



## Kecerdasan Emosi dan Pengurusan Stres dalam Kalangan Guru di Pulau Pinang

Thiagarajan Kobalan<sup>1</sup>, Mohd Faiz Mohd Yaakob<sup>2</sup>, Mat Rahimi Yusof<sup>3</sup>, Hapini Awang<sup>4</sup>  
Mohd Sofian Bin Omar Fauzee<sup>5</sup> & Hareesol Khun-Inkeeree<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,5</sup>Pusat Pengajian Pendidikan dan Bahasa Moden, Universiti Utara Malaysia, Malaysia

<sup>4</sup>Pejabat Pendidikan Daerah Cameron Highlands, Pahang, Malaysia

<sup>5</sup>School of Education and Learning Innovation, Walailak University, Thailand

### Article Info

**Received:**

10 Februari 2020

**Accepted:**

26 March 2020

**Publish**

6 April 2020

**E-mail address:**

\*corresponding Author :

kugahari@hotmail.com

\*mohd.faiz@uum.edu.my

rahimi@gurumalaysia.edu.my

hapini.awang@moe.gov.my

sol.khun75@gmail.com

e-ISSN 2682-759X

### Abstrak

*Kecerdasan emosi yang tinggi akan membantu pendidik di sekolah menangani stres akibat tekanan kerja dengan baik. Justeru, kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti tahap, perbezaan dan pengaruh kecerdasan emosi dalam kalangan guru sekolah rendah di daerah Seberang Perai Utara, Pulau Pinang. Data yang dikutip melalui kaedah tinjauan telah dianalisis secara deskriptif (min, peratus dan sisihan piawai) dan inferensi (ANOVA Satu Hala, dan Regresi). Dapatan kajian telah mendedahkan bahawa tahap kecerdasan emosi guru adalah tinggi, manakala pengurusan stres berada pada tahap sederhana. Di samping itu, kajian ini membuktikan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dari segi pengurusan stres guru di Sekolah Kebangsaan, Sekolah Jenis Kebangsaan Cina dan Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil. Akhir sekali, kajian ini mengesahkan pengaruh signifikan kecerdasan emosi terhadap pengurusan stres guru.*

**Kata Kunci:** Beban Tugas Guru, Kecerdasan Emosi, Pengurusan Stres, Sekolah Vernakular, Tekanan Kerja Guru

### Pendahuluan

Pengurusan pendidikan merupakan wahana strategik yang signifikan dalam mendokong aspirasi pembangunan negara. Negara-negara maju seperti Amerika Syarikat dan Britain merupakan antara contoh negara yang membuktikan bahawa pengurusan pendidikan telah menjadi satu aset pemangkin kemajuan negara. Di sini jelas menunjukkan bahawa pendidikan memainkan peranan yang sangat penting dalam menentukan kemajuan negara. Bagi memastikan pengurusan pendidikan berada dalam tahap yang cekap, sistem pengurusan pendidikan di semua sekolah

haruslah mantap dan berkesan. Bagi tujuan tersebut, para guru yang berada di bawah organisasi pentadbiran sesebuah sekolah perlulah diberi fokus untuk menentukan kecekapan pengurusan pendidikan. Barisan pentadbiran seperti Guru Besar atau Pengetua, Penolong Kanan Pentadbiran (PK1), Penolong Kanan Hal-Ehwal Murid (HEM) dan Penolong Kanan Kokurikulum (Koko) merupakan para pengurus pertengahan yang amat penting dalam hierarki organisasi pendidikan (Goleman, 1995). Kumpulan pentadbir ini diberi amanah untuk memastikan para guru menjalankan tugas mereka secara efisien bagi meningkatkan kecekapan pengurusan pendidikan. Golongan pendidik atau dalam perkataan lain, 'guru' yang cerdas dari segi emosi mempunyai motivasi dan dorongan dalaman yang kuat. Di samping itu, Spector dan Pindek (2015) menyatakan bahawa guru yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dipercayai dapat menunjukkan kematangan dalam setiap tindakan mereka manakala tahap keyakinan diri mereka juga tinggi. Oleh itu, barisan guru di peringkat sekolah rendah haruslah mempunyai tahap kecerdasan emosi yang tinggi untuk menangani pelbagai isu dan salah satu daripadanya ialah masalah tekanan atau stres.

### ***Kepentingan Kajian***

Kajian ini berkepentingan untuk mendapatkan maklumat dari para guru mengenai pengurusan stres dan kecerdasan emosi guru di Pulau Pinang. Peranan guru di peringkat sekolah rendah amat penting dalam menyumbang pendidikan kepada bangsa dan negara. Oleh itu, guru-guru perlu bijak dan cekap dalam mengurus stres dalam kerjaya mereka. Kajian ini juga diharapkan dapat memberi pendedahan kepada guru-guru sekolah rendah tentang dimensi-dimensi kecerdasan emosi yang mempengaruhi pengurusan stres. Guru seharusnya mempraktikkan kecerdasan emosi dalam menangani masalah pengurusan stres yang berlaku akibat daripada beban kerja yang tinggi.

### ***Kecerdasan Emosi***

Kecerdasan emosi boleh ditakrifkan dalam beberapa cara yang unik. Ia berpotensi untuk membolehkan seseorang individu mencari dan mencipta penyelesaian kepada sesuatu masalah. Selain itu, kecerdasan emosi juga membantu pemprosesan sesuatu maklumat yang boleh diaplikasikan terhadap nilai hidup masyarakat sejagat (Heming, 2008). Menurut Dulewicz dan Higgs (2004), tahap kecerdasan emosi guru yang tinggi membuktikan bahawa mereka bersedia dalam menghadapi cabaran tidak kira dari segi sosial, teknologi dan emosi. Kecerdasan emosi sebenarnya mempunyai banyak kebaikan (McBride & Maitland, 2002). Antara kebbaikannya adalah:

- i) Dapat meningkatkan hubungan baik dengan orang lain dan masyarakat sekeliling. Hal ini kerana kecerdasan emosi dapat mengawal emosi dalam sesuatu perkara dan perhubungan tidak kira dengan rakan sekerja, rakan atau teman istimewa.
- ii) Dapat meningkatkan keyakinan seseorang individu dalam aspek komunikasi. Setiap perhubungan yang terjalin akan mengajar cara menggunakan bahasa dengan betul dan intonasi yang bersesuaian.
- iii) Dihormati oleh orang lain. Golongan yang mempunyai kecerdasan emosi akan lebih dihormati dan dipercayai oleh orang lain kerana mereka jujur, empati, fleksibel dan berterus-terang semasa perbincangan.
- iv) Meningkatkan peluang pekerjaan melalui penampilan diri. Hal ini kerana kebanyakan majikan akan mencari seseorang individu yang mempunyai komunikasi yang baik, mampu bekerja dalam pasukan, kreatif, fleksibel, mampu bekerja sendiri dan proaktif.
- v) Tenang, sentiasa berfikiran positif dan berasa yakin. Mereka yang mempunyai kecerdasan yang tinggi akan sentiasa tenang, berfikiran positif dalam menjalankan sesuatu tugas dan membuat penilaian serta sentiasa yakin dengan setiap perkara yang dilaksanakan.

- vi) Meningkatkan kreativiti di mana kecerdasan tinggi juga mendidik seseorang itu berfikir di luar jangkauan. Hal ini dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan beberapa cara yang berbeza.
- vii) Sentiasa belajar daripada kesilapan. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi sentiasa belajar daripada kesilapan di mana mereka akan sentiasa berfikir untuk menyelesaikan masalah dan tidak akan mengulangi kesilapan sama.

Sebagai konklusi, kecerdasan emosi mencakupi pengendalian diri, semangat dan ketekunan serta kemampuan memotivasikan diri sendiri, tabah menghadapi kegagalan, kesanggupan mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati, menjaga supaya beban tekanan tidak melumpuhkan kemampuan berfikir bagi membaca perasaan dalaman orang lain, berdoa untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya dan berkemampuan untuk menyelesaikan konflik serta untuk memimpin (Yahaya, 2004).

## **Methodologi Kajian**

Kajian ini mengaplikasikan kaedah tinjauan. Kaedah ini bersesuaian dengan tujuan kajian iaitu untuk mengkaji perbandingan kecerdasan emosi dengan pengurusan stres guru sekolah rendah di daerah Seberang Perai Utara, Pulau Pinang berdasarkan jenis sekolah. Kajian tinjauan dapat menerangkan sesuatu fenomena yang sedang berlaku ke atas sekolah atau masyarakat (Konting, 2005). Maka, kajian sebegini boleh dilakukan dengan tujuan membuat inferensi tentang populasi. Dalam kajian ini, pengkaji ingin membuat inferensi ke atas guru-guru sekolah rendah terhadap kecerdasan emosi dengan pengurusan stres. Selain itu, reka bentuk kajian ditentukan supaya dapat menjawab soalan penyelidikan ataupun menguji hipotesis penyelidikan (Polit, 2001). Bagi tujuan analisis data, statistik yang digunakan ialah statistik deskriptif yang melibatkan kekerapan, min, peratus dan sisihan piawai manakala statistik inferensi melibatkan ujian ANOVA Satu Hala.

## **Dapatan**

### ***Analisis Deskriptif***

Dapatan analisis menunjukkan tahap kecerdasan emosi dalam kalangan guru berada pada tahap yang tinggi dengan nilai min sebanyak 4.17 dan sisihan piawai 0.260. Selanjutnya, didapati bahawa dimensi memotivasikan emosi negatif berada pada tahap yang tinggi dengan nilai min 4.47 dan sisihan piawai 0.233, diikuti dimensi mengendalikan perhubungan dengan nilai min sebanyak 4.17 dan sisihan piawai 0.278, dimensi mengenali emosi sendiri dengan nilai min sebanyak 4.09 dan sisihan piawai 0.257, dimensi mengurus emosi sendiri 4.08 dan sisihan piawai 0.257, dimensi mengurus emosi sendiri pada tahap 4.08 dan sisihan piawai 0.251 dan akhir sekali, dimensi mengenali emosi orang lain dengan nilai min sebanyak 4.03 dan sisihan piawai 0.282. Secara keseluruhannya, nilai min bagi tahap kecerdasan emosi terletak pada tahap yang tinggi.

Bagi meneliti tahap kecerdasan emosi mengikut aliran atau jenis sekolah, analisis *crosstab* telah dijalankan dan hasilnya meletakkan guru-guru Sekolah Kebangsaan pada tahap yang tinggi dengan nilai min sebanyak 4.32 dengan sisihan piawai 0.129 diikuti tahap kecerdasan guru-guru Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil dengan nilai min sebanyak 3.98 dan sisihan piawai sebanyak 0.069 dan manakala tahap kecerdasan emosi guru-guru Sekolah Jenis Kebangsaan Cina adalah sebanyak 3.79 dengan sisihan piawai sebanyak 0.071. Dapat dirumuskan bahawa guru-guru di Sekolah Kebangsaan mempunyai tahap kecerdasan yang tinggi.

## ***Analisis Inferensi***

Dalam pada itu, satu hipotesis telah dibangunkan dan analisis Anova sehalah telah dijalankan bagi menguji perbezaan tahap kecerdasan emosi berdasarkan jenis sekolah. Berikut adalah hipotesis bagi pengujian tersebut:

$H_{01}$  : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap kecerdasan emosi dalam kalangan guru di Pulau Pinang berdasarkan jenis sekolah.

Hasil analisis Anova sehalah menunjukkan terdapat perbezaan dari segi tahap kecerdasan emosi berdasarkan jenis sekolah. Tahap kecerdasan emosi bagi Sekolah Kebangsaan adalah pada tahap yang tinggi dengan nilai min sebanyak 4.32 dengan sisihan piawai 0.129 diikuti tahap kecerdasan guru-guru Sekolah Jenis Kebangsaan Tamil dengan nilai min sebanyak 3.98 dan sisihan piawai sebanyak 0.069 dan manakala tahap kecerdasan emosi guru-guru Sekolah Jenis Kebangsaan Cina adalah sebanyak 3.79 dengan sisihan piawai sebanyak 0.071. Nilai F (305.40) dengan perbezaan min antara kumpulan adalah 3.915; nilai p (sig) = 0.000. Maka, hipotesis nul  $H_{01}$  berjaya ditolak. Justeru, dapatan ini membuktikan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara tahap kecerdasan emosi dalam kalangan guru di Pulau Pinang berdasarkan jenis sekolah.

## **Perbincangan**

### ***Tahap Kecerdasan Emosi dalam Kalangan Guru SK, SJKC dan SJKT***

Hasil analisis menunjukkan bahawa ramai guru mempunyai tahap kecerdasan emosi yang tinggi di mana nilai min berada pada tahap yang tinggi bagi semua dimensi kecerdasan emosi yang dianalisis. Dalam kajian ini, terbukti bahawa majoriti guru dari SK, SJKC dan SJKT di daerah Seberang Perai Utara mempunyai tahap kecerdasan emosi yang tinggi. Hal ini amat bersesuaian dengan pernyataan oleh Dulewicz dan Higgs (2004) iaitu tahap kecerdasan emosi yang tinggi dapat memastikan guru bersedia dalam menghadapi cabaran tidak kira dari segi sosial, teknologi dan juga emosi.

Walaupun bebanan tugas guru semakin mencabar pada masa kini, namun guru-guru dari SK, SJKC dan SJKT di daerah Seberang Perai Utara membuktikan bahawa mereka dapat menghadapi cabaran tersebut dengan adanya tahap kecerdasan emosi yang tinggi. Bukan itu sahaja, keputusan ini juga sangat relevan dengan ciri-ciri kecerdasan emosi yang dipercayai membolehkan guru-guru memahami dan mengelola emosi sendiri dan orang lain (Saptoto, 2010). Guru-guru dari SK, SJKC dan SJKT di daerah Seberang Perai Utara sememangnya mempunyai ciri-ciri kecerdasan emosi yang terpuji di mana mereka dapat mengurus emosi dengan baik. Pandangan ini telah dibuktikan dan disokong dengan dapatan kajian yang membuktikan bahawa min tahap kecerdasan emosi berada pada tahap yang tinggi.

### ***Tahap Pengurusan Stres dalam Kalangan Guru SK, SJKC dan SJKT***

Keputusan kajian menggambarkan bahawa kebanyakan guru mengalami tahap pengurusan stres yang sederhana di mana nilai min keseluruhan menunjukkan guru-guru SK, SJKC dan SJKT di daerah ini berada pada tahap yang sederhana. Keputusan kajian ini konsisten dengan keputusan beberapa kajian lampau yang menunjukkan bahawa tahap stres guru berada pada tahap yang sederhana (Abu & Aziz, 2010; Muhammad & Razak, 2010). Sebaliknya, terdapat sedikit percanggahan dapatan dengan kajian oleh Noor (2011) yang menunjukkan tahap stres yang rendah dalam kalangan guru sekolah mubaligh di Kuala Lumpur. Namun, hal ini tidak menjejaskan kredibiliti dapatan, memandangkan kajian oleh Noor (2011) menggunakan

responden yang heterogen berbanding kajian ini. Secara logiknya, guru-guru yang berkhidmat di sekolah mubaligh mungkin mengalami kadar stres yang rendah, berpunca dari beberapa faktor seperti nisbah guru dan murid yang rendah, sumber kewangan yang stabil serta sokongan luar yang mampan.

Memandangkan keputusan kajian ini membuktikan tahap pengurusan stres berada tahap yang sederhana, maka boleh disimpulkan bahawa bukan semua guru mempunyai tahap stres yang tinggi dan pada masa yang sama bukan semua guru mempunyai tahap stres yang rendah. Dengan kata lain, boleh dikatakan bahawa masih ramai guru yang sedang berhadapan dengan masalah stres akibat daripada bebanan tugas yang semakin hari semakin mencabar. Ini juga membuktikan bahawa masih terdapat guru SK, SJKC dan SJKT di daerah Seberang Perai Utara masih mempunyai masalah untuk menguruskan stres.

### ***Perbezaan Tahap Kecerdasan Emosi dalam Kalangan Guru SK, SJKC dan SJKT***

Objektif kajian ketiga adalah untuk mengkaji perbezaan tahap kecerdasan emosi dalam kalangan guru SK, SJKC dan SJKT. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tiada perbezaan yang signifikan pada skor min kecerdasan emosi guru dalam kalangan guru SK, SJKC dan SJKT. Ini membuktikan bahawa semua guru di SK, SJKC dan SJKT mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi dan konsisten. Zin (2010) dalam kajiannya mengatakan bahawa kecerdasan emosi yang tinggi akan dapat mengawal dan mengendalikan sebarang urusan dengan lebih teratur dan hidup seseorang manusia akan lebih bermakna. Pernyataan ini amat tepat dalam konteks kajian ini kerana guru-guru dari SK, SJKC dan SJKT mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi dalam mengawal dan mengendalikan sebarang urusan tugas sekolah dengan lebih teratur dan sistematik. Hal ini berjaya dibuktikan apabila didapati tiada perbezaan yang signifikan dari segi kecerdasan emosi dalam kalangan guru SK, SJKC dan SJKT.

Kecerdasan emosi boleh ditafsirkan sebagai kemampuan atau keupayaan seseorang individu mengendalikan perasaan sendiri dan memahami perasaan orang lain dalam membuat penilaian dengan menggunakan pengetahuan ke arah pemikiran serta tindakan yang betul (Salovey & Mayer, 1990). Pernyataan ini agak relevan dengan guru-guru di SK, SJKC dan SJKT Seberang Perai Utara kerana dapatan kajian menunjukkan bahawa tiada perbezaan kecerdasan emosi dalam kalangan mereka. Maka, apa yang dapat disimpulkan adalah guru-guru di SK, SJKC dan SJKT ini boleh mengendali perasaan sendiri dan memahami perasaan orang lain apabila membuat penilaian, sekaligus mengambil tindakan yang betul dalam melaksanakan tugas sekolah.

### ***Perbezaan Tahap Pengurusan Stres dalam Kalangan Guru SK, SJKC dan SJKT***

Dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan dalam konteks tahap pengurusan stres dalam kalangan guru pada ketiga-tiga jenis sekolah ini. Sebagai contoh, hasil ujian *Post Hoc* menunjukkan terdapat perbezaan pada tahap pengurusan stres guru di Sekolah Kebangsaan (SK) dan Sekolah Jenis Kebangsaan Cina (SJKC). Maka, bebanan tugas dalam kalangan guru SK dan SJKC nampaknya jauh berbeza secara signifikan. Walaupun kementerian menyelaraskan sistem pendidikan yang sama kepada semua lapisan masyarakat tetapi budaya pengurusan sekolah di SK dan SJKC sangat berbeza. Dalam konteks ini, tiada kajian lampau telah dijalankan terhadap perbezaan tahap pengurusan stres dalam kalangan guru SK, SJKC dan SJKT. Maka tiada sorotan literatur yang khusus untuk membuktikan keputusan persoalan kajian ini. Namun demikian, keputusan tahap pengurusan stres dalam kalangan guru SK, SJKC dan SJKT telah dibuktikan berada pada tahap yang sederhana. Oleh hal yang demikian, dapatan kajian ini selari dengan apa yang dinyatakan oleh Jumahat, Noor, dan Ibrahim (2013) iaitu stres di



peringkat sederhana dipercayai paling baik kerana ia akan meningkatkan motivasi dan perkembangan hidup seseorang.

### Rumusan

Secara keseluruhannya, kajian ini mengembangkan lagi pengetahuan sedia ada dengan mendedahkan maklumat baru berkaitan tahap kecerdasan emosi, tahap pengurusan stres, perbezaan kecerdasan emosi dan pengurusan stres berdasarkan jenis sekolah SK, SJKC dan SJKT dan pengaruh kecerdasan emosi terhadap pengurusan stres dalam kalangan guru sekolah rendah daerah Seberang Perai Utara. Dapatan yang diperolehi menunjukkan bahawa guru-guru di sekolah yang dikaji mengamalkan kecerdasan emosi berdasarkan kepada model konseptual oleh Salovey dan Mayer (1990). Tahap kecerdasan emosi guru berada pada tahap yang tinggi manakala tahap pengurusan stres pula berada pada tahap yang sederhana. Dapatan juga menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan pada pengurusan stres guru berdasarkan jenis sekolah. Di samping itu, terdapat juga pengaruh yang signifikan kecerdasan emosi terhadap pengurusan stres guru. Semoga dapatan kajian ini dapat memberi manfaat kepada semua pihak yang terlibat secara langsung dan secara tidak langsung dalam bidang pendidikan negara ini.

### Rujukan

- Abdullah, A. G., Tang, K. N., & Ismail, A. (2006). Kecerdasan Emosi dan Pengurusan Stress Guru Penolong Kanan di Sekolah Rendah. *Jurnal Pengurusan Dan Kepimpinan Pendidikan: Institut Aminuddin Baki*, 16(1), 65–77.
- Abu, B., & Aziz, M. (2010). *Stres Dalam Kalangan Guru di Dua Buah Sekolah Menengah Kebangsaan di Kawasan Skudai*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (2004). Can Emotional Intelligence be Developed? *International Journal of Human Resource Management*, 15(1), 95–111.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Washington, D.C.: Bantam Books, Inc.
- Heming, A. L. (2008). *Multiple Intelligence In the Classroom*. Western Kentucky University.
- Jumahat, T., Noor, F. M., & Ibrahim, M. B. (2013). Faktor-Faktor Penentu Stres dalam Kalangan Guru: Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. *Jurnal Kurikulum Dan Pengajaran Asia Pasifik*, 1(2).
- Konting, M. M. (2005). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- McBride, P., & Maitland, S. (2002). *EI Advantage: Putting Emotional Intelligence into Practice*. London, UK: McGraw-Hill.
- Muhammad, A., & Razak, S. A. (2010). *Stres Dalam Kalangan Guru Pelatih Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia Semasa Menjalani Latihan Mengajar*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Noor, F. M. (2011). *Faktor-Faktor Penentu Stres Dalam Kalangan Guru-Guru: Kajian di Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur*. Universiti Terbuka Malaysia (OUM).
- Polit, D. F. (2001). *Essentials of Nursing Research: Methods, Appraisal and Utilization* (5th ed.).

Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.

Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 13–22.

Spector, P. E., & Pindek, S. (2015). The Future of Research Methods in Work and Occupational Health Psychology. *Applied Psychology*.

Yahaya, M. A. H. (2004). *Pengaruh Kecerdasan Emosi Ke Atas Komitmen Kerjaya, Komitmen Organisasi, Kepuasan Kerja dan Tingkah Laku Warga Organisasi*. Universiti Kebangsaan Malaysia.

Zin, M. B. H. M. (2010). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi (EQ) Dengan Minat Membaca dalam Kalangan Pelajar*. Universiti Utara Malaysia (UUM).