

# Kesan Tekanan Terhadap Kesehatan Mental Guru Bahasa Melayu Sekolah Rendah Luar Bandar Selepas Pandemik Covid19

*(The Impact of Stress on the Mental Health of Rural Primary School Malay Language Teachers After the Covid19 Pandemic)*

Nurul Hidayah Tuah<sup>1\*</sup>, Wan Muna Ruzanna Mohammad<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Selangor, Malaysia

\*Pengarang Koresponden: [pju15\\_a15@ipgkmbm.edu.my](mailto:pju15_a15@ipgkmbm.edu.my)

Accepted: 15 February 2023 | Published: 1 March 2023

DOI: <https://doi.org/10.55057/jdpd.2023.5.1.9>

**Abstrak:** *Kesihatan seseorang individu adalah meliputi fizikal dan mental. Kesihatan mental guru adalah satu perkara yang perlu diambil serius oleh semua pihak, terutamanya selepas berlakunya pandemik Covid19. Kajian tinjauan ini dijalankan bertujuan mengenal pasti tahap tekanan yang dihadapi oleh guru dan kesan terhadap kesihatan mental guru. Pendekatan kuantitatif diaplikasi dalam kajian ini dengan menggunakan instrument kajian berbentuk borang soal selidik. Sampel kajian yang terlibat adalah guru Bahasa Melayu yang bertugas di sekolah rendah kawasan luar bandar seramai 93 orang. Data-data yang diperoleh dianalisis menggunakan Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk mendapatkan nilai purata min dan sisihan piawai faktor berlakunya tekanan dan tahap tekanan guru. Ujian regresi digunakan untuk mendapatkan kesan tekanan terhadap tahap kesihatan mental guru. Dapatan kajian menunjukkan tahap tekanan yang dihadapi guru adalah sederhana (min = 3.15, SP = 0.869) dan dapatan tersebut tidak membawa kesan terhadap kesihatan mental guru. Kesimpulannya, guru perlu lebih serius dalam menangani cabaran yang dihadapi supaya tidak berlaku peningkatan tahap tekanan dan menjejaskan tahap kesihatan mental.*

**Kata kunci:** tahap tekanan guru, kesihatan mental guru, pandemik covid19

**Abstract:** *An individual's health includes physical and mental health. The mental health of teachers is a matter that needs to be taken seriously by all parties, especially after the outbreak of the Covid19 pandemic. This survey study was conducted to identify the level of stress faced by teachers and the impact on the mental health of teachers. A quantitative approach was applied in this study by using a research instrument in the form of a questionnaire. The sample involved in the study was a Malay language teacher who was on duty from a primary school in a rural area with a total of 93 people. The data obtained was analyzed using the Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) version 26. Descriptive analysis was used to obtain the average value of the mean and standard deviation of the stress factor and the level of teacher stress. Regression tests were used to obtain the effect of stress on the level of mental health of teachers. The findings of the study show that the level of stress faced by teachers is moderate (mean = 3.15, SP = 0.869) and the findings do not affect the mental health of teachers. In conclusion, teachers need to be more serious in dealing with the challenges they face so that there is no increase in stress levels and affect the level of mental health.*

**Keywords:** teacher's stress level, teacher's mental health, covid19 pandemic

---

## 1. Pendahuluan

Penghujung tahun 2019, pandemik Covid-19 telah mencetuskan tamparan hebat terhadap tahap kesihatan manusia di seluruh dunia dan Malaysia tidak terkecuali. Setiap hari, masyarakat telah dipertontonkan dengan jumlah kes jangkitan dan kematian meningkat. Malaysia telah mencatatkan statistic lebih daripada 4 506 510 kes dengan jumlah kematian lebih daripada 35 676 mengikut laporan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (2022, Terkini). Kemorosotan sektor kesihatan, ekonomi sosial mahupun pendidikan berlaku di setiap negara.

Ekoran itu, kawalan perintah pergerakan (PKP) dan kehidupan norma baharu diumumkan oleh Majlis Keselamatan Negara (MKN) bermula 18 Mac hingga 31 Disember pada tahun 2020. Kemudian PKP diteruskan lagi sehingga penghujung 2021. Perkara ini telah memaksa setiap lapisan masyarakat terpaksa akur akan arahan yang telah dikeluarkan dan membiasakan diri hidup dalam norma baharu. Di samping itu, sektor ekonomi, pelancongan, sosial serta pendidikan turut diarahkan untuk tutup. Hal ini turut berlaku di setiap negara iaitu lebih daripada 138 buah negara bermula pada April 2021 telah diarahkan untuk memberhentikan sesi persekolahan secara bersemuka sebagai langkah kepada pencegahan penularan Covid19 dan memberi kesan kepada lebih 80% kanak-kanak seluruh dunia (Jia Lin et al, 2021). Lantaran itu, golongan pekerja dikehendaki untuk bekerja dari rumah (BDR). Hal ini telah mengakibatkan tekanan terutamanya kepada guru-guru disebabkan perubahan ke arah norma baharu yang berlaku secara mendadak.

Malahan, pembukaan semula sekolah selepas pandemik Covid19 telah memberikan impak besar kepada guru-guru. Hal ini kerana apabila sekolah berhenti beroperasi sepenuhnya selama dua tahun menyebabkan lambakan aktiviti dan tugas berlaku seperti yang tercatat dalam takwim sekolah. Perkara ini memaksa guru-guru untuk mengerah tenaga dan minda sehabis mungkin untuk memberikan komitmen sepenuhnya terhadap kerja hakiki, aktiviti luar pejabat, pengurusan pentadbiran dan sebagainya. Perkara ini selari dengan pernyataan yang dinyatakan oleh Mohamad Saiful & Wan Shahrazad (2020) iaitu tugas guru abad 21 bukan hanya menyampaikan ilmu pengetahuan, malahan guru juga merupakan seorang pengurus, fasilitator, contoh teladan kepada komuniti dan perancang. Kyriacou (2001) menekankan bahawa tekanan yang dihadapi oleh guru memyalurkan ilmu pengetahuan semata-mata. Tetapi, turut berfungsi sebagai contoh teladan, pengurus, fasilitator dan perancang. Oleh itu, perkara ini telah mempengaruhi berlakunya peningkatan terhadap tekanan guru-guru.

Lantaran itu, kesejahteraan psikologi penting bagi menghentikan beban mental yang akan menyebabkan guru tidak menjalankan amanah dan pekerjaan yang diberikan. Keserasian dapatan diperoleh melalui laporan kajian oleh Syed Kamaruzaman et. al (2017) iaitu faktor mempengaruhi tahap tekanan guru-guru semakin meningkat dan dapat mempengaruhi kesihatan mental guru. Perkara ini menyebabkan guru akan hilang pertimbangan dan bertindak luar kawalan seperti memukul pelajar dan sebagainya. Oleh itu, tahap kesihatan mental guru akan mempengaruhi cara guru dalam menjalankan kerja secara professional dan berintegriti.

Oleh itu, penelitian ini dilaksanakan tujuan menjawab beberapa persoalan seperti di bawah ini:

- 1) Apakah faktor tekanan yang dihadapi oleh guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar, Sarawak?

- 2) Apakah tahap tekanan yang dihadapi oleh guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar, Sarawak?
- 3) Apakah kesan tekanan yang dihadapi oleh guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar Sarawak terhadap tahap kesihatan mental guru?

## 2. Sorotan Literatur

Covid19 bukan sahaja memberikan kesan kepada ekonomi, malahan tidak terkecuali pendidikan negara. Seperti diketahui umum Covid19 merupakan salah satu faktor yang membawa tekanan terhadap seseorang individu sehingga kini walaupun negara telah melepasi fasa pandemik. Oleh itu, American Institute of Stress (2019) bahawa guru merupakan satu individu yang berhadapan dengan tekanan yang tinggi. Perkara ini berlaku kerana guru sering menerima pelbagai cabaran yang berpunca daripada persekitaran atau diri sendiri dan kemungkinan akan mempengaruhi tahap kesihatan guru tersebut. Di samping itu, Abdul Said & Norhayati (2018) menyatakan bidang keguruan merupakan satu bidang kerja yang memberikan cabaran kerana tugas dan tanggungjawab yang diterima guru agak berat. Secara purata guru-guru menghabiskan 57 jam dalam seminggu untuk melaksanakan tugas (Kementerian Pelajaran Malaysia, 2012). Seperti yang diketahui umum jumlah purata yang ditunjukkan oleh KPM merupakan telah melebihi peruntukkan masa yang diberikan kepada guru-guru. Higton et al. (2017) & Alberta Teacher Association (2012) di mana melaporkan bahawa guru-guru di England dan Calgary bekerja sekitar 54.4 dan 55.7 jam seminggu dan mempengaruhi tahap tekanan guru-guru. Hal ini kerana naluri dan keperluan seorang guru juga menginginkan kestabilan emosi, mental, dan tenaga untuk dapat menjalankan amanah dan tanggungjawab sebagai seorang pendidik (Siti Nur Ain et. al, 2020).

Tambahan lagi, Suhaimi & Muhamad Suhaimi (2020) menjalankan sebuah kajian dan telah memberikan kesimpulan bahawa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tahap tekanan guru iaitu faktor kekangan masa, lokasi sekolah dan tingkah laku pelajar. Di samping itu, Ooi Chew Hong & Aziah Ismail (2015) turut melaporkan guru yang bertugas di sekolah SK dan SJKC telah berdepan dengan beberapa faktor yang mengakibatkan berlakunya tekanan iaitu seperti hubungan interpersonal dan penghargaan, beban tugas, salah laku murid serta kekurangan sumber. Tetapi kajian ini telah melaporkan bahawa tahap tekanan guru-guru adalah sederhana. Malahan, Shawal & Farhanah Nabila (2022) turut menyenaraikan beberapa faktor berlakunya tekanan di kalangan guru seperti ibu bapa, kanak-kanak, rakan sekerja, landskap organisasi dan keluarga. Tidak ketinggalan juga Aydin dan Kaya (2016) melalui dapatan kajian yang dilaksanakan telah menyenaraikan beberapa punca yang boleh membawa kepada situasi tekanan kepada guru-guru iaitu faktor campur tangan dan gangguan terhadap tugas guru, ibu bapa, guru-guru perlu menyebarkan maklumat di luar waktu bekerja serta masyarakat sekeliling sering memberikan tuduhan kepada guru-guru.

Di samping itu, masalah kesihatan mental seperti kemurungan, kegelisahan dan sebagainya akan wujud apabila guru menerima pelbagai masalah dan cabaran yang mengundang kepada masalah tekanan pada tahap tinggi. Oleh yang demikian, tugas sebagai seorang guru merupakan tugas yang sering berhadapan dengan pelbagai cabaran yang memberikan kesan terhadap kesihatan fizikal dan mental guru tersebut (Desouky & Allam 2017). Di samping itu, faktor berlakunya tekanan yang berterusan di kalangan guru adalah apabila guru tidak mempunyai masa terhadap diri sendiri kerana terlampau memberikan tumpuan dan tenaga terhadap tugas, pekerjaan serta komitmen terhadap keluarga. Justeru, guru akan mengalami masalah kesihatan mental apabila tekanan yang dihadapi dibiarkan berterusan dan tidak diberikan tindakan yang sewajarnya untuk mengatasi masalah tersebut.

Pada masa kini, guru tidak boleh lari daripada menghadapi masalah kesihatan mental seperti kemurungan kerana mempunyai hubungan. Zhong et. al (2009) telah membuktikan bahawa beban tugas dapat mempengaruhi kesihatan fizikal guru. Bebas tugas yang berlebihan dan berterusan akan memberikan kesan terhadap kesihatan mental guru iaitu masalah kemurungan (Ahola et al, 2005). Kewujudan kesejahteraan hidup dan kesejahteraan psikologi adalah dipengaruhi oleh tahap kesihatan mental seseorang. Masalah ini dapat diatasi apabila guru mampu untuk sentiasa bersifat dan berfikiran positif terhadap semua cabaran yang diperoleh daripada persekitaran. Suhaimi & Rozita (2018) menyatakan situasi sekeliling adalah faktor yang dapat memberikan masalah terhadap kesihatan mental seseorang individu.

Lantaran itu, Othman Zahiruddin & Sivasubramaniam (2019) turut menjelaskan dalam kajian yang dijalankan bahawa guru-guru di Malaysia mengalami masalah mental sebanyak 43.0% bagi kemurungan, 68.0% kebimbangan dan gejala stress sebanyak 32.3%. Di samping itu, sebanyak 25% guru telah menghadapi masalah kesihatan iaitu seperti gangguan gastrousus, insomnia, kemurungan dan hipertensi. Meninjau kepada kajian yang dijalankan oleh Siti Nur Ain Rembli et. al (2020) melaporkan terdapat dua punca utama yang lebih mempengaruhi kesihatan mental guru iaitu faktor kebertanggungjawaban terhadap kerja dan juga faktor kerenah pelajar. Jelaslah bahawa cabaran utama bagi guru ketika melaksanakan amanah dan tanggungjawab adalah dari aspek fizikal dan mental. Desakkan persekitaran seperti kekangan masa, beban tugas, hubungan dengan rakan sekerja dan sebagainya telah mempengaruhi tahap tekanan guru-guru.

Selain itu, pandemik Covid-19 menekan guru-guru untuk menggunakan bahan TMK dalam pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran. Oleh itu, sepanjang PdPR dilaksanakan, guru-guru telah menghadapi tekanan. Tekanan yang dihadapi guru-guru adalah berpunca daripada aspek cabaran terhadap keupayaan dan kemahiran guru-guru dalam menggunakan TMK untuk menyampaikan ilmu kepada guru-guru (Nurr Azreen et. al, 2022). Kajian ini adalah sama dengan kajian oleh Yogeswary & Helmi (2021) iaitu telah menunjukkan pengalaman mengajar merupakan faktor utama yang memberikan cabaran kepada guru-guru daripada aspek kemahiran TMK. Hal ini kerana didapati guru yang berkhidmat melebihi 10 tahun menghadapi tekanan pada tahap yang tinggi (min = 4.14) berbeza daripada guru baharu yang berkhidmat 10 tahun ke bawah. Malahan Shampa (2016) turut menyatakan bahawa guru dalam situasi ketakutan dan sukar untuk menerima sesuatu ilmu baharu yang berkaitan dengan TMK. Oleh itu, keupayaan dalam pengendalian TMK adalah faktor membawa terhadap tekanan, terutamanya guru-guru mempunyai pengalaman yang lebih lama dalam penyampaian ilmu.

Kerjaya perguruan adalah bidang yang sentiasa menerima pelbagai cabaran daripada pelbagai faktor yang menyumbang dan menjejaskan tahap tekanan dan tahap kesihatan mental guru selari dengan setiap perubahan yang berlaku dalam sistem pendidikan negara. Oleh itu, cabaran tersebut telah mempengaruhi berlakunya tekanan psikologi guru seperti lesu, kemurungan, emosi dan stress (Zanariah, 2020). Suziana & Siti Mistima, (2021) menyatakan bahawa mental, emosi dan fizikal harus diberikan perhatian kerana tekanan psikologikal memberikan tumpuan terhadap setiap perubahan kepada aspek yang dinyatakan. Selain itu, Aslan et. al (2020) menunjukkan bahawa beban kerja memberikan implikasi kepada tahap tekanan emosi guru. Oleh yang demikian, Kinman & Wray (2020) melaporkan bahawa faktor persekitaran di dalam kalangan guru telah mempegaruhi tahap tekanan kerja iaitu sebanyak 87%. Perkara ini berlaku apabila berlakunya perubahan terhadap sistem pendidikan negara (Suziana & Siti Mistima, 2021) dan situasi ini yang akan memberikan masalah terhadap tahap kesihatan mental guru-guru. Di samping itu, laporan daripada analisis Structural Equation

Modelling (SEM) menyatakan bahawa faktor yang mempengaruhi tekanan seseorang individu adalah disebabkan ketidakcekapan dalam mengurus masa.

Jika tekanan yang dihadapi berlaku secara berterusan akan memberikan kesan terhadap tingkah laku, psikologi, fizikal terutamanya kepada prestasi dan kualiti kerja seseorang individu. Tidak dinafikan sejak berlakunya penularan wabak Covid-19 telah menyebabkan pertambahan bilangan guru yang mengalami tekanan. Malahan, guru-guru mempunyai kemampuan dalam mengatasi tahap tekanan yang dihadapi (Akat dan Karatas, 2020) Pernyataan ini disokong oleh hasil kajian Nor Safwan dan Shaizatul (2020) yang melaporkan bahawa sebanyak 70% guru dapat mengawal dan mengatasi tekanan yang dihadapi dengan baik.

Satu hakikat yang tidak boleh dikesampingkan iaitu tahap tekanan guru-guru memberikan kesan kepada tahap kesihatan mental guru-guru. Siti Nur Ain et. al (2020) telah membuktikan bahawa tekanan pekerjaan yang dihadapi guru-guru yang berfaktor daripada hubungan antara rakan sekerja, karenah pelajar serta tanggungjawab terhadap pekerjaan telah memberikan kesan sampingan terhadap kesihatan mental guru. Malahan, dapatan kajian Eee Chinge Tien et. al (2022) melaporkan bahawa terdapat kolerasi lemah antara tekanan dengan tahap masalah kesihatan mental guru-guru. Pengkaji turut menekankan bahawa, walaupun terdapat hubungan yang lemah, guru-guru masih mengalami masalah pada tahap kesihatan mental.

Bukan itu sahaja, dapatan kajian yang dilaporkan oleh Zakiah Fathiyah & Ruslin Amir (2022) telah bertentangan dengan dapatan kajian pengkaji yang diterangkan sebelum ini iaitu didapati tahap kesihatan mental guru sekolah rendah adalah tahap rendah dan telah memberikan kesimpulan bahawa guru-guru tidak mengalami sebarang masalah yang melibatkan kesihatan mental. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan yang diperolehi oleh Reingard Seibt et. al (2013) yang menyatakan tahap tekanan yang dihadapi oleh guru -guru wanita adalah tidak memberikan sebarang kesan terhadap tahap kesihatan mental guru. Pengkaji turut menyatakan faktor-faktor berlakunya tekanan iaitu iklim sekolah, perbezaan umur dan beban tugas. Tambahan pula, tahap kesejahteraan psikologi guru adalah baik. Hal ini kerana guru-guru berupaya untuk menyelesaikan masalah menggunakan tingkah laku dan cara pemikiran yang positif (Nadia & Faridah, 2021). Oleh itu, hubungan antara tahap kesejahteraan psikologi guru dengan tekanan kerja adalah tidak signifikan (NurHanani & Siti Nazurulaina, 2021). Rumusannya, melalui kajian lepas mengenai tahap tekanan dan tahap kesihatan mental yang merujuk kepada guru-guru telah membuktikan pelbagai hasil kajian dan telah menjadi rujukan kepada pengkaji dalam melaksanakan kajian ini.

### **3. Pernyataan Masalah**

Tekanan merupakan masalah yang dihadapi oleh guru-guru. Jika perkara ini tidak diambil cakna, tekanan yang dihadapi akan menggugat kesejahteraan psikologi guru. Ini menjadikan penggerak utama dalam bidang Pendidikan akan goyah. Kesihatan mental merupakan satu penyakit yang melanda hampir keseluruhan lapisan masyarakat yang berlaku disebabkan oleh pelbagai faktor iaitu seperti masalah tekanan. Oleh yang demikian, bidang utama dalam membentuk sesebuah negara adalah pendidikan. Guru adalah agen yang bertanggungjawab dalam melahirkan dan mendidik modal insan berkualiti. Tetapi, tugas guru abad 21 bukan sahaja menyalurkan ilmu malahan, guru bertanggungjawab dalam memercu pengurusan di sekolah (Manak EK Klai & Farhana Kamarul Bahrin, 2020). Oleh itu, pernyataan tersebut menyokong pernyataan Lia & Ruslin (2018) iaitu bidang keguruan merupakan bidang yang banyak berhadapan dengan pelbagai cabaran yang menyebabkan berlakunya tekanan.

Kegagalan dalam mengatasi tekanan yang berpunca daripada beban kerja akan menyebabkan gangguan pada tahap kesihatan fizikal dan kesihatan mental guru.

Justeru, masalah kesihatan mental merupakan satu perkara yang sering dialami oleh warga pendidik saban hari. Hal ini kerana berpunca daripada beban tugas yang dihadapi guru. Laporan kajian Kosnin et. al (2008) menjelaskan terdapat faktor dominan yang mempengaruhi tahap tekanan iaitu beban kerja. Hasil dapatan ini telah menunjukkan bahawa beban tugas yang mempengaruhi tekanan emosi guru. Malahan, perkara ini turut dinyatakan oleh Muhammad Fazry dan Noraznida Husin (2019) menyatakan bahawa faktor signifikan terhadap berlakunya tekanan emosi di kalangan guru-guru adalah beban tugas. Sehubungan dengan itu, kesan daripada tekanan yang tidak terkawal boleh menjejaskan masalah kesihatan mental iaitu masalah kebimbangan melampau, kemurungan, kegelisahan dan lain-lain (Norhafizah Musa dan Che Zarina Sa'ari, 2019). Masalah kesihatan mental adalah seperti ansietti, depresi dan stres berlebihan selalunya akan berlaku dalam keadaan yang drastik. Pada tahun 2019 sehingga kini, negara masih dilanda wabak Covid-19 dan memberikan cabaran serta kesan yang amat mendalam sehingga kini. Jika seseorang individu tersebut tidak dapat menyesuaikan diri terhadap berlakunya perubahan drastik dalam kehidupan seharian. Lantaran itu, Noor Hisham Abdullah (2020) pihak perkhidmatan menerima bahawa sebanyak 20% aduan telah mencatatkan bahawa pengadu mengalami masalah kebimbangan terhadap wabak. Manakala sebanyak 2.4% melibatkan masalah psikiatri iaitu masalah kemurungan dan keresahan, sebanyak 0.2% berpunca dari penderaan kanak-kanak dan masalah keganasan rumah tanggap serta sebanyak 6% berlaku di sebabkan perhubungan.

Othman dan Sivasubramaniam (2019) melalui kajian yang dilaksanakan telah menunjukkan sebanyak 43.9% guru wanita mengalami masalah kemurungan berbanding guru lelaki iaitu sebanyak 40% sahaja. Justeru, peningkatan peratusan individu yang mengalami masalah kemurungan semakin meningkat saban hari dan turut menunjukkan nisbah 2:1 antara Wanita dan lelaki. Antara golongan guru yang terdedah dengan masalah kemurungan adalah lingkungan usia 20 hingga 49 tahun. Laporan ini diperolehi daripada dapatan kajian Yahaya et. al, (2010). Melalui laporan kajian daripada Morbiditi Kesihatan Kebangsaan yang dinyatakan dalam Harian Metro (2018) menunjukkan bahawa nisbah tiga daripada 10 orang golongan dewasa lingkungan usia melebihi 16 tahun telah menghadapi masalah berkaitan kesihatan mental. Hal ini berlaku disebabkan daripada pelbagai faktor seperti tekanan, kemurungan, konflik, kecelaruan fikiran dan skizofrenia. Oleh itu, guru-guru sudah semestinya tidak terlepas daripada terdedah dengan masalah tekanan. Sebuah kajian kes pada 2010 telah dilaksanakan terhadap pensyarah IPGM dan dapatan kajian telah menunjukkan bahawa terdapat pensyarah IPGM telah menghadapi masalah ketidak aturan dalam kehidupan. Hal ini berlaku apabila maktab perguruan telah dijelmakan kepada IPG. Oleh itu, antara perubahan drastik yang berlaku terhadap pensyarah iaitu seperti skop tugas, rutin harian dan beban tugas. Hal ini turut dialami oleh guru-guru apabila berlakunya perubahan drastik dalam sistem pendidikan negara setelah berlakunya penularan wabak Covid-19 di seluruh negara.

Selain itu, kaedah pembelajaran norma baharu iaitu atas talian memberikan kesan yang pelbagai terhadap guru (Siva dan Vimala, 2021). Kesan utama yang dihadapi guru adalah melibatkan tekanan psikologikal. Oleh itu, antara faktor yang mempengaruhi masalah yang membawa kepada tekanan psikologikal adalah kaedah penyampaian maklumat, pengetahuan, arahan dan pembelajaran jarak jauh (Berita Harian, 2021). Penyataan Siti Rohaizah (2021) menyatakan guru berhadapan dengan beberapa cabaran iaitu melibatkan isu capaian internet, berkomunikasi dan pelantar aplikasi pembelajaran. Permasalahan ini mempengaruhi kepada isu tekanan mental dan perasaan. Oleh yang demikian, adalah penting bagi seorang guru untuk

memastikan tahap kesihatan mental sentiasa terjaga dan mengambil langkah untuk mengatasi masalah tekanan yang dihadapi terutamanya selepas pengoperasian semula sekolah. Hal ini turut dinyatakan oleh Ainul dan Ishak (2021) iaitu setiap individu perlulah mempunyai kemahiran dalam mengatasi masalah tekanan psikologikal yang dihadapi supaya dapat menjamin tahap kesihatan mental yang sejahtera.

Natijahnya, sepanjang berlakunya penularan wabak, profesion perguruan menjadi semakin mencabar. Justeru guru tidak ketinggalan daripada menerima tekanan dan keadaan ini memberikan kesan kepada kesihatan mental seseorang guru tersebut. Melalui kajian yang diajalankan oleh Elisha et. al (2022) menunjukkan seramai 101 orang guru (43%) telah menyatakan kesihatan fizikal mereka merosot, manakala 159 orang guru (67%) telah menyatakan terdapat kemerosotan dalam kesihatan mental mereka. Oleh itu, kesihatan mental satu penyakit yang tidak boleh dipandang enteng. Tuntasnya, seperti yang dinyatakan kajian ini berfokus kepada tahap tekanan guru-guru Bahasa Melayu yang berada di sekolah rendah luar bandar, Sarawak serta mengenal pasti kesan tekanan terhadap kesihatan mental guru.

## 4. Metodologi Kajian

### 4.1 Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini adalah kajian tinjauan yang berbentuk kuantitatif deskriptif untuk melihat tahap tekanan yang dihadapi oleh guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar, Sarawak. Seterusnya, kualitatif regresi digunakan untuk menguji kesan terhadap kesihatan mental guru Bahasa Melayu.

### 4.2 Populasi / Sampel

Pengkaji telah memilih populasi kajian daripada 34 buah sekolah rendah berstatus luar bandar yang berada di daerah Limbang iaitu seramai 150 orang sampel iaitu guru Bahasa Melayu. Tetapi hanya seramai 93 responden yang menjawab borang soal selidik yang diedarkan oleh pengkaji.

### 4.3 Instrumen Kajian

Instrumen kajian yang digunakan oleh pengkaji dalam kajian ini ialah borang soal selidik. Borang soal selidik tersebut mengandungi empat (4) bahagian iaitu bahagian A – demografi responden, bahagian B – faktor yang menyebabkan tekanan guru Bahasa Melayu, bahagian C – tahap tekanan guru Bahasa Melayu dan bahagian D – tahap kesihatan mental guru Bahasa Melayu. Empat kategori tersebut adalah seperti jadual 1 di bawah.

**Jadual 1 : Kandungan Soal Selidik Dan Bilangan Item**

Bahagian	Dimensi	Konstruk	Jumlah
Bahagian A	Demografi responden	Latar belakang responden	4
Bahagian B	Aspek faktor tekanan	Faktor yang mempengaruhi tahap tekanan guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar	48
Bahagian C	Aspek tahap tekanan	Tahap tekanan guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar	15
Bahagian D	Aspek tahap kesihatan mental	Tahap kesihatan mental guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar	15
<b>Jumlah</b>			<b>83</b>

#### 4.4 Analisis Data

Borang soal selidik *Google Form* yang diterima kembali telah disemak supaya tidak ada soal selidik yang ralat kerana ada jawapan yang diterima lebih atau kurang dari sepatutnya. Ujian statistik deskriptif dan regresi digunakan untuk mengukur nilai min dan sisihan piawai. Oleh itu, data dalam bahagian A dianalisis menggunakan peratusan. Manakala, data dalam bahagian B, C dan D dikelaskan dalam data skala dan dianalisis menggunakan ukuran min dan sisihan piawai. Ukuran min (purata skor) dan nilai sisihan piawai digunakan untuk menentukan tahap tekanan dan tahap kesihatan mental guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar. Data bahagian C dan D dianalisis menggunakan ujian regresi untuk melihat hubungan kesan tahap tekanan terhadap tahap kesihatan mental guru. Skor min aspek tekanan dan tahap tahap kesihatan mental guru dirujuk menggunakan jadual 2 dan jadual 3 merujuk kepada tahap konsensus responden.

**Jadual 2 : Tahap skor min**

Skor min	Tahap
3.68 – 5.00	Tinggi
2.34 – 3.67	Sederhana
1.00 – 2.33	Rendah

(sumber: Pallant, J. (2007) dalam Hamidah, Jamal dan Khalip, 2014)

**Jadual 3 : Nilai sisihan piawai**

Nilai sisihan piawai	Konsensus responden
0.00 – 0.25	Sangat Rendah
0.26 – 0.50	Rendah
0.51 – 0.75	Sederhana
0.76 – 1.00	Tinggi
>1.01	Sangat Tinggi

(Sumber: Ramlee, 1999)

## 5. Dapatan Kajian dan Perbincangan

### Demografi Responden

**Jadual 4: Demografi Responden**

Item	Perkara	Frekuensi	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	30	32.3
	Perempuan	63	67.7
Status sekolah	Luar bandar	47	50.5
	Pedalaman 1	11	11.8
	Pedalaman 2	13	14.0
	Pedalaman 3	22	23.7
Pengalaman mengajar	1 – 5 tahun	55	59.1
	6 - 8 tahun	24	25.8
	9 tahun ke atas	14	15.1
Kelulusan akademik	Diploma	3	3.2
	Ijazah Sarjana Muda	75	80.6
	Sarjana	18	19.4
	Ijazah Kedoktoran Falsafah	0	0



Berdasarkan Jadual 4, maklumat jantina responden guru lelaki ialah 32.3% (n=30), manakala responden guru perempuan adalah 67.7% (n=63) lebih banyak daripada responden lelaki. Bagi maklumat status sekolah, sebanyak 50.5% (n=47) guru mengajar di kawasan luar bandar, manakala sebanyak 11.8% (n=11) guru mengajar di Pedalaman 1, 14% (n=13) guru mengajar di Pedalaman 2 dan 23.7% (n=22) guru mengajar di Pedalaman 3. Seterusnya, bagi maklumat pengalaman mengajar, sebanyak 59.1% (n=55) guru telah mengajar selama 1-5 tahun. Manakala, sebanyak 25.8% (n=24) guru telah mengajar seama 6-8 tahun dan sebanyak 15.1% (n=14) guru yang mempunyai pengalaman mengajar selama 9 tahun ke atas. Selain itu, bagi maklumat kelulusan akademik pula, sebanyak 3.2% (n=3) guru merupakan lulusan Diploma dan 80.6% (n=75) guru lulusan Ijazah Sarjana Muda lebih banyak dari lulusan Diploma. Manakala, sebanyak 19.4% (n=18) guru merupakan lulusan Ijazah dan tiada guru lulusan Ijazah Kedoktoran Falsafah.

## Faktor Tekanan Guru Bahasa Melayu Luar Bandar

**Jadual 5: Faktor Tekanan Guru Bahasa Melayu Luar Bandar**

Faktor	Min	Sisihan Piawai	Interprestasi Skor Min
Tingkah laku murid	2.96	0.936	Sederhana
Ibu Bapa	2.57	0.925	Sederhana
Hubungan Sesama Rakan Sekerja	2.97	0.922	Sederhana
Diri Sendiri	2.56	0.938	Sederhana
Keluarga	2.54	0.961	Sederhana
Beban Tugas	3.68	0.688	Tinggi
Kekangan Masa	3.67	0.697	Tinggi
Iklim Sekolah	3.75	0.618	Tinggi

Jadual 5 menunjukkan skor terhadap lapan faktor menyebabkan tekanan yang dihadapi oleh guru Bahasa Melayu sekolah rendah luar bandar, Sarawak. Dapatan kajian menunjukkan bahawa lima faktor berada pada tahap sederhana iaitu tingkah laku murid (min = 2.96, SP = 0.936), ibu bapa (min = 2.57, SP = 0.925), pihak atasan atau rakan sekerja (min = 2.97, SP = 0.922), diri sendiri (min = 2.56, SP = 0.938) dan keluarga (min = 2.54, SP = 0.961). Manakala terdapat tiga faktor berada pada tahap tinggi iaitu faktor beban tugas (min = 3.68, SP = 0.688), kekangan masa (min = 3.67, SP = 0.697) dan iklim sekolah (min = 3.75, SP = 0.618).

**Jadual 6: Tahap Tekanan dan Tahap Kesihatan Mental Guru Bahasa Melayu**

Perkara	Min	Sisihan Piawai	Interprestasi Skor Min
Tahap Tekanan Guru	3.15	0.869	Sederhana
Tahap Kesihatan Mental Guru	1.66	0.884	Rendah

Jadual 6 menunjukkan tahap tekanan dan kesihatan mental guru Bahasa Melayu sekolah rendah luar bandar, Sarawak. Oleh itu, dapatan kajian menunjukkan keseluruhan bagi tahap tekanan guru berada pada sederhana (min = 3.15, SP = 0.869). Manakala, kesihatan mental guru Bahasa Melayu luar bandar, Sarawak berada pada tahap rendah (min = 3.15, SP = 0.884).

**Jadual 7: Kesan Tahap Tekanan Terhadap Tahap Kesihatan Mental Guru Bahasa Melayu**

	Standardized Coefficients Beta ( $\beta$ )	T	Sig.
(Constant)	1.752	4.332	<.001
Tahap Tekanan	.000	-.023	0.981
	R <sup>2</sup> = .002	R <sup>2</sup> Change = -.000	Sig F Change = .981
	Adjust R <sup>2</sup> = -.011	F Change = .001	F = .001

Note: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Jadual 7 menunjukkan kesan tahap tekanan terhadap tahap kesihatan mental guru Bahasa Melayu sekolah rendah luar bandar, Sarawak. Oleh itu, dapatan kajian menunjukkan tahap tekanan yang dihadapi oleh guru tidak memberikan kesan kepada tahap kesihatan mental guru Bahasa Melayu ( $\beta = .0$ ,  $p = 0.981$ ). Dengan itu, Ho1 berjaya ditolak.

## 5.1 Perbincangan Kajian

### Faktor Tekanan Guru Bahasa Melayu Sekolah Rendah Luar Bandar

Kajian ini telah menunjukkan beberapa faktor yang mempengaruhi tahap tekanan guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar iaitu seperti tingkah laku murid, ibu bapa, hubungan sesama rakan sekerja, diri sendiri, keluarga, iklim sekolah, beban tugas dan kekangan masa. Faktor yang paling dominan dalam kajian ini ialah beban tugas, iklim sekolah dan kekangan masa. Oleh itu, hasil kajian ini menyamai hasil kajian yang dilaporkan oleh Suhaimi & Muhamad Suhaimi (2020) iaitu tingkah laku pelajar beban tugas, kekangan masa dan lokasi sekolah merupakan faktor yang mempengaruhi tekanan dalam kalangan guru. Malahan, kajian ini telah menyokong dapatan kajian oleh Ooi Chew Hong & Aziah Ismail (2015) yang menyatakan tekanan kerja yang dihadapi oleh guru dari SK dan SJKC berada pada tahap sederhana. Tekanan yang dihadapi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor iaitu beban tugas, sumber, salah laku murid, kekangan masa serta hubungan interpersonal dan penghargaan.

Selain itu, kajian ini selari dengan kajian yang dilaksanakan oleh Shawal & Farhanah (2022) yang menyatakan dapatan kajian menunjukkan faktor persekitaran iaitu keluarga, kanak-kanak, ibu bapa, rakan sekerja dan landskap organisasi mampu memberikan tekanan kepada guru. Selain itu, Aydin & kaya (2016) menyenaraikan punca stress melalui kajian yang dilaksanakan iaitu ibu bapa, campur tangan dan gangguan ibu bapa ke atas tugas guru, perlu menyampaikan maklumat di luar waktu kerja dan melemparkan tuduhan kepada guru.

Namun, Abdul Said & Norhayati (2018) melaporkan bahawa guru wanita lebih menghadapi tekanan yang lebih tinggi berbanding guru lelaki dan guru berkelulusan rendah dan kurang pengalaman melalui aspek pengurusan masa yang menunjukkan tahap tekanan lebih rendah. Hal ini berpunca daripada pemboleh ubah dan sampel yang dianalisis dalam kajian tersebut.

### Tahap Tekanan Guru Bahasa Melayu Sekolah Rendah Luar Bandar

Dapatan kajian bagi tahap tekanan guru Bahasa Melayu Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar, Sarawak keseluruhannya mencatatkan skor min yang sederhana. Berdasarkan dapat kajian, 1 konstruk telah mencatatkan skor min tinggi. Manakala 14 konstruk lagi mencatatkan skor min sederhana. Oleh itu, dapatan yang dilaporkan oleh Tajulashikin et. al (2013) adalah selari dengan dapatan kajian yang ditunjukkan dalam kajian ini iaitu tahap tekanan guru-guru yang berada di 14 buah sekolah Mubaligh di Kuala Lumpur telah berada

pada tahap yang sederhana. Malahan, dapatan kajian oleh Lionad & Zamri (2021) turut menyokong dapatan kajian ini iaitu guru Bahasa Melayu majoriti menghadapi tahap tekanan yang sederhana dan berada dalam keadaan tertekan.

Malahan, dapatan kajian yang diperoleh daripada kajian ini adalah selari dengan dapatan kajian yang dilaporkan oleh Nor Safwan & Shazaitul (2020). Kajian tersebut telah menunjukkan bahawa guru-guru yang berada di tiga buah sekolah menengah menghadapi tekanan kerja pada tahap sederhana. Di samping itu, Kamaruzaman (2007) turut melaporkan bahawa tahap tekanan bagi seramai 22 orang guru adalah sederhana, manakala tahap tekanan bagi 16 orang adalah rendah dan tahap tekanan bagi dia orang murid adalah tinggi. Oleh itu, tekanan majoriti guru-guru berada pada tahap yang sederhana.

Namun begitu, kajian ini bertentangan dengan kajian yang dijalankan Hematharshini & Intan (2022) yang menyatakan guru-guru sekolah rendah di Daerah Klang telah menghadapi tahap tekanan yang tinggi. Namun begitu, kajian tersebut dijalankan di sekolah kawasan bandar dan faktor populasi dan sampel mungkin mengakibatkan keputusan kajian berbeza. Malahan Kajian ini turut melibatkan hubungan tahap tekanan dan keberkesanan dalam pengurusan bilik darjah guru.

### **Kesan Tekanan Guru Terhadap Kesihatan Mental Guru Bahasa Melayu Sekolah Rendah di Kawasan Luar Bandar**

Dapatan kajian terhadap tahap kesihatan mental guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar, Sarawak menunjukkan berada pada tahap yang rendah. Oleh itu, tekanan yang dihadapi oleh guru-guru tidak mempengaruhi tahap kesihatan mental guru-guru. Oleh itu, kajian oleh Zakiah dan Ruslin (2022) menunjukkan ketersamaan dengan kajian ini iaitu tahap kesihatan mental guru di sekolah berada pada tahap rendah dan telah membuktikan bahawa guru tidak mengalami masalah mental. Malahan, dapatan kajian ini dapat menyokong dapatan kajian Reingard Seibt et. al (2013) iaitu tekanan yang berpunca dari faktor beban tugas, sekolah, dan umur yang dihadapi dalam kalangan guru perempuan telah membuktikan bahawa tidak memberikan kesan terhadap kesihatan mental guru. NurHanani dan Nazurulainan (2011) turut mendapati bahawa tekanan kerja dan kesejahteraan psikologi guru mempunyai hubungan yang signifikan. Justeru Nadia dan Faridah (2021) berpendapat bahawa tahap kesejahteraan psikologi guru-guru berada pada tahap yang baik kerana guru-guru menunjukkan keupayaan untuk menyelesaikan masalah dengan pemikiran dan tingkah laku yang positif.

Namun begitu, dapatan kajian Siti Nur Ain et. al (2020) telah bertentangan dengan dapatan kajian ini iaitu beberapa faktor tekanan telah mempengaruhi tahap kesihatan mental guru iaitu seperti kerehnan pelajar, tanggungjawab guru terhadap kerja serta hubungan antara rakan kerja. Di samping itu, laporan kajian oleh Eee Chinge Tien et. al (2022) turut bertentangan dengan dapatan kajian ini iaitu bebanan tugas seperti hal-hal yang melibatkan hal ehwal pelajar, kokurikulum dan kurikulum tetap memberikan kesan terhadap masalah kesihatan mental guru walaupun menunjukkan hubungan yang lemah. Hal ini berbeza daripada hasil kajian yang dilaksanakan adalah disebabkan oleh pengaruh pemboleh ubah luar dan sampel kajian dalam kajian.

## **6. Kesimpulan**

Tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mengenal pasti tahap tekanan yang dihadapi oleh guru Bahasa Melayu sekolah rendah di kawasan luar bandar, Sarawak serta melihat kesan

terhadap kesihatan mental guru-guru. Oleh itu, kajian ini telah menunjukkan tahap tekanan guru-guru adalah sederhana dan tidak mempengaruhi tahap kesihatan mental guru. Selain itu, kajian ini turut menunjukkan terdapat tiga (3) faktor yang berada pada tahap yang tinggi iaitu beban tugas, kekangan masa dan iklim sekolah. Manakala lima (5) lagi faktor iaitu tingkah laku murid, ibu bapa, keluarga, hubungan sesama rakan sekerja dan diri sendiri berada pada tahap sederhana. Justeru, kajian ini dapat memberikan kesedaran kepada semua pihak terutamanya guru Bahasa Melayu sekolah rendah agar sentiasa berwaspada dengan tahap tekanan yang dihadapi serta kepentingan menjaga kesihatan mental. Di samping mempunyai cara mengatasi berlakunya tekanan apabila berhadapan dengan pelbagai cabaran terutamanya melibatkan faktor pekerjaan. Jika perkara ini tidak dibendung dari awal, sudah pastinya akan mengganggu prestasi guru itu sendiri.

## Rujukan

- Abdul Said Ambong & Norhayati Bayong. (2018). Hubungan Antara Beban Tugas dan Tekanan Kerja dengan Komitmen Guru Sekolah Rendah. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 11, 11-21.
- Akat, M., & Karatas, K. (2020). Psychological Effects of COVID-19 Pandemic on Society and its Reflections on Education. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Alberta Teacher's Association. (2012). *The new Work of Teaching: a Case Study of the Worklife of Calgary Public Teachers*. Edmonton. Alberta Teacher Association.
- Ainul Afzan Ramli & Ishak Abd Rahman. (2021). Isu dan Cabaran dalam Pelaksanaan Pendidikan Peringkat Rendah dan Menengah: Pendekatan Malaysia semasa Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Science and Humanities*, 6(9), 1-13.
- American Institute of Stress. (2019). Stress Effects. Retrived January 4, 2022, from <https://www.stress.org/stress-effects#50>.
- Aslan, A., Silvia, S., Budi, S. N., M. R., & Rusiadi, R. (2020). Teacher's Leadership Teaching Strategy Supporting Student Learning During the Covid-19 Disruption. *Nudhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(3), 321-333.
- Aydin, B., & Kaya, A. (2016). Sources of Stress for Teachers Working in Private Elementary Schools and Methods of Coping with Stress. *Universal Journal of Educational Research*, 4(12A), 186-195.
- Azreen Harina A., Norudin M. & Zuraida M. (2016). Impak Beban Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pensyarah: Kes Kajian di Politeknik Sultan Mizan Zainal Abidin (PSMZA). *3-Academia Journal UiTMT*, 5(1), 1-11.
- Berita Harian. (2021). Teliti Cabaran dihadapi Guru, Murid dalam PdPR. Retrived February 1, 2022, from <https://www.bharian.com.my/rencana/minda-pembaca/2021/05/812576/teliti-cabaran-dihadapi-guru-murid-dalam-pdpr>.
- Desouky, D., Allam, H. (2017). Occupational Stress, Anxiety and Depression among Egyptian Teachers. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(2), 191-198.
- Eee Chinge Tien, Hashima Hamid, Ahmad Rizal Madar. (2022). Hubungan antara Efikasi Kendiri, Beban Tugas dan Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Pensyarah Kolej Vokasional. *Online Journal for TVET Practitioners*, 7(1), 1-7.
- Elisha Minihan, Dimitrios Adamis, Michele Dunlevy, Angela Martin, Blanaid Gavin, Fiona McNicholas. (2022). COVID-19 Related Occupational Stress in Teachers in Ireland. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 1-6.
- Harian Metro. (2018). Derita dalam Senyap. Retrived 4 January, 2022, from <https://www.hmetro.com.my/hati/2018/04/327729/derita-dalam-senyap>.
- Hematharshini Subramaniam & Intan Marfarina Omar. (2022). Hubungan Tekanan Kerja dan Pengurusan Bilik Darjah dalam Kalangan Guru Sekolah Rendah di Daerah Klang. *Jurnal*

- Pendidikan Malaysia, 47(1), 39-52.
- Higton, J., Leonardi, S., Richards, N. Arifa Choudhoury, Sofroniou, N. & Owen, D. (2017). *Teacher Workload Survey 2016 Research Report*. England. Department of Education.
- Jia Lin et.al. (2021). Impact of Covid-19 Health Protocols on Teachers Instructing Children and Adolescents during and in Person simulation. *Journal of the Canadian of Child and Adolescent*, 31(2), 52-63.
- Kamaruzaman Kamaruddin. (2007) Tekanan Kerja di Kalangan Guru Sekolah Menengah. *Jurnal Kemanusiaan*, 10, 104-118.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2012). *Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2015*. Putrajaya. Kementerian Pelajaran Malaysia.
- Kinman, G. & Wray, S. (2020). Handbook of Research on Stress and Well-being in the Public Sector in Burke, R. J., & Pignata, S (Eds), Chapter 11: Well-being in academic employess-a benchmarking approach, 152-166.
- Kirsi Ahola, Teija Honkonen, Erkki Isometsa, Raija Kalimo, Erkki Nykyri, Arpo Aromaa & Jouko Lonqvist. (2005). The Relationship Between Job-Related Burnout and Depressive Disorders Results from the Finish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*, 88(1), 55-62.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research. *Educational Review*, 53(1), 27-35.
- Lia, I. A. & Ruslin, A. (2019). Tekanan dan Kepuasan Kerja dalam Kalangan Guru Skeolah Menengah Daerah Pasir Gudang. *E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains dan Sosial dan Kemanusiaan*.
- Lionad Lius, Zamri Mhamod. (2021). Tahap Tekanan Guru Bahasa Melayu di Sekolah Jenis Kebangsaan Cina Terhadap Pelaksanaan Pentaksiran Bilik Darjah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 361-373.
- Manak Ek Klai & Farhana Kamarul Bahrin. (2020). Kesedaran Tentang Masalah Kemurungan dalam Kalangan Guru. *Malaysia journal of Society and Space*, 16(4), 273-284.
- Mohamad Saiful Samsudin & Wan Shahrazad Wan Sulaiman. (2020). Hubungan Antara Tingkah Laku Interpersonal Guru, Kepuasan Kerja dan Kecenderungan Burnout Guru-Guru Tingkatan Enam di Perlis. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(1), 1-9.
- Mohd Kosnin, Azlina & Tan Sew Lee (2008). Pengaruh Personaliti terhadap Kepuasan Kerja dan Stres Guru. *Jurnal Teknologi*, 48(E), 33.47.
- Mohd Suhaimi & Rozita Ibrahim.. (2018). Perbezaan Gender Tekanan Psikologikal dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Prasiswazah. *Jurnal Personalita Pelajar*, 21(1), 55-66.
- Muhammad Fazry & Noraznida Husin. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Emosi Guru di Sekolah Menengah Kebangsaan Bandar Rinching Selangor. *Proceeding of 6<sup>th</sup> International Conference on Management and Muamalah 2019*.
- Nadia Abd. Razak & Faridah Mydin Kutty. (2021). Daya Tahan Strategi Daya Tindak serta Hubungannya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), 1-16.
- Norhafizah Musa & Che Zarina Saari. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Journal of Usuluddin*, 47(1), 1-34.
- Nor Safwan Saiful Hizan dan Shazaitul Azreen Rodzalan. (2020). Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah di Melaka. *Research in Management of Technology and Business*, 1(1), 92-103.
- Noor Hisham Abdullah. (2020). COVID-19: Masalah emosi Isu Utama Kesihatan Mental Rakyat. *Berita Harian*. Restrieved January 6, 2022 from <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/05/690727/covid19-masalah-emosi-isu-utama-kesihatan-mental-rakyat>
- Nur Azreen Ruslin Amir & Salleh Amat. (2022). Stres dan Strategi Daya Tindak dalam

- Kalangan Guru Luar Bandar di Sarawak Sewakti PdPR. *Malaysian Journal of Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(2), 1-10.
- Nurhanani Kautshar Bahaman, Siti Nazurulaina Hj Aripin. (2021). Tekanan Kerja Guru Terjadap Kesejahteraan Psikologi di Empat Buah Sekolah Rendah Kebangsaan Sekitar Kuala Langat, Selangor. *Prosiding Cakna Kesihatan Mental ke Arah Masyarakat Sejahtera 2021*, 27-36.
- Othman Zahiruddin & Sivasubramaniam, V. (2019). Depression, Anxiety and Stress Among Secondary School Teachers in Klang Malaysia. *International Medical Journal* (1994), 26, 71-74.
- Ooi Chew Hong & Aziah Ismail. (2015). Sokongan Pihak Pengurusan Sekolah Terhadap Tekanan Kerja Guru di Sekolah Kebangsaan dan Sekolah Jenis Kebangsaan Cina. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 2(2), 42-57.
- Putwan, D. W., & Von Der Embse, N. P. (2019). Teacher Self-efficacy Moderates the Relations Between Imposed Pressure from Imposed Curriculum Changes and Teacher Stress. *Educational Psychology*, 39(1), 51-64.
- Reingard Seibt, Silvia Spritzer, Diana Druschke, Klaus Scheuch, Andreas Hinz. (2013). Predictors of Mental Health in Female Teachers. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26(6), 856-869.
- Shawal Sahid Hamid, Farhanah Nabila Zamri. (2022). Pengaruh Persekitaran Terhadap Tekanan Guru Pusat Anak Genius Negara. *International Journal of Social Policy and Society*, 18, 61-82.
- Siti Nur Ain binti Rembli, Norazlina binti Ripain & Marhaini binti Abdul Ghani. (2020). Tekanan Pekerjaan dan Kesihatan Mental Guru. *Proceeding of the 7<sup>th</sup> International on Management and Muamalah 2020*.
- Siti Rohaizah, Z. (2021). Guru Berdepan Canaran Komunikasi, Aplikasi ketika PdPR. Selangor Kini. Retrieved 1 February, 2022 from <https://selangorkini.my/2021/07/guru-berdepan-cabaran-komunikasi-aplikasi-ketika-pdpr/>.
- Siva Rabindarang & Vimala Arjunan. (2021). Paradigma Baharu PdPR: Satu Sorotan Kajian. *Asian Pendidikan*, 2(1), 19-24.
- Suhaimi bin Kamarudin & Muhamad Suhaimi Taat. (2020). Faktor Tingkah Laku Pelajar, Kekangan Masa, Beban Tugas dan Tekanan Kerja dalam Kalangan Guru. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(9), 114-124.
- Suziana Basti & Siti Mistima Maat. (2021). Tahap Burnout dalam Kalangan Guru Matematika Sekolah Rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 226-234.
- Syed Kamaruzaman, S. A., Mohd Faithal, H. H, Habib & M. S. (2017). Tekanan dan Kepuasan Kerja dalam Kalangan Guru Pendidikan Jasmani. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GBSE)*, 1(1), 122-135.
- Tajulakshikin Jumahat, Fazura Mohd Noor & Mohd Burhan Ibrahim. (2013). Faktor-Faktor Penentu Stres dalam Kalangan Guru: Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 1(2), 1-11.
- Yahaya, A., Ramli, J & Ismail, M. (2010). Tekanan dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah di Empat Buah Negeri di Malaysia. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 25, 103-136.
- Yogeswary Kuppusamy & Helmi Norman. (2021). Kemahiran Teknologi dan Kesiediaan Melaksanakan Pembelajaran dan Pemudahcaraan dalam Talian Semasa Era Pandemi dalam Kalangan Guru di Sekolah Rendah Tamil. *Jurnal Pendidikan*, 3(1), 428-444.
- Zakiah Fathiyah Mohd Nasir & Ruslin Amir. (2022). Hubungan antara Tahap Kepimpinan Lestari Guru Besar dengan Tahap Kesihatan Mental Guru di salah sebuah Sekolah Rendah di Negeri Selangor. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(4), 415-423.

- Zanariah, A. M. (2020). NUTP Gesa PdP dalam Talian Dikaji Semula. Laman Web Rasmi Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia. Retrived January 5, 2022 from <http://www.nutp.org.my/isu-semasa-2020/665-nutp-gesa-pdp-dalam-talian-dikaji-semula>.
- Zhong, Y., & Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental health and Quality of Life Among Local Residents in Lioaning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 63-82.