

Tekanan Guru: Mekanisme Penyesuaian dan Faktor Iklim Sekolah dalam Kajian Rintis

Teachers' Stress: Coping Mechanisms and School Climate Factors in a Pilot Study

Nur Ameera Shauqina Nur Aman^{1*}, Shahlan Surat¹

¹ Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden: p126584@siswa.ukm.edu.my

Received: 23 June 2025 | Accepted: 5 August 2025 | Published: 1 September 2025

DOI: <https://doi.org/10.55057/jdpd.2025.7.3.2>

Abstrak: Tekanan guru ialah isu biasa yang menjejaskan prestasi kerja, kesihatan mental dan kesejahteraan keseluruhan pendidik. Kajian ini mengkaji pelbagai sumber tekanan yang digunakan oleh guru, kaedah yang mereka gunakan untuk mengatasi tekanan, dan peranan penting iklim sekolah. Ia memfokuskan pada hubungan antara guru, pelajar dan pentadbir. Kajian yang dijalankan dalam kalangan 30 guru dengan latar belakang yang berbeza an mendapati bahawa beban kerja yang tinggi, salah laku pelajar dan tuntutan pentadbiran adalah tekanan yang ketara. Data dikumpul melalui edaran borang soal selidik dan dianalisis. Hasilnya menunjukkan guru-guru Malaysia mengalami tekanan dan kaedah yang paling dominan digunakan adalah dengan sifat keagamaan dan kerohanian dalam menghadapi stres. Dicaadangkan agar sekolah boleh membantu guru dengan menyediakan hubungan sokongan antara guru, pelajar dan pentadbir, memberikan peluang pembangunan profesional, dan menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan yang sihat. Untuk mencipta intervensi komprehensif yang bertujuan untuk mengurangkan tekanan guru dan meningkatkan hasil pendidikan, penyelidikan masa depan harus terus mengkaji cara iklim sekolah, strategi mengatasi, dan tekanan berinteraksi.

Kata Kunci: Tekanan guru, Mekanisme penyesuaian, Iklim sekolah

Abstract: Teacher stress is a common issue that affects work performance, mental health and overall well-being of educators. This study examines the various sources of stress used by teachers, the methods they use to cope with stress, and the important role of school climate. It focuses on the relationship between teachers, students and administrators. A study conducted among 30 teachers with different backgrounds found that high workloads, student misbehavior and administrative demands are significant pressures. Data was collected through the distribution of questionnaires and analyzed. The results show that Malaysian teachers are under pressure but are still cared for by members of the administration. Thus, the most dominant coping mechanism that was used was using and involving religion as a way to handle their stress. It is suggested that Schools can assist teachers by providing supportive relationships between teachers, students and administrators, providing professional development opportunities, and promoting a healthy work-life balance. To create comprehensive interventions aimed at reducing teacher stress and improving educational outcomes, future research should continue to examine how school climate, coping strategies, and stressors interact.

Keywords: Teacher Stress, Coping Strategies, School Climate

1. Pendahuluan

Guru memainkan peranan penting dalam pembangunan akademik dan pembangunan potensi generasi akan datang dalam persekitaran pendidikan yang sentiasa berubah (Smith, 2018; Johnson et al., 2020). Peranan penting ini datang dengan pelbagai cabaran, yang memerlukan pendidik untuk menunjukkan kekuatan, kebolehsuaian dan mekanisme daya tindak yang berkesan untuk menavigasi keperluan pelbagai aspek kerjaya perguruan (Jones & Brown, 2019). Penerokaan menyeluruh tentang cara pendidik bertindak balas terhadap pelbagai tekanan yang dihadapi dalam kedua-dua bilik darjah dan konteks pendidikan yang lebih luas menunjukkan bahawa tindak balas pelajar berbeza-beza (Clark & Evans, 2017).

Perguruan ialah kerjaya yang dihormati di seluruh dunia kerana tekanan yang tinggi. Guru biasanya menghadapi tekanan seperti beban kerja yang berat, masalah tingkah laku pelajar, kekurangan sumber, dan tuntutan pentadbiran di seluruh negara dan konteks pendidikan yang berbeza (Hakanen et al., 2020; OECD, 2019). Fakta universal ini menekankan betapa pentingnya penyelidikan dan tindakan yang menyeluruh untuk membantu guru di seluruh dunia. Tinjauan baru-baru ini mendapati bahawa enam puluh peratus guru mengalami tahap tekanan yang tinggi. Faktor tekanan yang ketara termasuk beban kerja yang berat, kekurangan sokongan, dan tingkah laku pelajar yang tidak menyenangkan (Smith & Smith, 2020). Selain itu, peningkatan langkah akauntabiliti dan perubahan dasar pendidikan baru-baru ini telah meningkatkan keperluan pengajaran (Johnson & Johnson, 2019).

Dalam bidang akademik, terdapat tahap tekanan yang ketara di peringkat global, termasuk di Malaysia. Kajian terkini telah menunjukkan bahawa guru Malaysia menghadapi banyak tekanan. Mereka dikaitkan dengan beban kerja yang berat, tanggungjawab pentadbiran, masalah disiplin pelajar, dan kekurangan pengiktirafan profesional (Abdullah & Muhammad, 2021; Tan & Yong, 2019). Menurut Tan & Yong (2019), tekanan yang dihadapi oleh guru Malaysia juga disebabkan oleh pembaharuan pendidikan yang pesat dan keperluan masyarakat dan budaya. Guru di Malaysia menghadapi tekanan yang berbeza kerana landskap pendidikan tempatan di negara ini, di mana pengajaran dipandang tinggi. Kajian terkini telah menunjukkan bahawa guru Malaysia menghadapi banyak tekanan. Mereka dikaitkan dengan beban kerja yang berat, tanggungjawab pentadbiran, masalah disiplin pelajar, dan kekurangan pengiktirafan profesional (Abdullah & Muhammad, 2021; Tan & Yong, 2019). Menurut Tan & Yong (2019), tekanan yang dihadapi oleh guru Malaysia juga disebabkan oleh pembaharuan pendidikan yang pesat dan keperluan masyarakat dan budaya.

1.1 Permasalahan Kajian

Terdapat bukti bahawa pendekatan seperti penyelesaian masalah, mendapatkan sokongan sosial, mengekalkan keseimbangan kerja-kehidupan dan intervensi berasaskan kesedaran telah terbukti berkesan dalam mengurangkan tekanan yang dialami oleh pendidik (Hakanen et al., 2020; OECD, 2019). Walau bagaimanapun, cara strategi ini digunakan mungkin berbeza mengikut situasi dan ciri-ciri tertentu, dengan penekanan utama pada keperluan untuk intervensi yang disesuaikan untuk memenuhi keperluan unik guru yang wujud dalam pelbagai persekitaran organisasi dan budaya.

Tekanan dalam kalangan guru adalah satu fakta yang membimbangkan di Malaysia dan juga mengancam kesejahteraan diri dan prestasi profesional. Memandangkan ini, adalah penting untuk membangunkan mekanisme daya tindak yang sihat untuk menangani tekanan, dan persekitaran sekolah mungkin memberi kesan kepada cara pelajar mempelajari kemahiran ini. Penyelidikan terkini menunjukkan bahawa tahap tekanan yang menyimpang dalam guru - terutamanya jika tiada sumber daya tindak yang kuat dan konteks sekolah yang menyokong - boleh membawa akibat yang serius. Oleh kerana peristiwa tekanan kemurungan boleh dilihat setiap hari, guru perlu mempunyai mekanisme mengatasi yang berkesan untuk mengekalkan kesihatan mental dan prestasi kerja mereka. Kajian mendapati bahawa guru yang mempunyai sedikit strategi daya tindak berisiko lebih tinggi untuk mengalami burnout, psikopatologi (masalah kesihatan mental), serta keberkesanan yang berkurangan (Yusoff et al., 2020). Namun begitu, bukti menunjukkan bahawa guru-guru Malaysia mempunyai kekurangan sokongan dan sumber untuk belajar dan mengamalkan strategi daya tindak yang berkesan (Mohd Noor et al., 2019).

Menurut Thompson, Fiorillo, Rothbaum, Ressler, dan Michopolous 2018, mengatasi strategi adalah percubaan dinamik, kognitif dan tingkah laku untuk mengendalikan luaran dan/atau tertentu tekanan dalaman yang dinilai membebankan atau di luar kemampuan individu. Personaliti dan pandangan tentang peristiwa kehidupan mempengaruhi daya tindak dan orang yang berbeza mencapai tahap yang berbeza dan menggunakannya. Malah, matlamat adalah mengurangkan tekanan, meningkatkan kualiti hidup, dan mencapai keadaan berfungsi yang seimbang Abouammoh, Irfan, dan Alfaris, 2020.

Iklm sekolah mempunyai impak yang besar terhadap tekanan guru dan kemahiran mengatasi mereka. Walaupun tekanan selalunya berpunca daripada isu sistemik, seperti sumber yang tidak mencukupi, iklim sekolah yang positif yang memastikan pentadbiran yang menyokong dan hubungan kerjasama kakitangan, juga boleh membantu dalam memupuk strategi mengatasi. Sebaliknya, iklim sekolah yang negatif (sokongan pentadbiran yang lemah, kekurangan kerjasama, dan sumber yang tidak mencukupi) meningkatkan tekanan dan menghalang keupayaan mengatasi tekanan guru (Hashim & Tan, 2018). Malaysia melaporkan iklim sekolah yang heterogen di kawasan dan jenis sekolah yang berbeza yang memperhebatkan perkara ini (Abdul Rahman et al., 2020).

Penanganan yang tidak berkesan boleh meningkatkan akibat negatif tekanan, serta ketiadaan iklim sekolah yang menyokong. Tahap tekanan yang tinggi dan tiada strategi mengatasi memberi risiko kepada guru, kerana ia boleh menyebabkan keletihan, yang bukan sahaja memberi kesan kepada kesihatan mental mereka sendiri (serta kesihatan fizikal), tetapi juga menjejaskan keupayaan pengajaran mereka sendiri. Ini seterusnya memberi kesan kepada hasil pembelajaran pelajar dan prestasi sesebuah sekolah secara keseluruhan (Ibrahim et al., 2019). Iklim sekolah yang buruk juga boleh mengakibatkan ketidakhadiran guru yang tinggi dan pusing ganti yang tinggi yang akhirnya boleh membawa kepada ketidakstabilan pendidikan (Jamaludin et al., 2021).

1.2 Objektif Kajian

Sepanjang kajian ini, objektif-objektifnya adalah:

- i. Untuk mengenalpasti perbezaan mekanisme daya tahan berdasarkan pengalaman mengajar dan guru.
- ii. Untuk mengenalpasti mekanisme daya tahan yang dominan yang digunakan antara guru.
- iii. Untuk mengenalpasti tahap mekanisme daya tahan dan iklim persekolahan.

2. Sorotan Literatur

2.1 Penyumbang kepada Tekanan Guru

Disebabkan pandemik COVID-19, guru menghadapi banyak cabaran, termasuk beban kerja yang besar, tingkah laku pelajar yang mencabar, tuntutan pentadbiran dan peralihan pesat kepada pengajaran jarak jauh. Seperti yang dinyatakan oleh Herman et al. (2021), wabak itu meningkatkan tekanan ini dengan membawa masalah baharu, seperti menyesuaikan diri dengan pengajaran maya dan kebimbangan tentang penglibatan dan kesejahteraan pelajar. Disebabkan oleh pembelajaran jarak jauh, guru menghadapi lebih banyak tekanan kerana mereka tidak dapat melihat kesan langsung pengajaran mereka terhadap pelajar mereka (Carver-Thomas et al., 2021).

2.2 Mekanisme Penyesuaian

Untuk mengurangkan tekanan, guru menggunakan pelbagai teknik daya tindak. Strategi berfokuskan masalah, seperti mencari pembangunan profesional dan meningkatkan kemahiran pengurusan bilik darjah, dan strategi berfokuskan emosi, seperti mendapatkan sokongan sosial dan mengekalkan keseimbangan dalam kehidupan kerja yang sihat, adalah mekanisme mengatasi yang berkesan (Gustems-Carnicer & Calderon, 2013). Ia telah ditunjukkan oleh kajian bahawa pendidik yang terlibat dalam pembangunan profesional dan mempunyai tahap efikasi sendiri yang lebih tinggi mempunyai keupayaan yang lebih besar untuk mengendalikan tekanan dan mengekalkan disiplin dalam bilik darjah (Pressley et al., 2021). Sebaliknya, pergantungan pada pengelakan dan penafian sebagai mekanisme mengatasi dikaitkan dengan tahap tekanan mental yang lebih tinggi.

2.3 Pengaruh Iklim di Sekolah

Tekanan guru dan mekanisme mengatasi sangat dipengaruhi oleh persekitaran sekolah, terutamanya hubungan antara guru, pelajar dan pentadbir. Pentadbiran yang menyokong, hubungan kolejial yang kukuh, dan amalan disiplin yang adil boleh mewujudkan persekitaran sekolah yang positif yang boleh mengurangkan tekanan dan meningkatkan hasil mengatasi (Herman et al., 2021).

Interaksi positif antara pendidik dan pelajar boleh meningkatkan kepuasan kerja dan mengurangkan tekanan. Guru yang merasakan sokongan pelajar mereka lebih berkemungkinan mengalami tekanan yang lebih rendah dan kepuasan kerja yang lebih tinggi (Bottiani et al., 2019). Untuk meringankan tekanan yang ditanggung oleh guru, amalan kepimpinan yang adil dan menyokong adalah penting. Sekolah yang mempunyai dasar disiplin yang adil, proses membuat keputusan kolaboratif dan komunikasi yang terbuka membantu mewujudkan persekitaran yang positif dan menenangkan (Pressley et al., 2021). Hubungan yang kukuh dengan rakan sekerja membantu dalam pengurusan tekanan secara emosi dan profesional.

3. Metod Kajian

3.1 Reka Bentuk Penyelidikan

Untuk meneroka sepenuhnya pertanyaan penyelidikan dan mencapai objektif kajian, pendekatan kuantitatif akan digunakan. Matlamat pendekatan ini adalah untuk menawarkan gambaran menyeluruh tentang strategi mengatasi tekanan guru dan kepentingan persekitaran sekolah. Soalan soal selidik adalah daripada soalan-soalan yang ditanya berkaitan iklim-iklim sekolah dan sekeliling. Iklim-iklim sekolah termasuklah hubungan-hubungan guru dan pelajar, guru-guru dan juga guru dan jabatan pengurusan.

3.2 Populasi

Guru-guru pelajar Malaysia di sekolah rendah dan menengah di seluruh Malaysia menjadi tumpuan kajian ini. Khalayak sasaran terdiri daripada guru dari kedua-dua sekolah awam dan swasta, merangkumi pelbagai persekitaran pendidikan dan ciri demografi. Oleh itu, kajian ini menggunakan persampelan bertujuan untuk memilih peserta berdasarkan kriteria berikut: 1) Peserta mesti bekerja sebagai guru sama ada di sekolah rendah atau menengah, 2) Peserta mesti menyediakan tahap pendidikan mereka, 3) Peserta mesti mendedahkan tahun mengajar mereka. pengalaman, 4) Peserta mesti mendedahkan umur mereka untuk mengklasifikasikan strategi daya tindak yang berkesan untuk mereka.

3.3 Sampel

Sampel kajian ini terdiri daripada 30 orang guru sekolah rendah dan menengah dari pelbagai sekolah di seluruh kawasan bandar dan pinggir bandar Malaysia. Persampelan kemudahan digunakan untuk mengambil peserta yang memenuhi kriteria kemasukan berikut: (a) kini bekerja sebagai guru di sekolah rendah atau menengah, (b) kesediaan untuk mengambil bahagian dalam kajian, dan (c) keupayaan untuk memberikan persetujuan termaklum. Usaha telah dibuat untuk memastikan kepelbagaian dalam sampel dari segi umur, jantina, pengalaman mengajar, dan jenis sekolah.

3.4 Instrumen

Kajian ini mengadaptasikan soalan soal selidik daripada kajian yang mengenal pasti hubungan antara guru, murid dan juga iklim sekolah. Soalan-soalan soal selidik merangkumi 28 soalan tidak termasuk soalan-soalan lazim iaitu berkaitan jantina, umur, pengalaman mengajar, lokasi sekolah dan gaji bulanan. Soalan-soalan dibahagi kepada 3 bahagian iaitu bahagian A, B dan C. Bahagian A dan B bertanyakan soalan-soalan yang berkaitan dengan hubungan guru-guru dan iklim sekolah dan menggunakan skala likert dengan pernyataan dalam konteks pengetahuan iaitu (1) sangat tidak setuju dan skala (5) sangat setuju. Manakala Bahagian C bertanyakan berkenaan daya tahan mekanisme atau coping mechanisms terbahagi kepada beberapa item daya tahan mekanisme iaitu strategi berfungsi 4 item (functional strategies), penyelesaian masalah 3 item (problem solving), penafian 2 item (denial), mencari sistem sokongan sosial 3 item (seeking social support system), pengasingan tingkah laku 4 item (behavioral disengagement), keagamaan 2 item (religion), persalahkan diri 2 item (self blame), dan menggunakan jenaka 2 item (humour).

3.5 Koleksi Data

Para peserta dibekalkan dengan arahan yang jelas tentang cara melengkapkan soal selidik melalui media sosial. Responden kepada soal selidik direkodkan ke dalam pangkalan data elektronik yang selamat untuk pengurusan dan analisis data apabila ia selesai. Data kemudian melalui kaedah statistik deskriptif seperti min, sisihan piawai, kekerapan dan peratus kekerapan telah digunakan untuk menganalisis data menggunakan program SPSS. Nilai kekerapan yang dijawab ditentukan kepada dua kategori iaitu 5-Likert scale bagi hubungan interpersonal atau iklim sekolah dan 4-Likert scale bagi daya tahan mekanisme (coping mechanism).

Jadual 1: (Skala Likert Empat)

Skor Min	Tafsiran
1.00 - 1.74	Rendah
1.75 - 2.49	Rendah - Sederhana
2.50 - 3.24	Sederhana - Tinggi
3.51 - 4.00	Tinggi

Jadual 2: (Skala Likert Lima)

Penerangan Skala-Likert	Skala-Likert	Selang Skala Likert
Sangat tidak setuju	1	1.00 - 1.80
Tidak setuju	2	1.81 - 2.60
Neutral/Tidak pasti	3	2.61 - 3.40
Setuju	4	3.41 - 4.20
Sangat Setuju	5	4.21 - 5.00

Skala min bagi skala Likert empat mata, diadaptasi daripada Alico dan Guimba (2015) digunakan untuk mentafsir kekerapan min dengan 1.00 - 1.74 dengan erti kata tidak pernah, 1.75-2.49 sekali-sekala, 2.50-3.24 kerap dan 3.51-4.00 sangat kerap. Manakala, bagi skala Likert lima mata pula min telah ditafsirkan seperti berikut: Sangat tidak setuju dalam julat mata 1.00 - 1.80, Tidak Setuju 1.81 - 2.60, Neutral 2.61 – 3.40, Setuju 3.41 - 4.20, dan Sangat setuju 4.21 - 5.00.

4. Hasil Kajian

Jadual 3: Ujian Multivariat untuk Intercept

Ujian	Nilai (Value)	F	dF Hipotesis	dF Ralat (Error)	Signifikan (Sig.)
Pillai's Trace	0.987	177.704 ^b	8.000	19.000	0.000
Wilk's Lamda	0.013	177.704 ^b	8.000	19.000	0.000
Hotelling's Trace	74.823	177.704 ^b	8.000	19.000	0.000
Roy's Largest Root	74.823	177.704 ^b	8.000	19.000	0.000

Jadual 4: Ujian Multivariat untuk PENGALAMAN

Ujian	Nilai (Value)	F	dF Hipotesis	dF Ralat (Error)	Signifikan (Sig.)
Pillai's Trace	0.897	1.120	24.000	63.000	0.350
Wilks' Lambda	0.327	1.093	24.000	55.707	0.381
Hotelling's Trace	1.434	1.056	24.000	53.000	0.421
Roy's Largest Root	0.843	2.214 ^c	8.000	21.000	0.069

Jadual 5: Ujian Kesan Antara Subjek – Pemalar (Intercept)

Pemboleh Ubah	Jumlah Kuasa Dua Jenis III	Df	Min Kuasa Dua	F	Sig.
FS	128.429	1	128.429	763.779	0.00
PS	121.610	1	121.610	524.063	0.00
DE	62.101	1	62.101	151.785	0.00
BD	78.650	1	78.650	578.576	0.00
SS	115.983	1	115.983	435.464	0.00
SB	77.572	1	77.572	156.803	0.00
HU	57.202	1	57.202	89.459	0.00
RE	150.601	1	150.601	376.955	0.00

Jadual 6: Ujian Kesan Antara Subjek – PENGALAMAN

Pemboleh Ubah	Jumlah Kuasa Dua Jenis III	Df	Min Kuasa Dua	F	Sig.
FS	0.314	3	0.105	0.622	0.607
PS	0.856	3	0.285	1.229	0.319
DE	1.104	3	0.368	0.900	0.455
BD	0.682	3	0.277	1.673	0.197
SS	0.411	3	0.137	0.515	0.676
SB	2.104	3	0.701	1.418	0.260
HU	3.542	3	1.181	1.846	0.164
RE	2.354	3	0.785	1.964	0.144

Jadual 7: Statistik Deskriptif bagi Setiap Pemboleh Ubah Bersandar

Pemboleh Ubah	N Sah (Valid)	Hilang (Masing)	Min (Mean)	Sisihan Piawain (Std.Deviation)
FS	30	0	2.8417	0.40195
PS	30	0	2.6667	0.48739
DE	30	0	2.0167	0.63631
BD	30	0	2.2167	0.38132
SS	30	0	2.6667	0.50287
SB	30	0	2.4667	0.71840
HU	30	0	2.2167	0.83391
RE	30	0	2.9833	0.66285

Merujuk kepada Jadual 3.0 yang digunakan untuk mengenalpasti daya tahan mekanisme berdasarkan pengalaman mengajar guru, ia menunjukkan tiada perbezaan signifikansi antara dua pembolehubah itu. Itu menunjukkan bahawa pengalaman mengajar guru tidak membawa perbezaan tentang penggunaan daya tahan mekanisme. Sekali gus tidak membawa kesan yang signifikan.

Jadual 4.0 menunjukkan jumlah kekerapan min antara daya tahan mekanisme dan pengalaman. Berdasarkan jadual, penggunaan agama (RE) sebagai daya tahan mekanisme merupakan yang paling kerap dijawab oleh guru apabila didatangi stres dengan jumlah 2.98 iaitu kerap. Ia juga menunjukkan ia adalah strategi yang paling kerap digunakan dan menunjukkan pergantungan kepada amalan rohani atau keagamaan sebagai sumber sokongan dalam menangani stres. Manakala, penggunaan daya tahan mekanisme penafian (DE) dengan 2.02 iaitu sekali-sekala yang boleh ditafsir sebagai pendekatan yang paling kurang digunakan dan berpotensi menunjukkan bahawa guru mungkin lebih cenderung untuk mengakui dan menghadapi isu mereka daripada mengelak daripadanya.

5. Perbincangan

Pelbagai kajian menunjukkan bahawa tekanan guru, mekanisme daya tindak, dan persekitaran sekolah berinteraksi antara satu sama lain dengan cara yang kompleks. Sokongan yang diberikan oleh guru daripada pelajar, rakan sekerja, dan pentadbir mereka mempunyai kesan yang besar terhadap keupayaan mereka untuk mengendalikan tekanan. Sekolah yang memupuk hubungan positif dan mewujudkan persekitaran yang menyokong boleh mengurangkan kesan tekanan negatif dan meningkatkan kesejahteraan guru. Namun begitu, kajian ini telah menunjukkan bahawa guru-guru lebih cenderung untuk menggunakan kaedah secara individu. Di sekolah yang menumpukan pada kemandirian dan daya tahan, guru mungkin lebih

cenderung untuk menangani isu mereka sendiri daripada mendapatkan sokongan daripada pentadbir atau rakan sekerja mereka (Jennings dan Greenberg 2019). Hal ini kerana, menurut Herman et al. (2021), apabila guru menyatakan bahawa mereka menghadapi kesukaran, mereka sering takut dilihat lemah atau tidak berkemampuan. Tambahan pula, menurut Pressley et al. (2021), guru yang tidak mempercayai rakan sekerja atau pentadbir mereka lebih cenderung untuk menyimpan masalah mereka kepada diri mereka sendiri. Ini disebabkan oleh kebimbangan bahawa kebimbangan mereka mungkin tidak dikendalikan dengan hormat atau dengan cara yang sukar.

Ini juga membawa kepada hasil daripada kajian ini yang menunjukkan daya tahan mekanisme yang dominan merupakan penglibatan keagamaan dalam kehidupan untuk mengurangkan stres. Hal ini kerana, mekanisme mengatasi agama sering memberi guru rasa tujuan, makna, dan harapan. Doa dan penyertaan dalam ibadat tradisional boleh memberi manfaat besar kepada emosi dan membantu mengurangkan tekanan simptom (Costescu et al., 2021). Ini amat berguna untuk guru kerana mereka sering berhadapan dengan tahap tekanan pekerjaan yang tinggi, yang boleh menyebabkan keletihan dan masalah psikologi yang lain. Sebagai contoh, kajian terhadap guru di Filipina mendapati bahawa amalan keagamaan adalah penting untuk menguruskan tekanan berkaitan kerja kerana ia memberikan kerehatan emosi dan kekuatan mental (Byraktar & Yimaz, 2016; Jabatan Pendidikan, 2021).

Guru jarang menggunakan penafian sebagai strategi mengatasi atas pelbagai sebab, antaranya ialah sifat persekitaran kerja mereka dan kesan daripada taktik mengelak. Pengajar sering bertanggungjawab terhadap kemajuan akademik dan kebajikan murid-murid mereka. Daripada mengelak daripada masalah, penyelesaian masalah secara aktif adalah perlu untuk memenuhi isu pendidikan, tingkah laku pelajar dan jangkaan pentadbiran. Sebagai sejenis pengelakan, penafian boleh mengakibatkan mengabaikan kewajiban penting, yang boleh memberi kesan buruk kepada pertumbuhan akademik dan emosi pelajar (Campos et al., 2020). Tambahan pula, penafian adalah salah satu jenis usaha mengelak yang mungkin menawarkan sedikit ketenangan, tetapi ia sering memburukkan masalah asas. Dari masa ke masa, ini boleh mengakibatkan tahap tekanan dan kebimbangan yang tinggi. Sebaliknya, mekanisme mengatasi masalah yang secara aktif menangani isu cenderung lebih bermanfaat untuk guru, kerana ia membantu dalam pengurusan tekanan dan mengekalkan suasana bilik darjah yang menyenangkan menurut daripada *The Minds Journal*, 2022. Bukan itu sahaja, peluang pembangunan profesional dan budaya sekolah sering mengutamakan mekanisme daya tindak yang sihat daripada mengelak. Guru yang menerima latihan profesional dalam kecerdasan emosi dan penyelesaian konflik lebih bersedia untuk menangani tekanan secara langsung, yang mengurangkan keperluan mereka untuk menggunakan penafian sebagai strategi mengatasi menurut *The Psychology of Avoidance Coping Mechanism*, 2022.

Secara umumnya, penggunaan agama oleh guru sebagai strategi mengatasi adalah fenomena kompleks yang menawarkan ketenangan pada tahap emosi dan disepadukan ke dalam rangka kerja psikologi yang lebih besar yang menggalakkan daya tahan dan kesejahteraan keseluruhan. Perkhidmatan sokongan kesihatan mental yang komprehensif harus mengiktiraf dan menggalakkan penggunaan kaedah penanggulangan agama oleh pendidik sambil mereka terus menguruskan tekanan yang ketara.

Maka dengan itu, mendapatkan sokongan sosial dan mengambil bahagian dalam pertumbuhan profesional adalah kaedah mengatasi yang berkesan untuk mengendalikan tekanan. Walau bagaimanapun, kaedah ini selalunya berfungsi lebih baik di institusi pendidikan yang mempunyai persekitaran yang menggalakkan. Sebagai contoh, guru yang menyertai program

pembangunan profesional mengatakan mereka lebih cekap dan tidak tertekan. Ini terutamanya berlaku apabila mereka merasakan sokongan daripada pentadbir dan rakan sekerja mereka (Pressley et al., 2021). Ini menekankan kepentingan memupuk iklim sekolah yang positif untuk menyokong kesihatan mental dan kepuasan kerja guru. Walaubagaimanapun, guru-guru masih akan berpegang kepada kerohanian dan keagamaan mereka sebagai menangani stres mereka terutamanya apabila berdepan dengan stres yang melibatkan pentadbiran atau daripada iklim persekolahan mereka.

5.1 Limitasi

Antara limitasi yang boleh dilihat dari kajian ini adalah saiz sampel dan kepelbagaian demografi adalah dua kelemahan utama penyelidikan mengenai strategi mengatasi dalam kalangan pendidik. Banyak penyelidikan tidak boleh memasukkan julat subjek yang berbeza-beza atau mempunyai saiz sampel yang kecil, yang boleh memberi kesan kepada sejauh mana penemuan boleh digunakan. Sebagai contoh, kajian yang dijalankan dalam konteks agama atau budaya tertentu mungkin tidak terpakai kepada pendidik di kawasan lain yang mempunyai latar belakang agama atau budaya yang berbeza (Ferren, 2021). Selain itu, banyak kajian yang menggunakan data yang peserta laporkan sendiri, yang mungkin memperkenalkan bias seperti kecenderungan sosial atau penilaian diri yang salah. Disebabkan oleh keinginan sosial, guru tidak dapat menyedari sepenuhnya betapa mereka bergantung kepada mekanisme daya tindak tertentu, atau mereka mungkin kurang melaporkan penggunaan strategi daya tindak maladaptif seperti penafian (Byraktar & Yilmaz, 2016). Limitasi seterusnya adalah keputusan jangka pendek taktik mengatasi ditekankan, mungkin dengan mengorbankan kesan jangka panjang strategi ini terhadap kesihatan mental dan keberkesanan guru sebagai profesional. Sebagai contoh, penyelidikan lanjut diperlukan untuk menentukan akibat jangka panjang daripada penahanan agama terhadap kepuasan kerja dan keletihan, walaupun ia mungkin menawarkan kesihatan emosi jangka pendek.

5.2 Hala tuju penyelidikan masa hadapan

Menariknya, tinjauan itu menunjukkan beberapa topik penting yang penyelidikan masa depan harus ambil kira. Pada mulanya, kajian masa depan harus memberi tumpuan kepada kajian membujur untuk menyiasat kestabilan dan evolusi kaedah mengatasi guru merentas masa. Ini akan membantu dalam memahami keberkesanan jangka panjang pelbagai teknik daya tindak, seperti penafian dan penafian agama, serta kesannya terhadap umur panjang dan kesejahteraan profesional guru (Kabbi & Al-Hroub, 2018). Seterusnya, disebabkan ada antara guru-guru yang mungkin bias dalam menjawab soalan berkaitan keagamaan disebabkan oleh faktor sekeliling, maka lebih banyak kajian diperlukan untuk memahami bagaimana faktor budaya dan kontekstual mempengaruhi teknik daya tindak guru. Ini melibatkan penyelidikan bagaimana nilai budaya, kepercayaan agama, dan persekitaran sekolah mempengaruhi pemilihan dan keberkesanan teknik daya tindak (Ferren, 2021). Selain itu, kajian ini mengkaji hubungan guru dan iklim sekolah yang termasuk para pelajar juga. Maka, penyelidikan lanjut juga harus meneroka kesan tidak langsung mekanisme daya tindak guru terhadap hasil pelajar. Memahami bagaimana strategi pengurusan tekanan guru memberi kesan kepada kualiti pengajaran mereka, persekitaran bilik darjah dan prestasi pelajar boleh memberikan pandangan yang berharga untuk dasar pendidikan dan program latihan guru (Byraktar & Yilmaz, 2016).

6. Kesimpulan

Terdapat banyak cara yang berbeza yang perlu diambil untuk menangani tekanan guru. Ini termasuk meningkatkan strategi daya tindak setiap pelajar dan meningkatkan keadaan sekolah secara keseluruhan. Sekolah boleh membantu guru dengan menyediakan hubungan sokongan

antara guru, pelajar dan pentadbir, memberikan peluang pembangunan profesional, dan menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan yang sihat. Untuk mencipta intervensi komprehensif yang bertujuan untuk mengurangkan tekanan guru dan meningkatkan hasil pendidikan, penyelidikan masa depan harus terus mengkaji cara iklim sekolah, strategi mengatasi, dan tekanan berinteraksi.

Maka, daya tahan agama menawarkan pendidik rangka kerja yang berdisiplin dan menggalakkan untuk menangani tekanan. Ia dicirikan oleh aktiviti seperti doa, meditasi, dan penglibatan dalam organisasi iman. Kaedah ini selaras dengan etos profesional guru, yang memberi penekanan kepada akauntabiliti, daya tahan, dan penyelesaian masalah (Costescu et al., 2021; Byraktar & Yilmaz, 2016). Ia juga memberikan keselesaan emosi dan rasa tujuan.

Sebaliknya, pengajar kurang berkemungkinan menggunakan penafian sebagai strategi mengatasi penolakan kerana ketidak berkesan jangka pendek dan kecenderungan untuk memburukkan lagi tekanan. Kecenderungan guru untuk mengatasi agama berbanding dengan penafian menekankan nilai strategi daya tindak yang sihat yang menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan dan membolehkan mereka menjalankan tugas mereka dengan cara yang cekap dan tahan lama (Ferren, 2021; Kabbi & Al-Hroub, 2018).

Penghargaan

Penulis ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) kerana memberikan sokongan untuk kajian ini. Penulis juga ingin merakamkan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada penyelia, Prof. Madya Dr. Shahlan Surat, atas bimbingan, tunjuk ajar, dan dorongan sepanjang proses penulisan artikel ini.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan mengenai penerbitan kajian ini.

Rujukan

- Abdul Rahman, S., Wahab, M. A., & Abdullah, A. (2020). School Climate and Teacher Stress in Malaysian Schools. *Asian Journal of Education and Training*, 6(2), 123-130.
- Alico, J., & Guimba, W. (2015). Level and causes of pre-university students' English test anxiety: a case study on Mindanao State University. *Researchers WorldJournal of Arts, Science & Commerce*, 3(1), 1-10.
- Bottiani, J. H., Duran, C. A., Pas, E. T., & Bradshaw, C. P. (2019). The importance of teacher-student relationships for adolescents' use of health services. *School Psychology Review*, 48(4), 377-388.
- Byraktar, H. V., & Yilmaz, K. O. (2016). Examination of stress-coping methods of primary school teachers in terms of different variables. *Journal of Education and Training Studies*, 4(8), 167-179. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i8.1673>
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2020). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 75, 377-394.
- Carver-Thomas, D., Leung, M., & Darling-Hammond, L. (2021). Teacher stress and school climate during the COVID-19 pandemic. *Contemporary School Psychology*.
- Costescu, C., Chelba, I., Rosan, A., & Kovari, A. (2021). Cognitive patterns and coping mechanisms in the context of internet use. *Applied Science*, 11(3), 1302. <https://doi.org/10.3390/app11031302>

- Ferren, M. (2021). Social and emotional supports for educators during and after the pandemic. Center for American Progress. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED613782.pdf>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderon, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 36(1), 73-85.
- Hashim, R. A., & Tan, C. S. (2018). The Role of School Climate in Alleviating Teacher Stress in Malaysia. *Journal of Educational Psychology*, 36(4), 412-428.
- Herman, K. C., Sebastian, J., Reinke, W. M., & Huang, F. L. (2021). Individual and school predictors of teacher stress, coping, and wellness during the COVID-19 pandemic. *School Psychology*, 36(6), 483-493.
- Ibrahim, N. H., Aziz, N. A., & Jaafar, W. M. W. (2019). The Effects of Teacher Burnout on Teaching Effectiveness and Student Learning in Malaysia. *International Journal of Education*, 43(1), 45-57.
- Jamaludin, N. S., Che Ahmad, C. N., & Wahab, M. N. A. (2021). Teacher Absenteeism and Turnover in Malaysian Schools: The Role of Stress and School Climate. *Malaysian Journal of Education*, 49(3), 75-89.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2019). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Johnson, E., & Johnson, F. (2019). Understanding burnout among teachers: A qualitative study. *Educational Psychology Review*, 35(1), 45-58.
- Kabbi, M., & Al-Hroub, A. (2018). Stress and coping strategies used by special education and general classroom teachers. *International Journal of Special Education*, 33(1), 36-61. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1184086.pdf>
- Mohd Noor, N. A., Kadir, N. A., & Ahmad, R. (2019). Stress and Coping Mechanisms among Malaysian Teachers: A Qualitative Study. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 16(2), 45-66.
- Pimentel, J. L. (2010). A note on the usage of Likert Scaling for research data analysis. *USM R&D Journal*, 18(2), 109-112.
- Pressley, T., Ha, C., & Learn, E. (2021). Shifts in stressors, internalizing symptoms, and coping mechanisms of teachers during the COVID-19 pandemic. *School Mental Health*, 13(1), 178-190.
- The Mind's Journal. (2022). The psychology of avoidance coping mechanism and how to deal. Retrieved from <https://www.themindsjournal.com>
- Yusoff, M. S. B., Mat Pa, M. N., Esa, A. R., & Abdul Rahim, A. F. (2020). Stress, Stressors and Coping Strategies in Teaching: A Malaysian Perspective. *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 7, 238212052094872.