



KEMENTERIAN PENDIDIKAN  
BAHAGIAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING

JURNAL PSIKOLOGI DAN KAUNSELING  
JOURNAL OF PSYCHOLOGY AND COUNSELLING  
TAHUN 2023 BILANGAN 12

Jurnal Psikologi dan Kaunseling diterbitkan setiap tahun oleh Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia. Penulisan yang diterbitkan adalah dalam Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris. Pandangan para penulis dalam jurnal ini tidak mewakili pandangan Bahagian Psikologi dan Kaunseling atau Kementerian Pendidikan Malaysia.

Alamat surat-menyurat  
Jurnal Psikologi dan Kaunseling  
Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Kementerian Pendidikan Malaysia  
Aras 1, Blok E9, Kompleks E  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan  
62604 Putrajaya

Telefon : 03 -88721681

Faks : 03- 88721680

Lamang Sesawang :<https://www.moe.index.php/my>

Hak cipta Bahagian Psikologi dan Kaunseling 2023

Kandungan	Muka Surat
Sidang Pengarang	i
Pengenalan Ringkas	ii
Sekapur Sirih	iii
<b>Keberkesanan Modul Latihan Kepemimpinan Pelajar (LeaP) Dalam Program Pembimbing Rakan Dinamik Program Matrikulasi Kementerian Pendidikan Malaysia</b> Halimatun Saadiah binti Ahmad Usuldin Norhisham Binti Abdul Razak PhD	1 - 28
<b>Terapi Penerimaan Dan Komitmen dalam Membantu Kefungsian Klien Berkecelaruan Keresahan Di Tempat Kerja</b> Erewan Affendi bin Abdul Wahab Roslina binti Ab Wahab	29 - 47
<b>Aplikasi Kit Reka Bentuk Seni Dalam Sesi Bimbingan Individu Terhadap Pengurusan Emosi Murid</b> Mohammad Hazim bin Amir Nordin Nurhaiza binti Che Mat	48 - 73
<b>Keadaan Emosi Dan Hubungan Dengan Gaya Daya Tindak Dalam Kalangan Guru-Guru Baharu Daerah Hilir Perak</b> Kamal bin Abdul Rahman Nur Harina binti Kamaruzaman Nur Fazlun binti Ahmad Japlus	74 - 106
<b>Efikasi Kendiri dan Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Guru Keterhutangan Serius Kementerian Pendidikan Malaysia</b> Nordiana binti Abd Rahim PhD	107- 134
<b>Memahami Keperluan Aspek Psikologi Guru Duka Lara Yang Berjauhan Dengan Pasangan</b> Izzah binti Supeni PhD Ruhani binti Nordin Mohd Samsul bin Dolah	135 -160

Kandungan	Muka Surat
<b>Tekanan Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Pra siswazah Di Universiti Penyelidikan Sekitar Lembah Klang</b> Dharatun Nissa binti Puad Mohd Kari PhD Nurul Azizah binti Kamarulzaman Nurul Natasysa binti Zulkiflee Peter	161 - 178
<b>Kepuasan Kerja Dan Hubungannya Dengan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Guru Di Seremban</b> Noor Azian binti Abd Hani Nurmala binti Hj. Kasdanon Muhamad Asraf bin Md Zain	179 - 198
<b>Pembangunan Inventori Ketakutan Menghadapi Kegagalan Akademik Dalam Kalangan Remaja Di Malaysia</b> Nurul Fathihah binti Nor Azhar Ahmad Jazimin bin Jusoh PhD	199 - 221
<b>Faktor-Faktor Dan Intervensi Kemurungan Guru Di Malaysia: Satu Tinjauan Literatur Sistemik</b> Salahuddin bin Haron Mohd Nazri bin Abdul Rahman PhD Azmawaty binti Mohamad Nor PhD	222 - 247
<b>Perbezaan Tahap Kemurungan Dan Tahap Kecenderungan Bunuh Diri Mengikut Jantina Dalam Kalangan Pelajar Pasca Menengah</b> Adni Farhanah binti Hashim Halimatun Saadiah binti Ahmad Usuldin Farah Mardhiah binti Meor Ahmad Marzuki Faziha Diana binti Razib Nurhusna binti Bahrin	248 - 282
<b>Biodata Penulis</b>	283-293

## **SIDANG PENGARANG**

### **Penaung :**

Puan Hajah Salmiah Binti Monshie  
Setiausaha Bahagian,  
Psikologi Dan Kaunseling

### **Penasihat :**

Puan Maheran Binti Alias  
Timbalan Setiausaha Bahagian  
(Cawangan Pembangunan Strategik )

### **Ketua Editor :**

Husna Binti Shamsuddin

### **Penolong Editor :**

Virawaty Binti Yunus

### **Panel Pakar :**

Nor Aniza Binti Ahmad PhD  
Nur Aimi Nasuha Binti Burhanuddin PhD

### **Pewasit :**

How Shwu Pyng PhD  
Maizura Binti Yasin PhD  
Jazihan Binti Mahat PhD  
Roshafiza Binti Hassan PhD  
Siti Sabihah Binti Ghazali PhD  
Maizatul Mardiana Binti Harun PhD  
Bity Salwana Binti Alias PhD

### **Urus Setia :**

Hafizah Binti Ahmad  
Nuraisyatul Amni Binti Mohd Yusof

# PENGENALAN RINGKAS

## Bahagian Psikologi dan Kaunseling (BPsK)

Ditubuhkan secara rasminya pada 1 Mac 2008 dengan memainkan peranan untuk memenuhi aspirasi merealisasikan Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 18/2005 : Aplikasi Psikologi Dalam Pengurusan Sumber Malaysia dan Surat Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 12/2009 : Pelaksanaan Aplikasi Psikologi Budaya Kerja Pencapaian Diutamakan. Hasrat ini seiring dengan visi BPsK iaitu Peneraju, Pemerkaasaan Kesejahteraan Insan dan juga misi BPsK dalam Pembestarian Perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling Untuk Memperkembangkan Potensi Individu Bagi Memenuhi Aspirasi Negara.

Objektif penubuhan BPsK adalah untuk :

- Menyedia dan menguruskan perkhidmatan psikologi dan kaunseling untuk kesejahteraan individu, organisasi dan komuniti;
- Memberi kesedaran kepada warga KPM akan kepentingan perkhidmatan psikologi dan kaunseling dalam menguruskan kehidupan seharian;
- Meningkatkan pengetahuan dan kecekapan kaunselor organisasi ke tahap optimum dan berterusan ;
- Menyediakan pendidikan kesihatan dan kaunseling berteraskan etika dan menepati peruntukan perundangan ;
- Melestarikan kelangsungan perkhidmatan psikologi dan kaunseling kepada stake - holder

Dalam usaha untuk memantapkan modal insan maka sistem pendidikan kita perlu berupaya melahirkan generasi muda serta warga Kementerian Pendidikan Malaysia yang berpengetahuan, mampu berfikir secara kritis dan kreatif, mempunyai kemahiran global. Sehubungan dengan itu, objektif dan peranan Bahagian Psikologi dan Kaunseling (BPsK) dari aspek Psikologi dan Kaunseling perlulah merentasi semua inisiatif yang terdapat dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) tersebut serta disiplin kerja di KPM itu sendiri. Kaunselor Organisasi perlulah dalam menjayakan PPPM. Pelaksanaan aktiviti BPsK yang menjurus kepada aspek pembangunan, pencegahan dan pemulihan perlu diterjemahkan menerusi aktiviti penyelidikan, pembangunan modul, sesi kaunseling, ujian psikometrik, klinik kaunseling bergerak, sarana psikososial dan sebagainya. Komitmen dan usaha yang berterusan mampu meningkatkan kualiti profesionalisme kaunselor organisasi BPsK ke arah menjamin kesejahteraan modal insan pada masa kini dan masa hadapan.

## SEKAPUR SIRIH

Segala puji-pujian dan pengabdian untuk Allah SWT Tuhan Pencipta Alam Semesta. Selawat dan salam kepada Rasullulah SAW para sahabat serta para pencipta ilmu sekalian. Penerbitan Jurnal Psikologi dan Kaunseling bilangan kedua belas ini merupakan kompilasi hasil kajian dan penulisan para kaunselor dan juga pengamal-pengamal kaunseling yang sentiasa mencari sesuatu pembaharuan dalam perkhidmatan psikologi dan kaunseling. Jurnal ini memuatkan artikel berbentuk hasil penyelidikan daripada kaunselor-kaunselor pendidikan, ahli-ahli psikologi sama ada psikologi kaunseling, psikologi pendidikan atau bidang-bidang yang menjurus kepada psikologi kaunseling itu sendiri. Ini adalah selaras dengan objektif penerbitan jurnal ini bagi memberikan peluang kepada para penyelidik dalam bidang psikologi dan kaunseling untuk berkongsi pengalaman. Hasil penyelidikan mereka agar dapat dimanfaatkan oleh pengamal-pengamal psikologi dan kaunseling.

Penyelidikan merupakan suatu kaedah untuk mendapatkan penyelesaian terhadap sesuatu persoalan. Memahami sesuatu persoalan merupakan langkah pertama bagi menangani sesuatu masalah. Justeru penyelidikan membolehkan kita lebih memahami masalah yang dihadapi, memahami isu yang kita perhatikan serta bergerak secara progresif ke arah penambahbaikan secara berterusan. Bagi mendapatkan manfaat ini, budaya penyelidikan yang beretika yang bersifat saintifik dan empirikal wajar menjadi amalan, maka jurnal ini merupakan sebahagian daripada proses berkenaan.

Budaya penyelidikan perlu diterapkan dalam kalangan pengamal perkhidmatan psikologi dan kaunseling. Penyelidikan ini dikongsi bersama dalam kalangan pengamal kaunseling serta penyelidik di dalam bidang ini agar dapat meningkatkan lagi profesionalisme perkhidmatan psikologi dan kaunseling di Malaysia. Pihak sidang editor jurnal amat mengalu-alukan hasil penulisan ilmiah sama ada berbentuk konseptual atau hasil penyelidikan untuk dimuatkan di dalam jurnal seterusnya.

Terima kasih dan setinggi-tinggi penghargaan kepada penyumbang artikel, pewasit-pewasit, editor-editor dan semua pihak yang telah bertungkus lumus berusaha bagi memastikan jurnal ini berjaya diterbitkan.

Sekian, Salam Malaysia Madani  
Penaung

# KEBERKESANAN MODUL LATIHAN KEPEMIMPINAN PELAJAR (LEAP) DALAM PROGRAM PEMBIMBING RAKAN DINAMIK PROGRAM MATRIKULASI KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

Halimatun Saadiah Ahmad Usulidin<sup>1</sup>, Norhisham Abdul Razak, PhD<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bahagian Matrikulasi, <sup>2</sup>Kolej Matrikulasi Kejuruteraan Pahang

<sup>1</sup>halimatun.ahmad@moe.gov.my

## ABSTRAK

*Modul Latihan Kepemimpinan Pelajar (LeaP) merupakan modul yang menekankan kepada pembinaan ciri-ciri kepimpinan dalam kalangan pelajar program Matrikulasi. LeaP ini telah digunakan dalam kursus latihan kepimpinan Pembimbing Rakan Dinamik (PRD) peringkat kebangsaan Kementerian Pendidikan Malaysia selama tiga hari dua malam. Modul LeaP dirangka sebagai panduan kepada kaunselor/guru bimbingan kaunseling/fasilitator/guru/pensyarah bagi mengendalikan program latihan berkumpulan kepada ketua pelajar yang dilantik memimpin rakan sebaya bagi sesebuah organisasi. Modul LeaP dirangka khusus bagi membina keyakinan diri, meningkatkan kemahiran interpersonal dan intrapersonal, mengembangkan potensi sendiri serta memperoleh celik akal dalam perubahan tingkah laku, emosi dan pemikiran yang positif. Kajian impak ini adalah untuk melihat keberkesanan LeaP terhadap peserta yang menyertai kursus latihan kepimpinan PRD. Oleh itu, kajian impak telah dijalankan kepada 35 orang peserta melibatkan 20 orang lelaki dan 15 orang perempuan dalam kalangan peserta Program Latihan Kepemimpinan PRD Peringkat Kebangsaan di Kolej Matrikulasi Johor. Data dianalisis secara deskriptif dan ujian-t. Dapatan keseluruhan program yang mempraktikkan modul LeaP ini adalah pada tahap tinggi iaitu sebanyak 81.8 %. Nilai kebolehpercayaan bagi keseluruhan modul ini adalah 0.982 dan nilai kebolehpercayaan bagi semua sub modul melebihi 0.7. Menurut Majid (1990) dan Kerlinger (1970), nilai yang melebihi 0.7 menunjukkan item adalah baik dan boleh diterima dalam kajian. Hasil impak menunjukkan dua sub modul daripada enam sub modul memperoleh tahap tinggi iaitu sebanyak 87.9% melibatkan sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan dan sub modul keterampilan pemimpin. Ini menunjukkan bahawa kedua-dua sub modul ini berkepentingan*

*dalam pembentukan peribadi sebagai pemimpin yang berkaliber, cekap dalam mencari penyelesaian masalah dan membuat keputusan. Kajian impak sebagai rujukan bagi meningkatkan kualiti remaja sebagai role model terbaik ke arah kepimpinan cemerlang yang turut mengaplikasikan kemahiran karamah insaniah dalam kepimpinan.*

***Kata Kunci:*** *kepimpinan, remaja, karamah insaniah, keberkesanan*

## PENDAHULUAN

Kepimpinan bermaksud aktiviti-aktiviti yang menarik seorang individu atau dua atau lebih individu secara sukarela untuk berganding bahu bagi mencapai sesuatu objektif yang diinginkan (Terry, 2006). Kepemimpinan adalah perihal berkaitan pemimpin atau cara memimpin yang ada dalam diri seseorang serta berkaitan dengan sebuah rangkaian aktiviti. Kepemimpinan juga penting bagi sesebuah kumpulan atau organisasi kecil mahupun besar yang memaparkan kedudukan dan gaya seseorang pemimpin untuk mencapai sesuatu matlamat. Proses ini melibatkan interaksi di antara pemimpin serta ahli di dalam organisasi tersebut (Agus, Masduki & Agus, 2020; Ationg, Zulhaimi, Ibrahim & Hashim, 2018; Ationg, 2001). Kualiti kepimpinan yang bagus memberi kesan baik kepada satu tugas supaya efektif. Ini memfokuskan kepada kerjasama antara satu sama lain dan mewujudkan kumpulan atau kelompok yang hebat dan kumpulan atau kelompok ini mempunyai nilai moral yang tinggi (Romzi et.al 2021).

Rozita, Muhammad dan Bahiyah (2018) menjelaskan terdapat lima dimensi membentuk kepimpinan salah satunya adalah latihan kecekapan untuk melihat kepimpinan sebagai kepakaran yang boleh dipupuk bagi mencapai visi dan misi sesebuah organisasi. Satu ruang pembelajaran dan latihan tingkah laku bagi penekanan kepelbagaian tugas seorang pemimpin yang dibahagikan kepada tugas kerja dan tugas hubungan dengan individu. Oleh demikian, penghasilan modul ini adalah untuk melihat keupayaan dan usaha yang maksima bagi mendapatkan kaedah menyelesaikan isu remaja yang serius dalam berhadapan zaman revolusi 4.0. Pemimpin yang mempunyai asas ilmu yang baik akan menambahkan ahli kumpulan yang cerdas emosi dan berpengalaman dalam menghadapi isu-isu terkini (Norazizah Che Mat, 2018). Conde Vélez, Sara & Azaustre Lorenzo, Carmen dan Garrido, Juan Manuel (2017) menyatakan bahawa ketua kumpulan yang mempunyai komitmen yang bagus akan dapat membimbing secara efisien dan mampu menyelesaikan pelbagai konflik yang sering terjadi dalam sesebuah organisasi.

Domain kepimpinan wajar diberi perhatian untuk menyediakan remaja sebagai aset negara untuk memimpin negara suatu hari kelak (Hassan & Safar, 2010). Yulk (2001) telah menggariskan bahawa terbentuknya sebuah proses

kepimpinan apabila seorang ketua mampu untuk bimbing sebuah kumpulan atau orang yang dipimpin. Sesebuah organisasi seharusnya menyediakan pelbagai aktiviti atau program kepimpinan bagi memastikan remaja dapat membiasakan diri dalam mengemudi kumpulan di bawah pimpinannya.

Mengajar seseorang individu yang mengalas peranan sebagai ketua yang berkualiti dan hebat bukan satu tanggungjawab yang mudah dan tidak terletak kepada sesetengah pihak sahaja. Ia menuntut banyak proses pembelajaran dan kematangan yang diperolehi. Justeru, remaja perlu tahu kepimpinan wajib ada unsur-unsur moral atau nilai kemanusiaan untuk membaiki kerosakan dalam komuniti kecil mahupun komuniti yang besar kepada yang lebih harmoni serta adil saksama.

### **Pernyataan Masalah**

Individu belajar mengenali dan bergaul dengan orang lain bermula daripada organisasi yang kecil seperti sekolah atau kolej dan dalam komuniti. Sekolah atau kolej sebagai sebuah organisasi yang mempunyai sistem dengan pelbagai elemen di mana setiap elemen dapat memanfaatkan peranan organisasi ini dalam memperkasakan semua komponen yang ada dalam merealisasikan visi dan misi organisasi. Ini termasuk menggunakan organisasi sekolah sebagai langkah pertama untuk individu merealisasikan dan mengembangkan potensi mereka.

Penguasaan ilmu kepemimpinan dalam kalangan remaja mampu membina sebuah komuniti dan negara yang berdaya saing. Proses ini perlu dicorakkan melalui remaja berwawasan, efisien dan menunjukkan kepemimpinan melalui teladan yang berwibawa serta bijaksana. Remaja merupakan merupakan komponen penduduk yang utama di Malaysia. Ini kerana terdapat 5.45 juta orang penduduk di Malaysia berada dalam lingkungan umur 10 hingga 19 tahun. Satu pertiga (1/3) daripada populasi penduduk Malaysia yang mana ianya adalah satu anugerah *demographic bonus* kepada negara kerana dengan jumlah tenaga muda yang sebegini besar mempunyai potensi untuk dibentuk dan dididik menjadi penduduk yang berkualiti bagi kemajuan negara pada masa depan berdasarkan perangkaan dari sumber Jabatan Perangkaan Malaysia (2023). Suntikan elemen bimbingan kaunseling kelompok dapat mewujudkan *resilience* (daya tahan) agar remaja atau pelajar menghadapi masalah atau konflik sewaktu dalam pengajian di peringkat pra universiti.

Kepemimpinan remaja menumpukan aktiviti pembangunan remaja melalui kecekapan tertentu, tanggungjawab dan visi yang ditetapkan. Golongan muda boleh mempamerkan tingkah laku kepemimpinan terhadap diri mereka sendiri, orang lain dan kumpulan (McCauley, Velsor, dan Ruderman, 2010). Lussier dan Achua (2007) mengemukakan tiga kategori peranan pemimpin dalam menjalankan tanggungjawab kepimpinan. Pertama adalah domain perhubungan yang memerlukan latihan kepada konsep sendiri, sikap, sahsiah, nilai dan matlamat serta mempamerkan ketrampilan diri yang baik. Kedua ialah domain memahami fungsi dan peranan pemimpin, serta kesedaran sendiri yang tinggi dalam diri pemimpin. Ketiga adalah domain mencari kaedah penyelesaian yang di perlu oleh seorang ketua yang berkemahiran dalam menyelesaikan masalah agar dapat menghasilkan keputusan yang baik dan kreatif.

Pembinaan karakter pemimpin seperti ada *resilience* (daya tahan) bermaksud individu berupaya bangun dari cabaran hidup penuh kesedihan (Frederickson 2004). Individu ini perlu kekuatan yang padu bagi memastikan mampu mengharungi kehidupan dengan baik dan juga sebagai pertahanan daripada tingkah laku yang mala adaptif atau tidak sejahtera dari aspek mental. (Nor Hamizah Ab Razak et al. 2021). Perhubungan sosial dan kecerdasan emosi yang kuat memberi kesan kepada pengurusan emosi yang baik pada masa akan datang malah mempunyai kemahiran insaniah seperti kemahiran menolong, kemahiran mendengar, kemahiran membuat keputusan dan lain-lain. Dengan adanya elemen ini akan membina karakter pemimpin yang kuat dan berdaya saing.

Perkembangan kemahiran sosial dan kecerdasan emosi juga boleh disuntik dengan sokongan moral yang ada di sekeliling individu tersebut (Urbina 2020), (Van Kleef 2017), (Neacsiu et al.2017). Cabaran hidup remaja kini banyak dipengaruhi oleh teknologi dan komuniti setempat dibudayakan dengan media yang mana kebanyakan ideologi budaya dan penerapan nilai diturunkan dari satu generasi ke generasi yang lain melalui media massa (Nor Hamizah Ab Razak et al. 2021) (Rezki et al. 2009). Kini setiap remaja mahupun kanak-kanak memiliki gajet dan membuka peluang untuk remaja meneroka segala bentuk maklumat sama ada baik mahupun buruk. Oleh itu, pembinaan modul LeaP ini dihasilkan sebagai persediaan remaja berhadapan dengan isu revolusi industri 4.0.

## **Objektif Kajian**

Secara khusus, objektif kajian ini adalah untuk :

1. Melihat tahap keberkesanan modul LeaP dalam kalangan peserta program PRD.
2. Melihat perbezaan antara peserta lelaki dan peserta perempuan dalam modul LeaP.

## **Persoalan Kajian**

Terdapat tujuh persoalan kajian yang perlu dijawab oleh pengkaji adalah seperti berikut:

1. Adakah terdapat perbezaan jantina dengan sub modul fungsi dan peranan dalam kalangan peserta program PRD.
2. Adakah terdapat perbezaan jantina dengan sub modul kemahiran insaniah dalam kalangan peserta program PRD.
3. Adakah terdapat perbezaan jantina dengan sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan dalam kalangan peserta program PRD.
4. Adakah terdapat perbezaan jantina dengan sub modul perhubungan interpersonal dalam kalangan peserta program PRD.
5. Adakah terdapat perbezaan jantina dengan sub modul kesedaran sendiri dalam kalangan peserta program PRD.
6. Adakah terdapat perbezaan jantina dengan sub modul ketrampilan pemimpin dalam kalangan peserta program PRD.
7. Adakah terdapat perbezaan jantina dengan Keseluruhan Program dalam kalangan peserta program PRD.

## **Hipotesis Kajian**

Terdapat hipotesis kajian yang dibina dalam kajian ini iaitu :

1. Ho 1: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam sub modul fungsi dan peranan dalam kalangan peserta program PRD.
2. Ho 2: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam sub modul kemahiran insaniah dalam kalangan peserta program PRD.

3. Ho 3: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan dalam kalangan peserta program PRD.
4. Ho 4: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam sub modul perhubungan interpersonal dalam kalangan peserta program PRD.
5. Ho 5: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam sub modul kesedaran sendiri dalam kalangan peserta program PRD.
6. Ho 6 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam sub modul keterampilan pemimpin dalam kalangan peserta program PRD.
7. Ho 7 : Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam Keseluruhan Program dalam kalangan peserta program PRD.

## **Kepentingan Kajian**

Hasil dapatan penyelidikan ini mampu memperoleh maklumat tentang sejauh mana tahap peserta dalam membentuk kepemimpinan dalam diri masing-masing serta diharapkan menjadi ikon yang berkesan dalam kepemimpinan. Kajian ini juga untuk meningkatkan komitmen mereka dalam proses membantu penyelesaian isu atau masalah rakan-rakan. Seterusnya kajian ini turut menggalakkan perkongsian emosi secara positif ke arah kehidupan yang harmoni.

Peserta juga dapat mengenal pasti rakan-rakan yang memerlukan khidmat bimbingan kaunseling serta membentuk perhubungan interpersonal yang efisien melalui aktiviti-aktiviti yang disediakan dengan efektif. Tambahan pula, dengan adanya penyelidikan ini dapat melahirkan individu yang akur dan patuh kepada etika iaitu menggalas tanggungjawab dan amanah dalam menghormati serta menjaga kerahsiaan. Peserta akan menjadi individu yang menerima dan menilai tanpa syarat serta bersikap adil dan saksama dengan rakan dan orang lain. Peserta turut menjadi individu yang berusaha untuk meningkatkan kemahiran dalam pelbagai aspek dan peka dalam membantu berkaitan isu yang rumit agar tidak memudaratkan diri dan orang lain. Peserta turut akur dan patuh pada peraturan dan undang-undang di organisasi serta menjadi duta kepada organisasi masing-masing.

Akhir sekali, kajian ini juga sedikit sebanyak dapat membantu pengkaji tentang kepentingan membina kepemimpinan di peringkat pra universiti

supaya mereka diberi pendedahan awal sebagai seorang pemimpin yang berkaliber.

## **Tinjauan Literatur**

Pembinaan satu generasi terletak pada kualiti ketua yang memimpin negara. Pembangunan untuk berusaha melahirkan seorang pemimpin yang berkualiti terutama kepada generasi muda khususnya remaja adalah wajib dan amat berkepentingan. Mereka ini adalah nilai yang berharga iaitu bakal mengisi keperluan kepimpinan negara bagi tujuan kelangsungan pembangunan di masa hadapan (Rorlinda Yusof, 2014). Mengikut Mohd Suhaimi Mohamad, Nasrudin Subhi, & Daniella M. Mokhtar, (2020) menyatakan program seperti kem adalah mampu mewujudkan kejelekitan antara satu sama lain dalam kumpulan kecil mahupun kumpulan yang besar. Sekali gus mengukuhkan ukhwah antara mereka dan memupuk semangat kerjasama serta menjadikan mereka bersatu padu dalam membuat atau merencana sesebuah perkara untuk dihasilkan.

Kepemimpinan merangkumi proses mempengaruhi dalam menentukan matlamat organisasi, memberikan motivasi, dan memujuk orang lain untuk mencapai matlamat organisasi dan kumpulan. Kepemimpinan yang berkaitan dengan motivasi, ditunjukkan dengan kejayaan ketua dalam membuatkan individu lain sebagai pengikut. Untuk mencapai misi dan visi yang ditetapkan, pemimpin itu juga mewujudkan motivasi dalam diri setiap orang dan mampu menjadi pemimpin untuk dirinya sendiri (Rusby et.al 2015).

Untuk menterjemahkan kepentingan modal insan berminda kelas pertama sumber manusia yang berkualiti dan menepati ciri yang disasarkan, remaja wajib menceburkan diri dengan aktiviti-aktiviti yang bukan bercorak akademik semata-mata. Remaja yang aktif dengan aktiviti sahsiah di institusi pengajian tinggi mempunyai kemahiran insaniah (soft skill) yang bagus dan kecenderungan untuk memimpin masa hadapan (Ahmad Esa & Siti Khadijah 2016, Abd Malek & Hamsah 2007 & Kementerian Pengajian Tinggi 2006). Manfaat aktiviti sahsiah begitu banyak (Hsu 2012), sama ada di peringkat sekolah, daerah, negeri, mahupun di peringkat kebangsaan (Ashaari 2000). Menerusi aktiviti sahsiah remaja dapat memperoleh ilmu pengetahuan tentang kemahiran insaniah, secara tidak langsung aktiviti sahsiah ini wajar diberi

pandangan yang serius agar pelajar di sekolah rendah dan menengah melibatkan diri seawal yang mungkin. Rohanida & Mohd. Sofian (2016, 2002) menyatakan bahawa aktiviti sahsiah dapat memberikan latihan awal dari segi kepimpinan, pembinaan personaliti pemimpin dan kemasyarakatan dalam kalangan remaja. Kepimpinan dapat dilatih melalui aktiviti pakaian seragam, persatuan, kelab dan sukan (Stan 2010; David & Myron 2007; Harvard, 2006).

Remaja yang aktif dalam aktiviti sahsiah akan didedahkan kepada sikap kepimpinan dalam satu kumpulan atau organisasi (Gilchrist & Gilchrist 2009). Remaja dapat belajar kaedah menguruskan aktiviti organisasi seperti pengendalian urusan mesyuarat jika mengalas perana penyelaras atau ketua dan secara tidak langsung dapat membina remaja yang berketerampilan dan mampu menjadi pemimpin dalam satu organisasi yang besar kelak. Remaja perlu giat aktif dalam aktiviti pembelajaran untuk menguasai kemahiran insaniah yang terdiri daripada kemahiran berfikir aras tinggi, kemahiran sosial-interpersonal, kemahiran memimpin dan kemahiran menyelesaikan masalah supaya mereka dapat meningkatkan penguasaan pengetahuan, meningkatkan kefahaman serta memperkukuhkan pembelajaran mereka (Irwan Fariza Sidik, Mohd Mahzan Awang, & Abd Razaq Ahmad, 2020).

Nurhamizah et al. (2020), membuat keputusan merupakan satu elemen penting bagi membentuk remaja pintar ini dikukuhkan oleh Rehman & Khan (2015) memberi maksud bahawa membuat keputusan sebagai proses memilih kaedah atau alternatif untuk menyelesaikan masalah. Membuat keputusan adalah latihan yang melibatkan proses pemikiran yang kritis yang akan digunakan dalam rutin seharian (Zakri & Saemah, 2015). Malah latihan ini mampu dipelajari dan diulang dengan kekerapan agar menjadi lebih baik individu tersebut (Mincemoyer & Perkins, 2003; Klaczynski et al., 2001) ianya berupaya memberi keyakinan diri, kepuasan hidup serta berdaya tahan dalam menangani tekanan hidup (Colakkadioglu, 2016).

Sehubungan itu, Rorlinda Yusof (2015); Aliza & Hamidah (2009); Rosadah et al. (2009) terdapat tiga belas kualiti kepemimpinan iaitu; berkebolehan merangsang dan membangkitkan semangat orang lain dalam sesuatu perkara, mengenalpasti kemahiran dan kebolehan yang dimiliki oleh orang lain, mudah berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan kemahiran sosial yang tinggi, berkebolehan mengenalpasti matlamat sesuatu perkara dan menyatakannya dengan jelas, berkebolehan menerangkan idea dengan jelas kepada pendengar, empati terhadap perasaan orang lain, berkebolehan memberi arahan dengan jelas dan berkesan, mengamalkan kepimpinan yang

telus dan bertanggungjawab serta boleh mengkoordinasikan tugas daripada beberapa orang individu, berkebolehan menjana perasaan positif sesuatu kumpulan dan sangat memahami perasaan orang lain, orang yang boleh membuat keputusan serta menyokong ahli kumpulan bila perlu sahaja, selalu diminta untuk memberi pandangan dan cadangan, berani melakukan yang baru, dan ada kecenderungan untuk mengawal rakan sebaya dalam sesuatu situasi.

Latihan kepemimpinan yang dilaksanakan kepada pembimbing rakan sebaya (PRS) dapat meningkatkan kemahiran dalam komunikasi. PRS mampu memberi maklum balas dan berkomunikasi dengan lebih berkesan bersama rakan-rakan. Impak daripada latihan kepimpinan yang disertai, PRS bersedia mendengar masalah rakan-rakan, berusaha menyelesaikan masalah serta mempamerkan tingkah laku baik kepada rakan lain (Rahman, O. A., Sipon, S., & Ahmad, R., 2019).

Dapatan kajian-kajian lepas juga mendapati program latihan kepemimpinan seperti latihan kepemimpinan PRS telah berjaya melahirkan pemimpin dalam kalangan rakan sebaya yang mampu menggerakkan program dan aktiviti. Dapatan kajian juga menunjukkan PRS telah menunjukkan teladan dan contoh yang baik kepada pelajar-pelajar lain di samping menjadi perantara kepada kaunselor. Justeru, hasil daripada pengaruh rakan sebaya yang dilihat mampu mengubah sikap dan tingkah laku remaja sebaya yang lain, Kementerian Pendidikan Malaysia telah melaksanakan Program Pembimbing Rakan Sebaya atau PRS (Pekeliling Ikhtisas, 1984) dengan mengaplikasikan kemahiran kepemimpinan yang berkesan bagi membantu rakan sebaya yang lain.

## METODOLOGI

Penyelidikan ini menunjukkan, responden terdiri daripada 15 orang lelaki dan 18 orang perempuan dalam program PRD di Kolej Matrikulasi Johor. Instrumen ditadbir melalui perisian *Google.Doc*. Instrumen mempunyai 30 item dan empat skala likert yang mengukur enam dimensi antaranya Sub modul fungsi dan peranan, Sub modul kemahiran insaniah, Sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan, Sub modul perhubungan interpersonal, Sub modul kesedaran sendiri, Sub modul ketrampilan pemimpin dan Sub skala keseluruhan program secara keseluruhan.

Bahagian I merupakan demografi iaitu jantina, bangsa, agama dan umur. Bahagian II adalah soal selidik yang terdiri daripada sub modul fungsi dan

peranan yang mengandungi tiga item, sub modul kemahiran insaniah mengandungi tiga item, sub modul Penyelesaian Masalah dan Membuat Keputusan mengandungi tiga item dan sub modul Perhubungan Interpersonal mengandungi tiga item, sub modul Kesedaran Kendiri mengandungi tujuh item, sub modul Ketrampilan Pemimpin mengandungi tiga item dan sub skala keseluruhan program.

Rekabentuk penyelidikan merupakan pendekatan kajian tinjauan dan data kajian ini adalah berbentuk deskriptif bagi menghuraikan faktor demografi manakala inferensi yang digunakan adalah ujian-t pula melihat perbezaan antara jantina terhadap modul LeaP dan keseluruhan program PRD. Tujuh hipotesis kajian dan tujuh persoalan kajian yang dibina dalam kajian ini berdasarkan pada objektif kajian. Untuk itu, instrumen bagi mengukur keberkesanan modul ini keseluruhannya telah dibina sendiri oleh Bahagian Matrikulasi. Berdasarkan jadual Krejic dan Morgan (1970) menggunakan aras keyakinan pengiraan saiz sampel, penyelidik telah mendapatkan sampel seramai 33 orang peserta yang terlibat dengan program PRD.

Untuk memperoleh analisis item yang paling mudah, reliabiliti boleh digunakan (Sidek,1995). Berdasarkan kajian rintis terhadap 33 orang yang terdiri daripada 15 orang lelaki dan 18 orang perempuan didapati nilai *alpha cronbach* bagi semua sub modul ialah .982. sub modul fungsi dan peranan ialah .968, sub modul kemahiran insaniah ialah .992, sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan ialah .982, sub modul perhubungan interpersonal ialah .960, sub modul kesedaran sendiri ialah .819, sub modul ketrampilan pemimpin .989. Kebolehpercayaan keseluruhan program PRD mendapat nilai melebihi 0.7. Mengikut Majid (1990) dan Kerlinger (1970) nilai yang melebihi 0.7 menunjukkan item yang baik dan boleh diterima dalam kajian. Pallant (2001) juga menyatakan analisis *Alpha Cronbach* digunakan bertujuan untuk melihat aras konsisten dalaman yang dipunyai oleh instrumen. Dalam kajian ini, kebolehpercayaan alat ini adalah berada pada aras .982. Ini menunjukkan bahawa alat kajian boleh diterima dan mempunyai ketekalan yang tinggi.

## DAPATAN KAJIAN

Taburan demografi responden mengikut jantina, bangsa, agama dan umur mengikut jadual berikut :

**Jadual 1 : Maklumat Demografi**

<b>Responden Peratusan</b>	<b>Kategori</b>	<b>Bilangan</b>	<b>% (n=33)</b>
Jantina	Lelaki	15	45.5
	Perempuan	18	54.5
Bangsa	Melayu	23	69.7
	Cina	4	12.1
	India	4	12.1
	Bumiputera Sabah/ Sarawak	2	6.1
Agama	Islam	25	75.8
	Buddha	3	9.1
	Hindu	3	9.1
	Kristian	2	6.1
Umur	18 tahun	19	57.6
	19 tahun	14	42.4

Jadual 1 menunjukkan maklumat demografi peserta program kepemimpinan PRD. Responden lelaki seramai 15 orang (45.5%) manakala responden perempuan seramai 18 orang (54.5%). Pecahan demografi mengikut bangsa pula menunjukkan bangsa Melayu sebanyak 23 orang (69.7%), bangsa Cina dan India masing-masing empat orang (12.1%) dan bumiputera Sabah/Sarawak sebanyak dua orang (6.1%). Bagi pecahan mengikut agama pula, seramai 25 orang (75.8%) adalah beragama Islam, bagi yang menganuti agama Buddha dan Hindu seramai tiga orang (9.1%) dan yang menganuti agama Kristian adalah seramai dua orang (6.1%). Manakala dapatan demografi umur pula melibatkan responden yang berumur antara 18 tahun seramai 19 orang (57.6%), dan responden yang berumur 19 tahun (42.4%) yang terlibat dalam program ini.

**Jadual 2 : Peratusan Tahap Keberkesanan Modul Leap**

<b>Pembolehubah</b>	<b>Bil</b>	<b>% (n=33)</b>	<b>Min</b>
<b>Sub modul Fungsi &amp; Peranan Pemimpin</b>			
Rendah	4	12.1	2.6364
Sederhana	4	12.1	
Tinggi	25	75.8	
<b>Sub modul Kemahiran Insaniah</b>			
Rendah	3	9.1	2.6667
Sederhana	5	15.2	
Tinggi	25	75.8	
<b>Sub modul Penyelesaian Masalah &amp; Membuat Keputusan</b>			
Rendah	3	9.1	2.7879
Sederhana	1	3.0	
Tinggi	29	87.9	
<b>Sub modul Perhubungan Interpersonal</b>			
Rendah	3	9.1	2.7576
Sederhana	2	6.1	
Tinggi	28	84.8	
<b>Sub modul Kesedaran Kendiri</b>			
Rendah	3	9.1	2.6364
Sederhana	6	18.2	
Tinggi	24	72.7	
<b>Sub modul Ketrampilan Pemimpin</b>			
Rendah	3	9.1	2.7879
Sederhana	1	3.0	
Tinggi	29	87.9	
<b>Keseluruhan Program PRD</b>			
Rendah	3	9.1	2.7273
Sederhana	3	9.1	
Tinggi	27	81.8	

Berdasarkan jadual 2, dapatan menunjukkan bahawa sub modul fungsi dan peranan adalah pada tahap tinggi iaitu sebanyak 75.8%, kedua adalah pada tahap sederhana dan tahap rendah masing-masing yang mewakili sebanyak 12.1% sahaja. Hasil dapatan min bagi sub modul fungsi dan peranan adalah 2.64. Manakala hasil dapatan sub modul kemahiran insaniah berada pada tahap tinggi iaitu sebanyak 75.8%, kedua adalah pada tahap sederhana yang mewakili sebanyak 15.2 % dan tahap rendah hanyalah sebanyak 9.1%, sahaja. Min sub modul kemahiran insaniah adalah 2.70.

Seterusnya sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan dan sub modul keterampilan pemimpin masing-masing mendapat peratusan yang paling tinggi adalah tahap tinggi iaitu sebanyak 87.9%, kedua adalah pada tahap rendah yang mewakili sebanyak 9.1% dan tahap sederhana hanyalah sebanyak 3.0%, sahaja. Min subskala ini adalah 2.8. Sub modul perhubungan interpersonal mendapati mendapat peratusan yang paling tinggi adalah tahap tinggi iaitu sebanyak 84.8%, kedua adalah pada tahap rendah yang mewakili sebanyak 9.1% dan tahap sederhana hanyalah sebanyak 6.1%, sahaja. Min subskala ini adalah 2.75. Sub modul kesedaran sendiri mendapati peratusan yang paling tinggi adalah tahap tinggi iaitu sebanyak 72.7%, kedua adalah pada tahap sederhana yang mewakili sebanyak 18.2% dan tahap rendah hanyalah sebanyak 9.1%, sahaja. Min subskala ini adalah 2.634. Keseluruhan program PRD pula mendapat peratusan yang paling tinggi adalah tahap tinggi iaitu sebanyak 81.8 %, kedua adalah pada tahap sederhana dan tahap rendah masing-masing yang mewakili sebanyak 9.1% sahaja. Min subskala ini adalah 2.72.

**Jadual 3 : Tidak terdapat hubungan di antara sub modul Leap berdasarkan jantina**

Pemboleh Ubah	n	Min	SP	t	df	Sig
Sub modul Fungsi dan Peranan						
Lelaki	15	23.80	3.68	1.84	31	.020
Perempuan	18	20.11	7.47			
Sub modul Kemahiran Insaniah						
Lelaki	15	14.94	5.27	1.25	31	.104
Perempuan	18	16.73	2.71			
Sub modul Penyelesaian Masalah & Membuat Keputusan						
Lelaki	15	24.33	3.39	1.75	31	.078
Perempuan	18	20.94	7.30			
Sub modul Perhubungan Interpersonal						
Lelaki	15	21.38	6.01	1.74	31	.102
Perempuan	18	24.26	3.2			
Sub modul Kesedaran Kendiri						
Lelaki	15	23.86	3.7	1.85	31	.066
Perempuan	18	20.27	7.1			
Sub modul Ketrampilan Pemimpin						
Lelaki	15	24.33	3.39	1.75	31	.078
Perempuan	18	20.94	7.30			
Keseluruhan Program PRD						
Lelaki	15	23.5	3.58	1.52	31	.115
Perempuan	18	20.61	7.09			

Jadual 3 menunjukkan tidak terdapat hubungan terhadap sub modul fungsi dan peranan  $t(31)=1.84$ ,  $p = .020 >.05$  antara peserta lelaki ( $M= 23.80$ ,  $SP=3.68$ ) dan peserta perempuan ( $M=20.11$ ,  $SP=7.47$ ). Dapatan juga menunjukkan tidak terdapat hubungan terhadap sub modul kemahiran insaniah  $t(31)=1.25$ ,  $p =.104 >.05$  antara peserta lelaki ( $M=14.944$ ,  $SP=5.27$ ) dan peserta perempuan ( $M = 16.73$ ,  $SP=2.71$ ).

Hasil dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat hubungan terhadap sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan  $t(31)=1.75, p = >.05$  antara peserta lelaki ( $M= 24.33, SP=3.94$ ) dan peserta perempuan ( $M=20.94, SP=7.30$ ) nilai min perempuan ( $M = 24.26, SP =3.2$ ) mengatasi lelaki ( $M=21.38, SD= 6.01$ ). Hasil dapatan menunjukkan tidak terdapat hubungan terhadap sub modul perhubungan interpersonal.  $t(31)=1.74, p= .102 >.05$  antara peserta lelaki ( $M = 21.38, SP =6.01$ ) dan peserta perempuan ( $M=24.26, SP=3.2$ ). Sub modul kesedaran sendiri  $t(31)=1.85, p =.066 >.05$  antara peserta lelaki ( $M=23.86, SP=3.7$ ) dan peserta perempuan ( $M=20.27, SP=7.10$ ).

Hasil dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat hubungan terhadap sub modul keterampilan pemimpin  $t(31)=1.75, p = >.05$  antara peserta lelaki ( $M= 24.33, SP=3.94$ ) dan peserta perempuan ( $M=20.94, SP=7.30$ ) nilai min perempuan ( $M = 24.26, SP =3.2$ ) mengatasi lelaki ( $M=21.38, SD= 6.01$ ). Jadual di atas menunjukkan tidak terdapat hubungan di antara keseluruhan program berdasarkan jantina  $t(31)=1.5, p = .115 >.05$  antara peserta lelaki ( $M= 23.5, SP=3.58$ ) dan peserta perempuan ( $M = 23.5, SP = 3.58$ ). Ini menunjukkan, tujuh hipotesis nul kajian ini diterima.

## **PERBINCANGAN & CADANGAN**

Berdasarkan dapatan kajian, penyelidik mendapati sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan dan sub modul keterampilan pemimpin menunjukkan tahap tinggi daripada enam sub modul dalam program PRD iaitu sebanyak 87.9%. Ini menunjukkan bahawa kedua-dua sub modul ini berkepentingan dalam pembentukan peribadi PRD sebagai individu yang berkaliber dan pembuat keputusan yang hebat dalam menjayakan sesebuah organisasi. PRD juga dapat membimbing orang di bawahnya, boleh membuat keputusan dan cekap mencari penyelesaian bagi sesuatu isu atau masalah.

Dapatan pada tahap tinggi dalam sub modul penyelesaian masalah dan membuat keputusan disokong berdasarkan kajian-kajian lepas yang menyatakan bahawa latihan kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan perlu ada dalam menyelesaikan sesuatu isu. Pelajar perlu menguasai kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan kerana elemen kemahiran dan kebolehan ini mempunyai hubungan antara satu sama lain (Cosgun et al, 2014). Kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan sangat diperlukan dalam menyelesaikan isu sosial dan emosi (Cazan & Dumitrescu, 2016). Justeru, pelajar yang dapat menguasai kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan memberi implikasi

yang besar dalam menangani isu sosial dan emosi ke arah perkembangan pada tahap yang lebih optimum (Norhamizah, Abdul Rasid & Nurhafizah 2020). Oleh itu, elemen sub modul tersebut memberi impak kepada perubahan tingkah laku peserta yang terlibat menunjukkan sub modul ini memberi kesan yang utama dalam program ini.

Dapatan yang menunjukkan tahap tinggi bagi sub modul keterampilan pemimpin pula disokong dengan kajian lepas yang menyatakan keterampilan pemimpin remaja perlu diberi latihan bimbingan kelompok besar seterusnya latihan dalam kelompok kecil. Ia bertujuan untuk melatih semua pelajar supaya dapat mengaplikasikan ciri-ciri kepemimpinan. Pelajar mesti boleh memimpin rakan sekelasnya dan bertanggungjawab terhadap tugas dan kewajipan sebagai pentadbir kelas tetapi pada masa lain mampu menjadi individu yang dipimpin. Pelajar perlu dilatih untuk menghargai dan menghormati sesiapa sahaja individu yang memimpin (Romadlona Komarudin 2015).

Dapatan ini bertepatan dengan kajian Yunus, Ahmad & Anisa (2015) yang menyatakan bahawa penerapan nilai kepimpinan kepada anak muda perlu dipertingkatkan ke arah negara berjaya, berdaya maju dan disegani. Kepimpinan yang berkesan boleh dinilai dengan kebolehan untuk mengintegrasikan dan memaksimumkan elemen dalam persekitaran dalaman dan luaran bagi mencapai matlamat organisasi. Kepemimpinan yang berkesan juga melahirkan generasi yang bertanggungjawab dalam apa jua perkara yang dilakukannya.

Menurut Hamilton (2010), teori asas kepimpinan perlu diterapkan kepada pelajar dalam membangun kemahiran kepimpinan dan memastikan kelancaran aktiviti yang dilaksanakan seterusnya dapat membentuk individu yang akur dengan arahan ketua. Dapatan kajian Abd. Razzaq, Yunus, Hashim & Sawah (2010), pelajar perlu didedahkan dengan konsep sumbangsaran idea bagi meningkatkan tahap keyakinan diri demi memajukan pasukan dalam aktiviti kokurikulum. Konsep ini amat perlu diterapkan agar pelajar boleh menyampaikan pendapat menerusi aktiviti kokurikulum bagi melahirkan insan yang seimbang dari aspek fizikal dan mental. Hsu (2012) menyatakan bahawa kreativiti pelajar dalam menterjemahkan idea dapat dipertingkatkan dengan mendedahkan pelajar kepada kemahiran kepimpinan dalam aktiviti kokurikulum yang disertai.

Hasil dapatan bagi sub modul perhubungan interpersonal adalah sebanyak 84.8% iaitu pada tahap tinggi. Ini menunjukkan bahawa perhubungan interpersonal memainkan peranan besar selepas dua sub modul yang memperolehi peratusan tertinggi selepas semua sub modul Leap dilaksanakan dalam tempoh tiga hari dua malam. Dapatan ini dikukuhkan lagi oleh Roslinda Yusof (2015), yang menyatakan bahawa individu yang kompeten dalam perhubungan interpersonal adalah individu yang memiliki ciri-ciri personaliti dan sikap yang positif, boleh mengawal perasaan, mempunyai kuasa serta dorongan yang tinggi dalam menyumbang idea kepada aktiviti kumpulan. Kemahiran interpersonal merupakan salah satu kemahiran dalam kemahiran karamah insaniah merangkumi sifat berani, tabah, sabar, kepimpinan, kerjasama, kreatif dan ketrampilan dalam komunikasi.

Manakala sub modul fungsi dan peranan dan sub modul kemahiran insaniah masing-masing memperolehi tahap tinggi iaitu 75.8%. Bagi sub modul fungsi & peranan adalah merujuk kepada seorang individu yang faham, tahu dan sedar akan pembentukan tanggungjawab dan berperanan menjadi seorang ketua. Oleh itu, kajian yang dijalankan oleh Lopez-Ibor et al. (2013) mendapati bahawa kepimpinan merujuk kepada penetapan, tindak balas terhadap sesuatu isu dan mengenal pasti masalah serta berjaya membawa perubahan dengan penambahbaikan yang ketara.

Dapatan bagi sub modul kemahiran insaniah berada pada tahap sederhana tinggi. Ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif kuat yang signifikan antara keterlibatan pelajar dengan kemahiran insaniah. Dapatan ini diperkukuhkan lagi dengan kajian Irwan Fariza, Mohd Mahzan & Abd Razaq (2020), bahawa kemahiran insaniah pelajar dapat ditingkatkan melalui penglibatan pelajar dalam aktiviti pembelajaran di bilik darjah, aktiviti sosial dan aktiviti kokurikulum. Dapatan ini bertepatan dengan kajian oleh Mat, Noordin, Abdullah, Muslim & Alias (2017) yang menyatakan bahawa kemahiran insaniah amat penting diterapkan kepada pelajar kerana individu yang menguasai kemahiran insaniah yang cemerlang dan pencapaian akademik yang baik lebih menjamin peluang pekerjaan. Dapatan ini turut disokong oleh A.Jalil & Esa (2012) yang menjelaskan bahawa pelaksanaan aktiviti kokurikulum dapat meningkatkan kemahiran insaniah. Pelajar dapat

melibatkan diri secara aktif secara individu atau berkumpulan dalam aktiviti yang dilaksanakan. Kesannya, pelajar lebih berani, yakin dan bersikap positif.

Dapatan sub modul kesedaran sendiri berada pada tahap tinggi iaitu 72.7. menunjukkan bahawa kesedaran sendiri merupakan satu elemen yang perlu wujud dalam diri setiap individu. Dapatan ini bertepatan dengan kajian oleh Wardatul & Nooraini (2014), yang mendapati bahawa pelajar yang mempunyai kesedaran sendiri yang tinggi mampu menangani ketidakstabilan emosi dengan positif apabila berhadapan dengan tekanan. Kesedaran diri yang tinggi boleh diperolehi dengan penglibatan dalam aktiviti kokurikulum. Kesedaran sendiri positif akan meningkatkan keyakinan diri pelajar, bertindak secara positif dan lebih bertanggungjawab.

Dapatan kajian mendapati terdapat hubungan lemah yang signifikan antara responden lelaki dengan perempuan. Ini menjelaskan bahawa responden lelaki dan perempuan melibatkan diri secara aktif dalam program PRD dengan menunjukkan perubahan tingkah laku serta meningkatkan potensi diri menjadi seorang pemimpin dan duta kepada rakan-rakan sebaya di kolej masing-masing kelak. Berdasarkan kajian David Funder & R. Michael Furr. (2018) personaliti individu berubah mengikut kepada situasi, apabila wujud situasi yang harmoni dan kondusif, maka individu berasa ingin mencapai satu matlamat dan objektif yang baharu, berbeza serta pengalaman baharu yang dapat mewujudkan personaliti yang berbeza. Kajian ini berbeza dengan dapatan Piotr, Rober & Agnieszka (2005) dalam Nurul Huda (2013), yang menyatakan bahawa responden perempuan memiliki disiplin diri, sistematik, berhati-hati, terlalu cermat, teliti, bertanggungjawab, terurus, bekerja keras, cekap, sistematik, berorientasikan pencapaian dan sentiasa berada dalam keadaan yang terancang berbanding dengan responden lelaki.

Kajian ini tidak bertepatan dengan hasil kajian Nurul Hudani et.al (2018) yang mendapati bahawa responden lelaki mempunyai personaliti yang teliti dan cermat. Responden lelaki merupakan seorang yang tegas, bijak mengurus emosi, berani tampil ke hadapan, kepelbagaian dalam menyumbang idea dan lebih bersifat dinamik dalam melaksanakan tugas.

Dapatan menunjukkan seramai 19 orang responden berumur 18 tahun (57.6%) dan seramai 14 orang responden berumur 19 tahun (42.4%) yang mengikuti program ini. Hasil dapatan ini disokong oleh kajian C. Emily Durbin et al.(2015) mendapati responden yang lebih berusia lebih ke arah mempamerkan personaliti yang lebih utuh, ketelitian dan emosi yang harmoni

serta mempunyai sikap profesional dalam memimpin di organisasi adalah lebih stabil berbanding responden yang lebih muda.

Selain itu, seorang pemimpin telah dipertanggungjawabkan dan perlu memutuskan setiap keputusan yang berkait dengan masa depan organisasi dan kumpulannya memiliki semangat dan motivasi, berlapang dada; dapat memberikan contoh dan teladan yang baik, pemikir dan penindak yang arif dan bijaksana. Oleh sebab itu, remaja harus dibekalkan dengan pengetahuan tentang kepemimpinan (Rusby at el 2015).

## KESIMPULAN

Pembinaan ciri-ciri kepemimpinan yang holistik dan menyeluruh perlu diterapkan kepada semua PRD agar kualiti kepemimpinan mampu menjadikan individu sebagai pemimpin yang cemerlang dan berkaliber serta berjaya dalam bidang kerjaya yang diceburi. Pembinaan ciri-ciri kepemimpinan yang berterusan ini juga adalah untuk melahirkan PRD sebagai pemimpin berkualiti dan bertanggungjawab yang bakal mengisi tampuk kepemimpinan negara pada masa hadapan. Kualiti kepemimpinan ini dijelaskan oleh Allah SWT dalam surah al-An`am (6:165) yang bermaksud: “Dan Dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa/pemimpin-pemimpin di bumi dan Dia meninggikan kamu atas sebahagian yang lain beberapa darjat, untuk menguji mu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksaan-Nya, dan sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. Pembinaan kualiti kepimpinan remaja khususnya peserta PRD adalah perlu sejajar dengan penjelasan surah al-Baqarah (2:124) yang menegaskan Islam amat mementingkan kualiti atau karakter individu sebagai seorang pemimpin.

Keberkesanan program latihan kepemimpinan menjadi satu keperluan mendesak yang memerlukan penilaian dan di dokumentasi bagi memastikan bakal pemimpin yang berpotensi dicungkil dan diasah bakat kepemimpinannya secara berkesan (Chan, 2003). Oleh itu, kesedaran tentang kepentingan membina kepemimpinan dalam diri dan pendedahan peluang-peluang untuk mengasah dan melatih bakat kepemimpinan ke arah kecemerlangan organisasi perlu dipertingkatkan.

Gagne (2009) turut berpandangan bahawa individu akan berkembang menjadi seorang yang berbakat sepenuhnya sekiranya bakat individu ini dicungkil dan diasah dengan berkesan. Bakat kepemimpinan merupakan suatu kemestian yang perlu ada dalam diri pelajar atau peserta program kepemimpinan kerana mereka menjadi *role model* kepada pelajar lain (Roberts, 2013).

Justeru, ciri-ciri kepemimpinan boleh dipertingkatkan dengan kesedaran berkaitan ciri kepimpinan yang dimiliki dan pendedahan kepada peluang membina kepemimpinan menerusi pelbagai aktiviti bagi meningkatkan kemahiran dan kecekapan memimpin. Pengalaman pelajar melibatkan diri dalam proses perancangan dan pelaksanaan aktiviti adalah kunci utama bagi mengembangkan potensi kepemimpinan pelajar (Duke, 2011).

Justeru, semua elemen dalam LeaP ini berupaya membantu remaja dalam membina keyakinan diri, membantu remaja membuka diri dengan ilmu, maklumat dan teknologi. Salah satu elemen yang penting adalah elemen kaunseling kemahiran insaniah yang dapat meningkatkan kualiti remaja sebagai *role model* terbaik ke arah kepemimpinan cemerlang. Kajian ini membuktikan bahawa kemahiran dan ciri-ciri kepemimpinan yang digariskan dalam modul LeaP perlu dikuasai oleh semua pelajar khususnya PRD ke arah menjadi seorang pemimpin yang dilengkapi dengan kemahiran kepemimpinan secara menyeluruh. Sesebuah institusi seharusnya menerapkan pelbagai program berdasarkan modul kepemimpinan sebegini bagi memastikan pelajar dapat memperlengkapi diri dalam mengetuai sesuatu persatuan atau kumpulan.

## RUJUKAN

- Ab. Aziz Yusof (2004). *Kepemimpinan dalam Mengurus Perubahan Dari Dimensi Kemanusiaan*. Prentice Hall Pearson Malaysia Sdn.Bhd.
- A.Jalil, N. A., & Esa, A. (2012). Kemahiran Menyelesaikan Masalah Menerusi Aktiviti Kokurikulum (Khidmat Masyarakat) dalam Kalangan Pelajar UTHM. *Prosiding Seminar Pendidikan Pasca Ijazah dalam PTV Kali Ke-2*, 101-112.
- Abd. Razzaq, A. R., Md. Yunos, J., Hashim, J. & Sawah, N. (2010). Penerapan dan Penguasaan Kemahiran Generik dalam Proses P&P bagi Program Pengurusan Hotel dan Katering di Politeknik ke Arah Keperluan Industri.. *Kemahiran Insaniah: Kajian di Institusi-Institusi Pengajian*.Dlm. Esa, A. & Mustafa, M. Z.. Batu Pahat: Unversiti Tun Hussien Onn. ms. 153-182.
- Agus, Masduki dan Agus, 2020; Ationg, Zulhaimi, Ibrahim dan Hashim, 2018; Ationg (2001) *Pengaruh gaya kepemimpinan transformational, authentic, authoritarian, transactional terhadap kinerja guru Pesantren di Tangerang. Dirasah*, 3(1), 85- 110.
- Conde Vélez, Sara & Azaustre Lorenzo, Carmen & Garrido, Juan Manuel. (2017). *Leadership: Its Importance in the Management of School Coexistence*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 237. 169-174. 10.1016/j.sbspro.2017.02.059.
- Chan, D.W. (2003). *Assessing leadership among Chinese secondary students in Hong Kong: The use of the Roets rating scale for leadership. Gifted Child Quarterly* 44(2): 115-122.

- Chek Mat (2003). *Kemahiran Memimpin*. Terbitan pertama. Utusan Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Duke Letter. (2011). *Defining Giftedness and Its Goals. Digest of Gifted Research*.t.tp.: Duke Talent Identification Program.
- Colakkadioglu, O. & Celik, B. (2016). *The effect of decision-making skill training programs on self-esteem and decision-making styles. Eurasian Journal of Educational Research*: 65, 259-276.
- Hamilton, M (2010). The Interaction of Transactional and Transformational Leadership, *Online Journal of Education and Development* 3(3), ms. 1-1 1. Dicapai pada Mei 26,2012 dari <http://o~ensiuc.lib.siu.edu/oiwed/vol3/iss3/4/>
- Hsu, T. C. (2011). Enhancing College Students' Global Awareness Through Campus Toastmasters Clubs. *International Journal of Research Studies in Education, I(1)*, ms. 21-34. Dicapai pada Mei 26,2012 dari <http://www.consortiacademia.org>.
- Irwan Fariza Sidik, Mohd Mahzan Awang, & Abd Razaq Ahmad (2020). *Keterlibatan Pelajar dan Hubungannya dengan Kemahiran Insaniah*. *Jurnal Pendidikan Malaysia* 45(1): 68-74: <http://doi.org/10.17576/JPEN-2020-45.01SI-09>.
- Karnes, F.A. & Bean, S.M. (1996). *Leadership development and the gifted. Focus on Exceptional Children* 29(1): 1-12.
- Karnes, F.A. & Stephens, K.R. (1999). *Lead the way to leadership education*. *Education Digest* 64(8): 62-65.

- Jabatan Perangkaan Malaysia (2023) *Statistik Kanak-Kanak Malaysia*,  
<https://www.astroawani.com/berita-malaysia/274-peratus-penduduk-malaysia-kanakkanak-remaja-bawah-18-tahun-444233>
- Mat, N., Noordin, M. S., Abdullah, N. A., Muslim, N., & Alias, J. (2017). Pembentukan Kemahiran Insaniah Pelajar Melalui Badan Beruniform di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar*, 33-46.
- Mincemoyer, C.C. & Perkins, D.F. (2003). *Assessing decision making skills of youth*. *The Forum for Family and Consumer Issues*, 8(1).
- Mahmud Yunus (2010). *Tafsir Mahmud Yunus: Al-Quran nul Karim Rasm Uthmani*. Penerbit KBC.
- Mohamed, Faizullah (2014). *Penerapan kemahiran insaniah dalam konteks membina insan berkepimpinan di kalangan pelajar melalui aktiviti kokurikulum di universiti*.
- Mohd Suhaimi Mohamad, Nasrudin Subhi & Daniella M. Mokhtar (2020) *Hubungan penghargaan sendiri, resilien, sikap asertif dan kepimpinan dalam kalangan "Mat Rempit" di Lembah Klang*. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34 (2). pp. 206-217. ISSN 2289-8174.
- Muhamed Awang (1990). *Membuat Keputusan*. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Nor Hamizah bt Ab Razak, Abdul Rashid Aziz @ Dorashid, Nurhafizah Mohd Sukor (2020). *Hubungan antara Kemahiran Membuat Keputusan dan Daya Tahan dalam kalangan Pelajar Pintar Berbakat*. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Volume 5, Issue 12, (page 333 - 341), 2020.
- Norazizah Che Mat (2018). *Reka bentuk model kepimpinan berkesan institusi pendidikan tinggi Majlis Amanah Rakyat.*, <https://core.ac.uk/download/pdf/268879611.pdf>.

- Rosadah Abd Majid, Noriah Mohd Ishak & Melor Md Yunus (2009). *Kepintaran dan pintar cerdas berbakat: Definisi dan makna*. PERMATA Pintar Negara: Pengalaman UKM. Bangi.
- Rusby, Zulkifli & Farradina, Syarifah & Hero, Eko & Rachmatya, Rizkitha & Pangestika, Korla (2015). *Kepemimpinan Remaja Melalui Rekonstruksi Peran Media Sosial*. Lembaga Pengabdian Masyarakat UIR.
- Romzi et.al (2021). *Memahami Kepemimpinan Sebagai Elemen Penting Dalam Sektor Pendidikan Berasaskan Tinjauan Literatur*. Volume: 6 Issues: 38 [June, 2021] Special Issues pp.01-10] Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED) eISSN: 0128-1755 Journal website: [www.jised.com](http://www.jised.com)
- Rozita Ibrahim, Muhammad Rahimi Hassan & Bahiyah Abdul Hamid (2018). *Takrif kepimpinan, ciri-ciri pemimpin dan motivasi untuk memimpin menurut sudut pandang pemikiran wanita akar umbi*. *Malim: Jurnal Pengajian Umum Asia Tenggara*, 19, 28-42.
- Sisk. D. (2000). *Understanding and encouraging leadership giftedness*. *Tempo* 20(1): 19-23.
- Terry, G.R. (2006). *Principles of Management*. Terj. Winardi. Bandung: Alumni
- Urbina, A. (2020). *Young Children's Mental Health: Impact of Social Isolation During The COVID-19 Lockdown and Effective Strategies*. <http://doi.org/10.31234/osf.io/g549x>.
- Yulk, G. (2001). *Leadership in Organization*. Retrieved from [http://www.ncsl.org.uk/media-F7B97-randd\\_leaders\\_business\\_yukl.pdf](http://www.ncsl.org.uk/media-F7B97-randd_leaders_business_yukl.pdf).
- Yunus, H. M., Ahmad, A. R., & Saleha, A. (2015). Kemahiran Insaniah Ke Arah Pembentukan Potensi Pelajar. *Proceeding: 7th International Seminar on Regional Education*, 198-215.

- Rozita Ibrahim, Muhammad Rahimi Hassan & Bahiyah Abdul Hamid (2018). *Takrif kepimpinan, ciri-ciri pemimpin dan motivasi untuk memimpin menurut sudut pandang pemikiran wanita akar umbi. Malim: Jurnal Pengajian Umum Asia Tenggara*, 19, 28-42.
- Sisk. D. (2000). *Understanding and encouraging leadership giftedness. Tempo* 20(1): 19-23.
- Terry, G.R. (2006). *Principles of Management*. Terj. Winardi. Bandung: Alumni
- Urbina, A. (2020). *Young Children's Mental Health: Impact of Social Isolation During The COVID-19 Lockdown and Effective Strategies*. <http://doi.org/10.31234/osf.io/g549x>.
- Yulk, G. (2001). *Leadership in Organization*. Retrieved from [http://www.ncsl.org.uk/media-F7B97-randd\\_leaders\\_business\\_yukl.pdf](http://www.ncsl.org.uk/media-F7B97-randd_leaders_business_yukl.pdf).
- Yunus, H. M., Ahmad, A. R., & Saleha, A. (2015). Kemahiran Insaniah Ke Arah Pembentukan Potensi Pelajar. *Proceeding: 7th International Seminar on Regional Education*, 198-215.
- Yusof, Rorlinda (2015). *Ciri-ciri Kepimpinan Pelajar Pintar dan Berbakat: Implikasi ke atas Kepimpinan Remaja Islam*. *International Journal of Islamic Thought*. 6. 57-70. 10.24035/ijit.06.2014.006.
- Van Kleef, G. A. (2017). *The social effects of emotions are functionally equivalent across expressive modalities*. *Psychological Inquiry*, 28(2-3), 211-216. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1338102>.

Zakri Abdullah & Saemah Rahman (2015). *Kemahiran Meta -Tingkah Laku dan Kemahiran Membuat Keputusan Pelajar Bermasalah Disiplin dan Tidak Bermasalah Disiplin. Jurnal Pendidikan Malaysia, 40(2), 175-183*  
[\\_https://core.ac.uk/download/pdf/268879611.pdf](https://core.ac.uk/download/pdf/268879611.pdf)

## TERAPI PENERIMAAN DAN KOMITMEN DALAM MEMBANTU KEFUNGSIAN KLIEN BERKECELARUAN KERESAHAN DI TEMPAT KERJA

Erewan Affendi Abdul Wahab<sup>1</sup>, Roslina Ab Wahab<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>*Jabatan Pendidikan Negeri Melaka*  
*erewan.affendi@moe.gov.my*

### ABSTRAK

*Terdapat pelbagai pendekatan kaunseling yang telah dibuktikan berkesan membantu klien mengurangkan gejala kecelaruan keresahan (anxiety disorder), namun di Malaysia kajian penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen masih belum begitu meluas. Kajian ini bertujuan untuk meneroka dan melihat keberkesanan penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu dua orang peserta kajian yang mengalami kecelaruan keresahan di tempat kerja. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian kes. Skala Depression Anxiety and Stress 21 (DASS21 edisi bahasa Melayu) digunakan untuk tujuan saringan tahap kecelaruan Keresahan. Sebanyak 10 sesi kaunseling individu dijalankan secara mingguan, dengan setiap sesi berlangsung selama 60 minit. Dapatan kajian menunjukkan bahawa Terapi Penerimaan dan Komitmen memberikan kesan yang positif terhadap kefungsian peserta kajian yang mengalami kecelaruan keresahan iaitu dapat meningkatkan keyakinan diri dan berjaya hadir bekerja. Hasil kajian ini juga mendapati bahawa Terapi Penerimaan dan Komitmen membantu peserta kajian dalam melaksanakan tugas mereka di tempat kerja dengan lebih baik. Kajian ini dapat membantu penyelidik lain menggunakan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam kajian pada masa hadapan.*

**Kata Kunci:** *Terapi Penerimaan dan Komitmen, Acceptance and Commitment Therapy, Anxiety Disorder*

## PENGENALAN

Kecelaruan keresahan (anxiety disorder) dilihat semakin meningkat pada masa kini terutama pada golongan dewasa yang bekerja. Para pekerja di Malaysia juga tidak terkecuali dalam menghadapi masalah kecelaruan keresahan ini. Menurut *World Health Organization*, (2017) Kecelaruan keresahan merupakan salah satu masalah kesihatan mental yang kerap dihadapi oleh pekerja di seluruh dunia . Dalam konteks negara Malaysia kecelaruan keresahan dalam kalangan pekerja semakin menjadi perhatian kerana kesannya yang negatif terhadap produktiviti pekerja, kualiti hidup, dan kos ekonomi (Rashid, Gader, & Nor, 2020).

Kajian yang dijalankan oleh Abdullah dan Kamaruddin (2017) mendapati bahawa kekerapan kecelaruan keresahan adalah lebih tinggi dalam kalangan pekerja perempuan (10.2%) berbanding pekerja lelaki (7.6%). Salah satu faktor utama yang mempengaruhi Kecelaruan keresahan dalam kalangan pekerja adalah stres kerja. Stres kerja telah dihubungkan dengan peningkatan risiko gangguan kecemasan (Kalia, 2002), dan kajian di Malaysia menunjukkan bahawa stres kerja merupakan faktor yang signifikan dalam menyumbang kepada gangguan kecemasan (Rashid et al., 2020). Selain itu, tekanan sosial juga menjadi salah satu faktor risiko yang penting. Keperluan untuk menunjukkan dan mencapai prestasi tinggi, menjaga imej sosial, dan menepati harapan keluarga juga memberi kesan kepada peningkatan kecelaruan keresahan (Chong, Alias, & Lin, 2013).

Faktor individu juga mempengaruhi peningkatan kecelaruan keresahan dalam kalangan pekerja di Malaysia. Faktor keturunan atau genetik dan perubahan dalam hormon dilihat sebagai faktor yang mungkin meningkatkan risiko individu mengalami kecelaruan keresahan (Craske & Stein, 2016). Selain itu, sejarah penyakit mental atau trauma dalam keluarga, serta pengalaman negatif di tempat kerja seperti penindasan atau buli juga boleh meningkatkan risiko gangguan kecemasan (Wang, Lesage, Schmitz, & Drapeau, 2012).

Terapi Penerimaan dan Komitmen merupakan satu bentuk terapi kognitif-tingkah laku yang menggabungkan prinsip-prinsip *mindfulness* dan

*acceptance* (penerimaan) dalam membantu klien. Terapi ini dibangunkan oleh Steven C. Hayes pada tahun 1986, Terapi Penerimaan dan Komitmen menggalakkan klien untuk menerima (*acceptance*) pemikiran dan perasaan mereka daripada melawan atau merasa bersalah terhadap pemikiran itu. Matlamat Terapi Penerimaan dan Komitmen adalah untuk meningkatkan fleksibiliti psikologi dan membantu klien menjalani kehidupan yang lebih berkualiti. Terapi ini telah diiktiraf berkesan dalam merawat klien yang mempunyai masalah kecelaruan dan ianya telah menjadi salah satu terapi yang semakin diminati kerana keberkesanannya dalam membantu merawat pelbagai jenis masalah kesihatan mental termasuk kecelaruan keresahan (Hayes et al., 2006).

Terapi Penerimaan dan Komitmen menggalakkan individu untuk menerima perasaan dan pemikiran mereka tanpa menolak atau melawan perasaan dan pemikiran tersebut, dan mengubah fokus kepada tindakan yang boleh membawa mereka ke arah kehidupan yang lebih bermakna. Dalam konteks tempat kerja, terapi ini bertujuan membantu individu mengatasi kebimbangan dan keprihatinan yang mungkin mengganggu kefungsian mereka dalam menjalankan tugas. Pada masa kini terdapat pelbagai pendekatan yang terbukti mampu membantu pesakit yang mempunyai masalah kecelaruan keresahan ini namun terdapat keperluan untuk meneroka pendekatan alternatif, seperti Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu pemulihan pesakit kecelaruan keresahan. Penggunaan teknik dalam Terapi Penerimaan dan Komitmen dilihat mampu membantu klien dalam meningkatkan kefungsian di tempat kerja. Kajian ini juga bertujuan untuk melihat keberkesanan intervensi Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam mengurangkan gejala kebimbangan dan meningkatkan fungsi sosial klien. Selain itu kajian ini diharap dapat membantu penyelidik lain yang ingin mengkaji Terapi Penerimaan dan Komitmen pada masa hadapan.

### **Pernyataan Masalah**

Kerjaya guru pada hari ini merupakan salah satu kerjaya yang mencabar dan memerlukan guru memberi tumpuan sepenuhnya dalam menjalankan tugas. Guru sering diminta untuk sentiasa bersikap profesional dalam bekerja dan tuntutan tugas sentiasa menuntut guru untuk stabil dari segi emosi (Watts &

Robertson, 2011). Isu kesihatan mental dalam kalangan guru dilihat semakin menjadi isu yang menarik perhatian ramai. Menurut pandangan Ahola, Honkonen, & Isometsa, 2005; Iacovides, Fountoulakis, Kaprinis, & Kaprinis, 2003 yang menyatakan bahawa bebanan kerja guru boleh mendatangkan masalah kesihatan mental kepada para guru.

Terapi Penerimaan dan Komitmen merupakan satu bentuk terapi kognitif-tingkah laku yang menggabungkan prinsip-prinsip *mindfulness* dan *acceptance* (penerimaan) dalam membantu individu. Istilah Penerimaan dan Komitmen mengandungi tiga komponen utama iaitu menerima seadanya isu psikologi yang mengganggu individu, memilih untuk hidup dengan isu tersebut bersama nilai-nilai penting dalam hidup individu tersebut dan mengambil tindakan agar mereka dapat hidup dengan isu tersebut tanpa merasakan isu itu tidak mengganggu dirinya lagi.

Menurut (Hayes, 2006) Terapi Penerimaan dan Komitmen adalah salah satu pendekatan gelombang ke tiga di dalam Pendekatan kaunseling Terapi Tingkah laku Penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen masih kurang digunakan terutamanya oleh kaunselor di Malaysia secara meluas khususnya dalam membantu individu yang mempunyai masalah kecelaruan keresahan. Kajian ini menjelaskan bagaimana penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen dapat membantu individu mengurangkan gejala keresahan di tempat kerja dan meningkatkan fungsi sosial mereka. Selain itu kajian ini diharap dapat membantu penyelidik lain yang ingin mengkaji Terapi Penerimaan dan Komitmen pada masa hadapan.

## **Objektif Kajian**

1. Meneroka pendekatan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam mengurangkan gejala kecelaruan keresahan.
2. Meneroka pendekatan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu klien dalam meningkatkan kefungsian dan mampu melaksanakan tugasan di tempat kerja
3. Meneroka pendekatan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu meningkatkan fungsi sosial klien.

## Tinjauan Literatur

Pada masa kini kajian penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu individu terutama guru yang mempunyai masalah kecelaruan keresahan tidak banyak disentuh atau dikaji oleh penyelidik-penyelidik yang terdahulu di Malaysia. Akmarina Ahmad Othman et al. (2023) telah menjalankan kajian yang membandingkan keberkesanan Terapi Penerimaan dan Komitmen dan Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) dalam kes kemurungan dan kecelaruan keresahan di kalangan golongan muda di Malaysia. Penemuan kajian menunjukkan bahawa kedua-dua Terapi Penerimaan dan Komitmen dan Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) mempunyai nilai dalam konteks Malaysia, dengan implikasi potensi terhadap pendekatan rawatan kesihatan mental. Hasil kajian oleh Teoh (2021) menunjukkan bahawa Terapi Penerimaan dan Komitmen memainkan peranan dalam mengurangkan tahap keletihan (burnout) di kalangan peserta kajian dan menunjukkan peningkatan tahap fleksibiliti psikologi. Penemuan kajian ini dilihat memberi kesedaran kepada ahli akademik yang ingin menguruskan tahap keletihan (burnout) yang sering dialami oleh ahli akademik dari universiti penyelidikan di Malaysia. Muthu A dan Revathy A (2023) menyatakan kecelaruan keresahan, kemurungan, dan tekanan yang berkaitan dengan COVID-19 telah terbukti berkesan dirawat dengan Terapi Penerimaan dan Komitmen. Terapi Penerimaan dan Komitmen dilihat mampu meningkatkan fleksibiliti psikologi dan mengendalikan emosi yang mengganggu, Terapi Penerimaan dan Komitmen menekankan penerimaan, kesedaran, dan tindakan berasaskan nilai seperti yang dianjurkan dalam terapi ini.

Terdapat beberapa kajian yang mengkaji mengenai kesihatan mental guru di sekolah. Antaranya ialah menerusi kajian daripada Siti Nur Ain Rembli et al (2020) yang bertujuan untuk mengenal pasti hubungan tekanan pekerjaan ke atas kesihatan mental guru. Menerusi kajian tersebut mendapati bahawa terdapat dua punca utama yang mempengaruhi kesihatan mental guru iaitu faktor tanggungjawab terhadap kerja dan juga faktor berkaitan murid.

Keadaan ini selaras dengan dapatan kajian oleh Zhong, You, Gan, Zhang dan Lu (2009) yang menyatakan bahawa bebanan tugas guru mempunyai hubung kait dengan keadaan kesihatan fizikal dan mental guru. Terdapat juga hasil kajian lepas mendapati bahawa bebanan kerja guru boleh mendatangkan masalah kemurungan (Ahola, Honkonen, & Isometsa, 2005). Bebanan kerja guru yang berlebihan akan menyebabkan para guru mengalami tekanan emosi yang melampau sehingga mengganggu sesi pengajaran dan pembelajaran dalam kelas. Tekanan yang melampau dalam kalangan guru ini akan menyebabkan mereka lebih empat kali ganda berisiko untuk mendapat penyakit kritikal dan seterusnya membawa kepada penyakit mental yang serius (Lee, et al., 2012). Keadaan mental yang sihat adalah penting, kerana ia akan membawa kepada kesejahteraan hidup, kebahagiaan, serta kemampuan individu dalam menghadapi cabaran, menerima keadaan persekitaran secara terbuka dan mempunyai sifat yang positif dalam diri. Selain itu penyakit mental ini tidak berlaku dengan sendirinya sebaliknya ia disebabkan oleh faktor yang berada di sekelilingnya (Mohamad & Ibrahim, 2018). Perkara ini jelas menunjukkan bahawa jika tidak diurus dengan baik, para guru mempunyai kebarangkalian tinggi untuk mendapat masalah kesihatan mental. Terdapat juga kajian lepas yang membuktikan bahawa bidang pendidikan ini berisiko tinggi dalam mengalami masalah tekanan (Mohamad & Ibrahim, 2018). Hasil kajian yang lepas terhadap masalah kesihatan mental dalam kalangan guru membuktikan masalah ini boleh memberi impak yang besar dalam bidang pendidikan.

## **METODOLOGI KAJIAN**

Kajian ini dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kajian kes deskriptif. Kajian ini meneroka bagaimana kaunselor menggunakan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu klien dan juga memberi gambaran bagaimana melalui penggunaan terapi ini klien dibantu untuk mengurangkan gejala kecelaruan keresahan yang dihadapi terutama di tempat kerja.

Kajian ini melibatkan dua orang klien yang berkhidmat di sektor awam berusia 35 tahun, dan 43 tahun. Klien pertama lelaki berbangsa Melayu manakala klien kedua merupakan lelaki berbangsa cina. Kedua-dua

klien telah menandatangani borang persetujuan termaklum dan bersetuju kes mereka dijadikan kajian.

Kedua-dua klien mempunyai masalah kecelaruan keresahan yang telah disahkan oleh Doktor Pakar Psikiatri. Identiti dan nama sebenar klien tidak didedahkan dalam kajian ini.

## **1. Kes 1: Klien A**

### **Latar Belakang Klien**

Klien A, lelaki berbangsa melayu berusia 35 tahun dan mempunyai dua orang anak. Klien merupakan seorang penjawat awam yang bekerja dalam kelompok kecil di pejabat. Klien telah bekerja selama 10 tahun dan menurut klien beliau mula mengalami gejala kecelaruan keresahan semenjak 2 tahun lepas.

### **Isu Yang Dihadapi**

Klien mempunyai masalah kebimbangan yang tinggi terutama apabila melibatkan urusan berkaitan kerja. Klien masih boleh mengawal kecelaruan keresahan jika melibatkan urusan peribadi namun apabila melibatkan urusan rasmi pekerjaan beliau merasa kebimbangan yang sangat tinggi.

Gejala utama yang dihadapi oleh klien adalah takut untuk hadir bekerja setiap hari dan tidak mampu berhadapan dengan orang ramai. Perasaan panik dan keresahan mudah hadir terutama jika bertembung dengan rakan sekerja yang lain. Klien cuba melawan keresahan namun tidak tahu cara untuk menangani serangan panik dan pemikiran kerisauan dan kebimbangan. Klien menyatakan tidak mahu meneruskan rawatan di hospital kerana mudah mendapat serangan panik apabila berada di tempat awam terutama apabila menunggu giliran di klinik psikiatri.

## **2. Kes 2: Klien B**

### **Latar Belakang Klien**

Klien B, lelaki berbangsa Cina berusia 43 tahun, mempunyai sejarah kemurungan setelah bercerai dengan bekas isteri dan pernah menerima rawatan kemurungan di klinik psikiatri namun tidak pernah mengalami masalah kecelaruan kebimbangan sebelum ini. Klien telah bekerja selama 18 tahun dan klien menyatakan mula mengalami gejala kecelaruan keresahan sejak 1 tahun lepas.

### **Isu Yang Dihadapi**

Klien datang dengan gejala kecelaruan keresahan, termasuk serangan panik, kebimbangan yang berlebihan, dan kebimbangan sosial. Klien hadir ke pejabat namun tidak menjalankan tugas sebaliknya klien bersembunyi di dalam bilik stor sehingga habis waktu bekerja. Klien melaporkan merasa terlalu terbeban dengan kebimbangan dan telah memberi kesan ke atas kerja dan kehidupan peribadinya.

Klien melaporkan mengalami serangan panik setiap kali bertemu dengan Ketua Jabatan beliau yang sering dipicu oleh situasi sosial, seperti menghadiri mesyuarat atau majlis. Klien melaporkan kebimbangan beliau bermula apabila beliau telah dimarahi oleh Ketua Jabatan di hadapan orang ramai dan dianggap tidak kompeten.

Pemikiran beliau menjadi terganggu dan klien sering memikirkan tentang pelbagai aspek kehidupannya, seperti prestasi kerjanya serta hubungan dengan ahli keluarga sehingga beliau menjadi runsing dan mudah diserang kecelaruan keresahan. Klien menggambarkan dirinya terperangkap oleh pemikiran dan emosinya serta tidak mampu mengawal kebimbangan.

Klien menyatakan tidak meneruskan rawatan di klinik psikiatri kerana setelah pulih dari masalah kemurungan klien berasa tidak ada keperluan untuk menerima rawatan dan klien juga tidak tahu dan tidak sedar apa yang tidak kena dengan dirinya.

## **Prosedur Rawatan**

Klien menjalani 10 sesi Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam tempoh enam bulan. Sesi terapi diadakan sekali seminggu untuk 6 minggu pertama dan kemudian dua minggu sekali untuk 4 sesi yang terakhir.

Terapi ini memberi fokus dalam membantu klien memahami teras utama Terapi Penerimaan dan Komitmen iaitu untuk mencapai fleksibiliti psikologi (psychological flexibility) dan penerimaan (acceptance) terhadap kecelaruan keresahan yang dihadapi. Sesi juga memfokuskan kepada keperluan klien untuk menerima rawatan psikiatri secara berkala.

## **Langkah Rawatan dalam Terapi Penerimaan dan Komitmen**

Terapi Penerimaan dan Komitmen merupakan salah satu terapi yang dapat membantu individu yang mengalami kecelaruan kecemasan. Terapi ini merupakan salah satu elemen tambahan yang penting kepada rawatan psikiatri yang diterima oleh klien.

Enam proses utama Terapi Penerimaan dan Komitmen membantu pesakit melalui terapi dan membina fleksibiliti psikologi (Harris, 2011). Ini adalah enam proses asas Terapi Penerimaan dan Komitmen:

- Latihan ketenangan Minda (Mindfulness)
- Penerimaan (Acceptance)
- Memahami situasi/keadaan diri semasa (Be Present)
- Defusi kognitif (Defusion)
- Nilai (Value)
- Tindakan (Action)

**Jadual 1 : Langkah Rawatan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu Klien Kecelaruan Kebimbangan**

<b>Langkah Rawatan</b>	<b>Huraian</b>
1. Penilaian dan membina rapot	Sesi dimulakan dengan menilai gejala kebimbangan melalui penggunaan Saringan DASS 21. Membina hubungan dan kepercayaan dengan klien bagi memastikan klien berasa selesa untuk membincangkan kebimbangan mereka.
2. Psiko Pendidikan	Memberikan klien maklumat mengenai kecelaruan kebimbangan dan bagaimana ianya mempengaruhi kehidupan klien. Menerangkan prinsip-prinsip asas ACT, iaitu menekankan kepentingan <i>psychology flexibility</i> seperti penerimaan, <i>defusion</i> , tindakan dan nilai dalam menguruskan kebimbangan.
3. Kemahiran dan Latihan <i>Mindfulness</i>	Mengajar klien latihan <i>mindfulness</i> , seperti latihan pernafasan dan <i>anchoring</i> . Menggalakkan klien untuk mengamalkan secara berkala, di dalam dan di luar tempat kerja.
4. Defusi kognitif	Bantu klien mengenal pasti corak fikiran dan kepercayaan yang tidak membantu yang menyumbang kepada kebimbangan - Ajar teknik defusi kognitif, seperti penjarakan, pelabelan, dan pemerhatian fikiran tanpa terlibat dengannya.

5. Penerimaan dan kesediaan	Klien dibantu dan diterangkan untuk menerima bahawa mereka sedang didalami sedang dalam keadaan fasa menghadapi kecelaruan kebimbangan dan mengakuinya sebagai sebahagian daripada pengalaman hidup. Bimbing klien untuk mengembangkan kesediaan untuk mengalami kecelaruan kebimbangan dan bergerak ke arah nilai mereka, walaupun dalam keadaan tidak selesa.
6. Penjelasan nilai	Bantu klien mengenal pasti nilai yang paling penting dalam hidup dan mengapa ianya penting bagi mereka. Perbincangan mengenai nilai dan matlamat mereka berhubung dengan kerja dan kehidupan peribadi mereka. Bincang bagaimana kebimbangan mungkin menghalang mereka daripada hidup mengikut nilai-nilai ini.
7. Tindakan	Klien dibantu untuk membuat pelan tindakan berdasarkan nilai-nilai dan matlamat yang telah dibincangkan pada sesi terdahulu. Klien difahamkan agar bersedia untuk merasakan emosi yang sukar, menerima emosi itu dan membina kebiasaan baharu berdasarkan nilai klien. Klien juga diminta untuk berfokus pada masa kini.
8. Kemahiran menghadapi dan sistem sokongan kerja	Membantu klien menguruskan kebimbangan di tempat kerja dan melihat sistem sokongan yang ada bagi mengukuhkan emosi dan tingkahlaku positif.
9. Penamatan dan susulan	Membincangkan kemajuan yang telah dicapai oleh klien dan semak kemahiran yang telah mereka pelajari sepanjang terapi. Rancang untuk penamatan terapi dan tetapkan jadual susulan untuk memastikan sokongan berterusan.

## DAPATAN KAJIAN

Hasil kajian mendapati bahawa Terapi Penerimaan dan Komitmen memberikan kesan yang positif terhadap kefungsi klien yang mengalami kecelaruan keresahan terutamanya dalam mengurangkan gejala serangan panik dan kecelaruan keresahan. Klien yang menjalani Terapi Penerimaan dan Komitmen dilaporkan mampu meningkatkan keyakinan diri apabila berhadapan dengan orang ramai dan apabila berada di tempat awam. Klien juga berjaya hadir bekerja dan mampu melaksanakan tugas mereka di tempat kerja terutama tugas hakiki sebagai guru. Hasil kajian ini juga mengesahkan bahawa Terapi Penerimaan dan Komitmen membantu mengurangkan kesan kecelaruan keresahan dan meningkatkan kefungsi klien.

### **Terapi Penerimaan Dan Komitmen Membantu Mengurangkan Gejala Serangan Panik Dan Kecelaruan Keresahan**

Terapi Penerimaan dan Komitmen telah menunjukkan kesan positif dalam mengurangkan gejala kecelaruan kebimbangan dan meningkatkan kualiti hidup klien. Dapatan kajian menunjukkan bahawa penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen berkesan dalam mengurangkan tahap keresahan klien dan gejala yang berkaitan dengan gangguan kecemasan. Klien dapat mengawal keresahan dan serangan panik yang di alami.

Sebagai contoh klien menyatakan serangan panik dan perasaan ingin mengelak (avoidance) dapat diatasi seperti berikut:

#### **Jadual 2 : Klien A**

---

*“Saya merasa gembira apabila dapat menjalani sesi terapi bersama doktor psikiatri di hospital. Biasanya kakak saya menemani. Pada kali ini saya berjaya pergi sendiri walaupun masa menunggu giliran saya tiba-tiba merasa panik dan hampir mahu pulang. Saya gunakan teknik pernafasan, anchoring dan defusion yang diajar oleh cik Erewan untuk melawan panik tu ”*

---

Sebelum mengikuti sesi Terapi Penerimaan dan Komitmen, klien A menyatakan bahawa beliau tidak mampu mendapatkan rawatan di klinik psikiatri tanpa ditemani oleh ahli keluarga. Beliau akan mengelak dari mendapatkan rawatan walaupun beliau tahu tanpa rawatan susulan keadaan kecelaruan keresahan yang dihadapi oleh beliau semakin teruk. Serangan panik akan bermula dari rumah lagi dimana beliau sebolehnya tidak akan bersiap untuk pergi ke hospital dan jika berjaya sampai tangan klien akan menggeletar, peluh mula keluar dengan banyak, mulut merasa kering dan perasaan seakan ingin pitam akan muncul. Klien biasanya akan kembali ke kereta dan terus pulang ke rumah tanpa berjumpa doktor. Klien menyatakan bahawa kekangan masa bekerja menyebabkan kakak beliau tidak boleh menemani beliau sepanjang masa dan ini menyebabkan klien selalu tidak menghadiri sesi bersama doktor psikiatri.

---

### **Jadual 3 : Klien B**

---

*“Saya akhirnya mampu menjalani sesi terapi bersama doktor psikiatri di hospital. Sebelum ini saya berasa sangat takut dan cuba menjauhkan diri dari klinik psikiatri. Perasaan malu dan lemah akan datang bila berfikir harus ke sana lagi.*

---

Dapatan yang sama juga diperolehi dari klien B. Klien menyatakan bahawa sebelum menjalani sesi Terapi Penerimaan dan Komitmen beliau merasakan rawatan di klinik psikiatri merupakan tanda bahawa beliau bermasalah. Klien juga bimbang akan merasa malu pada keluarga dan rakan lain jika mereka tahu beliau mendapatkan rawatan psikiatri. Klien lebih rela untuk kekal di dalam bilik stor sekolah beliau dari berfikir untuk mendapat rawatan.

### **Meningkatkan Keyakinan Diri Untuk Berhadapan Dengan Orang Lain**

Klien A menyatakan sebelum ini kehidupan beliau sangat terjejas dari segi pergaulan bersama rakan sekerja dan juga masyarakat.

#### Jadual 4 : Klien A

---

*“semakin fikir pasal kerja semakin rasa terbeban, rasa tak berguna dan gagal pada mak ayah, anak-anak dan students, saya sering berfikir apa nak jadi dengan hidup ni...rasa nak berhenti kerja..kerja ni bukan untuk saya”*

*“Saya tak mampu nak menghadapi semua orang..nak ke kantin pun saya rasa takut, padahal cikgu-cikgu tu semua kawan saya, biasa makan sama-sama sebelum n..perkataan kantin tu buat saya mengelatar”.*

---

Namun setelah sesi dijalankan klien berasa lebih yakin untuk berhadapan dengan masyarakat dan rakan-rakan terutama rakan di tempat kerja. Klien menyatakan melalui latihan Terapi Penerimaan dan Komitmen beliau telah berupaya untuk bersosial dan mampu membawa anak-anak ke taman dan pantai. Klien juga telah mampu untuk ke kantin sekolah untuk makan, namun beliau menyatakan buat masa ini beliau lebih suka jika kantin itu kosong ketika beliau makan disana.

#### **Berjaya Hadir Bekerja Dan Mampu Melaksanakan Tugas Di Tempat Kerja**

Setelah menjalani sesi Terapi Penerimaan dan Komitmen klien menyatakan telah berjaya hadir bekerja dan mampu untuk menjalankan tugas di tempat kerja mereka. Sebelum menerima rawatan Terapi Penerimaan dan Komitmen klien menyatakan sangat sukar untuk hadir ke sekolah. Beliau akan menggigil takut dan berpeluh secara tiba-tiba bila memfikirkan perlu hadir ke sekolah untuk bekerja. Biasanya pada hujung minggu beliau menyatakan perasaan tidak mahu hadir ke sekolah itu semakin kuat dan mengganggu emosi dan perasaan beliau. Sebelum ini juga beliau tidak mampu untuk mengajar di kelas. Kebanyakan masa hanya berada di tempat beliau dan beliau merasa bersalah pada rakan sekerja lain kerana terpaksa membiarkan mereka mengganti kelasnya.

### **Jadual 5 : Klien A**

---

*“Alhamdulillah Saya sudah mampu untuk ke pergi bekerja sekarang, dah kurang rasa takut untuk hadir ke sekolah. Saya dah mampu untuk mengajar murid saya..saya cuba untuk jalankan tugas lain yang saya kena buat juga terutama berkaitan dengan PA sistem sekolah. Biasanya saya je yang tahu cara pasang.”*

---

Klien B juga menyatakan Terapi Penerimaan dan Komitmen memberi kesan positif terhadap beliau. Beliau menyatakan tidak lagi bersembunyi di dalam stor dan mula mengajar subjeknya kembali. Pemicu atau trigger utama beliau adalah ketua bidang beliau yang pernah memarahi klien di hadapan murid dan guru lain. Klien menyatakan seperti berikut:

### **Jadual 6 : Klien B**

---

*“Saya dah berdamai dengan perasaan saya. Saya dah tak duduk dalam stor lagi. Sebelum ni bila nampak ketua bidang saya, saya terus menggigil dan semua perasaan takut datang. Sekarang saya dah maafkan dia dan dia dah bercakap secara baik dengan saya. Lagi pun saya tahu saya kena mengajar murid saya untuk saya tanggung keluarga”*

---

## **PERBINCANGAN DAN IMPLIKASI**

Dapatan kajian ini menunjukkan keberkesanan penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam membantu mengurangkan kecelaruan keresahan di tempat kerja bagi dua peserta kajian yang dikaji namun kajian yang lebih mendalam mengenai penggunaan pendekatan ini diharap dapat diteruskan dengan lebih meluas di Malaysia. Melalui pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian kes, kajian ini memberi pendedahan tentang bagaimana Terapi Penerimaan dan Komitmen dapat memberikan manfaat kepada individu yang mengalami gejala keresahan di tempat kerja.

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa peserta kajian mengalami peningkatan dalam aspek kefungsiannya mereka. Peserta kajian menunjukkan peningkatan keyakinan diri dan prestasi mereka di tempat kerja. Penggunaan enam proses utama Terapi Penerimaan dan Komitmen membantu peserta kajian melalui terapi dan membina fleksibiliti psikologi (Harris, 2011). Dapatan ini sejajar dengan konsep teori Terapi Penerimaan dan Komitmen yang menggalakkan penerimaan emosi dan komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai diri yang penting yang dipersetujui bersama dengan klien (Hayes et al. 2006). Oleh itu, keupayaan peserta untuk hadir bekerja dengan lebih yakin dan berkesan merupakan indikator yang positif terhadap keberkesanan terapi ini. Hasil kajian oleh Caletti et al (2022) menyokong bahawa Terapi Penerimaan dan Komitmen boleh menjadi rawatan yang dilihat dapat membantu dari aspek psikologi klien yang mempunyai kecelaruan keresahan. Beliau menyatakan Terapi Penerimaan dan Komitmen dilihat berkesan dalam meningkatkan fleksibiliti psikologi bagi peserta kajian yang terlibat dalam kajian beliau.

Hasil kajian ini memberi implikasi yang relevan kepada bidang kaunseling dan psikoterapi di Malaysia. Terapi Penerimaan dan Komitmen dapat dianggap sebagai alternatif yang efektif dalam merawat individu yang mengalami kecelaruan keresahan di tempat kerja. Penekanan terhadap penerimaan emosi dan komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang penting dapat membantu individu menghadapi tekanan dan tuntutan kerja dengan lebih baik.

Selain itu, hasil ini juga memberi dorongan kepada penyelidik lain untuk menjalankan kajian lanjutan dalam bidang ini. Lebih banyak kajian kes dan kajian klinikal dapat dilakukan untuk mengkaji keberkesanan Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam konteks yang lebih luas dan pelbagai. Implikasi ini boleh memberi panduan kepada profesional kesihatan mental dan kaunselor untuk mempertimbangkan penggunaan Terapi Penerimaan dan Komitmen sebagai pendekatan terapeutik yang berpotensi memberi manfaat kepada individu yang mengalami kecelaruan keresahan di tempat kerja.

## KESIMPULAN

Terapi Penerimaan dan Komitmen merupakan terapi yang masih baharu di Malaysia, namun ianya semakin mendapat perhatian dari para pakar psikologi dan telah digunakan dalam rawatan kesihatan mental. Terapi ini menunjukkan keberkesanan yang tinggi dalam mengurangkan gejala-gejala psikologi seperti kecelaruan keresahan, kemurungan, dan stres. Oleh itu, Terapi Penerimaan dan Komitmen boleh menjadi pilihan terapi yang berguna bagi individu yang mengalami masalah kecelaruan keresahan di tempat kerja. Kajian ini juga memberi petunjuk awal mengenai potensi Terapi Penerimaan dan Komitmen dalam merawat kecelaruan keresahan di tempat kerja. Implikasi yang diberikan bukan sahaja berkaitan dengan amalan kaunseling, tetapi juga menyumbang kepada perkembangan ilmu psikologi dalam konteks Malaysia.

## RUJUKAN

- Harris, R. (2009). ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy.
- Farhana Kamarul Bahrin (2020). Kesedaran tentang masalah kemurungan dalam kalangan guru : Pusat Pengajian Sains Kemasyarakatan, Universiti Sains Malaysia, Pulau Pinang,
- Hayes, S. C., & Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. American Psychological Association.
- Irene Angela, Marselius Sampe Tondok (2021). Efektivitas Penerapan Acceptance and Commitment Therapy : Sebuah Tinjauan SistematisA Systematic Review: Effectiveness of the Implementation of Commitment Therapy .Program Studi Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya
- Khadeeja Munawar et al. (2021). Acceptance and commitment therapy for individuals having attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): A Scoping Review Department of Psychology, Faculty of Social Sciences & Liberal Arts, UCSI University Malaysia
- Belinda Agyapong \* , Gloria Obuobi-Donkor , Lisa Burback and Yifeng Wei (2022). Stress, Burnout, Anxiety and Depression among Teachers: A Scoping Review Department of Psychiatry, University of Alberta, Edmonton, AB T6G 2B7, Canada
- Lauren N Landy, Rebecca L Schneider and Joanna J Arch (2015). Acceptance and commitment therapy for the treatment of anxiety disorders: A concise review Addresses University of Colorado Boulder, 345 UCB Muenzinger, Boulder, CO 80309-0345, United States

Kok Ban Teoh (2021). A review on acceptance and commitment therapy in reducing burnout among academicians. Malaysian research universities SBI of Educational Studies, Universiti Sains Malaysia

World Health Organization (2017)

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.

Stoddard, J. A., & Afari, N. (2014). The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Ahmad Othman, A., Wan Jaafar, W.M., Zainudin, Z.N. *et al.* (2023). Effectiveness of cognitive behavior therapy and acceptance and commitment therapy on depression and anxiety among emerging adults in Malaysia. *Curr Psychol* 2023

Muthu A & Revathy A (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy for anxiety, depression, and stress during COVID-19 pandemic: A narrative review. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 23, 3, 261-275.

Caletti, Elisabetta & Massimo, Chiara & Magliocca, Sara & Moltrasio, Chiara & Brambilla, Paolo & Delvecchio, Giuseppe. (2022). The role of the acceptance and commitment therapy in the treatment of social anxiety: An updated scoping review. *Journal of Affective Disorders*. 310. 10.1016/j.jad.2022.05.008.

## APLIKASI KIT REKA BENTUK SENI DALAM SESI BIMBINGAN INDIVIDU TERHADAP PENGURUSAN EMOSI MURID

Mohammad Hazim Amir Nordin<sup>1</sup>, Nurhaiza Che Mat<sup>2</sup>,

<sup>1</sup>Institut Pendidikan Guru Kampus Raja Melewar

<sup>2</sup>Sekolah Menengah Kebangsaan Seri Bintang Selatan

### ABSTRAK

*Pengurusan emosi dalam kalangan murid sekolah rendah merupakan elemen yang penting dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling. Perkara ini selari dengan fokus keempat perkhidmatan bimbingan dan kaunseling iaitu psikososial dan kesejahteraan mental murid. Keupayaan murid untuk mengurus emosi dengan baik akan memberi impak kepada perkembangan sendiri murid. Di samping itu kompetensi guru bimbingan dan kaunseling perlu dipertingkatkan dalam memberi intervensi yang bersesuaian dan pelbagai. Tujuan pelaksanaan kajian adalah untuk mengenal pasti keberkesanan intervensi yang dibangunkan iaitu Kit Reka Bentuk Seni melalui dua aktiviti iaitu aktiviti gunung berapi emosi dan aktiviti kekuatan diri saya. Reka bentuk kajian ialah secara kualitatif iaitu kajian tindakan. Peserta kajian terdiri daripada murid lelaki yang berumur 11 tahun yang dirujuk oleh guru kelas dan guru disiplin. Kajian ini menggunakan kaedah kutipan data melalui pemerhatian, temu bual dan analisis dokumen. Dapatan kajian menunjukkan terdapat beberapa punca murid tidak dapat menguruskan emosi dengan baik antaranya ialah kekuatan dalaman diri, ahli keluarga dan rakan-rakan. Dapatan juga menunjukkan intervensi yang dijalankan adalah berkesan serta terdapat perkembangan positif terhadap tingkah laku murid. Kajian ini diharapkan dapat membantu guru bimbingan dan kaunseling dalam mengendalikan isu pengurusan emosi murid sekolah rendah dengan menggunakan intervensi yang bersesuaian.*

**Kata kunci:** *Pengurusan emosi, intervensi, seni, perkembangan sendiri*

## PENGENALAN

Pengurusan emosi murid merupakan satu elemen penting dalam perkhidmatan bimbingan di sekolah. Guru memainkan peranan yang penting dalam memastikan keberadaan murid di sekolah dapat dimanfaatkan secara optimum dan perkembangan emosi murid dapat berlaku secara positif. Perkara ini selari dengan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (PPPM) di dalam konteks aspirasi untuk murid iaitu sejajar dengan falsafah pendidikan kebangsaan iaitu kemahiran memimpin iaitu keusahawanan, berdaya tahan, kecerdasan emosi dan ketrampilan komunikasi (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2013). Oleh yang demikian usaha ini telah disambut baik oleh pihak kementerian dengan melaksanakan Saringan Minda Sihat bagi membantu proses perkembangan sosioemosi murid terutamanya murid sekolah rendah. Perkara ini dapat dilihat melalui surat siaran KPM berkenaan dengan Panduan Pelaksanaan Program Minda Sihat Bagi Kalender Akademik Sesi 2023/2024. Melalui laporan Kajian Mobiliti dan Kesihatan Kebangsaan 2022 Kajian Kesihatan Remaja menunjukkan berlakunya peningkatan terhadap isu kesihatan mental dari tahun 2017 - 2022 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2022). Oleh yang demikian usaha guru dan warga sekolah untuk kekal cakna berkaitan dengan isu perkembangan sosioemosi amat penting dan wajar diambil maklum.

### **Refleksi Pengkaji**

Semasa menjalankan sesi kaunseling individu, pengkaji berhadapan dengan situasi penentangan dari peserta kajian. Peserta kajian lebih bersikap tertutup dan tidak mahu berkongsi. Keadaan ini menyebabkan proses sesi kaunseling tidak dapat berlaku dengan baik. Di samping itu kefahaman peserta kajian terhadap pengurusan emosi juga adalah terbatas memandangkan peserta kajian merupakan murid sekolah rendah yang tidak menerima pendedahan yang banyak mengenai pengurusan emosi. Perkara ini dapat dilihat melalui tingkah laku peserta kajian yang tidak boleh mengekspresi emosi mereka dengan cara yang bersesuaian. Sebaliknya dengan membuli, memukul rakan, mengugut dan melakukan vandalisme kepada harta benda sekolah. Memandangkan peserta kajian membawa isu peribadi dan juga isu yang berkaitan dengan kesihatan mental maka berlaku halangan dalam sesi

perkongsian kerana mungkin kepercayaan dan perasaan selamat di antara peserta kajian dan pengkaji masih belum diperoleh. Berdasarkan kepada situasi yang berlaku semasa sesi kaunseling individu ini maka pengkaji perlu mengambil satu inisiatif yang lebih efektif.

## **Fokus Kajian**

Disebabkan oleh pelbagai faktor seperti ketidakmatangan perkembangan, kekurangan kemahiran pengawalan emosi, atau pengalaman traumatik, kanak-kanak mungkin mengalami kekeliruan atau kesukaran mengenal pasti dan mengurus emosi mereka. Emosi adalah perkara yang rumit dan sukar untuk difahami serta diungkapkan, terutamanya bagi kanak-kanak yang masih belajar untuk memahami dan mengekspresi emosi mereka. Kanak-kanak yang bergelut dengan regulasi emosi berkemungkinan mengalami ledakan emosi, masalah tingkah laku dan masalah akademik, menurut penyelidikan. Mereka juga mungkin berhadapan dengan situasi sukar untuk menumpukan perhatian atau memproses maklumat, menjejaskan keupayaan mereka untuk belajar dan berjaya di sekolah.

Tambahan pula, kanak-kanak yang mengalami trauma, seperti penderaan, pengabaian, atau perubahan besar dalam kehidupan lebih terdedah kepada disregulasi emosi dan kesukaran mengenal pasti dan meluahkan emosi mereka. Intervensi terapeutik dan sokongan daripada ibu bapa, guru, atau profesional kesihatan mental mungkin diperlukan dalam kes ini untuk membantu kanak-kanak memproses pengalaman mereka dan membangunkan strategi pengawalan emosi yang sihat. Ibu bapa, guru dan penjaga mesti menyediakan persekitaran yang memupuk dan selamat untuk kanak-kanak meneroka dan meluahkan emosi mereka. Kanak-kanak boleh belajar untuk lebih memahami dan mengurus emosi mereka dengan menyediakan peluang untuk ekspresi emosi dan bermodelkan peraturan emosi yang sihat. Tambahan pula, mendidik kanak-kanak dan menyediakan sumber tentang peraturan emosi dan kesedaran boleh membantu dalam pembangunan kemahiran penting untuk pengurusan emosi yang sihat.

Peranan pengkaji dalam membantu peserta kajian yang berhadapan dengan isu kekeliruan emosi ini ialah pengkaji boleh mendengar secara aktif

berkaitan dengan kebimbangan dan emosi peserta kajian, menunjukkan empati dan mengesahkan perasaan mereka. Di samping itu pengkaji juga boleh menyokong emosi peserta kajian dengan menyediakan persekitaran yang selamat kepada peserta kajian untuk meneroka dan meluahkan emosi mereka melalui seni perkara ini turut disokong melalui kajian Francesco, (2023); Hen, (2023).

### **Objektif Umum**

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk melihat keberkesanan aktiviti yang dibangunkan melalui Kit Reka Bentuk Seni (REBS) iaitu aktiviti gunung berapi emosi dan aktiviti kekuatan diri saya. Kedua-dua aktiviti ini dibangunkan untuk membantu peserta kajian memahami dan mengurus emosi dengan baik serta membantu proses ekspresi emosi diri peserta kajian.

### **Objektif Khusus**

- i. Mengenal pasti keberkesanan aktiviti gunung berapi emosi di dalam Kit Reka Bentuk Seni (REBS) melalui kaunseling individu terhadap peserta kajian dalam memahami dan mengurus emosi dengan baik.
- ii. Mengenal pasti keberkesanan aktiviti “kekuatan diri saya” di dalam Kit Reka Bentuk Seni (REBS) melalui kaunseling individu terhadap proses ekspresi emosi diri.

## **METODOLOGI KAJIAN DAN PESERTA KAJIAN**

Kajian ini menggunakan reka bentuk kajian kualitatif iaitu kajian tindakan. Reka bentuk kajian mengimplementasikan Model Kajian Tindakan Andrew P. Johnson. Seramai 3 orang peserta kajian yang berumur 11 tahun, sedang mengalami gangguan emosi dan sedang menjalani khidmat bimbingan dan kaunseling individu terlibat di dalam kajian ini.

**Jadual 1: Jadual Demografi Peserta Kajian**

<b>Bil</b>	<b>Nama</b>	<b>Jantina</b>	<b>Isu</b>	<b>Sosio Ekonomi</b>	<b>Akademik</b>	<b>Tingkah laku</b>
1	Peserta kajian 1	L	Mangsa buli lisan dan tingkah laku agresif	Kelompok B40 Duduk di rumah pangsa	Pencapaian akademik sederhana	Agresif
2	Peserta kajian 2	L	Mangsa buli lisan dan tingkah laku agresif	Kelompok B40 Duduk di rumah pangsa	Pencapaian akademik yang baik	Agresif
3	Peserta kajian 3	L	Mangsa penderaan domestik, tingkah laku agresif dan mencederakan diri (mengelartangan)	Kelompok M40 Kawasan perumahan berstrata	Pencapaian akademik yang baik	Pasif/Agresif

Di dalam kajian ini peserta kajian 1 merupakan seorang murid yang pasif di dalam kelas. Beliau merupakan pengawas pusat sumber dan merupakan seorang murid yang pendiam. Dari segi latar belakang sosio ekonomi, peserta kajian datang dari keluarga yang berpendapatan di atas RM4000.00. Peserta kajian merupakan murid yang mempunyai pencapaian akademik yang baik. Manakala peserta kajian 2 merupakan seorang murid yang agresif. Peserta kajian merupakan penolong ketua kelas dan seorang murid yang peramah. Dari segi latar belakang sosioekonomi, peserta kajian datang dari keluarga yang berpendapatan di bawah RM4000.00. Peserta kajian merupakan murid yang mempunyai pencapaian akademik yang sederhana. Seterusnya ialah peserta kajian 3 beliau merupakan murid yang

bersikap agresif di dalam bilik darjah. Peserta kajian merupakan murid biasa dan dari segi latar belakang sosioekonomi, peserta kajian datang dari keluarga yang berpendapatan di bawah RM4000.00. Peserta kajian merupakan murid yang mempunyai pencapaian akademik yang baik. Seterusnya, peserta kajian 4 merupakan seorang murid yang pasif atau agresif di dalam kelas. Beliau merupakan ketua kelas dan merupakan seorang murid yang pendiam tetapi agresif. Dari segi latar belakang sosioekonomi, peserta kajian datang dari keluarga yang berpendapatan di atas RM4000.00. Peserta kajian merupakan murid yang mempunyai pencapaian akademik yang baik. Manakala yang terakhir ialah peserta kajian 5, merupakan seorang murid yang agresif di dalam kelas. Beliau merupakan ketua kelas dan merupakan seorang murid yang agresif. Dari segi latar belakang sosioekonomi, peserta kajian datang dari keluarga yang berpendapatan di bawah RM4000.00. Peserta kajian merupakan murid yang mempunyai pencapaian akademik yang sederhana.

## **PELAKSANAAN KAJIAN**

### **Tinjauan Masalah**

Di dalam kajian ini, ketiga-tiga peserta kajian merupakan murid yang telah dirujuk oleh guru kelas masing-masing. Peserta kajian 1 dan peserta kajian 2 merupakan dari kelas yang sama manakala peserta kajian 3 dari kelas yang berbeza. Berdasarkan kepada temu bual di antara guru kelas dan pengkaji, terdapat dua tema tingkah laku yang ditunjukkan oleh peserta kajian semasa sesi pengajaran.

### **Analisis Tinjauan Masalah**

Untuk memastikan isu di dalam kajian ini berlaku, berdasarkan kepada tinjauan masalah melalui temu bual guru dapat dikenal pasti dua tema yang merujuk kepada isu peserta kajian iaitu tingkah laku pasif dan tingkah laku agresif. Di dalam tingkah laku pasif terdapat dua sub tema yang telah dikenal pasti iaitu tidak terlibat di dalam pengajaran dan pembelajaran dan tidak bersosial. Manakala bagi tingkah laku agresif terdapat tiga sub tema yang berjaya dikenal pasti iaitu merosakkan harta benda sekolah atau sendiri,

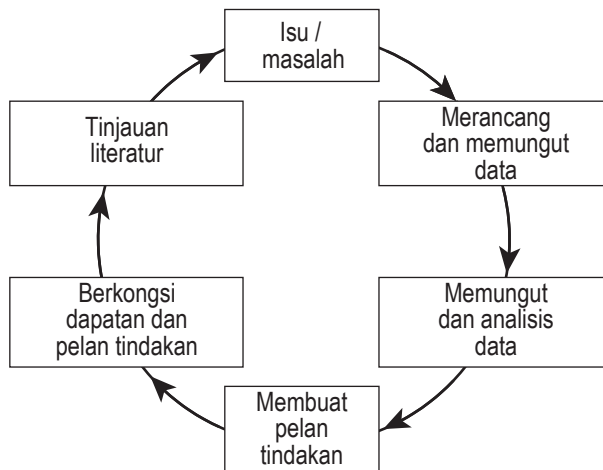
seorang yang panas baran dan mencederakan diri sendiri atau orang lain. Jadual 2 membincangkan ringkasan analisis tematik.

**Jadual 2 : Jadual Analisis Tematik Temu Bual Guru**

<b>Tema</b>	<b>Sub tema</b>
Tingkah laku pasif	<b>Tidak aktif di dalam PdP</b> Guru 1 : <i>“Setiap kali mengajar dorang ni mesti mengelak, bila buat aktiviti berkumpulan masing-masing akan buat hal sendiri. Susah nak belajar bersama”</i> .  Guru 2 : <i>“Murid ni memang susah bila dalam bilik darjah. Bagi apa pun semua tak nak buat”</i> .
	<b>Tidak bersosial dengan rakan-rakan</b> Guru 1 : <i>“Dalam kelas dua orang tu memang tak nak main, tak nak buat aktiviti langsung dengan kawan-kawan lain”</i> .  Guru 2 : <i>“Yang lagi sorang tu saya ada bertanya dengan rakan-rakan lain di dalam kelas memang dia tak nak berkawan. Suka bersendiri”</i> .
Tingkah laku agresif	<b>Merosakan harta benda sekolah/peribadi</b> Guru 1 : <i>“Dorang berdua ni memang dah banyak kali dirujuk ke guru disiplin, setiap kali marah habis kerusi meja dibaling dan rosak”</i> .  Guru 2 : <i>“Saya selalu dapat panggilan dari maknya, alat tulis selalu hilang dan rosak bila ditanya pada kawan yang lain rupa-rupanya dia yang rosak dan hilangkan”</i> .
	<b>Seorang yang panas baran</b> Guru 1 : <i>“Pantang kene tegur, bila guru tegur marah ni lah perangai dua murid ni”</i> .  Guru 2 : <i>“Lagi sorang tu pun sama, kawan tegur sikit melenting sedangkan masing-masing bagi nasihat”</i> .
	<b>Mencederakan diri sendiri / orang lain</b> Guru 1 : <i>“Saya pernah buat spotcheck, dua-dua ni tangan penuh dengan parut. Pernah lukakan guna pisau”</i> .  Guru 2 : <i>“Pernah juga beberapa orang murid bagitau dorang kene pukul dengan murid ni sebab dia tak puas hati kene tegur”</i> .

## Tindakan Yang Dijalankan

Kajian ini memilih kaedah kajian yang berbentuk kajian tindakan seperti yang dijelaskan oleh Johnson & Christensen, (2012). Di dalam kajian tindakan ini terdapat enam langkah yang telah dilakukan oleh pengkaji antara langkah tersebut merujuk kepada **Rajah 1**.



Rajah 1. Kit Reka Bentuk Seni yang Digunakan dalam Kajian Ini

Bagi melaksanakan kajian ini, pengkaji telah menggunakan satu intervensi yang dinamakan Kit Reka Bentuk Seni. Di dalam kit ini terdapat beberapa bahan yang digunakan antaranya ialah figura haiwan berbentuk gelang yang terdiri daripada ayam, gajah, tikus, itik, arnab, ikan, dan beruang koala. Di samping itu disertakan juga seperti warna krayon dan *magic* pen serta gambar figura adi wira. Kesemua bahan ini digunakan di dalam kajian ini sebagai intervensi dalam membantu peserta kajian mengekspresi emosi mereka.

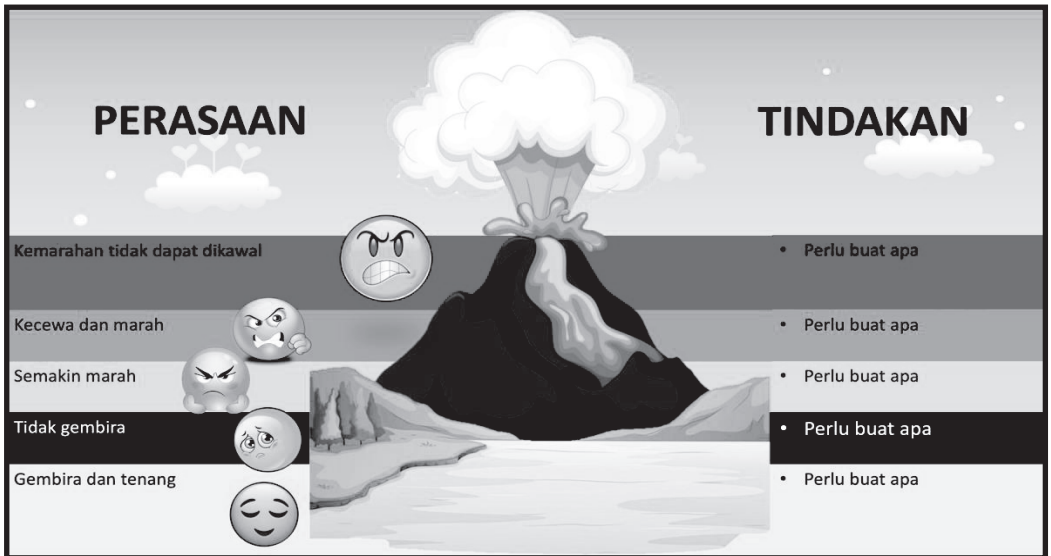
Kajian ini menggunakan kaedah temu bual, pemerhatian dan analisis dokumen. Pengkaji telah menganalisis dapatan temu bual secara tematik dan membentuk tema dan sub tema yang bersesuaian. Di samping itu kaedah pemerhatian digunakan bagi melihat perkembangan peserta kajian selepas intervensi dilaksanakan. Antara perkembangan yang dilihat ialah perubahan

tingkah laku peserta kajian semasa sesi pengajaran dan pembelajaran. Seterusnya kaedah analisis dokumen iaitu hasil kerja peserta kajian juga dilakukan. Pengkaji juga menggunakan triangulasi metod iaitu dengan menggunakan kaedah mengumpul data yang berlainan ke atas subjek kajian yang sama.



Rajah 2. Kit Reka Bentuk Seni yang Digunakan dalam Kajian Ini

Untuk menggunakan kit reka bentuk seni ini terdapat beberapa langkah yang perlu dilakukan oleh pengkaji kepada peserta kajian.



Rajah 3. Aktiviti Gunung Berapi Emosi dalam Kit Reka Bentuk Seni yang digunakan dalam kajian Ini.

Di dalam kajian ini aktiviti gunung berapi emosi ini digunakan untuk membantu peserta kajian memahami bagaimana mereka boleh mengurus emosi dengan baik. Rajah 2 menunjukkan visual yang digunakan di dalam kajian. Peserta kajian akan diberikan contoh visual di dalam Kit Reka Bentuk Seni. Peserta kajian diberi kebebasan untuk melukis dan mewarna serta berkongsi apa tindakan mereka berdasarkan kepada bahagian perasaan.

Seterusnya ialah aktiviti kekuatan diri saya. Langkah yang pertama ialah pengkaji akan mengedarkan gelang berbentuk haiwan kepada setiap orang peserta kajian. Kedua peserta kajian bebas memilih jenis-jenis haiwan yang mewakili emosi mereka pada ketika itu. Ketiga pengkaji mengedarkan kertas A4 kepada setiap orang peserta kajian dan mereka boleh menggunakan bahan-bahan lukisan yang disediakan di dalam Kit REBS. Keempat pengkaji memberi penerangan bahawa peserta kajian bebas untuk melukis haiwan pilihan mereka mengikut kreativiti masing-masing. Kelima peserta kajian di minta untuk menulis kekuatan dan kelemahan diri yang signifikan dengan haiwan yang telah dipilih. Manakala yang terakhir peserta kajian berkongsi dapatan hasil kerja bersama pengkaji.

### **Pelaksanaan Kajian**

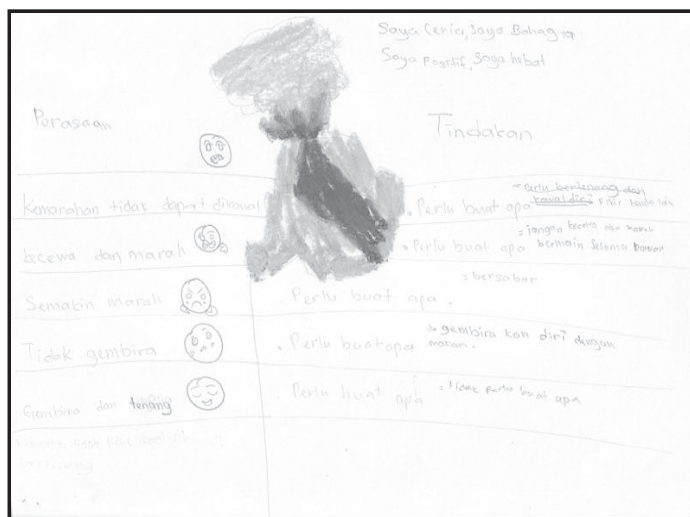
Di dalam kajian ini aktiviti pertama ialah gunung berapi emosi saya, ianya digunakan untuk membantu peserta kajian memahami dan mengurus emosi mereka dengan baik. Semasa menjalankan intervensi, peserta kajian berada dalam keadaan marah. Peserta kajian menyatakan bahawa beliau tidak dapat menahan emosi apabila sering diejek oleh rakan sekelas dan terus menangis.

*“Kawan-kawan selalu pukul-pukul saya, mana saya nak tahan”.*

*“Dorang selalu minta duit, dan kalau saya tak beri saya akan dipukul”.*

*“Saya benci dan semua benda ni dendam untuk saya, bila saya marah memang saya akan baling semua barang. Saya bawak gunting dengan pisau pergi sekolah sebab saya memang nak cederakan dia”.*

Beliau juga sering menjadi mangsa buli di rumah oleh kawan-kawan rumah pangsa. Semasa berkongsi dapat dilihat beliau menggenggam tangan menandakan marah. Peserta kajian menyatakan beliau kerap membaling barang apabila marah. Peserta kajian juga membawa gunting dan pisau secara sembunyi-sembunyi dengan niat untuk mencederakan rakannya. Intervensi model gunung berapi digunakan bagi memberi ruang kepada peserta kajian untuk meluahkan perasaan dan emosi. Dapat dilihat berdasarkan hasil kerja peserta kajian luahan emosi dibuat melalui tekanan, penggunaan warna merah yang sangat jelas di mana ia merupakan luahan ekspresi kemarahan peserta kajian. Nilai estetika setiap hasil lukisan mempunyai pemaknaan dan perlambangan emosi (Nordin, 2020; Nordin, & Bakar, 2020). Selepas melakukan aktiviti melukis dan mewarna pengkaji dapat melihat peserta kajian mula untuk bertenang. Dalam keadaan tenang peserta kajian berkongsi tahap-tahap emosi dan bagaimana cara untuk mengawalinya dari pandangan peserta kajian sendiri.



Rajah 4. Aktiviti Gunung Berapi Emosi Peserta Kajian 1

Untuk membantu peserta kajian memahami dan mengurus emosi diri mereka dengan lebih baik aktiviti gunung berapi emosi telah digunakan. Berdasarkan kepada lima jenis emosi dapat dilihat untuk emosi gembira peserta kajian 1 menyatakan tidak perlu buat apa-apa, manakala emosi tidak gembira dinyatakan beliau akan gembirakan diri dengan makan, apabila berada di emosi semakin marah beliau akan cuba untuk bersabar. Manakala

untuk emosi kecewa dan marah dinyatakan beliau tidak akan kecewa dan seterusnya di emosi perasaan kemarahan yang tidak dapat dikawal ialah dengan mengalihkan kepada berfikir benda lain. Perbincangan di antara pengkaji dan peserta kajian bagi membantu beliau mengurus emosi dengan baik adalah dengan berbincang lebih lanjut di setiap jenis emosi yang beliau sering lalui. Memandangkan peserta kajian sering tidak dapat mengawal emosi dengan baik, emosi perasaan marah yang tidak dapat dikawal dan kecewa dan marah dibincang secara lanjut.

Pengkaji : *“Fikir benda lain tu macam mana?.”*

Peserta kajian : *“Saya akan pastikan selepas ni saya tak fikir nak cederakan orang ke baling barang ke. Saya akan cuba”.*

Pengkaji : *“Pada pandangan awak, boleh ke awak buat apa yang awak kongsi kan hari ni?.”*

Peserta kajian : *“Saya akan cuba sebab saya nak berubah jadi lagi baik ”.*

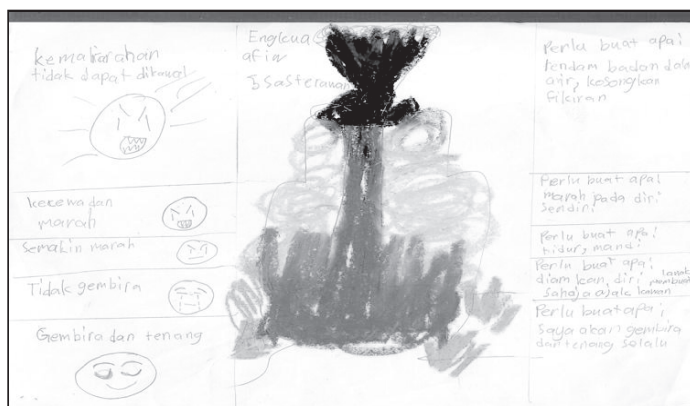
Seterusnya ialah aktiviti bagi peserta kajian 2. Semasa menjalankan intervensi peserta kajian berada dalam keadaan yang terlampau marah kerana bergaduh dengan rakan. Peserta kajian menyatakan bahawa beliau tidak dapat menahan emosi apabila sering diejek dan diperli oleh rakan sekelas.

*“Kalau dah semua nak ejek saya, saya penat lah”.*

*“Kang saya bunuh semua baru tau”.*

Peserta kajian 2 akan menendang kerusi dan meja untuk melepaskan geram. Beliau juga sering menjadi mangsa buli di rumah oleh kawan-kawan di rumah pangsa. Semasa berkongsi dapat dilihat muka beliau merah menahan kemarahan sambil menggenggam tangan. Intervensi model gunung berapi digunakan bagi memberi ruang kepada peserta kajian untuk meluahkan perasaan dan emosi. Dapat dilihat berdasarkan hasil kerja peserta kajian luahan emosi dibuat melalui tekanan, penggunaan warna merah dan hitam yang sangat jelas di mana ia merupakan luahan ekspresi kemarahan

peserta kajian. Perkara ini juga dapat dilihat melalui pandangan dan kajian Stutesman & Goldstein, (2023) ; Basyiroh, & Yuniarti, (2020) mengenai keupayaan seni dalam membantu ekspresi emosi kanak-kanak. Selepas melakukan aktiviti melukis dan mewarna pengkaji dapat melihat peserta kajian mula untuk bertenang. Dalam keadaan tenang peserta kajian berkongsi tahap-tahap emosi dan bagaimana cara untuk mengawalinya dari pandangan peserta kajian sendiri. Peserta kajian dan pengkaji berbincang dengan lebih lanjut berkenaan dengan tindakan lanjut yang perlu diambil oleh peserta kajian.



Rajah 5. Aktiviti Gunung Berapi Emosi Peserta Kajian 2

Untuk membantu peserta kajian 3 memahami dan mengurus emosi diri mereka dengan lebih baik aktiviti gunung berapi emosi telah digunakan. Berdasarkan kepada lima jenis emosi dapat dilihat untuk emosi gembira peserta kajian menyatakan meneruskan perasaan gembira, manakala emosi tidak gembira dinyatakan beliau akan gembirakan diri dan lepak dengan kawan, apabila berada di emosi semakin marah beliau akan cuba untuk tidur dan mandi. Manakala untuk emosi kecewa dan marah dinyatakan beliau marah pada diri sendiri dan seterusnya di emosi perasaan kemarahan yang tidak dapat dikawal ialah dengan merendam badan dengan air dan kosongkan fikiran. Perbincangan di antara pengkaji dan peserta kajian bagi membantu beliau mengurus emosi dengan baik adalah dengan berbincang lebih lanjut di setiap jenis emosi yang beliau sering lalui. Memandangkan peserta kajian menulis beliau akan marah pada diri sendiri, maka pengkaji berbincang lebih lanjut supaya beliau dapat rasionalisasikan pemikiran ke arah yang lebih positif. Berikut merupakan petikan temu bual.

Pengkaji : *“Kenapa awak rasa macam tu?.”*

Peserta kajian : *“Ye lah, kalau jadi apa-apa mesti salah saya. Benda tak kan jadi kalau bukan sebab saya ”.*

Pengkaji : *“Tapi kenapa awak perlu salah diri sendiri, tak kan kawan buli diri awak pun awak nak salah kan diri sendiri?.”*

Peserta kajian : *“Betul jugak tu saya kene lawan lah kan ”.*

Pengkaji : *“Awak nak lawan macam mana?.”*

Peserta kajian : *“Betul la cikgu, saya kene bincang lagi ni macam mana nak setelkan. Tak kan semua nak salah diri sendiri”.*

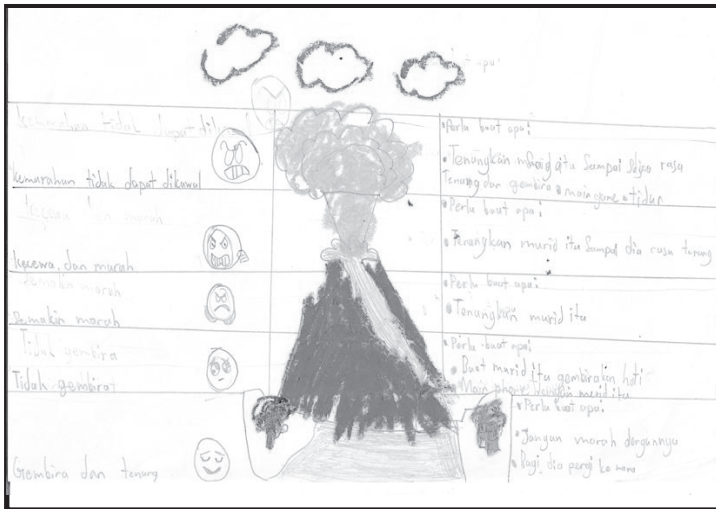
Bagi peserta kajian 3, semasa menjalankan intervensi peserta kajian berada dalam keadaan sedih dan menangis. Peserta kajian menyatakan bahawa beliau tidak dapat menahan emosi apabila sering dimarah oleh guru semasa belajar di dalam kelas dan menyimpan perasaan dendam dan marah kepada cikgu. Beliau juga sering dipukul di rumah oleh ayahnya. Perkara ini yang menyebabkan beliau menjadi lebih agresif. Berikut merupakan petikan temu bual.

Peserta kajian : *"Bapak saya tak pernah tenang dengan saya, semua nak salah kan saya. Salah sikit habis saya kene pukul."*

Peserta kajian : *"Saya pernah kene hempuk di lantai dan dicekik."*

Malah beliau akan memukul adiknya bagi melepaskan geram kerana hanya beliau yang sering dimarahi dan dipukul. Semasa berkongsi dapat dilihat peserta kajian berada dalam keadaan tertekan dan sering menggores tangannya untuk merasa lega. Intervensi model gunung berapi digunakan bagi memberi ruang kepada peserta kajian untuk meluahkan perasaan dan emosi. Dapat dilihat berdasarkan hasil kerja peserta kajian, luahan emosi dibuat melalui tekanan, penggunaan warna merah yang sangat jelas di mana ia merupakan luahan ekspresi kemarahan peserta kajian. Selepas melakukan

aktiviti melukis dan mewarna pengkaji dapat melihat peserta kajian beransur menjadi lebih tenang. Round, Baker & Rayner, (2017) ; Nordin, Nordin, Rahman, Jaafar, Tarmizi, & Saberi, (2022) menjelaskan seni berupaya memberikan perubahan tingkah laku semasa aktiviti terapi dijalankan. Dalam keadaan tenang peserta kajian berkongsi tahap-tahap emosi dan bagaimana cara untuk mengawalinya dari pandangan peserta kajian sendiri. Peserta kajian dan pengkaji berbincang dengan lebih lanjut berkenaan dengan tindakan lanjut yang perlu diambil oleh peserta kajian.



Rajah 6. Aktiviti Gunung Berapi Emosi Peserta Kajian 3

Seterusnya untuk membantu peserta kajian memahami dan mengurus emosi diri mereka dengan lebih baik aktiviti gunung berapi emosi telah digunakan. Berdasarkan kepada lima jenis emosi dapat dilihat untuk emosi gembira peserta kajian menyatakan jangan marah dan ikut sahaja, manakala emosi tidak gembira dinyatakan beliau akan gembira kan hati dan bermain, apabila berada di emosi semakin marah beliau akan cuba untuk tenang diri. Manakala untuk emosi kecewa dan marah dinyatakan beliau akan cuba bertenang dan seterusnya di emosi perasaan kemarahan yang tidak dapat dikawal juga beliau akan cuba menenangkan diri. Perbincangan di antara pengkaji dan peserta kajian bagi membantu beliau mengurus emosi dengan baik adalah dengan berbincang lebih lanjut di setiap jenis emosi yang beliau sering lalui. Hasil penulisan pengkaji dapat melihat perkembangan yang positif namun semasa perbincangan dapat dilihat peserta kajian tidak boleh mengawal emosi dengan baik.

Pengkaji: *“Apa yang awak rasa sekarang”*.

Peserta kajian: *“Saya rasa kosong. Saya benci dengan bapak saya, apa yang dia buat pada saya?”*

Pengkaji: *“Bila awak marah macam ni apa yang awak rasa sebenarnya”*.

Peserta kajian: *“Kalau boleh saya nak bapak saya mati?”*

Di dalam kajian ini, pengkaji telah mengaplikasikan Teori Kognitif Tingkah laku (CBT) dengan menekankan Teknik Penemuan Berpandu atau *Guided Discovery*. Apabila peserta kajian mempunyai pemikiran yang negatif, pengkaji memainkan peranan untuk membantu peserta kajian dalam proses pemikiran bermakna. Sebagai contoh apabila peserta kajian pertama menyatakan bahawa beliau membawa pisau dan gunting untuk mencederakan rakannya, pengkaji mencabar kognitif pemikiran peserta kajian.

Pengkaji : *“Kenapa awak nak cederakan kawan awak?”*.

Peserta kajian : *“Sebab saya nak puas, dia sakitkan saya, saya sakitkan dia balik”*.

Pengkaji : *“Awak rasa betul ke tindakan awak ni?”*.

Peserta kajian : *“...(terdiam dan seolah-olah berfikir...Ya saya tau apa yang saya buat ni salah, tapi....(terdiam)”*.

Pengkaji : *“Selain dari berdendam dan nak balas balik apa yang orang buat awak rasa apa yang kita boleh buat untuk kawal marah?”*.

Penggunaan teknik penemuan berpandu ini dilihat dapat memberi kesan kepada proses pemikiran peserta kajian. Corak pemikiran peserta kajian dilihat lebih rasional dan mereka berupaya untuk mengambil tindakan yang lebih relevan dan bersesuaian dengan keadaan. Perkara ini dapat dilihat melalui petikan temu bual peserta kajian pertama.

Pengkaji : *“Pada pandangan awak, apa yang kita bincangkan tadi membantu untuk awak berubah?”*.

Peserta kajian : *“Ya!, saya anak yang baik, saya nak berubah jadi lebih baik”*.

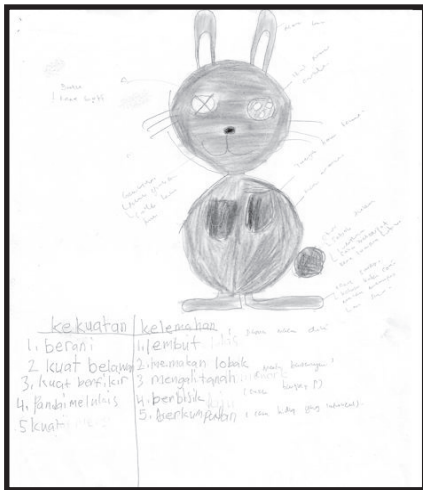
Melalui analisis tematik, pengkaji berjaya mengenal pasti cara peserta kajian mengekspresi emosi dan cara mengurus emosi. Hasil daripada dapatan inilah dilihat pentingnya intervensi perlu digunakan sebagai pendedahan kepada peserta kajian cara mengurus emosi dengan baik. Kajian Ebert, Hoffmann, Ivcevic, Phan, & Brackett, (2015) dan Cohen dan Weihs, (2023) menunjukkan seni boleh digunakan sebagai media untuk mengurus emosi dengan baik kepada kanak-kanak. Dapatan menunjukkan dua tema utama iaitu pengurusan emosi dan pengetahuan. Bagi sub tema pengurusan emosi pengkaji mengenal pasti cara ekspresi emosi dan nilai manakala bagi sub tema pengetahuan ialah cara mengurus emosi. Jadual 6.4.1 adalah analisis yang diperolehi.

**Jadual 3 : Jadual Analisis Tematik Temu Bual Peserta Kajian**

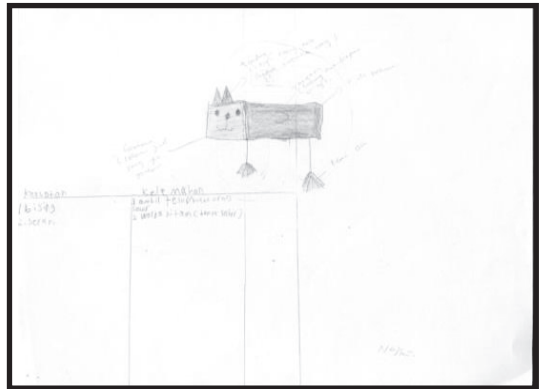
<b>Tema</b>	<b>Sub Tema</b>	<b>Petikan Temu Bual</b>
Pengurusan Emosi	Cara Ekspresi Emosi	<p>“Bila saya marah saya akan baling semua barang...”</p> <p style="text-align: right;"><b>(Peserta Kajian 1)</b></p>
		<p>“Saya tak ganggu orang, tapi kalau dah semua nak kenakan saya, saya pernah hentak dinding sampai berdarah tangan.”</p> <p style="text-align: right;"><b>(Peserta Kajian 2)</b></p>
		<p>“Betul saya diam, tapi memang balik rumah saya akan pukul adik saya. Geram!”</p> <p style="text-align: right;"><b>(Peserta Kajian 3)</b></p>
Nilai	Nilai	<p>“<i>Saya tau apa yang saya buat ni salah</i>”.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Peserta Kajian 1)</b></p>
		<p>“<i>Kadang-kadang saya penat, tapi bila saya yang selalu kene saya pun manusia. Saya tahu tindakan tu tak betul</i>”.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Peserta Kajian 2)</b></p>
		<p>“<i>Saya nak berubah jadi baik, saya anak yang bertanggungjawab</i>”.</p> <p style="text-align: right;"><b>(Peserta Kajian 3)</b></p>

Pengetahuan	Cara mengurus emosi	<p><i>“Entah lah cikgu, saya buat dengan cara saya. Tapi saya pun takut bila saya tak boleh kawal emosi. Saya bertindak luar kawalan”.</i></p> <p><b>(Peserta Kajian 1)</b></p> <p><i>“Saya lebih banyak diam lepas tu meletup”.</i></p> <p><b>(Peserta Kajian 2)</b></p> <p><i>“Saya tak tahu nak buat macam mana”.</i></p> <p><b>(Peserta Kajian 3)</b></p>
-------------	---------------------	---

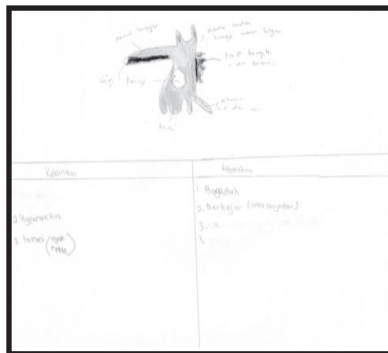
Aktiviti kekuatan diri saya ini merupakan intervensi sokongan kepada gunung berapi emosi saya. Intervensi ini berjaya menarik minat murid untuk memahami dan mendalami diri mereka dengan baik. Rajah 7, rajah 8 dan rajah 9 adalah hasil kerja murid untuk intervensi ini.



Rajah 7. Aktiviti Kekuatan Diri Saya Peserta Kajian 1



Rajah 8. Aktiviti Kekuatan Diri Saya Peserta Kajian 2



Rajah 9. Aktiviti Kekuatan Diri Saya Peserta Kajian 3.

Intervensi kekuatan diri saya digunakan bagi membantu peserta kajian 1 memahami emosinya dengan lebih baik. Peserta kajian telah memilih gelang berbentuk haiwan arnab yang signifikan / melambangkan dirinya dan menghasilkan sebuah lukisan mengikut kreativiti. Peserta kajian juga menjelaskan bahawa setiap warna dan garisan membawa makna yang tertentu. Sebagai contoh penggunaan warna merah di bahagian muka sebagai tanda marah, mata yang buta sebelah yang membawa makna peserta kajian sudah penat dibuli, ekor yang pendek di mana peserta kajian seorang yang lembut dan tidak suka bergaduh. Dalam sesi perkongsian ini peserta kajian mengenal pasti kekuatan diri dan kelemahan dirinya. Peserta kajian dan pengkaji berbincang dengan lebih lanjut berkenaan dengan tindakan lanjut yang perlu diambil oleh peserta kajian. Dapatan kajian ini membincangkan bagaimana peserta kajian berupaya memahami dan mengenali diri mereka dengan lebih baik melalui aktiviti seni. Perkara ini turut dibincangkan di dalam kajian Wu, (2023) di mana apabila pelajar menggunakan aktiviti seni dan mengamalkan aktiviti seni dalam pelbagai medium, ia berupaya membantu mereka memahami dan mengenali diri mereka dengan lebih baik.

Peserta kajian 2 telah memilih gelang berbentuk haiwan ayam yang signifikan atau melambangkan dirinya dan menghasilkan sebuah lukisan mengikut kreativiti peserta kajian. Peserta kajian juga menjelaskan bahawa setiap warna dan garisan membawa makna yang tertentu. Sebagai contoh penggunaan warna merah yang masih menunjukkan amarah dan tapak kaki ayam yang ditukar menjadi itik membawa makna perubahan yang cuba dilakukan oleh peserta kajian. Dalam sesi perkongsian ini peserta kajian mengenal pasti kekuatan diri dan kelemahan dirinya. Peserta kajian dan pengkaji berbincang dengan lebih lanjut berkenaan dengan tindakan lanjut yang perlu diambil oleh peserta kajian. Dapatan kajian ini membincangkan bagaimana pengalaman sosial berupaya menjadi medium berkongsi idea dan pengalaman manakala seni bertindak sebagai penghubung antara dunia kehidupan peserta kajian dan persekitaran sosial. Perkara ini turut dibincangkan melalui kajian Bai, (2022) di mana seni media baru sentiasa memegang tanggungjawab sosial yang menggambarkan pengalaman individu terhadap persekitaran sosial seseorang. Interpretasi lukisan yang dihasilkan oleh klien berjaya menggambarkan pengalaman dan perkembangan sosialnya.

Peserta kajian 3 hadir bagi sesi lanjutan dan semasa menjalankan intervensi. Intervensi kekuatan diri saya digunakan bagi membantu peserta kajian memahami emosinya dengan lebih baik. Peserta kajian telah memilih gelang berbentuk haiwan buaya yang melambangkan dirinya dan menghasilkan sebuah lukisan mengikut kreativiti. Peserta kajian juga menjelaskan bahawa setiap warna dan garisan membawa makna yang tertentu. Sebagai contoh mulut buaya yang besar melambangkan pendaman perasaan marah dan dendam terhadap ayahnya (nak telan ayahnya), sirip di belakang badan mudah untuk melindungi diri dari selalu dipukul oleh ayahnya. Dalam sesi perkongsian ini peserta kajian mengenal pasti kekuatan diri dan kelemahan dirinya. Peserta kajian dan pengkaji berbincang dengan lebih lanjut berkenaan dengan tindakan lanjut yang perlu diambil oleh peserta kajian. Dapatan ini selari dengan kajian yang dilakukan oleh Gonzalez, Meletaki, Walker, Sosa, Stamper, Srikanchana, King, Scott, Cardillo, Rhodes, Christensen, Darda, Workman & Chatterjee di mana walaupun peserta kajian menunjukkan emosi yang negative semasa melakukan intervensi seni dalam sesi tetapi mereka masih memahami dan berupaya untuk meneroka dan mengekspresi emosi mereka dengan baik. Dengan mengenal pasti kekuatan diri, peserta kajian berjaya mengenal pasti beberapa perkara yang boleh menjadi sumber kekuatan untuk diri mereka. Selepas sesi intervensi dilaksanakan kesemua peserta kajian menunjukkan nilai diri yang lebih positif. Berikut merupakan petikan temu bual.

*Terima kasih cikgu, saya berasa lebih tenang bila tahu yang saya seorang yang kuat”.*

(Peserta kajian 1)

*“Saya ingat saya lembik tapi rupayanya saya ada kekuatan dalam diri saya untuk berhadapan dengan semua ni”.*

(Peserta kajian 2)

Sepanjang kedua-dua intervensi dijalankan pengkaji telah memberi pendedahan kepada peserta kajian dengan tujuh langkah pelaksanaan CBT. Pendekatan teori ini mampu membantu kanak-kanak yang mengalami kekurangan pengawalan emosi dan tingkah laku dan ia memberi impak yang positif kepada perkembangan emosi, perkara ini turut disokong melalui dapatan kajian Arfaoui, Hajri, Abbes, Halayem, & Bouden, (2022) ; Pearce, Kelly, & Campbell, (2023). Yang pertama ialah mengenal pasti emosi, membantu peserta kajian membuat hubung kait di antara sistem kepercayaan dan situasi sebenar, mencabar sistem kepercayaan, meneroka respon tingkah laku, membentuk strategi ekspresi emosi melalui intervensi, memberi galakan kepada peserta kajian mengamalkan strategi ekspresi emosi dan yang terakhir melihat perkembangan peserta kajian. Keupayaan kanak-kanak mengekspresi emosi dengan baik apabila menerima hubungan tera putik yang baik dengan terapis, (Schweizer, Celine, Erik J. Knorth, Tom A. Van Yperen & Marinus Spreen, 2022). Melalui pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji, dapat dilihat berlakunya perubahan tingkah laku yang lebih positif terhadap ketiga-tiga peserta kajian. Peserta kajian 1 dan 3 mendapat maklum balas yang baik dari guru yang mengajar serta rakan dan tidak lagi bersikap agresif. Manakala peserta kajian 2 lebih berkeyakinan dan berjaya mengawal emosi dengan baik terutamanya semasa proses pengajaran dan pembelajaran berlaku.

## **Refleksi Kajian**

Intervensi yang digunakan di dalam sesi ini dilihat memberi kesan yang positif kepada perkembangan emosi dan tingkah laku peserta kajian. Perkara ini dapat dilihat melalui dapatan pemerhatian yang dilakukan oleh pengkaji. Di samping itu maklum balas yang diberikan oleh guru dan rakan-rakan yang lain semasa proses pengajaran dan pembelajaran juga positif. Kesemua peserta kajian juga dilihat lebih positif dan terbuka untuk berkongsi perasaan dan pengalaman yang mereka sedang lalui. Intervensi ini berjaya membantu proses membina hubungan di antara pengkaji dan peserta kajian dengan lebih baik. Semasa sesi kaunseling dijalankan kompetensi pengkaji sebagai individu yang memberi bantuan emosi turut terganggu. Perkara ini disebabkan oleh penentangan di peringkat awal sesi yang ditunjukkan oleh peserta kajian. Kesemua peserta kajian enggan bercakap dan berkongsi apa

yang mereka sedang alami dan lalui. Penentangan ini berlaku mungkin disebabkan oleh faktor kepercayaan yang masih belum terbina di antara pengkaji dan peserta kajian memandangkan mereka telah dirujuk oleh guru kelas masing-masing. Di samping itu keadaan peserta kajian yang tidak bersedia untuk mendapatkan khidmat sesi kaunseling juga menambahkan kesukaran proses kaunseling berlangsung. Namun, setelah pengkaji mengambil inisiatif dengan membina intervensi untuk di gunakan di dalam sesi kaunseling, peserta kajian menunjukkan perubahan tingkah laku yang positif. Proses membina hubungan juga berlaku dengan baik dan peserta kajian dilihat lebih terbuka untuk berkongsi dan berbincang.

## **CADANGAN KAJIAN SETERUSNYA**

Kajian ini hanya membincangkan bagaimana intervensi yang dihasilkan oleh pengkaji berupaya untuk membantu peserta kajian secara kualitatif sahaja. Maka pada masa hadapan penyelidikan dengan lebih lanjut boleh dilaksanakan dengan menggunakan instrumen yang sah dan mampu mengukur tahap emosi seseorang. Di samping itu, analisis secara empirikal juga boleh dilaksanakan untuk melihat keberkesanan intervensi dan membuat perkaitan secara deskriptif dengan tahap emosi seseorang.

## BIBLIOGRAFI

- Arfaoui, N., Hajri, M., Abbes, Z., Halayem, S., & Bouden, A. (2022). Emotion-focused Cognitive Behavioral Therapy for externalizing disorders in children and adolescents: An attempt to resolve emotion regulation difficulties. *European Psychiatry*, 65(S1), S442-S442. doi:10.1192/j.eurpsy.2022.1124
- Bai, S. (2022). Interactive Storytelling: Immersive Expressions of Emotion in New Media Image Arts. In *The 3rd International Conference on Educational Innovation and Philosophical Inquiries (ICEIPI 2022)*. Oxford, United Kingdom. DOI: 10.54254/2753-7064/2/2022452
- Basyiroh, A.N., & Yuniarti, W.Y., (2020). Applying art therapy in improving resilience in child victims of domestic violence. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). 119-130. doi: <https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.9812>
- Cohen, C., J & Weihs K., L. (2023). The role of emotion processing in art therapy (REPAT) intervention protocol. *Front. Psychol.* 14:1208901. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1208901
- Ebert, M., Hoffmann, J., D., Ivcevic, Z., Phan, C., & Brackett M., A. (2015). Teaching Emotion and Creativity Skills through Art: A Workshop for Children. *The International Journal of Creativity & Problem Solving*. 2015, 25(2), 23-35.
- Francesco, F. (2023). Expressive psychiatry: "Art as Therapy". The Sources and Applications. *NeaMente Journal*; 0:X. 1-8.
- Gao, C., Uchitomi, H., Miyake, Y. (2023). Cross-Sensory EEG Emotion Recognition with Filter Bank Riemannian Feature and Adversarial Domain Adaptation. *Brain Sciences*. 2023; 13(9):1326. <https://doi.org/10.3390/brainsci13091326>

- Gonzalez, V., E. Meletaki, V., Walker, M., Sosa, J., P., Stamper, A., Srikanchana, R., King, J., Scott, K., Cardillo, E., Rhodes, S., Christensen, A., P., Darda, K., M., Workman, C., & Chatterjee, A. (2022). Art Therapy as a Way of Psychological Correction of Emotional Disorders. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 13(4), 196 – 211.
- Hen, M., (2023). Art Therapy for Children in Short-Term Hospitalization. *Continuity in Education*, 4(1), p.83-95. DOI:<https://doi.org/10.5334/cie.63>
- Kementerian Pendidikan Malaysia (2013). *Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025*. Putrajaya : Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Kementerian Kesihatan Malaysia (2022). *Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2022: Kajian Kesihatan Remaja*. Putrajaya : Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Nordin, M. H. A., Nordin, N. A., Rahman, M. F. A., Jaafar, N. A. M., Tarmizi, N. A., & Saberi, N.S.N. (2022). Case Report Analysis: Art Therapy as a Tool During the Exploration Phase in Individual Psychotherapy. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 11(4), 1173–1182.
- Nordin, M., H., A. (2020). Exploration of biomorphic concept for emotions expression in educational psychology. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(6), 909–915.
- Nordin, M., H., A., & Bakar, A., A. (2020). Children psychological support through the application of biomorphic concept: an intervention in educational psychology. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 9(4), 106 - 112.

- Pearce, R., T., Kelly, A., B., & Campbell, M., A. (2023). Optimising Anxiety Treatment for Autistic Children: a Narrative Review. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s40489-023-00397-z>
- Round, A., Baker, J., & Rayner, C. (2017). Using Visual Arts to Encourage Children with Autism Spectrum Disorder to Communicate Their Feelings and Emotions. *Open Journal of Social Sciences*, 2017, 5, 90-108. DOI: 10.4236/jss.2017.510009
- Schweizer, Celine, Erik J. Knorth, Tom A. Van Yperen & Marinus Spreen. (2022). "Exploring Change in Children's and Art Therapists' Behavior during 'Images of Self', an Art Therapy Program for Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorders: A Repeated Case Study Design" *Children* 9, no. 7: 1036. <https://doi.org/10.3390/children9071036>
- Stutesman, M., & Goldstein, T. (2023). Developing Emotion Abilities Through Engagement with the Arts. In Z. Ivcevic, J. Hoffmann, & J. Kaufman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Creativity and Emotions*. Cambridge Handbooks in Psychology, pp. 434 - 458. Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781009031240.028
- Wu, W. (2023). Social-Emotional Learning In Arts Education. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*. 1, (1). 4. Doi: 01.0019/j.Interdisciplinary.2023.06.001

## KEADAAN EMOSI DAN HUBUNGAN DENGAN GAYA DAYA TINDAK DALAM KALANGAN GURU-GURU BAHARU DAERAH HILIR PERAK

Kamal bin Abdul Rahman<sup>1</sup>, Nur Harina binti Kamaruzaman<sup>2</sup>, Nur Fazlun  
binti Ahmad Japlus<sup>3</sup>

Pejabat Pendidikan Daerah Hilir Perak<sup>1</sup>, Pejabat Pendidikan Daerah  
Batang Padang<sup>2</sup>, Pejabat Pendidikan Daerah Kinta Utara<sup>3</sup>

### ABSTRAK

*Isu berkaitan keadaan emosi guru-guru baharu yang merangkumi kemurungan, kebimbangan dan tekanan semasa menjalankan tugas di sekolah setelah tamat latihan sering menjadi perbualan malah diperbincangkan dalam banyak kajian. Kajian ini bertujuan untuk menyelidik hubungan antara keadaan emosi dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak. Kajian ini turut mengenal pasti gaya daya tindak guru-guru baharu apabila berhadapan dengan kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Seterusnya, kajian ini juga melihat hubungan antara keadaan emosi dengan gaya daya tindak guru baharu. Kajian yang dijalankan berbentuk kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan. Seramai 44 orang guru baharu daripada 30 buah sekolah dalam daerah Hilir Perak telah dijadikan sebagai responden. Instrumen Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21) telah digunakan untuk mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan manakala Instrumen Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT) pula digunakan untuk mengukur tahap gaya daya tindak. Data dianalisis dengan menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 25 secara deskriptif menggunakan peratus dan min. Analisis statistik inferensi pula menggunakan analisis korelasi Pearson  $r$  untuk membandingkan hubungan antara kedua-dua pembolehubah. Hasil kajian mendapati keadaan emosi guru-guru baharu yang merangkumi tahap kemurungan, kebimbangan dan tahap tekanan adalah normal. Tahap gaya daya tindak guru-guru baharu berada dalam keadaan ringan. Hasil kajian juga mendapati tidak wujudnya hubungan antara keadaan emosi dan gaya daya tindak guru-guru baharu di Daerah Hilir Perak.*

**Kata kunci:** Guru baharu, keadaan emosi, gaya daya tindak.

## PENGENALAN

Menurut Trotter (1975), dalam memperkatakan peringkat perkembangan guru, terdapat lima iaitu peringkat baharu; peringkat baharu lanjutan; peringkat cekap; peringkat mahir; dan peringkat pakar. Kajian ini menumpukan kepada guru-guru baharu iaitu guru permulaan yang baru menamatkan program pendidikan. Seorang guru yang terlatih lepasan Institut Pendidikan Guru (IPG) atau universiti dan berkhidmat antara 1 hingga 3 tahun, berumur dalam lingkungan 25-30 tahun serta belum disahkan dalam jawatan boleh didefinisikan sebagai guru baharu (Ambak @ Ahmad, 2000). Gajdos (2016), menyatakan bahawa pengalaman dan pengetahuan guru baharu ketika dalam institusi latihan pendidikan guru sangat berbeza dengan realiti pengajaran dalam kelas yang sebenar dan hal ini menyebabkan kebanyakan guru baharu mengalami kesukaran dalam menyesuaikan diri dalam keadaan tersebut.

Tidak dinafikan pembangunan sesebuah negara merupakan cetusan daripada kecemerlangan sistem pendidikan. Menurut Lee et al. (2012) sistem pendidikan yang efisien akan melahirkan masyarakat yang berilmu dan berakhlak mulia dan serta mampu melahirkan modal insan yang mempunyai minda kelas pertama. Bagi mencapai hasrat ini, para pendidik perlu menunjukkan nilai-nilai produktiviti yang tinggi, cekap dalam melaksanakan tugas, bergerak pantas dan cergas, sentiasa bersikap proaktif, melaksanakan tugas yang diberi dengan penuh jujur dan komited serta memiliki daya usaha tinggi untuk menghasilkan mutu pendidikan yang cemerlang (Sipon, 2010). Bagi mencapai hasrat tersebut kerajaan telah memperkenalkan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 yang dilancarkan oleh YAB Timbalan Perdana Menteri Malaysia merangkap Menteri Pendidikan ketika itu, Tan Sri Muhyiddin Yassin pada 6 September 2013 di Pusat Konvensyen Kuala Lumpur. Salah satu daripada standard mutu yang diterapkan kepada guru di sekolah ialah profesionalisme perguruan. Sehubungan itu, guru yang merupakan tunjang utama dalam sistem pendidikan negara perlu sentiasa bersedia dalam meningkatkan kompetensi diri (Nasir & Mansor, 2021).

Peranan dan tanggungjawab sebagai seorang guru mutakhir ini semakin kompleks dan mencabar kerana mereka perlu sentiasa memperluaskan diri dengan pelbagai ilmu pengetahuan, kemahiran, sentiasa peka dan bersedia dengan setiap perubahan yang berlaku dalam bidang pendidikan. Tekanan guru pada masa kini banyak dibincangkan dan dijadikan bahan penyelidikan ilmiah oleh banyak pengkaji (Shazaitul, 2020). Dalam konteks pendidikan, tekanan guru dilihat sebagai rangsangan yang menjadi sumber atau menyebabkan guru mengalami tekanan (Maria, 2011). Selain itu, kajian Suhaimi Kamarudin dan Muhamad Suhaimi Taat (2020), menjelaskan bahawa ketidakcekapan guru dalam aspek pengurusan masa di sekolah telah dikenal pasti memberi tekanan emosi kepada guru. Seterusnya, Maria (2011) turut mentakrifkan tekanan guru sebagai pengalaman yang dialami oleh guru berhubung dengan emosi yang tidak menyenangkan seperti ketegangan, kekecewaan, kebimbangan, kemarahan dan dukacita yang disebabkan oleh aspek-aspek pekerjaan sebagai seorang guru. Oleh kerana pelbagai perubahan dalam persekitaran pendidikan sekarang, tekanan kerja telah menjadi fenomena dalam dunia pengajaran masa kini, bukan sahaja di Malaysia, tetapi juga di seluruh dunia (Suhaimi Kamarudin & Muhamad Suhaimi Taat, 2020). Menurut kenyataan Tahnnimalai dan Baloh (2021), guru-guru mengalami tekanan emosi kerana wujud gangguan antara amalan dan rutin kebiasaan sedia ada. Hal ini berlaku kerana pihak Kementerian Pendidikan Malaysia sering mengumumkan perubahan arahan yang perlu dilaksanakan oleh guru secara drastik dan memerlukan tindakan segera.

Kerencanaan peranan dan tugas guru yang semakin mencabar juga disebabkan oleh pelbagai faktor. Bebanan guru ini kian meningkat mengikut perubahan piawaian yang dilakukan oleh pihak kementerian. Oleh itu, sekiranya golongan guru ini tidak dapat mengatasi cabaran dan perubahan yang berlaku terhadap bidang pendidikan akan mengakibatkan para guru ini mudah terdedah dengan masalah stres dan seterusnya akan mengakibatkan para guru kemurungan. Guru bukan sahaja ditugaskan untuk mengajar semata-mata sebaliknya mereka juga perlu menguruskan kelangsungan operasi di sekolah. Antaranya ialah tugas-tugas perkeranian, disiplin pelajar dan kerehnan rakan guru yang lain di sekolah (Lee et al., 2012). Terdapat

penyelidik yang menyatakan bahawa bidang profesion perguruan adalah satu bidang pekerjaan yang sangat stress. Justeru, masalah ini perlu diambil berat sebagai satu masalah yang perlu dibincangkan di peringkat global (Ahmad,1998).

Antara penyebab utama para guru khususnya guru-guru baharu menerima tekanan kerja yang tinggi ialah sikap murid, tekanan terhadap masa, suasana di persekitaran sekolah, dan perhubungan antara staf (Boyle et al.,1995). Kesihatan mental merujuk kepada keadaan kesejahteraan individu menyedari kebolehnya, dapat mengatasi tekanan normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan seterusnya dapat memberikan sumbangan kepada komuniti individu tersebut (Froese-Germain, 2012). Depresi atau kemurungan dapat dibahagikan kepada tiga (3) jenis utama iaitu *minor depression*, *major depression* dan *manic depression* (*World Federation for Mental Health*, 2010). Kemurungan merupakan satu keadaan perubatan yang serius sehingga memberi kesan kepada badan, pemikiran, dan tingkah laku individu (*World Federation for Mental Health*, 2010). Ia memberi kesan kepada cara pemakanan dan tidur individu, cara pemikiran individu terhadap dirinya sendiri, dan juga cara individu memikirkan sesuatu perkara.

Seterusnya, guru yang menunjukkan simptom berkaitan kemurungan hadir dalam pelbagai bentuk, gejala, dan juga pengalaman mengikut individu yang telah disahkan kemurungan (*World Federation for Mental Health*, 2010). Berdasarkan kajian lepas, menjelaskan bahawa masalah kemurungan ini akan menjejaskan individu di semua peringkat tanpa mengira lokasi geografi, demografi mahupun kedudukan sosial individu (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2017). Kemurungan merupakan satu gangguan yang berlaku pada otak individu (*World Federation for Mental Health*, 2010). Oleh itu, penyakit ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira jantina mahupun pekerjaan individu tersebut. Walau bagaimanapun, penyakit ini tidak mempunyai penawar untuk menyembuhkannya, tetapi terdapat pelbagai rawatan yang efektif, antara termasuklah penggunaan ubat-ubatan dan psikoterapi (*World Federation for Mental Health*, 2010). Individu yang mempunyai masalah kemurungan, akan lebih terdedah kepada risiko gangguan yang lain seperti penyalahgunaan dadah, gangguan keseimbangan,

penyakit jantung, strok, HIV AIDS juga diabetes. Masalah kemurungan ini juga mempunyai risiko tinggi yang membawa kepada kes bunuh diri (World Federation for Mental Health, 2010). Oleh itu, penyelidik percaya bahawa pentingnya keperluan para guru untuk mengetahui tentang masalah kemurungan supaya masalah ini dapat dielakkan.

Kebimbangan pula merujuk kepada perasaan tertekan, ketakutan, gementar dan bimbang yang boleh membangkitkan atau menimbulkan perasaan gementar secara automatik (Horwitz, 1986). Desouky (2017), menjelaskan bahawa kebimbangan tidak seperti tanda-tanda stres yang lain kerana kebimbangan menghasilkan bahan toksik. Apabila dilanda kebimbangan seseorang akan hilang kawalan emosi. Dengan perkataan lain, kebimbangan dalam kajian ini membawa maksud satu perbezaan yang kompleks tentang persepsi diri, kepercayaan, perasaan dan tingkah laku berhubung dengan kurangnya pengalaman dan berlakunya kejutan bebanan tugas ketika berhadapan dalam situasi sebenar sebagai seorang guru yang semakin mencabar dan penuh kompleks.

Isu berkaitan stres guru-guru baharu tidak boleh dipandang remeh, Masalah stres dan tekanan yang melampau akan memberi kesan kepada produktiviti kerja para guru dan seterusnya juga akan memberi kesan kepada fizikal serta psikologikal guru (Sipon, 2010). Kini tanggapan terhadap para guru turut berbeza, iaitu para guru akan dianggap gagal jika pelajar tidak berjaya mendapat keputusan yang cemerlang ataupun masalah disiplin yang tinggi dalam kalangan pelajar di sekolah (Ahmad, 1998). Tambahan pula, para guru kini menjadi perhatian masyarakat yang kian peka akan isu tentang pendidikan. Dalam kajian lepas telah menyatakan bahawa profesion guru merupakan bidang kerjaya yang menghadapi tekanan kerja yang tinggi (Ahmad, 1998).

Peranan yang dimainkan oleh para guru baharu dalam merealisasikan falsafah dan harapan sistem pendidikan negara merupakan faktor penentu yang utama. Para guru baharu yang berada di barisan hadapan harus menunjukkan keterampilan yang tinggi ketika menjalankan tugas. Harapan terhadap kefungisian sekolah dan guru sentiasa bersikap dinamik telah

menyebabkan keupayaan guru-guru terutamanya guru-guru baharu menangani cabaran-cabaran dalam pendidikan terus dipersoalkan oleh semua pihak. Keupayaan para pelajar memperoleh manfaat daripada pendidikan juga sering dikaitkan dengan kemampuan, kelayakan dan kemahiran guru-guru baharu memberi perkhidmatannya sejajar dengan tuntutan dan harapan tinggi negara serta masyarakat (Yasin, 2006).

Menurut Rice (2010), beliau berpendapat daya tindak adalah satu usaha bagi mengatasi, mengurangkan atau bertolak ansur dengan ancaman yang membebankan individu akibat daripada stres. Melalui pemilihan strategi daya tindak yang bersesuaian oleh para guru dalam mengendalikan tekanan mampu memberikan impak yang berlainan terhadap diri sendiri, sama ada impak yang positif seperti mengurangkan tekanan kerja dan boleh menenangkan emosi guru. Oleh itu, Yulia Sholichatun (2011), menyatakan situasi yang menakutkan akan mengakibatkan tekanan, stres dan kebimbangan di mana situasi yang mencabar ini akan melahirkan pertumbuhan dan daya. Justeru, kemahiran daya tindak yang betul sangat penting untuk mengatasi keadaan emosi seseorang jika berhadapan dengan kemurungan, kebimbangan dan tekanan.

Jika guru-guru baharu dapat mengurus keadaan emosi yang merangkumi tekanan, kemurungan dan kebimbangan secara sendiri dengan betul, maka guru yang berhadapan dengan tekanan, kemurungan dan kebimbangan ini boleh menjadikan keadaan emosi tersebut sebagai satu dorongan serta membantu untuk meningkatkan semangat guru serta meningkatkan kualiti kerja mereka di sekolah. Menurut Safwan dan Shazaitul (2020), jika para guru tidak dapat melepaskan tekanan dengan betul dan tiada kemahiran daya tindak ketika berhadapan dengan tekanan maka ini akan menjejaskan semangat guru, mendatangkan masalah psikologi, terjejasnya kualiti kerja dan juga menjejaskan kesihatan guru itu sendiri.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Objektif kajian adalah seperti berikut:

1. Mengenal pasti tahap keadaan emosi guru-guru baharu di daerah Hilir Perak
2. Mengenal pasti tahap gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak
3. Mengenal pasti hubungan antara keadaan emosi dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak

## **PERSOALAN KAJIAN**

Berdasarkan kepada objektif kajian yang telah ditetapkan oleh pengkaji, kajian ini akan menjawab persoalan berikut:

1. Apakah tahap emosi dalam kalangan guru-guru baharu ?
2. Bagaimanakah tahap gaya daya tindak guru-guru baharu ?
3. Adakah terdapat hubungan antara keadaan emosi dan gaya daya tindak dalam kalangan guru-guru baharu ?

## **TINJAUAN LITERATUR**

Banyak kajian telah dijalankan oleh pengkaji berkaitan keadaan emosi dan gaya tindak guru-guru baharu. Kajian yang telah dijalankan oleh Ramlee (2015), tekanan emosi boleh berlaku apabila guru baharu mengalami kesukaran dalam mengadaptasi keadaan dan situasi perubahan fasa daripada guru pelatih kepada guru sebenar. Kajian tersebut mendapati bahawa perubahan sistem di dalam organisasi di sekolah merupakan faktor utama yang menyumbang kepada tekanan emosi kepada guru baharu. Selain itu, bebanan kerja, kerenah pelajar, hubungan interpersonal seterusnya kekangan masa dan sumber juga menjadi punca kepada tekanan emosi guru baharu. Oleh sebab itu, guru-guru baharu di sekolah perlu dilengkapi dengan sistem sokongan yang merangkumi pengukuhan keraguan dalam tugas, mencabar pemikiran yang negatif, memperbaharui amalan mengajar dan

perlu mencapai kompetensi yang ditetapkan oleh pihak pentadbir sekolah. Menurut tafsiran *Encyclopedia Medical* (2020), stres adalah situasi yang mengakibatkan ketegangan emosi yang disebabkan oleh peristiwa yang berlaku dalam kehidupan atau fikiran seseorang yang menyebabkan individu tersebut berasa kecewa, marah atau gementar.

Kajian seterusnya oleh Ishak dan Rose (2020) menjelaskan bahawa guru baharu mengalami tekanan emosi akibat tidak dapat mengimbangi antara bebanan tanggungjawab di sekolah dan peranan di rumah bagi yang sudah berkeluarga. Kegagalan dalam mengurus konflik keluarga bagi guru-guru baharu yang sudah berkahwin membawa kepada tekanan emosi di tempat kerja. Pendapat ini disokong oleh Validiner et al. (2023) yang menyatakan pendidik yang sudah berkahwin terpaksa menyesuaikan diri dengan tanggungjawab pekerjaan dan keluarga.

Menurut Goleman (2019), beliau berpendapat bahawa seseorang guru baharu yang tidak mampu mengurus emosi semasa berhubungan dengan orang lain akan kurang bermotivasi untuk bekerja dengan baik. Individu tersebut boleh dikategorikan sebagai individu yang tidak berjaya dalam kerjaya mereka kerana emosi yang terjadi di tempat kerja mempengaruhi kestabilan dan kematangan emosi individu tersebut. Faktor seperti budaya tempat kerja, sikap pelajar, keyakinan diri guru baharu yang rendah dan penguasaan mata pelajaran yang diajar adalah antara faktor yang mempengaruhi emosi guru-guru baharu. Guru-guru baharu juga didapati sering mengelak untuk belajar dan bertanya soalan yang banyak tentang tugas dan pekerjaan jika dibandingkan daripada guru yang lebih berpengalaman di sekolah mereka bagi mengekalkan harga diri mereka (Khalid, 2018).

Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Jemon (2011), menjelaskan bahawa pelbagai isu tentang guru baharu terutamanya aspek kecerdasan dan kemahiran sering diperkatakan walaupun banyak pendekatan dan penambahbaikan dilakukan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia dan Institut Pendidikan Guru untuk membantu menangani masalah ini. Guru baharu dikatakan tidak boleh menyesuaikan diri dengan masyarakat sekolah, tidak boleh menerapkan ilmu dan kemahiran yang didapati serta

menggunakannya di dalam pengurusan pengajaran dan pembelajaran, bilik darjah dan kokurikulum secara berkesan, di samping tidak menunjukkan penampilan diri yang meyakinkan sebagai guru.

Kajian yang dilakukan oleh Aris (2002) mendapati guru-guru baharu yang dibekalkan setiap tahun kepada sekolah sentiasa dipertikaikan kreadibiliti dan kebolehan mereka. Antaranya lemah emosi, pasif, tiada komitmen, gagal merangsang pembelajaran murid serta menyesuaikan ilmu dan kemahiran yang didapati di dalam pengurusan bilik darjah secara berkesan. Guru-guru ini juga gagal membina hubungan interpersonal yang memuaskan semasa berurusan dengan ibu bapa (Meng, 2018). Kegagalan dalam membina hubungan interpersonal ini menyebabkan berlaku salah faham antara guru baharu dan ibu bapa pada ketika mengadakan konsultasi berkaitan permasalahan yang dihadapi oleh murid-murid. Aspek kawalan emosi dan stres guru baharu terjejas dalam situasi tersebut.

Di samping itu juga, kajian oleh (Sunbul, 2013) guru baharu mengalami suatu transisi yang mencabar daripada tanggungjawab sebagai guru pelatih ke situasi bilik darjah yang sebenar kerana kurang menerima sokongan yang mencukupi khususnya melalui program induksi untuk membantu mereka. Kajian oleh Lim et al., (2010), turut menyatakan sebab berlakunya situasi tersebut adalah kerana kebanyakan aktiviti untuk memantapkan guru baharu yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) lebih bersifat 'sekali sekala', 'berepisod' dan tiada tindakan susulan.

Seterusnya kajian yang telah dilakukan oleh Bahrin et al., (2020), pengkaji mengkaji kesedaran tentang masalah kemurungan dalam kalangan guru yang bertujuan untuk mengenalpasti tahap kesedaran para guru tentang masalah kemurungan. Dengan kesedaran yang ada pada para guru terhadap masalah kemurungan tersebut akan menjamin kesejahteraan hidup mereka dalam semua aspek, terutamanya dalam sistem sekolah seterusnya akan mengekalkan produktiviti para guru dalam kehidupan seharian mereka. Kajian ini berbentuk kualitatif dengan menggunakan kaedah pengumpulan data secara tematik. Seramai sepuluh (10) orang responden terlibat. Hasil

kajian telah dianalisis secara manual dengan menggunakan kaedah teknik analisis kandungan dan mendapati bahawa para guru rata-rata mempunyai kesedaran akan masalah kemurungan tersebut. Hal ini dikatakan demikian kerana para guru masing-masing mempunyai pengalaman secara tidak langsung terhadap masalah kemurungan, seperti mempunyai kenalan atau pelajar yang dikesan telah mengalami masalah kemurungan. Namun begitu, kefahaman para guru terhadap masalah kemurungan adalah kurang, kerana kurangnya pendedahan terhadap pendedahan masalah kemurungan kepada para guru di sekolah.

Kajian seterusnya oleh Mohammad Musa Maula Boharim dan Jamalul Lail Abdul Wahab (2023), berkaitan guru baharu menghadapi situasi yang mencabar emosi mereka kerana mereka beralih dari fasa guru pelatih kepada guru permulaan di sekolah. Pengkaji mengkaji bagaimana guru baharu boleh menggunakan strategi sokongan perubahan untuk mengatasi tekanan emosi sebagai guru baharu di sekolah. Terdapat empat langkah dalam strategi sokongan perubahan iaitu mengukuhkan keraguan, mencabar pemikiran negatif, memperbaharui amalan dan mencapai kompetensi. Dapatan melalui kajian yang telah dijalankan mendapati guru-guru baharu ada menggunakan strategi sokongan perubahan dalam mengatasi tekanan emosi mereka di sekolah. Sokongan perubahan yang baik mempengaruhi emosi dan kualiti kerja guru-guru baharu. Kesimpulannya, strategi sokongan perubahan boleh digunakan sebagai salah satu cara dalam mengatasi tekanan emosi guru baharu di sekolah.

Kajian stres guru baharu dilanjutkan oleh Tajulashikin Jumahat et al., (2013). Kajian mereka bertajuk Faktor-Faktor Penentu Stres Dalam Kalangan Guru: Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. Kajian yang telah dijalankan ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap stres guru-guru Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. Selain itu, pengkaji telah mengkaji faktor demografi guru seperti jantina, umur dan pengalaman mengajar terhadap tahap stres guru-guru. Dalam kajian ini juga, pengkaji ingin mengenal pasti peramal utama terhadap stres dalam kalangan guru-guru Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. Antara faktor peramal yang telah dikenal pasti ialah bebanan tugas, kerenah pelajar, kekangan masa,

penghargaan dan sokongan, kekurangan sumber, hubungan sesama rakan sekerja dan hubungan dengan ibu bapa pelajar. Sampel kajian melibatkan 186 orang guru yang dipilih secara rawak dari 14 buah Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. Instrumen kajian yang digunakan pula ialah soal selidik berdasarkan pengubahsuaian daripada beberapa soal selidik kajian-kajian terdahulu. Dapatan kajian menunjukkan tahap stres guru-guru adalah sederhana. Tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap stres guru berdasarkan faktor jantina, umur dan pengalaman bekerja. Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa faktor hubungan dengan ibu bapa serta penghargaan dan sokongan adalah signifikan dengan tahap stres guru.

Seterusnya, kajian oleh Norashid dan Hamzah (2014) dari Universiti Malaysia Sabah telah menjalankan kajian bertajuk Beban Tugas dan Motivasi Pengajaran Guru di Sekolah Menengah Daerah Ranau. Kajian ini bertujuan mengenal pasti tahap beban tugas dan motivasi pengajaran dalam kalangan guru di sekolah menengah daerah Ranau dan hubungan antara kedua-duanya. Beban tugas guru dikategorikan kepada dua, iaitu beban tugas akademik dan beban tugas bukan akademik. Populasi kajian ini ialah 380 orang guru yang bertugas di lima buah sekolah menengah dalam daerah Ranau. Seramai 193 orang guru daripada tiga buah sekolah dipilih secara rawak menjadi sampel kajian. Kajian ini menggunakan reka bentuk kualitatif dengan melibatkan kaedah tinjauan deskriptif. Dapatan kajian menunjukkan tahap beban tugas akademik, tahap beban tugas bukan akademik dan tahap beban tugas guru adalah tinggi. Manakala tahap motivasi pengajaran guru adalah sederhana.

Kajian seterusnya telah dilakukan oleh Kamaruddin (2007), daripada Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia dari Universiti Pendidikan Sultan Idris. Pengkaji menjalankan kajian bertajuk Tekanan Kerja di Kalangan Guru Sekolah Menengah. Kajian ini mengkaji tahap tekanan kerja dalam kalangan guru sekolah menengah. Di samping itu, kajian ini juga melihat kedudukan lima faktor utama yang mempengaruhi tekanan kerja yang dialami oleh guru. Selanjutnya, kajian ini mengkaji peranan demografi terhadap tekanan kerja guru-guru tersebut. Sampel kajian terdiri daripada 40 orang guru dari dua buah sekolah menengah (Gred A dan Gred B) di Rantau Panjang, Kelantan. Pengkaji menggunakan *Teacher Stress Inventory* oleh

Boyle et al (1995) sebagai instrumen untuk mengukur tahap tekanan kerja guru manakala bagi mengukur kedudukan faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan kerja guru, penulis menggunakan *Self Report Teacher Stress* (Dunham, 1992). Faktor-faktor utama yang mempengaruhi tekanan kerja guru iaitu salah laku pelajar, beban tugas, keperluan penghargaan, kekangan masa dan sumber, dan hubungan interpersonal yang mempengaruhi tekanan kerja guru. Dapatan kajian menunjukkan bahawa seramai 57.2% guru mengalami tahap tekanan kerja sederhana, 37.2% mengalami tahap tekanan kerja rendah manakala hanya 4.7% guru yang mengalami tahap tekanan kerja tinggi. Kajian ini juga menunjukkan bahawa faktor salah laku pelajar adalah faktor yang paling signifikan daripada lima faktor utama yang menyebabkan tekanan kerja guru.

Selain dapatan daripada kajian-kajian yang telah dijalankan oleh pengkaji-pengkaji, isu berkaitan keadaan emosi guru-guru baharu juga diperoleh daripada maklum balas klien Kaunselor Pendidikan Daerah Hilir Perak. Melalui sesi perkhidmatan kaunseling di Pejabat Pendidikan Daerah Hilir Perak 28 daripada 54 sesi kaunseling individu adalah berkaitan emosi guru. 20 sesi melibatkan klien yang terdiri daripada guru-guru baharu. Antara isu guru-guru baharu yang dibincangkan adalah berkaitan tekanan di tempat kerja, kawalan emosi yang lemah, gagal mengurus tekanan, rungutan bebanan kerja yang diberi oleh pentadbir dan layanan yang tidak adil oleh pentadbir sekolah.

Berdasarkan dapatan beberapa kajian literatur dan maklum balas daripada klien menunjukkan terdapat isu berkaitan keadaan emosi guru-guru baharu dengan kemahiran gaya daya tindak. Justeru, pengkaji melihat betapa pentingnya isu keadaan emosi dan gaya daya tindak guru-guru baharu ini dilihat secara mendalam melalui kajian secara ilmiah. Permasalahan berkaitan keadaan emosi dan gaya daya tindak guru-guru baharu perlu ditangani secara serius kerana komitmen mereka akan mempengaruhi organisasi sekolah secara berterusan.

## METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini berbentuk kajian kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan. Data akan dianalisis menggunakan *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 25. Analisis Deskriptif digunakan untuk menjawab persoalan kajian 1 hingga 2 iaitu mengenal pasti tahap kemurungan, kebimbangan, tekanan dan tahap gaya daya tindak guru-guru baharu. Analisis inferensi menggunakan pekali korelasi *Pearson r* pula digunakan untuk menjawab persoalan 3 iaitu Adakah terdapat hubungan antara keadaan emosi dan gaya daya tindak dalam kalangan guru-guru baharu?

### Persampelan

Sampel yang digunakan jenis sampel rawak bertujuan. Populasi kajian dalam kalangan guru-guru baharu lantikan *one off* Kementerian Pendidikan Malaysia dan guru-guru baharu yang mengajar dalam tempoh 2 tahun terkini bermula Januari 2022 hingga Januari 2023 dalam daerah Hilir Perak semuanya berjumlah 44 orang. Semua guru baharu berjumlah 44 orang dijadikan sampel kajian.

### Instrumen Kajian

Kajian ini menggunakan 2 Instrumen iaitu:

1. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21)*

Instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah set soal selidik *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21)* versi Bahasa Melayu. Versi Bahasa Melayu mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi untuk mengukur kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan guru-guru baharu. Menurut Ramli Musa (2007), DASS telah diterjemahkan ke dalam pelbagai bahasa termasuk versi Bahasa Malaysia (BM) yang mempunyai 21 item. Instrumen DASS juga telah digunakan secara meluas di seluruh dunia sebagai instrumen untuk mengukur aspek psikologi. Ramli Musa (2007) turut menjelaskan, instrumen DASS dalam versi Bahasa Melayu telah melalui proses *back to back translation* dan telah mendapat kelulusan daripada pembina instrumen DASS yang asal iaitu Profesor Dr Peter

Lovinbond, Profesor The School of Psychology University of New South Wales Australia. Berdasarkan Ramli Musa (2007), instrumen DASS telah melalui proses uji dan uji lari semula untuk menentukan kesahan dan kebolehpercayaan instrumen tersebut. Berdasarkan analisis statistik pekali kebolehpercayaan, setiap item keputusan boleh digambarkan dalam jadual 1 di bawah.

**Jadual 1 : Nilai Pekali Alpha Cronbach Instrumen DASS**

<b>Subskala / Domain</b>	<b>Alpha Cronbach</b>
<b>Kemurungan</b>	0.92
<b>Kebimbangan</b>	0.87
<b>Stres</b>	0.88
<b>Jumlah</b>	0.95

Sumber: RamliMusa (2007)

Semua item yang terkandung dalam instrumen DASS dinilai menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawapan iaitu tidak pernah sama sekali, jarang, kerap dan sangat kerap. Interpretasi skor instrumen DASS adalah seperti Jadual 2 di bawah.

**Jadual 2 : Interpretasi Instrumen DASS**

<b>Skor</b>			
<b>Interpretasi</b>	<b>Kemurungan / Skor</b>	<b>Kebimbangan / Skor</b>	<b>Stres / Skor</b>
Normal	0 - 5	0 - 4	0 - 7
Ringan	6 - 7	5 - 6	8 - 9
Sederhana	8 - 10	7 - 8	10 - 13
Teruk	11 - 14	9 - 10	14 - 17
Sangat Teruk	15 ke atas	11 ke atas	18 ke atas

Sumber: Ramli Musa (2007)

## 2. Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT)

Selain itu, instrumen lain yang digunakan ialah Instrumen Ujian Gaya Daya Tindak 24 item (UGDT) yang dapat mengukur tahap gaya daya tindak guru-guru baharu ketika menghadapi kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang memberikan nilai tahap Baik, Sederhana, Ringan dan Teruk. Instrumen Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT) 24 item ini mempunyai kesahan yang tinggi kerana soal selidik tersebut merupakan salah satu modul yang digunakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia Malaysia (2005) untuk pelaksanaan saringan awal Modul Minda Sihat bersama Kementerian Pendidikan Malaysia sejak tahun 2014. Kebolehpercayaan dan kesahan instrumen ini sangat tinggi dan telah diuji dengan nilai pekali *Cronbach alpha* .75 oleh Nadhirah Samsudin dan Shahlan Surat (2022). Instrumen ini mengandungi 24 item dan 7 skala likert. Prosedur pemilihan jawapan instrumen UGDT ini ialah responden diminta memilih skor antara skala 0 hingga 6 di mana skor perubahan daripada yang tidak digunakan kepada yang selalu digunakan yang menggambarkan reaksinya bertindak terhadap kemurungan, kebimbangan atau tekanan. Interpretasi pemarkahan soal selidik UGDT digambarkan seperti dalam Jadual 3 di bawah:

**Jadual 3 : Interpretasi Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT)**

<b>Interpretasi</b>	<b>Skor</b>
Teruk	kurang daripada 18
Ringan	19 – 72
Sederhana	73 - 96
Baik	lebih daripada 97

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia (2005)

## ANALISIS KAJIAN

Analisis data dalam kajian ini menggunakan kaedah nilai min untuk menentukan Tahap Keadaan Emosi dan Gaya Daya Tindak Guru-Guru Baharu. Analisis inferensi menggunakan pekali korelasi *Pearson r* pula akan digunakan untuk melihat hubungan Keadaan Emosi dan Gaya Daya Tindak Guru-Guru Baharu. Terdapat tiga subskala keadaan emosi yang merangkumi

tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Tahap keadaan emosi setiap subskala merangkumi Tahap Normal, Ringan, Sederhana, Teruk dan Sangat Teruk. Tahap Gaya Daya Tindak merangkumi Tahap Baik, Sederhana, Ringan dan Teruk.

## DAPATAN KAJIAN

Topik seterusnya akan menerangkan berkaitan dapatan kajian yang merangkumi profil demografi responden serta beberapa dapatan untuk mencapai tiga objektif kajian.

### Profil Demografi Responden

Jadual 4 di bawah menunjukkan analisis latar belakang responden mengikut mod dan peratusan.

**Jadual 4 : Latar Belakang Responden**

Kategori	Mod	Peratus
Gender		
Lelaki	14	31.8
Perempuan	30	68.2
Kaum		
Melayu	28	63.6
Cina	1	2.3
India	15	34.1
Pengalaman mengajar		
0 hingga 6 bulan	14	31.8
7 hingga 12 bulan	27	61.4
1 tahun ke atas	3	6.8
Tempat mengajar		
Sekolah menengah	15	34.1
Sekolah Kebangsaan	26	59.1
SJKC	1	2.3
SJKT	2	4.5

Berdasarkan Jadual 4 di atas, jumlah responden guru-guru baharu lelaki seramai 14 orang mewakili 31.8% manakala perempuan seramai 30 orang yang mewakili 68.2%. Jumlah keseluruhan responden ialah 44 orang. Responden mengikut kaum pula seperti berikut. Melayu seramai 28 orang (63.6%), Cina seorang (2.3%) manakala guru-guru baharu kaum India seramai 15 orang (34.1%). Pecahan guru-guru baharu mengikut pengalaman mengajar pula adalah seperti berikut. Pengalaman mengajar 0-6 bulan seramai 14 orang (31.8%), 7-12 bulan berjumlah 27 orang mewakili 61.4% dan pengalaman mengajar melebihi 1 tahun ke atas seramai 3 orang (6.8%). Bagi pecahan tempat mengajar pula, guru-guru baharu dari sekolah menengah seramai 15 orang (34.1%), sekolah kebangsaan seramai 26 orang (59.1%), SJKC seramai seorang (2.3%) dan guru-guru baharu dari SJKT seramai 2 orang yang mewakili 4.5% daripada keseluruhan responden.

### **Tahap Keadaan Emosi Guru-guru Baharu dari Aspek Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan**

Jadual 5 di bawah menunjukkan tahap keadaan emosi guru-guru baharu dari aspek kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Analisis Deskriptif menunjukkan Tahap Kemurungan guru-guru baharu berada dalam tahap normal dengan skor min 4.0, Tahap Kebimbangan berada dalam tahap normal dengan nilai min 3.9 manakala Tahap Tekanan mendapat skor min 5.4 yang menunjukkan tahap normal. Keputusan analisis deskriptif ini menunjukkan bahawa keadaan emosi guru-guru baharu di daerah Hilir Perak bebas daripada kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Analisis dapat digambarkan dalam Jadual 5 di bawah. Interpretasi Instrumen DASS pula ditunjukkan dalam Jadual 6 di bawah.

**Jadual 5 : Tahap Keadaan Emosi Guru Baharu dari Aspek Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan**

Subskala / Domain	Min	Interpretasi	SD	N
Tahap Kemurungan	4.0	Normal	3.7	44
Tahap Kebimbangan	3.9	Normal	3.3	44
Tahap Tekanan	5.4	Normal	4.5	44

**Jadual 6 : Interpretasi Instrumen DASS**

Skor			
Interpretasi	Kemurungan / Skor	Kebimbangan / Skor	Stres / Skor
Normal	0 - 5	0 - 4	0 - 7
Ringan	6 - 7	5 - 6	8 - 9
Sederhana	8 - 10	7 - 8	10 - 13
Teruk	11 - 14	9 - 10	14 - 17
Sangat Teruk	15 ke atas	11 ke atas	18 ke atas

Sumber: Ramli Musa (2007)

### Tahap Gaya Daya Tindak Guru-guru Baharu

**Jadual 7 : Tahap Gaya Daya Tindak Guru-guru Baharu**

Min	Interpretasi	SD	N
69.8	Ringan	0.52	44

Berdasarkan Jadual 7 di atas, analisis deskriptif menunjukkan bahawa Tahap Gaya Daya Tindak guru-guru baharu berada dalam kategori ringan dengan nilai skor min 69.8. Ini menggambarkan bahawa guru-guru baharu di daerah Hilir Perak masih boleh bertindak secara rasional dan mempunyai kemahiran gaya daya tindak ketika berhadapan dengan keadaan emosi seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan di tempat kerja. Jadual 8 di bawah pula menunjukkan Interpretasi Instrumen Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT).

**Jadual 8 : Interpretasi Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT)**

---

<b>Interpretasi</b>	<b>Skor</b>
Teruk	kurang daripada 18
Ringan	19 – 72
Sederhana	73 - 96
Baik	lebih daripada 97

---

### **Hubungan antara Keadaan Emosi dan Gaya Daya Tindak Guru-guru Baharu**

### **Hubungan antara Kemurungan dan Gaya Daya Tindak Guru-guru Baharu**

#### **Hipotesis 1**

Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dan gaya daya tindak guru-guru baharu

**Jadual 9 : Jadual Analisis Korelasi Antara Tahap Kemurungan, Kebimbangan, Stres dan Gaya Daya Tindak**

---

	<b>Gaya Daya Tindak</b>	
<b>Keadaan emosi guru baharu</b>	<b><i>r</i></b>	<b>Sig.P</b>
<b>Tahap Kemurungan</b>	.035	.821
<b>Tahap Kebimbangan</b>	.046	.769
<b>Tahap Stres</b>	-.077	.619

---

\*\* Aras kolerasi signifikan 0.01 *level (2-tailed)*.

Berdasarkan Jadual 9 di atas, analisis korelasi *Pearson r* menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara kemurungan dan gaya daya tindak ( $r =$

.035,  $p > .821$ ). *Sig Value (2 tailed)* digunakan untuk menentukan signifikan ujian statistik  $r$ . Analisis *Sig Value (2 tailed)* menunjukkan skor .821 lebih besar daripada 0.01. Oleh itu, hipotesis alternatif di tolak dan hipotesis nul diterima. Keputusan analisis *Pearson r* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak. Keputusan ini juga menunjukkan bahawa kemurungan guru-guru baharu berada pada tahap normal dan memiliki gaya daya tindak yang ringan yang menggambarkan guru-guru baharu masih boleh bertindak secara rasional serta berkemampuan bertindak bijak ketika berhadapan dengan situasi kemurungan. Jadual kekuatan hubungan korelasi setiap pemboleh ubah dapat diinterpretasikan dalam Jadual 10 yang dinyatakan.

## **Hubungan antara Kebimbangan dan Gaya Daya Tindak Guru-guru Baharu**

### **Hipotesis 2**

Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebimbangan dan gaya daya tindak guru-guru baharu

Berdasarkan Jadual 9, analisis korelasi *Pearson r* menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara kebimbangan dan gaya daya tindak ( $r = .046$ ,  $p > .769$ ). *Sig Value (2 tailed)* digunakan untuk menentukan signifikan ujian statistik  $r$ . Analisis *Sig Value (2 tailed)* menunjukkan skor .769 lebih besar daripada 0.01. Oleh itu, hipotesis alternatif di tolak dan hipotesis nul diterima. Keputusan analisis *Pearson r* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebimbangan dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak. Keputusan ini juga menunjukkan bahawa kebimbangan guru-guru baharu berada pada tahap normal dan memiliki gaya daya tindak yang ringan ketika berhadapan dengan situasi kebimbangan. Keputusan ini turut menggambarkan guru-guru baharu masih boleh bertindak secara rasional serta memiliki kemahiran gaya daya tindak ketika berhadapan dengan situasi kebimbangan. Jadual kekuatan hubungan korelasi setiap pemboleh ubah dapat diinterpretasikan dalam Jadual 10 yang dinyatakan.

## Hubungan antara Stres dan Gaya Daya Tindak Guru-guru Baharu

### Hipotesis 3

Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan gaya daya tindak guru-guru baharu

Berdasarkan Jadual 9 analisis korelasi *Pearson r* menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara stres dan gaya daya tindak ( $r = -.077$ ,  $p > .619$ ). *Sig Value (2 tailed)* digunakan untuk menentukan signifikan ujian statistik *r*. Analisis *Sig Value (2 tailed)* menunjukkan skor .619 lebih besar daripada 0.01. Oleh itu, hipotesis alternatif di tolak dan hipotesis nul diterima. Keputusan analisis *Pearson r* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak. Keputusan ini juga menunjukkan bahawa stres guru-guru baharu berada pada tahap normal dan gaya daya tindak yang ringan menggambarkan guru-guru baharu di daerah Hilir Perak memiliki kemahiran daya tindak ketika berhadapan dengan situasi stres. Jadual kekuatan hubungan korelasi setiap pembolehubah dapat diinterpretasikan dalam Jadual 10 yang dinyatakan.

**Jadual 10 : Jadual Kekuatan Hubungan Korelasi**

---

<i>Correlation</i>	<i>Index Value</i>	<i>Interpretation</i>
0.01 to 0.09	or -0.01 to -0.09	<i>Very Poor / Negligible</i>
0.10 to 0.29	or -0.10 to -0.29	<i>Poor, Low</i>
0.30 to 0.49	or -0.30 to -0.49	<i>Moderate</i>
0.50 to 0.69	or -0.50 to -0.69	<i>High, Strong</i>
0.70 to 0.99	or -0.70 to -0.99	<i>Very High, Very Strong</i>
1.00		<i>Perfect</i>
0.00		<i>No Correlation</i>

---

Sumber: Davies (1971)

Jadual 11 : Rumusan Dapatan Kajian

Objektif Kajian	Hasil dan Dapatan Kajian
1. Mengenal pasti tahap keadaan emosi guru-guru baharu di daerah Hilir Perak	1.1 Tahap kemurungan guru-guru baharu di daerah Hilir Perak normal 1.2 Tahap kebimbangan guru-guru baharu di daerah Hilir Perak normal 1.3 Tahap tekanan guru-guru baharu di Daerah Hilir Perak normal
2. Mengenal pasti tahap gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak	2.1 Tahap gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak ringan
3. Mengenal pasti hubungan antara keadaan emosi dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak	3.1 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak 3.2 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebimbangan dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak 3.3 Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan dan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak

## RUMUSAN DAN CADANGAN

Kajian ini membuktikan bahawa tahap keadaan emosi guru-guru baharu di daerah Hilir Perak dari aspek kemurungan, kebimbangan dan tekanan berada dalam keadaan normal. Gaya daya tindak guru-guru baharu juga dalam kategori ringan yang menggambarkan guru-guru baharu ini mempunyai kemahiran bertindak apabila berhadapan dengan keadaan emosi seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan di tempat kerja. Kajian ini juga menunjukkan keadaan emosi mereka tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan gaya daya tindak guru-guru baharu di daerah Hilir Perak. Ini menunjukkan guru-guru baharu di daerah Hilir Perak berada dalam keadaan emosi yang sejahtera dan masih mampu memiliki daya tahan dan bertindak dengan rasional ketika berhadapan dengan emosi seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Ketahanan dan kemahiran daya tindak ini merupakan aspek yang penting dalam kalangan guru-guru baharu yang kini sedang berhadapan dengan cabaran guru abad ke-21. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian Nur Farah Adiba Badrul Hisham dan Faridah Mydin Kutty (2021) yang berpendapat bahawa pengurusan emosi guru novis bagi dimensi penyelesaian masalah menunjukkan nilai min tinggi yang membawa maksud guru novis berdaya tindak dengan menggunakan perkongsian media sosial bagi mengelakkan mereka daripada bertindak mengikut emosi. Perkara ini membuktikan bahawa daya tindak positif dan rasional melalui penglibatan dalam media sosial membolehkan guru-guru baharu berupaya berfikir lebih rasional sekaligus berjaya mengawal emosi mereka ketika berhadapan dengan tekanan.

Hal demikian menyokong kajian yang telah dijalankan oleh Abdul Karim et al. (2022) yang berpendapat guru perlu mengenal pasti dan bertindak dalam mengendalikan stres sendiri semasa pelaksanaan PdPR untuk menjamin kesihatan mental guru itu sendiri. Kajian ini juga bersesuaian dengan kajian yang telah dijalankan oleh Ismail Sabri et. al, (2011) yang menyatakan bahawa seorang guru seharusnya mempunyai daya tahan tinggi dan mampu berdepan dengan perkembangan semasa dalam sistem pendidikan di Malaysia. Walau bagaimanapun, tahap gaya daya tindak guru-guru baharu yang kini berada dalam kategori ringan perlu

ditingkatkan ke arah yang lebih baik pada masa akan datang contohnya ke tahap sederhana atau baik supaya mereka akan terus konsisten memiliki kekuatan dan jati diri malah terus memiliki kemahiran untuk mengatasi atau berhadapan dalam keadaan emosi seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan semasa menjalankan tugas di sekolah masing-masing. Guru-guru baharu perlu memiliki kekuatan dalaman dalam menangani tekanan yang dialami dalam diri sendiri semasa menjalankan proses pengajaran dan pembelajaran dalam kelas. Peranan guru-guru baharu sangat rencam dan pelbagai kerana tugas mereka bukan sahaja dalam bidang akademik malah guru-guru baharu juga perlu mengendalikan kegiatan ko-kurikulum bersama tugas perkeranian di sekolah (Hamami & Yassin, 2022).

Kemampuan guru-guru baharu dalam memilih mekanisme gaya daya tindak yang betul bukan sahaja membantu meningkatkan profesionalisme dan komitmen terhadap tugasnya, malah meningkatkan tahap kesejahteraan psikologi dan kesihatan fizikalnya. Hasil kajian ini disokong dengan kajian Taylor (2013) yang menegaskan bahawa daya tahan adalah elemen penting yang diperlukan dalam diri setiap orang guru bagi memenuhi cabaran serta perubahan yang mendatang untuk terus kekal dalam profesion keguruan. Kegagalan guru-guru baharu dalam mengekalkan daya tindak ketika berhadapan dengan kawalan emosi akan mengakibatkan guru-guru baharu mengalami tekanan, gagal mengawal kemarahan, gagal mengimbangi antara tanggungjawab di sekolah dan keluarga serta memberi kesan buruk terhadap pencapaian dan prestasi kerja di sekolah. Hal ini selari dengan kajian yang telah dijalankan oleh Rosli dan Ibrahim (2021) bahawa kegagalan guru menyesuaikan diri terhadap tanggungjawab pekerjaan dan keluarga boleh membawa kepada tekanan, isu pengurusan kemarahan dan masalah peribadi sekaligus mengakibatkan kesan buruk terhadap kepuasan kerja guru.

Oleh itu, pengkaji mencadangkan agar guru-guru baharu mengamalkan keseimbangan kerja dan hidup dengan baik di samping menguasai kemahiran komunikasi secara berkesan untuk membina hubungan positif dalam mengukuhkan kemahiran interpersonal serta mengekalkan kesihatan fizikal dan mental di tempat kerja. Guru-guru baharu juga merupakan golongan profesional yang sentiasa berurusan dengan individu

lain seperti pihak pentadbiran, rakan sekerja, murid dan masyarakat dalam situasi yang mencabar. Thornqvist (2011) menyatakan bahawa kebanyakan guru yang menceburi profesion keguruan ini tidak bersedia untuk menghadapi tekanan yang mungkin berlaku, kurang mendapat sokongan sosial dan memikul pelbagai bebanan kerja. Mereka ini akan hilang keyakinan terhadap keupayaan mereka, menjadi tidak produktif, tidak dapat melaksanakan tugas yang diamanahkan dan sering menimbulkan masalah di tempat kerja. Menurut Majid et al. (2021) menyatakan bahawa tekanan boleh mengakibatkan guru mengalami kemurungan, mudah marah, melaksanakan kerja sambil lewa dan penurunan kualiti kerja. Keadaan ini boleh mendatangkan kesan jangka panjang terhadap diri guru, murid-murid, rakan sekerja, pihak pentadbiran sekolah seterusnya Kementerian Pendidikan Malaysia. Oleh sebab itulah, dapatan kajian ini sekurang-kurangnya dapat merangka tindakan awal pencegahan untuk membina dan merangka program pencegahan ke arah pengukuhan nilai dan jati diri guru-guru baharu di sekolah.

Pemantapan kemahiran dalam membina hubungan interpersonal sangat penting kerana hubungan interpersonal dalam persekitaran kerja yang pelbagai itu sendiri mencerminkan kecerdasan emosi dan sosial yang tinggi. Hasil kajian ini disokong dengan kajian Rathee (2014) yang menyatakan bahawa kecerdasan emosi dan sosial adalah satu aspek pembangunan penting dalam pendidikan. Kecerdasan sosial dan emosi boleh dipelajari, dibangunkan dan digunakan sebagai kemahiran hidup yang berkesan untuk menguruskan kehidupan peribadi, hubungan interpersonal dan mencapai kejayaan. Guru memerlukan tahap kecerdasan emosi dan sosial yang tinggi kerana amalan pengajaran guru melibatkan interaksi dengan individu lain dalam persekitaran pekerjaan mereka di sekolah.

Di samping itu, pihak Kementerian Pendidikan Malaysia dicadangkan agar menyediakan latihan dalam perkhidmatan yang bersesuaian untuk mendedahkan kepada guru-guru baharu khasnya dan guru-guru lain amnya mengenai kesedaran terhadap pentingnya kesejahteraan psikologi, kepentingan pemilihan strategi gaya daya tindak yang betul apabila berhadapan dengan kemurungan, kebimbangan dan tekanan di tempat kerja. Kajian ini juga diharap dapat memberi maklumat awal kepada pihak pentadbiran Institut Pendidikan Guru Malaysia (IPGM) serta Institut Pendidikan Tinggi Awam (IPTA) yang menyediakan kursus pendidikan untuk merangka suatu program atau kursus khas berkaitan pengurusan stres yang memberi perhatian khusus berkaitan kemahiran strategik gaya daya

tindak dalam situasi kerja khususnya atau ketika di luar situasi kerja amnya. Saranan ini bertepatan dengan kajian yang telah dilakukan oleh Maat dan Surat (2022) yang menyatakan bahawa kursus dan bengkel tentang kemahiran daya tindak dan mengawal tekanan perlu konsisten dan diperbanyakkan agar guru terdedah dengan pelbagai teknik dan kemahiran asas dalam usaha untuk mengawal tekanan psikologi yang berlaku semasa dan selepas pandemik.

Bagi pihak pentadbir sekolah khususnya Pengetua dan Guru Besar, amalan sokongan komuniti di sekolah perlu diperkasakan terhadap guru-guru baharu. Sistem sokongan seperti mentor dan mentee perlu diperkukuhkan. Oleh kerana itu, strategi sokongan perubahan yang dinyatakan tadi perlu diperkukuhkan merangkumi empat langkah seperti disarankan oleh Lindqvist et al., (2021) seperti mengukuhkan keraguan, mencabar pemikiran negatif, memperbaharui amalan dan mencapai kompetensi. Selain itu, Kelab Guru dan Staf perlu merancang program secara berkala seperti pengukuhan *team building*, membina kejelekitan sesama ahli, hari keluarga, lawatan serta aktiviti-aktiviti lain ke arah pemupukan hubungan ukhwah yang mantap. Konsep yang tua dihormati dan yang muda disayangi seharusnya meresap ke dalam roh dan jiwa semua warga pendidikan dan komuniti di sekolah. Guru-guru baharu perlu memiliki beberapa keseimbangan antaranya keseimbangan psikologi dan emosi serta keseimbangan kehidupan sebagai guru di sekolah. Keseimbangan ini akan melahirkan kepuasan kerjaya perguruan dan pengurusan kehidupan seharian (Mohd Azizul et al., 2023).

Dapatan kajian ini juga membolehkan Kaunselor Pendidikan Daerah Pejabat Pendidikan Daerah Hilir Perak merangka dan melaksanakan program serta intervensi pencegahan dan pengembangan dalam aspek Pengurusan Stres, Kemahiran Komunikasi Berkesan, Kemahiran Membina Interpersonal, Kemahiran Pembinaan Karektor & Personaliti serta Kemahiran Menyelesaikan Masalah Secara Kritis. Kajian ini juga wajar diperluaskan oleh pengkaji-pengkaji lain di lokasi dan daerah yang lain supaya isu berkaitan keadaan emosi dan daya tindak guru-guru baharu dapat diketahui dengan lebih mendalam dan menyeluruh.

## RUJUKAN

- Abdul Karim, N.A., Amir, R., & Amat, S. . (2022). *Stres dan Strategi Daya Tindak Dalam Kalangan Guru Luar Bandar di Sarawak Sewaktu PdPR*. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(2), e001296. Retrieved from <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i2.1296>
- Ahmad, M. (1998). *Tekanan kerja di kalangan guru sekolah menengah: 115 Satu kajian di daerah Kulim Bandar Baharu, Kedah Darul Aman*. Universiti Malaysia Sarawak: Bintulu.
- Ahmad, M. (1998). *Tekanan kerja di kalangan guru sekolah menengah: 115 Satu kajian di daerah Kulim Bandar Baharu, Kedah Darul Aman. Disertasi Sarjana Sains, Universiti Malaysia Sarawak Bintulu*.
- Ahmad, Y. (2018). Masalah kesediaan guru permulaan: Sekolah perlu memainkan peranan utama untuk menyelesaikannya. *Jurnal Penyelidikan IPSAH. Jilid 12*, 24-38.
- Ambak @ Ahmad, M. (2000). *Persepsi guru permulaan terhadap peranan pengetua dalam*. Fakulti Pendidikan, UKM: Tesis sarjana yang tidak diterbitkan.
- Aris, A. R. (2002). *Kajian ke atas faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan niat untuk meninggalkan profesion perguruan di kalangan guru sekolah menengah dan sekolah rendah di daerah Kota Tinggi, Johor. Tesis sarjana. Tidak diterbitkan*. . Universiti Teknologi Malaysia.
- Bahrin, Manak Ek Klai & Farhana Kamarul. (2020). Kesedaran tentang masalah kemurungan dalam kalangan guru. *Malaysian Journal of Society and Space 16 issue 4*, 273-284.
- Boyle G. J., Borg M. G., Falzon J. M., Baglioni A. J. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. . *British Journal of Educational Psychology*, 65, 49-67.

- Boyle, G.J., Borg, M.G., Falzon, J.M., & Baglioni, A.J. (1995). A Structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 65 (1), 49-67.
- Davies, I. (1971). *he Management of Learning*. C.Gain Hill.
- Desouky, D. &. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of Epidermiology and Global Health*, 7 (3), 191-198.
- Dunham, J. (1992). *Stress in Teaching*, 2 nd. ed. London and New York: Routledge.
- Encyclopedia, M. M. (2020). *Stres and your health*. Retrieved from <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm>.
- Froese-Germain, B. R. (2012). *Understandint teachers perspectives on student mental health: finding from a national survey*. Canada: Canadian Teachers Federation.
- Gajdos, J. O. (2016). *Teachers' Professional Development on Problem Solving Theory and Practice for Teachers and Teacher Educators*. Rotterdam Sense publishers.
- Goleman, D. (2019). *Social intelligence : the new science of human relationships*. Bantam Books.
- Hamami, H.B., & Yassin, M.A.M.Z.B. (2022). Beban tugas sampingan guru di sekolah rendah di Negeri Johor. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, (1), 1-20.
- Horwitz, E. H. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language. Journal*. 70 (2), 125-132.
- Ishak, A.S & Rose, N.N. (2020). Kepuasan Pernikahan dalam Fahrudin, A, Mas'ud, F. Rose, N.N Wardani, LMI (eds) *Dinamika Keluarga pada Pandemi Covid -19*.

- Ismail, Sabri, Norihan, Rohana, Hamzah, Amirmudin, Udin,. (1 September 2011). Kemantapan Penerapan Falsafah Pendidikan Kebangsaan Teras Kemenjadian Guru Pendidikan Teknik dan Vokasional,. *Journal of Edupres, Volume 1,*, 357-363.
- Jemon, Y. B. (2011). *Pelaksanaan program guru permulaan di sekolah kebangsaan zon Skudai*. Johor: Universiti Teknologi Malaysia, Skudai,.
- Kamaruddin, K. (2007). Tekanan kerja dalam kalangan gurus ekolah menengah. *Jurnal Kemanusiaan Bil.10.Disember 2007*, 34-43.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2017). Depression, anxiety, and stress among firefighters at one of balai bomba in Negeri Sembilan-a case study. *Jurnal Psikologi dan Kaunseling. Volume 8*, , 194-211.
- Khalid, F. (2018). The Dimensions of Identities and its Roles in Shaping Teachers' Effectiveness. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3S1), 306-314. .
- Lee, G. M., Udin, A., & Abdul Aziz, M. H. (2012). Persepsi guru terhadap kesihatan mental. *Journal of Educational Psychology & Counseling*,7, 1-10.
- Lim., Tina, S.K., & Zorani Wati, A. (2010, May 17). Online inservice teachers profesional development in Malaysia. A new possibility? In Global Learn Asia Pacific, Penang Malaysia.
- Lindqvist, H., Thornberg, R., Weurlander, M., & Wernerson,A., . (2021). <http://doi.org/10.1080/13540602.1889496>. Retrieved from Change advocacy as coping strategy: how begining teachers cope with emotionally challenging situations. *Teachers and Teaching*, 27(6)1-14
- Maat, N. H. (2022). Retrieved from Kesediaan PdPR dan Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologikal Semasa Pandemik Covid-19 dalam Kalangan Guru KAFA. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001377: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1377>

- Majid, M.A., Ishak, N.N., & Abd Rahman, A.H. (2021). Pendekatan Menangani Tekanan Emosi Dalam kalangan Guru: Kajian Kes Di Sekolah Menengah Kebangsaan: Methods of Dealing with Stress Among Teachers: A Case Study in National Secondary School. *ATTARBAWIY: Malaysian Online Journal of Education*, 5 (2), 87-97.
- Malaysia, K. K. (2005). *Modul Minda Sihat Edisi Pertama*. Kuala Lumpur: Bahagian Promosi Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Maria, R. (2011). *Faktor-faktor yang mendorong tekanan kerja (stres) dikalangan guru-guru*. -: Open University Malaysia.
- Meng, C. K. (2018). Kualiti guru permulaan keluaran Institut Perguruan. Satu tinjauan dari perspektif pentadbir sekolah. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*. Jil 23, 49-67.
- Mohammad Musa Maula Boharim & Jamalul Lail Abdul Wahab . (2023). Strategi sokongan perubahan untuk mengatasi tekanan emosi guru novis di sekolah Malaysia. *Malaysia Journal of Social Sciences and humanities vol 8 no.4*.
- Mohd Azizul Adni, Z. A. (2023). Pembangunan Model Pengurusan Keseimbangan: Satu Analisis Keperluan. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, Volume: 8 Issues: 53, , 386-405.
- Nadhirah Samsudin, & Shahlan Surat. (2022). Hubungan strategi daya tindak dan kesihatan mental terhadap pelajar luar bandar dalam menghadapi pembelajaran semasa Covid-19. *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSBN: 2504-8562)*, Volume 7, Issue 3, e001379.
- Nasir, N.M., & Mansor, M.B. (2021). Cabaran Guru dalam melaksanakan pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR): Suatu pemerhatian awal. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(7), 416-421.

- Norashid Bin Othman dan Hamzah Bin Md. Omar . (2014). Beban tugas dan motivasi pengajaran guru di sekolah menengah daerah Ranau. *Jurnal Pemikir Pendidikan Vol.55, ISSN 1985-3637, 35-37.*
- Nur Farah Adiba Badrul Hisham , Faridah Mydin Kutty. (2021). Hubungan antara Tahap Penglibatan Guru Novis di Negeri Melaka dalam Pembelajaran Tidak Formal Melalui Media Sosial dengan Pengurusan Bilik Darjah dan Pengurusan Emosi . *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), Volume 6, Issue 7, , (page 246 - 257),.*
- Ramlee, N. (2015). *Tahap stres dalam kalangan pensyarah kolej vokasional di Johor. . -: Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.*
- Ramli Musa, M. A. (2007). Ramli Musa, M. A. (2007). Translation, validation and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS). *ASEAN Journal of Psychiatry 2007;8(2):, 82-89. Translation, validation and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS). ASEAN Journal of Psychiatry 2007,8(2):, 82-89.*
- Rathee, I. K. (2014). Social Intelligence of Perspective Teachers In Relation To Their Gender and Subject Indu Rathee., *International Education E-Journal (ii),, 134-138.*
- Rice, K. &. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology.57 (4), 439-450.*
- Rosli, S.N., & Ibrahim, A. (2021). Hubungan antara konflik kerja-keluarga dan kepuasan kerja dalam kalangan guru sekolah menengah di sekitar Johor Baharu. *e-Bangi, 18(18),, 23-38.*
- S.T., S. B. (2020). *Pengaruh Faktor-faktor Tekanan Kerja dalam kalangan Guru di Sekolah Menengah: Satu Analisis Persamaan Struktur (SEM-PLS).* Retrieved from DOI: [https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.544.](https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.544)

- Safwan.S.H, Shazaitul. (2020). *Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam kalangan Guru Sekolah Menengah di Melaka*. Melaka: Research in Management of Technology and Business, 1(1).
- Shazaitul, S. &. (2020). Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam. *Research in Management of Technology and Business*, 1, 1.
- Sipon, S. (2010). Stres kerja guru: punca, kesan dan strategi daya tindak. Dalam Prosiding Seminar Profesion Perguruan. -, (pp. -). -.
- Suhaimi B.K & Muhammad S.T. (2020). Pengaruh Faktor-faktor tekanan Kerja dalam kalangan Guru di Sekolah Menengah: Satu Analisis Persamaan Struktur (SEM-PLS). *Malaysia Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, vol.5, 11.
- Sunbul, A. M. (2013). An analysis of relations among locus of control, burnout and job satisfaction in Turkish High School Teachers. *Australian Journal of Education*, 31-45.
- Tahnnimalai, T & Baloh, S. (2021). Cabaran Pdpr Bahasa Tamil di sekolah luar bandar,. *Muallim Journal of Social Science and Humanity*,, 5(2), 183-190.
- Tajulashikin Jumahat, Fazira Mohd Noor dan Mohd Burhan Ibrahim . (2013). Faktor-faktor penentu stres dalam kalangan guru: Sekolah Rendah Mubaligh Di Kuala Lumpur. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik Bil.1 Isu 2*, 45-67.
- TaylorJ.L. (2013). The Power of Resillence: A Theoretical Mpodel to Empower, Encourage and Retain Teachers. . *The Qualitative Report 2013. Volume 18, Article 70.*, 1-25, University of St. Thomas, Houston, Texas, USA.
- Thornqvist., N. S. (2011). *Emotional Intelligence and Burnout among Teachers in a Rural Florida School District*. The Graduate School of the University of Florida.

- Trotter, V. Y. (1975). Federal Role in Teacher Education. . *Journal of Teacher Education*, 26(2), 109–109.
- Validiner, U., Husin, M.R.B. & Shuib, T.R.B. (2023). Work Stress Among Teachers in Malaysia: A Literature Review Study Tekanan Kerja Dalam Kalangan Guru di Malaysia: Satu Sorotan Kajian.
- World Federation for Mental Health. (2010). *Depression: What you know can help you-International perspectives on depression for people living with depression and their families*. USA: World Federation for Mental Health,.
- Yasin, S. Z. (2006). Cabaran Guru Terlatih Di Sekolah. *Jurnal penyelidikan IPBL*, 45-58.
- Yulia Sholichatun. (2011). Stres dan strategi coping pada anak didik di lembaga pasyarakatan anak PSIKOISLAMIKA,. *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8(1), 23-42.

# EFIKASI KENDIRI DAN KEPUASAN KERJA DALAM KALANGAN GURU KETERHUTANGAN SERIUS KEMENTERIAN PENDIDIKAN MALAYSIA

Nordiana Abd Rahim, PhD  
*Bahagian Psikologi dan Kaunseling  
Kementerian Pendidikan Malaysia*

## ABSTRAK

*Isu keterhutangan merupakan perkara serius yang perlu diberi perhatian apatah lagi jika ianya berlaku dalam kalangan guru. Keadaan ini mempunyai perkaitan dengan efikasi kendiri sehingga memberi kesan kepada kepuasan kerja mereka. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap efikasi kendiri dan tahap kepuasan kerja guru keterhutangan serius. Selain itu, kajian ini juga dijalankan untuk mengenal pasti hubungan antara efikasi kendiri dan kepuasan kerja serta perbezaan kedua-duanya berdasarkan jantina. Populasi kajian melibatkan seramai 466 orang guru. Namun begitu, 203 guru keterhutangan serius telah dijadikan sampel kajian. Kajian ini menggunakan Instrumen Efikasi Kendiri yang telah dibina mengikut norma di Malaysia iaitu di dalam bahasa Melayu dan Instrumen Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ), yang telah dialih bahasa dan diadaptasi mengikut norma di Malaysia. Keseluruhannya kedua-dua instrumen tersebut mempunyai 41 item. Data kajian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Statistik deskriptif digunakan bagi mengenal pasti tahap efikasi kendiri dan kepuasan kerja guru manakala statistik inferensi digunakan bagi mengenal pasti hubungan kedua-dua pemboleh ubah tersebut serta perbezaan kedua-duanya berdasarkan jantina. Hasil kajian mendapati bahawa kedua-dua pemboleh ubah tersebut berada pada tahap sederhana. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapatnya hubungan antara efikasi kendiri dan*

*kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius. Manakala tidak terdapat perbezaan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut berdasarkan jantina. Pengkaji mencadangkan agar kajian ini dijalankan secara kualitatif bagi mendapatkan maklumat yang lebih terperinci. Kajian ini juga boleh diperluaskan kepada sampel kajian bagi guru keterhutangan serius di Negeri Selangor.*

**Kata Kunci:** *Efikasi Kendiri; Kepuasan Kerja; Guru Keterhutangan Serius*

## PENGENALAN

Keterhutangan serius merupakan satu fenomena yang amat membimbangkan termasuklah terhadap golongan penjawat awam. Keadaan tersebut perlu diambil perhatian oleh semua golongan penjawat awam kerana bebanan hutang yang berlebihan akan mengganggu prestasi mereka, sekali gus boleh dikenakan tindakan tatatertib. Tambahan pula, kepuasan kerja yang dipamerkan oleh individu akan memberi kesan terhadap tugas kerja mereka seterusnya menentukan kejayaan sesebuah organisasi tersebut.

Isu keterhutangan merupakan isu serius yang perlu diambil tindakan dan perhatian terutamanya kepada individu yang gagal membayar semula wang yang dipinjamkan beserta faedah. Salah satu faktor guru terlibat dengan isu keberhutangan ini adalah kesan pengaruh daripada gaya hidup yang inginkan kemewahan serta di luar kemampuan. Situasi ini menyebabkan individu mudah terjerumus terhadap budaya suka berhutang sehingga timbulnya masalah kewangan yang tenat (Alidaniah, Ahmad, Noor & Moi, 2015). Oleh yang demikian, individu seharusnya bijak dan bertanggungjawab agar dapat melunaskan hutang secara sistematik berdasarkan tempoh tertentu agar ia tidak meninggalkan kesan negatif sekali gus menunjukkan peningkatan efikasi kendiri dan memperoleh kepuasan kerjaya individu di dalam sesebuah organisasi.

Menurut Zaimah dan Sarmila (2016), salah satu faktor yang menyebabkan keterhutangan adalah berbelanja melebihi paras pendapatan yang ideal. Perbelanjaan yang melebihi pendapatan kewangan iaitu berasaskan gerak hati secara tiba-tiba dan serta merta tanpa niat untuk pembelian tertentu (Nor Azman, 2017). Situasi ini adalah di luar kawalan sehingga menyebabkan kegagalan untuk menjelaskan hutang (Nor Azman, 2017). Apabila berlakunya pembelian luar kawalan, individu perlu bertindak menggunakan efikasi kendiri dengan lebih tepat sama ada wajar diteruskan atau tidak. Hutang yang ditanggung seperti pinjaman rumah dan kenderaan boleh membawa kepada ketegangan yang kronik terhadap kesejahteraan kewangan individu (Dretea, 2000).

Golongan penjawat awam seperti guru merupakan model yang sering menjadi ikutan murid-murid di sekolah. Justeru, segala tindak tanduk dan tingkah laku yang dipamerkan sedikit sebanyak dapat mempengaruhi persekitaran di sekolah. Oleh itu, kegagalan membayar hutang akan memberi kesan terhadap kepuasan serta prestasi kerja guru di sekolah. Hal ini dikhuatiri akan menjadi penyebab terhadap kecenderungan guru itu untuk meninggalkan sekolah disebabkan beberapa aspek seperti efikasi kendiri (Zikic, Jalena & Alan, 2009).

### **Pernyataan Masalah**

Hutang sudah pastinya menjadi perkara yang membebankan (Abdullah & Sabri, 2016), malah ia dikatakan virus yang sangat membimbangkan sehingga akhirnya akan mendatangkan impak secara berterusan terhadap individu yang terlibat. Jika perkara ini tidak diatasi dengan segera, masalah yang lebih buruk bakal berlaku termasuklah memberi kesan kepada politik, sosial dan ekonomi di negara kita (Ali, 2011). Dapatan data dari Jabatan Insolvensi Malaysia menunjukkan data kes muflis bagi tempoh 2019 hingga April 2023 adalah sebanyak 34,043 kes dalam kalangan seluruh rakyat Malaysia. Berdasarkan kepada persoalan ini maka isu ini perlu diatasi. Ini kerana, implikasi dan kesan keterhutangan serius secara berterusan tanpa sebarang pencegahan berpotensi untuk menyumbang kepada masalah kewangan sekali gus menjejaskan kepuasan kerja individu (Nordiana, 2022). Kepuasan kerja guru yang rendah adalah satu masalah yang dihadapi oleh para guru kebelakangan ini (Bakar & Amat, 2022). Kepuasan kerja adalah satu aspek penting yang perlu dipertimbangkan untuk meningkatkan kualiti guru agar mereka mampu memberikan pendidikan yang terbaik kepada pelajar. Jika guru mempunyai kepuasan terhadap kerjanya, guru dapat mengajar dan mendidik dengan lebih cemerlang. Sebaliknya, guru yang tidak mendapatkan kepuasan kerja akan menunjukkan penurunan motivasi mengajar dan sukar untuk membuat perubahan ke arah pendidikan yang berkualiti (Andi & Hasrudy, 2020). Ini dapat dibuktikan dengan kajian yang dijalankan oleh Siahaan dan Meilani (2019), Hardianto (2019) dan Fadli (2019) bahawa kepuasan kerja guru masih berada pada tahap yang rendah. Efikasi kendiri mempunyai hubungan dengan kepuasan kerja guru di sekolah (Bakar & Amat, 2022). Menurut

Dasan dan Nawi (2020), semakin tinggi efikasi kendiri guru, semakin tinggi kepuasan kerja mereka. Ortan, Simut dan Simut (2021) menegaskan bahawa efikasi diri merupakan ciri penting yang perlu ada dalam diri seorang guru bagi menggerakkan sistem pendidikan negara ke arah yang lebih baik. Oleh itu, efikasi kendiri guru perlu di tahap yang tinggi ditambah dengan sokongan sosial daripada orang sekeliling untuk memastikan kepuasan kerja mereka sentiasa dipenuhi. Namun, tahap efikasi kendiri guru yang tidak menentu akan memberikan impak yang negatif terhadap kualiti dalam pengajaran (Yusoff & Osman, 2010)

Penelitian khusus terhadap kepuasan kerja guru dan hubungannya dengan efikasi kendiri dilihat sangat terhad. Oleh hal demikian, kajian ini dijalankan untuk melihat tahap efikasi kendiri guru, dan kepuasan kerja guru serta meneliti hubungan antara pemboleh ubah-pemboleh ubah tersebut. Lantaran itu, kajian ini dapat memberikan maklumat tentang hubungan antara efikasi kendiri dengan kepuasan kerja guru yang boleh dijadikan panduan dalam merangka usaha untuk meningkatkan kepuasan kerja dalam kalangan guru.

## **Kajian Lepas**

Efikasi kendiri mempunyai hubungan yang positif terhadap kepuasan kerja guru (Ghufroon, 2017). Ini menunjukkan efikasi kendiri merupakan pemboleh ubah yang dapat menyumbang kepada peningkatan dan penurunan tahap kepuasan kerja guru. Ini kerana guru percaya bahawa jika dirinya berusaha dan mampu mengajar dengan baik maka dapat meningkatkan tahap kepuasan kerja mereka di sekolah.

Seterusnya, kajian yang dijalankan oleh Bakar dan Amat (2022) yang bertajuk efikasi kendiri, sokongan sosial dan kepuasan kerja dalam kalangan guru. Tujuan kajian adalah untuk mengenalpasti tahap dan hubungan efikasi kendiri serta kepuasan kerja guru. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kaedah tinjauan. Populasi kajian adalah terdiri daripada guru yang mengajar di sekolah rendah dan sekolah menengah di daerah Kudat Sabah. Seramai 317 sampel yang terlibat dan dipilih secara rawak mudah. Soal selidik telah digunakan sebagai instrumen kajian dan data

yang diperoleh telah dianalisis secara deskriptif dan inferensi menggunakan perisian *Statistical Package of Social Sciences* (SPSS) versi 26. Dapatan kajian menunjukkan guru-guru di daerah Kudat, Sabah mempunyai tahap efikasi kendiri yang tinggi. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan secara positif pada tahap yang sederhana antara efikasi kendiri dengan kepuasan kerja guru. Oleh itu, pihak yang berkaitan dengan kerjaya guru boleh memanfaatkan kajian ini dengan memberikan perhatian dan fokus kepada efikasi kendiri dalam usaha untuk meningkatkan kepuasan kerja mereka.

Kajian yang sama turut dijalankan oleh Ortan et al., (2021) tentang efikasi kendiri, kepuasan kerja dan kesejahteraan guru dalam sistem pendidikan K-12. Kajian ini melibatkan 658 guru K-12 (pra-universiti), dari wilayah Barat Laut Romania. Data dianalisa dengan menggunakan *Structural Equation Model* (SEM). Kajian ini menggunakan soal selidik yang dibina sendiri oleh pengkaji berdasarkan keperluan kajian. Di dalam soal selidik tersebut mempunyai 2 bahagian utama iaitu bahagian 1 : demografi responden dan bahagian 2 : mengandungi item yang bercirikan kepuasan kerja dalam kalangan guru dan siri item yang dibenarkan dalam aktiviti guru di tempat kerja. Soal selidik ini menggunakan lima skala likert untuk setiap item yang diberikan. Keputusan kajian menunjukkan bahawa efikasi kendiri mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kepuasan kerja guru. Ini bermakna semakin tinggi efikasi kendiri guru semakin tinggi kepuasan kerja mereka di sekolah.

Selain itu, kajian oleh Buric dan Moe (2020) yang bertajuk semangat guru dengan kesan positif, efikasi kendiri dan kepuasan kerja dalam kalangan guru. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji perkaitan efikasi kendiri guru, efektif, dan kepuasan kerja dalam membentuk semangat pengalaman guru. Seramai 536 orang guru sekolah yang mengajar pelbagai subjek telah dijadikan sampel kajian. Keputusan kajian mendapati bahawa kesan positif adalah berkaitan dengan semangat secara langsung dan tidak langsung melalui efikasi kendiri dan kepuasan kerja. Ini bermakna perkara yang membuatkan guru bersemangat adalah interaksi kesan positif, efikasi kendiri dan kepuasan kerja.

Seterusnya, kajian yang dijalankan oleh Zakariya (2020) tentang kesan iklim sekolah dan efikasi kendiri guru terhadap kepuasan kerja guru STEM. Tujuan kajian ini adalah untuk mengesahkan silang model kesan langsung atau tidak langsung iklim sekolah dan efikasi kendiri guru terhadap kepuasan kerja. Seramai 3951 responden yang diambil dari 200 sekolah setiap negara dan 20 orang guru bagi setiap sekolah dijadikan sampel kajian. Pengkaji menggunakan soal selidik kepuasan kerja guru yang diukur dengan menggunakan TJSENV (kepuasan kerja dan persekitaran kerja) dan sub skala TJSPRO (kepuasan kerja dengan profesional). Soal selidik ini diukur dengan menggunakan empat skala likert. Keputusan kajian mendapati model yang disahkan menunjukkan kesan langsung yang kuat pada iklim sekolah terhadap kepuasan kerja dan efikasi kendiri guru terhadap pekerjaan.

Kebanyakan hasil kajian mendapati efikasi kendiri mempunyai hubungan dengan kepuasan kerja guru. Hal ini turut mempengaruhi kesejahteraan guru terhadap hasil pendidikan, memandangkan pengajaran merupakan objektif utama proses pendidikan. Guru yang mempunyai efikasi kendiri yang tinggi lebih bersedia untuk menerima cabaran dalam melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran di sekolah (Lin, Nazarudin & Noordin, 2019). Guru yang percaya kepada kemampuan diri dalam melaksanakan tugas sebagai seorang guru kebiasaannya akan menjadi idola dan ikutan murid. Ia juga menjadi pengukur kepada kepuasan dan pencapaian kerja mereka pada masa hadapan (Nordiana, 2022). Justeru, mereka perlu mempunyai efikasi kendiri yang tinggi bagi memastikan kelangsungan kerjaya mereka tidak terjejas seterusnya mencapai kepuasan kerjaya terutamanya di sekolah.

### **Objektif Kajian**

1. Mengenal pasti tahap efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius.
2. Mengenal pasti tahap kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius.
3. Mengenal pasti hubungan efikasi kendiri dan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius.

4. Mengenal pasti perbezaan efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantungina.
5. Mengenal pasti perbezaan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantungina.

### **Persoalan Kajian**

1. Apakah tahap efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius ?
2. Apakah tahap kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius ?
3. Sejauh manakah hubungan efikasi kendiri dan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius ?
4. Apakah perbezaan efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantungina ?
5. Apakah perbezaan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantungina ?

### **Hipotesis Kajian**

Ha 1 : Terdapat hubungan antara efikasi kendiri dengan kepuasan kerja dengan dalam kalangan guru keterhutangan serius.

Ha 2 : Terdapat perbezaan yang signifikan antara efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantungina.

Ha 3 : Terdapat perbezaan yang signifikan antara kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantungina.

### **Teori Kajian**

#### **Teori Kognitif Sosial**

Teori Kognitif Sosial digunakan sebagai asas teori kajian di mana individu, tingkah laku dan persekitaran boleh mempengaruhi keputusan individu. Kajian yang dijalankan oleh Arpaci dan Basol (2020) tentang kesan persepsi kognitif dan teknologi guru pra perkhidmatan ke atas penggunaan

bilik darjah di mana keputusan kajian menunjukkan efikasi kendiri dan kognitif mempunyai kesan positif ke atas penggunaan teknologi popular di bilik darjah bagi meningkatkan pengajaran dan pembelajaran. Hal ini menjelaskan bahawa penggunaan teori kognitif sosial dilihat dari aspek kognitif, tingkah laku dan persekitaran terutamanya ianya digunakan sebagai teori asas dalam sesuatu kajian.

Pada peringkat awal, Teori Kognitif Sosial dikenali sebagai Teori Pembelajaran Sosial seterusnya teori ini berkembang dan dikenali sebagai Teori Kognitif Sosial memandangkan ianya melibatkan proses kognitif dan efikasi kendiri. Menurut Bandura (1986), manusia secara semula jadinya belajar melalui proses pemerhatian atau peniruan iaitu dengan cara melihat orang lain melakukan serta mendapat ganjaran daripada perlakuan atau melihat individu itu menerima hukuman daripada perlakuan tersebut. Pembelajaran berlaku melalui pemerhatian dan peniruan. Individu yang ditiru tingkah laku disebut sebagai model dan tekniknyanya ialah modeling. Model dibahagikan kepada dua jenis iaitu pertama: model sebenar atau model hidup dan kedua: model simbolik (Ormrod, 2011). Model sebenar atau model hidup melibatkan tingkah laku orang, haiwan atau objek yang ditiru. Manakala model simbolik merujuk kepada langkah kerja atau prosedur. Model simbolik dalam bentuk bahasa atau bentuk visual (gambar, carta aliran, gambar rajah).

Bandura (1986), menyatakan terdapat empat proses peniruan dalam Teori Kognitif Sosial iaitu :

1. **Pemerhatian (Attention):** Proses pemerhatian yang akan dilakukan sebelum peniruan atau modeling di mana individu akan memberi perhatian terhadap model yang akan ditiru.
2. **Penyimpanan (Retention):** Proses penyimpanan yang dilakukan setelah memerhati, mengamati model tersebut dan disimpan dalam bentuk simbol, imej gambaran dan panduan berbahasa serta strategi apabila melaksanakan tingkah laku dalam ingatan jangka panjang.

3. Pengeluaran (Motor Production): Proses pengeluaran semula maklumat tingkah laku yang ingin ditiru melibatkan proses memindahkan idea simbolik kepada perlakuan.
4. Motivasi (Motivational): Apabila individu ingin meniru sesuatu tingkah laku, mesti ada faktor-faktor motivasi sebagai pendorong seperti insentif atau ganjaran.
5. Efikasi Kendiri: Keyakinan individu dan kemampuannya untuk melakukan sesuatu kawalan terhadap kefungisian dan persekitaran.

### **Teori Dua Faktor Herzberg (Herzberg, Mausner dan Synderman, 1959)**

Herzberg, Maunsner dan Synderman (1959) menyatakan teori ini melihat kerjaya sebagai perkara utama yang mendorong ke arah motivasi dan kepuasan kerja. Teori ini melibatkan dua faktor iaitu faktor intrinsik (dalaman) dan faktor ekstrinsik (luaran). Dua faktor ini dapat dikaitkan dengan faktor kepuasan kerja individu. Teori ini menjelaskan semakin tinggi faktor intrinsik (dalaman) individu maka semakin meningkat kepuasan kerja mereka. Manakala semakin tinggi faktor ekstrinsik (luaran) individu semakin menurun kepuasan kerja mereka seterusnya memberi kesan kepada komitmen kerja serta prestasi kerja dalam organisasi (Herzberg, 1968). Selain itu, teori ini menyatakan keadaan tempat kerja yang akan menentukan tahap kepuasan kerja dengan gabungan faktor motivasi yang diistilahkan sebagai faktor intrinsik atau dalaman dan faktor hygiene sebagai faktor ekstrinsik atau luaran.

Faktor intrinsik (dalaman) merupakan faktor pendorong kepada individu untuk bekerja. Secara tidak langsung, individu ini mempunyai keinginan untuk bekerja dengan lebih produktif disebabkan faktor motivasi dalaman yang ada pada diri mereka. Aspek-aspek yang terdapat dalam faktor intrinsik ialah pencapaian, pengiktirafan, kenaikan pangkat, tugas kerja dan tanggungjawab. Jika kesemua aspek ini dapat dipenuhi maka semakin tinggi kepuasan kerja individu untuk bekerja di dalam sesebuah organisasi. Manakala Faktor ekstrinsik (luaran) merupakan penggerak terhadap perkara yang dapat mendorong seseorang individu yang tidak puas untuk bekerja ke satu tingkat maksimum. Individu yang tinggi faktor ekstrinsik mempunyai tahap kepuasan kerja yang lebih rendah. Bagi individu yang hanya bekerja

semata-mata faktor-faktor luaran tersebut biasanya akan berpotensi untuk tidak bekerja secara produktif disebabkan faktor ekstrinsik tidak dapat dipenuhi dengan sebaiknya. Antara aspek-aspek yang terdapat di dalam faktor ekstrinsik ialah suasana kerja, penyeliaan, hubungan interpersonal, status & gaji dan keselamatan. Individu yang memiliki faktor intrinsik akan bekerja disebabkan motivasi dalaman yang ada dalam diri mereka sedangkan individu yang memiliki faktor ekstrinsik akan bekerja disebabkan faktor-faktor luaran yang mempengaruhi diri mereka.

## **Kepentingan Kajian**

Kajian ini merupakan satu inovasi bagi menangani isu kewangan yang menjejaskan produktiviti kerja di sekolah (Azmi, Hasan, Duerama, Othman & Aripin, 2021). Setiap pembangunan inovasi akan membawa perubahan dan pencegahan ke arah yang lebih baik (Azmiza, 2017). Selain itu, kajian ini juga penting bagi melihat sejauh mana tahap efikasi kendiri dan kepuasan kerja guru di sekolah. Ini kerana efikasi kendiri dan kepuasan kerja guru merupakan keadaan yang sukar dilihat secara mata kasar sehingga menyebabkan dua perkara tersebut sukar diketahui kesannya terutamanya ke atas guru keterhutangan serius. Pengkaji mengharapkan agar kajian ini dapat menghasilkan dan menerapkan efikasi kendiri dalam memastikan kepuasan kerja guru adalah secara positif. Kajian ini juga menyumbang kepada pengembangan pengetahuan dalam bidang kaunseling dan psikologi di samping menghubungkan kaitkan Teori Kognitif Sosial, Teori Dua Faktor Herzberg dengan efikasi kendiri serta kepuasan kerja guru terutamanya guru keterhutangan serius.

## **Definisi Konseptual dan Definisi Operasional**

### **Efikasi Kendiri**

Efikasi kendiri mencerminkan kebolehan dan keupayaan dalam membuat keputusan. Kebiasaannya, tindakan yang dilakukan berdasarkan kepercayaan individu akan menghasilkan tindakan yang selaras dengan pengetahuan sedia ada. Bandura (1986) menjelaskan bahawa kepercayaan seseorang terhadap kebolehan dirinya membantu menggerakkan sumber

motivasi dan kognitif serta mengatur cara yang bersesuaian dengan keperluan tugasan. Dalam konteks sekolah pula, guru yang memiliki efikasi sendiri akan melaksanakan proses pengajaran dan pemudahcaraan secara efisien dan penuh yakin (Hassan & Thambu, 2018).

Efikasi sendiri dalam kajian ini memfokuskan tiga (3) aspek, iaitu keyakinan, kawalan dan kesediaan apabila berhadapan dengan kepuasan kerjaya di sekolah. Keyakinan bermaksud menghargai dan menerima kemampuan diri seadanya, selesa apabila dikritik dan mampu memberi pandangan, bantuan dan mencari penyelesaian apabila diperlukan. Manakala kawalan pula bermaksud keupayaan atau kebolehan dalam membuat tindakan, mampu mengawal diri dalam menghadapi pelbagai situasi yang sukar, termasuk isu kewangan, dan tidak mudah putus asa walaupun menemui kegagalan. Akhir sekali, kesediaan bermaksud sentiasa bersedia untuk menerima perubahan dan mempelajari perkara-perkara baharu, terutamanya yang berkaitan kewangan.

## **Kepuasan Kerja**

Kepuasan kerja merupakan penilaian keseluruhan berhubung tugas dan pelbagai (Staines, 1977). Menurut Robbins (2003), kepuasan kerja adalah sikap umum terhadap pekerjaan seseorang bagi perbezaan antara jumlah penghargaan yang diterima pekerja dan jumlah mereka. Individu yang memiliki kepuasan kerja yang baik akan memberi kesan yang positif dalam dirinya.

Dalam kajian ini kepuasan kerja melibatkan 2 faktor utama iaitu faktor intrinsik (motivasi) dan faktor ekstrinsik (hygiene). Di dalam faktor intrinsik ianya melibatkan pencapaian, pengiktirafan, pangkat, kerja, tanggungjawab. Manakala di dalam faktor ekstrinsik pula ianya melibatkan persekitaran, penyelia, interpersonal, gaji, keselamatan.

## METODOLOGI

### Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini menggunakan pendekatan kajian kuantitatif iaitu menggunakan kaedah tinjauan dan korelasi dengan menggunakan soal selidik. Penggunaan soal selidik berupaya mengumpul data secara terperinci, tersusun, piawai, mudah tadbir dan mengurangkan kos (Konting, 2009).

### Tempat Kajian

Kajian ini dijalankan di Daerah Petaling Perdana, Negeri Selangor. Daerah ini dipilih kerana mempunyai rekod keterhutangan guru yang tertinggi berbanding di daerah lain di Negeri Selangor. Terdapat 10 daerah di Negeri Selangor yang mempunyai rekod guru yang mengalami keterhutangan serius. Namun begitu, satu Daerah Petaling Perdana telah dipilih sebagai lokasi kajian disebabkan data tertinggi berbanding daerah yang lain. Daerah yang dipilih memiliki ciri-ciri tempat kajian yang baik dengan mengambil kira faktor masa, kos, kemampuan penyelidik dan pengumpulan maklumat yang lebih mudah.

### Populasi dan Sampel Kajian

Berdasarkan pemilihan sampel kajian yang telah dijalankan, didapati bilangan populasi kajian adalah seramai 466 guru keterhutangan yang serius di Daerah Petaling Perdana. Daripada jumlah populasi tersebut, penyelidik perlu mendapatkan sampel kajian sebelum menentukan sampel kajian yang terlibat. Oleh itu, jadual persampelan Cohen, Manion dan Morrison (2001) telah dijadikan rujukan pengambilan saiz sampel kajian. Menerusi data populasi sebanyak 466, maka sampel kajian yang perlu diambil ialah seramai 203 orang sampel (aras signifikan = .05). Penyelidik telah mencabut Daerah Petaling Perdana yang terdiri daripada guru-guru yang mengalami keterhutangan serius dengan jumlahnya adalah seramai 466 orang. Justeru, jumlah tersebut sudah memadai untuk dijadikan sampel kajian.

## **Instrumen Kajian**

Berdasarkan kajian yang telah dijalankan, penyelidik menggunakan instrumen kajian melalui soal selidik. Di dalam soal selidik terdapat 3 bahagian utama iaitu Bahagian A adalah berkaitan dengan demografi, Bahagian B menggunakan Instrumen Efikasi Kendiri dan Bahagian C ialah Instrumen Kepuasan Kerja. Instrumen Efikasi Kendiri telah dibina mengikut norma di Malaysia iaitu di dalam bahasa Melayu. Manakala Instrumen Kepuasan Kerja menggunakan *Minnesota Satisfaction Questionnaire* (MSQ), yang telah dialih bahasa dan diadaptasi mengikut norma di Malaysia. Penyelidik telah mendapatkan kebenaran daripada pembina soal selidik. Proses adaptasi dan *back to back* telah dijalankan sebelum kajian rintis instrumen dilaksanakan. Setelah mendapati instrumen tersebut mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu melebihi .6 maka instrumen sedia digunakan untuk keperluan kajian.

## **Analisis Data**

Penganalisan data kajian adalah dengan menggunakan dua kaedah iaitu statistik deskriptif dan statistik inferensi (Halilah, 2010). Menurut Mohd Noah dan Ahmad (2005), statistik deskriptif mempunyai ciri-ciri seperti merumus dan memerihalkan data-data dalam bentuk kuantitatif. Sementara statistik inferensi pula digunakan bagi menjelaskan fakta-fakta deskriptif yang mencirikan sesuatu kumpulan skor bertujuan untuk membuat generalisasi di luar kumpulan skor tersebut (Halilah, 2010). Statistik deskriptif digunakan untuk menjawab objektif pertama dan kedua. Bagi menjawab objektif pertama dan kedua, penyelidik menggunakan jenis statistik frekuensi, peratusan, min dan sisihan piawai. Manakala untuk objektif ketiga hingga objektif kelima, penyelidik menggunakan statistik inferensi dengan menggunakan korelasi dan Ujian T Sampel Bebas (*Independent Samples T-Test*).

## KEPUTUSAN DAN DAPATAN KAJIAN

### Demografi

Kajian ini melibatkan 203 orang guru keterhutangan serius di Kementerian Pendidikan Malaysia di Negeri Selangor yang mengalami keterhutangan serius. Berdasarkan jadual 1 di bawah, daripada 203 responden, 44 (21.7%) adalah lelaki dan 159 (78.3%) adalah perempuan. Dapatan data juga menunjukkan seramai 163 (80.3%) adalah Melayu, 10 (4.9%) adalah Cina, 27 (13.34%) adalah India dan 3 (1.5%) adalah bumiputera Sabah/Sarawak. Selain itu, dari aspek agama, seramai 166 (81.8%) beragama Islam, 9 (4.4%) adalah beragama Buddha, seramai 26 (12.8%) adalah beragama Hindu dan 2 (1.0%) merupakan agama Kristian. Dari aspek umur, seramai 4 (2.0%) adalah berumur 21 – 30 tahun, 72 (35.5%) berumur 31 – 40 tahun, 94 (46.3%) berumur 41 – 50 tahun dan seramai 33 (16.3%) berumur 51 tahun ke atas. Seterusnya, dapatan dari aspek status pula sebanyak 9 (4.4%) adalah bujang, 188 (92.6%) telah berkahwin dan sebanyak 6 (3.0) adalah dalam kalangan duda/janda. Kumpulan gred pula, seramai 1 (0.5%) terdiri daripada gred 54 – gred 56, 42 (20.7%) orang dalam kalangan gred 48 – gred 52, seramai 146 (71.9%) terdiri daripada gred 41 – gred 44 dan seramai 14 (6.9%) terdiri daripada gred 27 – gred 38. Bagi akademi tertinggi pula, seramai 22 (10.8%) terdiri daripada guru yang mempunyai sarjana/master, seramai 169 (83.3%) mempunyai ijazah/bachelor, seramai 11 (5.4%) mempunyai diploma dan seramai 1 (0.5%) mempunyai Sijil Pelajaran Malaysia. Seterusnya, bagi kategori sekolah pula, seramai 100 (49.3%) merupakan guru sekolah rendah dan seramai 103 (50.7%) merupakan guru sekolah menengah. Untuk pendapatan bulanan, seramai 33 (16.3%) memperoleh pendapatan sebanyak RM 1001.00 – RM 5,000.00, seramai 168 (82.8%) memperoleh pendapatan sebanyak RM 5001.00 – RM 10,000.00, dan seramai 2 (1.0%) memperoleh pendapatan sebanyak RM 10,001 – RM 15,000.00. Manakala bilangan tahun bekerja pula, seramai 2 (1.0%) telah bekerja selama 1 – 5 tahun, seramai 16 (7.9%) telah bekerja selama 6 – 10 tahun, seramai 77 (37.9%) telah bekerja selama 11 – 15 tahun, 45 (22.2%) pula telah bekerja selama 16 – 20 tahun, seramai 37 (18.2%) telah bekerja selama 21 – 25 tahun, seramai 17 (8.4%) telah bekerja selama 26 – 30 tahun dan seramai 9 (4.4%) telah bekerja selama 31 tahun ke atas.

**Jadual 1 : Profil kajian berdasarkan jantina, bangsa, agama, umur, status, kumpulan gred, akademi tertinggi, kategori sekolah, pendapatan bulanan dan bilangan tahun bekerja (n = 203)**

Demografi		Bilangan	Peratusan %
Jantina	Lelaki	44	21.7
	Perempuan	159	78.3
Bangsa	Melayu	163	80.3
	Cina	10	4.9
	India	27	13.3
	Bumiputera Sabah/Sarawak	3	1.5
Agama	Islam	166	81.8
	Buddha	9	4.4
	Hindu	26	12.8
	Kristian	2	1.0
Umur	21-30 tahun	4	2.0
	31-40 tahun	72	35.5
	41-50 tahun	94	46.3
	51 tahun ke atas	33	16.3
Status	Bujang	9	4.4
	Berkahwin	188	92.6
	Duda/Janda	6	3.0
Kumpulan Gred	Gred 54 – 56	1	0.5
	Gred 48 – 52	42	20.7
	Gred 41 - 44	146	71.9
	Gred 27 - 38	14	6.9
Akademi Tertinggi	Sarjana/master	22	10.8
	Ijazah/bachelor	169	83.3
	Diploma	11	5.4
	Sijil Pelajaran Malaysia	1	0.5
Kategori Sekolah	Sekolah Rendah	100	49.3
	Sekolah Menengah	103	50.7

Pendapatan Bulanan	RM 1,001.00 – RM	33	16.3
	5,000.00		
	RM 5,001.00 – RM	168	82.8
	10,000.00		
Bilangan Bekerja	RM 10,001.00 – RM	2	1.0
	15,000.00		
	Tahun 1 – 5 tahun	2	1.0
	6 – 10 tahun	16	7.9
	11 – 15 tahun	77	37.9
	16 – 20 tahun	45	22.2
	21 – 25 tahun	37	18.2
26 – 30 tahun	17	8.4	
31 tahun ke atas	9	4.4	

### Dapatan Kajian Berdasarkan Persoalan Dan Hipotesis Kajian

Berikut adalah hasil dapatan kajian Efikasi Kendiri dan Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Guru Keterhutangan Serius di Kementerian Pendidikan Malaysia yang telah diperoleh daripada data yang telah dianalisis. Hasil dapatan ini menjawab semua persoalan dan hipotesis kajian yang telah dikemukakan terdahulu.

Persoalan 1 : Apakah tahap efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius?

**Jadual 2 : Peratusan Tahap Efikasi Kendiri Dalam Kalangan Guru  
Keterhutangan Serius (n= 203)**

	<b>Tahap</b>	<b>Bilangan</b>	<b>Peratusan %</b>
Efikasi Kendiri	Rendah	51	25.1
	Sederhana	127	62.6
	Tinggi	25	12.3

Jadual 2 menunjukkan peratusan tahap efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius. Hasil dapatan menunjukkan peratusan efikasi kendiri pada tahap tinggi adalah sebanyak 12.3 % iaitu seramai 25 orang guru. Tahap sederhana menunjukkan peratusan sebanyak 62.6% dengan bilangannya 127 orang guru manakala tahap yang rendah menunjukkan sebanyak 25.1% iaitu seramai 51 orang guru. Ini menunjukkan tahap sederhana memperoleh peratusan paling tinggi berbanding tahap rendah dan tahap tinggi.

Persoalan 2 : Apakah tahap kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius?

**Jadual 3 : Peratusan Tahap Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Guru  
Keterhutangan Serius (n= 203)**

	<b>Tahap</b>	<b>Bilangan</b>	<b>Peratusan %</b>
Kepuasan Kerja	Rendah	11	5.4
	Sederhana	163	80.3
	Tinggi	29	14.3

Jadual 3 menunjukkan peratusan tahap kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius. Hasil dapatan menunjukkan peratusan kepuasan kerja pada tahap tinggi adalah sebanyak 14.3 % iaitu seramai 29 orang guru. Tahap sederhana menunjukkan peratusan sebanyak 80.3% dengan bilangannya 163 orang guru manakala tahap yang rendah menunjukkan sebanyak 5.4% iaitu seramai 11 orang guru. Ini menunjukkan tahap sederhana memperoleh peratusan paling tinggi berbanding tahap tinggi dan tahap rendah.

Hal : Terdapat hubungan antara efikasi kendiri dengan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius

**Jadual 4 : Hubungan Efikasi Kendiri Dengan Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Guru Keterhutangan Serius (n= 203)**

---

	<b>Kepuasan Kerja</b>	
	<b>R (Korelasi Pearson)</b>	<b>P Sig. (2-tailed)</b>
<b>Efikasi Kendiri</b>	0.565**	.000

---

\*Korelasi adalah signifikan pada nilai 0.05

\*\*Korelasi adalah signifikan pada nilai 0.01

Jadual 4 menunjukkan hubungan pemboleh ubah efikasi kendiri dengan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius. Daripada keputusan di atas, didapati terdapat hubungan yang positif antara efikasi kendiri dan kepuasan kerja di mana korelasi menunjukkan 0.565 dengan nilai p yang diperoleh adalah .000 iaitu lebih kecil daripada 0.05 ( $r(203) = 0.565, p < .05$ ). Ini bermakna terdapat hubungan yang signifikan di antara efikasi kendiri dengan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius di KPM. Oleh itu, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nul ditolak.

Ha2 : Terdapat perbezaan yang signifikan antara efikasi kendiri dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantina

**Jadual 5 : Ujian t Perbezaan Antara Efikasi Kendiri Berdasarkan Jantina (n= 203)**

Pemboleh ubah	Kategori	N	Min	Sisihan Piawai	t	Sig
Efikasi Kendiri	Lelaki	44	1.95	0.645	1.033	.954
	Perempuan	159	1.84	0.586		

---

\*p < .05

Jadual 5 menunjukkan analisa ujian t bagi melihat perbezaan efikasi kendiri berdasarkan jantina. Responden guru lelaki memperoleh min lebih tinggi iaitu 1.95 berbanding min bagi responden guru perempuan iaitu 1.84. Dapatan menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara jantina berdasarkan ujian t iaitu  $t(203) = 1.033, p > .05$ . Oleh itu hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nul diterima.

Ha3 : Terdapat perbezaan yang signifikan antara kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius berdasarkan jantina

**Jadual 6 : Ujian t Perbezaan Antara Kepuasan Kerja Berdasarkan Jantina (n= 203)**

Pemboleh ubah	Kategori	N	Min	Sisihan Piawai	t	Sig
Kepuasan Kerja	Lelaki	44	2.11	0.386	.428	.688
	Perempuan	159	2.08	0.449		

---

\*p < .05

Jadual 6 menunjukkan analisa ujian t bagi melihat perbezaan kepuasan kerja berdasarkan jantina. Responden guru lelaki memperoleh min lebih tinggi iaitu 2.11 berbanding min bagi responden guru perempuan iaitu 2.08. Dapatan menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara jantina

berdasarkan ujian t iaitu  $t(203) = .428, p > .05$ . Oleh itu hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nul diterima.

## PERBINCANGAN

Berdasarkan hasil dapatan kajian, kesemua persoalan kajian dan hipotesis kajian telah dijawab berdasarkan data-data yang dianalisa dengan menggunakan kaedah deskriptif dan inferensi. Bagi persoalan pertama kajian iaitu melihat tahap efikasi kendiri guru keterhutangan serius adalah didapati bahawa tahap peratusan tertinggi pada tahap sederhana iaitu 62.6% (127) berbanding tahap rendah sebanyak 25.1% (51) dan tahap tinggi 12.3% (25). Ini bersesuaian dengan apa yang kaji oleh Andoh, Ompok dan Sukor (2021) tentang hubungan kelayakan akademik dan pengalaman mengajar dengan tahap efikasi kendiri guru prasekolah. Hasil kajian mendapati bahawa peratusan efikasi kendiri guru berada pada tahap yang sederhana. Menurut Bruun dan Evans (2020) efikasi kendiri guru merupakan petunjuk kepada tahap keyakinan dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab. Oleh sebab itu, guru akan berusaha untuk mewujudkan sesi pengajaran dan pembelajaran yang menyeronokkan seterusnya mendorong motivasi murid untuk terus belajar (Khairunneezam 2022). Selain itu, tahap kepuasan kerja guru keterhutangan serius juga didapati peratusan tertinggi adalah pada tahap sederhana 80.3%(163) berbanding pada tahap tinggi 14.3%(29) dan tahap rendah 5.4% (11). Dapatan ini menyokong kajian yang dijalankan oleh Vijan & Wahab (2020) mengenai kepuasan kerja guru di sekolah jenis kebangsaan Tamil di mana hasil kajian mendapati kepuasan kerja guru berada pada tahap sederhana. Ini bermakna guru yang memperoleh tahap efikasi kendiri yang sederhana turut memperoleh tahap kepuasan kerja guru pada tahap sederhana.

Selain itu, hasil dapatan turut menjawab tiga hipotesis kajian. Hipotesis kajian yang pertama mendapati terdapat hubungan yang positif antara efikasi kendiri dengan kepuasan kerja dalam kalangan guru keterhutangan serius. Hasil dapatan kajian selari dengan kajian lepas yang dijalankan oleh Kasalak dan Dagar (2020). Dalam kajian tersebut mendapati terdapat hubungan antara efikasi kendiri dan kepuasan kerja guru.

Ismayilova dan Klassen (2019) turut menjalankan kajian tentang hubungan efikasi kendiri dan kepuasan kerja dalam kalangan cikgu di universiti Turki. Hasil kajian tersebut turut menyokong kajian yang dijalankan di mana efikasi kendiri mempengaruhi kepuasan kerja guru. Ini bermakna guru yang lebih yakin dan berani iaitu mempunyai efikasi kendiri akan menunjukkan kepuasan untuk bekerja di sekolah. Walaupun kebanyakan dapatan lepas hanya dijalankan ke atas guru yang tidak mengalami keterhutangan serius, namun isu keterhutangan serius boleh mengganggu kepuasan kerja guru yang mengalaminya terutama disekolah jika efikasi kendiri mereka rendah. Ini kerana ketidakpuasan kerja yang dialami boleh menyebabkan komitmen yang diberikan adalah rendah (Abd Rahim, 2005).

Seterusnya, hipotesis kajian yang kedua iaitu terdapat perbezaan yang signifikan antara efikasi kendiri dalam kalangan guru guru keterhutangan serius berdasarkan jantina. Kajian yang dijalankan oleh Norazan (2023) mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara guru lelaki dan guru perempuan bagi pendekatan pengajaran bagi guru sekolah rendah. Kajian yang sama turut menyatakan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara guru lelaki dan guru perempuan bagi Amalan Pengajaran dan Pembelajaran Abad ke 21 (Amatan & Han, 2020). Oleh itu, tahap efikasi kendiri guru lelaki dan perempuan adalah sama terutamanya guru yang mengalami keterhutangan serius. Ini bermakna dapatan kajian lepas tidak menyokong dapatan kajian sekaligus hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nul diterima.

Selain itu, hipotesis kajian yang ketiga iaitu terdapat perbezaan yang signifikan antara kepuasan kerja dalam kalangan guru guru keterhutangan serius berdasarkan jantina. Kajian yang dijalankan oleh Tawan, Nazarudin, Noordin dan Watinin (2020) mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan bagi kepuasan kerja berdasarkan jantina dalam kalangan guru. Begitu juga dengan kajian yang dijalankan oleh Juhumin, Nazarudin, Noordin dan Musa (2020) di mana hasil kajian juga mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan terhadap kepuasan kerja berdasarkan jantina dalam kalangan guru sekolah menengah. Kepuasan kerja merupakan perasaan dan emosi sama ada individu itu menyukai atau tidak menyukai

terhadap tugasnya (Newstrom, 2007). Oleh itu, guru lelaki atau guru perempuan tidak menunjukkan ada perbezaan kepuasan kerja masing-masing, kedua-duanya mempunyai kepuasan kerja yang sama di sekolah. Ini bermakna guru lelaki atau guru perempuan akan mendapatkan kepuasan kerja yang tinggi sekiranya efikasi kendiri mereka juga tinggi.

## CADANGAN

Melalui dapatan kajian ini, penyelidik telah menyenaraikan beberapa cadangan kajian sebagai usaha dan upaya untuk mengembangkan kajian sedia ada dan membuat kajian baharu dalam mengembangkan bidang psikologi dan kaunseling. Penyelidik mencadangkan bahawa adanya perubahan daripada aspek metodologi kajian iaitu selain daripada menggunakan reka bentuk kajian kuantitatif, ianya boleh diperluaskan dengan menggunakan reka bentuk kajian kualitatif. Oleh itu, dapatan kajian lebih mendalam dan terperinci.

Selain itu, responden kajian juga boleh diperluaskan iaitu kepada guru keterhutangan serius di Negeri Selangor. Populasi dan sampel kajian boleh dijalankan ke atas semua guru keterhutangan serius di Negeri Selangor. Oleh itu, dapatan kajian lebih luas dan menarik untuk dikongsi kan bersama.

Seterusnya, kajian ini juga melibatkan responden yang benar-benar mengalami isu keterhutangan yang serius. Justeru, kajian di masa akan datang boleh diluaskan skop kajian dengan mengambil responden umum secara rawak dan tidak semata-mata kepada mereka yang mengalami keterhutangan yang serius sahaja. Dengan itu data kajian boleh digeneralisasikan mewakili responden yang lain.

## **PENUTUP**

Secara kesimpulannya, dapatan kajian yang dijalankan telah memenuhi objektif kajian, persoalan kajian dan menjawab beberapa hipotesis kajian. Dengan dapatan yang diperoleh dapat membantu pihak sekolah untuk mengenal pasti tahap efikasi sendiri dan kepuasan kerja guru terutamanya guru keterhutangan serius. Dapatan kajian juga mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara efikasi sendiri dan kepuasan kerja guru keterhutangan serius berdasarkan jantina. Oleh yang demikian, diharapkan kajian ini dapat memberi manfaat kepada semua pihak terutamanya pihak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan menjadi sebahagian sumber rujukan yang berguna dalam bidang psikologi dan kaunseling khususnya kepada guru-guru.

## RUJUKAN

- Abd Rahim, A. R., (2005). Profesionalisme Keguruan Prospek dan Cabaran. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Abdullah, N., & Sabri, M. F. (2016). Faktor Peramal Pengurusan Hutang Dalam Kalangan Pekerja Muda. *International Journal of Education and Training (InjET)*, 2(2), 1-19.
- Ali, K. (2011). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesedaran Menangani Masalah Keberhutangan Serius Di Kalangan Penjawat Awam di Kuala Lumpur* (Doctoral dissertation, Universiti Utara Malaysia).
- Alidaniah, N. A. R., Ahmad, S., Noor, M. A. M., & Moi, M. R. (2015). Gelagat Hutang Isi Rumah Mengikut Kaum Di Bandar Baru Bangi, Selangor. *Malaysian Journal of Society and Space*, 11(11), 110-119.
- Amatan, M. A., & Han, C. G. K. (2020). Perbezaan Faktor Demografi dalam Efikasi Kendiri Guru dan Amalan Pengajaran dan Pembelajaran Abad ke 21 Differences in Demographic Factors in Teacher Self-Efficacy and 21st Century Teaching and Learning Practices. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences*, 18(1), 17-36.
- Andi, R., & Hasrudy. T. (2020). Pengaruh Kompensasi, Lingkungan Kerja Dan Motivasi Terhadap Kepuasan Kerja Guru Pada SMA Swasta Perkumpulan Amal Bakti 4 Sampali Medan.
- Andoh, H., Ompok, C. C., & Sukor, N. S. (2021). Hubungan Kelayakan Akademik dan Pengalaman Mengajar dengan Tahap Efikasi Kendiri Guru Prasekolah Menjalankan PDPC Pasca Pandemi Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 65-81.

- Arpaci, I., & Basol, G. (2020). The Impact Of Preservice Teachers' Cognitive and Technological Perceptions on Their Continuous Intention To Use Flipped Classroom. *Education and Information Technologies*, 25(5), 3503-3514.
- Azmi, N. A. M., Hasan, S. A., Duerama, H., Othman, S. H., & Aripin, Z. (2021). Pengurusan Hutang Menurut Islam: Pengamalan Dalam Kalangan Pensyarah Kolej Universiti Islam Melaka. *Jurnal'ulwan*, 6(3), 207-219:
- Azmiza, A. (2017). *Faktor Penentu Kesejahteraan Kewangan Dalam Kalangan Pengguna Kedai Rakyat 1 Malaysia (KRIM) Di Wilayah Persekutuan Putrajaya Dan Kuala Lumpur*. Tesis Doktor Falsafah UPM.
- Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia. (2017). *Manual Instrumen Efikasi Kendiri*.
- Bakar, F., & Amat, S. (2022). Efikasi Kendiri, Sokongan Sosial dan Kepuasan Kerja dalam Kalangan Guru. *Jurnal Dunia Pendidikan*, Vol 4, No. 1, 363-371.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Bruun, J. & Evans, R.H. (2020). Network Analysis Of Survey Data To Identify Non-Homogeneous Teacher Self-Efficacy Development In Using Formative Assessment Strategies. *Education Sciences*, 10(3), 1-20.
- Buric, I., & Moe, A. (2020). What Makes Teachers Enthusiastic: The Interplay Of Positive Affect, Self-Efficacy And Job Satisfaction. *Teaching and teacher education*, 89, 103008.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison (2001). *Research Methods in Education*. 5th ed. London: Routledge Falmer.

- Dasan, N., & Nawil, M. M. R. M. (2020). Hubungan Efikasi Kendiri Guru Dengan Prestasi Kerja Dalam Kalangan Guru Maktab Rendah Sains MARA (MRSM). *e-BANGI*, 17(4), 173-187.
- Drentea, P. (2000). Age, Debt and Anxiety. *Journal of health and Social Behavior*, 437-450.
- Fadli, M. (2019). Iklim Organisasi Dan Kepuasan Kerja Guru di Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Diversita*, 5(1), 19-23. <http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v5i1.2402>
- Ghufron, M. N. (2017). Kepuasan Kerja Guru PAUD Ditinjau Dari Iklim Kelas Dan Efikasi Mengajar. *Quality*, 4(2), 246-261.
- Halilah. (2010). Women's Leadership in Educational Management. *Management Journal of Education*, 1, 1-9.
- Hardianto, H. (2019). Meningkatkan Perilaku Kewargaan Organisasi Bagi Guru dan Tenaga Kependidikan. *Idarah*, 3(1), 45-53.
- Hassan, M. H., & Thambu, N. (2018). Moral Teachers' Self-Efficacy in Secondary School: A Pilot Study [Efikasi Kendiri Guru Pendidikan Moral Di Sekolah Menengah: Satu Kajian Rintis]. *Muallim Journal of Social Sciences and Humanities*, 161-176.
- Herzberg, F. (1968). *One More Time: How Do You Motivate Employees?*. In S.J. Ott (Ed). *Classical Reading in Organizational Behavior*. Orlando, Florida: Harcourt Brace & Company.
- Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. B. (1959). *The Motivation to Work*. John Wiley: New York
- Ismayilova, K., & Klassen, R. M. (2019). Research and Teaching Self-Efficacy Of University Faculty: Relations With Job Satisfaction. *International Journal of Educational Research*, 98, 55-66.

- Jabatan Insolvensi Malaysia. (2023). Statistik Kes Kebankrapan 2019 hingga Disember 2023. Julai 26, 2023. [www.mdi.gov.my/index.php/ms/faqs/bankruptcy](http://www.mdi.gov.my/index.php/ms/faqs/bankruptcy).
- Juhumin, H. S., Nazarudin, M. N., Noordin, Z., Juati, N. A., & Musa, J. (2020). Investigating Motivation, Emotional Intelligence, Work Satisfaction and Organizations Commitment among Primary School Islamic Education Teacher. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 5 (35), 225-236.
- Kasalak, G., & Dagyar, M. (2020). The Relationship Between Teacher Self-Efficacy And Teacher Job Satisfaction: A meta-analysis of the teaching and learning international survey (TALIS). *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 16-33.
- Khairunneezam, M. N. (2022). Peranan Guru Membentuk Kesejahteraan Murid-Murid Di Sekolah. *Bernamea*, 20 Mei: 22.
- Konting, M. M. (2009). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Lin, L., Nazarudin, M. N. B., & Noordin, Z. B. (2019). Kepuasan Kerja dan Efikasi Guru Tingkatan Enam Di Pantai Barat Sabah. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(32), 51-66.
- Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen 3(1), 60-74. <https://doi.org/10.30596/maneggio.v3i1.4698>
- Mohd Noah, S., & Ahmad, J. (2005). Pembinaan Modul: Bagaimana Membina Modul Latihan dan Modul Akademik. *University Putra Malaysia*.
- Newstrom, J. W. (2007). *Organizational Behaviour: Human Behaviour at Work*. McGraw Hill International Edition.

- Norazan, M. (2023). Perbezaan Faktor Jantina, Umur dan Pengalaman Mengajar dengan Tahap Efikasi Kendiri Serta Pelaksanaan Pendekatan Pengajaran Terbeza Guru Bahasa Melayu Sekolah Rendah. *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu*, 13(1), 38-49.
- Nor Azman, M. (2017). *Sosialisasi Kewangan, Pengaruh Pengetahuan Kewangan dan Tingkah Laku Kewangan Terhadap Kesejahteraan Kewangan Pekerja Muda*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Nordiana (2022). *Kesan Modul Kelompok Psikopendidikan Ke atas Kesejahteraan Kewangan, Efikasi Pengurusan Kewangan dan Kelangsungan Kerjaya Dalam Kalangan Guru Keterhutangan Serius*. Tesis Doktor Falsafah Universiti Putra Malaysia.
- Ormrod, J. E. (2011). *Educational Psychology*. 7th ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Ortan, F., Simut, C., & Simut, R. (2021). Self-Efficacy, Job Satisfaction and Teacher Well-Being In The K-12 Educational System. *International journal of environmental research and public health*, 18(23), 12763.
- Robbins S.P. (2003). *Organizational Behaviour Concepts, Conyroversies, Application* (8th ed.). New Jersey: Prentice-hall International.
- Siahaan, Y. L. O., & Meilani, R. I. (2019). Sistem Kompensasi dan Kepuasan Kerja Guru Tidak Tetap Di Sebuah SMK Swasta Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(2), 141-149.
- Staines, G. L. (1977). Work and nonwork. Part I—A Review of The Literature. In R. P. Quinn (Ed.), *Effectiveness In Work Roles: Employee responses to work environments*. Ann Arbor: The University of Michigan, Institute for Social Research.
- Tawan, A., Nazarudin, M. N., Noordin, Z., Tu, M. M., & Watinin, N. (2020). Hubungan Motivasi, Kecerdasan Emosi dan Efikasi Dengan Kepuasan Kerja Guru Di Sekolah Rendah. *International Research Journal of Education and Sciences (IRJES)*, 4(1), 1-12.

- Weiss, D. J., Dawis, R. V., England, G. W., and Lofquist, L. H. (1967). Manual For The Minnesota Satisfaction Questionnaire. *Minnesota Studies in Vocational Rehabilitation*, 22, 120.
- Yusoff, N. M., & Osman, R. (2010). Hubungan Kualiti Penyeliaan Pengajaran dan Pembelajaran di Bilik Darjah Dengan Efikasi Guru. *Journal of Educators & Education/Jurnal Pendidik dan Pendidikan*, 25.
- Zakariya, Y. F. (2020). Effects of School Climate and Teacher Self-Efficacy on Job Satisfaction Of Mostly STEM Teachers: a structural multigroup invariance approach. *International Journal of STEM Education*, 7, 1-12.
- Zaimah, R., & Sarmila, M. S. (2016). Faktor-Faktor Penentu Kesejahteraan Kewangan Pekerja di Malaysia. *E-BANGI*, 11, 229-240.

## MEMAHAMI KEPERLUAN ASPEK PSIKOLOGI GURU DUKA LARA YANG BERJAUHAN DENGAN PASANGAN

Izzah Supeni, PhD<sup>1</sup>, Ruhani Nordin<sup>2</sup>, Mohd Samsul Dolah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pejabat Pendidikan Daerah Sabak Bernam,

<sup>2</sup>Pejabat Pendidikan Daerah Kuala Selangor,

<sup>3</sup>Jabatan Pendidikan Wilayah Putrajaya

### ABSTRAK

*Isu Guru Duka Lara yang berjauhan dengan pasangan memberi kesan terhadap kesejahteraan guru-guru yang tinggal berjauhan dengan pasangan. Maka kajian ini bertujuan untuk memahami aspek psikologi guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan berdasarkan lima keperluan asas iaitu keperluan untuk disayangi, inginkan pengiktirafan, kegembiraan, kebebasan dan ingin terus hidup. Pendekatan kajian dijalankan secara kualitatif melalui kaedah kajian kes yang melibatkan dua orang peserta kajian secara teknik pensampelan bertujuan. Teknik pengumpulan data adalah menggunakan teknik temu bual secara berperingkat sebanyak tiga kali sesi temu bual bagi setiap peserta.*

*Peserta kajian 1 ditemu bual secara bersemuka manakala peserta kajian 2 ditemu bual secara dalam talian atas faktor jarak jauh dan ketika Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) sedang berlaku. Data dianalisis menggunakan kaedah analisis tematik. Dapatan kajian menunjukkan bahawa aspek psikologi guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan berdasarkan lima keperluan asas yang paling dominan adalah keperluan untuk disayangi dan yang paling kurang dominan adalah inginkan pengiktirafan. Implikasi kajian ini dapat menambah kajian berkaitan guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan.*

**Kata kunci:** aspek psikologi, guru duka lara, lima keperluan asas.

## PENGENALAN

Kesejahteraan di tempat kerja mempunyai kaitan dengan mood atau emosi guru. Menurut Diener, Larsen, Livine dan Emmons (1985), kesejahteraan merupakan salah satu elemen bagi mood positif. Mood atau emosi positif mendorong seseorang berfikir, merasa dan bertindak balas ke arah meningkatkan pembangunan sumber dan pencapaian matlamat (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005).

Menurut Abd Samad (2011) kesejahteraan psikologi merujuk kepada kesihatan emosi individu yang akan menentukan sama ada dapat menggunakan potensi diri untuk disumbangkan kepada orang lain. Manakala Kementerian Kesihatan Malaysia (2005) telah mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai kemampuan individu untuk menangani stres iaitu mengelakkan konflik, meningkatkan ketenangan, merangsang motivasi dan meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan.

Menurut WHO, Kesihatan Mental merujuk kepada keadaan kesejahteraan dimana individu sedar potensi dirinya, berupaya menangani tekanan biasa dalam kehidupan, berupaya bekerja dengan produktif dan berkesan serta berupaya untuk memberi sumbangan kepada komunitinya.

Kementerian Pendidikan Malaysia sedang menganalisis mekanisme baharu bagi mengatasi masalah lebih 30,000 guru yang berduka lara. Menurut Radzi, istilah duka lara merujuk kepada guru yang terpaksa berjauhan dengan pasangan masing-masing akibat perbezaan tempat bertugas. “Menjalani hidup secara berasingan sehingga bertahun lamanya walaupun bergelar suami isteri akan menjejaskan kesejahteraan emosi dan boleh menyebabkan berlaku kemurungan sekali gus mengganggu fokus guru dalam mendidik anak bangsa,” katanya kepada Sinar Harian.

Lantaran itu, Menteri Pendidikan, Fadhlina Sidek berkata, jumlah itu lebih separuh daripada alasan permohonan pertukaran atau bersamaan dengan 52.7 peratus daripada 37,941 permohonan yang diluluskan sebanyak 20,003 permohonan guru kategori pasangan berjauhan diluluskan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dalam tempoh tujuh tahun antara 2016 hingga 2022.

Pekeliling Perkhidmatan Bilangan 3 Tahun 2004 Panduan Pertukaran Pegawai Awam telah dikeluarkan bagi tujuan menjelaskan urusan pertukaran pegawai supaya dapat dilaksanakan dengan lebih teratur, berkesan dan seragam. Terdapat 8 kriteria yang boleh dipertimbangkan untuk pertukaran. Salah satunya ialah kerana mengikut suami atau isteri. Dengan adanya pekeling ini, guru-guru yang terpisah dengan suami atau isteri atas faktor jarak jauh dapat memohon pertukaran eGTUKAR KPM.

Melalui sistem eGTUKAR, guru-guru di bawah Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) yang ingin memohon pertukaran diberi peluang untuk memilih lokasi yang mereka inginkan jika berjaya dalam permohonan pertukaran itu. Ini kerana KPM akan menempatkan dan memindahkan guru-guru berdasarkan permintaan opsyen di sesuatu tempat. Penempatan guru juga akan merujuk tempat bertugas tersebut berdekatan dengan keluarga atau berjauhan dengan keluarga.

Sungguhpun demikian, tidak semua guru yang memohon akan berjaya. Bagi guru-guru yang tidak berjaya, ia akan mengundang reaksi emosi yang pelbagai sehingga diistilahkan sebagai "duka lara". Fenomena ini akan menjejaskan prestasi guru Menurut Lui & Cheung (2015), tekanan dan kepuasan kerja guru boleh terjejas atas pelbagai faktor dan salah satu darinya adalah konflik antara kerja-keluarga. Konflik ini sudah pasti boleh mengundang reaksi emosi, pemikiran dan tingkahlaku yang akhirnya memberi kesan terhadap kesejahteraan guru di tempat kerja.

Kesejahteraan psikologi seseorang yang berkerjaya akan terganggu sekiranya mengalami tekanan, *burnout*, kemurungan dan kebimbangan (Raja Kamariah Raja Mohd Khalid, 2003). Dalam hal ini, guru antara golongan profesional yang tidak terkecuali mengalami masalah kesejahteraan psikologi.

Selain itu, Kidger et al. (2016) dan Ross, Romer dan Horner (2012) mendapati guru mengalami tekanan dan gangguan mental pada tahap yang tinggi serta kesejahteraan guru berada pada tahap yang rendah. Sehubungan itu, permasalahan yang menjejaskan kesejahteraan psikologi ini telah memberi kesan negatif bukan sahaja kepada guru tetapi juga murid. Kesukaran dan kerumitan tugas mengajar sering kali menimbulkan masalah

untuk kebanyakan guru. Guru menjadi kurang cekap dalam pengajarannya (Spilt, Koomen, & Thijs, 2011; Yeo, Ang, Chong, Huan, & Quek, 2008) dan sokongan emosi guru kepada murid terjejas (Brown, Jones, LaRusso, & Aber, 2010; Sapora Sipon, 2007). Kesannya murid pula menghadapi masalah dari segi prestasi akademik, sosio emosi (Spilt et al., 2011), pembelajaran, motivasi dan pencapaian (Skaalvik & Skaalvik, 2010). Keadaan ini mengakibatkan berlaku lebih banyak konflik antara guru dengan murid (Hamre, Pianta, Downer, & Mashburn, 2008).

Dalam hal ini, walaupun pencapaian murid yang lebih baik, kekal menjadi matlamat utama, namun kesejahteraan guru menjadi satu langkah yang kritikal sepanjang masa (Ross et al., 2012). Oleh itu, usaha meningkatkan kesejahteraan guru menjadi keperluan dan wajar dilakukan kerana tahap emosi guru yang positif dan tidak terlalu tertekan dapat menjamin pelaksanaan kualiti pengajaran dan pembelajaran secara optimum (Haznurah Zainon & Mohd Zuri Ghani, 2012) serta memberi implikasi yang baik kepada kejayaan sekolah (Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013). Hal ini selari dengan Ryff (1989) yang menjelaskan bahawa kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologi dan ingin dimiliki setiap individu. Justeru, lima penekanan kepada aspek psikologi positif boleh memberikan dorongan baru dalam menangani masalah kesejahteraan psikologi guru (Dick & Wagner, 2001).

### **Objektif Kajian**

Objektif kajian yang ingin dikaji adalah seperti berikut:

1. Meneroka aspek psikologi guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan.
2. Meneroka pendekatan Terapi Realiti dalam membantu guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan.
3. Mengenalpasti maklum balas guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan selepas menghadiri sesi temu bual.

## Persoalan Kajian

Berdasarkan kepada objektif kajian di atas untuk menjawab persoalan-persoalan yang berikut:

1. Sejauh manakah aspek psikologi guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan?
2. Bagaimanakah pendekatan Terapi Realiti dalam membantu guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan ?
3. Bagaimanakah maklum balas daripada guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan selepas menghadiri sesi temu bual?

## Tinjauan Literatur

Menurut statistik daripada Jabatan Kesihatan Masyarakat, Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia bagi tahun 2007 hingga 2009 menunjukkan bahawa guru berada pada kedudukan keempat dalam kerjaya yang paling mencetuskan tekanan iaitu 45.8%. Manakala, laporan dari Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (2009) mendapati 70% daripada 9,000 orang guru di seluruh negara mengalami tekanan. Manakala Nor Zuraida Zainal (2009) pula menjelaskan kira-kira 10% daripada 22,000 orang guru mengalami tekanan seperti kebimbangan dan kemurungan serta berisiko empat kali ganda lebih tinggi untuk mendapat penyakit kritikal.

Seterusnya, laporan yang dibentangkan di dewan rakyat pada tahun 2012 menunjukkan 530 orang guru mengalami gangguan mental dan 23.53% adalah disebabkan stres organisasi (Mohd. Puad Zarkashi, 2012). Begitu juga dengan dapatan kajian terdahulu yang menunjukkan guru mengalami masalah kesejahteraan psikologi seperti tekanan kerja yang tinggi (Tajulashikin, Fazura, & Mohd Burhan, 2013), *burn out* (Amal Hayati, 2012; Rohaidah Ishak, 2015; Siti Taniza Toha, 2003) dan kemurungan (Halawiyah Safinas, 2005; Siti Taniza Toha, 2010). Seterusnya, *Health and Safety Executive* di Great Britain 2014 melaporkan 4 bahawa profesion keguruan mempunyai *prevalent* tahap tekanan, kebimbangan dan *distress* yang lebih tinggi pada 2009 hingga 2012 iaitu 2.3% berbanding dengan 1.2% bagi semua jenis pekerjaan.

Manakala kajian Ruzina (2012) melaporkan bahawa prestasi guru dalam kalangan guru yang berjauhan adalah menurun, disebabkan guru sering kali berulang-alik pada hujung minggu untuk berjumpa dengan suami dan keluarga. Emosi mereka terganggu disebabkan kepenatan daripada perjalanan daripada tempat berkhidmat dan tempat di mana pasangan dan keluarga berada. Hasil dapatan juga menyatakan bahawa bukan guru yang berkahwin sahaja yang mengalami tekanan emosi disebabkan hal ini, guru yang masih bujang juga mengalaminya disebabkan masalah ibu bapa yang sedang sakit. Kurang toleransi daripada pihak sekolah juga antara satu sebab prestasi guru menurun, di mana guru tertekan untuk memilih untuk berada di sekolah pada hujung minggu jika terdapat program khas ataupun pulang ke pangkuan keluarga yang memerlukan keberadaan mereka.

Dapatan kajian menunjukkan guru sekolah menengah Lawas yang berjauhan dengan keluarga mengalami tahap tekanan kerja yang lebih tinggi berbanding dengan guru tempatan dan perbezaan ini adalah signifikan. Dapatan kajian ini boleh dihubungkan dengan dapatan kajian Duxbury, Lyons dan Higgins (2008), kajian Liu dan Cheung (2015) dan kajian Noor dan Zainuddin (2011). Duxbury, Lyons dan Higgins telah mendapati pekerja yang berjauhan dengan keluarga demi pekerjaan merupakan salah satu faktor timbulnya konflik kerja-keluarga manakala Liu dan Cheung serta Noor dan Zainuddin telah mendapati konflik kerja-keluarga merupakan pengantara tekanan kerja bagi guru perempuan. Justeru, dapatan kajian ini menunjukkan keadaan guru yang berjauhan dengan keluarga telah menimbulkan konflik kerja-keluarga yang menjadi pengantara kepada tekanan kerja mereka sehingga tahap tekanan kerja mereka lebih tinggi berbanding dengan guru yang tidak berjauhan dengan keluarga.

Menurut statistik Bahagian Pengurusan Sekolah Harian (BPSH) pada tahun 2015, mendapati seramai 30,000 orang guru berjauhan dengan pasangan. Kenyataan ini secara tidak langsung telah memberi gambaran sebagaimana yang dinyatakan oleh Siaw Yan Li (2015) bahawa 25 peratus populasi Lembah Klang terlibat dalam perkahwinan jarak jauh.

Seterusnya, kajian yang dijalankan oleh Bahagian Psikologi dan Kaunseling, KPM (2018) menunjukkan 4.4% guru mengalami tekanan pada tahap sederhana tinggi. Isu ini memfokuskan kepada tekanan yang dihadapi guru novis akibat daripada bekerja berjauhan dengan pasangan atau keluarga mereka. Isu ini bukanlah satu masalah yang baru dalam kerjaya guru di Malaysia (Mstar 28 November 2015; Rudy Fazrunisyam 2017; Sinar Harian 21 Disember 2015), di mana statistik terkini (Jun 2017) yang dikeluarkan oleh KPM, permohonan pertukaran guru secara keseluruhan berjumlah 20,470 orang (Muhaamad Hafis 2017). Daripada jumlah tersebut, hanya 2,825 orang atau 13.8 peratus daripada jumlah keseluruhan telah diluluskan pertukarannya oleh Kementerian Pendidikan (Muhaamad Hafis, 2017).

Manakala kajian Chin dan Norzaini (2017) mendapati tahap tekanan kerja guru duka lara ini lebih tinggi berbanding dengan guru tempatan (guru yang tinggal berdekatan dengan keluarga) kerana tidak mendapat tahap kepuasan kerja yang baik. Kajian ini juga ada membahaskan mengenai penyebab terhadap tekanan kerja ini yang bukan terhasil hanya daripada profesion mereka sebagai seorang guru novis, akan tetapi juga disebabkan oleh persekitaran mereka yang berjauhan dengan pasangan dan keluarga.

Seterusnya, kajian Mohamad Supian dan rakan-rakan (2020) menunjukkan bahawa kesejahteraan emosi peserta kajian lebih cenderung kepada reaksi emosi negatif yang mengganggu kesejahteraan hidup mereka. Hampir semua peserta kajian yang merupakan guru hubungan jarak jauh yang telah memohon pindah melebihi tempoh 3 tahun. Analisis data dalam kajian ini menunjukkan peserta kajian mengalami kategori kesejahteraan psikologi iaitu buntu, curiga, geram dan tidakpuas hati.

Rumusannya, isu guru duka lara yang berjauhan dari pasangan bukan satu isu yang boleh dipandang ringan. Justeru itu, pengkaji mengambil inisiatif untuk menjalankan satu kajian berkaitan memahami aspek psikologi guru duka lara yang berjauhan daripada pasangan.

## Terapi Realiti

Menurut Glasser (1998) asas psikologi kepada Terapi Realiti adalah Teori Pilihan (Choice Theory). Teori Pilihan atau '*Choice Theory*' membincangkan tentang bagaimana seseorang individu itu bertingkah laku dan mengapa mereka bertingkah laku. Menurut Ahmad Jazimin (2008), Terapi Realiti adalah aplikasi teori kaunseling yang digunakan untuk menolong klien.

Kajian ini akan meneroka aspek psikologi guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan berdasarkan lima keperluan asas manusia iaitu keperluan perasaan untuk mempunyai dan dipunyai, untuk berkuasa, untuk bergembira dan berseronok, untuk bebas dan merdeka dan keperluan untuk selamat (Glasser, 1998). Kepincangan salah satu keperluan asas, akan menyebabkan kehendak yang dibentuk menjurus kepada memenuhi keperluan tersebut.

Teori pilihan (Choice Theory) dan Terapi Realiti (Reality Therapy) telah diasaskan oleh William Glasser. Beliau seorang doktor klinikal psikologi kelahiran Cleveland Ohio, California pada 11 Mei 1925. Terapi Realiti mula diberi pengiktirafan menghasilkan produk yang terapeutik. Melalui penggunaan terapi ini oleh Glasser ke atas perempuan yang delinkuen dan rawatan oleh penyelia Harrington ke atas pesakit psikotik yang kronik (Glasser & Zunin, 1979). William Glasser telah memecahkan tradisi dalam model kaunseling dan psikoterapi apabila membina model kaunseling sendiri pada awal tahun 1960 (Howatt, 2001). Beliau menolak konsep Freudian yang dikatakan menekankan konsep sakit mental tanpa menilai psikologi dalaman klien (Wubbolding, 2000).

Selain daripada itu, Terapi Realiti yang berdasarkan Teori pilihan (Choice Theory), ahli terapis Realiti percaya bahawa kebanyakan klien mempunyai masalah yang sama dimana mereka tidak puas hati tentang perhubungan masa kini. Kebanyakan masalah klien disebabkan oleh ketidakupayaan untuk berhubung dengan orang lain, merapatkan diri dengan orang lain atau mendapatkan perhubungan yang memuaskan dengan sekurang-kurangnya salah seorang individu yang signifikan dalam kehidupannya. Terapi akan memandu klien ke arah mencapai perhubungan

yang memuaskan dan mengajar mereka untuk bertingkah laku dengan lebih berkesan berbanding tingkah laku mereka pada masa sekarang. Semakin klien kuat berhubung dengan orang lain, semakin tinggi peluangnya untuk mengalami kegembiraan (Corey, 2005).

Menurut Glasser (1998), konflik timbul apabila apa yang individu itu inginkan (quality world) tidak sama apa yang individu itu dapat (perceived world). Klien akan membuat pilihan berdasarkan keseronokan (pleasure) dan kesakitan (painful) melalui skala imbalan (comparing place) yang wujud dalam dirinya. Perkara ini akan mempengaruhi tingkah laku keseluruhan (total behavior) yang merangkumi aspek tingkah laku, pemikiran, perasaan dan fisiologi. Justeru itu, golongan guru duka lara ini perlu dibantu dengan pendekatan Terapi Realiti bagi memperbaiki kehidupan mereka. Secara tidak langsung, golongan guru duka lara ini dapat mencapai kesejahteraan psikologi dalam kehidupan mereka.

Teori Pilihan (Choice theory) menekankan bahawa tingkah laku individu berasal sepenuhnya daripada dalaman dunia individu itu sendiri. Dunia luaran tidak memberi kesan kepada diri individu, sekiranya individu mengutamakan keperluan (needs) mereka sendiri. Setiap orang mempunyai cara yang berbeza dalam memenuhi keperluan asas mereka. Glasser (1965; 1990) serta Wubbolding dan Brickell (1999) telah menyumbangkan idea dengan memperkenalkan strategi kaunseling berasaskan WDEP. WDEP merupakan akronim strategi dalam Terapi Realiti yang digunakan oleh kaunselor untuk menolong klien berubah daripada segi aspek tingkah laku yang sesuai dengan kehendak individu tersebut. Wubbolding dan Brickell (1999) menyatakan W merujuk kepada '*wants*', D merujuk kepada '*directions*' dan '*doing*' (terarah dan lakukan) manakala E merujuk kepada '*evaluations*' (penilaian) dan akhirnya P pula merujuk kepada '*planning*' dan '*commitment*' (pelan bertindak dan komited).

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan reka bentuk kajian kes. Menurut Merriam (2001), bentuk kajian kualitatif ini juga akan memberikan tumpuan kepada proses kajian, konteks kajian dan penemuan baru dalam kajian dan boleh mempengaruhi pelaksanaan kajian pada masa hadapan. Selain itu, penyelidik kualitatif lebih memberi tumpuan kepada proses daripada hasil atau produk. Merriam (2001) juga mengatakan penyelidik kualitatif lebih berminat dalam ‘makna’ iaitu bagaimana manusia memberi makna untuk memahami kehidupan, pengalaman dan struktur dunia mereka.

Bagi mencapai objektif dan menjawab persoalan kajian ini, penyelidik menggunakan pendekatan kajian kes mengikut pandangan Yin (2003) dan Merriam (2001) di mana kajian ini membincangkan dengan baik metodologi kajian kes secara holistik sebagai satu reka bentuk kajian. Selain itu, penyelidik juga menggunakan pandangan Othman (2007) iaitu penyelidikan kualitatif yang dijalankan dalam latar semulajadi dan penyelidik merupakan instrumen utama data pengumpulan data dalam bentuk perkataan atau gambar, menulisnya secara induktif, memberi fokus kepada makna yang dibuat oleh peserta kajian serta dijelaskan dalam bahasa ekspresif dan menarik.

Pemilihan peserta kajian adalah berdasarkan ciri-ciri tertentu seperti peranan atau pengetahuan berdasarkan tujuan penyelidikan yang hendak dijalankan. Peserta kajian ini dijalankan ke atas dua orang Guru Duka Lara yang berjauhan dengan pasangan. Peserta adalah dua orang sahaja yang dipilih secara ‘*purposive sampling*’ iaitu suami sebagai peserta kajian 1 bertugas di Selangor manakala isteri sebagai peserta kajian 2 bertugas di Sarawak. Patton (1990) menyatakan bahawa tidak ada satu peraturan bagi menentukan saiz sampel dalam penyelidikan kualitatif. Menurut beliau lagi, pertimbangannya berdasarkan kepada jenis-jenis maklumat yang ingin diperolehi dan maklumat tersebut harus menggambarkan kepelbagaian yang diperlukan dalam kajian.

Pemilihan peserta kajian ini dibuat berdasarkan persampelan bertujuan iaitu memilih peserta berdasarkan tujuan penyelidikan yang hendak dijalankan. Menurut Othman (2007), persampelan bertujuan merujuk kepada prosedur persampelan sekumpulan peserta yang mempunyai ciri-ciri tertentu dipilih sebagai peserta kajian.

Data diperolehi daripada peserta kajian 1 melalui temu bual secara bersemuka sebanyak tiga kali. Manakala data diperolehi daripada peserta kajian 2 melalui temu bual secara atas talian memandangkan ketika itu adalah Perintah Kawalan Penyakit (PKP). Data ini dianalisis secara tematik dengan cara mendengar kembali, menyediakan transkrip, mengorganisasi data, membuat koding, menetapkan tema dan membuat laporan berdasarkan sesi temu bual.

## **DAPATAN KAJIAN**

Hasil analisis temu bual selepas pendekatan Terapi Realiti dalam memahami aspek psikologi guru duka lara yang terlibat berjauhan dengan pasangan menunjukkan apabila peserta kajian ini mendapat pendedahan berkaitan dengan lima (5) keperluan asas mereka menjadi lebih berkeyakinan dalam membuat keputusan. Hal ini kerana peserta kajian dapat merancang masa depan dengan berkesan. Berdasarkan maklum balas peserta kajian juga mereka menyatakan melalui pemahaman terhadap lima (5) keperluan asas ini telah membantu dalam pemahaman tentang diri mereka sendiri dan perancangan masa depan.

Terapi Realiti meletakkan semua tanggungjawab kepada individu untuk membuat perubahan yang diperlukan untuk kehidupan yang bahagia dan memuaskan. Ramai yang berpendapat bahawa psikologi positif melakukan perkara yang sama dengan tumpuannya pada peningkatan diri dan penekanan pada keupayaan individu untuk menyelaraskan dirinya dengan yang positif. Penyelidikan ini memberi tumpuan kepada tingkah laku individu dan kurangnya perhatian yang diberikan kepada faktor sistemik dan masyarakat yang mendorong tingkah laku. Terapi Realiti adalah berbaloi dan usaha mencari pengetahuan dan pemenuhan yang disokong oleh bukti.

Hasil daripada temu bual bersama kedua-dua peserta kajian keperluan asas cinta dan kepunyaan merupakan keperluan asas yang paling dominan membawa subtema cinta dan kepunyaan terhadap pasangan dan cinta dan kepunyaan terhadap anak-anak. Manakala pendekatan Terapi Realiti dapat membantu kedua-dua peserta kajian dalam menghadapi situasi berjauhan dengan pasangan. Seterusnya kedua-dua peserta kajian memberikan maklum balas yang positif terhadap sesi temu bual yang dijalankan.

Peserta kajian 1 (P1) berumur 40 an. P1 merupakan anak sulung daripada tiga orang adik beradik. Baba beliau merupakan seorang guru. Manakala ibunya merupakan juga seorang guru. Beliau sudah berkeluarga dan mempunyai dua orang anak. P1 telah menjadi seorang guru selama tujuh tahun. P1 sudah berkhidmat di dua buah sekolah yang berbeza sepanjang perkhidmatan beliau. P1 berasal dari Selangor dan telah ditempatkan untuk bertugas di Sarawak. Beliau terpaksa berpisah dengan isteri dan anak-anak demi keperluan perkhidmatan. P1 memerlukan cinta dan kepunyaan daripada isterinya sangat penting dalam kehidupan seharian. P1 merasakan keperluan cinta dan kepunyaan daripada seorang isteri daripada segi zahir dan batin memandangkan mereka telah berkahwin dan mempunyai anak. Menurut P1, kehidupan sehariannya kosong tanpa cinta dan kepunyaan seorang isteri yang merupakan pasangan sah. Manakala bagi sub tema cinta dan kepunyaan anak-anak bagi P1 adalah merujuk kepada tanggungjawab beliau sebagai seorang bapa dan suami serta ikatan kekeluargaan.

*Penyelidik: Cikgu, apakah yang cikgu perlukan dalam kehidupan cikgu sekarang ini?*

*P1 : Sekarang ini saya sangat perlukan cinta dan kasih sayang isteri saya*

*Penyelidik: Boleh cikgu terangkan dengan lebih lanjut?*

*P1 : Hmmm..sy sebagai seorang suami..sangat perlukan cinta dan kasih sayang isteri saya dari segi zahir dan batin..saya perlu laksana tanggungjawab saya sebagai suami dan ketua keluarga..saya rasa huru hara hidup saya ini..kosong..macam tak bermakna*

Menurut P1, beliau sangat memerlukan cinta dan kepunyaan daripada pasangan atau isteri menyebabkan beliau sentiasa dalam situasi duka lara. Bagi P1, keperluan cinta dan kepunyaan daripada pasangan atau isteri secara zahir dan batin menjadi penyumbang kepada peningkatan prestasi kerja. P1 menyatakan pendekatan Terapi Realiti dapat membantu beliau untuk memahami apa yang beliau perlukan untuk meningkatkan prestasi kerja serta membuat perancangan yang lebih baik untuk meningkatkan prestasi kerja beliau. P1 juga menyatakan bahawa beliau berfikiran lebih positif untuk menghadapi situasi berjauhan dengan pasangan selepas temu bual yang dijalankan menggunakan pendekatan Terapi Realiti.

*Penyelidik: Cikgu, boleh ceritakan bagaimana Pendekatan Terapi Realiti dapat membantu dalam meningkatkan prestasi kerja?*

*P1 : Oh... saya tahu apa yang saya perlukan, apa yang perlu saya buat, saya perlu semak semula apa yang saya nak buat dan saya tahu kemampuan saya untuk buat dan laksana apa yang saya telah rancang*

Manakala peserta kajian 2 (P2) beliau merupakan isteri kepada P1. Mereka telah berkahwin selama tujuh tahun dan dikurniakan dua orang cahaya mata. Beliau berumur 30 an dan sudah berkeluarga. Beliau merupakan anak ketiga daripada empat orang adik beradik. Bapa beliau merupakan seorang penjawat awam dan ibu beliau merupakan seorang suri rumahtangga. Hasil temu bual bersama bagi P2, beliau memerlukan cinta dan kepunyaan seorang suami dari segi zahir dan batin memandangkan beliau seorang isteri. Mereka terpaksa berjauhan kerana P2 telah ditempatkan bertugas di Sabah kerana keperluan perkhidmatan sejak enam tahun yang lalu.

Pada peringkat awal anak dijaga oleh P2. Namun kerana kekurangan kemudahan asas elektrik dan air P2 terpaksa menyerahkan penjagaan anak kepada P1 selaku suami dan bapa. Tambahan pula anak sulung P1 dan P2 mengalami sakit kulit yang memerlukan rawatan dan penjagaan rapi. P2 merasakan dirinya dalam duka lara apabila berjauhan daripada pasangan dan memberi kesan kepada kesihatan diri dan psikologi yang boleh menjejaskan prestasi kerja beliau. P2 menyatakan sedemikian kerana pengalaman yang beliau telah lalui menunjukkan bahawa cinta dan kepunyaan terhadap

pasangan menjadikan satu motivasi kepada beliau untuk meningkatkan prestasi kerja.

*Penyelidik: Cikgu, apakah yang cikgu perlukan dalam kehidupan cikgu sekarang ini?*

*P2 : Sekarang ini saya sangat perlukan cinta dan kasih sayang suami saya*

*Penyelidik: Boleh cikgu jelaskan?*

*P2 : Ok..sy sebagai seorang isterii..sangat perlukan cinta dan kasih sayang suami saya dari segi zahir dan batin..saya perlu laksana tanggungjawab saya sebagai isteri dan suri..saya rasa tertekan dengan keadaan saya sekarang*

Menurut P2, pendekatan Terapi Realiti memudahkan beliau untuk membuat perancangan dan pelaksanaan dengan lebih sistematik dan teratur dapat membantu beliau menghadapi situasi berjauhan daripada pasangan. Beliau merasa lebih tenang selepas sesi temu bual dijalankan. P2 menyatakan sesi temu bual pendekatan Terapi Realiti dapat membantu beliau membuat lebih celik akal bagaimana menghadapi situasi duka lara berjauhan dengan pasangan.

*Penyelidik: Cikgu, boleh ceritakan bagaimana Pendekatan Terapi Realiti dapat membantu dalam kehidupan seharian cikgu?*

*P2 : Oh... saya tahu apa yang saya perlukan, apa yang perlu saya buat, saya perlu semak semula apa yang saya nak buat dan saya tahu kemampuan saya untuk buat dan laksana apa yang saya telah rancang*

P1 telah mendapat kelulusan pertukaran ke Selangor. Namun permohonan pertukaran P2 gagal dan tidak diluluskan. P2 merasakan dirinya tertekan dari segi aspek jasmani dan emosi. Beliau juga merasakan dirinya gagal untuk melaksanakan tanggungjawab sebagai seorang isteri yang sepatutnya menjalankan tanggungjawab sebagai seorang isteri untuk memenuhi keperluan zahir dan batin P1. Menurut P2, beliau terpaksa melakukan pelbagai cara agar situasi duka lara ini tidak semakin menjejaskan kehidupan seharian beliau. P2 telah berjumpa kaunselor dan

menjalani sesi kaunseling. Namun demikian, kaunselor telah bertukar tempat bertugas. P2 terpaksa mendapatkan rawatan di hospital kerana sering kali dalam keadaan bingung, menangis, tidak boleh berfikir dengan baik serta mengalami masalah gangguan tidur. P2 terpaksa menjalani rawatan hospital yang berada jauh daripada lokasi sekolah.

Menurut P1 dan P2, pendekatan Terapi Realiti yang memudahkan beliau untuk membuat perancangan dan pelaksanaan dengan lebih terancang dan mudah dilaksanakan demi menghadapi situasi duka lara berjauhan dengan pasangan. P1 telah membuat sesi temubual secara bersemuka dengan kaunselor. Manakala P2, membuat sesi temubual secara dalam talian kerana P2 berada di Sabah dan situasi Pematuhan Kawalan Penyakit (PKP). Mereka sangat teruja dan gembira selepas sesi temu bual dijalankan. Menurut beliau sesi temu bual pendekatan Terapi Realiti dapat membantu mereka menghadapi situasi yang mereka alami. Akhirnya P2 dapat kelulusan pertukaran ke Selangor setelah beberapa perancangan dan pelaksanaan dilakukan bersama suaminya P1.

Rumusannya, aspek cinta dan kepunyaan merupakan aspek paling dominan dalam kalangan kedua-dua peserta kajian dan yang paling kurang dominan adalah aspek pengiktirafan. Manakala pendekatan Terapi Realiti dapat membantu kedua-dua peserta kajian membuat perancangan dan pelaksanaan dalam menghadapi situasi berjauhan. Kedua-dua peserta kajian memberi maklum balas positif selepas sesi temu bual yang dijalankan menggunakan Terapi Realiti dalam membantu menghadapi situasi duka lara.

## PERBINCANGAN

Maklum balas ini hasil analisis temu bual selepas pendekatan Terapi Realiti dalam memahami keperluan asas guru duka lara yang berjauhan dengan pasangan. Maklum balas menunjukkan apabila kedua-dua peserta kajian ini mendapat pendedahan berkaitan dengan lima (5) '*basic needs*' mereka menjadi lebih berkeyakinan dalam membuat keputusan. Hal ini kerana peserta kajian dapat merancang masa depan dengan berkesan. Berdasarkan maklum balas peserta kajian juga mereka menyatakan melalui pemahaman terhadap lima (5) '*basic needs*' ini telah membantu dalam pemahaman tentang diri mereka sendiri dan perancangan masa depan.

Terapi Realiti meletakkan semua tanggungjawab kepada individu untuk membuat perubahan yang diperlukan untuk kehidupan yang bahagia dan memuaskan. Ramai yang berpendapat bahawa psikologi positif melakukan perkara yang sama dengan tumpuannya pada peningkatan diri dan penekanan pada keupayaan individu untuk menyelaraskan dirinya dengan yang positif. Kajian ini memberi tumpuan kepada tingkah laku individu dan kurangnya perhatian yang diberikan kepada faktor sistemik dan masyarakat yang mendorong tingkah laku. Terapi Realiti adalah berbaloi dan usaha mencari pengetahuan dan pemenuhan yang disokong oleh bukti.

Hasil daripada temu bual bersama peserta-peserta kajian keperluan asas cinta dan kepunyaan ini membawa subtema cinta dan kepunyaan terhadap pasangan dan cinta dan kepunyaan terhadap anak-anak. Berdasarkan pelaksanaan WDEP peserta kajian dapat merancang masa depan mereka dengan mengaitkan elemen perancangan berdasarkan keperluan dan kehendak mereka. Peserta kajian dilihat dapat merancang masa depan dengan baik dengan menggunakan konsep WDEP. Hal ini dapat dilihat melalui perancangan masa depan di dalam sesi temu bual individu yang dijalankan. Dalam teori ini, penekanan diberikan kepada individu. Andaian asas teori ini ialah kita tidak boleh mengubah orang lain dan satu-satunya perkara yang boleh kita kawal ialah diri kita sendiri.

Oleh itu, pernyataan dan kenyataan ini sudah tentu jelas bahawa sebarang perubahan berlaku adalah kawalan dan tanggungjawab peserta kajian. Maka kesemua peserta kajian ingin melakukan perubahan tingkahlaku selepas sesi temu bual dijalankan.

Kontroversi yang mengelilingi teori pilihan dan Terapi Realiti bukan daripada idea bahawa kita tidak boleh mengawal orang lain sebaliknya ia datang daripada idea bahawa kita mengawal diri kita sepenuhnya. Teori pilihan adalah berdasarkan idea bahawa hidup kita adalah hasil daripada pilihan yang kita buat dan tidak lebih. Walaupun tiada siapa (dalam arus perdana) menafikan bahawa pilihan kita memberi kesan kepada kehidupan kita, kebanyakan teori yang lazim meletakkan kepentingan yang besar pada faktor lain juga, seperti didikan, persekitaran sosial, budaya dan biologi.

Sistem WDEP ialah sistem asas dalam Terapi Realiti. "WDEP" bermaksud: W – Kehendak. D – Melakukan (atau Arah). E – Penilaian. P – Pelan. Empat komponen ini membentuk tulang belakang Terapi Realiti. Sistem ini menawarkan peserta-peserta kajian cara untuk menemui apa yang mereka mahu dan mengenal pasti apa yang mereka lakukan untuk mendapatkan atau mencapai apa yang mereka inginkan. Di samping itu, ia memudahkan penilaian mereka sama ada apa yang mereka lakukan akan menyumbang kepada matlamat mereka atau tidak, dan memberi mereka alat untuk merancang pencapaian matlamat mereka.

Peserta-peserta kajian digalakkan untuk membuat rancangan "SAMIICCC", berpandukan kepada S (Simple) – Mudah, A (Attainable) – Boleh dicapai, M (Measurable) – Boleh diukur, I (Involve) - Penglibatan, I (Immediate) – Segera dan C (Committed) – Komited, konsisten dan klien-berpusatkan pelanggan (Wubbolding, 1991). Hasil daripada sesi temu bual, sebaik sahaja peserta-peserta kajian membuat perancangan dan menetapkan matlamat dengan bimbingan kaunselor. Peserta kajian menyatakan Proses kaunseling Individu pendekatan Terapi Realiti ini juga telah berjaya membantu peserta kajian dalam memberi pendedahan tentang pengurusan diri dan perancangan masa depan yang berkesan. Peserta kajian juga dapat memfokuskan terhadap matlamat mereka yang sebenar.

Dalam Terapi Realiti, adalah penting bahawa peserta kajian belajar mengurus jangkaan mereka tentang mencapai matlamat mereka. Mereka sangat bagus untuk bercita-cita tinggi apabila menetapkan matlamat, tetapi jika matlamat terlalu bercita-cita tinggi, terdapat risiko kegagalan yang tinggi. Kita semua gagal pada satu ketika atau yang lain, tetapi kita tidak mahu menetapkan diri kita untuk kegagalan. Untuk memberi pelanggan peluang terbaik untuk berjaya, mereka harus digalakkan untuk menetapkan matlamat yang boleh dicapai dan realistik.

## KESIMPULAN

Kesimpulannya, keperluan asas kedua-dua peserta kajian adalah cinta dan kepunyaan. Manakala pendekatan Terapi Realiti dapat membantu kedua-dua peserta kajian dalam membuat perancangan dan pelaksanaan untuk menghadapi isu duka lara berjauhan dengan pasangan. Seterusnya kedua-dua peserta kajian memberikan respon yang positif selepas sesi temubual dijalankan menggunakan pendekatan Terapi Realiti. Satu kajian yang komprehensif boleh dilakukan untuk menambah lagi kajian tentang perkara ini.

## RUJUKAN

- Abd. Samad Ibrahim (2011, 19 April). Kesejahteraan psikologi perlu diberi perhatian serius. Utusan Malaysia. Diakses pada 11 Mei, 2011, daripada <http://www.utusan.com.my>
- Alwi, H. (2012). PENERBITAN-PENERBITAN LAIN-2013. *SEA, 2013*.
- binti Jusoh, R. (2012). *Job satisfaction of new teachers in Malaysia: Understanding challenges and experiences of leaving the profession* (Doctoral dissertation, Colorado State University).
- Brown, J. L., Jones, S. M., LaRusso, M. D., & Aber, J. L. (2010). Improving classroom quality: Teacher influences and experimental impacts of the 4rs program. *Journal of educational psychology, 102*(1), 153.
- Chin, L. Y. & Norzaini Azman. 2017. Tekanan dan Kepuasan kerja guru yang berjauhan dengan keluarga: Kajian kes Lawas. Dlm. Jamaludin Badusah et al.(Pnyt.). Prosiding Seminar Pendidikan Transdisiplin (STEd 2017). Bangi:Penerbit Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Chin, L. Y. & Norzaini Azman. 2017. Tekanan dan Kepuasan kerja guru yang berjauhan dengan keluarga: Kajian kes Lawas. Dlm. Jamaludin Badusah et al. (Pnyt.). Prosiding Seminar Pendidikan Transdisiplin (STEd 2017). Bangi: Penerbit Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Ankara: Mentis Publishing
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology, 48*(5), 1253.
- Edisi 9, <https://www.edisi9.com.my/2023/03/kpm-lulus-20003-permohonan-guru-duka-lara/>

- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Glasser, W. (1965). *Reality therapy: A new approach to psychiatry* (p. 166). New York: Harper & Row.
- Glasser, W. (1990). *The quality school: Managing students without coercion*. Harper and Row Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.
- Glasser, W. (1998). The quality school.
- Glasser, W., & Zunin, L. M. (1979). Reality Therapy: Current Psychotherapies.
- Hamre, B. K., Pianta, R. C., Downer, J. T., & Mashburn, A. J. (2008). Teachers' perceptions of conflict with young students: Looking beyond problem behaviors. *Social Development*, 17(1), 115-136.
- HarianMetro,28Mei.<https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2017/05/233040/pertukaran-guru-dukalara-paling-ramai>. Retrieved on: 9 November 2017.
- Howatt, W. A. (2001). *Creating Wellness at Home and in School. Fastback*. Phi Delta Kappa International, PO Box 789, Bloomington, IN 47402-0789.
- Ishak, R. (2015). *Hubungan burnout dengan kepuasan kerja dalam kalangan guru-guru Kemahiran Hidup Bersepadu (KHB) sekolah menengah di daerah Batu Pahat* (Doctoral dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia).
- Jusoh, A. J., Mahmud, Z., & Ishak, N. M. (2008). The patterns of reality therapy usage among Malaysian counselors. *International Journal of Reality Therapy*, 28(1), 5-14.

- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2012). Laporan Awal Pelan Pembangunan Pendidikan(2013 –2025).
- Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., ... & Gunnell, D. (2016). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal of affective disorders*, 192, 76-82.
- Li, S. Y., Roslan, S., Abdullah, M. C., & Abdullah, H. (2015). Commuter families: Parental readiness, family environment and adolescent school performance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 172, 686-692.
- Liu, H., & Cheung, F. M. (2015). The role of work–family role integration in a job demands–resources model among Chinese secondary school teachers. *Asian Journal of Social Psychology*, 18(4), 288-298.
- Lyons, S. T., Higgins, C. A., & Duxbury, L. (2010). Work values: Development of a new three-dimensional structure based on confirmatory smallest space analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 31(7), 969-1002.
- Merriam, S. B. (2001). *Qualitative Research and Case Study Applications in Education*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Mstar. 2015. Masalah guru duka lara akan diatasi - Mahdzir Khalid. 28 November. <http://www.mstar.com.my/berita/berita-semasa/2015/11/28/masalah-guru-duka-lara-diatasi/>. Retrieved on: 9 November 2017
- Mstar. 2015. Masalah guru duka lara akan diatasi - Mahdzir Khalid. 28 November. <http://www.mstar.com.my/berita/berita-semasa/2015/11/28/masalah-guru-duka-lara-diatasi/>. Retrieved on: 9 November 2017

- Muhaamad Hafis Nawawi. 2017. Pertukaran guru 'duka lara' paling ramai. *Harian Metro*, 28 Mei. <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2017/05/233040/pertukaran-guru-dukalara-paling-ramai>. Retrieved on: 9 November 2017.
- Mohamad Supian Taharim, Zaidi Korib, Rosli Suyot. (2020). Meneroka Kesejahteraan Emosi Dalam Kalangan Guru Hubungan Jarak Jauh di Lembah Klang. *Jurnal Psikologi dan Kaunseling Bil 11: Penerbit Bahagian Psikologi dan Kaunseling Kementerian Pendidikan Malaysia*.
- Noor, N. M., & Zainuddin, M. (2011). Emotional labor and burnout among female teachers: Work–family conflict as mediator. *Asian Journal of Social Psychology*, 14(4), 283-293.
- Othman Lebar. (2006). *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan Kepada Teori dan Metod*. Tanjung Malim: Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. SAGE Publications, inc.
- Published by naffnafwal.2021. Psikologi Guru dan Warga KPM #3A. <https://anyflip.com/rwizz/txpy/basic> -
- Ross, S. W., Romer, N., & Horner, R. H. (2012). Teacher well-being and the implementation of school-wide positive behavior interventions and supports. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 14(2), 118-128.
- Rudy Fazrunisyam Samarudin. 2017. Selesai masalah guru 'duka lara'. *Harian Metro*, 16 Mei. <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2017/05/229807/selesai-masalah-guru-duka-lara>. Retrieved on: 9 November 2017
- Rudy Fazrunisyam Samarudin. 2017. Selesai masalah guru 'duka lara'. *Harian Metro*, 16 Mei. <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2017/05/229807/selesai-masalah-guru-duka-lara>. Retrieved on: 9 November 2017.

- Ruzina Jusoh. 2012. Job Satisfaction of New Teachers in Malaysia: Understanding Challenges And Experiences Of Leaving The Profession. Ph.D Dissertation, Colorado State University.
- 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.
- Salina Mokhtar. 2018. Model Kesejahteraan Psikologi. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Sinar Harian. 2015. Guru duka lara: 1,848 permohonan tukar dilulus. 21 Disember. <http://www.sinarharian.com.my/nasional/guru-duka-lara-1-848-permohonan-tukar-dilulus1.464418>. Retrieved on: 9 November 2017
- Sinar Harian. 2015. Guru duka lara: 1,848 permohonan tukar dilulus. 21 Disember. <http://www.sinarharian.com.my/nasional/guru-duka-lara-1-848-permohonan-tukar-dilulus1.464418>. Retrieved on: 9 November 2017.
- Sipon, S. (2007). Pendidik mesti bijak kawal emosi.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and teacher education*, 26(4), 1059-1069.
- Spilt, J. L., Koomen, H. M., & Thijs, J. T. (2011). Teacher wellbeing: The importance of teacher–student relationships. *Educational psychology review*, 23, 457-
- Tajulashikin 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, 1–11.

- Toha, S. T. (2003). *Masalah psikologi guru dan hubungannya dengan burnout serta keperluan perkhidmatan kaunseling* (Doctoral dissertation, Doctoral dissertation). Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor).
- Van Dick, R., & Wagner, U. (2001). Stress and strain in teaching: A structural equation approach. *British journal of educational psychology*, 71(2), 243-259.
- Wubbolding, R., & Brickell, J. (1999). *Counselling with reality therapy*. Oxfordshire, UK: Speechmark.
- Wubbolding, R.E. (2000). *Reality therapy for the 21st century*. New York, NY: Routledge.
- Yeo, L. S., Ang, R. P., Chong, W. H., Huan, V. S., & Quek, C. L. (2008). Teacher efficacy in the context of teaching low achieving students. *Current Psychology*, 27, 192-204.
- Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Zainal, N. Z. (2009). Interactions Between Psychiatric Disorder And Physical Illness. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 18(2), 1-2.
- Zainon, H., & Ghani, M. Z. (2012). Tekanan Emosi Guru Pendidikan Khas di Sekolah Integrasi. *Journal of Special Needs Education*, 2, 138-149.

## **TEKANAN, SOKONGAN SOSIAL DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR PRASISWAZAH DI UNIVERSITI PENYELIDIKAN SEKITAR LEMBAH KLANG.**

Dharatun Nissa Binti Puad Mohd Kari, PhD<sup>1</sup>, Nurul Azizah Binti Kamarulzaman, PhD<sup>2</sup>, Nurul Natasysa bt Zulkifli Peter, PhD<sup>3</sup>.  
*Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia.*

### **ABSTRAK**

*Pasca COVID 19 memberikan implikasi terhadap kesihatan mental, seperti peningkatan tahap kebimbangan, tekanan dan kemurungan dalam kalangan pelajar universiti. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kesejahteraan psikologi dengan tekanan dan sokongan sosial ke atas pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang. Kajian tinjauan ini melibatkan 193 orang pelajar prasiswazah tahun akhir dari tiga buah universiti penyelidikan yang terdapat di sekitar Lembah Klang.*

*Sampel diberikan borang soal selidik Perceived Stress Scale (PSS), The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan Psychological Wellbeing Scale (PWS) untuk tujuan pemerolehan data kajian. Data seterusnya dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 29. Hasil analisis menunjukkan tekanan pelajar adalah pada tahap yang sederhana (88.6%), tahap sokongan sosial pelajar adalah tinggi (57.0%) yang sekaligus memberikan tahap kesejahteraan pelajar yang tinggi (86.0%).*

*Analisis data inferensi juga membuktikan tiada perbezaan kesejahteraan psikologi antara universiti penyelidikan di Lembah Klang. Walau bagaimanapun, terdapat hubungan yang negatif antara tekanan dan kesejahteraan psikologi pelajar dan hubungan yang positif antara sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi pelajar dari ketiga-tiga universiti penyelidikan yang terlibat. Implikasi kajian ini dilihat dari aspek perkhidmatan kaunseling di peringkat universiti.*

*Kaunselor universiti boleh lebih produktif dalam menyalurkan perkhidmatan kaunseling kepada pelajar. Sebagai penambahbaikan kajian ini, pengkaji akan datang disarankan untuk melaksanakan kajian dalam skop persampelan yang lebih besar dengan melibatkan universiti awam lain dan universiti swasta. Pengkaji akan datang juga boleh mempertimbangkan untuk mendapatkan hasil kajian yang lebih mendalam dengan melaksanakan kajian kualitatif.*

***Kata kunci:*** *Kesejahteraan psikologi, tekanan, sokongan sosial dan universiti penyelidikan.*

## PENGENALAN

Kesan yang disebabkan oleh Pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan yang telah dijalankan telah memberi impak yang sangat besar terhadap masyarakat, tidak kira apa jua lapangan sektor mereka. Dalam konteks pendidikan, rentetan daripada penutupan pusat pengajian telah menuntut kepada pelaksanaan pembelajaran secara dalam talian (Norhana, 2020). Isu ini juga bukan sahaja memberi kesan terhadap masyarakat mahupun pelajar prasiswazah di Malaysia sahaja, malah di luar negara juga mengalami isu yang sama.

Aliran pendidikan yang tidak sinonim dengan medium sebegini sudah pasti akan bangkitkan beberapa permasalahan terhadap keupayaan berurusan dengan teknologi sedia ada. Menurut Mahmood, Zishaan & Irshad, S & Saleem dan Sadia (2015) kebanyakan pelajar universiti mengalami tekanan dari segi beban kerja, keluarga, kawan dan juga pensyarah untuk kekalkan hasil kerja yang baik dan menyelesaikan tugas tepat pada masanya tanpa gagal.

Sewaktu era pandemik, ianya telah menyebabkan para pelajar perlu menjalani pengajian secara atas talian dan pada masa yang juga turut memberi impak ke atas tekanan keperluan biasiswa, beban kewangan, persaingan dalam kelas, peperiksaan, pengurusan masa dan juga tekanan yang berkaitan dengan kursus dan tugas yang membebankan. Menurut Ramachandiran dan Dhanapal (2018), fasa melanjutkan pengajian ke peringkat tinggi seperti universiti ini akan menyebabkan para pelajar mengalami tekanan kerana mereka perlu mengalami dan menyesuaikan diri dengan persekitaran pendidikan dan sosial yang baharu.

Oleh yang demikian, kajian ini sangat perlu dilakukan bagi melihat dan mengukur tahap kesejahteraan psikologi yang dialami oleh pelajar universiti penyelidikan di Lembah Klang memandangkan berlaku perubahan bentuk pembelajaran yang digunakan sedikit berbeza dari sebelumnya.

Kajian oleh Odriozola-González et al. (2020) terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti di Sepanyol semasa pandemik Covid-19 menunjukkan responden mengalami simptom kemurungan, kebimbangan dan stres pada tahap yang tinggi dan membimbangkan. Antara punca berlakunya perkara ini adalah disebabkan oleh pembelajaran dalam talian. Irma et al., (2020) menyatakan bahawa adalah tidak sukar untuk mereka menggunakan pelantar pembelajaran dalam talian dan ini merupakan satu cabaran kepada semua dalam sektor pendidikan dan akademik.

Namun, masih terdapat pelajar di universiti yang mengalami motivasi yang meleset apabila kurangnya sokongan sosial daripada keluarga dan semangat untuk menjalani pembelajaran dalam talian. Keadaan ini mengganggu kesejahteraan psikologi para pelajar.

Kesejahteraan psikologi juga merupakan penyumbang kepada keperluan dalam mendapatkan sokongan sosial di mana, kesejahteraan psikologi merupakan suatu konsep yang bersifat multidimensi yang merangkumi aspek seperti kesejahteraan diri, kawalan sendiri, rasa kepentingan serta bebas daripada kegagalan, keresahan dan kesunyian (Bordbar, Klikkar, Yazdani & Alipoor, 2011).

Makna kesejahteraan psikologi ini selari dengan definisi oleh Ryft & Singer (2008), yang mana kesejahteraan psikologi dapat dikenalpasti sebagai kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak menunjukkan gejala-gejala kemurungan. Situasi akan bertambah teruk sekiranya kurangnya perhatian diberikan terutamanya para pelajar yang berada di universiti penyelidikan. Umum mengetahui bahwa penekanan utama universiti penyelidikan adalah pelajar pasca-siswazah. Perkara ini turut memberi impak kepada pelajar prasiswazah kerana tumpuan universiti bukan pada mereka.

Oleh itu, kajian ini sangat relevan dalam melihat sejauh mana tekanan dan sokongan sosial serta kesejahteraan psikologi untuk pelajar universiti meneruskan kelangsungan hidup dan pengajian di universiti penyelidikan terutamanya.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Objektif umum kajian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara kesejahteraan psikologi dengan tekanan dan sokongan sosial ke atas pelajar prasiswazah di universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang. Secara khususnya, objektif kajian ini adalah untuk;

- i. Mengukur tahap tekanan, sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar prasiswazah di universiti penyelidikan, Lembah Klang.
- ii. Mengkaji hubungan antara sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar prasiswazah di universiti penyelidikan, Lembah Klang.

## **PERSOALAN KAJIAN**

Bagi memenuhi objektif kajian ini, dua persoalan kajian utama telah dibina seperti yang berikut;

- i. Apakah tahap tekanan, sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar prasiswazah di universiti penyelidikan, Lembah Klang?
- ii. Adakah terdapat hubungan antara sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar prasiswazah di universiti penyelidikan, Lembah Klang?

## KEPENTINGAN KAJIAN

Kajian ini juga dapat membantu bakal kaunselor untuk memperoleh maklumat berkenaan dengan isu yang dihadapi oleh pelajar prasiswazah. Seterusnya, dapat menambah maklumat berkenaan dengan tekanan dan sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi yang memberi impak kepada pelajar dan dalam masa yang sama, memberi kepentingan kepada pengamal hubungan menolong secara profesional terutamanya kaunselor di Institut Pengajian Tinggi. Dalam masa yang sama, ianya juga dapat memberi kepentingan terhadap NGO dalam menjalankan program yang bersesuaian dengan isu yang dibincangkan ini.

## DEFINISI OPERASI

### **Tekanan**

Tekanan merupakan situasi kerja yang dilihat oleh pekerja sebagai suatu ancaman kerana tiada kesepadanan di antara keperluan situasi dan kemampuan seseorang (AbuAlRub, 2004). Selain itu, menurut Robbins (2000), tekanan merupakan satu keadaan dinamik di mana seseorang individu itu menghadapi sesuatu peluang, kekangan atau permintaan berkaitan dengan apa yang mereka kehendaki, namun hasil yang diperoleh itu adalah tidak pasti dan tidak penting. Kekangan telah menghalang seseorang individu itu untuk melakukan sesuatu tugas yang dikehendaki. Dalam kajian ini, tekanan merupakan sesuatu rangsangan atau tindak balas yang berlaku dalam diri seseorang individu atau pelajar yang boleh mempengaruhi prestasi terhadap pembelajaran semasa. Ia mungkin disebabkan oleh keadaan individu yang hidup atau mana-mana organisasi dengan menuntut dari mereka prestasi yang jauh lebih tinggi daripada biasa, serta menyebabkan mereka berisiko untuk jatuh sakit. Oleh itu, tekanan adalah sensasi perubahan fizikal atau mental yang menimbulkan rasa kecewa, saraf dan kemarahan terhadap individu.

## **Sokongan Sosial**

Sokongan sosial merupakan sokongan yang diberi oleh seseorang atau kumpulan dalam memberi bantuan terhadap individu yang memiliki tahap kesihatan mental yang kukuh, kesejahteraan psikologi serta mengurangkan tahap negatif dalam kehidupan harian seseorang (David & Oscar, 2017). Menurut David dan Proeschold-Bell (2018), sokongan sosial merupakan sesuatu yang sangat diperlukan oleh semua orang terutamanya individu yang mudah merasa lemah apabila mengalami tekanan-tekanan psikologi. Sokongan sosial dalam kajian ini merujuk kepada dua aspek yang utama iaitu aspek sokongan individu dan sokongan persekitaran.

Dalam konteks kajian ini, sokongan individu dikaitkan dengan hubungan dan juga kepercayaan yang diperoleh daripada orang yang lebih dewasa seperti ahli keluarga dan rakan sebaya dalam menyalurkan apa jua bentuk bantuan dan sokongan dari aspek fizikal atau mental. Sokongan persekitaran pula merujuk kepada persekitaran pengajian yang menyediakan khidmat kaunseling bagi pelajar yang memerlukan di samping kemudahan yang mencukupi bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar prasiswazah.

## **Kesejahteraan Psikologi**

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai usaha mencapai kesempurnaan berdasarkan realisasi potensi diri. Manakala menurut White (2004), kesejahteraan psikologi adalah kesihatan emosi berdasarkan estim diri yang tinggi dan mempunyai perhubungan yang positif dengan orang lain serta kurang berasa risau, tidak murung dan tidak bertingkah delinkuen. Kajian ini melihat kesejahteraan psikologi sebagai keperibadian, kisah hidup yang memberikan kebahagiaan kepada diri sendiri, menjalani kehidupan dengan mempunyai tujuan hidup, perasaan terhadap tuntutan kehidupan seharian, perasaan terhadap pencapaian yang diperoleh dalam kehidupan, perasaan untuk mengekalkan hubungan yang baik dan utuh, memikirkan masa depan semasa menjalani kehidupan dan melakukan tanggungjawab yang perlu dilakukan dalam kehidupan dan sebagainya.

## **Universiti penyelidikan**

Universiti penyelidikan (RU) berada di hadapan dalam inovasi, keserjanaan dan penyelesaian yang menyumbang kepada ekonomi, keselamatan dan kesejahteraan negara maju. Konsep RU telah wujud sejak abad ke-19 dan sejak itu telah diterima pakai oleh negara maju sebagai hab kecemerlangan pengajaran, penyelidikan dan inovasi (Atkinson & Blanpied, 2008). RU dalam kajian merujuk kepada tiga Universiti penyelidikan di Lembah Klang yang mana penyelidikan menjadi tumpuan utama.

## **METODOLOGI KAJIAN**

### **Reka Bentuk Kajian**

Kajian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tekanan dan sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang. Oleh itu, pendekatan kuantitatif digunakan dalam kajian ini. Penyelidikan kuantitatif sangat sesuai untuk ujian teori dan hipotesis serta lebih bersesuaian untuk mencari sebab dan kesan (Sukamolson, 2007). Penyelidikan korelasi digunakan untuk mendapatkan maklumat dari sampel besar populasi (Gray, 2009) di mana kajian ini menggunakan populasi pelajar di Lembah Klang. Rekabentuk kajian ini adalah bersesuaian digunakan bagi menjalankan kajian ini kerana ia menepati keperluan kajian ini dijalankan iaitu melihat hubungan antara tekanan dan sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi pelajar. Justeru itu, ia memenuhi objektif penyelidikan di mana bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tekanan dan sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi, dalam pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang.

### **Populasi dan Sampel Kajian**

## Populasi Kajian

Kajian ini mengambil populasi pelajar prasiswazah Universiti penyelidikan di Lembah Klang. Hal ini kerana, di Lembah Klang terdapat beberapa Universiti penyelidikan yang dapat memudahkan penyelidik untuk mengakses populasi kajian. Lembah Klang mempunyai tiga buah Universiti penyelidikan, iaitu Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) dan Universiti Malaya (UM) dengan bilangan pelajar siswazah seramai 28, 670 orang berdasarkan data yang diperoleh daripada Statistik Pendidikan Tinggi 2021: Kementerian Pengajian Tinggi.

## Sampel Kajian

Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan jadual saiz sampel yang telah diasaskan oleh Krejcie dan Morgan (1970) iaitu seramai 379 orang. Teknik persampelan yang digunakan bagi kajian ini adalah persampelan rawak mudah. Pengkaji telah menetapkan para pelajar yang sedang melanjutkan pengajian dalam Sarjana Muda. Malah, kajian ini juga memberi tumpuan kepada pelajar prasiswazah tahun 3. Hal ini kerana, bagi melihat sama ada kelompok ini lebih terkesan atau tidak dalam menjalani norma pembelajaran dan persekitaran yang baharu. Tambahan itu, mereka memulakan pengajian mereka di universiti dengan pembelajaran secara atas talian dan kini perlu menyesuaikan diri dengan pembelajaran secara fizikal. Oleh sebab itu, pengkaji memilih kelompok ini sebagai sampel bagi kajian yang akan dijalankan.

## Instrumen Kajian

Bagi mengukur tahap tekanan yang dialami oleh individu dengan lebih tepat, pelbagai alat ukur atau instrumen yang telah direka khas bagi membantu dalam proses mengukur tahap tekanan yang dialami oleh individu. Ianya dikenali sebagai "*Perceived Stress Scale*". *The Perceived Stress Scale* (PSS) adalah menarik dan penting kerana persepsi individu tentang apa yang berlaku dalam kehidupan harian adalah merupakan perkara yang penting. Instrumen ini mempunyai 10 item dengan 5 skala likert.

*The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* adalah instrumen ringkas atau pendek yang direka untuk mengukur persepsi individu terhadap sokongan sosial daripada tiga sumber rujukan iaitu keluarga, rakan dan orang yang dianggap penting. Instrumen ini mempunyai 12 soalan panjang dan telah digunakan secara meluas dan disahkan dengan baik. Dalam mentaksir instrumen ini, sebarang skor skala min antara 1 hingga 29 boleh dianggap sebagai sokongan rendah; skor 3 hingga 5 boleh dianggap sebagai sokongan sederhana; skor dari 5.1 hingga 7 boleh dianggap sebagai sokongan tinggi.

*Psychological Wellbeing Scale* dibangunkan oleh ahli psikologi Carol D. Ryff, Skala Kesejahteraan Psikologi (PWB) 42 item mengukur enam aspek kesejahteraan dan kebahagiaan: autonomi, penguasaan alam sekitar, pertumbuhan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri (Ryff et al., 2007; diadaptasi daripada Ryff, 1989). Ia telah digunakan dan disahkan dalam konteks Malaysia untuk mengukur kesejahteraan subjektif bagi Sarjana Muda (Swashi dan rakan-rakan, 2007) Alpha Cronbach versi skala Bahasa Melayu ialah .83 (Swami & Chamorro-Premuzia, 2009).

## **Analisis Kajian**

Analisis data bagi kajian ini menggunakan bantuan perisian *Statistical Package For Social Science 28 (SPSS)* bagi menjawab semua persoalan kajian. Penganalisan data melibatkan dua jenis statistik iaitu Statistik Deskriptif untuk melihat tahap dan Statistik Inferensi untuk menguji hubungan antara pembolehubah.

## **DAPATAN KAJIAN**

### **Profil Responden**

Responden bagi kajian ini adalah seramai 378 orang pelajar prasiswazah dari universiti penyelidikan di sekitar Lembah Klang. Walau bagaimanapun, seramai 193 orang yang telah memulangkan kembali borang soal selidik yang telah diedarkan dengan lengkap diisi. Bagi bahagian profil responden, penyelidik melihat dari universiti. Mereka terdiri daripada 60 orang lelaki

dan 133 perempuan dari tiga (3) Universiti penyelidikan yang berbeza seperti Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Malaya (UM) dan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Jadual 1 menunjukkan perincian bagi profil responden yang terlibat dalam kajian ini.

**Jadual 1 : Profil Responden Kajian (N=379)**

<b>Kategori</b>	<b>Profil</b>	<b>n</b>	<b>Peratus %</b>
<b>Universiti</b>	Universiti Putra Malaysia(UPM)	66	34.2%
	Universiti Malaya (UM)	66	34.2%
	Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)	61	31.6%

---

### **Tahap Tekanan, Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Psikologi**

Tahap tekanan, sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang adalah seperti yang dipamerkan dalam Jadual 2.

**Jadual 2 : Tahap Tekanan, Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah di Universiti penyelidikan, Lembah Klang.**

<b>Pembolehubah</b>	<b>Tahap</b>	<b>Kekerapan (f)</b>	<b>Peratusan (%)</b>
<b>Tahap tekanan</b>	<b>2</b>	171	88.6
<b>Sokongan sosial</b>	<b>3</b>	110	57.0
<b>Kesejahteraan Psikologi</b>	<b>3</b>	166	86.0

---

Jadual 2 menunjukkan Sebanyak 171 (88.6%) pelajar prasiswazah mempunyai tahap tekanan yang sederhana. Terdapat 110 (57.0%) pelajar

prasiswazah yang mempunyai tahap sokongan sosial yang tinggi. Oleh itu, tahap sokongan sosial pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang adalah berada di tahap yang tinggi. Manakala terdapat 166 orang (86.0%) pelajar prasiswazah yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi. Oleh itu, secara kesimpulannya, tahap tekanan pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang adalah berada di tahap yang sederhana, tahap sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang adalah berada di tahap yang tinggi.

### **Hubungan antara Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah di Universiti penyelidikan, Lembah Klang.**

Jadual 3 adalah keputusan analisis Korelasi Pearson, iaitu hubungan antara sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan, Lembah Klang.

#### **Jadual 3 : Korelasi Pearson Hasil Ujian Hubungan antara Sokongan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Prasiswazah di Universiti penyelidikan, Lembah Klang.**

---

	<b>r</b>		<b>r<sup>2</sup></b>
0.572**		0.327	0.001

---

\*\* korelasi adalah tidak signifikan pada aras 0.01(2 hujung).

Hasil dapatan korelasi Pearson yang dijalankan mendapati nilai  $r=0.572$  dan nilai  $p =0.001$ , manakala kekuatan hubungan antara keduanya berada pada paras yang sederhana, dengan nilai pekali penentu ialah  $r^2=0.327$ . Ini menunjukkan wujudnya hubungan yang positif. Kekuatan hubungan adalah berada pada paras yang sederhana iaitu  $r=0.572$ . Manakala, nilai korelasi bagi skor sokongan sosial pelajar adalah 32.7% daripada skor kesejahteraan psikologi. Maka, hipotesis nul ditolak kerana nilai  $p<.01$  iaitu

menggambarkan terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan sekitar Lembah Klang.

## PERBINCANGAN

Hasil keseluruhan dapatan ini telah mendapati respon yang positif terhadap tekanan, sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi pelajar. Penyelidik mendapati bahawa secara keseluruhannya, responden memberi respon yang positif terhadap semua item-item yang meliputi tahap tekanan dan sokongan sosial yang diperoleh dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang pelajar prasiswazah. Ini merupakan salah satu perubahan yang baik di mana sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi yang diperoleh pada tahap yang tinggi dan telah membuktikan pelajar mempunyai sistem sokongan yang utuh. Umum sedia mengetahui, sebagai pelajar, akan mengalami tekanan dan dalam masa yang sama turut memerlukan sokongan sosial sama ada dari keluarga atau orang sekeliling. Ia akan memberi kesan terhadap kesejahteraan psikologi seseorang.

Kajian lepas yang dijalankan oleh Muhammad Wafi Ramli & Sharifah Rohayah Sheikh Dawood (2020) yang bertajuk Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal ini dijalankan adalah bagi mengkaji faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia (USM). Kajian ini dirujuk penting kepada masyarakat terutama ibu bapa dan pihak universiti agar lebih peka dengan isu tekanan dalam kalangan pelajar. Ini dapat dilihat bahawa masalah tekanan yang dihadapi perlu diketahui oleh ibu bapa sebagai sumber sokongan pelajar bagi menjamin kesejahteraan psikologi pelajar itu sendiri. Tambahan itu juga, dapat dibuktikan bahawa pelajar memerlukan sokongan sosial termasuklah sokongan yang diberikan oleh keluarga bagi mengurangkan tahap tekanan yang dialami.

Namun demikian, penyelidik mendapati bahawa lebih daripada separuh responden mengalami tahap tekanan yang sederhana dan sokongan sosial yang tinggi. Selain itu juga, dapatan kajian mendapati masih terdapat lagi pelajar yang mengalami tahap tekanan yang tinggi iaitu hampir 20 orang responden. Oleh itu, walaupun hampir keseluruhan pelajar mengalami

tekanan tahap sederhana, tetapi ianya tidak dapat dikatakan bahawa tiada pelajar yang berada pada tahap yang tinggi dan masih wujud tekanan dalam kalangan pelajar prasiswazah. Penyelidik merumuskan bahawa berkemungkinan pelajar mempunyai tahap sokongan sosial yang kuat yang membolehkan mereka mengatasi tahap tekanan dengan baik.

Seterusnya, pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan ini perlu dibantu lagi oleh pihak yang berkenaan dengan menyediakan pasukan khas sokongan sosial bagi menyalurkan perkhidmatan sokongan sosial kepada para pelajar yang didapati mengalami tekanan dalam pelajaran atau hariannya. Dalam masa yang sama juga, ianya menyebarkan kesedaran berkenaan dengan kepentingan memiliki tahap kesejahteraan yang tinggi dan baik. Menurut Nur Fatimah dan rakan-rakan (2022) Pemeliharaan kesejahteraan psikologi ini mampu memberi keamanan dan bimbingan yang positif dalam diri seseorang serta seluruh kehidupan.

Hasil kajian turut mendapati terdapat hubungan yang signifikan di antara sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan, Lembah Klang. Sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi adalah penting dalam membantu pelajar untuk berjaya dan memberi keyakinan kepada pelajar untuk meneruskan pengajiannya di universiti dan melakukan aktiviti-aktiviti yang diminati. Kesejahteraan psikologi memainkan peranan utama apabila ia melibatkan pelajar prasiswazah di Universiti penyelidikan. Hal ini selari dengan kajian Nur Fatimah dan Faridah Mydin (2022) yang mendapati sokongan sosial merupakan suatu penerapan yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi seseorang pelajar.

Secara umumnya, setiap sokongan yang diberikan kepada kepada pelajar, dapat memberi pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologi pelajar. Sekiranya ibu bapa atau rakan-rakan tidak memberi sokongan emosi kepada pelajar mahupun individu itu sendiri, ianya tidak dapat membentuk tahap kesejahteraan psikologi pelajar dengan baik, dan ini akan mengganggu rutin harian dan pelajaran responden juga.

## **IMPLIKASI KAJIAN**

Pendedahan awal ilmu dari kajian ini dapat membantu kaunselor untuk lebih berkemahiran apabila mengendalikan isu yang sama. Berbekalkan ilmu tentang konsep ini, kaunselor boleh membangunkan intervensi yang bersesuaian untuk membantu pelajar universiti dalam berdepan dengan isu tekanan, sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi. Selain dari merangka intervensi yang bersesuaian, kajian ini turut memberi implikasi kepada bidang kaunseling melalui pembinaan modul psiko pendidikan untuk pelajar universiti terutamanya pelajar prasiswazah. Melalui pendekatan psiko pendidikan, kaunselor dapat mereka dan sumber sokongan yang lain untuk lebih memahami diri mereka dan mengatasi tekanan yang dihadapi.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulannya, hampir keseluruhan pelajar mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi walaupun masih berdepan dengan tekanan yang dihadapi semasa berada di peringkat universiti penyelidikan. Mereka masih mampu untuk mencari sokongan sosial dalam kampus dan luar kampus dalam usaha untuk meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka. Intervensi yang bersesuaian dari pihak kaunselor universiti boleh dipertimbangkan dalam meningkatkan lagi tahap sokongan sosial dan kesejahteraan pelajar.

## RUJUKAN

- Ariffin, S. N. S. S. K. (2020). Tahap Tekanan Psikologikal Dan Perilaku Mencari Bantuan Psikologi Dalam Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(5), 1-12.
- Amreen, & Amber Malik, A. (2021). Psychological Well-being as a Predictor of Resilience Among University Students. *Vol. 36 No. 4 (2021)*, 36(4), 571–586 <https://doi.org/10.33824/pjpr.2021.36.4.31>
- Afrashteh, M. Y., Majzoobi, M. R., Janjani, P., & Forstmeier, S. (2022). The Relationship Between the Meaning of Life, Psychological Well-Being, Self-Care, and Social Capital, with Depression and Death Anxiety in the Elderly Living in Nursing Homes: The Mediating Role of Loneliness.
- Buizza, C., Cela, H., Costa, A., & Ghilardi, A. (2022). Coping strategies and mental health in a sample of students accessing a university counselling service. *Counselling and Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1002/capr.12519>.
- bin Ilias, K. (2021). Kesejahteraan Pelajar dan Pencapaian Akademik dalam Kalangan Pelajar Institut Pendidikan Guru Kampus Ipoh. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*, 18(2), 105-115.
- Farhan, S. S. M., Arifain, S. M. K., & Yusof, F. (2021). Hubungan Antara Sokongan Sosial Dan Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal of Social Sciences*, 6(1), 21-31.
- Fulks, C. D. (2020). *Students' Identification with Their Major as a Predictor of School Burnout and Psychological Well-Being* (Doctoral dissertation, Southeastern Louisiana University).
- Hamaideh, S. H., Al-Modallal, H., Tanash, M., & Hamdan-Mansour3, A. (2021). Depression, anxiety and stress among undergraduate students during COVID-19 outbreak and “home-quarantine.” *Nursing Open*, 9(2), 1423–1431. <https://doi.org/10.1002/nop2.918>.

- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24–36. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5no1.4>.
- Mohd Khir, A., Rodzuwan, N. A. S., Md. Noor, A., Wan Jaafar, W. M., & Hassan, M. M. (2020). Sokongan Sosial, Penghargaan Kendiri dan Kemurungan dalam kalangan Mahasiswa di Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), 33–42. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.547>.
- Md Nordin, N. (2019). *Perceived Stress, Smartphone Dependency, Coping Behaviors, and Psychological Well-Being among Undergraduate Students in Malaysia* (Order No. 13864923). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2243017825). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/perceived-stress-smartphone-dependency-coping/docview/2243017825/se-2?accountid=27932>
- Mahpis, N. S., & Akhir, N. M. (2020). Hubungan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(2), 1-10.
- Peters Jr, A. G. (2020). *Associations Between Parental Autonomy Support, Basic Psychological Needs, and Psychological Well-Being Among Malawian Undergraduate Students* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., & Yahaya, A. (2022). Perceived Social Support, Coping Strategies and Psychological Distress among University Students during the COVID-19 Pandemic: An Exploration Study for Social Sustainability in Sabah, Malaysia. *Sustainability*, 14(6), 3250. <https://doi.org/10.3390/su14063250>.
- Sawai, R. P., Sawai, J. P., Hawari, U. S. L., Abdul Aziz, A. R., & Ahmad, R. (2022). Academic Stress and Depression among Medical Students.
- Sharma, A., Singh, T. P., Sharma, R., Dhakar, J. S., & Bharti, A. (2022).

Psychological well-being among college students: A study from Central India. *Asian Journal of Medical Sciences*, 13(1), 46–51. <https://doi.org/10.3126/ajms.v13i1.39350>.

Simegn, W., Dagne, B., Yeshaw, Y., Yitayih, S., Woldegerima, B., & Dagne, H. (2021).

Depression, anxiety, stress and their associated factors among Ethiopian University students during an early stage of COVID-19 pandemic: An online-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 16(5), e0251670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251670>.

Siff, L. P. (2022). *Coping Style and Well-Being during Covid-19* (Doctoral dissertation, American University).

Visvanathan, N., Rahman, M. N. A., & Muhamad, A. S. (2021). Psychological Well-Being of Adolescents in Selangor, Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 35(1).

Yumnam, J. (2022). STRESS AMONG COLLEGE STUDENTS OF IMPHAL CITY. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(3), 4-8.

Zainal Badri, S. K., & Wan Mohd Yunus, W. M. A. (2021). The relationship between academic vs. family/personal role conflict and Malaysian students' psychological wellbeing during COVID-19 lockdown. *Journal of Further and Higher Education*, 46(1), 76–88. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2021.1884210>.

Zainuddin, N. F. B., & Mydin Kutty, F. (2022). Hubungan Motivasi Diri dan Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*

## KEPUASAN KERJA DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN GURU DI SEREMBAN

Noor Azian Abd Hani<sup>1</sup>, Nurmala Kasdanon<sup>2</sup>, Muhamad Asraf Md Zain<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Jabatan Pendidikan Negeri Sembilan,

<sup>2</sup>Pejabat Pendidikan Daerah Seremban

<sup>3</sup>Pejabat Pendidikan Daerah Kuala Pilah

<sup>1</sup>azian.abdhani@moe.gov.my

<sup>2</sup>nurmala.kasdanon@moe.gov.my

<sup>3</sup>asraf.mdzain@moe.gov.my

### ABSTRAK

*Kajian ini dilaksanakan bagi mengkaji hubungan antara kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru di Seremban, Negeri Sembilan. Borang soal selidik Job Satisfaction Survey digunakan bagi mengukur lima faktor kepuasan kerja, iaitu gaji, penyeliaan, suasana pekerjaan, rakan sekerja dan kenaikan pangkat; dan seterusnya Inventori Kesejahteraan Psikologi (IKPSi) bagi mengukur lapan dimensi kesejahteraan psikologi, iaitu emosi, pekerjaan, fizikal, perhubungan, intelektual, spiritual, identiti dan kewangan.*

*Teori Herzberg's Hygiene-Motivation dijadikan asas rujukan dalam kajian ini. Reka bentuk korelasi ini melibatkan seramai 44 orang guru daerah Seremban yang mendapat skor rendah dalam Inventori Kesejahteraan Psikologi (IKPSi). Dapatan menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi: hubungan tiga konstruk kepuasan kerja (i.e., keadaan kerja, kedudukan gaji dan penyeliaan pengetua dan guru besar) berada pada tahap tinggi manakala dua konstruk berada pada tahap sederhana. Hasil penyelidikan ini menunjukkan bahawa guru yang berpuas hati dengan hasil kerja mereka akan lebih komited dan cenderung untuk menjadi lebih sejahtera. Kesimpulannya, kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi adalah pencetus kepada kesejahteraan guru.*

**Kata kunci:** hubungan, kepuasan kerja, kesejahteraan psikologi, guru, pencetus.

## PENGENALAN

Tidak asing lagi, masyarakat memandang profesion perguruan sebagai kerjaya yang mulia dan penting dalam aspek pembangunan pendidikan di Malaysia (Basri & Maat, 2021). Ini adalah kerana dalam menghasilkan pendidikan yang berkualiti, produktiviti yang tinggi dalam kalangan guru perlu ditingkatkan dan sudah pasti implikasinya juga perlu diakui. Ia sejajar dengan keperluan dan globalisasi yang berlaku dalam sistem pendidikan, profesion perguruan kini lebih dikenal pasti sebagai salah satu profesion yang terdedah dengan beban tugas dan tekanan kerja yang tinggi (Hong & Ismail, 2015). Isu ini adalah rentetan daripada berlakunya pelbagai perubahan dan perkembangan dalam aspek teknologi serta ilmu pengetahuan yang kini lebih bersifat global memberi kesan dalam dunia pendidikan.

Oleh yang demikian, peranan guru juga sudah berubah dan mencabar dengan kepesatan pembangunan bidang pendidikan di Malaysia. Perubahan semasa dan harapan masyarakat yang tinggi terhadap profesion pendidikan telah menyebabkan tugas guru semakin membimbangkan (Kamarudin & Taat, 2020). Menurut Saiful Hizan dan Rodzalan (2020), guru kini sering dibebani dengan tuntutan kerja yang tinggi bagi memenuhi pelbagai keperluan pembelajaran pelajar samada di peringkat sekolah rendah mahupun sekolah menengah. Jika diamati kepada situasi semasa, beban kerja guru bukan sahaja meliputi aspek pengajaran dan pembelajaran malah kerja pengkeranian dan pentadbiran perlu dilaksanakan.

Beban kerja yang tidak dapat diatasi oleh pihak guru boleh menyumbang kepada tahap kesejahteraan kesihatan mental yang rendah seperti berpotensi mengalami stres dan depresi yang tinggi (Kamarudin & Taat, 2020). Kesejahteraan kesihatan mental ditakrifkan sebagai kemampuan individu untuk berinteraksi antara satu sama lain dan mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum (Mohd Nasir & Amir, 2022). Kerjaya guru merupakan penyumbang stres yang tinggi berbanding dengan pekerjaan lain dan jika tidak ditangani guru dikhuatiri lebih berisiko mendapat masalah kesihatan mental (Kavita K. & Hassan, 2018) dan kajian ini disokong oleh World Health Organisation (WHO) yang menunjukkan ada perkaitan rapat antara kesihatan mental dengan kesejahteraan psikologi.

Rentetan daripada kebimbangan pihak Bahagian Perkhidmatan Awam Malaysia berkaitan dengan peningkatan pesakit mental setiap tahun maka indeks kesejahteraan psikologi telah dibangunkan. Ia bertujuan bagi mengukur dan mendapatkan gambaran secara keseluruhan berkaitan dengan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan penjawat awam di Malaysia (Ruziati Mior Ahamad Ariffin et al. 2018). Dapatan daripada kajian lepas juga jelas menunjukkan hubungan yang tidak konsisten terhadap kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi guru di Malaysia.

### **Pernyataan Masalah**

Persekitaran kerja yang positif dan memuaskan bukan sahaja dapat meningkatkan motivasi warga guru untuk terus komited malah dapat mengelakkan mereka daripada perasaan dan sentimen tidak puas hati. Tegasnya dalam kajian ini akan mengenalpasti faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja dalam kalangan guru di Seremban yang meliputi aspek peluang kenaikan pangkat (promotion), gaji/upah (pay), penyelia (supervisor) dan rakan sejawat (coworkers). Selain itu, kajian ini juga mahu melihat apakah penyumbang utama guru-guru ini tidak mendapat kepuasan bekerja sedangkan kerjaya tersebut adalah satu pilihan.

Realitinya kerjaya sebagai seorang guru tidaklah semata-mata mendidik tetapi isunya kini dibebani dengan urusan pentadbiran yang akhirnya mengundang kepada tekanan kerja dan keletihan “*burn out*” sehingga guru mengambil keputusan drastik untuk bersara pilihan. Hal ini dibuktikan melalui kenyataan Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan (NUTP) yang menganggarkan lebih 10 ribu guru telah membuat pilihan bersara awal setiap tahun. Kenyataan ini juga disokong berdasarkan statistik guru di Melaka Tahun 2022 telah mengambil keputusan untuk bersara lebih awal ekoran daripada menghadapi tekanan dan kemurungan sepanjang berkhidmat.

Lantaran itu, aspek kesejahteraan psikologi guru yang terbeban dengan tugas selain hakiki perlu diambil perhatian dan tindakan. Ini adalah kerana profesion perguruan memerlukan kesejahteraan dalam semua aspek termasuklah mental, fizikal dan emosi. Ternyata guru yang sejahtera

mental, fizikal dan emosinya akan lebih terarah dan berkualiti seterusnya menjadi pemacu utama terhadap kecemerlangan pelajar.

Justeru, kajian ini memberi fokus kepada aspek kepuasan kerja sebagai satu faktor cadangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi warga guru di daerah Seremban. Tahap kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi guru yang baik akan memberi impak kepada keseluruhan gerak kerja guru serta mampu meningkatkan kecemerlangan perkhidmatan.

### **Objektif Kajian**

1. Mengenalpasti tahap kepuasan kerja dalam kalangan guru sekolah di Seremban.
2. Mengenalpasti hubungan antara kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi mental guru sekolah di Seremban?

### **Persoalan Kajian**

1. Apakah tahap kepuasan kerja guru sekolah di Seremban?
2. Adakah terdapat hubungan antara kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi guru sekolah di Seremban?

### **Hipotesis Kajian**

Berdasarkan persoalan kajian maka hipotesis nul dibina:

Ho1: Tidak terdapat hubungan signifikan antara kepuasan kerja guru dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru di daerah Seremban.

## **Definisi Konsep Kepuasan Kerja**

Kepuasan kerja secara umum adalah suatu perasaan senang, gembira atau bangga dengan sesuatu hasil kerja yang dilaksanakan. Kepuasan kerja merangkumi hubungan antara pekerja dengan sesuatu pekerjaan tersebut. Kepuasan kerja melibatkan emosi pekerja terhadap ganjaran samada dalam bentuk material atau lain-lain. Kepuasan kerja mempunyai kesan yang mempengaruhi mutu perkhidmatan pekerjaan bukan sahaja kepada pekerja malah kepada seluruh organisasi.

Menurut Halimatussaediya dan Noraini (2015), kepuasan kerja bermaksud satu emosi gembira dan positif kesan daripada hasil kerja serta pengalaman kerja yang diperolehi. Emosi ini wujud daripada pandangan pekerja yang menggambarkan nilai sebenar dalam pekerjaan mereka (Ramli,2000). Kepuasan kerja juga merangkumi hubungan antara pekerja dengan sesuatu pekerjaannya (Ahmad Jawaher, 2000). Kepuasan kerja wujud daripada hasil persepsi pekerja terhadap keperluan perkara-perkara yang dianggap penting mampu disediakan dalam pekerjaan mereka (Bowling et al., 2006; Kuruuzum et al.,2009).

## **Kesejahteraan Psikologi**

Kesejahteraan psikologi didefinisikan sebagai keupayaan seseorang untuk menerima seadanya diri mereka, dapat mempunyai hubungan baik dengan orang lain, mempunyai kekuatan dalam mendepani segala bentuk tekanan sosial, dapat mengawal masteri sekeliling, mempunya fokus dalam kehidupan, dan mampu mengembangkan potensi diri secara berterusan (Ryff 1989). Menurut Hauser et al. (2005) pula kesejahteraan psikologi pula dijelaskan sebagai usaha seseorang untuk merealisasikan keupayaan sendiri, emosi sendiri dan aktualisasi sendiri.

Manakala Snyder & Lopez (2002) pula memberikan definisi kesejahteraan psikologi iaitu kemampuan seseorang individu untuk memenuhi tiga aspek kebahagiaan dalam hidup iaitu penerimaan, kasih sayang dan kejayaan. Nazuha Shamsuddin et al. (2018) menjelaskan bahawa (Ryff, 1989) telah menyenaraikan enam dimensi dalam teori berkenaan iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, autonomi, penguasaan persekitaran, matlamat yang bermakna dan perkembangan sendiri.

Penerimaan sendiri dijelaskan sebagai sikap yang positif terhadap diri sendiri. Manakala hubungan positif dengan orang lain pula dimaksudkan sebagai seseorang individu mempunyai empati serta mesra dan mempunyai hubungan interpersonal yang baik dengan individu yang lain. Selain autonomi pula dijelaskan sebagai keupayaan untuk bergantung kepada diri sendiri, Seterusnya, penguasaan persekitaran pula dirujuk sebagai kemampuan individu untuk berhadap dengan situasi yang sukar dan mampu untuk mengawal persekitaran tersebut dengan baik. Di samping itu, matlamat yang bermakna merujuk kepada keupayaan seseorang individu untuk mewujudkan tujuan hidup mereka secara jelas. Manakala perkembangan sendiri merupakan kemampuan seseorang individu untuk meningkatkan potensi diri secara menyeluruh.

Secara rumusannya dapat dijelaskan bahawa, Teori kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) merupakan keadaan seseorang individu yang sejahtera dan mengisi kehidupannya secara positif. Teori ini dikembangkan dari konsep kesejahteraan yang diperkenalkan sebelumnya. Teori ini dibentuk melalui 6 dimensi iaitu penerimaan sendiri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, autonomi, menguasai persekitaran dan perkembangan sendiri. Berdasarkan kajian lepas, terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi iaitu umur, jantina dan status ekonomi.

Penerokaan secara lebih mendalam terhadap faktor tahap pendidikan dilihat berpotensi memberikan perkembangan ilmu dalam pemahaman teori berkenaan. Dalam konteks kajian ini, kesejahteraan psikologi diukur dalam 5 elemen iaitu emosi positif, emosi negatif, kepuasan hidup, kefungasian psikologi dan kesejahteraan sosial. Pemboleh ubah ini diukur dengan menggunakan instrumen *Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB)* yang diperolehi daripada kajian oleh Nazuha Shamshuddin et al. (2018).

## **Tinjauan Literatur**

Kepuasan kerja dan ketidakpuasan kerja adalah dua perkara yang berbeza pada pandangan *Herzberg's Hygiene-Motivation Theory*. Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap kerja bukanlah suatu pemboleh ubah yang berterusan dan teori ini menyatakan tentang pilihan kerja yang diselidiki pengkaji sehingga terbahagi kepada dua kumpulan sama ada memuaskan atau tidak memuaskan.

Kepuasan adalah faktor yang diperlukan sebagai sumber kepuasan kerja yang terdiri daripada kerja yang penuh dengan cabaran, pilihan kerja yang menarik, peningkatan prestasi kerja, diberikan peluang untuk kenaikan pangkat dan mendapat pengiktirafan. Kepuasan bergantung kepada faktor-faktor yang boleh membawa kepada kepuasan, tetapi bukan kepada ketidakpuasan. Di antara faktor yang menjadi sumber ketidakpuasan adalah terdiri daripada mendapat gaji dan upah, proses penyeliaan, hubungan interpersonal, keadaan kerja dan status kerja.

Bagi memenuhi keperluan dan dorongan biologi serta keperluan asas pekerja, faktor yang berikut sangat diperlukan. Pekerja tidak akan berasa puas hari sekiranya faktor-faktor ini tidak dapat dipenuhi. Pekerja tidak akan berasa kecewa walaupun mereka tidak berpuas hati sekiranya faktor ini mencukupi untuk memenuhi keperluan.

Menurut Temple, 2013; Steingrimsdóttir 2012, kajian ini bertujuan untuk melihat kepuasan kerja dari perspektif *Herzberg's Hygiene-Motivation Theory* yang telah diselidiki oleh ramai pengkaji terdahulu untuk mengkaji kepuasan kerja. Aspek yang berbeza mampu menyumbang kepada ketidakpuasan dan kepuasan kerja menurut teori ini. Keperluan dan kekuatan

seseorang individu perlu diberi penekanan dan teori Herzberg mengkategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan kerja *hygiene-motivation*.

Ketidakpuasan kerja melibatkan faktor *hygiene* seperti dasar organisasi, gaji, penyeliaan, hubungan rakan sekerja, keselamatan dan keadaan kerja boleh menyebabkan tidak ada peningkatan prestasi kerja. Manakala faktor motivasi seperti pengiktirafan, pencapaian, kenaikan pangkat, kerja, dan tanggungjawab boleh menyebabkan kepuasan kerja, namun tidak mengurangkan tahap rasa tidak puas hati (Herzberg et al., 1959).

Bagi mengurangkan ketidakpuasan kerja, pengkaji berpendapat bahawa penting untuk memenuhi elemen *hygiene*. Bagi meningkatkan tahap kepuasan kerja pula, tumpuan juga perlu diberikan kepada elemen *motivation*. Bagi mengelakkan perasaan buruk dan negatif di tempat kerja, aspek *hygiene* juga harus diberikan perhatian penting.

Justeru itu bagi mendorong pekerja di tempat kerja, aspek *motivation* merupakan faktor lain yang perlu diberi perhatian (Herzberg, 1966). Secara ringkasnya, faktor *hygiene* adalah penentu terhadap aspek pekerjaan sama ada pekerja berpuas hati atau tidak berpuas hati terhadap sesuatu pekerjaan itu. Sebaliknya, faktor *motivation* menyatakan berkenaan aspek kerja yang memberikan kepuasan kerja kepada pekerja.

## METODOLOGI

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam kajian ini dan menggunakan soal selidik dan ia juga berbentuk deskriptif dan korelasi. Soal selidik berupaya mengumpul data secara terperinci, tersusun, piawai, mudah ditadbir dan menjimatkan (Majid 2005).

### Tempat Kajian

Kajian dijalankan terhadap guru-guru di daerah Seremban sahaja.

## Populasi dan Sampel Kajian

Populasi yang disasarkan adalah guru sekolah di daerah Seremban. Seramai 44 orang guru di daerah Seremban telah dipilih sebagai sampel kajian sepenuhnya berdasarkan data dari Sistem Pengurusan Perkhidmatan Kaunseling (e-2PK 2.0). Dalam kajian ini, sampel dipilih melalui kaedah persampelan bertujuan, iaitu prosedur persampelan daripada sekumpulan responden yang mempunyai ciri-ciri dan tujuan khusus yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Kesemua responden ini telah menjawab dan mendapat skor sederhana rendah (50% - 74%) dalam Instrumen Kesejahteraan Psikologi (IKPsi) yang mengukur lapan konstruk iaitu Kesejahteraan Emosi, Kesejahteraan Pekerjaan, Kesejahteraan Fizikal, Kesejahteraan Perhubungan, Kesejahteraan Intelektual, Kesejahteraan Spiritual, Kesejahteraan Identiti dan Kesejahteraan Kewangan.

## Instrumen Kajian

Instrumen dalam kajian ini menggunakan soal selidik *Job Satisfaction Survey* yang diadaptasi daripada Spector (1997) bagi mengkaji faktor kepuasan kerja yang terdiri daripada 5 faktor iaitu gaji (pay), penyeliaan (supervisor), suasana kerja (nature of work), rakan sekerja (coworkers) dan kenaikan pangkat (promotion). Seterusnya pengkaji juga mengadaptasi Inventori Kesejahteraan Psikologi (IKPsi) untuk mengukur kesejahteraan psikologi secara holistik serta memenuhi hasrat Falsafah Pendidikan Kebangsaan yang menekankan kepada komponen JERIS (Jasmani, Emosi, Rohani, Intelektual dan Sosial) yang mengandungi 8 konstruk iaitu kesejahteraan emosi, kesejahteraan fizikal, kesejahteraan pekerjaan, kesejahteraan intelektual, kesejahteraan identiti, kesejahteraan spiritual, kesejahteraan perhubungan dan kesejahteraan kewangan. Skor yang diterima menunjukkan responden mempunyai ciri-ciri psikologi yang tidak sejahtera.

**Jadual 1 : Interpretasi Skor Instrumen Kesejahteraan Psikologi (IKPsi)**

Skor Peratusan	Tahap
75% - 100%	Tinggi
<b>50% - 74%</b>	<b>Sederhana</b>
0% - 49%	Rendah

Sumber : Alias Baba (1999), Tuckman (1999), Gay & Arasian (2003), Mohd Sani Ismail (2011)

## DAPATAN KAJIAN

### Tahap Kepuasan Kerja

Pengkaji melaksanakan analisis min dan sisihan piawai bagi mengenal pasti tahap kepuasan kerja. Jadual 2 menunjukkan analisis deskriptif bagi tahap kepuasan kerja guru di Seremban.

**Jadual 2 : Analisis deskriptif faktor kepuasan kerja**

	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Keadaan Kerja	34.73	7.951	Tinggi
Kedudukan Gaji	21.39	3.411	Tinggi
Penyeliaan Pengetua dan Guru Besar	27.45	3.757	Tinggi
Rakan sekerja	24.14	2.699	Sederhana
Kenaikan Pangkat	22.48	3.351	Sederhana
Keseluruhan (Kepuasan Kerja)	26.52	5.761	Tinggi

Dalam pelaksanaan kajian ini, kepuasan kerja diukur berdasarkan enam faktor yang merangkumi keadaan kerja, kedudukan gaji, penyeliaan pengetua dan guru, rakan sekerja, kenaikan pangkat dan kepuasan kerja. Jadual 2 juga menunjukkan min bagi faktor keadaan kerja (min = 34.73, SP = 7.951) berada pada tahap tinggi manakala min bagi faktor kedudukan gaji (min = 21.39, SP = 3.411) berada pada tahap tinggi.

Min bagi faktor penyeliaan pengetua dan guru besar (min = 27.45, SP = 3.757) berada pada tahap tinggi diikuti oleh min faktor rakan sekerja (min = 24.14, SP = 2.699) berada pada tahap sederhana. Manakala min bagi faktor kenaikan pangkat (min = 22.48, SP = 3.351) pula berada pada tahap sederhana. Secara keseluruhannya, skor kepuasan kerja dalam kalangan guru di daerah Seremban adalah (min = 26.52, SP=5.761) berada pada tahap tinggi.

Ini jelas menunjukkan bahawa guru-guru berasa puas terhadap keadaan kerja, kedudukan gaji, penyeliaan Pengerua dan Guru Besar. Dapatan kajian ini selari dengan kajian Sarifa (2017) yang telah menjalankan kajian kepuasan kerja guru di sekolah menengah di daerah Kota Marudu dan hasil kajian menunjukkan kepuasan kerja guru berada pada tahap yang tinggi. Kajian ini juga menyokong dapatan kajian Zoolaiha Abd. Rahman (2015) yang mengkaji tahap kepuasan kerja guru dan mendapati ianya berada pada tahap yang tinggi begitu juga dengan kajian di enam buah sekolah menengah dan melibatkan 200 orang guru turut mendapati tahap kepuasan kerja guru berada pada tahap tinggi (Rozi, Abd Latif, Sofiah & Faezah (2017).

Namun begitu jika diperhalusi bersama, faktor rakan sekerja (min = 24.14, SP = 2.699 dan faktor kenaikan pangkat (min = 22.48, SP = 3.351) pula berada pada tahap sederhana dan perlu diberi perhatian dan tindakan yang lebih jitu. Ini jelas menunjukkan bahawa sokongan psikososial dalam hubungan antara pekerja mempengaruhi produktiviti kerja yang tinggi dan membantu dalam penyelesaian proses kerja dengan baik namun sekiranya hubungan pekerja yang tidak harmoni boleh memberi kesan kepada komitmen pekerja dan boleh juga menyebabkan ketidakpercayaan wujud dalam diri pekerja (Selamat, 2016).

### ***Tahap Kesejahteraan Psikologi***

Jadual 3 menunjukkan tahap skor min bagi faktor kesejahteraan psikologi yang terdiri daripada lapan dimensi kesejahteraan psikologi iaitu emosi, pekerjaan, fizikal, perhubungan, intelektual, spiritual, identiti dan kewangan. Dapatan menunjukkan nilai skor min bagi faktor-faktor

kesejahteraan psikologi dan kesejahteraan emosi adalah 2.82 (SP = 0.495) dan 2.68 (SP = 0.601), yang mana kedua-duanya berada pada tahap rendah. Nilai faktor kesejahteraan pekerjaan dan kesejahteraan fizikal adalah 2.82 (SP = 0.756) dan 2.89 yang mana kedua-duanya berada pada tahap rendah. Faktor kesejahteraan perhubungan menunjukkan nilai min 3.18 (SP = 0.870) yang berada pada tahap rendah; begitu juga dengan kesejahteraan intelektual yang bernilai min 2.95 (SP = 0.806) yang berada pada tahap rendah.

Seterusnya, nilai min bagi kesejahteraan spiritual dan kesejahteraan identiti adalah 3.50 (SP = 1.110) dan 3.57 (SP = 1.087) dan kedua-dua faktor ini juga berada pada tahap rendah. Faktor kesejahteraan kewangan mempunyai nilai min 3.07 (SP = 0.873), iaitu berada pada tahap rendah. Secara keseluruhannya, nilai min skor kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru di daerah Seremban adalah 2.82 (SP = 0.495), iaitu pada tahap rendah.

**Jadual 3: Analisis deskriptif faktor kesejahteraan psikologi**

	Min	Sisihan Piawai	Tahap
Kesejahteraan emosi	2.68	0.601	Rendah
Kesejahteraan pekerjaan	2.82	0.756	Rendah
Kesejahteraan fizikal	2.89	0.689	Rendah
Kesejahteraan perhubungan	3.18	0.870	Rendah
Kesejahteraan intelektual	2.95	0.806	Rendah
Kesejahteraan spiritual	3.50	1.110	Rendah
Kesejahteraan identity	3.57	1.087	Rendah
Kesejahteraan kewangan	3.07	0.873	Sederhana
Kesejahteraan psikologi	2.82	0.495	Rendah

(Tahap: Rendah = 1.00 – 2.33, Sederhana = 2.34 – 3.66, Tinggi = 3.67 – 5.00)

## Hubungan antara Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Psikologi Guru

Persoalan kajian yang kedua dapat dibuktikan melalui ujian Korelasi Pearson iaitu bagi mengenalpasti perkaitan atau perhubungan antara kedua-dua pemboleh ubah. Jadual 3 menunjukkan hasil dapatan kajian bagi mengenalpasti kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru sekolah di Seremban.

### Jadual 4: Kekuatan hubungan mengikut nilai pekali korelasi (r)

Skor pekali korelasi	Kekuatan Korelasi
$\pm .81$ hingga 1.00	Sangat Kuat
$\pm .51 - 0.80$	Kuat
$\pm .31 - 0.50$	Sederhana
$\pm .21 - 0.30$	Lemah
$\pm .01 - 0.20$	Sangat Lemah

Skala Kekuatan Hubungan oleh Cohen, Manion dan Marrison (2011)

## Hubungan antara Kepuasan Kerja dan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Guru di daerah Seremban

Keputusan korelasi menunjukkan kepuasan kerja tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi guru-guru di daerah Seremban ( $r = -.158$ ,  $p = .154 > 0.01$ ). Keputusan kajian ini menunjukkan hipotesis adalah diterima iaitu tidak terdapat hubungan antara kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologi guru-guru di daerah Seremban. Situasi ini jelas menunjukkan bahawa guru yang sedang menghadapi tekanan atau sebaliknya tidak akan menjejaskan kesejahteraan psikologi dan mereka sentiasa berusaha untuk kekal positif dalam mengawal stres.

**Jadual 5 : Hubungan antara kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru di daerah Seremban**

	Kepuasan Kerja	
	r	Sig.
Kesejahteraan Psikologi	-.158	.154

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### PERBINCANGAN

Berdasarkan hasil dapatan kajian, kesemua persoalan kajian dan hipotesis telah dijelaskan berdasarkan data-data yang telah dianalisa. Bagi soalan pertama secara keseluruhan purata min bagi objektif kajian iaitu untuk mengenalpasti kepuasan kerja guru di Seremban iaitu sebanyak 26.52 berada pada tahap tinggi. Ini menunjukkan guru akan lebih berusaha bersungguh-sungguh bagi peningkatan prestasi kerjaya diri mereka agar kualiti pendidikan dan kecemerlangan dapat dicapai. Ternyata kepuasan kerja sangat mempengaruhi perasaan dalaman terhadap pekerjaan yang dilakukannya. Dapatan kajian juga jelas menunjukkan bahawa terdapat tiga faktor utama kepuasan kerja dalam kalangan guru-guru daerah Seremban, iaitu faktor keadaan guru, kedudukan gaji dan penyeliaan pengetua dan guru besar.

Ini adalah kerana terdapat perkaitan yang kuat antara faktor keadaan guru, kedudukan gaji dan penyeliaan pengetua dan guru besar dengan tahap kepuasan kerja guru-guru di daerah Seremban. Guru-guru juga dilihat berpuas hati dengan corak penyeliaan yang sedang diamalkan sekarang. Kenyataan ini disokong oleh kajian Hanis dan Raudhiah pada tahun 2018 menunjukkan hasil yang hampir sama di mana penyeliaan masih menjadi faktor tertinggi dalam mempengaruhi kepuasan kerja dan responden menyatakan bahawa mereka akan mematuhi arahan orang yang berjawatan lebih tinggi darinya selagi arahan tersebut dirasakan munasabah untuk dituruti.

Namun begitu, faktor rakan sekerja dan faktor kenaikan pangkat perlu diteliti dan diberi perhatian bersama selain daripada berfungsi dalam memberi nasihat. Guru juga menjadi lebih bersemangat dalam menyelesaikan masalah selain daripada melihat rakan sekerja itu sebagai asas kekuatan dalam memberikan kepuasan kerja pada setiap orang yang bekerja (Johari, 2013, Raudhiah dan Nur Hanis Haiqal, 2018). Selain itu, peluang kenaikan pangkat yang disediakan oleh organisasi juga turut memberi kesan terhadap kepuasan kerja (Larwood, 1984; Landy, 1989). Pernyataan ini dipersetujui oleh kajian yang dilaksanakan oleh Weng, McElroy dan Morrow (2010) ke atas 176 buah organisasi di China terdiri daripada responden pengurusan, profesional dan pekerjaan perkeranian.

Kajian tersebut bersetuju sistem kenaikan pangkat memberi kesan terhadap tahap kepuasan kerja di kalangan pekerja di dalam organisasi. Weng et. all (2010), membahagikan sistem kenaikan pangkat terbahagi kepada dua iaitu keadilan sistem kenaikan pangkat dan kelajuan kenaikan pangkat. Persepsi pekerja dalam konteks ini bermaksud proses kenaikan pangkat perlu dilaksanakan melalui prosedur dan peraturan yang ditetapkan oleh organisasi (Sweeney dan McFarlin, 1993; Aryee, Budhwar dan Chen 2002; Choi, 2011) tanpa ada unsur bias ataupun berat sebelah. Manakala, kelajuan kenaikan pangkat pula ditakrifkan oleh Dries, Pepermans dan De Kerpel (2008) sebagai peningkatan dari jawatan rendah ke jawatan yang lebih tinggi dalam satu tempoh masa perkhidmatan.

Kelajuan kenaikan pangkat di dalam organisasi dilihat memberi sumbangan kepada kejayaan organisasi. Ini adalah disebabkan kelajuan kenaikan pangkat dapat menghasilkan pekerja yang lebih mudah berpuas hati dengan kerjanya dan membangunkan semangat pemilikan bersama di dalam organisasi (Salamin dan Hom 2005; Weng et. all, 2010). Pengkaji mencadangkan agar program-program pembangunan, pencegahan, pemulihan dan intervensi dapat dilaksanakan kepada responden mengikut dapatan tahap kesejahteraan dan keperluan perkhidmatan kaunseling. Antaranya sesi bimbingan dan kelompok, bengkel, advokasi begitu juga terapi yang bersesuaian pada responden bagi memastikan tahap kesejahteraan psikologi dan kepuasan kerja dapat dicapai.

Selain itu, hasil dapatan turut menjawab persoalan kedua berkaitan dengan hubungan antara kepuasan kerja dan kesejahteraan psikologi guru di Seremban. Keputusan menunjukkan kepuasan kerja tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi guru-guru di daerah Seremban ( $r = -.158$ ,  $p = .154 > 0.01$ ). Dapatan kajian ini berbeza dengan kajian yang dilakukan oleh (Nur Syahirah Rosli dan Norlena Salamuddin, 2021) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan kerja dan kesihatan psikologi dalam kalangan pekerja wanita di KBS, Putrajaya serta mempunyai kekuatan hubungan yang negatif pada tahap sederhana.

Dapatan kajian ini juga disokong oleh Alagari A/L Subramaniam (2022) yang menunjukkan kepuasan kerja guru mempunyai hubungan signifikan dengan komitmen guru dalam pengurusan pendidikan. Ini membuktikan kepuasan kerja merupakan pencetus utama dalam meningkatkan tahap komitmen guru di sekolah. Oleh yang demikian, dapat dirumuskan bahawa kepuasan kerja tidak mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi guru-guru di daerah Seremban. Ini adalah disebabkan guru-guru dapat mengawal dan menguruskan tekanan dengan baik dan tidak menjejaskan kesejahteraan psikologi. Kesimpulannya, tinggi, sederhana atau rendahnya tahap kesejahteraan psikologi individu dipengaruhi oleh pelbagai faktor.

## RUMUSAN

Secara tuntasnya, kesejahteraan psikologi amat penting dalam kehidupan seharian dan ia juga mempengaruhi persekitaran bekerja dalam sesebuah organisasi. Manakala persekitaran kerja yang positif dan kondusif mampu meningkatkan produktiviti dan kecemerlangan guru-guru di sekolah. Guru-guru juga akan lebih menghargai dan menghasilkan kerja buat yang lebih efisien dan seterusnya dapat melahirkan modal insan yang berkualiti.

Oleh yang demikian pengkaji juga turut mencadangkan agar program-program pembangunan, pencegahan, pemulihan dan intervensi dapat dilaksanakan kepada responden mengikut dapatan tahap kesejahteraan dan keperluan perkhidmatan kaunseling. Antaranya sesi bimbingan dan kelompok, bengkel, advokasi begitu juga terapi yang bersesuaian pada responden bagi memastikan tahap kesejahteraan psikologi dan kepuasan kerja dapat dicapai.

## RUJUKAN

- Ashad Abd. Rasid. (1999). *Kepuasan Kerja di Sekolah Menengah Kawasan Kucing, Sarawak*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana
- Azizi Yahaya, et.al (2007). *Menguasai Penyelidikan Dalam Pendidikan*. Skudai: PTS Professional.
- Baharum Ahmad (1998). *Hubungan Kepuasan Kerja Guru Berdasarkan Toeri Dua Faktor Hertzberg di Sebuah Sekolah Menengah dalam Daerah Kota Tinggi: Satu Kajian kes*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana
- Bakotić, D., & Tomislav, B. (2013). *Relationship Between Working Conditions and Job Satisfaction : The Case of Croatian Shipbuilding Company*. International Journal of Business and Social Science, 4(2), 206–213.
- Chua, Y.P. (2006). *Asas Statistik Penyelidikan*. McGraw-Hill Malaysia.
- Fatimah, A. (2014). *Tahap Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasi Dalam Kalangan Guru Kolej Vokasional: Pendekatan Structural Equation Model (Doctoral Dissertation, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia)*.
- Hasmah Idin (1999). *Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Hendak Berhenti Kerja Di Kalangan Guru Di Daerah Melaka Tengah*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana.
- Kavita, K., & Hassan, N. C. (2018). *Work Stress among Teachers: A Comparison between Primary and Secondary School Teachers*. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development, 7(4), 60–66.

- Mohamad Fuad Haji Ishak, Ab. Halim Tamuri, Suhana Mohamed Lip , Sapie Bin Sabilan, Zetty Norzuliana Rashed & Suziana Hanini Sulaiman. *Tahap Kepuasan Bekerja Dari Aspek Hubungan Rakan Sekerja Dalam Kalangan Guru-Guru Kafa Sekolah Rendah Agama Negeri Selangor.*
- Nur Afny Juati. (2020). Mohamad Nizam Nazarudin, Zakiah Noordin, Jumadi Musa & Hujaimah. *Hubungan Antara Kepuasan Kerja, Kecerdasan Emosi, Motivasi Komitmen Organisasi di Kalangan Guru-guru Sekolah Menengah di Daerah Tambunan.*
- Nur Syahirah Rosli, Norlena Salamuddin. *Hubungan antara Kepuasan Kerja dan Kesehatan Psikologi dalam kalangan Pekerja Wanita di Kementerian Belia dan Sukan, Putrajaya.*
- Nurauliani Jamlus Rafdi. Nor Najihah Binti A. Rahim. Safura Ahmad Sabri (2022). *Hubungan Antara Penyeliaan, Rakan Sekerja dengan Kepuasan Kerja: Kajian di Hartalega Bestari Jaya.*
- Ooi Chew Hong. Aziah Ismail. *Sokongan Pihak Pengurusan Sekolah Terhadap Tekanan Kerja Guru Di Sekolah Kebangsaan Dan Sekolah Jenis Kebangsaan Cina. Jurnal Kepimpinan Pendidikan*
- Panirsilvam.S. (1999). *Hubungan Kepuasan Kerja Guru dan Keinginan Untuk Berhenti Dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah, Daerah Tampin, Negeri Sembilan.* Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Sarjana Muda.

- Raudhiah A.B & Nur Hanis Haiqal (2018). *Kepuasan Kerja dalam Kalangan Jururawat di Malaysia*. Proceeding of the 5th International Conference on Management and Muamalah 2018 (ICoMM 2018) e-ISBN: 978-967-2122-52-4.
- Shahrin Bin Hashim & Saraswathi Vani A/P Marappan. *Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Guru Di Sekolah-Sekolah Jenis Kebangsaan (Tamil) Daerah Kulai*. Fakulti Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia.
- Suziana Basri1, Siti Mistima Maat. *Tahap Burnout dalam kalangan Guru Matematik Sekolah Rendah*. Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)
- Suhaimi Bin Kamarudin. Muhamad Suhaimi Taat. *Faktor Tingkah Laku Pelajar, Kekangan Masa, Beban Tugas dan Tekanan Kerja Dalam Kalangan Guru*. Univerisiti Malaysia Sabah (UMS). Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)
- Tang Keh Hua(2001). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Kepuasan Kerja dalam Kalangan Pegawai Perkhidmatan Pendidikan Di Sekolah Menengah Kebangsaan Dato' Ali Hj.Ahmad, Pontian*. Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi: Tesis Sarjana.

## PEMBANGUNAN INVENTORI KETAKUTAN MENGHADAPI KEGAGALAN AKADEMIK DALAM KALANGAN REMAJA DI MALAYSIA

Nurul Fathihah Nor Azhar<sup>1</sup>, Ahmad Jazimin Jusoh, PhD<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>*Institut Pendidikan Guru, Kampus Bahasa Antarabangsa, Lembah Pantai 59200, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur.*

<sup>2</sup>*Fakulti Pembangunan Manusia, University Pendidikan Sultan Idris, 35900 Tanjung Malim, Perak, Malaysia.*

### ABSTRAK

*Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi (IPKP) telah digunakan untuk menilai ketakutan menghadapi kegagalan. Terdapat 30 soalan yang digunakan untuk mengukur lima dimensi ketakutan menghadapi kegagalan yang telah difokuskan dalam instrumen ini. Matlamat kajian adalah untuk menterjemahkan dan mengadaptasi IPKP untuk digunakan di Malaysia bagi mengukur tahap ketakutan menghadapi kegagalan berkaitan dengan kehidupan remaja. Pengkaji menggunakan kerangka asas kaedah terjemahan belakang Brislin (1970) untuk menjalankan proses menterjemah instrumen ini.*

*Bagi melaksanakan proses penterjemahan, seramai enam orang ahli bahasa bertauliah dan 4 pakar dalam bidang bimbingan dan kaunseling telah digunakan. Selain itu, pengkaji menggunakan pendekatan pengkritik luar untuk menilai kesahan kandungan dan linguistik. Kesahan kandungan instrumen IPKP mempunyai nilai kesahan kandungan tinggi iaitu sebanyak  $m=8.57$ . Seterusnya, nilai kebolehpercayaan IPKP menunjukkan nilai yang tinggi iaitu nilai  $\alpha=.95$ . Kesimpulannya, pengujian kesahan dan kebolehpercayaan IPKP adalah penting untuk menghasilkan instrumen yang berkualiti dan bermakna.*

**Kata kunci:** *Ketakutan menghadapi kegagalan, Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi, pencapaian akademik, remaja.*

## LATAR BELAKANG KAJIAN

Perkembangan industri pendidikan negara dilihat telah mengalami perubahan dinamis bagi memenuhi hasrat Malaysia untuk menjadi pusat kecemerlangan pendidikan di rantau asia dan peringkat global. Selaras dengan itu, pencapaian akademik adalah komponen utama yang harus diberikan penekanan untuk memastikan kualiti sistem pendidikan negara setanding dengan negara lain di dunia (Zamri & Anita, 2021). Walau bagaimanapun, laporan PISA 2009, 2012 dan 2018 menunjukkan Malaysia masih lagi berada di bawah skor purata antarabangsa iaitu di tangga ke-49 dan 48 dalam bidang Sains dan Matematik dari 79 buah negara yang menyertainya (OECD, 2019).

Tambahan pula, prestasi Gred Purata Nasional (GPN) bagi Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) bagi tahun 2021 menunjukkan penurunan, iaitu 4.86 berbanding 4.80 bagi SPM 2020. Seramai 1,655 calon memperoleh keputusan semua gagal bagi semua mata pelajaran yang telah mereka ambil (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2022). Tambahan pula pada tahun 2023 Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) mengenal pasti 8.4 peratus daripada keseluruhan calon Sijil Peperiksaan Malaysia 2022 tidak layak mendapat sijil berikutan gagal dalam subjek Bahasa Melayu atau Sejarah atau kedua-duanya.

Hakikatnya, pelbagai usaha giat dijalankan oleh pihak kementerian pendidikan dalam usaha menangani isu pencapaian murid. Antaranya menerusi agenda ke-4 PPPM 2013-2025 pihak KPM telah menggerakkan JPN dan PPD menjalankan program dan melaksanakan intervensi yang sesuai dalam menangani isu pencapaian murid. Namun begitu, sejak mula PPPM diperkenalkan hasil dan intervensi yang dijalankan belum menunjukkan hasil ketara. Tinjauan kajian lepas mendapati isu ketakutan menghadapi kegagalan mampu menjadi sumber motivasi untuk meningkatkan pencapaian murid (Correia & Rosado, 2018; Holic, 2018; Zarrin et al., 2020).

Selain itu, Yoong dan Saffari (2019) berpendapat ketakutan menghadapi kegagalan mampu menimbulkan cabaran kepada murid untuk lebih berusaha dan berjaya dalam akademik. Sesuai dengan itu, amatlah penting penekanan diberikan terhadap usaha untuk meningkatkan tahap ketakutan menghadapi kegagalan supaya murid lebih bermotivasi untuk berjaya dalam pembelajaran. Namun, kajian terhadap faktor ketakutan menghadapi kegagalan masih belum dijalankan secara meluas dalam konteks pendidikan di Malaysia. Oleh itu, kajian berkaitan isu ini wajar disebar luas untuk membantu meningkatkan pencapaian murid sekali gus meningkatkan mutu pendidikan negara.

Kajian ketakutan menghadapi kegagalan telah dipelopori oleh Conroy et al. (2002) dan sehingga kini kajian berkaitan isu ini semakin berkembang. Ketakutan menghadapi kegagalan didefinisikan sebagai kecenderungan individu mengelakkan diri daripada melakukan kesilapan disebabkan oleh kekurangan diri yang boleh mengakibatkan rasa malu dan menjejaskan masa depan mereka. Conroy dan Elliot (2004) pula menyatakan ketakutan menghadapi kegagalan merupakan perasaan cemas dan rasa terancam dalam sesuatu keadaan yang mungkin menyebabkan kegagalan. Menurut, Moreno-Murcia et al. (2019) ketakutan menghadapi kegagalan akan mengakibatkan rasa bimbang dan bersifat membahayakan murid kerana kecenderungan membawa murid melakukan tingkah laku negatif.

Namun pendapat ini bertentangan itu dengan idea Holic (2018) yang berpendapat bahawa individu mempunyai ketakutan menghadapi kegagalan mereka kecenderungan mengambil risiko, mencuba perkara baru dan kerap menggunakan pendekatan cuba jaya. Tambahan pula, individu yang berjaya sering menjadikan ketakutan menghadapi kegagalan sebagai faktor yang mendorong mereka untuk mencapai tahap prestasi yang tinggi dan merealisasikan potensi mereka (Conroy & Elliot ,2004; Yosopov, 2020; Choi, 2020).

Selain itu, Conroy et al. (2002) telah mengemukakan model kepelbagaian dimensi ketakutan menghadapi kegagalan. Model ini telah dikembangkan berasaskan Teori Kognitif-Motivasi-hubungan Emosi (Lazarus, 1991). Terdapat lima dimensi ketakutan menghadapi kegagalan yang telah diketengahkan iaitu (i) ketakutan menghadapi rasa malu dan malu yang melampau, (ii) ketakutan penurunan harga diri, (iii) ketakutan masa depan tidak pasti, (vi) ketakutan hilangnya pengaruh sosial, (v) ketakutan mengecewakan orang tersayang. Untuk mengukur ketakutan menghadapi kegagalan pengkaji menggunakan Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi (IPKP). Inventori ini telah dibangunkan oleh Conroy et al. (2002) dan telah tersebar luas penggunaannya di luar negara. Oleh itu kajian ini dijalankan untuk menterjemahkan, menguji kesahan dan kebolehpercayaannya untuk memastikan inventori ini sesuai digunakan dalam konteks remaja di Malaysia.

### **Objektif Kajian:**

1. Membangunkan Inventori ketakutan menghadapi kegagalan akademik dalam kalangan remaja di Malaysia.
2. Mengukur kesahan dan kebolehpercayaan Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi (IPKP).

## **METODOLOGI KAJIAN**

Reka bentuk kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengkaji menggunakan soal selidik Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi dalam versi bahasa Inggeris untuk diterjemahkan ke dalam bahasa Melayu. Proses terjemahan instrumen perlu dilaksanakan secara ilmiahnya dan memerlukan prosedur yang khusus supaya dapat menghasilkan alat ukur yang berkualiti dan dapat mengukur pemboleh ubah yang hendak diukur. Hal ini kerana, penterjemahan secara terus (direct translation) terhadap instrumen mungkin mengakibatkan sub-skala yang diukur tidak relevan bagi budaya lain (Linda, 2020; Mohd Rahim & Wan Shahrazad, 2019; Zamarripa et al., 2020; Brislin et al., 1973).

Dengan mengambil kira pandangan pengkaji terdahulu, kajian ini akan menggunakan pendekatan terjemahan balik (*back translation*). Proses terjemahan menggunakan kaedah *back translations* seperti mana yang telah digunakan oleh Brislin et al.(1970). Prosedur terjemahan melibatkan: (i) terjemahan sehalu, (ii) terjemahan semula dan (iii) penyemakan semula oleh jawatankuasa semakan (iv) penentuan kesahan dan kebolehpercayaan. Peringkat permulaan proses penterjemahan IPKP, pengkaji mendapat kebenaran Conroy melalui emel untuk menggunakan dan menterjemah instrumen yang telah dibina olehnya. Rajah 1 memberikan penjelasan tentang proses terjemahan yang terlibat berdasarkan model Brislin (1970):



### Terjemahan hadapan

Peringkat ini melibatkan proses menterjemah instrumen IPKP daripada bahasa asal (Inggeris) kepada bahasa sasaran (Melayu). Linda (2020) menyatakan bahawa untuk melaksanakan prosedur ini diperlukan dua orang pakar iaitu pakar bahasa dan pakar bidang. Sesuai dengan itu, pengkaji menggunakan khidmat penterjemah daripada Institut Terjemahan Bahasa Malaysia (ITBM) dan seorang guru pakar bimbingan dan kaunseling sekolah

menengah. Kriteria kepakaran panel pertama atas pengiktirafan Institut Terjemahan Bahasa manakala pakar kedua oleh Kementerian Pendidikan Malaysia. Selain itu, tujuan pemilihan penterjemah ITBM juga kerana penterjemah mempunyai pengetahuan asas tentang bahasa, termasuk cara menggunakan istilah, tatabahasa, dan struktur ayat untuk mencipta alat pengukur yang mudah difahami oleh remaja. Kombinasi kedua merupakan guru bimbingan dan kaunseling mempunyai pengalaman berkhidmat melebihi 15 tahun bertujuan membantu menghasilkan instrumen menepati terma bahasa dan emosi yang bersesuaian dengan murid.

### **Terjemahan Semula**

Proses seterusnya melibatkan terjemahan semula instrumen IPKP daripada Bahasa Melayu kepada bahasa asal iaitu Bahasa Inggeris. Prosedur ini dilakukan tanpa melihat instrumen asal. Menurut Mohd Rahim Kamaluddin & Wan Shahrazad Wan Sulaiman (2019), teknik ini sering digunakan dalam usaha menterjemah alat pengukuran psikologi.

Kriteria penterjemah merupakan individu yang mempunyai pengetahuan dalam bidang yang dikaji. Justeru itu, pengkaji mendapatkan perkhidmatan beberapa penterjemah iaitu pegawai *School Improvement Specialist Coach* (SISC+) pengkhususan dalam Bahasa Inggeris daripada Pejabat Pendidikan Daerah Kuantan, seorang guru Bahasa Inggeris sekolah menengah, dan seorang guru bimbingan dan kaunseling sekolah menengah yang berpengalaman lebih 28 tahun mengajar di sekolah.

### **Jawatankuasa Penyemakan Semula**

Jawatankuasa penyemakan semula ditubuhkan untuk menyemak tatabahasa, struktur ayat, dan penggunaan istilah dalam instrumen IPKP. Semua ahli jawatankuasa ini dilantik atas kriteria kepakaran masing. Ahlinya terdiri daripada pensyarah kaunseling di sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam, pegawai SISC+ pengkhususan Bahasa Melayu Jabatan Pendidikan Putrajaya, pegawai kaunseling Jabatan Pendidikan Negeri Pahang, guru bimbingan dan kaunseling cemerlang sekolah menengah dan dua guru cemerlang Bahasa Melayu sekolah menengah.

Semasa proses ini pengkaji berhadapan dengan halangan COVID- 19 maka perjumpaan bersemuka tidak dapat dijalankan. Walau bagaimanapun pengkaji menggunakan medium *google meet* untuk tujuan perbincangan bersama jawatankuasa penyemakan instrumen IPKP. Jadual 1 menerangkan latar belakang jawatankuasa penyemakan semula:

**Jadual 1 : Ringkasan Latar Belakang Jawatankuasa Terjemahan Instrumen**

---

<b>Pakar</b>	<b>Latar Belakang</b>
<b>Terjemahan Hadapan (Melayu-Inggeris)</b>	
1. Panel Lantikan ITBM	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Penterjemah bahasa bertauliah kerana telah melalui penilaian Institut Terjemahan Malaysia (ITBM).</li><li>2. Terlibat aktif melakukan proses terjemahan instrumen tempatan.</li></ol>
2. Guru cemerlang dalam bidang bimbingan dan kaunseling (1)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menerima lantikan oleh Kementerian Pendidikan sebagai Guru Cemerlang Bimbingan dan Kaunseling sejak 2010.</li><li>2. Merupakan jawatankuasa Majlis Guru Kaunseling Kebangsaan.</li><li>3. Jurulatih utama kajian tindakan negeri.</li><li>4. Dilantik menjadi penceramah Program Transformasi Minda Kementerian.</li><li>5. Panel pemuduga Suruhanjaya Perkhidmatan Pendidikan (SPP).</li></ol>
<b>Terjemahan Blind Back (Bahasa Inggeris- Melayu)</b>	
1. Pegawai SISC+ kepakaran Bahasa Inggeris daripada Pejabat Pendidikan Daerah Kuantan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mempunyai pengalaman mengajar mata pelajaran Bahasa Inggeris tingkatan 1 hingga 5.</li><li>2. Berkhidmat selama 20 tahun di sekolah menengah.</li><li>3. Berpengalaman menanda kertas Sijil Pelajaran Malaysia.</li></ol>

---

4. Membantu dalam memantau sesi Pengajaran dan Pembelajaran guru Bahasa Inggeris di peringkat daerah.
5. Mempunyai pengalaman menulis buku akademik.

---

2. Guru Bahasa Inggeris (1)

1. Mempunyai pengalaman mengajar mata pelajaran Bahasa Inggeris tingkatan 1 hingga 5.
2. Berkhidmat selama 12 tahun di sekolah menengah.
3. Mempunyai pengalaman menanda kertas SPM.

3. Guru Bimbingan dan Kaunseling (2)

- 
1. Berkhidmat selama 28 tahun di sekolah menengah.
  2. Merupakan kaunselor berdaftar perakuan amalan.
  3. Pengalaman menulis penyelidikan tindakan peringkat negeri
  4. Terlibat dalam jawatankuasa pembinaan Modul Pendidikan Pencegahan Dadah Peringkat Negeri.
-

## Jawatankuasa Penyemakan Semula

- |  |  |
|--|--|
| 1. Pensyarah kanan universiti awam   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pensyarah kanan di Jabatan Psikologi dan Kaunseling di universiti awam</li><li>2. Mengambil bahagian secara aktif dalam penerbitan dan penyelidikan.</li><li>3. Aktif dalam badan profesional.</li></ol>  |
| 2. Pegawai SISC+ pengkhususan dalam bahasa Melayu daripada Pegawai Jabatan Pendidikan Negeri | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mempunyai pengalaman mengajar mata pelajaran Bahasa Melayu dari tingkatan 1 hingga 5.</li><li>2. Bekerja selama lebih daripada 20 tahun di Sekolah Menengah.</li><li>3. Pengalaman sebagai Munsyi Dewan.</li><li>4. Penulis dalam Kolum Munsyi Bahasa dalam Berita Harian dan Utusan Malaysia.</li></ol>  |
| 3. Pegawai Hal Ehwal Pelajar dari Pegawai Jabatan Pendidikan Negeri                          | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Telah berpengalaman bekerja di sekolah selama 21 tahun dan 2 tahun sebagai Pegawai Jabatan Pendidikan Negeri</li><li>2. Berperanan memantau data berkaitan psikometrik dan aktiviti pelajar sekolah di Jabatan Pendidikan Negeri</li><li>3. Mempunyai pengalaman sebagai fasilitator dan menjalankan modul kaunseling untuk pelajar sekolah menengah.</li></ol> |
| 4. Guru cemerlang dalam bidang bimbingan dan kaunseling (1)                                  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Panel yang sama berada pada peringkat pertama terjemahan (Bahasa Inggeris ke Bahasa Melayu).</li></ol>  |

5. Guru cemerlang Bahasa Melayu (1)

1. Berpengalaman berkhidmat di sekolah menengah selama 18 tahun.
  2. Jurulatih Utama Bahasa Melayu kertas 1 peringkat negeri.
  3. Jurulatih Utama Kebangsaan bagi mata pelajaran Bahasa Melayu bagi Sijil Pelajaran Malaysia.
- 

6. Guru cemerlang Bahasa Melayu (2)

1. Telah berkhidmat di sekolah menengah selama 23 tahun.
  2. Jurulatih Utama Bahasa Melayu kertas 1 peringkat negeri.
  3. Berpengalaman dalam pembinaan buku teks Bahasa Melayu.
- 

Jadual 1 menunjukkan latar belakang pakar yang dilantik untuk menjalankan proses terjemahan IPKP. Sousa dan Rojjanasrirat (2011) berpendapat bahawa individu yang dianggap pakar dalam sesuatu bidang merupakan individu yang mempunyai pengetahuan dan pengalaman dalam bidang berkaitan. Oleh itu, dalam penyemakan instrumen, pengkaji turut melibatkan guru bimbingan dan kaunseling serta pegawai Jabatan Pendidikan Negeri yang berpengalaman menguruskan data psikometrik pelajar di peringkat daerah dan negeri. Selain itu, proses semakan juga melibatkan pensyarah kanan psikologi dan kaunseling daripada institusi pengajian tinggi awam. Setelah selesai proses semakan oleh pakar instrumen IPKP, pengkaji turut melaksanakan proses semakan untuk ketepatan bahasa dan kefahaman item.

## **Semakan Ketepatan Bahasa dan Kefahaman Item Instrumen IPKP**

Proses meneliti ketepatan bahasa dan pemahaman item perlu dilaksanakan supaya subjek kajian dapat memahami kesemua item dalam instrumen dengan baik. Proses ini perlu dilakukan walaupun setelah terjemahan teliti dijalankan kerana jawapan yang diberikan mungkin tidak relevan dengan konteks kajian yang sebenar (Brislin, 1970). Nunnally dan Bernstein, (1994) mencadangkan sekurang-kurangnya lima subjek digunakan untuk menguji ketepatan bahasa instrumen baharu. Bersesuaian itu, pengkaji telah memberikan soal selidik kepada 15 orang pelajar sekolah semasa kajian rintis untuk melihat tahap kefahaman aspek bahasa pelajar terhadap kedua-dua instrumen ini. Pelajar yang terlibat juga dikehendaki memberikan ulasan tentang ejaan, struktur ayat, dan pemahaman ayat yang digunakan.

Seterusnya pengkaji turut mendapat khidmat tiga pakar bahasa untuk menyemak ketepatan bahasa. Mereka terdiri daripada (i) Dewan Munsyi yang berpengalaman mengajar di sekolah dan terlibat secara aktif dalam bidang penulisan, (ii) guru pakar Bahasa Melayu yang berpengalaman mengajar selama 33 tahun, dan (iii) seorang guru Bahasa Melayu Sekolah Menengah yang berpengalaman lebih daripada 20 tahun dan pengalaman menanda kertas Sijil Pelajaran Malaysia. Untuk menyemak kesesuaian bahasa pengkaji telah mengadaptasi borang kesahan bahasa yang dibina oleh Kuldas (2018). Berdasarkan penilaian pakar, didapati bahawa ketiga-tiga pakar bersetuju bahawa instrumen IPKP versi Bahasa Melayu ini sesuai digunakan untuk pelajar sekolah menengah berumur antara 13 dan 18 tahun. Pakar juga bersetuju bahasa penggunaan saiz tulisan, ruang, baris dan format sesuai digunakan. Seterusnya pengkaji mengambil kira ulasan pakar tentang kesalahan ejaan, ayat, dan penggunaan laras bahasa. Ringkasan komen pakar terhadap kesesuaian dan kesahan laras bahasa bagi instrumen IPKP tersebut ditunjukkan dalam Jadual 2.

**Jadual 2: Kesahan Bahasa-Laras Instrumen IPKP**

No	Soalan	Panel 1		Panel 2		Panel 3	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Setiap item soalan jelas menerangkan penggunaan bahasa Melayu yang baik.		/	/		/	
2	Setiap item sesuai digunakan oleh pelajar sekolah menengah berumur 13-17 tahun.	/		/		/	
3	Arahan yang digunakan cukup jelas untuk pelajar sekolah menengah.	/		/			/
4	Tidak ada kesalahan dalam penggunaan ayat tersebut.		/		/		/
5	Tiada kesalahan ejaan.		/	/			/
6	Penggunaan saiz tulisan yang sesuai.	/		/		/	
7	Penggunaan ruang dan garisan yang sesuai.	/		/		/	
8	Format penulisan yang sesuai.	/		/		/	
9	Kajian keseluruhan	Terdapat penggunaan bahasa, tanda baca dan tatabahasa yang perlu diperbetulkan. Penggunaan keseluruhan perkataan adalah sesuai, dan maksudnya akan digunakan sehingga.		Tiada komen		Pelajar perlu diberi penerangan yang jelas sebelum menjawab soalan kerana tahap pemahaman dan pengalaman yang berbeza.	

## **Penentuan Kesahan Kandungan Instrumen**

Penilaian kesahan kandungan bersifat subjektif kerana ia melibatkan penilaian pakar dalam bidang berkaitan. Menurut Fraenkel et al. (2019), kesahan kandungan boleh ditakrifkan sebagai kebenaran, ketepatan, bermakna, dan kebolegunaan sesuatu instrumen yang membolehkan data disimpulkan. Selain itu, kesahan kandungan adalah penting supaya penilaian itu tepat dan dapatan dapat mencerminkan konstruk yang ingin diukur (Mohd Rahim & Wan Shahrazad., 2019).

Kajian ini menggunakan kaedah pengkritik luaran untuk menilai kesahan kandungan instrumen. Oleh itu, penilaian dibuat membandingkan skor minimum, maksimum dan min daripada penilaian skor oleh pengkritik luar, penilaian dibentuk. Kaedah pengkritik luaran merupakan salah satu kaedah yang berkesan untuk mengkaji kesahan instrumen.

Mohd Majid Konting (2004) berpendapat bahawa bilangan pakar yang menilai instrumen tersebut adalah memadai antara tiga hingga sembilan orang. Kajian ini menggunakan tujuh pakar untuk menilai instrumen IPKP. Pengkaji telah menyediakan satu set instrumen untuk mendapatkan pendapat dan kritikan daripada pakar yang terlibat. Skala likert sepuluh mata digunakan untuk menilai kesahan kandungan instrumen IPKP bermula daripada skala 1 (sangat tidak setuju) hingga 10 (sangat setuju). Senarai pakar yang terlibat dalam menilai instrumen seperti dalam Jadual 3.

**Jadual 3 : Senarai Pakar Menilai Kesahan Kandungan Instrumen**

<b>Senarai panel</b>	<b>Kepakaran/pengalaman</b>	<b>Institusi</b>
1 Pensyarah senior di Universiti awam dalam Bimbingan dan kaunseling.	Berpengalaman dalam menilai kesahan instrumen dan modul psikologi dan kaunseling.	Universiti Sains Malaysia
2 Guru Bimbingan dan Kaunseling Cemerlang di sekolah menengah.	Mempunyai pengalaman dalam menilai kesahan instrumen dan modul psikologi dan kaunseling	SMK Triang di Temerloh Pahang
3 Pegawai Jabatan Pendidikan Negeri.	Merupakan Munsyi Dewan dan berpengalaman menyemak kesahan bahasa instrumen dan modul.	JPN Putrajaya
4 Pegawai Pejabat Pendidikan Daerah.	SISC+ dan menyemak kesahan bahasa instrumen dan modul.	PPD Kuantan
5 Guru cemerlang Bahasa Melayu sebuah sekolah menengah.	Mengajar mata pelajaran Bahasa Melayu dan berpengalaman dalam menyemak kesahan bahasa instrumen dan modul.	SM Teknik di Kuantan Pahang
6 Guru cemerlang Bimbingan dan Kaunseling sebuah sekolah menengah.	Pakar dan berpengalaman dalam menilai kesahan instrumen dan modul psikologi dan kaunseling.	SMART Kuantan Pahang.
7 Guru mata pelajaran Bahasa Melayu di sebuah sekolah menengah.	Mengajar mata pelajaran Bahasa Melayu dan berpengalaman dalam menyemak kesahan bahasa instrumen dan modul.	SMK Bukit Rangan di Kuantan Pahang

## DAPATAN KAJIAN

Penilaian kesahan kandungan dibuat berdasarkan perbandingan skor minimum, maksimum dan nilai mean. Nilai minimum bagi sub konstruk IPKP ialah 6.00 manakala nilai maksimum adalah 10.00. Purata kesahan kandungan IPKP mempunyai nilai kesahan kandungan yang tinggi iaitu sebanyak  $m=8.57$  dengan nilai standard deviation 1.29. Kesimpulannya item instrumen IPKP boleh diterima pakai oleh pakar penilai. Hal ini bermaksud instrumen IPKP menunjukkan kemampuannya dalam mengukur isu ketakutan menghadapi kegagalan. Jadual 4 menunjukkan nilai kesahan kandungan instrument IPKP oleh pakar yang dilantik.

**Jadual 4:Nilai Kesahan Kandungan Item Sub Konstruk Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi (IPKP)**

Sub Konstruk	N	Nilai minimum	Nilai maksimum	Mean	Std. Deviation	Pandangan Pakar
KMRMMM	7	6.88	10.00	8.68	1.22	Diterima
KPHD	7	6.00	10.00	8.49	1.52	Diterima
KMDTP	7	7.00	10.00	8.54	1.29	Diterima
KHPS	7	6.17	10.00	8.33	1.47	Diterima
KMOT	7	7.33	10.00	8.74	1.13	Diterima
<b>Keseluruhan kesahan IPKP</b>	<b>7</b>	<b>6.80</b>	<b>10.00</b>	<b>8.57</b>	<b>1.29</b>	<b>Diterima</b>

### Penentuan Kebolehpercayaan Instrumen

Kebolehpercayaan instrumen ditakrifkan ketekalan alat ukur untuk mengukur pemboleh ubah kajian (Mohd Majid, 2004). Pengkaji telah menjalankan kajian rintis ke atas 60 orang murid yang terdiri daripada murid tingkatan 2 dan 4 di salah sebuah sekolah daerah Kuantan untuk mendapatkan kebolehpercayaan instrumen IPKP. Menurut Mohd Rahim & Wan Shahrazad (2019) terdapat beberapa teknik untuk menilai kebolehpercayaan namun dalam kajian ini pengkaji ingin menguji kebolehpercayaan instrumen menggunakan pekali *Alpha Cronbach*.

Hal ini disebabkan pekali *Alpha Cronbach* sesuai digunakan pada instrumen yang mengandungi item yang pelbagai format contohnya item yang mempunyai pilihan jawapan dan skala likert.

Menurut Kaplan dan Saccuzzo (2001) julat 0.70 hingga 0.80 menunjukkan nilai pekali kebolehpercayaan yang baik dan alat ukur sesuai digunakan dalam penyelidikan asas. Manakala Kerlinger (1979) pula menyatakan bahawa nilai *Alpha Cronbach* 0.6 menunjukkan bahawa sesuatu instrumen itu menunjukkan kebolehpercayaan yang baik mempunyai dan dapat mengukur pemboleh ubah dengan tekal. Dapatan pengujian kebolehpercayaan instrumen IPKP ditunjukkan dalam Jadual 5:

**Jadual 5: Nilai kebolehpercayaan Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi (IPKP)**

Bil	Subkonstruk	N	Nilai $\alpha$
1	Ketakutan menghadapi rasa malu dan malu yang melampau (KMRMMM)	60	.89
2	Ketakutan penurunan harga diri (KPHD)	60	.86
3	Ketakutan mempunyai masa depan tidak pasti (KMDTP)	60	.61
4	Ketakutan hilang pengaruh sosial (KHPS)	60	.89
5	Ketakutan mengecewakan orang tersayang (KMOT)	60	.87
	<b>Keseluruhan IPKP</b>	60	.95

*Nilai keseluruhan pengujian kebolehpercayaan IPKP menunjukkan nilai yang tinggi dan boleh diterima pakai iaitu nilai  $\alpha = .95$ . Penilaian subkonstruk ketakutan menghadapi rasa malu dan malu yang melampau pula menunjukkan nilai  $\alpha = .90$ , ketakutan penurunan harga diri nilai  $\alpha = .86$ , ketakutan mempunyai masa depan tidak pasti nilai  $\alpha = .61$ , ketakutan hilang pengaruh sosial nilai  $\alpha = .89$  dan ketakutan mengecewakan orang tersayang nilai  $\alpha = .87$ . Tuntasnya IPKP mempunyai nilai kebolehpercayaan yang baik dan dapat mengukur pemboleh ubah dengan tekal.*

## PERBINCANGAN KAJIAN

Kajian berkaitan proses terjemahan instrumen IPKP telah dijalankan secara meluas oleh pengkaji dalam dan luar negara meliputi pelbagai bidang, bahasa dan sampel kajian. Holic (2018) telah menggunakan instrumen ini terhadap 541 sampel remaja meliputi murid gred 9-12 dari 41 daerah di Romania. Kajian Henschel (2021) pula telah menterjemahkan instrumen ini kepada versi Jerman yang melibatkan 326 pelajar universiti yang berfokus kepada pendidikan sains sukan.

Selain itu, Choi (2020) pula telah menjalankan kajian menggunakan instrumen ini terhadap 230 pelajar prasiswazah dan siswazah di United States. Henschel dan Iffland (2021) pula menggunakan instrumen ini bidang akademik menggunakan bahasa Jerman melibatkan 326 pelajar universiti. Kajian Cacciotti et al. (2020) dan Annie et al. (2021) dilihat telah menyebar luas penggunaan instrumen ini dalam bidang keusahawanan.

Hasil kajian pengkaji lepas didapati lebih cenderung menghuraikan analisis dan dapatan kesahan dan kebolehpercayaan yang berfokus kepada penggunaan analisis *Alpha Cronbach* dan *Kohen Kappa*. Namun begitu, kajian ini memberi penekanan yang lebih mendalam terhadap proses terjemahan yang digunakan oleh pengkaji menerusi model Brislin (1970) yang melibatkan empat proses meliputi terjemahan hadapan, terjemahan semula, jawatankuasa penyemakan dan proses pengujian.

Selain itu, pengkaji turut membuat penambahbaikan dalam bentuk grafik dan jadual yang lebih ringkas untuk menerangkan proses yang perlu dilalui pengkaji akan datang supaya lebih jelas dan mudah difahami berasaskan model asal yang dikemukakan oleh Brislin (1970).

## KESIMPULAN

Kajian ini dijalankan untuk meneliti kesahan dan kebolehpercayaan terjemahan instrumen IPKP daripada versi Bahasa Inggeris kepada Bahasa Melayu untuk kegunaan murid sekolah menengah di negara ini. Proses menterjemahkan instrumen ini memerlukan prosedur dan tatacara khusus untuk memastikan instrumen yang dihasilkan bermutu dan tidak tersasar jauh daripada objektif kajian. Oleh itu, kajian ini dijalankan berdasarkan saranan yang dikemukakan oleh Brislin (1970) dan melalui empat fasa terjemahan iaitu terjemahan hadapan, terjemahan semula, jawatankuasa penyemakan dan proses pengujian.

Terdapat enam orang ahli bahasa bertauliah dan 4 pakar dalam bidang bimbingan dan kaunseling telah terlibat secara langsung menyesuaikan instrumen IPKP untuk kegunaan pelajar sekolah di Malaysia. Hasil penilaian menunjukkan instrumen IPKP mempunyai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan yang tinggi dan mampu mengukur pemboleh ubah ketakutan menghadapi kegagalan dalam kalangan pelajar. Pengkaji akan datang disarankan menggunakan instrumen ini dalam kajian yang lebih kompleks khususnya kajian berbentuk eksperimen.

## RUJUKAN

- Annie Tubadji, Hans Dietrich, Vasilis Angelis, Anette Haas & Brigitte Schels (2021) Fear-of-failure and cultural persistence in youth entrepreneurship. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 33:5, 513-538, DOI: 10.1080/08276331.2019.1692999
- Brislin, R. W., Lonner, W. J. & Thorndike, R. M. (1973). *Cross cultural research methods*. John Wiley & Sons.
- Cacciotti, G., Hayton, J. C., Mitchell, J. R. & Allen, D. G. (2020). Entrepreneurial fear of failure: Scale development and validation. *Journal of Business Venturing*, 35(5), 106041. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2020.106041>.
- Choi, B. (2020). I'm Afraid of not succeeding in learning: Introducing an instrument to measure higher education students' fear of failure in learning. *Studies in Higher Education*, 46(11), 2107–2121. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1712691>.
- Conroy, D. E. & Elliot, A. J. (2004). Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress and Coping*, 17(3), 271–285. <https://doi.org/10.1080/1061580042000191642>.

- Conroy, D. E., Willow, J. P. & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>.
- Correia, M. E. & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Analise Psicologica*, 36(1), 75–86. <https://doi.org/10.14417/ap.1193>.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2019). How to design and evaluate research in education (Edisi ke-10). Mc Graw Hill Education.
- Henschel, C., & Iffland, B. (2021). Measuring Fear of Failure. *Psychological Test Adaptation and Development*, 2(1), 136–147. <https://doi.org/10.1027/2698-1866/a000018>
- Holic, R. (2018). The validation of performance failure appraisal inventory for the educational context of high school students in Romania. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Psychologia-Paedagogia*, 63(1), 49–78. <https://doi.org/10.24193/subbypsyped.2018.1.03>.
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo, D. P. (2001). Psychological testing: Principles, applications, and issues (Edisi ke-8). Wadsworth Cengage Learning.
- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2022). *Analisis keputusan Sijil Pelajaran Malaysia tahun 2021*. <https://www.moe.gov.my/muat-turun/laporan-dan-statistik/lp/3324-laporan-analisis-keputusan-spm-2021/file>

- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2023). *Analisis keputusan Sijil Pelajaran Malaysia tahun 2022*.<https://www.moe.gov.my/muat-turun/laporan-dan-statistik/lp/3324-laporan-analisis-keputusan-spm-2022/file>
- Kerlinger, F. N. (1979). *Foundations of behavioral research* (Edisi ke-2). Holt, Rinehart and Winston.
- Kuldas, S. (2018). *An academic resilience scale and model for Malaysian adolescents* (PhD thesis). Universiti Sains Malaysia.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Linda Jamaludin. (2020). *Kesan modul terapi bermain Adlerian terhadap kesejahteraan sendiri kanak-kanak mangsa pengabaian* (PhD thesis). Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mohd Majid Konting. (2004). *Kaedah penyelidikan pendidikan* (Edisi ke-4). Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohd Rahim Kamaluddin & Wan Shahrazad Wan Sulaiman. (2019). *Teknik kesahan dan kebolehpercayaan alat ujian psikologi*. Penerbitan Universiti Kebangsaan Malaysia.

- Moreno-Murcia, J. A., Hernández, E. H., Marín, L. C. & Nuñez, J. L. (2019). Coaches' motivational style and athletes' fear of failure. *International Journal of Environmental*
- Nunnally, J. C. & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory (Edisi ke-3)*. McGraw-Hill Education. *Research and Public Health*, 16(9), 1–11; 1563. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091563>.
- OECD. (2019). Laporan PISA 2018. *Programme for International Student Assessment (PISA) result from PISA 2018*.
- Rocha, L. F. D. D., Hernandez, J. A. E., Falcone, E. M. D. O., & Peluso, M. L.. (2022). Cross-cultural adaptation of the Clinical Perfectionism Questionnaire (CPQ) for Brazilians. *Psico-usf*, 27(1), 73–85. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270106>
- Yoong, D. & Saffari, N. (2019). Reframing students' negative conceptions of failure: An action research. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 4(2), 126–143. <https://doi.org/10.24200/jonus.vol4iss2pp126-143> J.
- Yosopov, L. (2020). *The relationship between perfectionism and procrastination: examining trait and cognitive conceptualizations, and the mediating roles of fear of failure and overgeneralization of failure* (Master thesis). The University of Western Ontario.

- Zamarripa, J., Rodríguez-Medellín, R., Pérez-García, J. A., Otero-Saborido, F. & Delgado, M. (2020). Mexican basic psychological need satisfaction and frustration scale in physical education. *Frontiers in Psychology*, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00253>.
- Zamri Mahamod, & Anita Abdul Rahman. (2021). *Sistem Pendidikan di Malaysia: Sejarah dan Cabaran Abad ke-21*. Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Zarrin, S. A., Gracia, E. & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43. <https://doi.org/10.12738/jestp.2020.3.003>.

## FAKTOR-FAKTOR DAN INTERVENSI KEMURUNGAN GURU DI MALAYSIA: SATU TINJAUAN LITERATUR SISTEMIK

Salahuddin Haron<sup>1</sup>, Mohd Nazri Abdul Rahman (Ph.D)<sup>2</sup>,  
Azmawaty Mohamad Nor (Ph.D)<sup>3</sup>  
*Jabatan Ilmu Pendidikan<sup>1</sup>, Institut Pendidikan Guru Kampus Tuanku  
Bainun<sup>2</sup>,  
Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya<sup>3</sup>*

### ABSTRAK

*Kemurungan guru merupakan isu yang signifikan di Malaysia dan ianya memberi impak terhadap kesejahteraan dan produktiviti guru. Kajian tinjauan literatur sistemik ini bertujuan untuk mengenalpasti faktor-faktor utama yang menyumbang kepada kemurungan guru di Malaysia berdasarkan artikel-artikel yang diterbitkan dari tahun 2010 hingga 2022. Kajian ini juga meneroka intervensi yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesihatan mental guru dalam konteks pendidikan. Lapan artikel memenuhi kriteria kemasukan, dan analisis data telah mendedahkan dapatan penting. Faktor-faktor yang dikenalpasti menyumbang kepada kemurungan guru termasuk tekanan kerja, faktor psikososial, masalah kesihatan fizikal, konflik kerja-keluarga, kualiti hidup yang rendah, tabiat gaya hidup tidak sihat, dan faktor organisasi.*

*Faktor-faktor ini mempengaruhi kesejahteraan mental guru dan kepuasan kerja mereka. Intervensi komprehensif yang menangani pengurusan beban kerja, keseimbangan kerja-kehidupan, sokongan kesihatan mental, dan persekitaran kerja yang kondusif dapat memberi kesan positif kepada kesihatan mental guru. Pengiktirafan organisasi terhadap sumbangan guru juga adalah penting bagi meningkatkan kepuasan kerja. Kajian tinjauan sistemik ini mengisi kekurangan dalam pemahaman tentang isu kemurungan guru di Malaysia.*

*Dengan meneroka faktor-faktor penyumbang dan strategi intervensi, kajian ini menyediakan panduan berharga untuk membina persekitaran pengajaran yang positif. Pelaksanaan intervensi yang sasaran boleh meningkatkan kesejahteraan guru, dengan akhirnya memberi faedah kepada pencapaian pembelajaran pelajar. Kajian masa depan diperlukan untuk menilai keberkesanan intervensi ini dalam konteks pendidikan Malaysia.*

**Kata Kunci:** kemurungan guru, punca kemurungan, tinjauan literatur sistemik, kesihatan mental guru, intervensi kesihatan mental.

## PENGENALAN

Kemurungan menimbulkan satu kebimbangan global dalam bidang kesihatan mental dan semakin mendapat perhatian lantaran peningkatan yang mendadak kerana meninggalkan kesan yang mendalam terhadap produktiviti dan kesejahteraan individu dan masyarakat. Kekurangan kadar kemurungan telah meningkat dengan ketara di seluruh dunia dengan peningkatan sebanyak 172 juta antara tahun 1990 kepada 258 juta dalam tahun 2017 dengan peningkatan sebanyak 46.86% (Liu et al., 2020). Namun, isu ini tidak hanya memberi kesan kepada demografi guru sahaja tetapi juga memberi kesan secara langsung kepada semua pihak termasuk masyarakat (Amare et al., 2021; Kidger et al., 2016; dan Moy et al., 2014).

Guru merupakan teras penting kepada sistem pendidikan negara yang memainkan peranan dalam menyampaikan dasar pendidikan negara kepada masyarakat untuk membentuk generasi akan datang. Walau bagaimanapun mereka tidak terlepas daripada cabaran yang berkaitan dengan profesion keguruan. Tekanan dalam pengajaran dan pembelajaran ditambah lagi dengan persekitaran kerja yang kompleks antara punca timbulnya tekanan yang memberi kesan kepada kesihatan mental guru (Ramberg et al., 2020; Tatiana et al., 2019; dan Lei et al., 2018). Di Malaysia, usaha untuk meningkatkan kesedaran berkaitan kepentingan kesedaran kesihatan mental dalam kalangan guru semakin giat dijalankan terutama dikendalikan oleh Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia.

Dalam usaha meningkatkan kesejahteraan mental pendidik, adalah penting untuk mengukuhkan kepentingan kesedaran kesihatan mental dan mekanisme sokongan dalam kalangan guru. Pelaksanaan strategi menyeluruh, termasuk latihan ketahanan emosi dan perkhidmatan kaunseling yang mudah diakses, tetap menjadi tonggak utama. Walaupun begitu, cabaran dalam memastikan perkhidmatan ini mudah diperolehi dan menghapuskan stigma terhadap kesihatan mental dalam komuniti pengajar masih belum di atasi (Miller et al., 2019). Meningkatkan perbincangan tentang kesihatan mental guru dalam rangka dasar pendidikan negara adalah penting untuk menyokong secara holistik para pendidik.

Menangani aspek kesihatan mental guru bukan sahaja memberi impak positif kepada kesejahteraan individu, malah meningkatkan kualiti interaksi guru-murid, dengan demikian memperkukuhkan landskap pendidikan negara untuk masa depan.

Kajian-kajian sebelum ini telah banyak memberikan pemahaman tentang faktor-faktor yang berkaitan dengan kemurungan guru di pelbagai tempat. Misalnya, kajian oleh Martínez-Monteaudo et al., (2019) telah menunjukkan hubungan rapat antara kecerdasan emosi dan kelelahan kerja, kebimbangan, kemurungan, dan tahap tekanan di kalangan guru di Sepanyol. Sementara guru di Jordan mengalami kemurungan, yang dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti kesengsaraan yang berkaitan dengan pekerjaan, konflik peranan, sikap negatif dari guru biasa, dan sumber daya yang tidak mencukupi di sekolah (Alfuqaha & Alsharah, 2018). Keperluan untuk memahami punca dan implikasi kemurungan guru di Malaysia menjadi lebih mendesak dan mustahak apabila isu ini boleh memberi kesan jangka panjang terhadap kualiti pendidikan negara.

Oleh itu, penting bagi kajian yang berfokus kepada realiti tempatan seperti ini dilaksanakan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang isu kemurungan dalam konteks Malaysia. Faktor penyumbang termasuk kemudahan tempat kerja yang tidak mencukupi, kategori pekerjaan peringkat rendah, bekerja di kampus bandar, pendapatan rendah, kekurangan profesionalisme, kolejialiti, dan sokongan pentadbiran, dan pilihan terhad untuk penempatan guru di sekolah (Hee et al., 2019 dan Razali et al., 2019). Selain itu, faktor-faktor seperti tingkah laku murid, beban kerja guru, kesukaran masa dan sumber, pengiktirafan, dan hubungan interpersonal menyumbang kepada tekanan di kalangan guru pendidikan khas (Ghani et al., 2014).

Faktor sosiodemografi seperti etnik, jantina, umur, pendidikan, status perkahwinan, dan kesihatan diri juga berkorelasi dengan kemungkinan mengalami kemurungan (Cheah et al., 2019). Faktor-faktor ini menyerlahkan keperluan untuk menangani keadaan tempat kerja, menyediakan sokongan dan sumber kepada guru, dan melaksanakan dasar untuk mengurangkan kelaziman kemurungan di kalangan guru di Malaysia.

Namun, terdapat ruang untuk penyelidikan lanjut bagi memahami perbandingan dan hubungan yang lebih mendalam antara faktor-faktor ini serta intervensi yang telah dijalankan dalam konteks Malaysia. Hingga kini, kajian mengenai faktor-faktor dan intervensi berkaitan kemurungan guru di Malaysia masih terhad dan belum menyediakan tinjauan literatur sistematis yang komprehensif mengenai isu ini. Oleh itu, kajian tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam pemahaman tentang faktor-faktor penyumbang dan intervensi yang telah dijalankan berkaitan dengan kemurungan guru di Malaysia berdasarkan artikel-artikel yang diterbitkan dari tahun 2010 hingga 2022.

### **OBJEKTIF KAJIAN**

Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenalpasti faktor-faktor utama yang menyebabkan kemurungan guru dan meneroka strategi intervensi yang berpotensi untuk mengurangkan kemurungan guru serta meningkatkan kesejahteraan mental mereka dalam konteks pendidikan Malaysia berdasarkan artikel-artikel yang diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2022.

### **PERSOALAN KAJIAN**

1. Apakah faktor-faktor utama yang menyumbang kepada kemurungan guru di Malaysia?
2. Bagaimana intervensi kesihatan mental yang sasaran boleh dibangunkan untuk meningkatkan kesihatan mental dan kesejahteraan guru dalam konteks pendidikan di Malaysia?

Dengan menjawab persoalan kajian di atas, kajian ini akan memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang punca kemurungan guru dalam konteks Malaysia. Dengan memahami faktor-faktor yang menyumbang kepada kemurungan, hasil kajian ini akan memberi panduan yang bernas bagi pembangunan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental guru di negara ini.

Selain itu, melalui kajian tinjauan bersistemik ini, kekurangan kajian komprehensif terhadap punca kemurungan guru di Malaysia dapat diatasi, dan kesan kajian ini akan memberi sumbangan berharga kepada perkembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesihatan mental guru.

## TINJAUAN LITERATUR

Hubungan antara faktor berkaitan kerja dan kesihatan mental guru semakin mendapat perhatian kebelakangan ini. Kelaziman bagi keletihan dan kemurungan dalam kalangan guru telah menarik minat pengkaji untuk meneroka pelbagai pemboleh ubah yang menyumbang kepada permasalahan ini. Kajian literatur ini secara kritis mengkaji pelbagai dimensi yang mempengaruhi kesejahteraan mental guru termasuk kepercayaan keberkesanan, iklim organisasi, tekanan pekerjaan, ciri personaliti, dan persekitaran pendidikan.

Peranan desakan kemajuan dalam bidang pendidikan juga memburukkan lagi situasi semasa dengan mengakibatkan keletihan yang berpanjangan (Capone et al. 2019). Dalam keghairahan mencapai tanda aras dan matlamat yang tinggi dalam konteks pendidikan boleh memberi tekanan kronik sekaligus meningkatkan risiko gejala kemurungan. Walau bagaimana pun, pandangan sebegini perlu juga mengambil kira pelbagai faktor penyumbang secara individu bagaimana tindak balas guru tersebut terhadap tekanan luaran sebegini. Ketahanan dan mekanisme daya tahan guru boleh menjadi pengantara terhadap pengaruh cabaran kemajuan dalam bidang pendidikan ini terhadap kesihatan mental guru.

Kepercayaan keberkesanan seperti yang dibincangkan oleh (Agai-Demjaha et al., 2015) menjadi faktor utama dalam membentuk kesejahteraan mental guru. Kepercayaan keberkesanan individu secara kolektif yang saling terkait dengan persepsi sendiri dan keberkesanan kolaboratif diletakkan sebagai penentu kesihatan psikologi. Walau pun perspektif ini menekankan potensi peranan perlindungan kepercayaan keberkesanan adalah penting untuk mempertimbangkan secara kritis sejauh mana kepercayaan ini dapat mengurangkan kesan kemurungan.

Tahap dan tindak balas kemurungan yang pelbagai menunjukkan kepercayaan keberkembangan mungkin mempunyai kaitan dengan pelbagai faktor sehingga mencetus masalah kemurungan guru.

Kajian berkaitan kesan iklim organisasi terhadap kesihatan mental guru yang dijalankan oleh Capone et al., (2019) dan Parrello et al., (2019) menunjukkan persekitaran organisasi di sekolah dan pihak atasan yang positif dan inklusif menjadi penghalang kepada gejala kemurungan guru. Manakala persekitaran yang sebaliknya akan menyebabkan tekanan dan keletihan emosi guru yang akan mengakibatkan kesan terhadap kemurungan guru.

Namun begitu analisis kritikal mendorong kita untuk mempertimbangkan potensi interaksi antara daya tahan individu guru dan faktor luaran. Iklim organisasi yang sama mungkin membawa hasil yang berbeza terhadap guru yang berlainan selepas mengambil kira faktor variasi individu guru tersebut.

Soria-Saucedo et al., (2018) menggariskan interaksi rumit aspek psikologi yang berkaitan dengan pengajaran dan pemboleh ubah kontekstual seperti saiz kelas dan pengalaman mengajar guru boleh memberi pengaruh kepada kemurungan guru. Hubungan ini menekankan keperluan untuk menyasarkan intervensi terhadap usaha menangani kedua-dua cabaran yang wujud dalam profesion keguruan dan faktor kontekstual yang lebih luas. Walau bagaimanapun, pemahaman tentang sifat kompleks dan nuansa etiologi kemurungan sangat diperlukan kerana pengabaian faktor ini akan mengabaikan faktor-faktor lain yang menyumbang kepada isu kesihatan mental guru.

Pelbagai faktor luaran juga menyumbang kepada isu kesihatan mental guru. Kajian tentang pengalaman mengajar dan saiz kelas yang dijalankan oleh Kwon et al., (2019) dan Burak & Atabek, (2019) dikenal pasti sebagai pemboleh ubah yang menyumbang kepada isu ini. Tekanan pekerjaan seperti yang dibincangkan oleh Kataoka et al., (2017) mendapati tekanan pekerjaan ini menjadi faktor risiko yang besar dalam isu kesihatan mental terutama kemurungan dalam kalangan guru di peringkat pengajian lebih tinggi seperti di universiti.

Tambahan pula ciri personaliti dan sokongan sosial seperti kajian yang dijalankan oleh Lei et al., (2018) memainkan peranan dalam mempengaruhi gejala kemurungan. Faktor-faktor ini secara kolektif menjadi penyumbang kepada kemurungan dalam kalangan guru.

Kesimpulannya tinjauan literatur ini menjelaskan interaksi kompleks faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental guru memerlukan perspektif kritikal untuk memandu kita mempertimbangkan pelbagai faktor lain yang menjadi tindak balas guru dan kepelbagaian sifat kemurungan. Pemahaman secara menyeluruh dan kolektif tentang kesan ciri-ciri individu dan pengaruh luaran adalah penting dalam merangka strategi secara holistik untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan psikologi guru.

## METODOLOGI

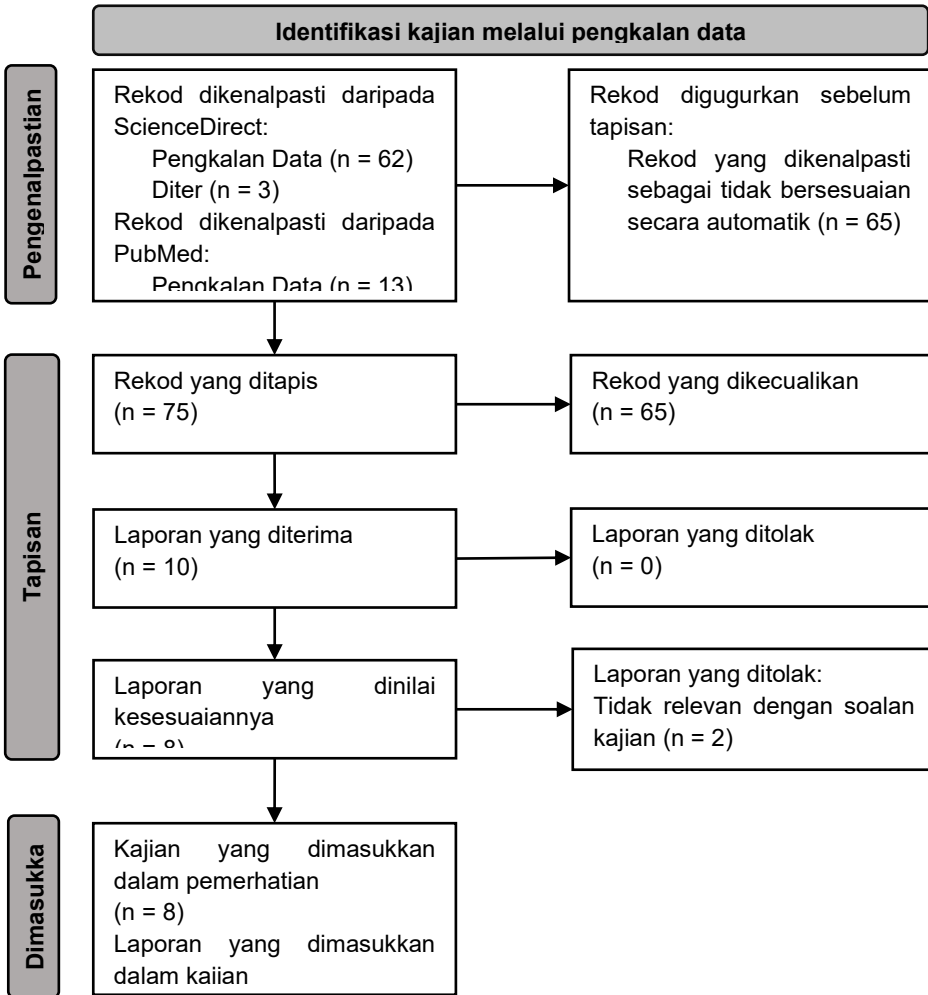
### Carian Literatur

Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan literatur bersistemik untuk mengenalpasti punca kemurungan guru di Malaysia. Kajian ini akan dijalankan berdasarkan garis panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Kaedah carian bagi mendapatkan data dijalankan dengan menggunakan dua pengkalan data iaitu *ScienceDirect*, dan *PubMed*. Strategi pencarian menggunakan kata kunci yang berkaitan iaitu "*teacher depression*," "*causes of depression*," dan "Malaysia" di samping carian secara manual berdasarkan dapatan daripada pengkalan data terpilih membantu pengkaji membuat saringan.

### Kriteria Kemasukan dan Pengecualian

Artikel yang dipilih dalam kajian ini melibatkan beberapa kriteria iaitu; 1. Dijalankan di Malaysia; 2. Fokus kepada punca kemurungan guru; 3. Diterbitkan dalam bahasa Inggeris antara tahun 2010 hingga 2022; dan 4. Menggunakan kaedah kajian kualitatif atau kuantitatif. Sementara kajian yang tidak memenuhi kriteria ini akan dikecualikan daripada kajian ini.

### Rajah 1: Identifikasi Kajian



### Analisis Data

Semasa carian awal dijalankan di dua pengkalan data terpilih terdapat 75 kajian yang berkaitan dengan kata kunci carian yang digunakan iaitu *ScienceDirect* 62 buah kajian dan *PubMed* pula 13 buah kajian. Selain itu, 65 buah kajian di kenal pasti sebagai tidak bersesuaian dengan soalan kajian dan digugurkan dan hanya terdapat 10 buah kajian yang diterima untuk penilaian lanjut meliputi penilaian berkaitan tajuk dan abstrak. Daripada 10 buah kajian hanya lapan buah kajian diterima dan dua kajian ditolak kerana tidak relevan dengan soalan kajian.

Jadual 1 : Analisis Artikel

Bil	Kajian	Objektif Kajian	Reka Bentuk Kaji	Saiz Sampel	Kaedah Kutipan Data	Pemboleh ubah/ Konsep yang Dikaji	Dapatan Utama	Kekuatan dan Limitasi	Cadangan	Rumusan	Jurang Kajian
1.	Ng et al. (2019)	Untuk mengenalpasti hubungan antara faktor psikososial, kemurungan, dan gangguan muskuloskeletal (MSD) di kalangan guru sekolah di Malaysia.	Kajian Kuantitatif	367 orang guru	Kajian tinjauan	Faktor psikososial, kemurungan, dan MSD	Terdapat hubungan antara faktor psikososial, kemurungan, dan MSD	Terdapat beberapa faktor iaitu ergonomik, beban kerja, sikap pekerjaan, dan gaya hidup memberi risiko yang tinggi penyakit muskuloskeletal (MSD)	Langkah pencegahan untuk MSD harus mengambil kira faktor psikososial dan kemurungan, sebagai tambahan kepada faktor risiko fizikal/biomekanik, untuk meminimumkan kesan MSD	Faktor psikososial dan kemurungan adalah peramal penting MSD	Kepentingan bagi kajian longitudinal untuk membuat kesimpulan mengenai hubungan penyebab-akibat antara peramal dan MSD
2.	Ibrahim et al. (2021)	Untuk menyasat penentu kesejahteraan psikologi dari persekitaran kerja psikososial.	Kajian Kuantitatif	335 orang guru	Kajian tinjauan	Tuntutan pekerjaan, kawalan pekerjaan, dan sokongan sosial	Kesejahteraan psikologi guru, dan kesan tuntutan pekerjaan terhadap kemurungan dan kegelisahan guru sebabagiannya dimoderasi oleh kawalan pekerjaan dan sokongan sosial	Perlukan kajian rentas bagi mendapatkan maklumat yang lebih mendalam. Tuntutan, kawalan, dan sokongan kesejahteraan mempengaruhi kesihatan mental. Kajian akan datang perlu melihat peranan budaya dalam hubungan antara	Insituti pendidikan memainkan peranan penting dalam menjamin kesejahteraan guru. Guru perlu didedahkan dengan pengurusan kesihatan mental. Kajian akan datang perlu melihat peranan budaya dalam hubungan antara	Tuntutan pekerjaan, kawalan pekerjaan, dan sokongan sosial memiliki kesan signifikan pada kesejahteraan psikologi guru	Penelitian masa depan perlu pertimbangkan peranan budaya

3. Zamri et al. (2017)	Kenalpasti hubungan antara LBP dan NSP dan tekanan psikologi dan tekanan kerja	Kajian Kuantitatif 1482 orang guru	Kajian tinjauan	Faktor demografi, tekanan psikologi, dan faktor psikososial yang berkaitan dengan pekerjaan	LBP dan NSP mempunyai kaitan dengan kemurungan dan kegelisahan yang signifikan, serta tekanan psikologi yang tinggi	Penggunaan sampel saiz yang besar namun memerlukan kajian rentas supaya dapat maklumat yang lebih menyeluruh	Melaksanakan kajian rentas untuk dapatan yang lebih menyeluruh dan mengambil kira faktor psikologi dalam kajian LBP dan NSP akan datang	LBP dan NSP adalah kesan daripada kemurungan dan kegelisahan	Kekurangan kajian berkaitan hubungan LBP dan NSP dengan kesan psikologi
4. Panatik et al. (2011)	Menganalisa kesan konflik kerja terhadap kesejahteraan psikologi	Kajian Kuantitatif 100 orang guru	Kajian tinjauan	Demografi dan kesihatan mental	Konflik kerja-keluarga memberi kesan kepada kesihatan mental.	Kajian ini hanya bergantung kepada laporan kendiri dan terhad kepada konflik kerja-keluarga sahaja tanpa faktor penyumbang yang lain	Organisasi perlu menyediakan suasana yang kondusif bagi mengelakkan konflik di tempat kerja	Konflik-keluarga mempunyai pengaruh negatif terhadap kesihatan mental, kepuasan hidup, dan niat perolehan	Kurang kajian tentang konflik kerja-keluarga di Malaysia
5. Moy et al. (2015)	Mengkaji penentu, kualiti hidup, kemurungan, kebimbangan berkaitan dengan gangguan suara	Kajian Kuantitatif 6039 orang guru	Kajian tinjauan	Demografi, kualiti hidup, kesihatan mental, dan gangguan suara	Guru wanita yang mempunyai tahap kesihatan mental dan kualiti hidup yang rendah cenderung mengalami masalah suara	Sampel yang besar tetapi hanya melibatkan guru di Semenanjung Malaysia sahaja	Melibatkan guru dari Sabah dan Sarawak untuk meningkatkan generalisasi dapatan	Gangguan suara dikaitkan dengan guru wanita, bangsa cina, tempoh usia, tempoh masa pengajaran, kesihatan mental, dan kualiti hidup yang rendah	Tidak meneroka potensi penyebab gangguan suara seperti faktor persekitaran dan gaya hidup

6.	Moy et al. (2014)	Mengetahui faktor risiko dan kaitan dengan tekanan dan keadaan perubahan kronik	Kajian Kuantitatif	6580 orang guru	Kajian tinjauan	Demografi, kesihatan mental, gaya hidup, dan penyakit kronik	Kajian ini merupakan satu protokol kajian yang menggariskan metodologi dan rekabentuk kajian CluSTER	Kajian ini menggumpalkan pelbagai data mengenai pelbagai faktor risiko gaya hidup, hasil kesihatan, dan faktor risiko persekitaran	Tidak dinyatakan secara jelas	Tidak dinyatakan secara jelas kerana kajian ini masih dijalankan	Wujud bias kajian seperti bias dalam pemilihan sampel
7.	Ling et al., (2019)	Mengkaji kelaziman dan faktor risiko masalah kesihatan fizikal dan kesihatan mental	Kajian Kuantitatif	22 buah artikel	Kajian tinjauan sistematik	Masalah kesihatan fizikal, masalah kesihatan mental, dan faktor risiko berkaitan	Masalah kesihatan fizikal dan mental adalah berkuatiti serta sesuai dengan objektif kajian. Artikel hanya dalam bahasa Inggeris dan tidak fokus kepada pemboleh ubah lain seperti keberkesanan intervensi atau kategori pendidik khusus	Artikel yang dikaji adalah relevan dan berkuatiti serta sesuai dengan objektif kajian. Artikel hanya dalam bahasa Inggeris dan tidak fokus kepada pemboleh ubah lain seperti keberkesanan intervensi atau kategori pendidik khusus	Pihak berkuasa perlu merancang dan melaksanakan dasar serta langkah pencegahan kepada guru yang terdedah dengan risiko kesihatan fizikal dan mental serta faktor penyumbang	Masalah kesihatan fizikal dan mental mempunyai hubungan rapat dengan faktor penyumbang g dan demografi	Kurang kajian berkaitan keselamatan dan kesihatan pekerjaan dalam kalangan guru di Malaysia

<p>8. Wong et al. (2021)</p>	<p>Mengkaji status psikologi, kecekapan dalam e-pengajaran dan motivasi kerja guru semasa pandemik Covid-19 serta menentukan hubungan antara status psikologi dan kecekapan dalam e-pengajaran</p>	<p>Kajian Kuantitatif</p>	<p>595 orang guru</p>	<p>Kajian deskriptif -korelasi</p>	<p>Status psikologi, kompetensi dalam e-pengajaran, dan motivasi kerja berada pada tahap sederhana semasa pandemik</p>	<p>Status psikologi, kompetensi dalam e-pengajaran, dan motivasi kerja berada pada tahap sederhana semasa pandemik</p>	<p>Kajian ini menggunakan kaedah persampelan mudah yang menyebabkan wujud bias dalam penyertaan kelompok tertentu</p>	<p>Perlu diluaskan kepada guru sekolah rendah, pensyarah di universiti untuk dapatkan lebih banyak maklumat</p>	<p>Guru menghadapi kegelisahan, tertekan, dan tekanan paling tinggi semasa Pandemik dan kompetensi e-pengajaran guru tidak terjejas dengan situasi semasa berlaku</p>	<p>Sampel yang terhad sekolah menengah negeri Selangor</p>
------------------------------	--	---------------------------	-----------------------	------------------------------------	--	--	---	---	---	--

## DAPATAN

Penelitian dijalankan terhadap lapan artikel dalam SLR telah dimasukkan dalam kajian ini bagi mengenalpasti punca dan intervensi yang telah dijalankan bagi menangani isu kemurungan dalam kalangan guru. Hasil kajian ini mengenalpasti beberapa punca utama yang menyumbang kepada kemurungan guru seperti faktor psikososial, beban kerja dan sikap terhadap pekerjaan, faktor gaya hidup, dan konflik antara kerja dan keluarga, serta hubungan dengan penyakit fizikal berdasarkan kajian yang dianalisis iaitu :

1. Faktor psikososial: beberapa kajian yang mengkaji kesan faktor psikososial dalam kesihatan mental guru. Faktor seperti tekanan kerja, hubungan di tempat kerja, kepuasan kerja, dan sokongan sosial yang diterima didapati mempunyai kaitan dengan kemurungan dalam kalangan guru (Ng et al., 2019). Tahap tekanan kerja yang tinggi disamping sokongan sosial yang tidak mencukupi menjadi punca utama penyumbang kepada kemurungan dalam kalangan guru.
2. Beban kerja dan sikap terhadap pekerjaan: beban kerja dikenalpasti sebagai faktor utama yang menyumbang kepada kemurungan (Ibrahim et al., 2021). Kajian yang telah dijalankan mengenalpasti beban kerja yang melampau termasuk tugas pengurusan yang bertimbun, penilaian, dan tanggungjawab pengajaran boleh mencetus kepada peningkatan tekanan dan *burnout* yang memberi kesan secara langsung kepada kementadian kesihatan mental guru. Tambahan lagi, sikap terhadap pekerjaan yang negatif seperti kepuasan kerja yang rendah dan kurang autonomi mempunyai perkaitan dengan peningkatan simptom kemurungan dalam kalangan guru.

Gaya hidup: tabiat gaya hidup yang tidak sihat termasuk corak tidur yang buruk, tingkah laku tidak aktif, dan tabiat makan tidak sempurna didapati mempunyai hubungan dengan kemurungan guru (Moy et al., 2015). Dapatan ini menunjukkan kurang promosi kepentingan mengamalkan gaya hidup sihat dalam kalangan guru untuk meningkatkan kemenjadian kesihatan mental.

3. Konflik kerja dan keluarga: kajian secara konsisten menunjukkan terdapat konflik antara kerja dan kehidupan berkeluarga yang memberi kesan secara signifikan terhadap kemurungan guru (Panatik et al., 2011). Cabaran untuk mengimbangi komitmen profesional dengan tanggungjawab peribadi akan menyebabkan ketegangan emosi dan perasaan tertekan.
4. Hubungan dengan penyakit fizikal: sesetengah kajian mendapati terdapat hubungan antara kemurungan dengan penyakit fizikal (Ng et al., 2019; Zamri et al., 2017). Kehadiran faktor psikososial seperti tekanan kerja memberi kesan kepada perkembangan penyakit fizikal dan sebaliknya. Seterusnya menyumbang kepada kesan yang kompleks antara kesihatan fizikal dan mental guru.

Sementara intervensi yang telah dijalankan merangkumi usaha menangani faktor psikososial, sokongan dan kawalan tempat kerja, pertimbangan ergonomik, menyeimbangkan kerja dan keluarga, pendidikan kesihatan mental, modifikasi gaya hidup, sensitiviti budaya, keselamatan dan kesihatan pekerjaan, dan sokongan kesihatan semasa krisis :

1. Menangani faktor psikososial: memandangkan hubungan signifikan antara faktor psikososial, kemurungan, dan gangguan muskuloskeletal (MSD) dalam kalangan guru (Ng et al., 2019), intervensi yang dijalankan harus memberi tumpuan kepada meningkatkan kesejahteraan psikologikal guru. Ini boleh merangkumi bengkel dan program latihan yang bertujuan meningkatkan pengurusan stres, kecerdasan emosi, dan kemahiran interpersonal guru.
2. Sokongan dan kawalan tempat kerja: kesejahteraan psikologi guru dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, kawalan pekerjaan, dan sokongan sosial (Ibrahim et al., 2021). Intervensi harus menekankan penciptaan persekitaran kerja yang memberi sokongan dan memberdaya guru dengan lebih banyak autonomi ke atas tugas mereka serta menerima sokongan yang mencukupi daripada rakan sekerja dan pentadbir.
3. Pertimbangan ergonomik: bagi mengurangkan risiko MSD, intervensi harus mengambil kira faktor ergonomik seperti reka bentuk tempat kerja, perabot, dan bahan pengajaran (Ng et al., 2019). Menyediakan penilaian ergonomik dan penyesuaian dalam bilik darjah dapat membantu mengurangkan beban fizikal guru.
4. Menyeimbangkan kerja dan keluarga: intervensi perlu mengiktiraf impak konflik kerja-keluarga terhadap kesejahteraan psikologi guru (Pantak et al., 2001). Pengaturcaraan kerja yang fleksibel, program sokongan keluarga, dan perkhidmatan kaunseling boleh membantu guru mencapai keseimbangan kerja-kehidupan dengan lebih sihat.

5. Pendidikan kesihatan mental: mengambil kira hubungan antara kesihatan mental, kemurungan, dan gangguan suara (Moy et al., 2015), program pendidikan mengenai kesedaran kesihatan mental dan pengurusan stres perlu dilaksanakan di sekolah. Guru dan pentadbir harus diberi pendidikan tentang kepentingan mencari bantuan dan sokongan untuk menangani masalah kesihatan mental.
6. Modifikasi gaya hidup: faktor gaya hidup juga menyumbang kepada kemurungan dalam kalangan guru (Moy et al., 2014). Intervensi harus menggalakkan gaya hidup sihat melalui inisiatif seperti program kecergasan, promosi aktiviti fizikal, dan kaunseling pemakanan.
7. Sensitiviti budaya: mengambil kira impak faktor budaya dalam hubungan antara tuntutan pekerjaan, kawalan, sokongan, dan kesejateraan guru (Ibrahim et al., 2021), intervensi harus sensitif terhadap budaya dan disesuaikan dengan latar belakang yang pelbagai dalam kalangan guru di Malaysia.
8. Keselamatan dan kesihatan pekerjaan: meningkatkan langkah keselamatan dan kesihatan di tempat kerja adalah penting (Ling et al., 2019). Latihan keselamatan, penilaian ergonomik, dan pemeriksaan kesihatan berkala dapat menyumbang kepada kesejahteraan guru secara keseluruhannya.
9. Sokongan kesihatan mental semasa krisis: guru menghadapi peningkatan kegelisahan dan tekanan semasa pandemik COVID-19 (Wong et al., 2021). Intervensi haruslah termasuk sokongan kesihatan mental yang khusus untuk situasi krisis, peningkatan kemahiran pengajaran dalam talian, dan strategi penanganan untuk situasi yang sama pada masa akan datang.

## IMPLIKASI DAN CADANGAN

Implikasi yang dapat dikenal pasti daripada kajian ini sangat penting dalam konteks pemahaman tentang isu kemurungan guru di Malaysia. Kajian ini dapat menunjukkan betapa kompleksnya isu tersebut dan menggariskan beberapa langkah yang perlu diambil. Pertama, pihak bertanggungjawab perlu mengambil tindakan segera dengan merancang dasar atau program-program intervensi yang menumpukan kepada kesejahteraan guru. Faktor-faktor penyumbang kepada kemurungan guru seperti tekanan kerja yang tinggi dan konflik kerja-keluarga harus diakui dan dibangunkan langkah-langkah intervensi yang bersesuaian.

Kedua, intervensi yang difokuskan perlu menjadi keutamaan. Program sokongan seperti pendedahan kepada pengurusan stres, promosi gaya hidup sihat, dan pendidikan kesihatan mental perlu dirancang dan dilaksanakan secara berkesan. Ini akan membantu guru untuk menangani tekanan dan menjaga kesejahteraan mental mereka.

Ketiga, implikasi kajian ini penting dalam membina persekitaran pendidikan yang lebih positif dan kondusif di Malaysia. Keupayaan untuk meningkatkan kesejahteraan mental guru akan memberi kesan positif kepada guru itu sendiri dan juga kepada sistem pendidikan negara. Oleh itu, adalah penting untuk memberikan perhatian serius kepada isu ini dan melaksanakan langkah-langkah yang sesuai untuk memastikan kesejahteraan guru di Malaysia terjamin.

## LIMITASI KAJIAN

Walaupun kajian ini menyumbang kepada pengetahuan berkaitan punca dan intervensi berkaitan kemurungan guru di Malaysia, namun perlu diakui masih terdapat beberapa limitasi yang mengekang kajian ini seperti berikut:

1. *Bias penerbitan*: tinjauan ini hanya bergantung kepada dua penerbit yang menyebabkan wujud bias dalam pemilihan sumber. Kajian-kajian lain berkaitan punca kemurungan guru di Malaysia yang di luar dua penerbit ini tidak dimasukkan dalam analisis. Oleh itu, terdapat kebarangkalian aspek-aspek penting lain tersisih dari kajian ini.
2. *Bias bahasa*: kajian ini menumpukan kepada artikel berbahasa Inggeris yang menyebabkan kajian selain bahasa Inggeris diketepikan. Ini menyebabkan variasi kajian terhad yang tidak mencerminkan realiti sebenar kemurungan guru di Malaysia yang pelbagai budaya dan bahasa.
3. *Skop geografi*: kajian ini melibatkan artikel yang tertumpu hanya pada satu kawasan kajian sama ada antara daerah, negeri mahupun wilayah tertentu di Malaysia sahaja. Situasi ini menyebabkan wujudnya halangan dari segi pemahaman budaya budaya dan persekitaran yang berbeza di seluruh negara.

Dengan mengenal pasti limitasi ini penting untuk memberi kefahaman kepada penyelidik akan datang agar dapat merancang kajian yang lebih komprehensif dan meneroka faktor-faktor kemurungan guru di Malaysia dengan lebih menyeluruh serta mewakili kepelbagaian budaya dan geografi di negara ini.

## RUMUSAN

Kajian tinjauan literatur sistematis ini membincangkan secara menyeluruh berkenaan punca kemurungan guru di Malaysia. Dengan menganalisis kajian-kajian lepas, kajian ini menggariskan beberapa faktor yang berkaitan dengan masalah kesihatan mental ini. Faktor-faktor seperti faktor psikososial, beban kerja dan sikap terhadap pekerjaan, gaya hidup, konflik antara kerja dan keluarga, dan hubungan dengan penyakit fizikal dikenalpasti menjadi penyumbang kepada kemurungan dalam kalangan guru. Dapatan daripada kajian ini juga memberi implikasi penting terhadap pembangunan dasar dan intervensi dalam menghadapi masalah kemurungan ini. Dengan mengambil kira faktor-faktor penyumbang, pihak atasan perlu merancang program sokongan yang khusus bagi mengurangkan tekanan guru, mempromosikan keseimbangan kerja-hidup, dan gaya hidup sihat, teknik pengurusan tekanan, serta kesedaran kesihatan mental juga perlu diintegrasikan ke dalam program pembangunan profesionalisme guru.

Kajian literatur ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai punca kemurungan dalam kalangan guru dan memberi panduan terhadap intervensi yang berkesan bagi menyokong kesejahteraan mental guru. Dengan mengambil kira dapatan kajian ini, intervensi terhadap kesihatan mental guru dapat dirancang dan memberikan sumbangan bermakna terhadap dunia pendidikan di Malaysia.

## RUJUKAN

- Agai-Demjaha, T., Minov, J., Stoleski, S., Zafirova, B., Capone, V., Joshanloo, M., Park, M. S. A., Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2015). Early Childhood Teachers' Psychological Well-Being: Exploring Potential Predictors of Depression, Stress, and Emotional Exhaustion. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 95(1), 97–108. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.001>
- Alfuqaha, O., & Alsharah, H. S. (2018). Burnout among nurses and teachers in Jordan: A comparative study. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 20(2), 55–65. <https://doi.org/10.12740/APP/80168>
- Amare, A., Mesele, W., Mengesha, B., & Wondale, G. (2021). Magnitude of depression and associated factors among high and preparatory public school teachers in Gondar town, Northwest, Ethiopia 2020. *Research Square*, 1–21.
- Burak, S., & Atabek, O. (2019). Association of Career Satisfaction with Stress and Depression: The Case of Preservice Music Teachers. *Journal of Education and Learning*, 8(5), 125. <https://doi.org/10.5539/jel.v8n5p125>

- Capone, V., Joshanloo, M., & Park, M. S. A. (2019). Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal of Educational Research*, 95(February), 97–108. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.001>
- Cheah, Y. K., Azahadi, M., Phang, S. N., & Abd Manaf, N. H. (2019). Sociodemographic, lifestyle and health factors associated with depression among adults in malaysia: An ethnic comparison. *Journal of Health and Translational Medicine*, 22(1), 33–40. <https://doi.org/10.22452/jummec.vol22no1.6>
- Ghani, M. Z., Ahmad, A. C., & Ibrahim, S. (2014). Stress among Special Education Teachers in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 4–13. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.648>
- Hee, O. C., Shukor, M. F. A., Ping, L. L., Kowang, T. O., & Fei, G. C. (2019). Factors Influencing Teacher Job Satisfaction in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(1), 1166–1174. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i1/5628>
- Ibrahim, R. Z. A. R., Zalam, W. Z. M., Foster, B., Afrizal, T., Johansyah, M. D., Saputra, J., Bakar, A. A., Dagang, M. M., & 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), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147308>

- Kataoka, M., Ozawa, K., Tanioka, T., Kodama, T., Tamura, Y., & King, B. (2017). Japanese University Teachers' Depression Status and Its Influence Factors. *Open Journal of Psychiatry, 07*(03), 186–198. <https://doi.org/10.4236/ojpsych.2017.73017>
- Kidger, J., Brockman, R., Tilling, K., Campbell, R., Ford, T., Araya, R., King, M., & Gunnell, D. (2016). Teachers' wellbeing and depressive symptoms, and associated risk factors: A large cross sectional study in English secondary schools. *Journal of Affective Disorders, 192*, 76–82. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.054>
- Kwon, K. A., Jeon, S., Jeon, L., & Castle, S. (2019). The role of teachers' depressive symptoms in classroom quality and child developmental outcomes in Early Head Start programs. *Learning and Individual Differences, 74*(June), 101748. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.06.002>
- Lei, H., Cui, Y., & Chiu, M. M. (2018). The relationship between teacher support and students' academic emotions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 8*(JAN), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02288>
- Ling, K., Id, T., Guan, Y., Id, N., & Lim, P. Y. (2019). Systematic review on the prevalence of illness and stress and their associated risk factors among educators in Malaysia. *PLoS ONE, 45*(5), 1–18.

- Liu, Q., He, H., Yang, J., Feng, X., Zhao, F., & Lyu, J. (2020). Changes in the global burden of depression from 1990 to 2017: Findings from the Global Burden of Disease study. *Journal of Psychiatric Research*, *126*(August 2019), 134–140. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2019.08.002>
- Martínez-Monteaagudo, M. C., Inglés, C. J., Granados, L., Aparisi, D., & García-Fernández, J. M. (2019). Trait emotional intelligence profiles, burnout, anxiety, depression, and stress in secondary education teachers. *Personality and Individual Differences*, *142*(January), 53–61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.036>
- Miller, L., Musci, R., D'Agati, D., Alfes, C., Beaudry, M. B., Swartz, K., & Wilcox, H. (2019). Teacher Mental Health Literacy is Associated with Student Literacy in the Adolescent Depression Awareness Program. *School Mental Health*, *11*(2), 357–363. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9281-4>
- Moy, F. M., Hoe, V. C. W., Hairi, N. N., Buckley, B., Wark, P. A., Koh, D., Bueno-De-Mesquita, H. B., & Bulgiba, A. M. (2014). Cohort study on clustering of lifestyle risk factors and understanding its association with stress on health and wellbeing among school teachers in Malaysia (CLUSTer) - A study protocol. *BMC Public Health*, *14*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-611>

- Moy, F. M., Hoe, V. C. W., Hairi, N. N., Chu, A. H. Y., Bulgiba, A., & Koh, D. (2015). Determinants and effects of voice disorders among secondary school teachers in peninsular Malaysia using a validated Malay version of VHI-10. *PLoS ONE*, *10*(11), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141963>
- Ng, Y. M., Voo, P., & Maakip, I. (2019). Psychosocial factors, depression, and musculoskeletal disorders among teachers. *BMC Public Health*, *19*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6553-3>
- Panatik, S. A. B., Badri, S. K. Z., Rajab, A., Abdul, H. R., & Shaha, I. M. (2011). The impact of work family conflict on psychological well-being among school teachers in Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *29*, 1500–1507. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.390>
- Parrello, S., Ambrosetti, A., Iorio, I., & Castelli, L. (2019). School burnout, relational and organizational factors. *Frontiers in Psychology*, *10*(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01695>
- Ramberg, J., Brodin Låftman, S., Åkerstedt, T., & Modin, B. (2020). Teacher stress and students' school well-being: The case of upper secondary schools in Stockholm. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *64*(6), 816–830. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1623308>
- Razali, S., Yung-An, C., Mat Nazali, M. I., & M Nawawi, H. (2019). Depression and Its Contributing Factors: A study among staff of an academic institution in Malaysia. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, *4*(12), 61. <https://doi.org/10.21834/e-bpj.v4i12.1894>

- Soria-Saucedo, R., Lopez-Ridaura, R., Lajous, M., & Wirtz, V. J. (2018). The prevalence and correlates of severe depression in a cohort of Mexican teachers. *Journal of Affective Disorders*, 234(July 2017), 109–116. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.036>
- Tatiana, L., Rodrigues, M., Lago, E. C., Aparecida, C., Landim, P., Ribeiro, I. P., & Mesquita, G. V. (2019). Stress and depression in teachers from a public education institution. *Enfermería Globa*, 108, 232–242.
- Zamri, E. N., Moy, F. M., & Hoe, V. C. W. (2017). Association of psychological distress and work psychosocial factors with self-reported musculoskeletal pain among secondary school teachers in Malaysia. *PLoS ONE*, 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0172195>

**PERBEZAAN TAHAP KEMURUNGAN DAN TAHAP KECENDERUNGAN BUNUH DIRI MENGIKUT JANTINA DALAM KALANGAN PELAJAR PASCA MENENGAH**

<sup>1</sup> Adni Farhanah Binti Hashim, <sup>2</sup> Halimatun Saadiah Binti Ahmad Usuldin, <sup>3</sup> Farah Mardhiah Binti Meor Ahmad Marzuki, <sup>4</sup> Nurhusna Binti Bahrin <sup>5</sup> Faziha Diana Binti Razib

<sup>1</sup> Kolej Matrikulasi Perak, <sup>2</sup> Bahagian Matrikulasi <sup>3</sup> Kolej Matrikulasi Perak <sup>4</sup>Kolej Matrikulasi Pahang, <sup>5</sup>Kolej Matrikulasi Pulau Pinang

**ABSTRAK**

*Kajian ini dijalankan bertujuan untuk membuat tinjauan terhadap perbezaan tahap kemurungan dan tahap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan pelajar pasca menengah. Kemurungan merupakan salah satu isu kesihatan global yang menjadi polemik masa kini dengan angka lebih dari 300 juta yang menderita di seluruh dunia dan angka tersebut terus meningkat saban hari. Masalah kemurungan ini juga boleh didefinisikan sebagai salah satu gangguan mental yang boleh dihidapi oleh sesiapa sahaja tanpa mengira jantina, usia, latar belakang hidup, status ekonomi, ras dan taraf pendidikan. Sejak akhir-akhir ini tingkah laku bunuh diri sudah menjadi satu perlakuan yang tidak janggal lagi dalam kalangan masyarakat terutamanya remaja.*

*Justeru itu, kajian ini akan membincangkan tahap kemurungan, tahap kecenderungan bunuh diri dan perbezaan tahap kemurungan dan kecenderungan bunuh diri mengikut jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah. Kajian ini menggunakan kaedah Persampelan Kebarangkalian Rawak Mudah. Penyelidik menggunakan Inventori Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan Instrumen Kecenderungan Bunuh Diri (IKBD) sebagai alat kajian. Nilai alfa cronbach sebanyak 0.9 bagi kajian rintis yang telah dijalankan. Nilai ini menunjukkan kebolehpercayaan adalah sangat tinggi dan berkesan kerana ia menghampiri nilai 1.0.*

*Dapatan data dianalisis menggunakan perisian sistem Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 27.0. Perbincangan adalah meliputi hasil analisis kajian deskriptif bagi menjelaskan profil demografi responden, peratusan min, sisihan piawai, kekerapan dan peratus di samping hasil analisis inferensi iaitu Ujian-T turut digunakan bagi menguji hipotesis antara pemboleh ubah dalam kajian ini. Dapatan kajian menunjukkan seramai 9.97% pelajar mengalami tekanan pada peringkat teruk dan sangat teruk.*

*Manakala 25.08% pelajar mengalami kebimbangan pada peringkat teruk dan sangat teruk. Seramai 13.24% pelajar mengalami kemurungan pada peringkat teruk dan sangat teruk. Majoriti pelajar 99.53% mempunyai kecenderungan bunuh diri yang rendah dan sangat rendah. Dapatan kajian juga menunjukkan terdapat perbezaan tahap kemurungan mengikut jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah. Hasil penyelidikan ini diharapkan memberi kesedaran kepada Institusi Pendidikan KPM, agensi kerajaan dan swasta, ibu bapa penjaga serta komuniti setempat wajib peka dengan isu polemik kesihatan mental terutama simptom- simptom kemurungan dan kecenderungan bunuh diri khususnya dalam kalangan pelajar pasca menengah.*

**Kata kunci:** kemurungan, kecenderungan bunuh diri, kesihatan mental

## PENDAHULUAN

Kemurungan merupakan salah satu isu kesihatan global yang menjadi polemik masa kini dengan angka lebih dari 300 juta penderita di seluruh dunia dan angka tersebut terus meningkat saban hari (Toghyani et al., 2018; World Health Organization, 2019). Berdasarkan kenyataan akhbar bertajuk Masalah Kesihatan Mental di Malaysia mendapati bahawa penyakit kemurungan telah menyumbang sebanyak 4.3% daripada beban penyakit global keseluruhan di mana ianya merupakan salah satu penyebab terbesar morbiditi di negara ini (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2016). Masalah mental ini memberi impak kepada aspek kesihatan manusia.

Berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (National Health and Morbidity Survey, NHMS) 2019, hampir setengah juta rakyat 2.3 % di negara ini yang terdiri daripada golongan dewasa mengalami simptom tekanan atau depresi. Daripada jumlah keseluruhan ini, kebanyakan mereka yang terkesan adalah individu dalam golongan B40 iaitu sebanyak 2.7 % golongan M40 sebanyak 1.7 % dan diikuti oleh golongan T20 sebanyak 0.5 %.

Kemurungan juga merupakan gangguan yang memperlihatkan perubahan pemikiran, emosi, perasaan dan tingkah laku yang bukan menjadi kebiasaan seseorang. Simptom kemurungan yang dialami oleh pesakit kemurungan adalah tidak sama dengan orang lain (Azizi Yahaya & Tan Soo Yin, 2007; Ashidah & Fariza, 2020). Kemurungan terjadi akibat perasaan sedih yang berterusan tanpa sebarang rawatan. Simptom kemurungan yang dialami oleh individu ini tidak harus dipandang remeh kerana ia akan memudaratkan kualiti kehidupan termasuk isu mencederakan dan membunuh diri (Ashidah & Fariza, 2020).

Bunuh diri adalah tingkah laku yang dahulunya jarang-jarang berlaku dalam masyarakat Malaysia namun kini menjadi polemik yang semakin membimbangkan disebabkan peratusan dan angka bunuh diri yang meningkat saban tahun. Pendedahan berkaitan bunuh diri kebiasaannya melibatkan kes-kes luar negara.

Namun, sejak akhir-akhir ini tingkah laku bunuh diri sudah menjadi satu perlakuan yang tidak janggal lagi dalam kalangan masyarakat terutamanya remaja. Justeru, kejadian bunuh diri dan percubaan bunuh diri telah menjadi suatu masalah kesihatan masyarakat yang utama. Kebanyakan kes bunuh diri di Malaysia dikelaskan sebagai kes kematian tidak diketahui (undetermined deaths) dan kadar percubaan bunuh diri pula adalah sekurang-kurangnya 10 kali ganda berbanding kadar bunuh diri (Maniam, 2010).

Kesihatan mental sangat penting untuk dijaga kerana jika terdapat gangguan pada mental, pemikiran seseorang itu akan berubah dan tidak dapat berfikir secara rasional (Kementerian Kesihatan Mental, 2019). Secara global, hampir 90 % individu yang membunuh diri mempunyai masalah mental pada saat sebelum kematian. Kesihatan mental tidak sepertimana penyakit lain yang boleh dirawat dengan ubat-ubatan, penawar derita mental atau masalah kesihatan mental sebaliknya merangkumi banyak aspek (Amer Siddiq, 2014).

Terdapat pengkaji yang menyatakan terdapat hubungan antara niat bunuh diri dengan kesihatan mental yang dialami oleh seseorang individu (Man & Leduc 1995; Stephenson et al. ;2006, Sun et al.; 2006, Tan et al.; 2006, Ulusory & Demir, 2005). Hasil dapatan kajian mereka menemui niat membunuh diri mempunyai hubungan yang positif dengan simptom-simptom awal gangguan kesihatan mental. Dalam beberapa kajian lain pula mendapati bahawa *hopeless* atau rasa putus asa mempunyai hubungan dengan niat bunuh diri dalam populasi masyarakat dunia (Allison et al.1995; Salter & Plate and Young et al., 1996).

Pengetahuan yang kurang mengenai kebolehan dan kepakaran dalam sesuatu boleh mendorong individu untuk membunuh diri (Granello & Granello, 2007).

Isu kesihatan mental boleh terjadi kepada sesiapa sahaja tanpa mengenal umur, bangsa dan status kesihatan (Ashidah & Fariza, 2020). Menurut Robert (2016), kemurungan terbahagi kepada tiga peringkat utama iaitu rendah, pertengahan dan teruk. Sekiranya penyakit ini tidak dirawat sejak di peringkat awal lagi, khususnya dalam kalangan pelajar maka gejala ini boleh membawa padah yang lebih besar kerana angka bunuh diri semakin hari semakin meningkat dan ia sangat membimbangkan kita semua (Wahid et al., 2022).

### **Pernyataan Masalah**

Berdasarkan laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2017), menunjukkan bahawa terdapat lebih 1.1 juta kes gangguan kemurungan di Malaysia yang melibatkan 10% hingga 20% kanak-kanak dan remaja yang mengalami gangguan masalah mental. Daripada penerangan di atas jelaslah bahawa, kemurungan dalam kalangan pelajar walaupun tidak begitu ketara tetapi ia tetap merunsingkan.

Justeru, kajian yang dilakukan oleh pengkaji ini telah dapat menjawab pelbagai persoalan berkaitan masalah kemurungan khususnya melibatkan pelajar pasca menengah bagi membantu mengenal pasti isu kemurungan yang dihadapi. Bunuh diri bukanlah merupakan satu isu baru.

Kini, penekanan diberikan kepada isu bunuh diri ini bagi mengenal pasti tingkah laku yang berisiko tinggi kepada perlakuan dan tindakan bunuh diri. Hal ini disebabkan oleh peningkatan dalam insiden bunuh diri dikalangan remaja. Dalam laporan yang dikeluarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO, 2021) terdapat lebih daripada 700,000 individu yang mati kerana bunuh diri setiap tahun di seluruh dunia. Nisbah kematian disebabkan bunuh diri adalah

satu dari setiap 100 kematian. Setiap tahun, bilangan individu yang mati akibat bunuh diri adalah lebih ramai berbanding HIV, malaria, barah payu dara atau perang dan pembunuhan.

Untuk setiap satu kes bunuh diri, terdapat lebih banyak kes melibatkan percubaan bunuh diri. Bunuh diri adalah penyebab kematian keempat utama pada remaja berumur 15-19 tahun. Manakala, 77 % kes bunuh diri global berlaku di negara berpendapatan rendah dan sederhana. Pengambilan racun perosak, gantung diri dan senjata api adalah antara kaedah bunuh diri yang paling biasa berlaku di seluruh dunia.

Menurut Siti Norma & Salleh Amat (2018) kaedah temubual kepada pelajar kolej mengenai niat bunuh diri menghuraikan bahawa terdapat beberapa faktor yang dikenal pasti menyebabkan responden berniat untuk bunuh diri. Antara faktor-faktor tersebut ialah, pertama faktor persekitaran yang merangkumi aspek keluarga, rakan sebaya, percintaan dan pembelajaran.

Kedua, faktor rakan sebaya yang tercetus disebabkan oleh konflik yang berlaku di antara rakan. Ketiga, faktor keluarga yang berpunca disebabkan wujud masalah dalam keluarga seperti isu ibu bapa pilih kasih terhadap anak dan konflik yang berlaku di antara ibu dan bapa. Keempat merupakan faktor individu yang berkisar tentang kurang keyakinan diri sendiri, masalah emosi dan buntu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Kajian Sharif, Rashid, Mohd Nasir & Shukri Shuib (2013) telah dibuat untuk mengenal pasti idea bunuh diri dan hubungannya dengan kemurungan dalam kalangan pelajar kolej. Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan kaedah persampelan rawak mudah yang melibatkan sebanyak 65 orang responden yang dipilih secara rawak di kolej-kolej kediaman pelajar di Universiti Teknologi Malaysia. Dapatan Kajian menunjukkan idea bunuh diri pelajar berada pada tahap normal ( $m=10.7$ ). Selain itu, dapatan juga mendapati bahawa idea bunuh diri

pelajar lelaki adalah berbeza dengan wanita di mana lelaki mencatatkan jumlah yang lebih tinggi ( $m=13$ ) berbanding wanita ( $m=7.3$ ) manakala bagi tahap kemurungan tiada perbezaan dicatatkan.

Bangsa Melayu, Cina, India dan lain-lain bangsa pula tidak mencatatkan sebarang perbezaan dalam idea bunuh diri dan kemurungan. Hasil analisis juga mendapati idea bunuh diri dan kemurungan adalah saling berhubungan ( $r=0.68$ ). Implikasi kajian ini dilihat dari sudut pembangunan modal insan di mana keutamaan penting kepada penekanan aspek kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental pelajar perlu dipertingkatkan dalam usaha membangunkan sahsiah dan pencapaian mereka di universiti.

Walaupun isu kemurungan dalam kalangan pelajar pasca menengah bukanlah satu isu yang baru, namun ketidakpedulian terhadap peningkatan penyakit mental ini boleh menyebabkan kemungkinan perkara-perkara krisis berlaku (Abdul Rashid et al, 2021). Berdasarkan kenyataan ini jelaslah bahawa kajian ini bertujuan untuk membantu isu kemurungan ini dapat dikurangkan dan dicegah dari peringkat rendah lagi agar ia tidak menular.

## **Objektif Kajian**

Objektif kajian ini adalah untuk:

1. Mengenal pasti tahap kemurungan dalam kalangan pelajar pasca menengah.
2. Mengenal pasti tahap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan pelajar pasca menengah.
3. Mengenal pasti perbezaan tahap kemurungan mengikut jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah.
4. Mengenal pasti perbezaan tahap kecenderungan bunuh diri mengikut jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah.

## **Persoalan Kajian**

Persoalan kajian adalah untuk:

1. Apakah tahap kemurungan dalam kalangan pelajar pasca menengah?
2. Apakah tahap kecenderungan bunuh diri dalam kalangan pelajar pasca menengah?
3. Adakah terdapat perbezaan tahap kemurungan mengikut jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah?
4. Adakah terdapat perbezaan tahap kecenderungan bunuh diri mengikut jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah?

## **Hipotesis Kajian**

Dapatan hipotesis dalam kajian ini ialah:

1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina terhadap tahap kemurungan pelajar pasca menengah.
2. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina terhadap tahap kecenderungan bunuh diri pelajar pasca menengah.

## **Kepentingan Kajian**

Kepentingan kajian ini untuk membantu: -

1. Kementerian Pendidikan Malaysia

Merancang program dan aktiviti pembangunan, pencegahan, pemulihan dan intervensi (3Pi) kepada pelajar pasca menengah berdasarkan dapatan kajian ini dan kajian-kajian pada masa hadapan dijalankan menjurus kepada isu kesihatan mental melalui perkhidmatan kaunseling yang bersesuaian.

2. Pentadbir Institusi Pendidikan di Kementerian Pendidikan Malaysia

Mengenal pasti tahap kesihatan mental pelajar-pelajar pasca menengah di bawah pentadbiran masing-masing. Pihak pentadbiran dapat membantu menyediakan program intervensi yang bersesuaian.

3. Penguatkuasa Undang-undang seperti Polis Diraja Malaysia PDRM dan Pengamal Undang-Undang

Melihat kepentingan isu ini sebagai serius dalam menyemak semula undang-undang dan juga memberatkan hukuman kepada pelaku bunuh diri agar ianya dapat dicegah lebih awal kepada remaja masa kini.

4. Media Massa dan Kewartawanan

Melihat isu ini sebagai satu agenda utama dalam menyampaikan maklumat mengikut medan penulisan di dalam pentas media massa yang terkini selain akhbar, radio, television seperti *Facebook*, *Instagram*, *Telegram*, *Twitter* dan aplikasi TikTok untuk menarik minat remaja mendapat maklumat secara langsung.

## SKOP DAN BATASAN KAJIAN

Kajian ini hanya disasarkan kepada pelajar pasca menengah dan hanya dua zon utara dan zon tengah sahaja. Soal selidik ini diakses melalui talian <http://bit.ly/Terapi Minda>.

## TINJAUAN LITERATUR

Hampir setengah juta penduduk di Malaysia mengalami masalah kemurungan berdasarkan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dilaksanakan pada tahun 2019 (Suraya Roslan, 2020). Di Malaysia, hasil Tinjauan Kajian Morbiditi Kebangsaan 2015, oleh Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati *prevalens* kelaziman individu dewasa berumur di antara 16 tahun ke atas menghadapi gangguan mental adalah sebanyak 29.2 % (95% CI: 27.9, 30.5). Hasil Tinjauan Kajian Morbiditi Kebangsaan 2015 juga turut mendapati *prevalens* gangguan mental adalah tinggi di dalam kalangan wanita berbanding lelaki (30.8% (29.2, 32.5) vs 27.6% (27.3, 30.4). Majoriti individu yang menghadapi gangguan mental terdiri di kalangan individu yang belum berkahwin (32.1%); berbanding dengan individu yang telah berkahwin (27.5%) atau duda/janda atau yang bercerai (29.3%).

Laporan yang sama juga mendapati Sabah mencatatkan *prevalens* gangguan mental paling tinggi iaitu sebanyak 42.9%, diikuti dengan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur (39.8 %) dan disusuli dengan negeri Kelantan sebanyak 39.1 %. Sebilangan besar individu yang menghadapi gangguan mental terdiri di kalangan mereka yang berpendapatan rendah iaitu kurang dari RM 1,000 (31.9%) dan sederhana (RM 3,000 hingga RM 3,999); iaitu sebanyak 30.1%. Akhirnya, laporan tersebut memperlihatkan berlakunya aliran peningkatan gangguan mental yang ketara jika dibandingkan pada tahun 1996 yang hanya 10.7% kemudiannya meningkat kepada 29.2% pada tahun 2015.

Dalam satu kajian lain yang dijalankan oleh Kusumayanti, Swesdarma & Nurhenti (2020) terhadap 363 orang remaja yang masih bersekolah menyatakan bahawa sebahagian besar remaja tersebut mengalami masalah kemurungan yang membawa kepada percubaan bunuh diri. Mengikut, Nurul Riduan Nor Ashaha (2019), depresi atau kemurungan bakal menjadi penyakit kesihatan mental utama yang dialami oleh rakyat Malaysia menjelang tahun 2020 susulan semakin ramai orang dijangka akan mengalami tekanan perasaan akibat tuntutan kerja dan keluarga. Menurut Michael Ang Jin Kiat seorang pakar sakit jiwa dan pensyarah kanan di Universiti Putra Malaysia, beliau mengatakan bahawa kemurungan boleh membuatkan seseorang itu menukar corak pemakanan serta tabiat tidur, berasa letih, lembap dalam berfikir dan bergerak serta tidak boleh fokus serta membawa kepada percubaan bunuh diri (Zubir Mohd Yunus, 2018).

Gejala bunuh diri di Malaysia juga berada pada tahap yang membimbangkan dan perlu diatasi dengan kadar segera. Statistik menunjukkan 16 daripada 100,000 penduduk iaitu purata sebanyak 3,000 kejadian setiap hari atau seorang dalam 40 saat membunuh diri setiap hari dan bagi setiap kejadian bunuh diri, dianggarkan terdapat lebih daripada 20 kes cubaan bunuh diri (WHO, 2107). Keadaan ini turut menyumbang kepada kecederaan fizikal serta emosi kepada individu terlibat dan ahli keluarga menjelang tahun 2020 (Zarinah, 2019). Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia (APA), Profesor Nor Zuraida Zainal mengatakan bahawa lebih daripada 2,000 rakyat Malaysia mati akibat membunuh diri dan purata tujuh kes bunuh diri berlaku sehari atau sekitar 200 sebulan atau tujuh orang daripada 100,000 penduduk di negara ini nekad untuk membunuh diri (Shahirah, 2017).

Bagi pungutan data Pusat Registri Bunuh Diri Kebangsaan Malaysia mengatakan sekurang-kurangnya dua orang membunuh diri pada setiap hari dengan kadar purata 60 orang dalam tempoh masa sebulan (Hidayatul, 2018). Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2022 mendedahkan terdapat trend peningkatan cubaan bunuh

diri atau pemikiran melakukan tindakan itu dalam kalangan remaja terutamanya perempuan di negara ini, sejak lima tahun lalu. Menerusi tinjauan yang dilakukan, pemikiran untuk membunuh diri itu meningkat secara mendadak pada tahun lalu iaitu sebanyak 13.1 % dalam kalangan mereka yang berusia 13 hingga 17 tahun berbanding tahun 2017 iaitu sekitar 10 %. Tinjauan Kesihatan Remaja 2022 oleh Institut Kesihatan Awam (IKU) di sekolah menengah turut mendedahkan, remaja perempuan lebih tinggi mempunyai fikiran untuk membunuh diri dengan 18.5 % iaitu dua kali ganda daripada lelaki dengan nilai peratusan sebanyak 7.6 % (Berita Harian Online, 2023).

Oleh yang demikian, masalah ini tidak boleh dianggap mudah kerana ini boleh mendatangkan keburukan kepada semua pihak terutama dari peringkat rendah khususnya pelajar pasca menengah dari aspek fizikal, emosi kognitif dan perhubungan interpersonal untuk berfungsi dengan baik.

## **METODOLOGI KAJIAN**

### **Reka Bentuk Kajian**

Reka bentuk kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif iaitu dengan menjalankan tinjauan menggunakan soal selidik. Ini kerana kaedah soal selidik berupaya mengumpul data secara terperinci, tersusun, piawai, mudah ditadbir dan menjimatkan (Majid 2005). Kajian ini juga berbentuk deskriptif dan korelasi. Azizi Yahaya et.al (2007), mengatakan bahawa, kaedah tinjauan deskriptif sesuai digunakan untuk menerangkan keadaan atau perhubungan antara dua pemboleh ubah.

### **Tempat Kajian**

Kajian dijalankan kepada pelajar pasca menengah di zon tengah dan zon utara di bawah institusi pendidikan Kementerian Pendidikan Malaysia.

## Populasi dan Sampel Kajian

Sumber Data e- operasi Kementerian Pendidikan Malaysia pada 31 Januari 2023, mendapati jumlah pelajar seramai 2,037,433 orang di Kementerian Pendidikan Malaysia. Berdasarkan jadual penentuan saiz sampel (Cohen 1992), saiz sampel yang dapat mewakili populasi adalah sebanyak 642 orang. Pemilihan sampel adalah secara rawak mudah.

## Instrumen Kajian

Inventori *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)*

Inventori ini adalah dalam kategori klinikal dan digunakan untuk saringan dan diagnosis pesakit di pusat kesihatan. Versi pendek DASS 21 pula mengandungi tujuh item setiap skala. Inventori DASS digunakan untuk mengukur tahap tekanan, tahap kebimbangan dan tahap kemurungan. Musa, Ramli, M., Salmiah, M. A., & Nurul Ain, M. (2009) telah membuat kajian terhadap 411 klien (pelajar perubatan) menggunakan DASS 21 dalam Bahasa Melayu.

SubSkala	Bilangan Item	No.Item
Tekanan	7	1,6,8,11,12,14,18
Kebimbangan	7	2,4,7,9,15,19,20
Kemurungan	7	3,5,10,13,16,17,21

Skala	Kemurungan	Kebimbangan	Tekanan
Normal	0 - 5	0 - 4	0 - 7
Ringan	6 - 7	5 - 6	8 - 9
Sederhana	8 - 10	7 - 8	10 - 13
Teruk	11 - 14	9 - 10	14 - 17
Sangat Teruk	15 +	11 +	18 +

## Inventori Kecenderungan Bunuh Diri (IKBD)

Inventori Kecenderungan Bunuh Diri dibina daripada Teoretikal Kecenderungan Bunuh Diri yang diadaptasi oleh Hong & Mohammad Aziz Shah (2018). Bagi menguji tahap kecenderungan bunuh diri, menggunakan instrumen likert 1 hingga 4. Nilai skala 1 ialah 'Sangat tidak setuju', skala 2 'Tidak Setuju', Skala 3 'Setuju' dan skala 4 'Sangat Setuju'.

Inventori ini mengandungi sebanyak 50 item yang merangkumi lima subskala. Setiap subskala mempunyai 10 item yang mengandungi item positif dan item negatif. Skala item yang digunakan ialah BETUL dan SALAH bagi semua item dalam inventori ini seperti Jadual 2.

**Jadual 2: Bilangan dan Nombor Item Bagi Setiap Subskala**

<b>Subskala</b>	<b>Bilangan Item</b>	<b>No.Item</b>
Interpersonal	10	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46
Harapan	10	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47
Kemurungan	10	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48
Stres	10	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49
Emosi	10	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45,50

Bagi mendapatkan tahap kecenderungan bunuh diri untuk inventori kajian, skor ini dibahagikan kepada empat bahagian iaitu skor pada tahap sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Interpretasi bagi setiap tahap kecenderungan bunuh diri juga turut dinyatakan seperti dalam jadual di bawah.

**Jadual 3: Interpretasi Skor Subskala IKBD**

Tahap IBKD	Jumlah skor	Interpretasi Subskala IKBD
Sangat Tinggi	34-40	Sangat tinggi dalam kecenderungan membunuh diri berdasarkan faktor subskala
Tinggi	26-33	Tinggi dalam kecenderungan membunuh diri berdasarkan faktor subskala
Rendah	18-25	Rendah dalam kecenderungan membunuh diri berdasarkan faktor subskala
Sangat Rendah	10-17	Sangat rendah dalam kecenderungan membunuh diri berdasarkan faktor subskala

**Jadual 4: Interpretasi Skor Keseluruhan IKBD**

Tahap IBKD	Jumlah skor	Interpretasi Subskala IKBD
Sangat Tinggi	164-200	Sangat tinggi dalam kecenderungan membunuh diri
Tinggi	126-163	Tinggi dalam kecenderungan membunuh diri
Rendah	88-125	Rendah dalam kecenderungan membunuh diri
Sangat Rendah	50-87	Sangat rendah dalam kecenderungan membunuh diri

Nilai *Alpha* bagi Inventori Kecenderungan Bunuh Diri yang diperoleh bagi 50 item ialah .893. Item-item ini dipecahkan kepada lima subskala iaitu interpersonal, harapan, kemurungan, stres dan emosi. Analisis ini dibuat untuk mengenal pasti mutu item-item yang terkandung di dalam Inventori Kecenderungan Bunuh Diri. Item-item yang bermutu merujuk kepada item-item yang signifikan.

**Jadual 5: Keputusan Analisis Kebolehpercayaan Inventori Kecenderungan Bunuh Diri (n=40)**

<b>SubSkala</b>	<b>Jumlah Item</b>	<b>Nilai <i>Alpha</i></b>	<b>Keputusan</b>
Interpersonal	10	.893	Baik
Harapan	10	.662	Sederhana
Kemurungan	10	.754	Sederhana
Stres	10	.652	Sederhana
Emosi	10	.901	Sangat Baik
Keseluruhan	50	.893	Baik
IKBD			

### **Prosedur Kajian**

Alat kajian telah diedarkan kepada sampel yang dipilih secara rawak yang terdiri daripada dua utara dan zon tengah menerusi pautan *google form* <http://bit.ly/Terapi Minda> . Masa yang diperuntukan adalah 20 minit untuk menjawab dua jenis soal selidik yang diberikan.

### **Analisis Kajian**

Dalam konteks kajian ini, pengkaji akan menggunakan dua jenis analisis data iaitu statistik deskriptif dan statistik inferensi untuk mencapai objektif kajian. Data kajian dianalisis menggunakan perisian *Statistical Packages For the Sosial Sciences* (SPSS 27) versi terkini dengan mengambil kaedah bilangan dan peratusan.

## DAPATAN KAJIAN

### Analisis Kebolehpercayaan Inventori

Analisis Kebolehpercayaan Inventori dianalisis untuk menentukan kebolehpercayaan setiap item dalam inventori. Jadual 4.1 menunjukkan bahawa nilai pekali keseluruhan kebolehpercayaan *Alpha Cronbach* bagi subskala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Nilai *Alpha* bagi DASS Tekanan dan Kebimbangan yang diperoleh adalah baik iaitu .850 dan .865. Manakala bagi DASS Kemurungan, *Alpha* yang diperoleh adalah sangat baik iaitu .908.

**Jadual 4.1: Keputusan Analisis Kebolehpercayaan bagi SubSkala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS)**

Nilai Alpha Cronbach	Tekanan	Kebimbangan	Kemurungan
	.850	.865	.908

Jadual 4.2 menunjukkan nilai pekali kebolehpercayaan *Alpha Cronbach* bagi subskala Inventori Kecenderungan Bunuh Diri. Nilai *Alpha* yang diperoleh adalah baik bagi Interpersonal dan Emosi iaitu .863 dan .888. Manakala, nilai *Alpha* untuk Harapan, Kemurungan, dan Stres sangat baik iaitu .923, .902, dan .905 masing-masing.

**Jadual 4.2: Keputusan Analisis Kebolehpercayaan bagi SubSkala Inventori Kecenderungan Bunuh Diri**

Nilai Alpha Cronbach	Interpersonal	Harapan	Kemurungan	Stres	Emosi
	.863	.923	.902	.905	.888

### Analisis Deskriptif

Analisa Deskriptif adalah analisa yang dilakukan keatas maklumat berkaitan dengan data jantina dan tahap bagi kemurungan dan kecenderungan bunuh diri dari 642 responden yang terlibat.

**Jadual 4.3: Demografik dalam Kalangan Pelajar Pasca Menengah**

Jantina	Bilangan (N)	Peratus (%)
Lelaki	125	19.5
Perempuan	517	80.5

Jadual 4.3 menunjukkan maklumat demografik dalam kalangan pelajar pasca menengah. Terdapat 125 pelajar lelaki bersamaan 19.5%, manakala selebihnya 517 pelajar perempuan bersamaan 80.5%.

**Jadual 4.4: Tahap Tekanan dari DASS Berdasarkan Jantina**

Tahap	Lelaki	Perempuan	Jumlah
Normal	64	250	314
Ringan	30	109	139
Sederhana	20	105	125
Teruk	9	36	45
Sangat Teruk	2	17	19
Jumlah Keseluruhan	<b>125</b>	<b>517</b>	<b>642</b>

Tahap tekanan dari DASS terbahagi kepada lima bahagian: normal, ringan, sederhana, teruk, dan sangat teruk. Jadual 4.4 menunjukkan data yang telah dikumpul dari 642 pelajar pasca menengah. Terdapat 64 pelajar lelaki dan 250 pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan yang normal. Terdapat 30 pelajar lelaki dan 109 pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan yang ringan. Terdapat 20 pelajar lelaki dan 105 pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan yang sederhana. Terdapat sembilan pelajar lelaki dan 36 pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan yang teruk. Terdapat dua pelajar lelaki dan 17 pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan yang sangat teruk.

**Jadual 4.5: Tahap Kebimbangan dari DASS Berdasarkan Jantina**

<b>Tahap</b>	<b>Lelaki</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Jumlah</b>
Normal	43	197	240
Ringan	26	97	123
Sederhana	30	88	118
Teruk	13	48	61
Sangat Teruk	13	87	100
<b>Jumlah Keseluruhan</b>	<b>125</b>	<b>517</b>	<b>642</b>

Tahap kebimbangan dari DASS terbahagi kepada lima bahagian: normal, ringan, sederhana, teruk, dan sangat teruk. Jadual 4.5 menunjukkan data yang telah dikumpul dari 642 pelajar pasca menengah. Terdapat 43 pelajar lelaki dan 197 pelajar perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang normal. Terdapat 26 pelajar lelaki dan 97 pelajar perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang ringan. Terdapat 30 pelajar lelaki dan 88 pelajar perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang sederhana. Terdapat 13 pelajar lelaki dan 48 pelajar perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang teruk. Terdapat 13 pelajar lelaki dan 87 pelajar perempuan mempunyai tahap kebimbangan yang sangat teruk.

**Jadual 4.6: Tahap Kemurungan dari DASS Berdasarkan Jantina**

<b>Tahap</b>	<b>Lelaki</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Peratus (%)</b>
Normal	62	373	435	69.71
Ringan	31	51	82	12.77
Sederhana	16	24	40	6.23
Teruk	7	11	18	2.80
Sangat Teruk	9	58	67	10.44
<b>Jumlah Keseluruhan</b>	<b>125</b>	<b>517</b>	<b>642</b>	<b>100.00</b>

Tahap kemurungan dari DASS terbahagi kepada lima bahagian: normal, ringan, sederhana, teruk, dan sangat teruk. Jadual 4.6 menunjukkan data yang telah dikumpul dari 642 pelajar pasca menengah. Terdapat 62 pelajar

lelaki dan 373 pelajar perempuan mempunyai tahap kemurungan yang normal. Terdapat 31 pelajar lelaki dan 51 pelajar perempuan mempunyai tahap kemurungan yang ringan. Terdapat 16 pelajar lelaki dan 24 pelajar perempuan mempunyai tahap kemurungan yang sederhana. Terdapat tujuh pelajar lelaki dan 11 pelajar perempuan mempunyai tahap kemurungan yang teruk. Terdapat sembilan pelajar lelaki dan 58 pelajar perempuan mempunyai tahap kemurungan yang sangat teruk.

**Jadual 4.7: Tahap Kecenderungan Bunuh Diri Berdasarkan Jantina**

Tahap	Lelaki	Perempuan	Jumlah	Peratus (%)
Sangat Rendah	106	436	542	84.42
Rendah	19	78	97	15.11
Tinggi	0	1	1	0.16
Sangat Tinggi	0	2	2	0.31
Jumlah Keseluruhan	<b>125</b>	<b>517</b>	<b>642</b>	<b>100.00</b>

Tahap kecenderungan bunuh diri terbahagi kepada empat bahagian: sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Jadual 4.7 menunjukkan data yang telah dikumpul dari 642 pelajar pasca menengah. Terdapat 106 pelajar lelaki dan 436 pelajar perempuan mempunyai tahap kecenderungan bunuh diri yang sangat rendah. Terdapat 19 pelajar lelaki dan 78 pelajar perempuan mempunyai tahap kecenderungan bunuh diri yang rendah. Manakala, hanya seorang pelajar perempuan di tahap tinggi dan dua orang pelajar perempuan di tahap sangat tinggi untuk kecenderungan bunuh diri.

### Analisis Ujian-T Sampel Tidak Bersandar

Ujian-t tidak bersandar digunakan untuk melihat perbezaan antara DASS tekanan berdasarkan jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah. Dapatan kajian seperti dalam Jadual 4.8 menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tempoh DASS tekanan berdasarkan pelajar lelaki ( $M = 7.97$ ,  $SD = 3.33$ ) dan pelajar perempuan ( $M = 8.16$ ,  $SD = 4.12$ );  $t(642) = -.495$   $p > .05$ .

**Jadual 4.8: Ujian-T Sampel Tidak Bersandar DASS Tekanan Berdasarkan Jantina**

	N	Min	Sisihan piawai	t	Sig-t
Jantina				-.495	.621
Lelaki	125	7.97	3.33		
Perempuan	517	8.16	4.12		

Ujian-t tidak bersandar digunakan untuk melihat perbezaan antara DASS kebimbangan berdasarkan jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah. Dapatan kajian seperti dalam Jadual 4.9 menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tempoh DASS kebimbangan berdasarkan pelajar lelaki ( $M = 6.02$ ,  $SD = 3.74$ ) dan pelajar perempuan ( $M = 6.57$ ,  $SD = 4.61$ );  $t(642) = -1.226$   $p > .05$ .

**Jadual 4.9: Ujian-T Sampel Tidak Bersandar DASS Kebimbangan Berdasarkan Jantina**

	N	Min	Sisihan piawai	t	Sig-t
Jantina				-1.226	.221
Lelaki	125	6.02	3.74		
Perempuan	517	6.57	4.61		

Ujian-t tidak bersandar digunakan untuk melihat perbezaan antara DASS kemurungan berdasarkan jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah. Dapatan kajian seperti dalam Jadual 4.10 menunjukkan terdapat perbezaan signifikan dalam tempoh DASS kemurungan berdasarkan pelajar lelaki ( $M = 7.11$ ,  $SD = 3.84$ ) dan pelajar perempuan ( $M = 5.97$ ,  $SD = 4.57$ );  $t(642) = 2.594$   $p < .05$ .

**Jadual 4.10: Ujian-T Sampel Tidak Bersandar DASS Kemurungan Berdasarkan Jantina**

	N	Min	Sisihan piawai	t	Sig-t
Jantina				2.594	.010
Lelaki	125	7.11	3.84		
Perempuan	517	5.97	4.57		

Ujian-t tidak bersandar digunakan untuk melihat perbezaan antara kecenderungan bunuh diri berdasarkan jantina dalam kalangan pelajar pasca menengah. Dapatan kajian seperti dalam Jadual 4.11 menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tempoh kecenderungan bunuh diri berdasarkan pelajar lelaki ( $M = 66.19$ ,  $SD = 18.42$ ) dan pelajar perempuan ( $M = 67.11$ ,  $SD = 19.23$ );  $t(642) = -.481$   $p > .05$ .

**Jadual 4.11: Ujian-T Sampel Tidak Bersandar Kecenderungan Bunuh Diri Berdasarkan Jantina**

	N	Min	Sisihan piawai	t	Sig-t
Jantina					
Lelaki	125	66.19	18.42	-.481	.631
Perempuan	517	67.11	19.23		

## PERBINCANGAN DAN CADANGAN

Seramai 13.24% pelajar pasca menengah didapati mempunyai tahap kemurungan yang teruk dan sangat teruk, manakala majoriti pelajar iaitu 99.53% mempunyai tahap kecenderungan bunuh diri yang rendah dan sangat rendah. Hasil kajian juga mendapati tahap kemurungan responden adalah pada tahap yang rendah kerana majoriti mereka berada di tahap normal. Ini selari dengan kajian lepas yang dijalankan di mana masih terdapat responden yang mengalami kemurungan di tahap rendah, sederhana dan teruk (Nur Shyahirah Mahpis, 2020).

Bagi menjawab persoalan pertama kajian, tahap kemurungan pelajar pasca menengah majoriti berada di tahap normal dengan 69.71%. Manakala tahap ringan 12.77%, tahap sederhana 6.23%, tahap teruk 2.80% dan tahap sangat teruk 10.44%. Hasil kajian mendapati tahap kemurungan dalam kalangan pelajar pasca menengah majoriti dalam keadaan normal. Ini selari dengan kajian lepas Nor Ba' Yah Abdul Kadir (2018), keputusan mendapati kategori remaja awal mempunyai kebarangkalian rendah manakala remaja akhir menunjukkan kebarangkalian sederhana dalam menunjukkan simptom-simptom kemurungan. Bagi kategori remaja awal, kebanyakan daripada mereka mempunyai kebarangkalian yang rendah untuk mendapat kemurungan (22.3%) manakala bagi kategori remaja akhir, kebanyakan daripada mereka mempunyai kebarangkalian yang sederhana untuk mendapat kemurungan (20.5%) (Nor Ba' Yah Abdul Kadir & Diana Johan, 2018). Pelajar yang berada di tahap gangguan perasaan ialah seramai 40 orang (31.5%), kemurungan rendah seramai 21 orang (16.5%), kemurungan sederhana seramai 21 orang (16.5%) dan kemurungan teruk seramai tiga orang (2.4%) (Nur Shyahirah binti Mahpis & Noremy Md Akhir, 2020).

Menurut laporan *CDC Youth Risk Behavior Surveillance Data Summary & Trends: 2011- 2021*, hampir 42% pelajar mengalami simptom kemurungan seperti rasa putus asa dan mengalami kesedihan. 29% lagi mempunyai kesihatan mental yang teruk. Lebih merisaukan, 1 daripada 5

pelajar pernah terfikir untuk bunuh diri. 16 responden atau 18.6%, mempunyai skor di bawah 37 dan mereka cenderung untuk cuba membunuh diri. Mereka telah memberitahu orang lain tentang keinginan mereka untuk membunuh diri, berasa seperti mati, sering mengambil risiko berbahaya baru-baru ini, malah ada yang cuba membunuh diri. (Hermin Mallo & Daniel Ronda, 2010).

Selain itu, pengkaji juga ingin melihat perbezaan tahap kemurungan dan kecenderungan bunuh diri dalam kalangan pelajar pasca menengah. Hasil ujian-t yang telah dilakukan mendapati terdapat perbezaan signifikan dalam *DASS* kemurungan berdasarkan pelajar lelaki ( $M = 7.11$ ,  $SD = 3.84$ ) dan pelajar perempuan ( $M = 5.97$ ,  $SD = 4.57$ );  $t(642) = 2.594$   $p < .05$ . Selari dengan kajian lepas oleh See Ching Mey dan Lee Siew (2005) yang menyatakan bahawa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jantina pelajar dengan tahap kemurungan. Manakala bagi kecenderungan bunuh diri pula, tidak terdapat perbezaan signifikan dalam tempoh kecenderungan bunuh diri berdasarkan pelajar lelaki ( $M = 66.19$ ,  $SD = 18.42$ ) dan pelajar perempuan ( $M = 67.11$ ,  $SD = 19.23$ );  $t(642) = -.481$   $p > .05$ .

Terdapat pengkaji yang menyatakan terdapat hubungan antara niat bunuh diri dengan kesihatan mental yang dialami oleh seseorang individu (Man & Leduc 1995; Stephenson et al. ;2006, Sun et al. ;2006, Tan et al. ;2006, Ulusory & Demir, 2005). Hasil dapatan kajian mereka menemui niat membunuh diri mempunyai hubungan yang positif dengan simptom-simptom awal gangguan kesihatan mental. Kajian lain juga mendapati bahawa *hopeless* atau rasa putus asa mempunyai hubungan dengan niat bunuh diri dalam populasi masyarakat dunia (Allison et al.1995; Salter & Plate & Young et al, 1996). Pengetahuan yang kurang mengenai kebolehan dan kepakaran dalam sesuatu boleh mendorong individu untuk membunuh diri (Granello & Granello, 2007). Individu yang berpendapat bahawa tiada lagi erti dan tujuan hidupnya mempunyai kemungkinan untuk membunuh diri. Berdasarkan Carlton & Deane, 2000; Ellis & Rutherford, 2008; Siyes & Asli, (2009) tidak berkemampuan untuk menyelesaikan masalah turut

merupakan antara faktor individu boleh ke arah kecenderungan bunuh diri.

Bunuh diri juga boleh berpunca daripada media sosial. Sebagai contoh, isu remaja membunuh diri di Kuching, Sarawak akibat mendapat undian di media sosialnya iaitu sebanyak 69 % memilihnya untuk ‘mati’ berbanding 31% yang mengundinya untuk hidup (Berita Harian Online, 2019). Menurut Syed Saddiq Abdul Rahman (2019) masyarakat masa kini lebih tertumpu kepada gajet. Gajet atau media sosial boleh membuatkan seseorang mengalami gangguan kesihatan mental yang teruk seperti berasa sedih dan risau yang keterlaluan jika tidak dapat menggunakan aplikasi di dalam media sosial. Malah, ‘populariti’ yang ingin dicapai di media sosial juga boleh mendatangkan tekanan yang akhirnya mengakibatkan keinginan bunuh diri tanpa berfikir panjang.

Pengkaji mengesyorkan pihak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) mewajibkan program kesedaran mengenai kemurungan dan kecenderungan bunuh diri kepada semua institusi KPM dari pra sekolah hingga pasca menengah. Hal ini kerana, program ini dapat memberi pendedahan yang baru kepada semua kanak-kanak dan remaja agar mereka peka dengan perubahan tingkah laku mereka yang terarah kepada kemurungan dan kecenderungan bunuh diri supaya mereka terus merujuk kepada pengurusan sekolah dan unit kaunseling untuk mendapatkan khidmat kaunseling di sekolah.

Daripada hasil dapatan ini, kita dapat simpulkan bahawa persekitaran seseorang individu memainkan peranan yang amat besar apabila membincangkan tentang isu bunuh diri. Daripada pernyataan ini, persekitaran yang sihat merupakan faktor yang penting bagi menangani isu bunuh diri. Falsafah Pendidikan negara (FPN) wajib diberi penekanan semula ini kerana terdapat beberapa nilai-nilai yang dapat dikaitkan kepada isu bunuh diri, kemurungan seperti kepercayaan dan patuh kepada tuhan, bertanggungjawab kepada diri, masyarakat, agama dan negara serta berbakti dan memberi sumbangan kepada masyarakat, agama, bangsa dan negara. Nilai-nilai ini haruslah diikuti agar individu dapat mengelakkan

atau menambahkan isu membunuh diri. Dari segi Rukun, mematuhi prinsip seperti “kepercayaan kepada tuhan” dan “kesetiaan kepada raja dan negara” dapat memberi erti kepada kehidupan kita. Oleh itu, pihak KPM terutama Bahagian Kurikulum membugarkan semula atau menjenamakan semula mata pelajaran atau set induksi berkaitan FPN untuk mengatasi kedua-dua isu ini yang kian parah. Isu ini bukan sahaja pihak KPM memainkan peranan besar ini kerana peranan agensi penguatkuasa amat berperanan dalam membantu mencegah isu ini yang kian meningkat dari hari ke hari kes yang berlaku. Oleh itu penguatkuasa dan pengamal undang-undang seperti Polis Diraja Malaysia dan bidang Kehakiman dapat menyatakan dalam media massa berkaitan hukuman kepada pelaku bunuh diri. Ini dapat membantu pelaku-pelaku ini sedar bahawa kecenderungan untuk membunuh diri merupakan jenayah di bawah Seksyen 342 Kanun Acara Jenayah (CPC) bagi mengatasi masalah cubaan bunuh diri (Sinar Harian 2023).

## KESIMPULAN

Kesimpulannya, walaupun dapatan kajian menunjukkan kadar 13.24% simptom-simptom kemurungan remaja berada di tahap teruk dan sangat teruk, namun langkah-langkah pencegahan perlu diambil untuk memastikan tahap kesihatan mental berada pada tahap yang sejahtera. Selain itu, peningkatan kadar cubaan membunuh diri dalam kalangan pelajar pasca menengah berbanding tahun-tahun lepas seharusnya dititikberatkan. Menurut Abas, (2019) bahawa terdapat trend yang semakin meningkat dalam membunuh diri dalam kalangan anak-anak muda yang berumur 13 hingga 17 tahun dan kira-kira 10 % mempunyai pemikiran membunuh diri pada tahun 2017 berbanding 7.9 % pada tahun 2012. Ini memberi impak negatif bahawa serius kadar kecenderungan bunuh diri kalangan remaja belia yang berada di sekolah menengah dan pasca menengah. Disini kita berharap dapat membantu mengurangkan jurang besar dengan menyedari tanda-tanda awal pemikiran membunuh diri dan bertindak ke atasnya.

Institusi pendidikan KPM perlu dijadikan satu jambatan emosi kesejahteraan kanak-kanak dan remaja bagi mengatasi isu ini. Institusi ini wajar disediakan satu kawasan kondusif agar golongan ini kurang atau sikit tidak menghadapi tekanan yang besar semasa berada di kawasan sekolah/kolej sewaktu pembelajaran. Dermawan (2020) menyatakan pelajar membunuh diri disebabkan ancaman daripada warga pendidik. Oleh itu, kita tidak mahu salah satu punca kedua-dua isu ini adalah daripada suasana pembelajaran yang tidak seronok dan tekanan daripada warga sekolah. YBM Fadhlina bt Sidek telah memfokuskan **Konsep Karamah Insaniah, konsep manusiawi** yang menerangkan konsep menyatukan antara segmen Rukun Negara dengan FPN iaitu setiap pelajar mempunyai perasaan empati dan kasih sayang antara satu sama lain.

Dengan pendekatan ini kita harapkan isu kemurungan dan isu bunuh diri dapat diatasi dengan secara serius. YBhg. Dato' Haji Pkharuddin bin Haji Ghazali Ketua Pengarah Pendidikan Malaysia (KPPM) juga menekankan warga pendidik sedang bergiat melahirkan generasi **Anak yang Baik lagi Cerdik (ABC)** selaras dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan ke arah lebih memperkembangkan potensi individu secara menyeluruh dan bersepadu untuk mewujudkan insan yang seimbang dan harmonis dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani, berdasarkan kepercayaan dan kepatuhan kepada Tuhan.

Oleh itu, pihak pengurusan sekolah kolej perlu memperoleh ilmu tentang kecelaruan mental. Keprihatinan yang serius oleh ibu bapa penjaga dalam mengenal pasti isu yang dihadapi oleh anak-anak mereka dan pelbagai program dan aktiviti oleh badan-badan profesional seperti Persatuan Kaunseling Malaysia (PERKAMA), Persatuan Psikologi Malaysia (PSIMA) dan *Malaysian Mental Health Association* (MMHA) perlu mengambil inisiatif dan pendekatan terbaik untuk membantu remaja yang berisiko tinggi dan mempunyai kecenderungan untuk melakukan cubaan membunuh diri hasil daripada kemurungan yang melampau. Dengan pendekatan ini kita harapkan isu kemurungan dan isu bunuh diri dapat diatasi dengan secara serius. Ditambah dengan penyediaan platform seperti pusat kaunseling, agama atau psikologi wajar digalakkan untuk

dibina khusus menangani kemurungan, depresi dan krisis kehidupan. Sifat sayang menyayangi dan mengambil berat di kalangan masyarakat dan keluarga perlu dititikberatkan bagi membina perasaan keseronokan dalam menempuh cabaran alam kehidupan berdasarkan Razzi, Joanes & Kamarul Azmi (2021).

## RUJUKAN

- Abas, A. (2019, September 10). Suicide rate on the rise, particularly among youth. *New Straits Times*.  
<https://www.nst.com.my/news/nation/2019/09/520301/suicide-rate-rise-particularlyamong-youth>
- Abdul Rashid Abdul Aziz & Nor Hamizah Ab Razak. 2021. Satu Tinjauan Terhadap Pemikiran dan Idea Bunuh Diri dalam kalangan Pelajar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 6(7): 12-26.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali & Noor Dahiah Sulhana Dzainal. 2020. Pengamalan nilai agama dalam mengatasi kemurungan semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5(12): 31- 44.
- American Psychological Association. 2011. Capaian pada 30 Sep 2021 dari <http://www.apa.org/about/division/div36.aspx>.
- Azizi Yahya, Peter Voo, Ismail Maakip & Mohd Dahlan A Malek. (2017). *Kaedah Penyelidikan dalam Pendidikan*. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Azizi Yahya, & Yin, Tan Soo. 2007. *Kesihatan Mental*. Skudai, Johor: Penerbit UTM Press.
- Azlina Mohd Khir, Nor Aina Syafira Rodzuwan, Amna Md Noor, Wan Munira Wan Jaafar & Mohammad Mujaheed Hassan. 2020. Sokongan Sosial, Penghargaan Kendiri dan Kemurungan dalam kalangan Mahasiswa di Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5(11): 33-42.
- Berita Harian (2023). Remaja Perempuan paling tinggi untuk bunuh diri  
<https://www.bharian.com.my/berita/nasional>.

- Dermawan, A. (2020, February 6). Penang boy who committed suicide 'targeted by teachers', claims family. *New Straits Times*. <https://www.nst.com.my/news/nation>
- Farhan, M. (2008). Tinjauan Terhadap Kemurungan Dalam Kalangan Pelajar Di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Tinjauan Terhadap Kemurungan Dalam Kalangan Pelajar Di Universiti Tun Hussien Onn Malaysia.
- Gorenstein, C. G., Andrade, L., Zanol, E. dan Artes, R. (2005). *Expression Of Depressive Symptoms In A Nonclinical Brazilian Adolescent Sample*. *The Canadian Journal On Adolescence*, 163-91.
- Granello, D. H., & Granello, P. F. (2007). *Suicide: An essential guide for helping professionals and educators*. Boston: Allyn & Bacon.
- Hilwa Abdullah, Mohd Nor, @, & Hamidi, N. A. (2019). Sokongan Sosial Dan Penghargaan Kendiri Sebagai Petunjuk Kemurungan Dalam Kalangan Mahasiswa Insituti Pengajian Tinggi (IPT) Social Support and Self-Esteem: Determinants of Depression among Higher Education Institution Students. June.
- Horwitz, A. V, Wakefield, Jerome C, & Lorenzo-luaces, L. (2018). *Oxford handbooks online history of depression*.
- Jamaludin Ramli Azizi Yahaya, Noordin Yahaya, Siti Zainab Bt Md.Lazin @ \ Md.Lazim.(2009) *Kemurungan Dalam Kalangan Penghuni Rumah Anak Yatim Di Daerah Kota Bharu, Kelantan*. Universiti Teknologi Mara Melaka, 15.
- Kementerian Pendidikan Malaysia (2023). *Tujuh Teras KPM dalam menerajui Sistem Pendidikan Negara*. <https://moe.go.my/7-teras-kpm/>

- Kementerian Pelajaran Malaysia. (2009). Panduan pelaksanaan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling di sekolah rendah dan menengah. Bahagian Pengurusan Sekolah Harian.
- Malaysia, K. K. (2016). Masalah kesihatan mental di Malaysia. Putrajaya: KKM.
- McLeod, S. 2014. Type A Personality. Simply Psychology.
- Maniam Thambu. (2010). Hidup atau mati: Masalah bunuh diri di malaysia dari perspektif psikiatri. Bangi: Penerbit UKM.
- Mohd Majid Konting. (2005). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohamad & Salmi Razali. 2017. Perception of media in reporting suicide cases in Malaysia. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences* 7(1): 59-67.
- Mohamad Nurul Hafiz Ab Latif, Aisyah Dollah @ Abdullah, Siti Fatimah Salleh & Zawawi Yusoff. 2021. Analisis Pendekatan Kaunseling Islam Dalam Menangani Isu Kemurungan Semasa Pandemik Covid 19. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education* 1(3): 26-35.
- Mohammad Arif Johari, Sa'odah Ahmad & Zanariah Ismail. 2021. Perkaitan Antara Sokongan Sosial Keluarga dengan Kemurungan dalam kalangan Anggota Polis Jabatan Siasatan Jenayah, Selangor. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 6(9): 154 - 165.
- Mohd Nasir Masroom. 2016. Aplikasi Modul Terapi Jiwa Dalam Kalangan Pesakit Mental Dan Faedahnya terhadap Kesihatan Jiwa. *Fakulti Tamadun Islam: Universiti Teknologi Malaysia*.

- Muhammad Razzi, Joanes & Kamarul Azmi (2021). Faktor, Ancaman Dan Penyelesaiannya Bunuh Diri Di Malaysia. Universiti Teknologi Malaysia.
- Musa, Ramli & A, Salmiah & M, Nurul. (2009). Validation and Psychometric Properties of Bahasa Malaysia Version of the Depression Anxiety And Stress Scales (DASS) Among Diabetic Patients. *Malaysian Journal of Psychiatry*. 18.
- Norhayati Ya'acob. (2013). Kajian terhadap faktor kemurungan bagi pelajar darjah empat, darjah lima Dan darjah enam di tiga buah sekolah agama daerah Johor Bahru, Johor Darul Ta'Zim, Malaysia. *Fakulti Sains Sosial Gunaan Open University Malaysia*, 1–72. <http://library.oum.edu.my/repository/989/>
- Nor Hayati Zainuddin, Roslizawani Ghazali & Siti 'Aishah Mohamed. 2022. Depresi Di Kalangan Wanita: Faktor Penyebab Dan Pencegahan. *Journal of Engineering and Health Sciences* 5(1): 112-120.
- Norhafizah Musa & Che Zarrina Saari. 2019. Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Jurnal Usuluddin* 47(1): 1-34.
- Nurul Aida Othman. (2014). Penyakit mental di carta kedua tertinggi penyakit di Malaysia. *Laman Web Rasmi UniMAP (Unit Perhubungan Media)*, 2–5.
- Nurul Riduan Nor Ashaha. 2019. Depresi Pembunuh Senyap Remaja Malaysia. (Sinar Harian, 21 Mei).
- Nur Ashidah Yahya, Fariza Md. Sham, Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur, *Sains Insani: Vol. 5 No. 1 (2020): Jurnal Sains Insani*

- Pkharuddin Ghazali.ABC (Anak Yang Baik Lagi Cerdik) Asas Kesejahteraan. ISBN: 9789671910481. Penerbit: Forum Press Sdn Bhd.
- Portal Kementerian Kesihatan Malaysia (2021),  
[https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan% 20Mental/Kemurungan\\_ -  
\\_Apa\\_Yang\\_Anda\\_Perlu\\_Tahu.pdf](https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/Kemurungan_-_Apa_Yang_Anda_Perlu_Tahu.pdf)
- Razak, A. R. A. A. & N. H. A. (2021). Satu Tinjauan Terhadap Pemikiran dan IdeaBunuh Diri dalam kalangan Pelajar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(7), 12-26
- Rohany Nasir, Ahmad Zamani, Z., Khairudin, R., Sulaiman, W. S. W., Sani, M. N. M.,& Amin, A. S. (2016). Hubungan antara kesunyian dan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan wanita hamil tanpa nikah. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30(1), 152–159.
- Rose Fazilah Ismail, Rusdi Abd. Rashid, Zahari Ishak & Haris Abd. Wahab. (2015) Wanita dan kemurungan dari perspektif jurang gender: simptom dan faktor. *The Malaysian Journal of Social Administration* 13, 78–100.
- Sinar Harian (2023).Kesalahan Bunuh Diri Satu Jenayah  
<https://www.sinarharian.com.my/article/259767/berita/nasional>
- Sharif, Rashid, Mohd Nasir dan Shukri Shuib (2013). *Depression and suicidal ideation among university students*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 116 ( 2014 ) 4205 – 4208.
- Szabó, M. (2010). The short version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS- 21): Factor structure in a young adolescent sample. *Journal of Adolescence*, 33, 1-8.
- Styron, W. (2017). *Depression*. United Kingdom: Vintage, Penguin Random House. Subramaniam, S. (2016). Masalah Kesihatan Mental di Malaysia. *Kenyataan Akhbar Menteri Kesihatan Malaysia* 1–2.

- Sumari.M, Ahmad Tharbe. I, Md Khalid.N, Md Nor. A (2014). Teori Kaunseling dan Psikoterapi Kuala Lumpur Universiti Malaya
- Toghyani, M., Kajbaf, M. B., & Ghamarani, A. (2018). What Does Islamic Lifestyle Say about Depression Management? *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, In Press(In Press). <https://doi.org/10.5812/zjrms.67766>
- Tuty Haryanti Ahmad Rodzi. (2022). Pegawai PPD perlu sentiasa hadir ke sekolah kenal pasti masalah, selesaikan. [bhnews@bh.com.my](mailto:bhnews@bh.com.my)
- Wahid, N. A., Muhammad, T., Tuan, I., Salman, M., Yunus, A. M., Yusoff, Z. M., Ariffin,R., Maisarah, U., & Ariffin, M. (2022). Sorotan Awal Terhadap Gejala Kemurungan di Malaysia [A Review on The Symptoms of Depression in Malaysia. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education (ARISE)*, 2(2), 31–42.
- Wan Abdullah, W. H., & Zaki, H. (2020). Gejala Kemurungan: Kaedah Rawatan Melalui Pengubatan Al-Tibb Al-Nabawiy. *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporari*, 21(3), 215–234. <https://doi.org/10.37231/jimk.2020.21.3.509>
- Wan Salwina, W.I., Arunakiri, M., Cheah, Y.C, Ng, C.G., Rozhan Shariff, M.R., & Aili,H.H. (2014). Prevalence of depression in adolescents living in residential homes in Perak, Malaysia and its association with socio-demographic and personal factors. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 23(2), 40-51.
- World Health Organization. (2017). Global hepatitis report 2017. World Health Organization.

- Yahya, N. A., & Md. Sham, F. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur. *SainsInsani*, 5(1), 34–  
<https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol5no1.130>
- Zubir Mohd Yunus. 2018. Kes Sakit Jiwa di Malaysia Semakin Merisaukan. *Berita Harian*. Mac 4, 2018. <https://www.bharian.com.my/wanita/lainlain/2018/03/395427/kessakitjiwa-dimalaysia-semakin-merisaukan>.

## **BIODATA PENULIS**

### **1. SALAHUDDIN BIN HARON**

Salahuddin Haron merupakan pensyarah akademik di Jabatan Ilmu Pendidikan, Institut Pendidikan Guru Kampus Tuanku Bainun, Bukit Mertajam, Pulau Pinang merupakan seorang kaunselor berdaftar dengan Lembaga Kaunselor Malaysia. Beliau memiliki Diploma Perguruan Malaysia daripada Maktab Perguruan Tuanku Bainun, Ijazah Sarjana Muda Pendidikan dengan Kepujian (Bimbingan dan Kaunseling) daripada Universiti Utara Malaysia, Ijazah Sarjana Kaunseling daripada Universiti Antarabangsa Sultan Abdul Halim Muazam Shah (UniSHAMS) dan sedang melanjutkan pelajaran di peringkat Ijazah Kedoktoran dalam bidang kaunseling di Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya. Antara bidang kepakaran beliau dalam kaunseling adalah kaunseling organisasi, kaunseling kesihatan mental, dan psikologi pendidikan.

### **2. AZMAWATY BINTI MOHAMAD NOR PhD**

Dr. Azmawaty Mohamad Nor merupakan Ketua Jabatan, Jabatan Psikologi Pendidikan dan Kaunseling, Fakulti Pendidikan Universiti Malaya dan dilantik menjadi ahli Lembaga Kaunselor Malaysia serta ahli penasihat Majlis Lembaga Kaunselor Malaysia. Dr Azmawaty Mohamad Nor mempunyai Ijazah Sarjana Muda Perniagaan di *University of Melbourne* dan menyambung pengajian dalam bidang kaunseling peringkat Sarjana dan PhD di Universiti Malaya. Pengalaman beliau dalam bidang kaunseling telah memberikan beliau kepakaran dalam beberapa bidang yang berkaitan dengan bidangnya seperti bidang kesihatan mental. Dr Azmawaty Mohamad Nor merupakan penyelidik aktif yang banyak terlibat dengan penyelidikan yang berfokus kepada tingkah laku berisiko dalam kalangan remaja dan keluarga.

### **3. NAZRI BIN ABD RAHMAN PhD**

Dr. Mohd Nazri bin Abdul Rahman merupakan Timbalan Dekan (Hal Ehwal Pelajar) di Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya memulakan perkhidmatan sebagai guru cemerlang di SM St Mary, Sandiakan (1998 – 2007) kemudiannya berkhidmat sebagai pensyarah cemerlang di IPG Kampus Kent, Sabah (2008-2014) dan IPG Kampus Tuanku Bainun (2015).

Beliau kemudiannya meneruskan perkhidmatan sebagai pensyarah di Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya pada penghujung tahun 2015. Pengajian tertinggi peringkat PhD beliau adalah dalam bidang Reka bentuk dan Pembangunan Kurikulum daripada Universiti Malaya. Beliau aktif dalam penyelidikan dalam bidang pendidikan awal kanak-kanak, *homeschooling*, pendidikan orang asal, dan inovasi dalam pengajaran dan pembelajaran, buli, keterlibatan komuniti dan pendidikan masa depan.

### **4. NOR AZIAN BINTI ABD. HANI**

Kaunselor Pendidikan Negeri, Sektor Psikologi dan Kaunseling, di Jabatan Pendidikan Negeri Sembilan. Beliau memiliki Sarjana Kaunseling dan Diploma Siswazah Dalam Penyalahgunaan Dadah di Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) serta Bacelor Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) di Universiti Putra Malaysia (UPM). Bidang kepakaran beliau adalah dalam bidang Bimbingan & Kaunseling & Kaunseling Penyalahgunaan Dadah.

### **5. NURMALA BINTI HJ KASDANON**

Kaunselor Pendidikan Daerah, Sektor Psikologi dan Kaunseling, di Pejabat Pendidikan Daerah Seremban. Beliau memiliki Bacelor Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) di Universiti Putra Malaysia (UPM). Bidang kepakaran beliau adalah dalam bidang Bimbingan & Kaunseling.

## **6. MUHAMAD ASRAF BIN MD ZAIN**

Kuanselor Pendidikan Daerah, Sektor Psikologi Dan Kaunseling di Pejabat Pendidikan daerah Kuala Pilah. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan Dan Kaunseling Dengan Kepujian di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Bidang kepakaran beliau adalah dari Bimbingan dan Kaunseling.

## **7. EREWAN BIN ABD. WAHAB**

Berkhidmat sebagai Kaunselor Pendidikan Negeri di Jabatan Pendidikan Negeri Melaka. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda dalam bidang Psikologi dari Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) dan Ijazah Sarjana Psikologi Kaunseling (Penyalahgunaan Dadah dan Bahan) dari Universiti Malaysia Sabah (UMS). Bidang kepakaran beliau adalah Psikologi dan Kaunseling Individu dan Kelompok serta kaunseling penyalahgunaan dadah.

## **8. ROSLINA BINTI ABD. WAHAB**

Berkhidmat sebagai Ketua Kaunselor Pendidikan Negeri di Jabatan Pendidikan Negeri Melaka. Kaunselor Berdaftar di bawah Lembaga Kaunselor Malaysia. Sebelum bertugas di Jabatan Pendidikan Negeri Melaka, beliau bertugas sebagai Kaunselor Organisasi Daerah di Pejabat Pendidikan Daerah Jasin, Melaka. Beliau merupakan lulusan Maktab Perguruan Perempuan Melayu Melaka, memperoleh Ijazah Sarjana Muda (Komunikasi dan Psikologi) dari Universiti Kebangsaan Malaysia dan menyambung pengajian Ijazah Sarjana Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) dari Universiti Teknologi Malaysia. Beliau aktif sebagai penceramah motivasi untuk pelajar, guru dan ibu bapa. Beliau mempunyai minat yang mendalam terhadap kaunseling klinikal yang melibatkan kesihatan mental dan pengurusan tekanan.

**9. MOHAMMAD HAZIM BIN AMIR NORDIN**

Pegawai Kaunselor Pendidikan Institut (Organisasi) di Institut Pendidikan Guru (IPG) Kampus Raja Melewar. Memiliki Ijazah Sarjana Muda Perguruan dari IPG Kampus Darulaman, Kedah di dalam bidang kaunseling dan Sarjana Pendidikan di dalam bidang (Psikologi Pendidikan) dari UPSI. Bidang kepakaran beliau ialah Bimbingan dan Kaunseling (Kanak-kanak) dan Psikologi Pendidikan (Kesihatan Mental).

**10. NURHAIZA BINTI CHE MAT.**

Guru Cemerlang Bimbingan dan Kaunseling di SMK Seri Bintang Selatan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur. Memiliki ijazah Sarjana Muda Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) serta Master Sains Psikologi Pendidikan dari Universiti Putra Malaysia. Bidang kepakaran beliau ialah Bimbingan dan Kaunseling serta Psikologi.

**11. KAMAL BIN ABDUL RAHMAN**

Kaunselor Pendidikan Daerah di Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) Hilir Perak. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda Pendidikan (Kepujian) dalam bidang Bimbingan dan Kaunseling dari Universiti Utara Malaysia, Sintok Kedah melalui Program Khas Pensiswazahan Guru (PKPG) selama 3 tahun 2005-2008. Pengalaman mengajar selama 26 tahun. Mengajar di sekolah selama 14 tahun dan 12 tahun di Pejabat Pendidikan Daerah Hilir Perak.

Sepanjang berkhidmat di PPD Hilir Perak beliau menjawat beberapa jawatan antaranya Penolong PPD Bimbingan Kaunseling & Kerjaya Murid (Menengah), Penolong PPD Hal Ehwal Murid (HEM), Sektor Pembangunan Murid dan Kaunselor Pendidikan Daerah bermula 2021 hingga kini. Pada tahun 2016, beliau mendapat tajaan penuh HLP, KPM dan melanjutkan pelajaran peringkat Master dalam bidang Sarjana Kaunseling Penyalahgunaan Dadah (SPADA) di Universiti Sains Islam Malaysia (USIM 2016-2018). Pada tahun 2018 hasil penulisan kajian beliau yang bertajuk *Relationship Between Emotional States And Coping Styles Among High Risk*

*Students* telah berjaya diterbitkan dalam Jurnal Al-Abqari USIM. Bidang kepakaran beliau adalah dari Bimbingan dan Kaunseling, Kaunseling Penyalahgunaan Dadah dan Alkohol, Fasilitator Modul Kesejahteraan Diri (MKD, KPM) dan Sijil Kejurulatihan *Critical Incident Stress Management* (CISM).

## 12. NUR FAZLUN BINTI AHMAD JAPLUS

Kaunselor Pendidikan Daerah di Pejabat Pendidikan Daerah Kinta Utara. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda dalam bidang Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling dengan kepujian dari Universiti Pendidikan Sultan Idris, Tanjung Malim. Pengalaman berkhidmat selama 13 tahun. 9 tahun di sekolah dan 3 tahun di Pejabat Pendidikan Daerah Timur Laut di Pulau Pinang dan 10 bulan di Pejabat Pendidikan Daerah Kinta Utara, Perak. Bidang kepakaran beliau adalah dari Bimbingan dan Kaunseling iaitu Coach Mental Health, Practioner Cognitive Behavior Therapy serta Sijil Kejurulatihan *Critical Incident Stress Management* (CISM).

## 13. NUR HARINA BINTI KAMARUZAMAN

Kaunselor Pendidikan Daerah, Pejabat Pendidikan Daerah Batang Padang. Beliau memiliki Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling dengan Kepujian dari Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Mempunyai pengalaman sebagai Guru Bimbingan dan Kaunseling selama 15 tahun. Berkhidmat di sekolah selama 14 tahun. Mula berkhidmat di PPD Batang Padang sebagai Kaunselor Pendidikan Daerah bermula Januari 2023 hingga kini. Bidang kepakaran beliau adalah Bimbingan dan Kaunseling Coach Mental Health, Practioner Cognitive Behavior Therapy Sijil Kejurulatihan *Critical Incident Stress Management* (CISM).

#### 14. NURUL FATHIAH BINTI NOR AZHAR

Anak kelahiran Pahang dan dilahirkan pada tahun 1987. Kini beliau merupakan Kaunselor Pendidikan di IPG Kampus Bahasa Antarabangsa, Kuala Lumpur. Beliau telah menjalani pengajian Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di UPSI pada tahun 2007 hingga 2011. Karier beliau sebagai kaunselor bermula di sekolah daerah Kuantan selama lapan tahun. Kemudian pada tahun 2020, beliau meneruskan pengajian pada peringkat Sarjana di UPSI dengan tajaan biasiswa Kementerian Pendidikan Malaysia.

Sepanjang perjalanan karier beliau telah menyertai beberapa penulisan kajian tindakan, artikel dan cerpen. Antaranya (1) Jurnal Gaya didikan ibu bapa murid positif urin (2015); (2) Jurnal Kesan Program Selaut Kasih Segunung Harapan dalam meningkatkan motivasi murid; (3) Inventori Penilaian Kegagalan Prestasi : Tinjauan Literatur Sistemik (2021); (4) *Antecedents and Outcomes of Basic Psychological Needs for Student Well- Being: A Systematic Literature Review of Diary Studies* (2022); (5) *Needs analysis: Academic Enhancement Psychoeducation Module Based on Guidance & Counselling Teachers and Subject Teachers Review* (2023); (6) Selembar Kasih Ibu (2022) dan (7) Andai itu takdirnya (2022) dan (8) Buku Modul Bimbingan Kelompok Teori Pilihan Terapi Pilihan dalam meningkatkan pencapaian akademi (2023).

#### 15. AHMAD JAZIMIN BIN JUSOH PhD

Penerima anugerah Graduan Terbaik bagi Program Bimbingan dan Graduan Terbaik Kolej Kediaman Keenam Universiti Putra Malaysia (UPM) pada tahun 1998. Kemudian beliau melanjutkan pelajaran ke peringkat sarjana dalam bidang Sarjana Sains Bimbingan dan Kaunseling di Universiti Putra Malaysia. Selepas menamatkan pengajian peringkat sarjana pada 2001, beliau memulakan pengajian peringkat kedoktoran dalam bidang yang sama iaitu Bimbingan dan Kaunseling di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Kini beliau bertugas sebagai Professor dalam bidang Bimbingan dan

Kaunseling di UPSI. Kepakaran beliau adalah dalam Teori Pilihan Terapi Realiti. Antara hasil sentuhan beliau menggunakan teori telah menghasilkan beberapa karya antaranya (1) Buku Aplikasi Terapi Realiti dalam Isu-Isu Kaunseling di Malaysia (2010); (2) Modul Terapi Realiti Teori Pilihan Kaunseling Kumpulan: Satu Pendekatan Menangani Pelajar Bermasalah Disiplin (2016) ; dan (3) Buku Konseptualisasi Kes berdasarkan Teori Pilihan Terapi Realiti dan Pengkhususan Kaunseling (2021).

Sehingga kini beliau telah menghasilkan sebanyak 287 penerbitan. Selain itu, beliau turut mencurahkan ilmu dengan menyelia seramai 14 orang pelajar PhD dan 37 orang pelajar sarjana. Ketokohan beliau terbukti sehingga kini dengan menerima pelbagai anugerah antaranya Anugerah Tokoh Kaunseling Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (2016) dan Anugerah Kecemerlangan Penyelidikan Perundingan, Penerbitan dan Pengkomersialan (2019).

#### **16. NORDIANA BINTI ABD. RAHIM PhD**

Beliau merupakan Penolong Setiausaha kanan di Bahagian Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia. Beliau berkelulusan Doktor Falsafah Bimbingan dan Kaunseling di Universiti Putra Malaysia (2023), Master Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) di Universiti Putra Malaysia 2014, Bachelor Pendidikan (Bimbingan dan Kaunseling) di Universiti Putra Malaysia 2008 dan Diploma Pengurusan Perniagaan di Universiti Putra Malaysia 2004.

Mempunyai kepakaran dalam pembinaan modul serta pembinaan instrumen psikologi dan kaunseling. Beliau juga banyak terlibat dalam penyelidikan serta penulisan artikel dalam bidang psikologi dan kaunseling. Beliau turut mempunyai sijil pentauliah sebagai Penyelia Klinikal Kaunselor Kementerian Pendidikan Malaysia. Seterusnya, beliau juga merupakan kaunselor berdaftar dan ahli seumur hidup PERKAMA dan PEKA.

**17. HALIMATUN SAADIAH BINTI AHMAD USULDIN**

Penolong Pengarah Bahagian Matrikulasi (2019 hingga kini) dan pernah berkhidmat sebagai Penolong Setiausaha di Bahagian Psikologi dan Kaunseling (2015-2019) sebelum ini bertugas sebagai Guru Bimbingan dan Kaunseling pada 2008 (SMK Bandar Sunway) 2010 (SMK Puchong Permai) 2011 (SMK Seri Serdang). Berkelulusan Bachelo Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling (2008) dan Master Pendidikan Psikologi (2019) di Universiti Putra Malaysia. Berpengalaman dalam perkhidmatan bimbingan dan kaunseling hampir 16 tahun.

Aktif dalam penyelidikan, pembinaan instrumen, pembinaan indeks, penyeliaan klinikal, pembinaan modul, pakar kesahan kertas kerja berimpak tinggi oleh KPM, KPT dan JPA serta penulisan ilmiah dan penerbitan dalam bidang psikologi dan kaunseling, bidang pendidikan khas dan kepimpinan. Merupakan kaunselor berdaftar dan ahli seumur hidup PERKAMA dan PEKA serta mempunyai Lesen Penyeliaan Klinikal Kaunselor di bawah Lembaga Kaunselor Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM).

**18. NORHISHAM BINTI ABDUL RAZAK PhD**

merupakan Ketua Jabatan Sastera Ikhtisas dan Sains Sosial dan Pensyarah Kanan Unit Pengajian Am Matrikulasi di Kolej Matrikulasi Kejuruteraan Pahang, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Berpengalaman dalam bidang kaunseling sejak tahun 2000 sehingga kini dan bertugas dalam bidang pengurusan lebih 15 tahun. Telah dianugerahkan Ijazah Doktor Falsafah (Bimbingan & Kaunseling), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) dalam bidang kepakaran pembinaan, kesahan dan kebolehpercayaan instrumen. Menguasai kedua-dua metodologi kuantitatif dan kualitatif sains sosial khususnya dalam bidang pendidikan.

Selain itu, memiliki Sarjana Pendidikan (Bimbingan & Kaunseling), UPSI dan Bacelor Pendidikan (Bimbingan & Kaunseling), UPM. Merupakan Kaunselor Berdaftar (K.B.) di bawah Lembaga Kaunselor Malaysia dan pengamal kaunseling hingga kini walaupun berkhidmat dalam bidang pengurusan. Melibatkan diri secara aktif sebagai pakar rujuk, mentor, penceramah dan fasilitator. Di samping itu juga, turut bergiat aktif dalam bidang pembangunan modul khusus kepemimpinan pelajar dan penyelidikan selaku juri pertandingan penyelidikan, PLC dan inovasi dan pembentang penyelidikan pada peringkat kebangsaan.

#### **19. IZZAH BINTI SUPENI PhD**

Kaunselor Pendidikan Daerah Pejabat Pendidikan Daerah Sabak Bernam. Beliau memiliki Bachelor Pendidikan Bimbingan Dan Kaunseling Universiti Putra Malaysia (UPM), Sarjana Pendidikan Bimbingan Dan Kaunseling Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) dan Ijazah Doktor Falsafah Pendidikan Bimbingan Dan Kaunseling Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Beliau merupakan seorang Kaunselor berdaftar dan memiliki perakuan amalan. Beliau berpengalaman lapan tahun berkhidmat sebagai Guru Bimbingan dan Kaunseling Sepenuh Masa, empat tahun sebagai Pegawai Latihan, empat tahun sebagai Penolong PPD Bimbingan dan Kaunseling Murid dan lima tahun sehingga kini sebagai Kaunselor Pendidikan Daerah di Pejabat Pendidikan Daerah Sabak Bernam.

#### **20. RUHANI BINTI NORDIN**

Kaunselor Pendidikan Daerah di Sektor Psikologi dan Kaunseling, Pejabat Pendidikan Daerah Kuala Selangor, Selangor. Beliau merupakan seorang Kaunselor Berdaftar dan mempunyai Perakuan Amalan yang sah. Beliau memiliki Bacelor Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Universiti Putra Malaysia ( UPM ). Terlibat sebagai sukarelawan Kaunselor Berdaftar, Lembaga Kaunselor Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat. Beliau turut memiliki sijil *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan *TAJMA Personality Practitioner*.

**21. MOHD SAMSUL BIN DOLAH**

Ketua Kaunselor Pendidikan Negeri di Sektor Psikologi dan Kaunseling, Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Putrajaya. Beliau memiliki Bachelo Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling di Universiti Putra Malaysia ( UPM ), Master Sains ( Pedagogi ) UPM, Diploma Siswazah Kaunseling Penyalahgunaan Dadah di Universiti Sains Islam Malaysia ( USIM ). Beliau turut di anugerah Sijil Pematuhan Kaunseling Kesihatan Mental Klinikal di Universiti Pendidikan Sultan Idris. Beliau turut mempunyai Sijil Pengajian Syariah di Universiti Malaya ( UM ). Beliau merupakan seorang Kaunselor Berdaftar dan mempunyai Perakuan Amalan.

**22. ADNI FARHANAH BINTI HASHIM**

Pegawai Kaunseling di Kolej Matrikulasi Perak. Berkelulusan Ijazah Sarjana Muda Kaunseling di Universiti Malaysia Terengganu (UMT). Sekarang sedang melanjutkan pengajian dalam Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Bidang kepakaran adalah dari Bimbingan dan Kaunseling.

**23. NURHUSNA BINTI BAHRIN**

Pegawai Kaunseling di Kolej Matrikulasi Pahang. Berkelulusan Bachelo Pendidikan (Bimbingan & Kaunseling) di Universiti Putra Malaysia (UPM). Bidang kepakaran adalah Bimbingan dan Kaunseling.

**24. FAZIHA DIANA BINTI RAZIB**

Pegawai Kaunseling di Kolej Matrikulasi Pulau Pinang. Berkelulusan Ijazah Sarjana Muda Kaunseling di Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) Bidang kepakaran adalah Bimbingan dan Kaunseling.

**25. FARAH MARDHIAH BINTI MEOR AHMAD MARZUKI**

Pegawai Kaunseling di Kolej Matrikulasi Perak. Berkelulusan Ijazah Sarjana Muda Pendidikan Dengan Kepujian Bimbingan dan Kaunseling di Universiti Utara Malaysia (UUM). Bidang kepakaran adalah Bimbingan dan Kaunseling.

**26. DHARATUN NISSA BINTI PUAD MOHD KARI PhD**

Merupakan pensyarah kanan, Jabatan Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling, Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia. Berpengalaman dalam kaunseling hampir 15 tahun. Fokus bidang kepada kaunseling keluarga dan kaunseling spiritual. Subjek yang diajar merangkumi pelbagai bidang termasuk kaunseling keluarga, penilaian dalam kaunseling, kaunseling kelompok, pengurusan stress dan kemahiran asas kaunseling. Selain mengajar, beliau turut aktif menjalankan sesi kaunseling, beliau juga aktif dalam NGO untuk membantu para isteri dan ibu berdepan dengan cabaran masa kini.

**27. NURUL NATASYSA BINTI ZULKIFLI PETER**

Merupakan graduan Bachelo Kaunseling dari Universiti Putra Malaysia. Beliau berpengalaman dalam menjalankan sesi kaunseling sejak 2022. Menjalankan latihan industri sebagai kaunselor di IPGKPI Bangi selama 18 minggu. Dan kini bekerja sebagai kaunselor pelajar di YPC International College.

**28. NURUL AZIZAH BINTI KAMARULZAMAN**

Merupakan graduan Bachelo Kaunseling dari Universiti Putra Malaysia. Beliau berpengalaman dalam menjalankan sesi kaunseling sejak 2022. Selain itu beliau juga menjalankan latihan industri sebagai kaunselor di IPGKPI Bangi selama 18 minggu. kini bekerja sebagai MyStep Pegawai Sumber Manusia di Jabatan Agama Islam Wilayah Persekutuan (JAWI).