

Hubungan Antara Tekanan Kerja dan Kesehatan Mental Dalam Kalangan Guru Sekolah

The Relationship between Work Stress and Mental Health among School Teachers

Nur Aishah Binti Mohd Yahaya Khan
Shahlan Bin Surat*

*Fakulti Pendidikan
Universiti Kebangsaan Malaysia*

*Corresponding e-mail: [drshahlan@ukm.edu.my]

Nowadays, the various changes that have taken place in the education system in Malaysia have had an impact on the mental well-being among teachers. This situation can be seen as there is an increase in the number of teachers who choose to retire early because they are burdened with pressure involving their work as an educator. In this connection, the study was conducted to identify the level of stress in the work of teachers and the mental health of school teachers. The study was also conducted to find out about the correlation between work stress and mental health among schoolteachers. This study applies the design of quantitative methods and uses survey questions as a study instrument. Respondents of this study involved 50 people consisting of school teachers in the Seberang Perai Tengah district of Penang. The results of the study found that the teacher's work stress level was at a low stress level. Whereas for mental health, depression records low levels, anxiety records low average levels, and stress also records low moderate levels. For the correlation found there is a significant link between work stress and mental health among school teachers. It is hoped that the findings of this study will contribute scientifically to addressing the stress of work among teachers in Malaysia.

Keywords: work stress, mental health, school teachers, education

Akhir-akhir ini, isu mengenai golongan berjaya yang tergolong dalam golongan berisiko untuk mengalami masalah kesihatan mental semakin hangat diperkatakan. Laporan yang telah dikeluarkan oleh Jabatan Pendidikan Negeri Melaka dimana di negeri itu telah dilaporkan seramai 648 orang daripada 13,976 guru disahkan mengalami tekanan disebabkan oleh bebanan kerja sehingga menyebabkan sebahagian jumlah guru tersebut mengambil keputusan untuk bersara lebih awal. Daripada jumlah itu juga seramai 28 atau 4.32 peratus guru mengalami kemurungan dan diminta untuk menghadiri sesi kaunseling dan juga

rawatan psikososial yang lain (Shuhada, 2022).

Dapatan daripada pelbagai kajian lepas yang telah dikaji oleh para penyelidik telah menunjukkan mengenai sejauhmana implikasi daripada tekanan pekerjaan dapat memberi kesan yang maksimal kepada kesihatan mental seseorang pekerja. Menurut Rabindarang et al. (2014) berpendapat bahawa sektor pendidikan merupakan antara profesion perkhidmatan yang membawa kepada tekanan pekerjaan khususnya melibatkan kerjaya sebagai guru sekolah. Keadaan ini disebabkan oleh guru yang perlu melibatkan diri dengan pelbagai aktiviti yang disusun yang

merangkumi penglibatan masyarakat dan juga murid. Tekanan yang dialami akan menghasilkan kesan yang negatif seperti penurunan tahap prestasi, kualiti dan kepuasan individu dan seterusnya menyebabkan tugas yang perlu dilaksanakan tidak dapat diselesaikan dengan baik.

Tekanan pekerjaan dapat ditakrifkan sebagai tindak balas atau keadaan persekitaran kerja yang dipengaruhi oleh faktor-faktor dalaman atau luaran yang boleh menyebabkan terjadinya rangsangan negatif kepada tahap kesihatan fizikal serta tahap kesihatan psikologikal seseorang individu (Husin et al., 2022). Terdapat juga beberapa faktor iaitu pengajaran dan pembelajaran, karenah pelajar dan beban tugas dikatakan boleh menjadi aspek dominan dalam isu tekanan kerja terhadap guru sekolah. (Chaplain, 1995; Husin et al., 2022).

Seterusnya, berdasarkan kajian oleh Ibrahim et al. (2020) guru-guru di kawasan Pantai Timur, Malaysia dilaporkan mengalami tuntutan kerja yang melampau merangkumi jumlah pelajar yang terlalu ramai untuk diajar, tugas pengajaran, dan kerja-kerja administrasi sehingga telah memberikan kesan terhadap kesihatan mental mereka. Dapatan ini didapati sepadan dengan dapatan oleh (Ibrahim et al., 2021), mendedahkan dimana tuntutan pekerjaan, pengawalan pekerjaan dan sokongan sosial secara signifikannya dapat meramal mengenai tahap kesejahteraan kesihatan mental guru. Guru yang menghadapi tuntutan tugas kerja yang banyak, pengawalan pekerja yang rendah dan kurang sokongan sosial menunjukkan kemungkinan yang tinggi terhadap tahap depresi, keresahan melampau dan stress. Di dalam kajian yang sama, didapati bahawa sokongan sosial telah bertindak sebagai menyederhanakan hubungan di antara tuntutan pekerjaan dan keresahan serta hubungan antara pengawalan kerja dan depresi.

Tambahan lagi, terdapat sebuah kajian yang dijalankan di sekolah-sekolah di daerah Klang mendapati guru-guru mempunyai kebarangkalian yang tinggi terhadap penyakit mental seperti depresi (43.0%), kebimbangan melampau (68.0%) serta stress (32.3%) (Othman & Sivasubramaniam, 2019). Selepas itu, dapatan kajian yang dijalankan oleh Ribeiro et al. (2020), menunjukkan bahawa guru yang bekerja sebagai guru awam mempunyai tahap 'burnout' yang tinggi. Di Thailand, sebuah kajian telah dijalankan mengenai aspek yang mempengaruhi terhadap kesihatan mental guru - guru sekolah. Dapatan mendapati sebenarnya status ekonomi dan kewangan keluarga, kualiti perhubungan, dan ketahanan merupakan peramal yang signifikan terhadap depresi. Manakala, bagi keresahan, status ekonomi dan kewangan keluarga, saiz kelas dan ketahanan sendiri merupakan peramal yang signifikan. Yang terakhir, status ekonomi dan kewangan keluarga, jantina, pola tidur dan ketahanan sendiri menjadi peramal yang signifikan terhadap stress (Ratnasiripong et al., 2020).

Kajian lepas mendapati bahawa guru-guru di Malaysia secara umumnya lebih terdedah untuk mempunyai pengalaman 'burnout' disebabkan kurang keinginan di dalam pencapaian sendiri. Di dalam kajian ini juga dapat dilihat bahawa para guru sekolah mengalami tekanan yang berpunca daripada isu berkaitan pekerjaan dan diikuti dengan isu pengurusan masa. Dapatan ini menunjukkan guru-guru menjadi tertekan disebabkan mempunyai bebanan tugas yang banyak dan perlu menyiapkan berbagai tugas di dalam waktu yang terhad (Pau et al., 2022). Dapatan tersebut sepadan dengan dapatan kajian yang dijalankan oleh Shang (2022), dimana didapati tekanan daripada pekerjaan secara signifikannya mempunyai hubungan dengan 'burnout'.

Di samping itu, kajian lepas mendapati tekanan pekerjaan dan 'burnout' di

kalangan guru mempunyai hubungan korelasi positif (Bottiani et al., 2019). Menurut Zhao et al. (2022), dapat dikenal pasti bahawa terdapat hubungan di antara tekanan pekerjaan dan ‘burnout’ pekerjaan di dalam kalangan guru sekolah rendah dan guru sekolah menengah di China.

Kajian yang dijalankan oleh Bete et al. (2022) mendapati bahawa 95 peratus daripada guru-guru di pekan Jimma Town, Barat Daya Ethiopia telah mengalami simptom-simptom depresi. Kajian yang dijalankan terhadap guru sekolah di Czech Republic menemukan bahawa guru lelaki mengalami stres emosi yang tinggi, manakala guru wanita merekodkan kadar stress fizikal yang tinggi. Kajian ini juga mendapati bahawa guru yang meluangkan masa bersama keluarga dan mempunyai minat dan hobi secara signifikan merekodkan kadar burnout yang rendah berbanding mereka yang tidak melakukannya (Ptacek et al., 2019).

Berdasarkan dapatan daripada kajian-kajian yang lepas amat penting bagi penyelidik untuk mengenal pasti mengenai tahap tekanan kerja dan kesihatan mental guru serta hubungan korelasi antara kedua pemboleh ubah tersebut.

Metod

Peserta Kajian

Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah di kalangan guru-guru sekolah di daerah Seberang Perai Tengah, Pulau Pinang. Selepas menentukan populasi kajian, penyelidik telah melihat kaedah persampelan dan penentuan saiz sampel yang sesuai untuk kajian. Untuk kajian ini, persampelan sistematik telah pun dipilih. Kaedah ini digunakan bagi memudahkan pengkaji memilih sampel yang bersesuaian daripada satu populasi yang besar dan ia juga membolehkan suatu generalisasi

dilakukan ke atas populasi berdasarkan keputusan kajian yang diperoleh. Dengan cara ini, penyelidik boleh membuat kesimpulan yang lebih tepat dan meyakinkan.

Instrumen Kajian

Menurut Cresswell (2002), instrument kajian yang boleh diaplikasikan ialah instrument kajian sedia, instrument yang diubah suai, instrument yang digabungkan atau instrument yang dibina sendiri. Kajian ini mengguna pakai kaedah soal selidik sebagai instrument untuk mendapatkan data yang akan dijawab oleh responden. Selain itu, penggunaan soal selidik juga dibuat memandangkan ianya lebih mudah dijawab dan berkesan yang sesuai digunakan untuk jumlah populasi yang ramai untuk tempoh masa yang singkat.

Pembinaan item-item soal selidik dalam kajian ini merupakan hasil daripada sorotan literatur dan kajian-kajian lepas yang berkaitan dengan tekanan kerja, kesihatan mental dan juga strategi daya tindak. Penyelidik telah merujuk borang soal selidik dengan menggunakan instrumen iaitu *Teacher Stress Inventory* versi bahasa melayu, ujian Dass-21. Soal selidik ini mengandungi empat bahagian iaitu Bahagian A, Bahagian B dan Bahagian C.

Bahagian A berkaitan dengan demografi responden mengandungi item-item tentang latar belakang responden yang terdiri daripada soalan berkaitan jantina, umur dan tempoh pengalaman mengajar. Di dalam bahagian B mengandungi item-item bagi mengukur tahap tekanan kerja guru. Bagi mengukur tekanan guru-guru sekolah, Pengkaji akan menggunakan Inventori Stres Guru oleh Boyle et al. (1995), yang diubah suai oleh Mokhtar (1998). Terdapat dua puluh soalan dalam borang soal selidik ini, yang terdiri daripada empat aspek utama: kerehlah pelajar, bebanan tugas, kekangan masa dan penghargaan. Objektif

soal selidik dinilai melalui skala likert lima mata.

Bagi instrument di bahagian C, instrumen DASS-21 merupakan sebuah skala yang dibina untuk mengetahui tahap keadaan emosi seperti depresi, ansietiti dan stress. Setiap daripada tiga skala mengandungi 7 item dan dibahagikan kepada beberapa subskala. Setiap subskala disusun mengikut ciri tertentu. Skala kemurungan menilai inersia, putus asa, dysphoria, kehilangan minat atau penglibatan, anhedonia (hilangnya minat dan keseronokan), dan kekurangan nilai hidup. Semua item dinilai menggunakan skala pemeringkatan Likert, yang mempunyai empat pilihan jawapan: tidak pernah sama sekali, jarang, kerap dan sangat kerap. Kemudian, untuk skala kebimbangan, menilai rangsangan autonomi, kesan otot rangka, dan pengalaman subjektif yang memberi kesan kepada perasaan cemas seseorang. Akhir sekali ialah skala stres yang menilai perasaan takut, kesukaran untuk bersantai, mudah marah atau gelisah, mudah marah atau terlalu reaktif, dan sukar untuk bersabar.

Sebelum kajian sebenar dijalankan, kajian rintis dijalankan dengan sampel yang lebih kecil. Kajian rintis dijalankan untuk menguji kebolehpercayaan dan kesahan instrumen kajian. Sehubungan itu, satu kajian rintis telahpun dilaksanakan melibatkan seramai 20 orang guru sekolah rendah dan sekolah menengah. Hasil ujian kebolehpercayaan menunjukkan Nilai Cronbach Alpha bagi instrument tekanan kerja ialah 0.922 manakala bagi instrument DASS-21 adalah 0.966. Bagi mendapatkan hasil dapatan daripada borang soal selidik, prosedur penganalisan data perlu dilaksanakan. Hasil jawapan daripada para responden telah dianalisis dengan menggunakan perisian di atas talian.

Program "Statistical Package For The Social Science", atau SPSS-PC. Dua jenis statistik dipilih iaitu deskriptif dan inferensi.

Keputusan

Berdasarkan hasil analisis demografi responden, dicatatkan jumlah keseluruhan responden yang terlibat adalah seramai 50 orang yang terdiri daripada kalangan guru sekolah. Daripada jumlah tersebut seramai 14 orang responden (28%) terdiri daripada jantina lelaki. Manakala 36 orang responden (72%) daripada jantina perempuan. Seterusnya, jadual dibawah juga telah mengilustrasi umur responden-responden yang terlibat di dalam kajian ini.

Berdasarkan hasil analisis yang dipaparkan di dalam jadual 1, didapati bahawa majoriti guru adalah berumur daripada 40 hingga 50 tahun iaitu seramai 20 orang (40%), diikuti dengan umur 50 hingga 60 tahun iaitu seramai 15 orang (30%) seterusnya ialah kalangan umur 30 hingga 40 tahun seramai 14 orang (28.0%) dan golongan umur yang terendah ialah 20 hingga 30 tahun iaitu seramai 1 orang (2%).

Bagi pengalaman mengajar pula, dicatatkan 1 orang guru (2%) mempunyai pengalaman mengajar dari 0 hingga 5 tahun, manakala terdapat 8 orang guru (16%) berpengalaman mengajar dari 6 hingga 10 tahun dan diikuti sejumlah 13 orang guru (26%) yang berpengalaman mengajar selama 11 hingga 15 tahun. Seterusnya, 7 orang guru (14.0%) berpengalaman mengajar dari 16 hingga 20 tahun dan 8 orang guru (16.0%) mempunyai pengalaman mengajar selama 21-25 tahun. Yang terakhir iaitu 13 orang guru (26%) mempunyai pengalaman mengajar selama 26 hingga 30 tahun.

Jadual 1
Demografi Responden

	<i>Frekuensi (n)</i>	<i>Peratus (%)</i>
<i>Jantina</i>		
<i>Lelaki</i>	14	28%
<i>Perempuan</i>	36	72.0%
<i>Umur</i>		
<i>20 - 30 Tahun</i>	1	2.0%
<i>30 - 40 Tahun</i>	14	28.0%
<i>40 - 50 Tahun</i>	20	40.0%
<i>50 – 60 Tahun</i>	15	30%
<i>Pengalaman Mengajar</i>		
<i>0 - 5 Tahun</i>	1	2.0%
<i>6-10 Tahun</i>	8	16.0%
<i>11 -15 Tahun</i>	13	26.0%
<i>16 - 20 Tahun</i>	7	14.0%
<i>21 - 25 Tahun</i>	8	16.0%
<i>26 – 30 Tahun</i>	13	26.0 %

Seterusnya ialah dapatan mengenai tahap tekanan kerja guru. Data di dalam jadual 2 menunjukkan seramai 16 orang guru (32%) mencatatkan tahap tekanan ringan dan 16 orang guru (32.0%) mempunyai tekanan tinggi. Seterusnya, berdasarkan jadual ini jumlah majoriti skor tahap tekanan berada di tahap tekanan sederhana

dengan nilai seramai 18 orang guru dengan keperatusan 36.0%. Nilai Skor Min keseluruhan bagi tahap tekanan kerja adalah 2.00. Berdasarkan interpretasi skor min skala likert 5 mata, dapat disimpulkan bahawa tahap tekanan kerja guru sekolah berada pada tahap rendah dengan nilai sebanyak 2.00.

Jadual 2
Tahap Tekanan Kerja Guru

	Frekuensi (n)	Peratus (%)	Peratusan Kumulatif
Tekanan Ringan	16	32.0%	32.0%
Tekanan Sederhana	18	36.0%	68.0%
Tekanan Tinggi	16	32.0%	100.0%
Jumlah	50	100.0	

Jumlah Skor Min Keseluruhan	2.00
------------------------------------	------

Jadual 3 dibawah mengandungi dapatan mengenai tahap kesihatan mental yang difokuskan kepada stress, anizeti dan

depresi. Bagi skor stress, jumlah majoriti yang terdiri daripada 29 orang guru (58.0%) berada pada tahap yang normal, diikuti dengan tahap sederhana iaitu seramai 7 orang guru (14%). Seterusnya bagi tahap ringan dan tahap teruk, masing-masing mencatatkan jumlah seramai 5 orang guru dengan keperatusan 10 %. Skor tahap stress yang paling sedikit jumlahnya ialah pada tahap sangat teruk iaitu seramai 4 orang guru dengan keperatusan 8.0%. Skor min bagi skor stress adalah 2.00 dan sisihan piawai pada 1.37024.

Seterusnya, bagi tahap anizeti pula, seramai 30 orang guru mendapat tahap normal dengan keperatusan (60.0%) diikuti dengan tahap sangat teruk iaitu seramai 10 orang guru dengan keperatusan sebanyak (20.0 %). Seterusnya ialah tahap sederhana mencatatkan seramai 6 orang guru dengan keperatusan 12.0%. Akhir sekali ialah tahap ringan dan tahap teruk masing-

masing mencatatkan seramai 2 orang guru dengan keperatusan (4.0%). Skor min bagi anizeti ialah 2.20 dan sisihan piawai sebanyak 1.64130.

Bagi tahap depresi pula, seramai 31 orang guru berada pada tahap normal dengan keperatusan (62.0 %) diikuti dengan tahap ringan iaitu seramai 8 orang guru dengan keperatusan (16.0%). Seterusnya ialah tahap sederhana dan tahap teruk masing masing mencatatkan seramai 5 orang guru dengan keperatusan (10.0%). Bagi tahap yang merekodkan jumlah minoriti ialah tahap sangat teruk iaitu seramai 1 orang guru dengan keperatusan sebanyak (2.0%). Skor min bagi depresi ialah sebanyak 1.74 dan sisihan piawai 1.12141.

Bedasarkan jadual interpretasi skor min skala likert empat mata dapat disimpulkan bahawa tahap stress guru sekolah berada pada tahap sederhana rendah dengan nilai 2.00. Manakala bagi tahap anizeti guru sekolah juga berada pada tahap sederhana rendah dengan nilai 2.2.0. Akhir sekali ialah tahap depresi guru sekolah berada pada tahap rendah dengan nilai skor sebanyak 1.74.

Jadual 3

Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Guru

Kesihatan Mental	Frekuensi (n)	Peratus (%)	Min	Sisihan Piawai
Stres			2.00	1.37024
Normal	29	58.0%		
Ringan	5	10.0%		
Sederhana	7	14.0%		

Teruk	5	10.0%		
Sangat Teruk	4	8.0%		
Anzieti			2.20	1.64130
Normal	30	60.0 %		
Ringan	2	4.0%		
Sederhana	6	12.0%		
Teruk	2	4.0%		
Sangat Teruk	10	20.0%		
Depresi			1.74	1.12141
Normal	31	62.0%		
Ringan	8	16.0%		
Sederhana	5	10.0%		
Teruk	5	10.0%		
Sangat Teruk	1	2.0%		

Seterusnya, dapatan pada jadual 4 dibawah bagi hubungan korelasi antara tekanan kerja dan kesihatan mental menunjukkan $p < 0.001$ dan nilai r 0.781. Berdasarkan daripada nilai tersebut

dapat disimpulkan terdapat hubungan korelasi positif yang signifikan antara tekanan kerja dan kesihatan mental dalam kalangan guru sekolah.

Jadual 4

Hubungan Korelasi Antara Tekanan Kerja Dan Kesihatan Mental Guru

		Tekanan Kerja	Kesihatan Mental
Tekanan kerja	Pearson Correlation	1	.781**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	50	50
Kesihatan Mental	Pearson Correlation	.781**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	1
	N	50	50

** Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed)

Perbincangan

Berdasarkan hasil analisis kajian, dapatan menunjukkan bahawa tahap tekanan kerja guru sekolah berada pada tahap yang rendah. Terdapat kajian- kajian lepas yang turut mendapat keputusan analisis tahap tekanan kerja selari dengan dapatan kajian ini. Terdapat kajian yang dijalankan di sebuah sekolah menengah yang mengkaji mengenai tahap tekanan kerja dalam kalangan guru sekolah, mendapati seramai 37.2% guru mengalami tahap tekanan kerja di paras rendah (Kamarudin, 2007).

Selain itu, terdapat kajian yang dijalankan di Sekolah Jenis kebangsaan Tamil di daerah Tangkak dan Muar. Dapatan menunjukkan seramai 66% guru mengalami tekanan kerja yang sederhana, 16.5% mengalami tekanan kerja yang rendah manakala 17.5 % guru mengalami tekanan kerja tinggi (Verasingam, 2020). Selepas itu, kajian yang dijalankan di sekolah-sekolah di daerah Kota Kinabalu menunjukkan tahap tekanan kerja guru berada pada tahap sederhana rendah (Adrian et al., 2021). Hasil kajian tersebut selari dengan kajian yang dijalankan oleh Lia (2018), apabila dapatan mendapati bahawa tahap tekanan kerja guru berada pada tahap sederhana rendah.

Tambahan lagi, kajian yang dijalankan di beberapa buah sekolah di daerah Jitra, Kedah mendapati bahawa tekanan kerja yang dihadapi oleh guru berada pada tahap yang sederhana (Amelia, 2018). Dapatan kajian ini selari dengan hasil kajian oleh Saiful Hizan dan Rodzalan (2020) dimana didapati bahawa tekanan kerja guru berada pada tahap yang sederhana. Sebuah lagi kajian yang mengkaji mengenai tahap tekanan kerja dalam kalangan guru turut mencatatkan tekanan berada pada tahap yang sederhana (Woo, 2008). Walaubagaimanapun, menurut hasil kajian yang dijalankan oleh Emeljanovas et al. (2023), guru-guru didapati mengalami tekanan kerja yang tinggi sehingga

menyebabkan berlakunya simptom-simptom penyakit berkaitan mental seperti kebimbangan, depresi dan burnout.

Di dalam kajian ini, tahap kesihatan mental guru diukur menggunakan instrument Dass-21 iaitu pengukuran yang dikhususkan untuk mengenal pasti tahap depresi, anizeti dan stress. Hasil daripada analisa data-data terkumpul mendapati bahawa tahap depresi guru berada pada tahap sederhana rendah, manakala anizeti juga berada pada tahap sederhana rendah dan stress dicatatkan berada pada tahap rendah.

Menurut kajian yang dijalankan oleh Taher et al. (2016), seramai 44% guru didapati mengalami simptom depresi, manakala 56% lagi merasakan simptom anizeti dan 39.5% lagi menghadapi simptom stress. Terdapat kajian yang mengkaji mengenai tahap kesihatan mental dalam kalangan guru, hasil kajian mendapati tahap anizeti guru ialah sebanyak 17%, depresi 19% dan stress 30% (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). Selepas itu, didalam kajian yang dijalankan oleh Maung et al. (2022), hasil kajian menunjukkan peratusan responden dengan depresi ringan, sederhana, teruk dan sangat teruk ialah 12%, 9.7%, 4.7% dan 3.1%. Manakala bagi peratusan responden dengan anizeti ringan, sederhana, teruk dan sangat teruk ialah sebanyak 11.5%, 12.3%, 6.3% dan 6% dan bagi peratusan stres ringan, sederhana, teruk, sangat teruk pula dicatatkan sebanyak 12.8%, 12%, 5.3% dan 2.5%.

Dapatan kajian juga mendapati bahawa terdapat hubungan korelasi positif yang signifikan antara tekanan kerja dan kesihatan mental dalam kalangan guru sekolah. Hasil daripada kajian ini selari dengan dapatan kajian oleh Wu (2020) dimana beliau mendapati bahawa terdapat korelasi positif antara tekanan kerja dan kesihatan mental dalam kalangan guru. Tambahan lagi, di dalam kajian yang dijalankan oleh Pendharkar (2023) turut

mendapati terdapat hubungan korelasi yang kuat antara tekanan kerja dan Kesehatan mental. Wu (2019) menyatakan di dalam kajian beliau terdapatnya hubungan korelasi positif yang signifikan antara tekanan kerja dan kesehatan mental bagi guru sekolah. Namun begitu menurut Ji et al. (2021), korelasi antara tekanan kerja dan kesehatan mental dalam kalangan guru sekolah rendah dan guru sekolah menengah menunjukkan hubungan korelasi negatif yang tidak signifikan.

Rumusan

Secara tuntasnya, tujuan kajian ini dijalankan adalah untuk mencapai objektif kajian iaitu mengenal pasti tahap tekanan kerja dan kesehatan mental dalam kalangan guru sekolah. Berdasarkan kajian-kajian literatur, telah dapat dikenal pasti bahawa terdapat guru-guru sekolah yang mengalami tekanan kerja sehingga memberikan kesan terhadap kesehatan diri mereka terutamanya kesehatan mental mereka. Berikutan itu, penyelidikan berminat untuk mengkaji topik ini dan hasil dapatan menunjukkan bahawa tahap tekanan kerja dalam kalangan guru sekolah berada pada tahap rendah. Bagi pengukuran kesehatan mental, kajian ini memfokuskan kepada tiga iaitu stress, ansietiti dan depresi.

Analisis kajian menunjukkan bagi tahap stress mendapat tahap sederhana rendah, manakala untuk ansietiti juga mendapat tahap sederhana rendah dan bagi tahap depresi pula, berada pada tahap rendah. Kajian ini juga dijalankan bagi mengenal pasti adakah terdapat hubungan korelasi yang signifikan antara pemboleh ubah iaitu tekanan kerja dan kesehatan mental dalam kalangan guru sekolah. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tekanan kerja dan kesehatan mental.

Akhir sekali, berdasarkan dapatan daripada penyelidikan ini diharapkan pihak berkepentingan seperti Kementerian

Pendidikan Malaysia (KPM), pentadbiran sekolah dan para guru sendiri untuk tidak memandang enteng berkenaan isu tekanan kerja ini dan menjalankan inisiatif bagi mengelakkan lebih ramai guru tertekan.

Penghargaan

Setinggi-tinggi penghargaan saya ucapkan kepada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang dan juga kepada Pengetua-Pengetua sekolah yang memberikan kebenaran kepada saya menjalankan soal selidik ini. Penghargaan juga turut ditujukan kepada penyelia kajian ini iaitu Prof Madya Dr Shahlan Bin Surat kerana membantu membimbing saya dalam menyiapkan kajian ini.

Rujukan

- Adrian, L., Salamudin, N., & Othman, N. (2021). Burnout: Hubungannya dengan Tekanan Kerja dalam kalangan Guru-Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah di Daerah Kota Kinabalu, Sabah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(8), 183 - 195. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i8.948>
- Amelia, I. (2018). Tekanan kerja dan faktor-faktor stres dalam kalangan guru sekolah rendah di Jitra, Kedah. (Master Dissertation, Universiti Utara Malaysia).
- Bete, T., Gemechu, K., Anbesaw, T., Tarafa, H., & Tadessa, J. (2022). Depressive symptoms and associated factor among public school teachers in Jimma town, Southwest, Ethiopia 2020: a multi-disciplinary, cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 22(1), 19.

- Bottiani, J. H., Duran, C. A., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology, 77*, 36-51. Brazil. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho, 18*(3), 3.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mežienė, B., & Istomina, N. (2023). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology, 14*, 1276431.
- Husin, N. B., Nazarudin, A. N. B., & Atan, N. S. B. (2022). Tekanan Kerja dalam Kalangan Guru di Sekolah Kebangsaan Bandar Tasik Kesuma. occupational stress and mental health of primary and secondary school teachers. *Work, 69*(2), 599-611.
- Lia Indah Ahmad. (2018). Tekanan Dan Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah Daerah Pasir Gudang. e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan.
- Othman, Z., & Sivasubramaniam, V. (2019). Depression, anxiety, and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal, 26*(2), 71-74.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga Mondragon, N., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: a rapid systematic review with meta-analysis. *Brain sciences, 11*(9), 1172.
- Pau, K., Ahmad, A. B., Tang, H. Y., Jusoh, A. J. B., Perveen, A., & Tat, K. K. (2022). Mental Health and Wellbeing of Secondary School Teacher in Malaysia. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research, 21*(6).
- Pendharkar, P. (2023). Occupational Stress and Teacher's Mental Health. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*. 2320-2882.
- Ptáček, R., Vnukova, M., Raboch, J., Smetackova, I., Sanders, E., Svandova, L., & Stefano, G. B. (2019). Burnout syndrome and lifestyle among primary school teachers: A Czech representative study. *Medical science monitor: international medical journal of*
- Ibrahim, R. Z. A. R., Zalam, W. Z. M., Daganga, M. M., Omar, K., Bakar, A. A., & Ali, S. N. M. (2020). Psychological distress among teachers in Malaysia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine, 7*(6), 505-516.
- Ibrahim, R. Z. A. R., Zalam, W. Z. M., Foster, B., Afrizal, T., Johansyah, M. D., Saputra, J., ... & Ali, S. N. M. (2021). Psychosocial work environment and teachers' psychological well-being: The moderating role of job control and social support. *International journal of environmental research and public health, 18*(14), 7308.
- Ji, Y., Wang, D., & Riedl, M. (2021) pt. Analysis of the correlation between

experimental and clinical research, 25, 4974.

- Rabindarang, S., Khuan, W.B. & Khoo, Y.Y. (2014) Refleksi Tenaga Pengajar Terhadap Kepemimpinan Distributif dan Tekanan Kerja dalam Pendidikan Teknik dan dan Vokasional. *Akademika*, 84(1&2), 17–27.
- Ratanasiripong, P., Ratanasiripong, N. T., Nungdanjark, W., Thongthammarat, Y., & Toyama, S. (2021). Mental health and burnout among teachers in Thailand. *Journal of Health Research*.
- Ribeiro, B. M. D. S. S., Martins, J. T., & de Marchi Barcellos, R. D. C. (2020). Burnout syndrome in primary and secondary school teachers in southern Brazil. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 18(3), 3
- Saiful Hizan, N. S., & Rodzalan, S. A., (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. Retrieved from <https://publisher.uthm.edu.my/periodicals/index.php/rmtb/article/view/572>
- Shang, W. (2022). Job stress and burnout among ideological and political education teachers during the COVID-19 pandemic: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Shuhada Abdul Kadir. (2022) 648 guru di Melaka dikesan alami tekanan sebahagian bersara awal. *Astroawani*. 26 Julai 22 <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/648-guru-di-melaka-dikesan-alami-tekanan-sebahagian-bersara-awal-372955>
- Taher, Y. A., Samud, A. M., Hashemi, M. M., & Kabuoli, N. F. (2016). Prevalence of depression, anxiety and stress among Libyan primary and secondary Schoolteachers: a cross-sectional study. *Jordan J Pharm Sci*, 9(2), 129-40.
- Veerasingam, J. (2020). Tahap tekanan kerja dalam kalangan guru-guru SJK(T) daerah Tangkak dan Muar, Johor. (Master Dissertation, Universiti Pendidikan Sultan Idris).
- Woo, S. F. (2008). *Faktor-faktor yang mendorong tekanan kerja (stres) di kalangan guru-guru SJK (C): Satu kajian di tiga buah sekolah di Wilayah Persekutuan* (Doctoral dissertation, Universiti Teknologi Malaysia).
- Wu, D. (2020). Relationship between job burnout and mental health of teachers under work stress. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1), 310.
- Zhao, W., Liao, X., Li, Q., Jiang, W., & Ding, W. (2022). The relationship between teacher job stress and burnout: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 6499.