



HUBUNGAN ANTARA AKTIVITI FIZIKAL DAN HALANGAN ORGANISASI TERHADAP TAHAP STRES BEKERJA GURU



MUHAMMAD NUR AIZUDDIN BIN
ABDUL RAHMAN



UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021



HUBUNGAN ANTARA AKTIVITI FIZIKAL DAN HALANGAN ORGANISASI
TERHADAP TAHAP STRES BEKERJA GURU

MUHAMMAD NUR AIZUDDIN BIN ABDUL RAHMAN

DISERTASI DIKEMUKAKAN BAGI MEMENUHI SYARAT UNTUK
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA SAINS
(MOD PENYELIDIKAN)

FAKULTI SAINS SUKAN DAN KEJURULATIHAN
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS

2021



UNIVERSITI
PENDIDIKAN
SULTAN IDRIS
اوپيسيتي قنديديدن سلطان ايدريس

SULTAN IDRIS EDUCATION UNIVERSITY

Sila tanda (✓)
Kertas Projek
Sarjana Penyelidikan
Sarjana Penyelidikan dan Kerja Kursus
Doktor Falsafah

INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN

Perakuan ini telah dibuat pada ...6.....(hari bulan)...JULAI..... (bulan) 2021....

i. Perakuan pelajar :

Saya, MUHAMMAD NUR RIDUDDIN BIN ABDUL RAHMAN (M20172001652) FSK (SILA NYATAKAN NAMA PELAJAR, NO. MATRIK DAN FAKULTI) dengan ini mengaku bahawa disertasi/tesis yang bertajuk HUBUNGAN ANTARA AKTIVITI FIZIKAL DAN HALANGAN ORGANISASI TERHADAP TAHAP STRES BEKERJA GURU

adalah hasil kerja saya sendiri. Saya tidak memplagiat dan apa-apa penggunaan mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dilakukan secara urusan yang wajar dan bagi maksud yang dibenarkan dan apa-apa petikan, ekstrak, rujukan atau pengeluaran semula daripada atau kepada mana-mana hasil kerja yang mengandungi hak cipta telah dinyatakan dengan se jelasnya dan secukupnya

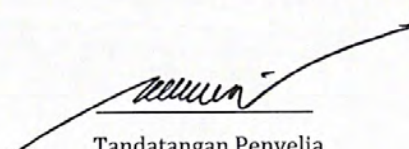

Tandatangan pelajar

ii. Perakuan Penyelia:

Saya, DR. JAFFRY BIN ZAKARIA (NAMA PENYELIA) dengan ini mengesahkan bahawa hasil kerja pelajar yang bertajuk HUBUNGAN ANTARA AKTIVITI FIZIKAL DAN HALANGAN ORGANISASI TERHADAP TAHAP STRES BEKERJA GURU

(TAJUK) dihasilkan oleh pelajar seperti nama di atas, dan telah diserahkan kepada Institut Pengajian Siswazah bagi memenuhi sebahagian/sepenuhnya syarat untuk memperoleh Ijazah IJAZAH SARJANA SAINS (SILA NYATAKAN NAMA IJAZAH).

Tarikh


Tandatangan Penyelia



**INSTITUT PENGAJIAN SISWAZAH /
INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES**

**BORANG PENGESAHAN PENYERAHAN TESIS/DISERTASI/LAPORAN KERTAS PROJEK
DECLARATION OF THESIS/DISSERTATION/PROJECT PAPER FORM**

Tajuk / Title: HUBUNGAN ANTARA AKTIVITI FRIKAL DAN HALANGAN
ORGANISASI TERHADAP TAHAP STRES BEKERJA GURU

No. Matrik / Matric's No.: M20172001652

Saya / I: MUHAMMAD NUR AZIDUDDIN BIN ABUL RAHMAN
(Nama pelajar / Student's Name)

mengaku membenarkan Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek (Kedoktoran/Sarjana)* ini disimpan di Universiti Pendidikan Sultan Idris (Perpustakaan Tuanku Bainun) dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-
acknowledged that Universiti Pendidikan Sultan Idris (Tuanku Bainun Library) reserves the right as follows:-

1. Tesis/Disertasi/Laporan Kertas Projek ini adalah hak milik UPSI.
The thesis is the property of Universiti Pendidikan Sultan Idris
2. Perpustakaan Tuanku Bainun dibenarkan membuat salinan untuk tujuan rujukan dan penyelidikan.
Tuanku Bainun Library has the right to make copies for the purpose of reference and research.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan Tesis/Disertasi ini sebagai bahan pertukaran antara Institusi Pengajian Tinggi.
The Library has the right to make copies of the thesis for academic exchange.
4. Sila tandakan (✓) bagi pilihan kategori di bawah / Please tick (✓) for category below:-

☐ **SULIT/CONFIDENTIAL**

Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub dalam Akta Rahsia Rasmi 1972. / Contains confidential information under the Official Secret Act 1972

☐ **TERHAD/RESTRICTED**

Mengandungi maklumat terhad yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan ini dijalankan. / Contains restricted information as specified by the organization where research was done.

☒ **TIDAK TERHAD / OPEN ACCESS**

[Signature]
(Tandatangan Pelajar / Signature)

Tarikh: 17/8/2021

[Signature]
(Tandatangan Penyelia / Signature of Supervisor)
Dr. Saif Zulkarnaen
(Nama & Cap Rasmi / Name & Official Stamp)

**Pensyarah
Jabatan Sains Kejurulatihan
Fakulti Sains Sukan & Kejurulatihan,
Universiti Pendidikan Sultan Idris
35900 Tanjong Malim, Perak.**

Catatan: Jika Tesis/Disertasi ini **SULIT @ TERHAD**, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh laporan ini perlu dikelaskan sebagai **SULIT** dan **TERHAD**.

Notes: If the thesis is **CONFIDENTIAL** or **RESTRICTED**, please attach with the letter from the organization with period and reasons for confidentiality or restriction.

PENGHARGAAN

Syukur kepada Allah yang Maha Pemurah dan Maha Penyayang kerana dengan limpah kurnia dan hidayah-Nya mengizinkan saya menyempurnakan penulisan penyelidikan ini.

Saya ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih kepada Dr. Jaffry bin Zakaria selaku penyelia pertama dan Profesor Madya Dr. Nelfianty binti Mohd Rasyid selaku penyelia kedua yang telah banyak membimbing dan memberi tunjuk ajar yang amat berharga kepada saya dalam menyiapkan disertasi ini.

Ucapan terima kasih dan penghargaan juga saya tujukan kepada Universiti Pendidikan Sultan Idris yang telah memberi peluang dan membiayai pengajian saya di peringkat Ijazah Sarjana. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Kementerian Pelajaran Malaysia (KPM), Pengetua, Guru Besar dan Pentadbir sekolah yang terlibat kerana telah memberi kebenaran dan kerjasama untuk saya menjalankan penyelidikan ini.

Seterusnya ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada guru-guru sekolah yang telah meluangkan masa dan memberi kerjasama sebagai sampel bagi penyelidikan ini. Ucapan ini turut ditujukan kepada individu-individu yang telah membantu, menyumbang idea dan memberi sokongan kepada saya sepanjang tempoh pengajian ini. Hanya Allah yang dapat membalas jasa dan sumbangan kalian.

Kejayaan ini ditujukan khas buat isteri tercinta iaitu Melur dan anakanda yang disayangi Rafael Rahman yang menjadi tulang belakang kepada saya. Terima kasih di atas pengorbanan, doa, kepercayaan dan kasih sayang sehingga tercapai impian ini. Tidak dilupai Ibu Bapa saya yang telah meninggal dunia pada tahun 2016 yang lalu.

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengenal pasti tahap aktiviti fizikal, tahap stres bekerja dan halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru sekolah. Disamping itu, kajian ini juga mengkaji perkaitan tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja dan perkaitan tahap aktiviti fizikal dengan halangan melakukan aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak. Instrumen kajian yang digunakan ialah soal selidik *The International Physical Activity Questionnaire* versi pendek, *Teachers Stress Inventory* (TSI) dan *Barriers in Physical Activity and Exercise Participation* (BPEP). Subjek kajian adalah populasi guru sekolah di negeri Perak (N=380). Dapatan kajian menunjukkan tahap aktiviti fizikal mengikut urutan kepentingan ialah rendah (55%), sederhana (37.1%) dan tinggi (7.4%) manakala tahap stres bekerja mengikut urutan kepentingan pula ialah sederhana (58.4%), rendah (40%) dan tinggi (1.6%). Faktor struktur dan organisasi merupakan halangan utama kepada guru-guru sekolah melakukan aktiviti fizikal. Analisis ujian-t dan ANOVA menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap stres bekerja berdasarkan jantina untuk sub skala pengurusan masa $t(140)=-2.86$, $p=.005$, berdasarkan kategori sekolah untuk sub skala manifestasi gastronomikal $t(378)=2.49$, $p=.013$ serta berdasarkan tahap pendidikan untuk sub skala stres berkaitan kerja $p<.05$, $F(2,377)=5.257$, $p=.006$ dan disiplin dan motivasi $p<.05$, $F(2,377)=6.010$, $p=.003$. Hasil Kolerasi Pearson menunjukkan terdapat perkaitan tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja iaitu guru yang melakukan aktiviti fizikal yang rendah mengalami tahap stres yang tinggi dan sebaliknya. Namun, kekuatan perhubungan tersebut sangat lemah. Selain itu, kajian juga menunjukkan terdapat perkaitan tahap aktiviti fizikal dengan halangan melakukan aktiviti fizikal iaitu guru yang melakukan aktiviti fizikal yang rendah menghadapi halangan untuk melakukan aktiviti fizikal yang tinggi dan sebaliknya. Namun, kekuatan perhubungan tersebut sangat lemah. Kesimpulannya, bagi meningkatkan tahap aktiviti fizikal dan mengurangkan tahap stres bekerja guru sekolah, halangan melakukan aktiviti fizikal perlulah diminimakan. Berdasarkan dapatan kajian, beberapa implikasi dan cadangan dikemukakan untuk tindakan pihak yang berkenaan dan kajian lanjut.

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ORGANIZATIONAL BARRIERS TOWARD TEACHERS WORK STRESS LEVEL

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify level of physical activity, level of work stress and barriers of physical activities among school teachers. Besides, this study examined the relationship between level of physical activity and level of work stress as well as level of physical activity and barriers of physical activities. The instrument of this study is short version of The International Physical Activity Questionnaire, Teachers Stress Inventory (TSI) and Barriers in Physical Activity and Exercise Participation (BPEP). Population of this study is school teachers in Perak state (N=380). Result of this study shown that level of physical activity ranked accordingly is low (55%), medium (37.1%) and high (7.4%) while level of work stress ranked accordingly is medium (58.4%), low (40%) and high (1.6%). Structure and organization factor were the main barriers of physical activities among school teachers. T-test and ANOVA analysis shown that there are significant differences level of work stress based on gender for time management $t(140) = -2.86, p=.005$, based on school category for gastronomical manifesto $t(378)=2.49, p=.013$ and based on education level for work stress $p<.05, F(2,377)=5.257, p=.006$ and discipline and motivation $p<.05, F(2,377)=6.010, p=.003$ as well. Pearson correlation shown there are relationship between level of physical activity and level of work stress which is school teachers who perform low physical activities faced high level of work stress and vice versa. However, the strength of relationship is very weak. Besides, the result also shown that there is significant relationship between level of physical activity and barriers of physical activities which is school teachers who perform low physical activity faced high barriers of physical activity. However, the strength of relationship is very weak. In conclusion, to increase level of physical activity and lower level of work stress, the barriers of physical activity must be minimal. Several implications and suggestions were highlighted for further action and future research.

**ISI KANDUNGAN****Muka Surat**

PERAKUAN KEASLIAN PENULISAN	ii
PENGESAHAN PENYERAHAN DISERTASI	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xiv
SENARAI RAJAH	xix
SENARAI SINGKATAN	xx
SENARAI LAMPIRAN	xxii
BAB 1 PENGENALAN	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	4
1.3 Penyataan Masalah	6
1.4 Objektif Kajian	11
1.5 Persoalan Kajian	12
1.6 Kerangka Konsep Kajian	14
1.7 Kepentingan Kajian	16



1.8	Batasan Kajian	17
1.8.1	Kejujuran	18
1.8.2	Kekangan Masa	18
1.9	Definisi Operasi	18
1.9.1	Aktiviti Fizikal	19
1.9.2	Stres Bekerja	19
1.9.3	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal	20
1.9.4	Guru Sekolah	20
1.9.5	Negeri Perak	21
1.11	Rumusan	21

BAB 2 TINJAUAN LITERATUR

2.1	Pengenalan	23
2.2	Aktiviti Fizikal Masyarakat Malaysia	24
2.2.1	Kepentingan Melakukan Aktiviti Fizikal	25
2.2.1.1	Terhadap Individu	25
2.2.1.2	Terhadap Komuniti	27
2.2.1.3	Terhadap Negara	28
2.2.2	Tahap Aktiviti Fizikal Rakyat Malaysia	30
2.2.3	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal	31
2.2.4	<i>Social-Ecological Framework</i>	34
2.2.4.1	Faktor Intrapersonal	35

2.2.4.2	Faktor Interpersonal	37
2.2.4.3	Faktor Persekitaran Fizikal	37
2.2.4.4	Faktor Struktur Dan Organisasi	38
2.3	Stres Bekerja	39
2.3.1	Keburukan Stres Bekerja	41
2.3.2	Faktor-Faktor Berlakunya Stres Bekerja	42
2.3.3	Stres Dalam Kalangan Guru Sekolah	44
2.4	Pengaruh Aktiviti Fizikal Terhadap Stres	48
2.5	Teori-Teori Kajian	50
2.5.1	Teori <i>The Self-Efficacy</i>	51
2.5.2	Teori <i>Conservation Of Resources</i> (COR)	52
2.5.3	Teori <i>Person-Environment Fit</i>	53
2.5.4	Teori <i>Self-Determination</i> (SDT)	54
2.5.5	<i>The Sport Commitment Model</i> (SCM)	56
2.6	Kerangka Teoritik Kajian	57
2.7	Rumusan	60
BAB 3	METODOLOGI	
3.1	Pengenalan	63
3.2	Reka Bentuk Kajian	65
3.3	Populasi Dan Sampel	67
3.4	Teknik Persampelan	70

	x
3.5 Instrumen	77
3.5.1 Bahagian A (Faktor Demografi)	78
3.5.2 Bahagian B (Tahap Aktiviti Fizikal)	79
3.5.3 Bahagian C (Tahap Stress Bekerja)	81
3.5.4 Bahagian D (Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal)	83
3.6 Kajian Rintis	84
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	86
3.8 Kaedah Menganalisis Data	92
3.8.1 Statistik Deskriptif	92
3.8.2 Statistik Inferensi	93
3.8.2.1 Ujian-T	93
3.8.2.2 Analisis Varians (ANOVA)	94
3.8.2.3 Ujian Kolerasi	95
3.9 Rumusan	97

BAB 4 KEPUTUSAN DAN DAPATAN KAJIAN

4.1 Pengenalan	98
4.2 Profil Demografi Responden	100
4.3 Analisis Tahap Aktiviti Fizikal Guru Sekolah Di Negeri Perak	103
4.3.1 Tahap Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jantina Guru Sekolah Di Negeri Perak	104
4.3.2 Tahap Aktiviti Fizikal Berdasarkan Kategori Sekolah Guru Sekolah Di Negeri Perak	105

4.3.3	Tahap Aktiviti Fizikal Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	107
4.4	Analisis Stres Bekerja Guru Sekolah Di Negeri Perak	110
4.4.1	Tahap Stres Bekerja Berdasarkan Jantina Guru Sekolah Di Negeri Perak	112
4.4.2	Tahap Stres Bekerja Berdasarkan Kategori Sekolah Guru Sekolah Di Negeri Perak	117
4.4.3	Tahap Stres Bekerja Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	122
4.5	Analisis Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Guru Di Negeri Perak	129
4.5.1	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jantina Guru Sekolah Di Negeri Perak	130
4.5.2	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Kategori Sekolah Guru Sekolah Di Negeri Perak	132
4.5.3	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	136
4.6	Perhubungan Antara Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stress Bekerja Guru Sekolah Di Negeri Perak	140
4.7	Perhubungan Antara Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Aktiviti Fizikal Guru Sekolah Di Negeri Perak	148
4.8	Rumusan	152

**BAB 5 PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN**

5.1	Pengenalan	154
5.2	Perbincangan	159
5.2.1	Tahap Aktiviti Fizikal Guru Sekolah Di Negeri Perak	159
5.2.2	Tahap Stres Bekerja Guru Sekolah Di Negeri Perak	165
5.2.3	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru Sekolah Di Negeri Perak	173
5.2.4	Perkaitan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	178
5.2.5	Perkaitan Antara Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru Sekolah Di Negeri Perak	180
5.3	Kesimpulan	184
5.3.1	Kesimpulan Tahap Aktiviti Fizikal Guru Sekolah Di Negeri Perak	184
5.3.2	Kesimpulan Tahap Stres Bekerja Guru Sekolah Di Negeri Perak	186
5.3.3	Kesimpulan Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru Sekolah Di Negeri Perak	188
5.3.4	Kesimpulan Perkaitan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	190
5.3.5	Kesimpulan Perkaitan Antara Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru Sekolah Di Negeri Perak	191



5.4	Implikasi Dapatan Kajian	192
5.4.1	Implikasi Teoretikal	192
5.4.2	Implikasi Praktikal	195
5.4.2.1	Implikasi Praktikal Kepada Jabatan Pendidikan Negeri Perak (JPN Perak) Dan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM)	195
5.4.3	Cadangan Kajian Lanjut	197
RUJUKAN		200
LAMPIRAN		



SENARAI JADUAL

No. Jadual		Muka Surat
3.1	Jumlah Guru Sekolah Rendah Dan Menengah Mengikut Daerah	69
3.2	Jadual Saiz Sampel Krejcie & Morgan	72
3.3	Jadual Sub Skala Borang Soal Selidik Bahagian A	78
3.4	Jadual Sub Skala Borang Soal Selidik Bahagian B (Tahap Aktiviti Fizikal)	80
3.5	Jadual Sub Skala Borang Soal Selidik Bahagian C (Tahap Stress Bekerja)	81
3.6	Skala Likert	82
3.7	Jadual Tafsiran Tahap Stres Bekerja	82
3.8	Jadual Sub Skala Borang Soal Selidik Bahagian D (Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal)	83
3.9	Skala Likert	84
3.10	Kebolehpercayaan Soal Selidik Hasil Kajian Rintis	85
3.11	Senarai Sekolah Yang Terlibat	87
3.12	Tafsiran Hubungan Mengikut Jadual <i>Guilford's Rule of Thumb</i>	96
4.1	Taburan Responden Berdasarkan Jantina	100
4.2	Taburan Responden Berdasarkan Kategori Sekolah	100



4.3	Taburan Responden Berdasarkan Daerah Bertugas	101
4.4	Taburan Responden Berdasarkan Tempoh Perkhidmatan	102
4.5	Taburan Responden Berdasarkan Tahap Pendidikan	102
4.6	Tahap Aktiviti Fizikal Guru Sekolah Di Negeri Perak	103
4.7	Tahap Aktiviti Fizikal Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Jantina	104
4.8	Perbezaan Tahap Aktiviti Fizikal Mengikut Urutan Min Berdasarkan Jantina Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	105
4.9	Tahap Aktiviti Fizikal Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Kategori Sekolah	106
4.10	Perbezaan Tahap Aktiviti Fizikal Mengikut Urutan Min Berdasarkan Kategori Sekolah Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	107
4.11	Tahap Aktiviti Fizikal Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Tahap Pendidikan	108
4.12	Perbezaan Tahap Aktiviti Fizikal Mengikut Urutan Min Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	109
4.13	Tahap Aktiviti Fizikal Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak (ANOVA Sehala)	109
4.14	Tahap Stres Bekerja Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	110
4.15	Tahap Stress Bekerja Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Sub Skala	111
4.16	Tahap Stres Bekerja Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Jantina	112

4.17	Tahap Stres Bekerja Berdasarkan Jantina Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak (Ujian-T)	113
4.18	Tahap Stres Bekerja Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Kategori Sekolah	117
4.19	Tahap Stres Bekerja Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Kategori Sekolah Di Negeri Perak (Ujian-T)	119
4.20	Tahap Stres Bekerja Mengikut Urutan Min Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	123
4.21	Tahap Stres Bekerja Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak (ANOVA Sehalu)	127
4.22	Ujian <i>Post Hoc</i> Perbezaan Tahap Stres Bekerja Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	128
4.23	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	130
4.24	Tahap Aktiviti Fizikal Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Jantina	131
4.25	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Jantina Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak (Ujian-T)	132
4.26	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak Berdasarkan Kategori Sekolah	134
4.27	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Kategori Sekolah Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak (Ujian-T)	135
4.28	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Mengikut Urutan Min Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	137

4.29	Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Berdasarkan Tahap Pendidikan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak (ANOVA Sehala)	139
4.30	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Pengurusan Masa Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	140
4.31	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Stres Berkaitan Kerja Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	141
4.32	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Kesusahan Profesional Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	142
4.33	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Disiplin Dan Motivasi Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	142
4.34	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Pelaburan Profesional Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	143
4.35	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Emosi Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	144
4.36	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Keletihan Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	145
4.37	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Keletihan Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	145
4.38	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Manifestasi Gastronomi Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	146
4.39	Hubungan Tahap Aktiviti Fizikal Dengan Tahap Stres Bekerja Bagi Sub Konstruk Manifestasi Kelakuan Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	147

4.40	Hubungan Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Bagi Faktor Intrapersonal Dengan Tahap Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	149
4.41	Hubungan Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Bagi Faktor Interpersonal Dengan Tahap Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	149
4.42	Hubungan Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Bagi Faktor Persekitaran Fizikal Dengan Tahap Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	150
4.43	Hubungan Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal Bagi Faktor Struktur Dan Organisasi Dengan Tahap Aktiviti Fizikal Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Di Negeri Perak	151

SENARAI RAJAH

No. Rajah		Muka Surat
1.1	Kerangka Konsep Kajian	14
2.1	Kerangka Teori Kajian	57
3.1	Persampelan Berstrata Guru Sekolah Rendah Dan Menengah Di Negeri Perak	76
3.2	Prosedur Pengumpulan Data Kajian	91

SENARAI SINGKATAN

WHO	<i>World Health Organization</i>
KBS	Kementerian Belia dan Sukan
CUEPACS	Kongres Kesatuan Pekerja-Pekerja Dalam Perkhidmatan Awam
MPA	Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia
IPAQ	<i>The International Physical Activity Questionnaire</i>
TSI	<i>Teachers Stress Inventory</i>
BPEP	<i>Barriers in Physical Activity and exercise Participation</i>
NUTP	Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan
KPTM	Kolej Poly-Tech Mara
BMI	Indek jisim badan
UPM	Universiti Putra Malaysia
COR	<i>Conservation of Resources</i>
SDT	Teori <i>Self-Determination</i>
CET	Teori penilaian kognitif
OIT	Teori integrasi organisma
SCM	<i>The Sport Commitment Model</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
KPM	Kementerian Pendidikan Malaysia
eRAS 2.0	<i>Educational Research Application System</i> versi 2.0

FSSK	Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan
IPS	Institut Pengajian Siswazah
UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris
JPN	Jabatan Pendidikan Negeri
PPD	Pejabat Pelajaran Daerah
<i>ANOVA</i>	<i>Analysis of Variance</i>

SENARAI LAMPIRAN

- A Kelulusan Untuk Menjalankan Kajian Di Sekolah, Institut Pendidikan Guru, Jabatan Pendidikan Negeri Dan Bahagian Di Bawah Kementerian Pendidikan Malaysia
- B Makluman Menjalankan Kajian Di Sekolah Bawah Kementerian Pendidikan Malaysia Kepada Jabatan Pelajaran Negeri Perak
- C Surat Irian Menjalankan Kajian Di Sekolah Bawah Kementerian Pendidikan Malaysia
- D Borang Soal Selidik Kajian



BAB 1

PENGENALAN



Pengamalan gaya hidup yang aktif di mana melibatkan diri dalam aktiviti fizikal menjadi suatu keutamaan dalam kalangan masyarakat moden pada masa kini. Dengan melakukan aktiviti fizikal, terdapat banyak manfaat yang boleh diperolehi kepada kesihatan fizikal dan mental (Chang, 2003).

Manakala daripada segi kesihatan fizikal pula, ia dapat mengurangkan risiko penyakit kardiovaskular dan kencing manis (Lee, Nam, Han, & Park, 2016). Di samping itu, kajian lepas juga mencadangkan bahawa aktiviti fizikal adalah cara yang paling efektif untuk menghalang daripada berlakunya kecatatan fizikal dan kehilangan fungsi fizikal (Hallal, Victora, Azevedo, & Wells, 2006). Selain itu, dengan melakukan aktiviti fizikal secara konsisten, ia telah terbukti dapat mengurangkan





banyak risiko kondisi kesihatan yang mempengaruhi dalam populasi iaitu jangka hayat individu. Terdapat juga bukti yang kukuh di mana aktiviti fizikal boleh membantu dalam merendahkan kadar penyakit jantung, penyebab-penyebab kematian awal usia, kanser payudara, strok dan tekanan darah tinggi. Di samping itu juga, ia dapat mengurangkan risiko penyakit-penyakit serius dan boleh dijadikan sebagai rawatan utama ataupun rawatan tambahan bagi penyakit yang kronik (Bauman, Reis, Sallis, Wells, Loos, Martin & Lancet, 2012).

Daripada segi kesihatan mental pula, aktiviti fizikal dapat membantu individu mengurangkan tahap stres bekerja dan depresi serta memberi kegembiraan dalam kehidupan. Selain itu, ia juga dapat meningkatkan motivasi seseorang individu dan menstabilkan emosi serta memupuk semangat kerjasama di antara satu sama lain di tempat kerja (Chang, 2003). Seperti penjelasan aktiviti fizikal, stres juga memberi kesan kepada kesihatan seseorang individu seperti menyumbang kepada penyakit jantung, darah tinggi dan obesiti (Howley, 2001). Selain itu, stres juga menyumbang kepada isu psikologi termasuk kebimbangan, masalah susah tidur dan depresi (Limm, Angerer, Heinmueller, Marten-Mittag, Nater & Guendel, 2010).

Terdapat beberapa perbincangan menyatakan bahawa aktiviti fizikal merupakan salah satu mekanisme untuk mengatasi stres kerja. Sebagai contoh, Skakon, Kristensen, Christensen, Lund, dan Labriola (2011) serta Tavares dan Plotnikoff (2008) bersetuju bahawa aktiviti fizikal memberi kesan positif kepada stres di dalam pekerjaan. Selain itu, dalam kajian eksperimen oleh Puente dan Anshel (2010) serta Wichers, Peeters, Rutten, Jacobs, Derom, Thiery dan Van Os (2012) jelas



menyatakan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal, ia dapat memberi kesan positif kepada seseorang untuk mengurangkan stres dan depresi di tempat kerja.

Namun yang demikian, walaupun banyak bukti-bukti yang kukuh menyatakan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal secara konsisten dapat memberi manfaat kepada kesihatan fizikal dan mental melalui kajian-kajian ilmiah di dalam dan luar negara, hakikatnya tahap aktiviti fizikal dalam kalangan masyarakat dunia masih dalam peratus yang rendah. Melalui data yang diperolehi daripada *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2012, didapati 31 peratus (%) masyarakat dunia tidak mencapai tahap minima fizikal aktiviti yang dicadangkan oleh WHO sendiri iaitu 150 minit seminggu adalah tahap minima bagi aktiviti fizikal dalam intensiti sederhana bagi seseorang dewasa (Nazare, Smith, Borel, Almeras, Tremblay,

 05-4506832
 
 Bergeron & Despres, 2013).
  Perpustakaan Tuanku Bainun
Kampus Sultan Abdul Jalil Shah
  PustakaTBainun
  ptbupsi

Di Malaysia, berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Kementerian Belia dan Sukan (KBS) pada tahun 2016 yang lalu, hanya 40% rakyat Malaysia mengamalkan aktiviti fizikal secara rutin. Peratusan ini boleh dikategorikan sebagai rendah jika dibandingkan dengan negara membangun yang lain di mana 50 peratus hingga 60 peratus rakyat mereka mengamalkan aktiviti fizikal secara rutin (Khairy Jamaluddin, 2016)



1.2 Latar Belakang

Dalam kajian eksperimen oleh Puente dan Anshel (2010) dan Wichers et al. (2012) jelas menyatakan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal, ia dapat memberi banyak manfaat kepada kesihatan mental seseorang individu dan salah satu daripadanya adalah kesan positif kepada seseorang individu bagi mengurangkan stres dan depresi di tempat kerja. Selain itu, Skakon et al. (2011) dan Tavares dan Plotnikoff (2008) juga menyokong melalui kajian mereka bahawa aktiviti fizikal memberi kesan positif ke atas stres di dalam pekerjaan.

Walaupun begitu, secara realiti di Malaysia, penemuan Tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* oleh AIA Vitality pada tahun 2018 mendapati bahawa 45.9 peratus pekerja di Malaysia tidak aktif melakukan aktiviti fizikal. Ini membuktikan bahawa golongan pekerja di Malaysia kurang melakukan aktiviti fizikal. Kesibukan bekerja, komitmen terhadap keluarga dan kekurangan masa adalah alasan yang utama untuk tidak melakukan aktiviti fizikal oleh golongan yang bekerja (Merom, Pye, Macniven, Van Der Ploeg, Milat, Sherrington & Bauman, 2012).

Selain itu, tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* oleh AIA Vitality pada tahun 2018 juga mendapati bahawa 50.2 peratus pekerja di Malaysia mengalami sekurang-kurangnya satu dimensi stres melibatkan kerja (AIA Vitality, 2018). Selari dengan tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace*, Presiden Kongres Kesatuan Pekerja-Pekerja Dalam Perkhidmatan Awam (CUEPACS) iaitu Datuk Azih Muda di dalam Persidangan Psikologi Modal Insan pada tahun 2017 menyatakan tahap stres pekerja Malaysia sangat tinggi.





Menurut bekas Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia (MPA), Prof. Dr. Nor Zuraida Zainal, beliau menyatakan bahawa golongan guru didapati paling ramai mengalami gejala stres berbanding dengan kerjaya yang lain di negara ini akibat daripada bebanan kerja yang terlampau banyak. Sekumpulan penyelidik daripada Universiti Putra Malaysia (UPM) mendapati kira-kira 71.1 peratus guru di Kuala Lumpur dan Selangor mengalami stres. Di samping itu pula, Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (2017) mendapati 70 peratus daripada 9000 orang guru di Malaysia telah mengalami tekanan (Sajida Asarulah Khan, 2018).

Daripada dapatan-dapatan kajian yang lepas tersebut, ia membuktikan bahawa tahap aktiviti fizikal mempunyai kaitan dengan tahap stres seseorang individu. Oleh itu, hubung kait di antara tahap aktiviti fizikal dan tahap stres seseorang perlu dikaji terutamanya ke atas golongan guru yang didapati kerjaya yang mengalami stres kerja yang paling tinggi di negara ini.

Namun yang demikian, tahap aktiviti fizikal yang rendah diukur dengan ketidakcapaian tahap minima aktiviti fizikal iaitu 150 minit seminggu di mana ia dipengaruhi beberapa oleh faktor yang menghalang seseorang melakukan aktiviti fizikal. Berdasarkan *Sosial Ecological Model* (Garcia, Hahn, Magasi, Lai, Semik, Hammel & Heinemann, 2015), faktor tersebut adalah intrapersonal, interpersonal, persekitaran fizikal dan struktur serta organisasi (Bethancourt, Rosenberg, Beatty, & Arterburn, 2014). Oleh itu, faktor utama yang menghalang guru-guru sekolah untuk melakukan aktiviti fizikal perlu dikaji.





1.3 Penyataan Masalah

Aktiviti fizikal merupakan salah satu mekanisma bagi mengurangkan stres dan depresi di tempat kerja (Puente and Anshel, 2010). Kajian eksperimen oleh Wichers pada tahun 2012 mendapati bahawa aktiviti fizikal memberi kesan yang positif kepada kesejahteraan minda dan mengurangkan stres termasuk stres berkaitan kerja dan kebimbangan seorang individu. Disamping itu, MacFarlane dan Montgomery pada tahun 2010 mendapati aktiviti fizikal membantu seseorang individu bekerja lebih fokus dalam melaksanakan tugas yang diberikan dan kurang tertekan. Tambahan pula, Vankim dan Nelson (2013) pula mendapati individu yang melakukan aktiviti fizikal seperti yang dicadangkan oleh WHO mempunyai kesihatan mental yang lebih baik dan tahap stres yang lebih rendah berbanding individu yang tidak



Meskipun aktiviti fizikal mudah dilakukan seperti yang dicadangkan oleh WHO iaitu 150 minit seminggu dan program kecergasan yang dicadangkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) iaitu tiga atau empat aktiviti aerobik setiap minggu kira-kira 50 hingga 85 peratus kadar maksima jantung (kadar sasaran jantung) untuk sesi 30 hingga 40 minit, tahap stres bekerja di negara ini masih tinggi. Penemuan Tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* oleh AIA Vitality pada tahun 2018 melaporkan bahawa 50.2 peratus pekerja di Malaysia mengalami sekurang-kurangnya satu dimensi stres melibatkan kerja (AIA Vitality, 2018). Bekas Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia, Prof. Dr. Nor Zuraida Zainal menyatakan bahawa golongan guru didapati paling ramai mengalami gejala stres berbanding dengan





kerjaya yang lain di negara ini akibat daripada bebanan kerja yang terlampau banyak (Sajida Asarulah Khan, 2018).

Penyelidik percaya bahawa tahap stres bekerja di Malaysia patut di tahap yang tinggi kerana berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Kementerian Belia dan Sukan (KBS) pada 2016 yang lalu, hanya 40% rakyat Malaysia mengamalkan aktiviti fizikal secara rutin. Peratusan ini boleh dikategorikan sebagai rendah jika dibandingkan dengan negara membangun yang lain dimana 50% hingga 60% rakyat mereka mengamalkan aktiviti fizikal secara rutin (Khairy Jamaluddin, 2016). Dapatan kajian oleh KBS ini selari dengan penemuan Tinjauan *Malaysia's Healthiest Workplace* oleh AIA Vitality juga pada tahun 2018 di mana 45.9 peratus pekerja di Malaysia tidak aktif melakukan aktiviti fizikal. Ini membuktikan bahawa golongan pekerja di Malaysia kurang melakukan aktiviti fizikal. Kesibukan bekerja, komitmen terhadap keluarga dan kekurangan masa adalah alasan yang utama untuk tidak melakukan aktiviti fizikal oleh golongan yang bekerja (Merom et al., 2012). Oleh itu, kekurangan melakukan aktiviti fizikal akan menyumbang dan memberi kesan negatif kepada kesihatan mental pekerja di Malaysia.

Oleh itu, senario yang dialami oleh pekerja di Malaysia selari dengan dapatan-dapatan kajian lampau di mana individu yang mempunyai tahap aktiviti fizikal yang rendah akan mengalami tahap stres bekerja yang tinggi. Namun yang demikian, Lallukka, Chandola, Roos, Cable, Sekine, Kagamimori & Lahelma (2010) menentengahkan pandangan yang bertentangan. Dalam hasil kajian tersebut, beliau gagal menunjukkan hubung kait yang jelas di antara aktiviti fizikal dan stres di tempat kerja. Beliau mencadangkan bahawa kesihatan mental yang diwujudkan ketika awal





kedewasaan dapat mengekalkan kestabilan mental ketika menghadapi stres di tempat kerja. Di samping itu, kajian oleh Abrahams (2014) juga menyokong kajian yang dijalankan oleh Lallukka et al. (2010) kerana beliau mendedahkan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal, ia hanya memberi sedikit kesan positif ke atas stres di tempat kerja. Oleh itu, kaitan aktiviti fizikal dengan stres bekerja perlu dikaji bagi menjawab jurang penyelidikan ini dan melihat sejauh mana kaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja dalam kalangan pekerja di Malaysia.

Penyelidik telah membuat carian secara mendalam dan teliti di dalam beberapa enjin pencarian dan pangkalan data seperti *ScienceDirect*, *EBSCohost*, *Proquest*, *UPSI Digital Repository*, *Wiley Online Library*, *Google Scholar* bahkan di carian Google dengan kata kunci yang berkaitan, namun tiada kajian yang memfokuskan tentang kaitan tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja. Hasil daripada carian tersebut, penyelidik hanya menemui kenyataan-kenyataan berkenaan kelebihan melakukan aktiviti fizikal termasuk kesan positif terhadap stres bekerja dan kenyataan tersebut dijadikan sebagai sokongan dan rujukan bagi kajian ini oleh penyelidik.

Di samping itu, halangan bagi seseorang melakukan aktiviti fizikal juga perlu dikaji bersama dalam kajian ini kerana ia memberi kesan secara langsung kepada tahap aktiviti fizikal dan tidak langsung terhadap tahap stres bekerja. Berkait rapat dengan tahap aktiviti fizikal seseorang, *Social Ecological Framework* (Garcia et al.) dapat menerangkan dengan lebih jelas faktor yang mempengaruhi tahap aktiviti fizikal seseorang individu iaitu melibatkan 4 faktor utama halangan seseorang





individu menyertai aktiviti fizikal iaitu intrapersonal, interpersonal, persekitaran fizikal dan struktur dan organisasi (Bethancourt et al., 2014).

Mempunyai limitasi dalam melakukan aktiviti fizikal yang dipengaruhi oleh peningkatan usia menjadi masalah utama bagi faktor intrapersonal terhadap individu sebagai alasan tidak melakukan aktiviti fizikal. Tambahan pula, mereka juga mengalami kebimbangan melakukan aktiviti fizikal kerana berpotensi terjatuh dan mendapat kecederaan serta masa yang diambil untuk proses pemulihan kecederaan lebih lama berbanding mereka yang kurang berusia (Bethancourt et al., 2014).

Tambahan pula, berdasarkan faktor interpersonal, kurang sokongan dan motivasi daripada keluarga untuk melakukan aktiviti fizikal mempengaruhi tahap aktiviti fizikal seseorang individu. Masa bersama keluarga diperuntukan dengan menonton wayang dan makan di restoran meniadakan kepentingan melakukan aktiviti fizikal (Santos, Ball, Crawford, & Teixeira, 2016). Di samping itu juga, tiada tunjuk ajar dan pengetahuan yang betul ke atas sukan yang diminati mendorong seseorang individu tersebut lebih suka menonton berbanding menceburi sukan tersebut (Bethancourt et al., 2014).

Sementara itu, berdasarkan faktor persekitaran fizikal, Giles (2002) menyatakan bahawa kekurangan, ketidaksusunan dan kekotoran kemudahan sukan, cuaca buruk, kemudahan yang kurang selamat dan lokasi kemudahan sukan yang kurang strategik menjadi penghalang kepada seseorang untuk melakukan aktiviti fizikal. Selain itu, Allison, Dwyer, Goldenberg, Fein, Yoshida dan Boutilier (2005) mengatakan bahawa kekurangan masa menjadi faktor utama halangan kepada





kebanyakan individu yang bekerjaya. Memandangkan populasi kajian ini adalah guru, keutamaan masa mereka adalah diperuntukan untuk menyelesaikan tugas di tempat kerja, cita-cita di masa hadapan, pencapaian dan peningkatan kerjaya mereka (Abd. Rahim Abd. Rashid & Jamaludin Tubah, 2006).

Memetik daripada huraian oleh Giles (2002) kekurangan kemudahan sukan, halangan untuk individu melakukan aktiviti fizikal berdasarkan faktor struktur dan organisasi adalah kesanggupan mereka membelanjakan wang untuk membayar yuran bagi menggunakan kemudahan sukan. Tambahan pula, tahap ekonomi Malaysia pada masa ini dalam keadaan tidak mengizinkan dan mereka akan memberi keutamaan dalam perbelanjaan keperluan harian dan bil bulanan. Selain itu, kekurangan maklumat berkaitan aktiviti yang dijalankan di kawasan setempat juga menyumbang kepada faktor ini (Greysen, Hoi-Cheung, Garcia, Kassell, Sarkar, Goldman & Kushel, 2014).

Kesimpulannya, tahap aktiviti fizikal golongan pekerja di Malaysia berada di tahap yang rendah. Situasi ini selari dengan dapatan-dapatan kajian lampau di mana individu yang mempunyai tahap aktiviti fizikal yang rendah akan mengalami tahap stres bekerja yang tinggi. Aktiviti fizikal merupakan salah satu mekanisme bagi mengurangkan stres dan depresi di tempat kerja (Puente and Anshel, 2010). Situasi ini boleh dikaitkan dengan tahap stres golongan pekerja di negara ini berada pada tahap yang membimbangkan di mana 50.2 peratus pekerja di Malaysia mengalami sekurang-kurangnya satu dimensi stres melibatkan kerja. golongan guru didapati paling ramai mengalami gejala stres berbanding dengan kerjaya yang lain di negara ini akibat daripada bebanan kerja yang terlampau banyak. Oleh itu, hubungan tahap





aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja guru sekolah perlu dikaji disamping hubungan tahap aktiviti fizikal dengan halangan melakukan aktiviti fizikal supaya senario yang dialami oleh golongan pekerja di negara iaitu tahap aktiviti fizikal dapat ditingkatkan manakala tahap stres bekerja dapat dikurangkan.

1.4 Objektif Kajian

Kajian ini adalah bertujuan untuk mengkaji tahap aktiviti fizikal, tahap stres bekerja dan hubung kait di antara kedua-duanya serta halangan-halangan melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru-guru di negeri Perak Darul Ridzuan. Objektif khusus kajian ini adalah seperti berikut:

- 1) Menenal pasti tahap aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak.
- 2) Menenal pasti tahap stres bekerja dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak.
- 3) Mengkaji perkaitan antara aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak.
- 4) Menenal pasti halangan utama dalam menjalankan aktiviti fizikal guru sekolah di negeri Perak.



- 5) Mengkaji perkaitan halangan melakukan aktiviti fizikal dengan tahap aktiviti fizikal guru sekolah di negeri Perak.

1.5 Persoalan Kajian

Perbincangan dalam kajian-kajian yang lepas telah banyak menimbulkan persoalan terutamanya berkaitan tahap aktiviti fizikal, tahap stres bekerja, hubungan di antara kedua-duanya serta halangan melakukan aktiviti fizikal. Walau bagaimanapun, kajian ini akan menjawab persoalan-persoalan yang timbul tersebut dengan kajian dilakukan ke atas guru-guru sekolah di negeri Perak Darul Ridzuan memandangkan tahap aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja di Malaysia berada pada tahap yang membimbangkan. Antara persoalan kajian yang akan dijawab dalam kajian ini adalah:

- 1) Apakah tahap aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?
 - a) Adakah terdapat perbezaan tahap aktiviti fizikal berdasarkan jantina dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?
 - b) Adakah terdapat perbezaan tahap aktiviti fizikal berdasarkan kategori sekolah dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?
 - c) Adakah terdapat perbezaan tahap aktiviti fizikal berdasarkan tahap pendidikan dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?



2) Apakah tahap stres bekerja dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?

- a) Adakah terdapat perbezaan tahap stres bekerja berdasarkan jantina dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?
- b) Adakah terdapat perbezaan tahap stres bekerja berdasarkan kategori sekolah dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?
- c) Adakah terdapat perbezaan tahap stres bekerja berdasarkan tahap pendidikan dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?

3) Adakah terdapat perkaitan antara tahap aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?



4) Apakah halangan utama dalam melakukan aktiviti fizikal oleh guru sekolah di negeri Perak?

- a) Adakah terdapat perbezaan halangan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan jantina dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?
- b) Adakah terdapat perbezaan halangan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan kategori sekolah dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?
- c) Adakah terdapat perbezaan halangan melakukan aktiviti fizikal berdasarkan tahap pendidikan dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?



- 5) Adakah terdapat perkaitan antara halangan melakukan aktiviti fizikal dengan tahap aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah di negeri Perak?

1.6 Kerangka Konseptual Kajian



Rajah 1.1. Kerangka Konsep Kajian



Secara umumnya, kerangka konsep mewakili tinjauan literatur penyelidik di mana ia menerangkan fenomena kajian yang dilakukan. Ia juga memaparkan tindakan yang diperlukan sepanjang proses kajian ini dilakukan dengan berpandukan kepada penemuan penyelidik lain yang menggunakan subjek penyelidikan. Dalam erti kata lain, kerangka konsep adalah pemahaman penyelidik tentang bagaimana pemboleh ubah tertentu dalam kajiannya berhubung kait di antara satu sama lain. Kerangka konsep juga adalah untuk mempersembahkan persoalan penyelidikan yang mendorong penyiasatan dilaporkan berdasarkan penyataaan masalah (McGaghie & Thompson, 2001).

Pemboleh ubah tidak bersandar pertama kepada kajian ini adalah Halangan melakukan aktiviti fizikal manakala pemboleh ubah bersandar pertama adalah tahap aktiviti fizikal. Menurut Bryan (2009), faktor persekitaran fizikal mempengaruhi tahap aktiviti fizikal individu. Sehubungan itu, ia membuktikan halangan melakukan aktiviti fizikal mempunyai kaitan dengan tahap aktiviti fizikal.

Pemboleh ubah tidak bersandar kedua bagi kajian ini adalah tahap aktiviti fizikal manakala pemboleh ubah bersandar kedua adalah tahap stres bekerja. Tahap aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja ini diukur ke atas guru-guru sekolah rendah dan menengah di negeri Perak mengikut jumlah sampel yang diperoleh melalui teknik persampelan seperti dalam bab 3. Hubungan kedua-dua pemboleh ubah ini jelas berkaitan di antara satu sama lain. Sebagai contoh, Puente dan Anshel (2010) dan Wichers et al. (2012) jelas menyatakan bahawa dengan melakukan aktiviti fizikal, ia dapat memberi kesan positif kepada seseorang untuk mengurangkan stres dan depresi di tempat kerja. Selain itu, Skakon et al. (2011) dan (Tavares & Plotnikoff, 2008) juga





menyokong melalui kajian mereka bahawa aktiviti fizikal memberi kesan positif kepada stres di dalam pekerjaan.

1.7 Kepentingan Kajian

Kajian ini mengkaji ke atas tahap aktiviti fizikal, tahap stres bekerja dan pengaruh aktiviti fizikal dalam mengurangkan tahap stres bekerja dalam kalangan guru sekolah rendah dan menengah negeri Perak. Di samping itu, kajian ini juga bertujuan untuk mengenal pasti halangan utama melakukan aktiviti fizikal dalam kalangan guru sekolah rendah dan menengah negeri Perak berdasarkan empat faktor daripada *social-ecological framework* iaitu intrapersonal, interpersonal, persekitaran fizikal dan struktur dan organisasi. Apabila semua perkara tersebut berjaya dikaji, ia akan memberikan manfaat kepada individu, organisasi, komuniti dan negara.

- i. Tahap aktiviti fizikal guru-guru sekolah di negeri Perak dapat diketahui samada berada di tahap yang rendah, sederhana atau tinggi dan boleh menjadi rujukan kepada pengkaji di dalam bidang yang sama mahupun pihak yang terlibat seperti Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Perak.
- ii. Tahap stres bekerja guru-guru sekolah di negeri Perak dapat diketahui samada berada di tahap yang rendah, sederhana dan tinggi dan boleh menjadi rujukan kepada pengkaji di dalam bidang yang sama mahupun



pihak yang terlibat seperti Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Perak.

- iii. Faktor utama halangan guru-guru sekolah di negeri Perak untuk melakukan aktiviti fizikal seperti yang dicadangkan oleh WHO iaitu 150 minit seminggu dapat dikenalpasti dan boleh menjadi rujukan kepada pengkaji di dalam bidang yang sama mahupun pihak yang terlibat seperti Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Perak.
- iv. Sumbangan kepada bacaan akademik di dalam bidang yang dikaji kerana terdapat kajian-kajian yang lampau mengenai perkara ini tidak konsisten.

1.8 Batasan Kajian

Kajian ini dilaksanakan di sekolah-sekolah rendah dan menengah di negeri Perak Darul Ridzuan. Tumpuan kajian ini adalah untuk mengkaji kaitan antara tahap aktiviti fizikal dengan tahap stres bekerja di samping melihat apakah faktor utama yang menyumbang kepada seseorang individu tidak melakukan aktiviti fizikal.



1.8.1 Kejujuran

Kejujuran adalah sangat penting untuk menjawab borang soal selidik yang telah diedarkan. Ini kerana setiap soalan yang berada di dalam borang soal selidik tersebut perlu dibaca dan difahami sebelum menjawab. Setiap jawapan yang dijawab tanpa difahami akan mengakibatkan data yang diperolehi kurang tepat.

1.8.2 Kekangan Masa

Kekangan masa juga dianggap sebagai batasan ke atas kajian ini. Ini disebabkan kajian ini melibatkan sekolah-sekolah di seluruh negeri Perak dan ia akan mengambil masa yang lama untuk penyelidik menabur dan mendapatkan semula borang soal selidik bagi kajian ini. Selain itu, ketidakberadaan guru di bilik guru juga menyumbang sebagai batasan kajian ini kerana guru akan memenuhi masa kerja mereka di dalam bilik darjah. Oleh itu, penyelidik terpaksa meninggalkan borang soal selidik di atas meja guru beserta sampul surat berstem untuk guru-guru tersebut memulangkan borang soal selidik melalui pos.



1.9 Definasi Operasional

Beberapa perkataan di dalam kajian ini perlu dijelaskan dengan lebih terperinci kerana ia mungkin mempunyai maksud yang berbeza yang difahami oleh umum dan perlu didefinisikan secara operasi dalam konteks kajian ini kerana ia akan memudahkan kefahaman pembaca.

1.9.1 Aktiviti Fizikal

Aktiviti fizikal adalah pergerakan yang dihasilkan oleh penggunaan otot-otot yang utama yang mampu membakar kalori berlebihan dalam tubuh (Holmes, Powell-Griner, Lethbridge-Cejku, & Heyman, 2009). Aktiviti fizikal dalam konteks kajian ini merujuk kepada jumlah jam penglibatan guru-guru sekolah di negeri Perak melibatkan diri dalam aktiviti fizikal yang diukur menggunakan borang soal selidik *The International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) pendek versi Bahasa Melayu (Soo, Wan Abdul Manan, & Wan Suriati, 2015). Tahap minima aktiviti fizikal yang dicadangkan oleh WHO adalah 150 minit seminggu.

1.9.2 Stres Bekerja

Stres bekerja adalah tekanan sebagai tindak balas fisiologikal dan fisiologikal ke atas permintaan terhadap seseorang yang berpunca daripada persekitaran pekerjaan (Birhanu, Gebrekidan, Tesefa, & Tareke, 2018). Definisi stres bekerja dalam kajian

ini merujuk kepada tahap stres bekerja yang dialami oleh guru-guru sekolah di negeri Perak yang diukur dengan menggunakan borang soal selidik *Teachers Stress Inventory* (TSI) (Fimian, 1986).

1.9.3 Halangan Melakukan Aktiviti Fizikal

Sesuatu yang menyebabkan kesukaran kepada seseorang individu untuk melakukan aktiviti fizikal (Omli & Wiese-Bjornstal, 2011). Definisi halangan melakukan aktiviti fizikal dalam kajian ini merujuk kepada halangan melakukan aktiviti fizikal bagi guru-guru sekolah di negeri Perak yang melibatkan 4 faktor utama iaitu intrapersonal, interpersonal, persekitaran fizikal dan struktur dan organisasi serta diukur menggunakan borang soal selidik *Barriers in Physical Activity and exercise Participation* (BPEP) (Bethancourt et al., 2014).

1.9.4 Guru Sekolah

Guru adalah individu yang membantu pelajar sekolah memperoleh pengetahuan, kecekapan atau kebajikan (DeFrank & Stroup, 1989). Definisi Guru sekolah dalam kajian ini merujuk kepada guru-guru sekolah rendah dan menengah di negeri Perak.



1.9.5 Negeri Perak

Perak Darul Ridzuan merupakan salah satu daripada 13 buah negeri yang membentuk Malaysia dan mempunyai 11 kawasan yang dipanggil sebagai daerah iaitu Kuala Kangsar, Hulu Perak, Kerian, Larut, Matang dan Selama, Kinta, Kampar, Batang Padang, Perak Tengah, Hilir Perak, Manjung dan Muallim. Daerah Muallim merupakan daerah pentadbiran baharu yang ke-11 di negeri Perak serta keluasan negeri Perak ialah 21005 kilometer persegi. Dalam kajian ini, negeri Perak dijadikan sebagai kawasan kajian.

1.10 Rumusan



Bab ini bermula dengan menjelaskan secara umum tentang kepentingan melakukan aktiviti fizikal terhadap kesihatan fizikal dan mental dengan merujuk kepada kajian-kajian yang lepas. Di samping itu juga, stres bekerja yang dikaitkan dengan tahap aktiviti fizikal yang rendah dan halangan seseorang melakukan aktiviti fizikal juga dijelaskan secara umum di dalam bab ini.

Seterusnya, perbincangan di dalam bab ini menekankan ke atas penyataan masalah di mana ia menggalakkan penyelidik untuk melakukan kajian ini selaras dengan objektif kajian. Oleh itu, berdasarkan penyataan masalah yang dinyatakan oleh penyelidik, tahap aktiviti fizikal dan tahap stres bekerja serta pengaruh aktiviti fizikal terhadap tahap stres bekerja perlu dikaji kerana kerana tahap stres pekerja di Malaysia sangat tinggi dan didokong dengan penemuan Tinjauan *Malaysia's*





Healthiest Workplace oleh AIA Vitality pada tahun 2018 di mana 50.2 peratus pekerja di Malaysia mengalami sekurang-kurangnya satu dimensi stres melibatkan kerja (AIA Vitality, 2018).

Selain itu, halangan melakukan aktiviti fizikal juga turut dikaji berdasarkan *social-ecological framework* kerana ia mempengaruhi tahap aktiviti fizikal seseorang individu dan secara tidak langsung mempengaruhi tahap stres bekerja. Kajian ini dilakukan ke atas guru-guru sekolah di negeri Perak Darul Ridzuan kerana hasil kajian yang dilakukan oleh Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (2017) mendapati 70 peratus daripada 9000 orang guru di Malaysia telah mengalami tekanan.

