Jamaludin (2002) telah menyatakan bahawa aras penguasaan atau pencapaian 70% dianggap telah menguasai atau mencapai tahap pencapaian yang tinggi. Berdasarkan jadual 1.5 didapati modul ini mempunyai aras penguasaan sebanyak 97% atau pekali kesahan kandungan .97. Oleh itu, pandangan pakar mengenai kesahan kandungan modul ini sangat tinggi. Berikut merupakan formula untuk mengukur peratusan kesahan kandungan.

Jumlah Skor Pakar (x)

$$\frac{\text{Jumlah Skor Pakar (x)}}{\text{Skor Maksimum (25)}} \times 100\% = \text{Pencapaian Kesahan Kandungan}$$

Skor Maksimum (25)

Jadual 1.6 Kesahan kandungan modul kemahiran mengawal stres kehidupan guru

Bil	Pakar	Paratus (%)	Pandangan Pakar
1	Pakar Pertama	96%	Diterima
2	Pakar Kedua	92%	Diterima
3	Pakar Ketiga	100%	Diterima
4	Pakar Keempat	100%	Diterima
Jumlah Keseluruhan (min)		97%	Diterima

Berdasarkan analisis nilai yang diberi oleh pakar, maka boleh dibuat rumusan bahawa Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru menepati sasaran populasi, situasi pelaksanaannya adalah baik, masa yang diperuntukkan sesuai dan mencukupi, baik dijadikan bahan informasi untuk meningkatkan pengetahuan kemahiran mengurus stres dan baik dijadikan bahan untuk membantu guru mengendalikan stres.

Setelah meneliti langkah-langkah pembangunan modul oleh penyelidik dan membandingkannya dengan langkah-langkah yang dikemukakan oleh Rusell (1974), maka boleh dirumuskan bahawa Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru mempunyai kesahan kandungan yang tinggi.

5.3 Analisis Kebolehpercayaan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru

Rusell (1974) telah menjelaskan bahawa untuk menguji kebolehpercayaan sesuatu modul, perlu melihat sejauh mana pelajar dapat mengikuti langkah-langkah setiap aktiviti di dalam

modul itu dengan jayanya. Ini kerana setiap langkah-langkah aktiviti di dalam modul itu akan menentukan bahawa pelajar telah menguasai objektif modul tersebut. Oleh yang demikian untuk menentukan nilai pekali kebolehppercayaan sesuatu modul, item-item soal boleh dicipta berdasarkan kepada langkah-langkah aktiviti modul tersebut (Jamaludin, 2008).

Jamaludin dan Sidek (2001) mencadangkan untuk menguji nilai pekali kebolehppercayaan sesuatu modul, kaedah mencipta soal selidik atau item-item soal bolehlah berdasarkan kepada langkah-langkah aktiviti modul ataupun berdasarkan objektif-objektif modul. Apabila kedua-dua langkah tersebut dilaksanakan, didapati nilai pekali kebolehppercayaan modul berdasarkan langkah-langkah aktiviti modul lebih tinggi berbanding nilai pekali kebolehppercayaan berdasarkan kepada objektif modul. Ini membuktikan bahawa pembinaan soal selidik atau item-item soal kebolehppercayaan modul berdasarkan langkah-langkah aktiviti modul adalah yang terbaik dan boleh diterima pakai sebagai satu kaedah untuk menentukan kebolehppercayaan sesuatu modul (Sidek dan Jamaludin, 2005). Bagi Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru, penyelidik telah menggunakan item-item soal kebolehppercayaan dengan menggunakan langkah-langkah aktiviti.

Bagi menguji kebolehppercayaan modul, satu kursus pengurusan stres telah diadakan. Setelah tamat kursus semua peserta diminta untuk menjawab soal selidik kebolehppercayaan modul yang mengandungi 115 item. Data-data yang diperolehi daripada soal selidik telah dianalisis untuk mendapatkan pekali *Alpha Cronbach*. Keputusan yang diperolehi dengan menggunakan kaedah ini menunjukkan kesemua nilai pekali kebolehppercayaan adalah diterima pakai. Ia bertekalan dengan pandangan Kaplan dan Saccuzzo (2001) yang menyatakan nilai kebolehppercayaan antara .7 hingga .8 adalah nilai yang baik untuk kebanyakan tujuan asas penyelidikan. Manakala Chua (2006) pula menyatakan nilai pekali kepercayaan yang lebih daripada .60 merupakan nilai yang sesuai dan sering digunakan oleh kebanyakan pengkaji. Chua (2006) juga menjelaskan, nilai alpha .65 hingga .96 dianggap memuaskan.

Berdasarkan analisis yang dibuat, didapati nilai pekali kebolehppercayaan *Alpha Cronbach* yang paling tinggi adalah Peringkat Proses Keempat : Strategi Rehat dan Aktif (.968), Kedua tertinggi adalah Peringkat Proses Kelima : Penyusunan Semula Kehidupan (.950), Ketiga tertinggi adalah Peringkat Proses Kedua : Penstrukturan Pemikiran (.947). Keempat tertinggi adalah Peringkat Proses Pertama : Proses Mengenal Diri dan Stres (.934) dan paling rendah adalah Peringkat Proses Ketiga : Proses Pengurangan Stres (.925). Secara keseluruhannya nilai pekali kebolehppercayaan *Alpha Cronbach* Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru adalah .988 (rujuk jadual 1.7). Ini cukup mengesahkan bahawa modul ini mempunyai nilai kebolehppercayaan yang tinggi.

Jadual 1.7 Nilai pekali kebolehppercayaan modul kemahiran mengawal stres kehidupan guru

Bil	Komponen Modul	Nilai Pekali Kebolehppercayaan
1	Peringkat Proses Pertama : Proses Mengenal Diri dan Stres	.934
2	Peringkat Proses Kedua : Penstrukturan Pemikiran	.947
3	Peringkat Proses Ketiga : Proses Pengurangan Stres	.925
4	Peringkat Proses Keempat : Strategi Rehat Pasif dan Aktif	.968
5	Peringkat Proses Kelima : Penyusunan Semula Kehidupan	.950
	Nilai Keseluruhan	.988

■6.0 PERBINCANGAN

Hasil dari analisis yang dijalankan jelas menunjukkan pembinaan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru ini dibina dengan mengambilkira model yang tepat dan sesuai. Modul yang direka bentuk berdasarkan Model Stres dan Cara Mengawal oleh Bloona (2000). Model ini dianggap sesuai kerana cara rawatan yang diberikan mengambil kira semua aspek kehidupan merangkumi pemikiran, fizikal, sosial, persekitaran, emosi dan spiritual. Ia amat bersesuaian dengan kumpulan sasaran iaitu golongan guru. Berdasarkan analisis kesesuaian modul maka aktiviti yang dibina amat menyokong kepada peningkatan ilmu pengetahuan dan kemahiran peserta. Aktiviti yang dibina di dalam modul ini merangsang kepada perubahan individu secara holistik dan sistematik. Ini disebabkan aktiviti yang dibina telah disusun mengikut keperluan proses penyembuhan yang berkala bagi membantu mengurangkan tahap stres seseorang.

Pengujian nilai kesahan menunjukkan nilai yang besar apabila kesemua pakar mengesahkan bahawa Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru ini menepati objektif yang telah ditetapkan. Ini jelas secara keseluruhan didapati modul ini mempunyai aras penguasaan sebanyak 97% atau pekali kesahan kandungan .97. Namun begitu cabaran yang besar adalah cara penentuan kaedah kesahan yang digunakan di dalam kajian ini yang masih belum lagi ramai pengkaji menggunakannya. Ia selaras dengan pandangan Sidek dan Jamaludin (2005) yang menjelaskan bahawa penentuan kesahan seperti yang disarankan oleh Rusell (1974) adalah bersifat abstrak. Masalah utamanya ialah aspek ini tidak dapat diukur secara langsung. Walau bagaimanapun kaedah menentukan kesahan Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru dengan membandingkan ciri-ciri modul ini dengan syarat-syarat kandungan modul yang telah disarankan oleh Rusell (1974) telah mendapat sokongan oleh kajian yang dijalankan oleh Sidek dan Jamaludin (2005).

Jika dilihat tentang ciri modul yang baik perlu mempunyai nilai kesahan dan kebolehppercayaan yang tinggi. Oleh sebab itu, Modul kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru telah mempunyai nilai kesahan yang tinggi. Satu ciri yang telah menyokong pernyataan ini ialah modul ini juga mempunyai nilai pekali kebolehppercayaan yang tinggi. Ini berdasarkan analisis yang dijalankan menunjukkan secara keseluruhan modul ini mempunyai nilai pekali kebolehppercayaan *Alpha Cronbach* .988. Walau pun Peringkat Proses Ketiga : Proses Pengurangan Stres mempunyai nilai pekali kebolehppercayaan terendah iaitu .925, namun ia masih dikira dengan nilai yang tinggi.

■7.0 CADANGAN

Berdasarkan analisis yang telah dijalankan didapati nilai kesahan dan kebolehppercayaan adalah pada tahap tinggi. Langkah seterusnya dicadangkan supaya penilaian keberkesanan dilakukan bagi menguji tahap keberkesanan modul ini dalam membantu memberi latihan kepada guru yang mengalami stres. Oleh sebab itu dicadangkan juga agar modul ini dilaksanakan secara lebih komprehensif dan menyeluruh. Penggunaan modul ini perlu dikembangkan dari peringkat sekolah, daerah, negeri dan kementerian. Langkah yang perlu diambil oleh Kementerian Pelajaran Malaysia adalah dengan melatih terlebih dahulu jurulatih yang berkecuali untuk mengendalikan modul secara sistematik. Proses ini boleh dilakukan dengan melatih Jurulatih Utama secara berperingkat dari peringkat kementerian sehingga daerah. Jika ini dapat dilakukan, ia pasti akan dapat menyumbang secara besar-besaran kepada proses memberi ilmu, kemahiran, proses pencegahan dan merawat guru yang mengalami stres secara menyeluruh dan bersepadu.

Selain itu, modul ini perlu diperbanyak dan diedarkan ke seluruh Pejabat Pelajaran Daerah dan Jabatan Pelajaran Negeri dan Kementerian sendiri untuk kegunaan kaunselor pentadbir. Maklumat di dalam modul ini telah disahkan boleh meningkatkan tahap ilmu pengetahuan dan kemahiran kepada orang yang terlibat dalam proses latihan yang dijalankan. Penyebaran modul ini akan dapat membantu kaunselor pentadbir mengendalikan kes guru yang mengalami stres tahap tinggi dan sangat tinggi secara bersepadu dan berkesan.

Pengkaji juga mencadangkan diwujudkan mata pelajaran pengurusan stres menggunakan Modul Latihan Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru di seluruh Institut Pendidikan Guru (IPG) dan Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA) dan swasta (IPTS). Setiap institut yang melatih guru perlu menjadikan modul ini sebagai mata pelajaran wajib yang perlu diajar kepada semua bakal guru. Ia merupakan benteng dan juga langkah persediaan awal kepada semua guru sebelum memulakan kehidupan sebagai guru secara sepenuh masa. Proses pendedahan ini boleh menjadi salah satu cara atau pencegahan daripada timbulnya guru-guru yang bermasalah pada masa hadapan.

Berdasarkan dapatan kebolehpercayaan yang tinggi, maka didapati nilai kebolehpercayaan modul ini telah menyokong bahawa penentuan nilai kebolehpercayaan melalui langkah-langkah aktiviti adalah sesuai digunakan. Namun begitu dicadangkan juga supaya penilaian kebolehpercayaan melalui objektif modul dijalankan terhadap modul ini. Jika ini dilakukan, maka ia selaras dengan pandangan Sidek dan Jamaludin (2005) yang menyatakan bahawa kebolehpercayaan modul boleh ditentukan menggunakan kedua-dua pendekatan iaitu soal selidik yang dibina berasaskan objektif modul dan soal selidik yang dibina berasaskan langkah-langkah dalam aktiviti modul.

Jika dilihat dari aspek nilai kesahan modul, maka kaedah pengujian kesahan yang diperolehi dengan membandingkan ciri-ciri dan kriteria-kriteria modul ini berdasarkan pandangan Rusell (1974) adalah benar. Maka cadangan Sidek dan Jamaludin (2005) yang mencadangkan agar para pengkaji dan pembangun modul menggunakan kaedah pandangan dan penilaian pakar adalah tepat dan sesuai. Oleh itu dicadangkan kepada semua pengkaji modul menggunakan kaedah ini kerana ia telah diuji ketepatannya melalui beberapa orang pengkaji.

8.0 KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kajian ini telah dapat memberi sumbangan kepada lahirnya satu modul yang telah dinilai kesahan dan kebolehpercayaannya. Berdasarkan dapatan kajian telah membuktikan bahawa modul ini telah dibina dengan sistematik dan mengikut prosedur penghasilan modul secara ilmiah dan saintifik. Kekuatan modul ini kerana ia mempunyai kerangka teori yang jelas dan tepat. Proses penyelidikan juga telah membuktikan bahawa modul ini mempunyai kesahan dan nilai kebolehpercayaan yang sangat tinggi. Oleh sebab itu Modul Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru ini telah bersedia untuk diuji keberkesannya. Proses seterusnya ini perlu dilakukan bagi mendapatkan sebuah modul yang benar-benar berkualiti tinggi.

Rujukan

Abdul Muin Sapidin (2005, Ogos 19). Stres Guru Membimbangkan, Akibat Banyak Perubahan & Bebanan Tugas Yang Keterlaluan : NUTP. *Utusan Malaysia*, Retrived 12 April, 2008, from <http://www.portal.psz.utm.my/>

- Ab. Rasab Mamat & Normazwin Yahya. 2007. *Work Stres In Correlation With Social Support and Anxiety Level Among Teachers in Malaysia*. Tidak Diterbitkan. Bahagian Sumber Manusia, Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Babbie, E. 2008. *The Basic of Social Research*. Australia: Thomson Wads Worth.
- Bahagian Perancangan & Penyelidikan Dasar, Kementerian Pelajaran Malaysia. 2006. *Rancangan Malaysia Ke-9: Pelan Induk Pembangunan Pendidikan 2006-2010*. Putrajaya: Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Bahagian Perancangan & Penyelidikan Dasar. 2006. *Pendidikan Di Malaysia: Memartabatkan Kecemerlangan Pendidikan Negara*. Putrajaya: Kementerian Pelajaran Malaysia
- Bloona, R. 2000. *Coping With Stres In a Changing World*. Boston: McGraw Hill.
- Chua Yan Piaw. 2006. *Asas Statistik Penyelidikan. Buku 2*. Kuala Lumpur: McGraw Hill Education.
- Chua Yan Piaw. 2008. *Asas Statistik Penyelidikan. Buku 3*. Kuala Lumpur: McGraw Hill Education.
- Costantino, M. 2003. *The Spa Handbook: A Guide of Enhancing Physical, Mental, Spiritual Well Being*. New York: Barnes & Noble Books.
- Cronbach, L. J. 1969. *Validation of Educational Measures, Proceedings of the 1969 Invitational Conference on Testing Problems*. New York: Prentice Hall, Inc.
- EMiS Portal. 2008. *Risalah Maklumat Asas Pendidikan*. Kementerian Pelajaran Malaysia. <http://www.moe.gov.my/emis>.
- EMiS Portal. 2010. *Risalah Maklumat Asas Pendidikan*. Kementerian Pelajaran Malaysia. <http://www.moe.gov.my/emis>.
- Frankel, H. 2009. Teaching Made Me Fat. *ProQuest Education Journal*. (4858). 10. The Time Educational Supplement.
- Girdano, A. D., Dusek, E. D & Everly, S. G. 2009. *Controlling Stres and Tension*. Eighth Edition. New York: Pearson Benjamin Cummings.
- Goodwin, C. J. 2007. *Research in Psychology Methods and Design*. New York: John Wiley and Sons.
- Hatta Sidi & Mohamed Hatta Shaharom. 2002. *Mengurus Stres: Pendekatan Yang Praktikal*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Jamaludin Ahmad & Sidek Mohd Noah. 2001. Pendekatan Alternatif Menentukan Kesahan dan Kebolehpercayaan Modul Program Maju Diri, Jabatan Pendidikan Selangor. *Jurnal PERKAMA*. 9: 97–118.
- Jamaludin Ahmad. 2002. *Kesahan, Kebolehpercayaan dan Keberkesanan Modul Program Maju Diri Ke Atas Motivasi Pencapaian Di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Negeri Selangor*. Tesis Doktor Falsafah Tidak Diterbitkan. Universiti Putra Malaysia.
- Jamaludin Ahmad. 2008. *Modul dan Pengendalian Bimbingan Kelompok*. Serdang: Penerbit Universiti Putera Malaysia.
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo D. P. 2001. *Psychological Testing, Principles, Application and Issues*. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning.
- Leatz, C. A. & Stolar, M. W. 1993. *Career Success/Personal Stres. How to Stay Healthy in High-Stres Enviroment*. New York: McGraw-Hill Inc.
- Ramai Guru Berpenyakit Akibat Stres (2006, Mac 29) *Utusan Malaysia*. Retrived 15 Mac, 2008. <http://www.portal.psz.utm.my/>
- Rusell, J. D. 1974. *Modular Instruction: A Guide to the Design, Selection, Utilization and Evaluation of Modular Materials*. New York: Burgess Publishing Company.
- Salkind, J. N. 2000. *Exploring Research Fouth Edition*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Seaward, B. L. 2006. *Managing Stres. Principles and Strategies for Health and Well-Being*. Fifth Edition. Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- Selye, H. 1975. *Stres Without Distres*. United State of America: Penguin Group.
- Sidek Mohd Noah & Jamaludin Ahmad. 2005. *Pembinaan Modul: Bagaimana Membina Modul Latihan & Modul Akademik*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Sidek Mohd Noah. 2005. *Peguajian & Penilaian Dalam Kaunseling: Teori & Aplikasi*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Sidek Mohd Noah & Mohd Ali Jamaat. 1998. Keberkesanan Modul Perkembangan Kerjaya Bersepadu Terhadap Peningkatan Motivasi Pencapaian Pelajar Sekolah Menengah di Negeri Sembilan. *Jurnal PERTANIKA: Journal of Social Science & Humanities*. 6: 63–7.
- Sistem Pendidikan Negara Perlu Pembaharuan Menyeluruh: Muhyiddin. (2010, Julai 23). *Berita Harian*. 1.
- Vale, J. D. 1998. Traditional Reliability. <http://www.ece.cmu.edu/koopman/de> (23 Julai 2002).