

FAKTOR MEMPENGARUHI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI GURU

Christina Andin¹, Dorothy Misir²

^{1,2}Fakulti Pendidikan dan Pengajian Sukan, UMS

*Corresponding email: christina@ums.edu.my

DOI: <https://doi.org/51200/sapj.v13i2.6633>

Abstrak: Isu mengenai ramai guru mengalami masalah kesejahteraan psikologi semakin mendapat perhatian daripada pelbagai pihak. Oleh yang demikian terdapat keperluan untuk mengenal pasti apakah faktor yang menyebabkan kesejahteraan psikologi guru terganggu. Kajian menggunakan rekabentuk kualitatif dengan menggunakan temu bual separa berstruktur dengan tujuh orang guru dipilih menggunakan persampelan bertujuan. Data kajian dianalisis menggunakan kaedah tematik. Dapatan kajian menunjukkan terdapat lima faktor utama menjejaskan kesejahteraan psikologi guru iaitu beban tugas, masalah pengetahuan dan kemahiran, masalah rakan sekerja, masalah pelajar dan masalah peribadi. Hasil kajian ini boleh dijadikan panduan kepada pihak berkepentingan dalam usaha memperkasakan kesejahteraan psikologi guru.

Kata Kunci:

Kesejahteraan Psikologi, Tekanan, Guru

PENGENALAN

Kesejahteraan psikologi melibatkan keupayaan individu untuk berhadapan dengan stres, menangani konflik, meningkatkan ketenangan, motivasi dan keyakinan diri dalam kehidupan (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005). Definisi ini selari dengan model Kesejahteraan Psikologi Antarabangsa oleh World Health Organisation (2004) iaitu individu menyedari keupayaan sendiri, boleh menghadapi tekanan normal kehidupan, bekerja secara produktif, dan menyumbang kepada masyarakat. Kesejahteraan merupakan rukun dalam MADANI dan telah digariskan dalam Rancangan Malaysia ke-12. Pekeliling Perkhidmatan Bil. 1/2024 oleh Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA), menjelaskan falsafah *total rewards* Sistem Saraan Perkhidmatan Awam

(SSPA), termasuk nilai teras yang menyentuh aspek kesejahteraan psikologi iaitu memberi fokus kepada memelihara kesejahteraan psikologi untuk menyokong kualiti kehidupan yang membolehkan pegawai berfungsi secara positif ke arah produktiviti. Statistik Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia-Perkhidmatan Awam (IKPM-PA) menunjukkan penurunan iaitu daripada 7.43 iaitu tahap tinggi pada 2021 (Jabatan Perkhidmatan Awam, 2021) kepada 6.9 iaitu tahap sederhana pada 2024, dengan dimensi emosi negatif menunjukkan skor paling rendah iaitu 5.46 (Jabatan Perkhidmatan Awam, 2024).

Pengenalpastian indeks kesejahteraan psikologi peringkat awal membolehkan setiap organisasi melaksanakan tindakan intervensi yang bersesuaian dengan pegawai masing-masing. Kajian IKPM-PA menunjukkan kesejahteraan psikologi merupakan satu perkara yang sangat penting dan perlu diberikan perhatian sewajarnya, termasuklah para pendidik, yang berhadapan dengan pelbagai cabaran dalam usaha mendidik modal insan negara. Hasil Penyelidikan yang dilaksanakan oleh Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia pada 2018 menunjukkan, sebanyak 4.4 peratus guru dikenal pasti berdepan dengan stres pada tahap sederhana tinggi. Dapatan ini selari dengan kajian oleh Othman dan Sivasubramaniam (2019) mendapati bahawa sebanyak 43 peratus guru mengalami kadar kemurungan agak tinggi, 68 peratus mengalami kebimbangan dan 32.3 peratus mengalami tekanan. Kajian Kee Pau et al. (2022) mendapati guru sekolah menengah menunjukkan tahap burnout tinggi dari segi *personal accomplishment* iaitu kurang pencapaian dan motivasi dalam kerja. Manakala, kajian oleh Normazwin et al. (2020) menunjukkan lebih separuh iaitu 58.9 peratus guru di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) mempunyai kesejahteraan psikologi pada tahap sederhana tinggi, hanya 0.1 peratus sahaja pada tahap rendah dan 71.9 peratus mempunyai keperluan kaunseling pada tahap tinggi. Dapatan ini menunjukkan lebih ramai guru berhadapan dengan masalah kesejahteraan psikologi. Guru sekolah di Malaysia pada umumnya berada di risiko mengalami kesihatan mental dan kesejahteraan yang lemah (Kee Pau et al., 2022).

Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia NUTP (2022) telah membuat kenyataannya bahawa terdapat lebih 10,000 orang guru telah memohon untuk bersara awal setiap tahun. Jumlah ini melebihi statistik KPM iaitu sebanyak 4,360 permohonan persaraan diterima bermula Januari 2021 (Roshlawaty Md Raieh, 2023). Selain daripada bersara awal, indikator kepada masalah kesejahteraan psikologi guru juga dapat dilihat daripada kes-kes

seperti tidak hadir bertugas, lewat masuk kerja, tidak menghantar rekod pengajaran harian, mengambil sijil sakit palsu, meniru tandatangan ketua jabatan, bankrap dan penyalahgunaan dadah (Unit Integriti, Kementerian Pendidikan Malaysia, 2023).

Masalah kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru perlu diberikan perhatian sewajarnya. Kesejahteraan psikologi guru sangat penting untuk memastikan mereka dapat melaksanakan tugas sebagai pendidik dengan cemerlang. Kajian menunjukkan kesejahteraan boleh meningkatkan komitmen kerja dan mengurangkan tekanan (Heidari et al., 2022) dan tahap penglibatan kerja yang tinggi (Burić et al., 2021). Guru yang mempunyai kesejahteraan yang lebih tinggi juga nampaknya menikmati hubungan guru-pelajar yang lebih harmoni (Spilt et al., 2011), dan memberikan impak kepada kesejahteraan pelajar yang lebih tinggi (Harding et al., 2019). Kesejahteraan guru menyokong kecemerlangan guru yang bukan sahaja mempunyai pengetahuan, kemahiran yang tinggi dalam pengajaran matapelajaran kepakarannya, malah sentiasa berdedikasi dan bermotivasi dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab guru secara berterusan (Nik Haslinda Abdul Halim, 2017).

Sebagai usaha menyokong untuk memperkasakan kesejahteraan psikologi guru, terdapat keperluan untuk mengkaji faktor yang menyebabkan kepada masalah dalam kesejahteraan psikologi guru dan cadangan daripada perspektif guru. Kajian ini penting sebagai input kepada pihak berkepentingan untuk merangka program memperkasa kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru. Objektif utama kajian ini adalah untuk meneroka faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi guru.

SOROTAN KAJIAN

Ryff (1989) telah mengembangkan teori kesejahteraan psikologi yang dikenali sebagai Model Kesejahteraan Psikologi (*Psychological well-being*). Model ini menekankan enam dimensi kesejahteraan yang membentuk kehidupan yang bermakna dan memuaskan. Dimensi pertama ialah autonomi (*autonomy*) iaitu menilai sejauh mana individu merasa bebas dalam membuat keputusan hidup mereka sendiri. Dalam konteks pekerjaan sebagai pendidik, autonomi melibatkan kebebasan untuk membuat keputusan dalam melaksanakan tanggungjawab sebagai seorang guru (Liu et al., 2021; Ulas &

Aksu, 2015). Autonomi adalah elemen penting menyokong kepada komitmen dan kepuasan kerja (Liu et al., 2021), mengurangkan masalah disiplin dan ketidakhadiran guru (Paulsrud & Wermke, 2019). Oleh yang demikian autonomi menyokong kesejahteraan psikologi guru dengan impak positif seperti keseronokan dan kepuasan kerja (Esfandiari & Kamali, 2016), seterusnya meningkatkan efikasi sendiri (Valckx et al., 2020) dan menggelakkan gejala burnout dalam kalangan guru (Esfandiari & Kamali, 2016). Mereka yang memperoleh skor tinggi dalam dimensi autonomi digambarkan sebagai individu yang berdikari dan mampu menolak tekanan sosial yang boleh menjejaskan kesejahteraan psikologi guru ([Averill & Major, 2020](#)).

Dimensi kedua kesejahteraan psikologi Ryff (1989) adalah penguasaan persekitaran (*environmental mastery*) iaitu kemampuan individu untuk menguruskan persekitaran mereka dengan berkesan. Dimensi ini sangat penting kerana persekitaran kerja guru yang sentiasa berhadapan dengan perubahan dan menuntut kesediaan guru (Vhyshnavi & Khairul Azhar, 2021). Menurut Miller (2022), setiap tahun beribu-ribu guru di seluruh dunia meninggalkan bilik darjah kerana keletihan guru dan persekitaran kerja yang toksik. Ketidakupayaan untuk mengendalikan perubahan, menyebabkan sindrom keletihan atau kelesuan guru apabila gagal untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Misalnya perkembangan pesat penggunaan teknologi dalam pendidikan menjadi salah satu punca guru bersara awal apabila mereka mengalami masalah kemahiran untuk beralih daripada amalan lama tanpa menggunakan teknologi (Habibah & Nor Azwahanum, 2024). Penguasaan persekitaran berkait rapat dengan pembangunan kemahiran pedagogi dan didaktik guru, yang membolehkan mereka membentuk persekitaran kerja di dalam dan di luar bilik darjah dengan cara yang paling sesuai dengan kekuatan dan kepercayaan mereka ([Wallace and Priestley, 2011](#)).

Perkembangan peribadi (*personal growth*) merupakan dimensi ketiga dalam teori kesejahteraan psikologi oleh Ryff (1989). Dimensi ini menekankan kepada rasa ingin terus berkembang dan memperbaiki diri. Perkembangan peribadi melibatkan aspek kognitif dalam proses perancangan untuk mencapai perubahan diri yang diinginkan (Robitschek, (2003). Penyelidikan telah menunjukkan bahawa individu yang mempunyai tahap perkembangan peribadi yang lebih tinggi cenderung mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang lebih baik. Menurut Robitschek dan Kashubeck (1999) perkembangan peribadi yang positif mengurangkan kemurungan dan

kebimbangan. Kajian Nadia dan Shahid (2012) mendapati individu yang tinggi inisiatif dalam perkembangan peribadi kurang menghadapi masalah kesihatan mental.

Dimensi keempat dalam kesejahteraan psikologi Ryff (1989) adalah berkaitan dengan hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship*). Dalam model kesejahteraan PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment*) yang diperkenalkan oleh Seligman (2011) menyatakan hubungan positif memainkan peranan utama dalam kesejahteraan psikologi. Seligman dan rakan-rakan telah membuktikan bahawa ikatan sosial yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan emosi, kepuasan hidup, dan kesihatan fizikal. Ini selaras dengan kajian House et al. (1988) menunjukkan bahawa individu yang mempunyai hubungan sosial yang kukuh cenderung untuk hidup lebih lama dan mengalami kesihatan fizikal yang lebih baik. Hubungan antara kesejahteraan sosial dan jangka hayat ini kadangkala dikenali sebagai "paradoks kesihatan sosial. Teori Self-Determination oleh Deci dan Ryan (2000) pula menekankan bahawa perhubungan (*relatedness*) dengan orang lain merupakan salah satu asas keperluan psikologi. Menurut teori ini hubungan yang bermakna dengan orang adalah penting untuk kesejahteraan hidup seseorang secara menyeluruh. Hasil kajian Diener dan Seligman (2002) mendapati bahawa individu yang mempunyai hubungan yang kukuh dan memuaskan juga cenderung memperoleh skor yang lebih tinggi dalam ukuran kesejahteraan subjektif. Hubungan-hubungan ini mempunyai kesan langsung dan positif terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup. Seterusnya kajian Cohen dan Wills (1985) melaporkan individu yang mempunyai sistem sokongan yang kukuh mempunyai tahap tekanan yang lebih rendah dan kesihatan keseluruhan yang lebih baik. Penyelidikan ini menekankan kepentingan sokongan emosi dan sokongan instrumental daripada hubungan yang positif.

Dimensi keenam dalam teori kesejahteraan psikologi pula memberi kepentingan kepada tujuan dalam hidup (*purpose in life*) (Ryff, 1989). Teori awal oleh Viktor Frankl (1946) dalam Buku *Man's Search for Meaning* menjelaskan individu dapat berkembang apabila mereka menemui makna dalam hidup. Kajian Boreham dan Schutte (2023) menunjukkan kemurungan dan kebimbangan lebih rendah apabila individu mempunyai tujuan hidup.

Teori ini disokong oleh kajian Barcaccia et al. (2023) dalam kajian melibatkan 444 remaja Itali (umur 14–20 tahun) dan mendapati bahawa tujuan hidup berkait dengan gejala kemurungan yang lebih rendah serta tahap *self-reassurance* yang lebih tinggi. Fang et al. (2024) membuat kesimpulan terdapat perkaitan antara tujuan hidup dengan kesejahteraan psikologi melalui analisis kepada 99 manuskrip untuk mencari hubungan antara tujuan hidup dengan mekanisme kognitif dan afektif (CAMs). Individu yang mempunyai tujuan hidup mempunyai hayat lebih lama, tidur lebih baik, kurang tekanan, fungsi imun yang lebih baik, dan daya kognitif yang lebih tajam. Manakala kajian Dezutter et al. (2013) dalam kalangan pesakit kronik mendapati mempunyai tujuan hidup membantu mereka menghadapi kehidupan lebih sejahtera walaupun berhadapan dengan kesukaran. Sebagai kesimpulan, teori dan hasil kajian menunjukkan mempunyai tujuan hidup mampu memberikan sokongan kepada kesejahteraan psikologi yang lebih baik. Dalam konteks kerjaya sebagai guru, mempunyai tujuan hidup menggalakkan kemajuan kerjaya mereka dan rasa bermakna terhadap peranan pengajaran mereka dalam pembelajaran murid ([Rosewell and Ashwin, 2019](#)).

Dimensi yang terakhir dalam teori kesejahteraan psikologi oleh Ryff (1989) adalah penerimaan diri (*self acceptance*) iaitu menilai sejauh mana individu menerima dan menyukai diri mereka sendiri. Kajian MacInnes (2006) mendapati bahawa tahap penerimaan sendiri yang lebih tinggi dikaitkan dengan tahap tekanan psikologi yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Chamberlain dan Haaga (2001) pula mengaitkan penerimaan sendiri tanpa syarat kepada tahap kebimbangan dan kemurungan yang lebih rendah serta meningkatkan kesejahteraan psikologi. Seterusnya menurut Westerhof & Keyes (2010) penerimaan diri yang positif bukan sekadar tiada penyakit, tetapi sangat penting dalam memupuk kesihatan mental. Kajian Su et al. (2023) dalam kalangan keluarga emas luar bandar di China pula membuktikan penerimaan sendiri memainkan peranan pengantara dalam hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif. Ellis (2005) menegaskan bahawa dalam jangka masa panjang penerimaan sendiri adalah kunci kepada kesejahteraan emosi. Neff (2003) membuat kesimpulan bahawa penerimaan sendiri merupakan asas penting dalam daya ketahanan dan kesejahteraan psikologi. Individu yang mempunyai pertumbuhan peribadi

akan mempunyai kesedaran terhadap perkembangan berterusan serta bersikap terbuka terhadap pengalaman baharu ([De Pablos-Pons et al., 2013](#)).

Kajian lepas mendapati masalah kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru memberi impak kepada tugas seharian mereka di sekolah. Kajian ulasan sistematik terkini oleh Salavera et al. (2024) mendapati kesejahteraan guru mempunyai hubungan secara konsisten dengan kecekapan sendiri, kualiti pengajaran, kekal dalam kerjaya guru, penglibatan dan kesihatan mental pelajar. Ulasan literatur oleh Mo (2024) memberikan fokus kepada faktor-faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan guru seperti beban kerja dan iklim bilik darjah. Guru yang mempunyai tahap kesejahteraan yang tinggi dapat meningkatkan profesionalisme guru, pembangunan kejayaan akademik dan kesihatan mental pelajar, dan mewujudkan pembelajaran yang menyokong suasana dan persekitaran dalam persekitaran sekolah. Latihan dalam keupayaan pengurusan kelas, keupayaan pengawalan emosi, keupayaan mengatasi, keupayaan interpersonal dan keupayaan keseimbangan kerja-kehidupan sangat diperlukan dalam kalangan guru. Menurut Agyapong (2022), guru sering mengalami tekanan dan keletihan yang menyebabkan kemurungan dan kebimbangan. Masalah kesihatan mental ini memberi kesan negatif terhadap kemampuan guru memberi persekitaran pembelajaran yang positif kepada pelajar. Kajian Harding et al. (2019) kesejahteraan guru secara kolektif memberi kesan kepada suasana emosi sekolah, yang seterusnya memberi kesan kepada pelajar. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan guru dan kesejahteraan pelajar. Pelajar cenderung menunjukkan tahap kebimbangan dan kemurungan yang lebih tinggi apabila berhadapan dengan guru yang mengalami gejala kemurungan. Kesimpulannya, kesihatan mental guru adalah faktor penting dalam mewujudkan persekitaran pembelajaran yang menyokong kesejahteraan pelajar. Oleh yang demikian kajian berkaitan dengan faktor yang boleh menjejaskan kesejahteraan psikologi guru sangat penting sebagai input kepada pihak berkepentingan dalam usaha berterusan memberi sokongan kepada segala cabaran yang dihadapi guru sebagai pendidik.

METHODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan temu bual separa berstruktur sebagai instrument kajian. Kajian melibatkan tiga puluh orang guru daripada tiga buah sekolah menengah di Sabah. Responden

dipilih menggunakan pensampelan bertujuan. Guru terdiri daripada mereka yang memilih opsyen berpencen awal pada usia 56 tahun dan mempunyai pengalaman sebagai guru melebihi 10 tahun. Data kajian dianalisis menggunakan pendekatan tematik yang meliputi empat fasa utama iaitu persiapan data (*transcription*), menjana kod (melebal, menjana tema, memilih kategori), mengkaji tema dan kategori, pemeriksaan akhir dan membuat pelaporan.

HASIL KAJIAN

Terdapat 7 orang guru sebagai informan kajian. Semua informan kajian merupakan guru yang berpengalaman lebih daripada 10 tahun dan berumur dalam lingkungan 40 hingga 56 tahun. Maklumat demografi mengenai responden adalah seperti dalam Jadual 1.

Jadual 1 Demografi Informan kajian

Informan	Jantina	Umur	Tempoh Berkhidmat (tahun)
A	Perempuan	50	17
C	Perempuan	42	35
D	Perempuan	50	26
E	Perempuan	47	23
F	Perempuan	54	33
G	Perempuan	56	33
H	Lelaki	55	30

Faktor mempengaruhi kesejahteraan psikologi

(i) Bebanan kerja

Guru menghadapi berbagai bebanan kerja yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi mereka. Beban kerja yang dimaksudkan ialah berkaitan dengan tugas melibatkan pengisian data secara online dan tugas sampingan selain daripada pengajaran dan pembelajaran murid iaitu meliputi tugas perkeranian dan pengurusan.

Perisian online

Antara tugas yang memerlukan masa guru ialah berkaitan dengan pengisian

data online. Perisian perlukan masa guru untuk belajar dan mengendalikan.

Macam zaman kita sekarang, menjadi cikgu ni, saya rasa banyak benda yang maksudnya menjadi masalah kepada psikologi cikgu lah, bebanan kerja dia. Contoh-contoh macam kerja-kerja pengkeranian kan dan kalau macam kami cikgu-cikgu lama ni, kalau jumpa dengan apa *apps-apps* baru dalam komputer kan kerja jadi lambat sebab perlu belajar banyak... Bagi guru yang biasa dia kerja *on time*, maksudnya dia punya kerja siap *on time*, tiba-tiba dia terpaksa belajar suatu benda yang baru daripada sistem yang ada kan, kan kita banyak sistem, kita ada HRMIS, kita ada APDM lah banyak benda kan, ini melambatkan kerja dia. (Informan A)

Okey biasanya jenis-jenis bebanan kerja yang di sekolah ni yang aa menyebabkan guru terbeban yang pertama tugas secara online terlalu banyak untuk di *key in*. (Informan E)

Maksudnya okey contoh kita jadi kerani kita buat daftar muridlah APDM lah, apa saja lah lepas tu sekarang ni yang banyak lagi kerja *online*. Kerja-kerja *online* semuanya memerlukan laporan, perlu hantar kadang-kadang sehari sebelum tu dia suruh bagi tugas dan besoknya suruh hantar jadi itu pun salah satu yang boleh berikan bebanan lah bagi sayalah. (Informan D)

Saya rasa kalau untuk diri saya, *time frame* kalau diberi itu terlalu singkat dan kita menghadapi masalah-masalah seperti talian internet yang slow itulah. (Informan F)

Tugas berkaitan dengan ko-kurikulum

Selain daripada tugas berkaitan dengan pengajaran, guru juga memainkan peranan penting dalam pelaksanaan aktiviti ko-kurikulum sekolah.

...sekolah juga perlu melaksanakan kokurikulum sehingga petang. (Informan E)

...juga kokurikulum contohnya sebagai penyelaras perkeranian dan sebagainya menambah beban kepada guru... (Informan H)

Macam kalau dibanding zaman dululah, fokus kita sekarang bukan fokus mengajar saja kan, terlalu banyak dia punya rantai-rantai dan dengan kokumnya dengan susahny jadi tu menjadi satu bebanan juga sebenarnya kan. Kerja-kerja yang kita fikir fokus utama kita sebenarnya kita punya *Co*

business kita dengan *student* untuk mendidik bagi dia *knowledge* tapi bila banyak rantai-rantai kerja kita terpaksa keluar, terpaksa *arrange* budak, kadang-kadang dengan masalah pengangkutan yang kita perlu hadapi dengan masalah komunikasi dengan orang luar yang menjadi satu bebanan lah. (Informan A)

Tugas berkaitan Hal Ehwal Murid

Penglibatan dalam ko-kurikulum juga menjadi tugas rutin guru selain daripada mengajar.

Okey pada pendapat sayalah, sejujurnya saya sebagai seorang guru dulu-dulu sebelum saya di guru saya hanya memikirkan guru ni mengajar mengajar mengajar ok la kan. Memberi ilmu kepada pelajar tapi bila sudah menjadi seorang guru sebenar, kita bukan saja guru, kita juga jadi polis kita jadi tentera, kita jadi *nurse*... jaga murid (Informan D)

Lain-lain tugas dari semasa ke semasa

Terdapat banyak tugas sampingan diberikan dari semasa ke semasa menuntut perhatian guru dan menjadi gangguan apabila masa diberikan terlalu singkat.

...wujud juga tugas-tugas bukan akademik ha ini yang merupakan bebanan kerja tersebut okey. Contohnya seperti menguruskan panitia, mengelola bantuan, menyelaras ujian, mengatur peperiksaan melaksanakan aktiviti sekolah seperti sukan, hari graduasi, hari anugerah, menguruskan aset, bilik-bilik khas, skim pinjaman buku teks, mengawal disiplin pelajar, dokumentasi dan juga kerja-kerja perkeranian dan sebagainya iaitu antara tugas- tugasnya. (Informan H)

Bagi sayalah pengalaman saya lah jenis kerja yang tiba-tiba ada begitu. Kalau bagi saya lah, kalau yang sudah dalam takwim tu, ok lah tapi kalau tiba-tiba ada satu kerja yang datang, yang diberi secara tiba-tiba dengan kamu. And *then* kamu terpaksa buat and *then*, terpaksa cepat untuk *catch up* semua itu, bagi saya boleh menyebabkan saya gangguan. (Informan C)

(ii) Guru kurang kemahiran

Kurang kemahiran merupakan tema kedua yang boleh mengganggu kesejahteraan psikologi guru yang disebabkan oleh ketidaksesuaian kepakaran dengan bidang tugas dan perubahan dari semasa ke semasa yang mana guru kurang persediaan untuk melaksanakan.

Pembahagian tugas yang tidak sesuai dengan kepakaran atau bidang guru dapat menyebabkan ketidakpuasan dan rasa terbeban. Tugasan yang diberikan

sebaiknya disesuaikan dengan kemahiran dan kekuatan individu guru. (Informan D)

Antara tugas yang boleh menjejaskan psikologi seseorang guru ialah sesuatu kerja yang membebankanlah. Okey contoh yang di luar kemampuan seseorang guru ataupun guru tersebut mungkin kurang berkemahiran, kurang kepakaran mengenai tugas-tugas tersebut yang diberikan. (Informan G)

Selain daripada tidak suka benda tu perubahan tu kan mungkin tidak faham jumlah pertama yang berkenaan IT yang selalu berubah-ubah berubah tu kan. (Informan F)

(iii) Masalah Rakan sekerja

Tekanan dari rakan sekerja turut menjadi faktor menjejaskan kesejahteraan psikologi guru. Pengaruh negatif dari rakan sekerja boleh membuat tugas yang ringan menjadi berat dan menambah beban yang sudah sedia ada. Sikap provokasi, seperti menjadi 'batu api', boleh menyebabkan tekanan psikologi yang serius.

Ada juga yang tertekan apabila rakan-rakan sekerja memberi tekanan yang sama berbanding dengan beban yang sudah ditanggung oleh guru tersebut... saya pengalaman saya mengajar lebih kurang 32 tahun ni, kadang-kadang sikap provokasi lah, itu pun boleh menyebabkan kesejahteraan psikologi terjejas. Contohnya ada yang bersikap batu api. (Informan G)

Mungkin juga faktor rakan sekerja yang tidak bekerjasama okey, ada rakan sekerja terus terang ya, mereka ini mengelak daripada membuat pekerjaan dan tidak mahu memegang jawatan utama. Guru-guru tertentu saja yang melaksanakan, ini juga menjadi gangguan emosi kepada guru-guru tersebut. (Informan H)

(iv) Masalah Pelajar

Hubungan antara guru dan pelajar turut mempengaruhi kesejahteraan psikologi guru. Guru mengajar kelas dengan pelajar yang kurang motivasi dan sering menimbulkan masalah disiplin, ini akan mengganggu emosi guru.

Kalau kau punya hubungan tidak berapa bagus itu, pun boleh mempengaruhi juga sebenarnya kita punya emosi dan psikologi itu kan, bagi saya itulah kalau saya and then selain daripada itu mungkin juga sikit-

sikit tu mungkin murid pun bolehlah. Gaya muridlah begitu kalau kau dapat murid yang di depan semua yang good girl and good boy tu okey lah mengkali, tapi kalau kau dapat kelas yang hujung tu, mungkin pun boleh juga faktor dia pun boleh juga. (Informan C)

...pelajar yang kurang motivasi okey kemudian mereka akan menimbulkan masalah disiplin, masalah disiplinnya akan mengganggu emosi guru tersebut. (Informan H)

Kemudian ibu bapa, ibu bapa juga tidak dinafikan okey ada ibu bapa yang tidak memberi kerjasama mereka menyerahkan pendidikan 100% kepada guru tersebut, akibatnya guru tersebut yang terpaksa mengawal anak-anak mereka hingga menjadi masalah emosi kepada guru tersebut. (Informan H)

(v) Masalah Peribadi Guru

Selain daripada berhadapan pelbagai tekanan ditempat kerja, guru juga berhadapan dengan pelbagai cabaran di rumah.

Selain itu, bagi saya mungkin bagi pendapat sayalah kalau berdasarkan pengalaman dengan kawan-kawan yang lain mungkin faktor keluarga pun salah satu jugalah bagi sayalah. So bila kalau di rumah, kalau di rumah kamu ada mungkin masalah keluarga suami isterikah mungkin itu salah satu juga. (Informan C)

Guru juga manusia biasa, guru juga adalah seorang isteri, seorang ibu, seorang bapak. Jadi kadang-kadang ada masanya itu namanya tanggungjawab dia sebagai seorang ayah sebagai seorang ibu di rumah kadang-kadang tu terbawa ke sekolah. Jadi itu juga adalah salah satu faktor yang menyebabkan beban tugas dia bertambah kerana dia memikirkan kedua-dua, kedua-dua situasi situasi dalam rumah tangga dan juga situasi di sekolah. (Informan D)

Okey kalau pada pendapat saya faktor lain seperti masalah keluarga pun mungkin akan menyebabkan masalah psikologi guru itu, sebab masalah - masalah peribadi boleh mengganggu emosi guru, dan kadang-kadang sampai ke sekolah. (Informan E)

Selain daripada bebanan tugas kan kadang-kadang apa yang menyebabkan guru-guru berasa kesejahteraan psikologi terjejas atau stres selain ialah hal-hal peribadi yang terbawa-bawa ke sekolah. (Informan F)

Tanggungjawab sebagai seorang isteri, tanggungjawab sebagai seorang ibu atau mama. Kalau lelaki tanggungjawab seorang ketua rumah, bapa dan suami, kadang-kadang terbawa ke sekolah menyebabkan gangguan. (Informan G)

Kesan terhadap kesejahteraan psikologi

Hasil kajian menunjukkan, kesan utama kepada pelbagai cabaran di tempat kerja dan juga hal peribadi membawa kepada tekanan emosi kepada guru.

Pendapat saya faktor bebanan kerja dapat menjejaskan kesejahteraan psikologi guru-guru kerana ia memberi tekanan pada guru-guru untuk menyiapkan kerja dalam masa yang serentak. Guru risau andai kata tidak dapat disiapkan diambil tindakan. (Informan F)

Antara faktor yang boleh mempengaruhi kesejahteraan psikologi guru-guru berkaitan dengan beban kerja mungkin ada antara guru- guru tu terlampau berfikir bahawa apabila diberi sesuatu kerja ia perlu dilaksanakan dengan segera. (Informan G)

Jadi bila lambat kerja dia, biasa *on time*, dia akan jadi stres, itu boleh mengganggu psikologilah dari segi mental dia pun terganggu. (Informan A)

Kalau terlampau banyak beban tugas tu, last-last guru jadi stres. Bila stres, kerja pun jadi macam orang bilang ala kadar dan rasa terpaksa. (Informan D)

Pada pendapat saya sebenarnya faktor bebanan kerja ni dapat menjejaskan kesejahteraan psikologi guru-guru kerana bebanan kerja ini menyebabkan stres, jadi apabila stres berlaku dan tidak dapat dikawal oleh individu tersebut akan memberikan impak yang negatif seperti *anxiety depression* seterusnya muncullah sikap *moody*, kualiti tidur yang terganggu, migrain dan sebagainya. (Informan E)

Jadi tu boleh mendatangkan perasaan yang satu tekananlah. (Informan A)

Jadi confirm lah dia mempengaruhi saya punya psikologi pun ada streslah begitu kan... Macam tidak fokuslah kan begitu kalau banyak kerja itu ini nanti and then kalau kau tangguh lagi kerja, bertambah lambakan lagi yang buat kita rasa macam stres lagi itulah bagi sayalah. (Informan C)

Beban kerja kepada guru menjejaskan kualiti hidup apabila urusan pekerjaan mengambil masa diluar waktu kerja.

Kerja-kerja yang tidak selesai guru akan bawa balik ke rumah. Seperti menyemak latihan, nota, ujian dan kerja-kerja lain kesannya masa untuk keluarga akan terganggu pengabaian masa bersama keluarga itu perlahan-lahan menjejaskan hubungan kekeluargaan sedikit demi sedikit emosi mula terganggu yang akhirnya menjejaskan kesejahteraan psikologi guru tersebut. (Informan H)

Ya pernah, kadang-kadang masa cuti kan kita dapat mesej waktu malam dan tugas itu perlu siap pada esok pagi nya. Itu memang satu tekananlah sepatutnya macam pihak PPD tu, dia pun kena ambil kira juga benda-benda tu kalau masa tu masa rehat cikgu, masa cuti cikgu, janganlah terlalu mendesak ambillah satu masa. Memang kadang-kadang dia orang perlu data tu tapi bagi bagilah tempoh masa yang tidak memberi tekanan kepada cikgu. (Informan A)

PERBINCANGAN

Dapatan kajian ini menunjukkan lima faktor menyumbang kepada kesejahteraan psikologi guru iaitu berkaitan dengan beban tugas, kurang kesediaan dalam tugas, masalah rakan sekerja, masalah pelajar dan masalah peribadi.

Beban kerja dan kesejahteraan psikologi

Beban kerja guru menjejaskan kesejahteraan psikologi, selari dengan dapatan kajian sebelumnya seperti oleh Kee Pau et al. (2022) dan Ab Wahab et al. (2022). Guru melaporkan bahawa mereka terbeban dengan pelbagai tugas bukan pengajaran, termasuklah keperluan untuk mengisi sistem dalam talian yang bersifat berulang dan tidak bersepadu. Di samping itu, guru juga terlibat secara langsung dalam pengurusan ko-kurikulum, disiplin murid, perancangan majlis rasmi sekolah, dan pelaksanaan pelbagai tugas ad hoc yang sering kali tidak dijadualkan secara sistematik. Dalam konteks Model Tuntutan–Sumber Pekerjaan (JD-R) yang dikemukakan oleh Demerouti et al. (2001), beban kerja ini boleh diklasifikasikan sebagai tuntutan pekerjaan (*job demands*) yang tinggi. Sekiranya tidak diimbangi dengan sumber pekerjaan yang mencukupi seperti sokongan pentadbiran, latihan profesional, dan autonomi kerja guru akan lebih cenderung mengalami tekanan kronik, keletihan emosi dan akhirnya burnout. Dapatan ini juga menunjukkan

wujudnya konflik peranan, apabila guru terpaksa menggalas tugas pentadbiran dan pengurusan yang menjejaskan fokus terhadap pengajaran.

Tambahan pula, pelaksanaan tugas semasa atau “tugas arahan” daripada pihak atasan yang tidak dirancang lebih awal telah menjejaskan perancangan masa guru, sekali gus mengganggu keseimbangan kerja dan kehidupan peribadi mereka. Keadaan ini telah dikenal pasti sebagai antara punca utama tekanan dalam kalangan guru. Menurut kajian oleh Kee Pau et al. (2022), ketidaktentuan dalam tugas serta tekanan masa yang tidak seimbang menyumbang kepada peningkatan burnout dan tekanan emosi, khususnya dalam dimensi depersonalisasi dan kekurangan pencapaian sendiri. Dapatan ini turut disokong oleh laporan Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), UPM yang mendapati bahawa tugas luar jangka dan beban pentadbiran merupakan antara penyumbang utama kepada ketidakseimbangan kehidupan kerja-guru, sekali gus menjejaskan tahap kesejahteraan psikologi mereka (IPSAS, 2023). Guru yang berdepan dengan beban tugas berlebihan dan tidak terkawal menunjukkan niat yang tinggi untuk berpindah keluar daripada profesion perguruan (Hashim et al., 2021; Fadzil & Rahmat 2020). Oleh itu, pihak pentadbiran dan pembuat dasar disarankan untuk menyemak semula mekanisme agihan tugas agar tidak membebankan guru secara mendadak, serta mewujudkan sistem kerja yang lebih terancang dan mesra guru.

Kesediaan guru dan kesejahteraan psikologi

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kesejahteraan psikologi guru terjejas apabila mereka diarahkan untuk melaksanakan tugas yang tidak selari dengan bidang kepakaran atau latihan mereka. Misalnya, perubahan yang melibatkan pengendalian sistem teknologi maklumat tanpa latihan atau pendedahan yang mencukupi. Situasi ini menyebabkan mereka berasa tidak yakin, tertekan apabila tugas terpaksa diselesaikan dalam tempoh yang singkat. Teori ketidakpadanan peranan (*role mismatch*), yang menyatakan bahawa tekanan psikologi akan meningkat apabila terdapat ketidaksesuaian antara kemahiran individu dan keperluan tugas (Kahn et al., 1964). Kajian oleh Kee Pau et al. (2022) turut menunjukkan guru mengalami keletihan emosi dan hilang motivasi kerja apabila perlu melaksanakan tugas teknikal dan pentadbiran tanpa persediaan yang mencukupi. Ab Wahab et al. (2022) menerangkan keadaan ini sebagai “technostress”, iaitu ketegangan dan keletihan mental dalam kalangan guru disebabkan oleh penggunaan teknologi yang kompleks tanpa kemahiran asas mencukupi. Justeru, ketidakselarasan

antara tugas dan kepakaran nyata memberi kesan langsung terhadap kesejahteraan psikologi dan keberfungsian kerja guru. Berdasarkan Model Tuntutan–Sumber Pekerjaan (JD-R) oleh Demerouti et al. (2001), “tuntutan pekerjaan” yang tinggi boleh mencetuskan burnout jika tidak diimbangi dengan “sumber pekerjaan” seperti latihan, bimbingan dan sokongan pentadbiran.

Maka jelas bahawa agihan tugas guru tanpa mengambil kira kepakaran bukan sahaja menjejaskan pelaksanaan tugas itu sendiri, malah mengakibatkan impak negatif terhadap kesejahteraan psikologi guru. Guru perlu diberikan peluang untuk mempertingkatkan pengetahuan dan kemahiran sekiranya mereka diminta melaksanakan tugas diluar bidang kepakaran.

Rakan sekerja dan Kesejahteraan Psikologi

Perhubungan interpersonal di tempat kerja merupakan salah satu aspek penting dalam menentukan tahap kesejahteraan psikologi, khususnya dalam dimensi perhubungan positif dengan orang lain seperti yang dinyatakan dalam model kesejahteraan psikologi Ryff (1989). Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa wujud masalah provokasi dan kurang kerjasama dalam kalangan guru, yang mencerminkan hubungan kerja yang tidak sihat dan boleh menjadi punca kepada tekanan emosi serta ketidakpuasan kerja. Interaksi yang positif antara rakan sekerja dapat mewujudkan suasana kerja yang kondusif, menyokong motivasi dalaman, dan membina sokongan sosial yang berfungsi sebagai pelindung kepada tekanan kerja. Namun apabila sebaliknya berlaku seperti konflik interpersonal dan sindiran terbuka boleh membawa kepada perasaan terasing, marah, kecewa dan burnout dalam kalangan guru. Konflik interpersonal ataupun persekitaran kerja yang tidak menyokong antara rakan sekerja menjejaskan kesejahteraan dan komitmen kerja guru (Zakaria et al, 2022; Zulkifli et al., 2022).

Dalam konteks organisasi sekolah, provokasi atau sikap negatif rakan sekerja boleh menghalang proses kolaborasi, inovasi dan sokongan emosi yang amat diperlukan dalam profesion bertekanan tinggi seperti keguruan. Guru yang sering terdedah kepada suasana negatif ini mungkin mengalami penurunan motivasi intrinsik, selain membawa tekanan tersebut ke dalam konteks pengajaran dan hubungan dengan pelajar. Oleh itu, bagi menjamin kesejahteraan guru secara menyeluruh, iklim kerja yang sihat dan berasaskan sokongan rakan sekerja perlu dititikberatkan. Ini termasuk membina budaya

kerja berpasukan, mewujudkan saluran komunikasi terbuka, latihan pengurusan konflik serta insentif bagi aktiviti kolaboratif dan komuniti sokongan profesional.

Masalah Pelajar dan Kesejahteraan Psikologi Guru

Perhubungan antara guru dan pelajar memainkan peranan penting dalam mempengaruhi kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi guru. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa tingkah laku pelajar seperti kurang bermotivasi dalam pembelajaran serta masalah disiplin memberi tekanan kepada guru untuk mewujudkan persekitaran bilik darjah yang kondusif. Pelajar yang tidak bermotivasi akan menunjukkan sikap pasif terhadap pembelajaran dan memberi cabaran kepada guru dalam PdPc. Guru yang berhadapan dengan pelajar yang tidak berminat untuk belajar lebih cenderung mengalami tekanan emosi, rasa kecewa, dan penurunan efikasi sendiri (Ramli et al., 2021). Ini disokong oleh kajian Kee Pau et al. (2022) yang mendapati masalah berkaitan penglibatan murid dalam PdPc menjadi faktor mendorong kepada burnout guru.

Di samping itu, masalah disiplin pelajar seperti tidak mematuhi arahan, tingkah laku agresif, atau tidak menghormati guru menambah lagi beban emosi dan mental yang ditanggung oleh guru. Tingkah laku ini mengganggu kelancaran sesi PdPc dan memerlukan tenaga serta masa tambahan untuk pengurusan bilik darjah. Kajian oleh Bakker & Demerouti (2007) dalam konteks Model Tuntutan–Sumber Pekerjaan (JD-R) menjelaskan bahawa masalah tingkah laku pelajar boleh dianggap sebagai bentuk tuntutan emosi (*emotional demands*), yang menyumbang kepada keletihan dan tekanan psikologi dalam kalangan guru. Dapatan tempatan oleh Fadzil & Rahmat (2020) juga menunjukkan bahawa pelajar yang sering melanggar disiplin menjadi antara faktor utama guru mengalami tekanan kerja kronik dan berasa tidak dihargai dalam profesion. Hal ini juga menjejaskan hubungan profesional antara guru dan pelajar, yang secara tidak langsung menurunkan motivasi intrinsik guru dalam melaksanakan pengajaran.

Dapatan ini menunjukkan bahawa kesejahteraan guru sangat bergantung kepada kerjasama dan respons positif pelajar. Justeru, intervensi yang menyasarkan pembangunan sahsiah dan motivasi pelajar, seperti bimbingan kerjaya, pengurusan emosi, dan penglibatan ibu bapa dalam pembentukan

disiplin pelajar, boleh menjadi pendekatan tidak langsung bagi memperkukuh kesejahteraan guru.

Masalah Peribadi dan Kesejahteraan Psikologi Guru

Kesejahteraan psikologi guru sering dikaitkan dengan tekanan dan cabaran dalam profesion perguruan, seperti beban kerja, tugas luar bidang, atau pelajar yang bermasalah. Namun begitu, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa masalah peribadi turut menjadi faktor menjejaskan kesejahteraan psikologi guru. Ini termasuk isu-isu seperti konflik rumah tangga, masalah kewangan, kesihatan diri atau ahli keluarga, tekanan peranan sebagai ibu bapa, serta kurang sokongan sosial di luar konteks pekerjaan. Menurut Ryff's Psychological Well-being Model (1989), dimensi kesejahteraan psikologi bukan sahaja melibatkan konteks profesional tetapi juga merangkumi aspek kawalan diri (*self-determination*), tujuan hidup, pertumbuhan peribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Maka, gangguan dalam kehidupan peribadi boleh mengurangkan kestabilan emosi dan kesediaan mental guru untuk menjalankan tugas harian mereka secara berkesan.

Kajian oleh Kee Pau et al. (2022) turut melaporkan bahawa guru yang mengalami tekanan peribadi seperti tekanan keluarga dan kesunyian sosial menunjukkan skor yang lebih rendah dalam skala kesejahteraan mental dan emosi. Masalah peribadi juga dikenal pasti menyumbang kepada kesukaran menumpukan perhatian di tempat kerja, gangguan tidur, dan keletihan yang berpanjangan. Dapatan tempatan oleh Abdul Ghani et al. (2021) mendapati bahawa peranan berganda yang dimainkan oleh guru terutamanya wanita (sebagai pendidik, ibu, isteri, dan penjaga) sering kali menjadi punca overwhelm, terutama apabila sokongan sosial dan struktur pengurusan masa tidak mencukupi. Keadaan ini menyumbang kepada peningkatan tekanan psikologi dan burnout secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kajian ini menggariskan bahawa kesejahteraan psikologi guru bukan hanya dipengaruhi oleh satu dimensi tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi pelbagai faktor dalaman seperti beban kerja berlebihan, kurang pengetahuan, masalah pelajar, hubungan dengan rakan sekerja dan faktor luaran yang melibatkan masalah peribadi. Gabungan faktor-faktor ini menunjukkan bahawa kesejahteraan psikologi guru adalah

kompleks dan multidimensi, merangkumi aspek pekerjaan, sosial dan peribadi. Oleh itu, sebarang usaha intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan guru perlu mengambil pendekatan holistik yang bukan sahaja menstrukturkan semula beban kerja dan tugas profesional, tetapi juga menyediakan sistem sokongan emosi, latihan peningkatan kemahiran, serta ruang untuk keseimbangan antara kerjaya dan kehidupan peribadi.

RUJUKAN

- Abdul Ghani, M. F., Samah, B. A., & Omar, S. Z. (2021). *Work-family conflict and well-being among Malaysian women teachers: The mediating role of social support*. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(12), 156–167.
- Ab Wahab, N. Y., Mahat, H., Razali, M. M., Daud, N. A. M., & Baharudin, N. H. (2022). *A study of technostress levels of secondary school teachers in Malaysia during the COVID-19 pandemic*. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(4), 380–394. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.4.22>
- Agyapong, B., Obuobi Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10706. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710706>
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education (CD-ROM)*, 1(6), 101–107.
- Averill, R. M., & Major, J. (2020). *What motivates higher education educators to innovate? Exploring competence, autonomy, and relatedness*. *Higher Education Pedagogies*, 5(2), 144–158.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Di Consiglio, M., Papa, C., Ganucci Cancellieri, U., & Cervin, M. (2023). Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1250279.

- Boreham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(12), 2736–2767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>
- Burić, I., Kim, L. E., & Hodis, F. (2021). Emotional labor profiles among teachers: Associations with positive affective, motivational, and well-being factors. *Journal of Educational Psychology*, 113(6), 1227–1243. <https://doi.org/10.1037/edu0000654>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 19(3), 163–176.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The Job Demands–Resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- De Pablos-Pons, J., Colás-Bravo, P., González-Ramírez, T., & Camacho Martínez-Vera, R. (2013). Teacher well-being and innovation with information and communication technologies: Proposal for a structural model. *Quality & Quantity*, 47, 2755–2767. <https://doi.org/10.1007/s11135-012-9686-3>
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 334–341. <https://doi.org/10.1037/a0034393>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Ellis, A. (2005). *The Myth of Self Esteem: How Rational Emotive Behavior Therapy Can Change Your Life Forever*. Prometheus Books. <https://doi.org/10.1591/1023548>
- Esfandiari, R., & Kamali, M. (2016). On the relationship between job satisfaction, teacher burnout, and teacher autonomy. *Iranian Journal of Applied Language Studies*, 8(2), 73–98.

- Fadzil, M., & Rahmat, N. H. (2020). *Burnout and coping strategies among teachers: A Malaysian perspective*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(2), 467–481.
- Fang, L., Allan, A., & Dickson, J. M. (2024). Purpose in life and associated cognitive and affective mechanisms. *Journal of Happiness Studies*, 25(6), Article 63.
- Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning* (Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager). Verlag für Jugend und Volk.
- Habibah Mohammad @ Basiron & Nor Azwahanum Nor Shaid. (2024). *The Issue of Teachers Retire Early*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(7), 1071–1087.
- Hashim, H., Yusof, N. M., & Kamarulzaman, W. (2021). *Work-related stress and turnover intention among teachers in Malaysia*. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(3), 22–31.
- Demer, S., Evans, R., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T. J., Hollingworth, W., ... & Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing? *Journal of Affective Disorders*, 242, 180–187.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080>
- Heidari, M., HoseinPour, M. A., Ardebili, M., & Yoosefee, S. (2022). The association of the spiritual health and psychological well-being of teachers with their organizational commitment. *BMC Psychology*, 10(1), 55. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00768-x>
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545.
<https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), UPM. (2023). *Kajian Rintis Indeks Kesejahteraan Guru Malaysia*. Serdang: UPM.
- Jabatan Perkhidmatan Awam. (2024, September 24). *Pekeliling Perkhidmatan, Surat Pekeliling Perkhidmatan & Surat Edaran*.
- Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia. (2021). *Laporan Kajian Indeks Kesejahteraan Psikologi Penjawat Awam 2021*. Putrajaya: JPA.
- Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia. (2024). *Portal Rasmi IKPM-PA*. <https://ikpm.jpa.gov.my>
- Johnson, B., Down, B., Le Cornu, R., Peters, J., Sullivan, A., Pearce, J., & Hunter, J. (2014). Promoting early career teacher resilience: A framework for understanding and acting. *Teachers and Teaching*, 20(5), 530–546. <https://doi.org/10.1080/13540602.2014.937957>

- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2005). *Garis panduan kesejahteraan psikologi*. Putrajaya: Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan. (2022, April 18). Trend mengejut guru bersara awal membimbangkan, kata NUTP. *Free Malaysia Today*.
<https://www.freemalaysiatoday.com/category/bahasa/tempatan/2022/04/18/trend-mengejut-guru-bersara-awal-membimbangkan-kata-nutp>
- Kee Pau, A. B. A., Tang, H.-Y., Jusoh, A. J. B., Perveen, A., & Kong, K. T. (2022). Mental Health and Wellbeing of Secondary School Teachers in Malaysia. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(6), 50–70. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.6.4>
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity*. New York: Wiley
- Li, R., & Yao, M. (2022). What promotes teachers' turnover intention? Evidence from a meta-analysis. *Educational Research Review*, 37, 100477. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100477>
- Liu, S., Keeley, J. W., Sui, Y., & Sang, L. (2021, October 28). *Impact of distributed leadership on teacher job satisfaction in China: The mediating roles of teacher autonomy and teacher collaboration*. *Studies in Educational Evaluation*, 71, 101099. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2021.101099>
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483–489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>
- Meja Berita. (2024, Julai 13). KPM, NUTP jalin kerjasama erat tingkatan kesejahteraan guru – Fadhlina. *Utusan Online*.
<https://www.utusan.com.my/pilihan-utusan/2024/07/kpm-nutp-jalin-kerjasama-erat-tingkatkan-kesejahteraan-guru-fadhlina/>
- Miller, M. L. (2022). *Teacher Burnout* [Master's thesis, Bethel University]. Spark Repository.
- Mo, S. (2024, Julai). Teacher well-being: A literature review. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 54(1), 326–337. <https://doi.org/10.54254/27537048/54/20241620>
- Nadia, A., & Shahid, I. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101–107.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/1529886030903>
- Nik Haslinda Abdul Halim, Hamdan, A. R., Ali Othman, Z., & Jantan, H. (2017). *Pemodelan guru cemerlang KPM menggunakan perlombongan data: Excellence teacher modelling using data mining techniques. Journal of ICT in Education*, 4(3). <https://doi.org/10.37134/jictie.vol4.3.2017>
- Normazwin Yahya, Halawiah Safinas Ishak, Nordiana Abd Rahim, & Halimahtun Saadiah Usulidin. (2020). Kesejahteraan psikologi dan keperluan perkhidmatan kaunseling dalam kalangan guru di Kementerian Pendidikan Malaysia. *Jurnal Psikologi dan Kaunseling*, 11(1), 1–32.
- Paulsrud, D., & Wermke, W. (2019). Decision-making in Context: Swedish and Finnish Teachers' Perceptions of Autonomy. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(5), 706–727. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1596975>
- Ramli, R., Mohamad, N. A., & Halim, L. (2021). Exploring Malaysian teachers' psychological wellbeing: The impact of student behavior and work demands. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 18(2), 125–147.
- Robitschek, C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *Journal of Counseling Psychology*, 50(4), 496–502.
- Robitschek, C., & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 159–172.
- Roshlawaty Md Raich. (2023, April 6). Guru berundur awal, apa alasan mereka? *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/253185/berita/guru-berundur-awal-apa-alasan-mereka>
- Rosewell, K., and Ashwin, P. (2019). Academics' perceptions of what it means to be an academic. *Stud. High. Educ.* 44, 2374–2384. doi: 10.1080/03075079.2018.1499717
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Salavera, C., Urbón, E., Usán, P., Franco, V., Paterna, A., & Aguilar, J. M. (2024). Psychological well-being in teachers: Study in teachers of early childhood and primary education. *Heliyon*, 10(7), e28868. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e28868>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99(3), 611–624.
- Spilt, J. L., Koomen, H. M. Y., & Thijs, J. T. (2011). Teacher wellbeing: The importance of teacher–student relationships. *Educational Psychology Review*, 23(4), 457–477.
- Su, H., Wang, L. N., Li, Y., Yu, H., & Zhang, J. (2019). The mediating and moderating roles of self-acceptance and self-reported health in the relationship between self-worth and subjective well-being among elderly Chinese rural empty nester: An observational study. *Medicine (Baltimore)*, 98(28), e16149. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016149>
- Unit Integriti, Kementerian Pendidikan Malaysia. (2023, Mac 29). *Statistik keputusan Mesyuarat Lembaga Tatatertib Mac 2023* [Status kemas kini Facebook]. <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=162929263313521>
- Ulaş, J., & Aksu, M. (2015, May). *Development of Teacher Autonomy Scale for Turkish Teachers*. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 186, 344–349. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.023>
- Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (t.l. Ilse Lasch, Ed.). Verlag für Jugend und Volk. (Terbitan asal 1946; terjemahan Inggeris terbitan 1959, Beacon Press)
- Valckx, J., Vanderlinde, R., & Devos, G. (2020). Departmental PLCs in secondary schools: The importance of transformational leadership, teacher autonomy, and teachers' self-efficacy. *Educational Studies*, 46(3), 282–301. <https://doi.org/10.1080/03055698.2019.1584851>
- Vhyshnavi A/P Kanafadzi & Khairul Azhar Jamaludin. (2021). Tahap Kesediaan dan Sikap Guru Terhadap Perubahan yang Berlaku dalam

- Sistem Pendidikan: Kajian Sistematis Terhadap Artikel-Artikel yang Terpilih. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 461–475.
- Wallace, C. S., & Priestley, M. R. (2011). Teacher beliefs and the mediation of curriculum innovation in Scotland: A socio-cultural perspective on professional development and change. *Journal of Curriculum Studies*, 43(2), 357–381
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: WHO.
- Wright, T. A., & Bonett, D. G. (2007). Job satisfaction and psychological well-being as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of Management*, 33(2), 141–160.
- Zulkifli, Z., Hashim, I. H. M., & Yahaya, M. (2022). *Teachers Wellbeing in Malaysia: A Review*. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 11(1), 703–712. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v11-i1/12262>
- Zakaria, Z., Don, Y., & Yaakob, M. F. (2021). *Teachers' well-being from the social psychological perspective*. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 641–647. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i2.21115>