Utusan Malaysia 27 Julai 2018

Beban kerjaya punca utama mengakibatkan kemurungan

'Guru paling stres'

Oleh SAJIDA ASARULAH KHAN
pengarang@utusan.com.my

■ **KUALA LUMPUR 26 JULAI**

GOLONGAN guru paling ramai dikesan mengalami gejala stres berbanding kerjaya lain di negara ini yang punca utamanya akibat beban kerja yang terlampau banyak.

Bekas Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), **Prof. Dr. Nor Zuraida Zainal** berkata, sebab itu, tidak menghairankan apabila kajian sekumpulan penyelidik Universiti Putra Malaysia (UPM) mendapati kira-kira 71.1 peratus guru di Kuala Lumpur dan Selangor mengalami stres.

Malah katanya, kajian lapan tahun lalu itu juga mendedahkan satu pertiga daripada guru yang stres itu berhadapan masalah kemurungan.

"Ikut pengalaman saya sendiri, guru yang stres ini kerana terpaksa melakukan kerja tambahan, mereka bukan sekadar mendidik tetapi perlu melakukan tugas pentadbiran yang sepatutnya dilakukan oleh kerani.

"Dan bilangan guru wanita yang stres adalah dua kali ganda lebih ramai berbanding lelaki dengan kebanyakannya dalam lingkungan usia 25 hingga 30 tahun kerana sukar menyesuaikan diri dengan realiti alam pekerjaan," katanya ketika dihubungi *Utusan Malaysia* di sini hari ini.

Beliau mengulas kenyataan Presiden Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (NUTP), Kamarozaman Abd. Razak yang menyifatkan masalah kemurungan dalam kalangan guru cukup serius terutama membabitkan mereka yang bertugas di bandar besar dengan baru-baru ini di Ipoh, seorang guru wanita yang mengalami kemurungan ditemui mati dipercayai terjatuh dari tingkat lima sebuah pasar raya.

Menteri Pendidikan, Dr. Maszlee Malik juga sebelum ini mendedahkan kekurangan guru di bandar besar adalah serius berikutan ramai yang memohon kembali bertugas di kampung masing-masing.

Sementara itu, kata Nor Zuraida, guru muda juga sering tertekan kerana terpaksa berhadapan dengan kerenah pelajar, gangguan daripada ibu bapa pelajar serta mengalami masalah peribadi termasuk perkahwinan jarak jauh.

Selain itu, beliau memberitahu, sebahagian pesakitnya dalam kalangan guru kembali menghadapi stres ketika berusia 55 tahun kerana tekanan di tempat kerja.

"Setiap orang mengalami stres yang berbeza cuma bagaimana cara kita mengawalnya, jika stres tidak dikawal kemurungan akan berlaku dan sekiranya dibiarkan pesakit akan berfikiran negatif dan akhirnya membuat keputusan mengikut perasaan.

"Berdasarkan pengalaman, belum ada pesakit yang sampai mengalami tahap gangguan mental. Setakat ini, rawatan stres lebih kepada kaunseling, kalau kemurungan baru makan ubat dan satu pertiga daripada pesakit bergantung pada ubat dalam tempoh enam hingga sembilan bulan manakala dua pertiga pula perlu makan ubat secara berterusan," katanya.

Dalam pada itu, Exco MPA, **Dr. Ahmad Rostam Md. Zin** menjelaskan, beliau pernah merawat guru yang menghadapi masalah kemurungan dan antara faktor yang dapat membantu guru sembuh adalah sokongan daripada pihak pentadbiran sekolah.

"Jika kemurungan tidak dirawat, individu tersebut akan hilang kefungsian diri. Mereka perlukan sokongan, tanpa sokongan keadaan akan jadi lebih rumit," katanya.

NOR ZURAIDA ZAINAL

DR. AHMAD ROSTAM MD. ZIN

> "Kajian lapan tahun lalu itu juga mendedahkan satu pertiga daripada guru yang stres itu berhadapan masalah kemurungan."
>
> **DR. NOR ZURAIDA ZAINAL**
> **Bekas Presiden MPA**

KERATAN *Utusan Malaysia* semalam.