

Kompetensi Guru Sekolah Menengah: Impak Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan terhadap Pengajaran dan Interaksi Pelajar (*Secondary School Teacher Competence: The Impact of Emotional Intelligence and Well-Being on Teaching and Student Interaction*)

Nor Filzah Mokhtar^{1*}, Mohd Mahzan Awang¹

¹ Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden: norfilzahmokhtar10@gmail.com

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

DOI: <https://doi.org/10.55057/jdpd.2025.7.3.1>

Abstrak: *Kajian ini meneroka impak kecerdasan emosi (KE) dan kesejahteraan guru terhadap amalan pengajaran serta interaksi dengan pelajar di sekolah menengah. Walaupun banyak perbincangan telah dibuat mengenai KE dan kesejahteraan guru, namun kebanyakan kajian meneliti kedua-duanya secara berasingan. Masih terdapat kekurangan kajian yang menghubungkan kedua-dua faktor ini secara serentak dalam konteks pengajaran dan interaksi pelajar di sekolah menengah, terutamanya dalam sistem pendidikan di Malaysia. Kajian kualitatif ini melibatkan guru sekolah menengah yang dipilih dan data dikumpul melalui temu bual separa berstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Lima tema utama dikenal pasti: kecerdasan emosi sebagai kompetensi teras, impak kecerdasan emosi terhadap strategi pengajaran, kesejahteraan guru sebagai asas kompetensi, integrasi kecerdasan emosi dan kesejahteraan, serta strategi praktikal dalam mengaplikasikan kecerdasan emosi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kecerdasan emosi dan kesejahteraan saling berkait rapat, bila mana kecerdasan emosi yang baik meningkatkan kesejahteraan, dan kesejahteraan yang baik memudahkan penggunaan kecerdasan emosi. Kajian ini menyumbang kepada pemahaman mendalam tentang dimensi emosi dan kesejahteraan dalam kompetensi guru, memberikan pandangan praktikal untuk pembangunan profesional guru yang lebih holistik, dan menyokong dasar pendidikan yang komprehensif. Implikasi termasuk cadangan untuk mengintegrasikan aspek ini dalam model kompetensi guru dan program latihan guru yang lebih seimbang.*

Kata Kunci: Kompetensi Guru, Kecerdasan Emosi, Kesejahteraan Guru, Pengajaran, Interaksi Pelajar

Abstract: *This study explores the impact of emotional intelligence (EI) and teacher well-being on teaching practices and student interaction in secondary schools. While much discussion has been made on teacher EI and well-being, most studies examine them separately. There remains a lack of studies linking these two factors simultaneously in the context of teaching and student interaction in secondary schools, especially within the Malaysian education system. This qualitative study involved selected secondary school teachers, and data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. Five main themes were identified: emotional intelligence as a core competency, the impact of emotional intelligence on teaching strategies, teacher well-being as a foundation of competency, the integration of emotional intelligence and well-being, and practical strategies in applying emotional intelligence. The findings indicate that emotional intelligence and well-being are closely*

related, where good emotional intelligence enhances well-being, and good well-being facilitates the effective use of emotional intelligence. This study contributes to a deep understanding of the emotional and well-being dimensions in teacher competency, provides practical insights for more holistic teacher professional development, and supports comprehensive educational policies. Implications include recommendations to integrate these aspects into teacher competency models and more balanced teacher training programs.

Keywords: Teacher Competency, Emotional Intelligence, Teacher Well-being, Teaching, Student Interaction

1. Pendahuluan

Pendidikan di peringkat sekolah menengah merupakan elemen penting dalam membentuk generasi masa hadapan yang berkualiti serta berdaya saing. Dalam usaha mencapai matlamat ini, kompetensi guru memainkan peranan yang amat signifikan. Kajian ini akan meneliti impak kecerdasan emosi (KE) dan kesejahteraan guru terhadap amalan pengajaran serta interaksi dengan pelajar. Pemahaman terhadap KE sebagai keupayaan mengenal pasti, memahami, dan mengurus emosi diri sendiri serta emosi orang lain amat penting dalam konteks pendidikan. Keupayaan ini menyumbang kepada pembentukan hubungan positif antara guru dan pelajar, yang seterusnya membantu mewujudkan persekitaran pembelajaran yang sihat dan berkesan. Guru yang memiliki tahap KE yang tinggi lazimnya lebih berupaya mengawal situasi pembelajaran dengan tenang, membimbing pelajar secara empati, dan membentuk suasana bilik darjah yang kondusif. Keadaan ini menjadikan pelajar lebih berasa selamat, bermotivasi dan terdorong untuk belajar.

Selain itu, kesejahteraan guru turut memainkan peranan penting dalam kejayaan proses pengajaran. Guru yang berada dalam keadaan mental dan emosi yang stabil mampu melaksanakan tugas secara optimum, sekali gus memberi kesan positif terhadap kualiti interaksi mereka dengan pelajar. Kesejahteraan yang baik, yang merangkumi semangat kerja dan dedikasi tinggi, mampu mempertingkatkan mutu pengajaran serta memperkayakan pengalaman pembelajaran dalam bilik darjah. Ini membuktikan bahawa kesejahteraan guru bukan sahaja memberi manfaat kepada individu, malah turut menyumbang kepada keseluruhan ekosistem pendidikan.

Dalam konteks ini, kajian ini turut mengambil kira pelbagai faktor yang boleh mempengaruhi KE dan kesejahteraan guru dalam persekitaran pendidikan yang semakin mencabar. Antara cabaran tersebut termasuklah peningkatan beban tugas, perubahan kurikulum, dan keperluan untuk menyesuaikan diri dengan teknologi baharu. Justeru, intervensi yang menyasarkan peningkatan KE dan kesejahteraan dalam kalangan guru diyakini dapat mewujudkan suasana pembelajaran yang lebih harmoni, inovatif dan menyokong pembangunan potensi pelajar secara menyeluruh.

Walaupun banyak perbincangan telah dibuat mengenai KE dan kesejahteraan guru, namun kebanyakan kajian meneliti kedua-duanya secara berasingan. Masih terdapat kekurangan kajian yang menghubungkan kedua-dua faktor ini secara serentak dalam konteks pengajaran dan interaksi pelajar di sekolah menengah, terutamanya dalam sistem pendidikan di Malaysia. Situasi semasa yang menyaksikan pelbagai tekanan terhadap guru menuntut satu kajian menyeluruh untuk memahami bagaimana KE dan kesejahteraan saling berkait dan memberi kesan terhadap amalan pengajaran harian. Sehubungan itu, kajian ini bertujuan

memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang kepentingan kecerdasan emosi dan kesejahteraan dalam meningkatkan kompetensi pengajaran guru serta kesannya terhadap interaksi bersama pelajar. Dengan meneliti kedua-dua elemen ini, kajian ini diharap dapat menyumbang kepada pembangunan dasar pendidikan yang lebih mampan serta merangka intervensi yang lebih berkesan di institusi pendidikan. Hasil kajian ini juga berpotensi dijadikan asas dalam pembentukan modul latihan guru yang lebih holistik, menyeluruh dan relevan dengan keperluan pendidikan abad ke-21.

1.1 Pernyataan Masalah

Walaupun kepentingan kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru telah diakui secara meluas dalam literatur, masih terdapat jurang dalam pemahaman tentang bagaimana kedua-dua aspek ini secara khusus mempengaruhi kompetensi guru dalam konteks pengajaran dan interaksi dengan pelajar. Kebanyakan kajian terdahulu memfokuskan kepada aspek kuantitatif dan hubungan statistik, manakala pengalaman subjektif guru tentang bagaimana kecerdasan emosi dan kesejahteraan mereka memberi impak kepada amalan pengajaran harian masih kurang diterokai secara mendalam.

Selain itu, dalam konteks sistem pendidikan yang semakin kompleks dan mencabar, guru menghadapi pelbagai tekanan yang boleh menjejaskan kesejahteraan dan keberkesanan mereka. Ma et al. (2023) dalam kajian mereka terhadap 496 guru sekolah menengah di China menunjukkan bahawa *emotional labor* dan *display rules* mempunyai kesan yang signifikan terhadap keletihan emosi guru. Wang et al. (2024) mendapati bahawa motivasi pengajaran memainkan peranan pengantara dalam hubungan antara hubungan guru-pelajar dan keletihan emosi. Oleh itu, terdapat keperluan untuk memahami dengan lebih mendalam bagaimana kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru secara praktikal mempengaruhi kompetensi mereka dalam pengajaran dan interaksi dengan pelajar, terutamanya dari perspektif pengalaman guru sendiri.

1.2 Objektif Kajian

Kajian ini bertujuan untuk:

- i. Menerokai pemahaman guru tentang kompetensi profesional dalam konteks kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru.
- ii. Mengkaji impak kecerdasan emosi guru terhadap pendekatan dan keberkesanan pengajaran.
- iii. Menilai sejauh mana kesejahteraan guru terhadap kualiti interaksi dan hubungan dengan pelajar.
- iv. Mengenal pasti cara kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru dalam pengurusan bilik darjah dan iklim pembelajaran.
- v. Mengkaji antara kecerdasan emosi, kesejahteraan guru, dan kompetensi profesional secara keseluruhan.
- vi. Mencadangkan implikasi untuk pembangunan kompetensi guru yang lebih holistik.

1.3 Persoalan Kajian

- i. Bagaimanakah guru memahami peranan kecerdasan emosi dan kesejahteraan dalam kompetensi profesional mereka?
- ii. Apakah impak kecerdasan emosi guru terhadap pendekatan dan strategi pengajaran yang digunakan?
- iii. Bagaimanakah kesejahteraan guru terhadap kualiti interaksi dan hubungan dengan pelajar?
- iv. Sejauh manakah kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru dalam pengurusan bilik darjah dan penciptaan iklim pembelajaran?

- v. Bagaimanakah kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru dalam kompetensi profesional secara keseluruhan?
- vi. Apakah implikasi dapatan kajian untuk pembangunan kompetensi guru yang lebih komprehensif?

2. Sorotan Literatur

Kajian ini membincangkan secara terperinci literatur terdahulu yang berkaitan dengan konsep utama dalam kajian ini, iaitu kompetensi guru, kecerdasan emosi, dan kesejahteraan guru. Penekanan diberikan kepada bagaimana ketiga-tiga elemen ini saling berkait dalam membentuk kecekapan pengajaran dan interaksi guru dengan pelajar. Dalam persekitaran pendidikan yang semakin kompleks, adalah penting untuk memahami dimensi kompetensi guru secara lebih holistik, yang bukan sahaja melibatkan aspek pengetahuan dan pedagogi, tetapi juga komponen emosi dan kesejahteraan diri. Oleh itu, sorotan literatur ini akan merangkumi definisi, model teoritikal, penemuan empirikal terkini, dan jurang kajian yang wujud dalam bidang ini.

Konsep Kompetensi Guru

Kompetensi guru merupakan konsep multidimensi yang merangkumi pengetahuan, kemahiran, sikap, dan nilai yang diperlukan untuk menjalankan tugas pengajaran dengan berkesan (Blomeke et al., 2021). Dalam konteks Malaysia, Standard Guru Malaysia 2.0 (SGM 2.0) menetapkan kerangka kompetensi yang komprehensif yang terdiri daripada dua komponen utama: Standard Kompetensi dan Etika Keguruan, dengan empat domain utama iaitu Orientasi Ilmu, Instruksional, Pelibatan Komuniti, dan Kualiti Peribadi (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2020). SGM 2.0 menekankan bahawa kompetensi guru perlu merangkumi aspek yang holistik, dengan Jiwa Pendidik sebagai teras kepada semua domain (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2020). Domain Kualiti Peribadi dalam SGM 2.0 khususnya menekankan kepentingan aspek seperti refleksi diri, amalan keguruan yang bermakna, gaya kepimpinan yang bersifat insaniah, dan penghargaan terhadap kepelbagaian budaya (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2020).

Walau bagaimanapun, kajian-kajian terkini menunjukkan bahawa kompetensi guru perlu diperluas untuk merangkumi aspek-aspek yang lebih holistik. Gilar-Corbi et al. (2024) dalam kajian mereka terhadap 338 guru pelatih mendapati bahawa faktor emosi dan efikasi sendiri memainkan peranan penting dalam kesejahteraan psikologi dan kompetensi profesional. Quansah et al. (2025) menunjukkan bahawa kecerdasan emosi bertindak sebagai moderator dalam hubungan antara kesejahteraan psikologi dan pencapaian akademik. Gebre et al. (2025) dalam meta-analisis mereka terhadap 21 kajian mendapati bahawa kompetensi sosio-emosi guru mempunyai impak yang signifikan terhadap penglibatan pelajar. Ini menunjukkan bahawa aspek emosi dan sosial bukan sahaja penting untuk kesejahteraan guru, tetapi juga mempunyai kesan langsung terhadap *outcomes* pembelajaran pelajar.

Kecerdasan Emosi dalam Kompetensi Guru

Kecerdasan emosi telah dikenal pasti sebagai komponen kritikal dalam kompetensi guru yang mempengaruhi pelbagai aspek pengajaran dan pembelajaran. Menurut model Mayer dan Salovey (1990) yang telah diperhalusi, kecerdasan emosi terdiri daripada empat cabang utama: persepsi emosi, penggunaan emosi untuk memudahkan pemikiran, pemahaman emosi, dan pengurusan emosi. Oleh yang demikian, kajian-kajian terkini turut menghuraikan impak kecerdasan emosi terhadap penglibatan kerja dan motivasi guru. Wang (2022) menggunakan model pengantaraan bermoderasi dan mendapati bahawa kecerdasan emosi mempengaruhi

penglibatan kerja guru, yang seterusnya mempengaruhi efikasi sendiri guru dan akhirnya pencapaian akademik pelajar. Model ini menjelaskan bagaimana kecerdasan emosi guru memberi kesan kepada *outcomes* pembelajaran melalui mekanisme pengantaraan yang kompleks. Selanjutnya, Jiang dan Tong (2025) turut mendapati bahawa kecerdasan emosi mempengaruhi tingkah laku pengajaran yang inovatif melalui kesan pengantaraan *psychological empowerment* dan *career commitment* dalam kalangan guru pelatih muzik, yang menunjukkan kesan yang lebih luas terhadap kompetensi profesional dan inovasi dalam pengajaran.

Selain itu, kecerdasan emosi turut memberi impak signifikan terhadap hubungan guru-pelajar. Wang (2023) dalam kajian terhadap 86 guru Bahasa Inggeris di China menunjukkan bahawa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kecerdasan emosi guru dan seterusnya memperbaiki kualiti hubungan guru-pelajar. Guru yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu memahami keperluan emosi pelajar, memberikan sokongan yang sesuai, dan mewujudkan iklim pembelajaran yang positif.

Kecerdasan emosi juga memainkan peranan penting dalam pengurusan tekanan dan *resilience* guru. Sanchez-Pujalte et al. (2023) dalam kajian mereka terhadap 430 guru di Madrid semasa pandemik COVID-19 mendapati bahawa kecerdasan emosi bertindak sebagai faktor pelindung terhadap simptom kemurungan dan *burnout*. Ini menunjukkan bahawa guru yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi menunjukkan ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi cabaran, lebih mampu menguruskan tekanan kerja, dan mengekalkan kesejahteraan mental walaupun dalam situasi yang mencabar. Kajian Iacolino et al. (2023) juga menyokong bahawa kecerdasan emosi dan metakognisi memainkan peranan penting dalam mengurangkan tekanan dan *burnout*, terutamanya semasa tempoh kerja jarak jauh. Ini membolehkan guru menyesuaikan diri dengan perubahan dan mengekalkan kompetensi profesional dalam pelbagai konteks pengajaran.

Kesejahteraan Guru dan Kompetensi Profesional

Kesejahteraan guru merupakan konsep multidimensi yang merangkumi aspek fizikal, emosi, mental, dan sosial yang mempengaruhi kompetensi dan keberkesanan profesional. Dreer (2023) dalam kajian sistematik terhadap 44 kajian mendapati bahawa kesejahteraan guru dipengaruhi oleh pelbagai faktor termasuk beban kerja, sokongan organisasi, autonomi profesional, dan hubungan interpersonal, serta mempunyai kesan yang signifikan terhadap *outcomes* pendidikan.

Kesejahteraan guru mempunyai hubungan yang kuat dengan niat untuk kekal dalam profesion. Bagdziuniene et al. (2023) dalam kajian mereka terhadap 522 guru di Lithuania mendapati bahawa *emotional resilience resources* memainkan peranan pengantara dalam hubungan antara kesejahteraan guru dan niat untuk kekal dalam profesion. Ini menunjukkan bahawa guru yang mempunyai tahap kesejahteraan yang tinggi menunjukkan komitmen yang lebih kuat terhadap profesion perguruan dan lebih cenderung untuk terus berkembang dalam kerjaya mereka.

Selain itu, kesejahteraan guru turut memberi impak terhadap kualiti pengajaran. Cavioni et al. (2024) dalam kajian mereka terhadap 189 guru di Italy menunjukkan bahawa intervensi *serious game* dapat meningkatkan kesejahteraan guru dan seterusnya memperbaiki kompetensi emosi, strategi penjagaan diri, kesedaran sosial, kemahiran hubungan, dan pembuatan keputusan. Hal ini membuktikan impak langsung kesejahteraan terhadap pelbagai aspek kompetensi profesional.

Faktor-faktor seperti sokongan sosial juga mempengaruhi kesejahteraan guru. Yang et al. (2022) dalam kajian mereka terhadap 617 guru tadika di China mendapati bahawa sokongan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kepuasan kerja dan kesejahteraan guru.

Emotional Labor dan Kompetensi Guru

Emotional labor merupakan aspek penting dalam kompetensi guru yang sering diabaikan dalam model kompetensi tradisional. Ma et al. (2023) dalam kajian mereka terhadap 496 guru sekolah menengah di China mendapati bahawa *emotional labor* dan *display rules* mempunyai kesan yang signifikan terhadap keletihan emosi guru dan iklim emosi bilik darjah. Kajian ini menunjukkan bahawa guru perlu menguruskan emosi mereka sendiri sambil membantu pelajar menguruskan emosi mereka, yang memerlukan kemahiran kecerdasan emosi yang tinggi dan sokongan kesejahteraan yang mencukupi. Seterusnya, Wang et al. (2024) turut mendapati bahawa motivasi pengajaran memainkan peranan pengantara dalam hubungan antara hubungan guru-pelajar, autonomi yang dirasakan, dan keletihan emosi.

Faktor Kontekstual yang Mempengaruhi Kompetensi Guru

Bachler et al. (2023) dalam kajian mereka terhadap 68 pendidik guru di Chile mendapati bahawa konsepsi pendidik guru tentang peranan emosi dalam proses pendidikan mempengaruhi cara mereka membangunkan kompetensi emosi dalam guru pelatih. Hal ini menunjukkan bahawa konteks budaya dan institusi memainkan peranan penting dalam pembangunan kompetensi guru. Nagaraj dan Ramesh (2020) dalam kajian *cross-sectional* mereka terhadap guru sekolah rendah di kawasan luar bandar Karnataka, India mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan kompetensi pengajaran guru. Kajian ini turut menunjukkan kepentingan kecerdasan emosi dalam konteks pendidikan di kawasan luar bandar dan implikasinya terhadap program latihan guru.

3. Metodologi

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman guru tentang impak kecerdasan emosi dan kesejahteraan terhadap kompetensi profesional mereka. Pendekatan kualitatif dipilih kerana ia membolehkan penyelidik untuk menerokai pengalaman subjektif guru dan memahami konteks yang kompleks di mana kecerdasan emosi dan kesejahteraan mempengaruhi amalan pengajaran.

Responden Kajian

Kajian ini melibatkan dua orang guru sekolah menengah yang dipilih secara bertujuan (*purposive sampling*). Pemilihan responden ini adalah berdasarkan beberapa kriteria yang telah ditetapkan: mereka mempunyai pengalaman mengajar sekurang-kurangnya lima tahun, berkhidmat di sekolah menengah, bersedia untuk berkongsi pengalaman secara terbuka, serta mempunyai pengalaman dalam pelbagai aspek pengajaran dan interaksi pelajar. Profil responden adalah seperti berikut: Responden 1 merupakan seorang guru berpengalaman selama 12 tahun yang mengajar subjek Sejarah dan pernah mengajar Bahasa Malaysia, serta memegang jawatan Ketua Panitia Sejarah dengan pengalaman mengajar di sekolah luar bandar dan bandar. Responden 2 pula adalah guru berpengalaman enam tahun yang mengajar subjek Matematik dan Reka Bentuk & Teknologi (RBT) untuk tingkatan rendah, serta memegang jawatan Penyelaras Kelab Robotik sekolah dengan pengalaman dalam pengintegrasian teknologi dalam pengajaran. Pemilihan responden berdasarkan pengalaman yang luas ini membolehkan kajian memperoleh perspektif yang komprehensif tentang bagaimana

kecerdasan emosi dan kesejahteraan mempengaruhi kompetensi guru dalam pelbagai situasi dan konteks.

Kaedah Pengumpulan Data

Data kajian ini dikumpul melalui kaedah temu bual separa berstruktur yang dijalankan secara mendalam dengan setiap responden. Protokol temu bual direka khusus untuk meneroka pemahaman guru tentang kecerdasan emosi dan kesejahteraan dalam konteks perguruan, pengalaman mereka dalam mengaplikasikan kecerdasan emosi dalam situasi pengajaran, serta impak kesejahteraan peribadi terhadap prestasi profesional. Selain itu, temu bual juga bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosi, kesejahteraan, dan kompetensi guru secara keseluruhan, serta mengenal pasti strategi praktikal yang digunakan oleh guru untuk mengaplikasikan kecerdasan emosi dan mengekalkan kesejahteraan. Setiap sesi temu bual dilaksanakan dalam suasana yang selesa dan tidak formal bagi menggalakkan peserta berkongsi pengalaman mereka secara terbuka dan jujur. Tempoh setiap sesi temu bual adalah antara 60 hingga 90 minit dan rakaman audio dibuat setelah mendapat kebenaran daripada peserta.

4. Dapatan Kajian

Kajian ini akan membentangkan dapatan kajian yang diperoleh melalui temu bual mendalam bersama dua orang guru sekolah menengah. Kajian ini bertujuan untuk meneroka bagaimana guru memahami dan mengaplikasikan kecerdasan emosi serta kesejahteraan dalam konteks profesional mereka. Melalui pendekatan analisis tematik (Braun & Clarke (2006) , tema-tema akan dikenalpasti. Setiap tema yang dikenal pasti disokong dengan petikan temu bual yang relevan bagi menggambarkan pengalaman sebenar responden dalam menangani cabaran emosi, mengurus kesejahteraan diri, serta mengaplikasikan strategi yang bersesuaian dalam amalan pedagogi mereka. Kajian ini bertujuan memberikan gambaran yang mendalam dan kontekstual terhadap isu yang dikaji berdasarkan perspektif guru itu sendiri.

Tema 1: Kecerdasan Emosi sebagai Kompetensi Teras

Kedua-dua responden mengakui kecerdasan emosi sebagai kompetensi teras yang mempengaruhi keberkesanan mereka sebagai guru. Mereka memahami kecerdasan emosi bukan sahaja sebagai kemampuan untuk menguruskan emosi sendiri, tetapi juga sebagai kemahiran untuk memahami dan merespons emosi pelajar dengan sewajarnya.

Responden 1 menyatakan: "*Kecerdasan emosi ni, mmm... pada sayalah, kebolehan kita sebagai guru ni nak faham emosi sendiri, dan juga emosi pelajar-pelajar kita. Sebab kalau kita tak faham emosi kita sendiri, macam mana kita nak handle situasi dalam kelas yang kadang-kadang boleh jadi challenging, kan?*".

Responden 2 menambah: "*Hmmm... kecerdasan emosi tu, saya rasa macam... keupayaan kita nak manage emosi kita bila berdepan dengan situasi yang mencabar dalam kelas. Dan juga, kita kena tahu macam mana nak baca emosi pelajar-pelajar kita, sebab setiap pelajar tu berbeza, kan?*".

Kedua-dua responden menekankan bahawa kecerdasan emosi membolehkan mereka untuk mengenal pasti emosi sendiri dengan tepat, menguruskan emosi dengan berkesan, memahami emosi pelajar, serta memberi reaksi dengan sewajarnya. Responden juga menyatakan bahawa kecerdasan emosi membantu mereka dalam membuat keputusan yang lebih baik dalam pengajaran, terutamanya dalam menyesuaikan pendekatan berdasarkan keadaan emosi kelas.

Tema 2: Impak Kecerdasan Emosi terhadap Strategi Pengajaran

Analisis menunjukkan bahawa kecerdasan emosi mempunyai impak yang signifikan terhadap cara guru merancang dan melaksanakan strategi pengajaran. Guru dengan kesedaran emosi yang tinggi lebih mampu menyesuaikan pendekatan pengajaran berdasarkan keadaan emosi pelajar dan dinamik kelas.

Responden 1 berkongsi pengalaman: *"Kalau saya nampak pelajar-pelajar tu macam stress atau tension, saya akan adjust approach saya. Mungkin saya akan buat aktiviti yang lebih relax dulu, atau saya akan guna humor sikit untuk break the tension. Ini semua datang dari pengalaman dan juga kemampuan saya untuk baca situasi emosi dalam kelas"*.

Responden 2 menjelaskan: *"Saya selalu observe mood pelajar-pelajar bila masuk kelas. Kalau mereka nampak excited, saya akan guna energy tu untuk buat aktiviti yang lebih interactive. Tapi kalau mereka nampak tired atau demotivated, saya kena approach differently. Mungkin start dengan something yang boleh boost their energy dulu"*.

Impak kecerdasan emosi terhadap strategi pengajaran meliputi penyesuaian pendekatan berdasarkan *mood* kelas, penggunaan teknik motivasi yang sesuai, pengurusan konflik dalam kelas, dan penciptaan iklim pembelajaran yang positif. Kedua-dua peserta juga menyatakan bahawa kecerdasan emosi membantu mereka dalam merancang aktiviti pembelajaran yang lebih menarik dan berkesan, kerana mereka dapat mengambil kira aspek emosi dalam reka bentuk pembelajaran.

Tema 3: Kesejahteraan Guru sebagai Asas Kompetensi

Kesejahteraan guru dikenal pasti sebagai asas yang penting untuk kompetensi profesional yang berkesan. Kedua-dua peserta menekankan bahawa kesejahteraan peribadi mereka mempunyai impak langsung terhadap kualiti pengajaran dan hubungan dengan pelajar.

Responden 1 menyatakan: *"Kalau saya sendiri tak okay, macam mana saya nak bagi yang terbaik untuk pelajar-pelajar saya? Kesejahteraan saya ni mempengaruhi everything - cara saya mengajar, cara saya interact dengan pelajar, even cara saya handle pressure dalam kerja"*.

Responden 2 menambah: *"Betul tu. Bila saya rasa well-being saya okay, saya lebih patient dengan pelajar, lebih creative dalam teaching, dan saya rasa lebih motivated untuk try new things. Tapi bila saya stress atau tak sihat, semua tu affected"*.

Aspek-aspek kesejahteraan yang mempengaruhi kompetensi guru termasuk kesejahteraan fizikal, mental, emosi, dan sosial. Responden juga menyatakan bahawa kesejahteraan mereka mempengaruhi tahap tenaga dan motivasi dalam pengajaran, kemampuan untuk berinovasi dalam pendekatan pengajaran, kualiti hubungan dengan pelajar dan rakan sekerja, serta ketahanan dalam menghadapi cabaran profesion.

Tema 4: Integrasi Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan

Analisis menunjukkan bahawa kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru saling berkaitan dan mempengaruhi antara satu sama lain. Guru yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu mengekalkan kesejahteraan mereka, manakala kesejahteraan yang baik memudahkan penggunaan kecerdasan emosi dengan berkesan.

Responden 1 menjelaskan hubungan ini: *"Saya rasa kecerdasan emosi dan kesejahteraan ni macam dua benda yang tak boleh dipisahkan. Bila saya tahu macam mana nak manage emosi"*

saya, *automatically* saya rasa lebih okay, lebih balance. Dan bila saya rasa okay, saya lagi senang nak guna *emotional skills* saya dalam teaching".

Responden 2 berkongsi: "Ya, memang ada connection. Kalau saya stress sangat, susah nak control emosi. Tapi kalau saya practice *emotional regulation*, saya rasa lebih calm dan peaceful. So it's like a cycle - one affects the other".

Integrasi ini menunjukkan beberapa aspek penting iaitu saling memperkukuh, kesan berganda, pendekatan holistik, dan kestabilan jangka panjang. Kedua-dua responden menekankan bahawa mereka tidak dapat memisahkan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan dalam amalan profesional harian mereka, kerana kedua-duanya saling mempengaruhi dalam setiap aspek kerja mereka.

Tema 5: Strategi Praktikal dalam Mengaplikasikan Kecerdasan Emosi

Responden berkongsi pelbagai strategi praktikal yang mereka gunakan untuk mengaplikasikan kecerdasan emosi dalam konteks pengajaran dan interaksi dengan pelajar. Strategi-strategi ini menunjukkan bagaimana teori kecerdasan emosi diterjemahkan ke dalam amalan harian.

Responden 1 berkongsi: "Saya ada beberapa techniques yang saya guna. Pertama, saya selalu take a moment untuk check emosi saya sendiri sebelum masuk kelas. Kalau saya rasa tension, saya akan do some deep breathing atau positive self-talk dulu. Lepas tu, bila dalam kelas, saya observe pelajar-pelajar - tengok body language mereka, facial expressions, cara mereka respond".

Responden 2 menambah: "Untuk saya, communication tu penting. Saya selalu encourage pelajar untuk express feelings mereka, especially bila ada masalah. Dan saya try to model *emotional regulation* - kalau saya marah atau frustrated, saya tunjuk macam mana nak handle emotions tu dengan cara yang healthy".

Strategi-strategi praktikal yang dikenal pasti termasuk:

- **Strategi Kesedaran Diri:** Melibatkan refleksi harian tentang keadaan emosi, teknik pernafasan untuk mengawal emosi, *positive self-talk* untuk mengekalkan motivasi, dan *mindfulness practices* untuk meningkatkan kesedaran.
- **Strategi Pengurusan Emosi:** Termasuk teknik relaksasi sebelum dan selepas mengajar, penetapan sempadan yang sihat antara kerja dan kehidupan peribadi, mencari sokongan dari rakan sekerja dan keluarga, serta aktiviti fizikal untuk mengurangkan tekanan.
- **Strategi Memahami Emosi Pelajar:** Melibatkan pemerhatian aktif terhadap bahasa badan dan ekspresi wajah pelajar, mendengar secara empati terhadap permasalahan yang dihadapi, mengemukakan soalan terbuka untuk memahami perasaan, dan menggunakan aktiviti *ice-breaking* untuk mengenal pasti suasana kelas.
- **Strategi Pengurusan Hubungan:** Merangkumi komunikasi yang jelas dan empati dengan pelajar, memberikan maklum balas yang membina dan bersifat sensitif, mewujudkan persekitaran yang selamat untuk pelajar berkongsi perasaan, dan menggunakan humor yang sesuai untuk meredakan ketegangan.

Kedua-dua responden menekankan bahawa strategi-strategi ini memerlukan latihan berterusan dan penyesuaian berdasarkan konteks dan keperluan pelajar yang berbeza.

5. Perbincangan

Kajian ini membincangkan dapatan kajian yang telah diperoleh melalui temu bual mendalam dengan dua orang guru sekolah menengah, berdasarkan lima tema utama yang telah dikenal pasti. Perbincangan ini dilakukan dengan merujuk kepada literatur sedia ada, termasuk teori dan hasil kajian terdahulu, bagi memahami bagaimana kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru dimaknai serta dihayati dalam konteks amalan profesional mereka. Dengan meneliti persamaan dan perbezaan antara dapatan kajian ini dan kajian-kajian lepas, kajian ini juga bertujuan untuk menyerlahkan sumbangan kajian terhadap pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kompetensi guru dalam konteks pendidikan Malaysia masa kini.

Kecerdasan Emosi sebagai Kompetensi Teras Guru

Dapatan kajian ini menyokong pandangan bahawa kecerdasan emosi merupakan kompetensi teras yang penting untuk guru sekolah menengah. Pemahaman responden tentang kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenal pasti, memahami, dan menguruskan emosi sendiri serta emosi pelajar adalah konsisten dengan definisi Salovey dan Mayer (1990) tentang kecerdasan emosi. Dapatan ini selari dengan kajian Wang (2022) yang menggunakan model pengantaraan bermoderasi untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosi guru, penglibatan kerja, efikasi sendiri guru, dan pencapaian akademik pelajar. Responden dalam kajian ini menunjukkan bahawa kecerdasan emosi bukan sahaja mempengaruhi cara mereka menguruskan emosi sendiri, tetapi juga kemampuan mereka untuk memahami dan merespons keperluan emosi pelajar dengan berkesan. Kepentingan kecerdasan emosi sebagai kompetensi teras juga disokong oleh kajian Gebre et al. (2025) yang mendapati bahawa kompetensi sosio-emosi guru mempunyai impak yang signifikan terhadap penglibatan pelajar. Ini menunjukkan bahawa kecerdasan emosi bukan sahaja penting untuk kesejahteraan guru, tetapi juga mempunyai kesan langsung terhadap *outcomes* pembelajaran pelajar.

Impak Kesejahteraan Guru terhadap Kualiti Pengajaran

Dapatan kajian menunjukkan bahawa kesejahteraan guru mempunyai impak yang mendalam terhadap kualiti pengajaran dan interaksi dengan pelajar. Ini konsisten dengan kajian Dreer (2023) yang mendapati bahawa kesejahteraan guru mempunyai kesan yang signifikan terhadap *outcomes* pendidikan. Responden dalam kajian ini menekankan bahawa kesejahteraan fizikal, mental, emosi, dan sosial mereka mempengaruhi setiap aspek amalan profesional mereka. Ini selari dengan kajian Cavioni et al. (2024) yang menunjukkan bahawa peningkatan kesejahteraan guru membawa kepada peningkatan dalam kompetensi emosi, strategi penjagaan diri, dan kemahiran hubungan.

Hubungan Saling Mempengaruhi antara Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan Guru

Salah satu dapatan penting kajian ini ialah hubungan saling mempengaruhi antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru. Responden menggambarkan hubungan ini sebagai "cycle" di mana satu aspek mempengaruhi yang lain secara berterusan. Hubungan ini konsisten dengan kajian Sanchez-Pujalte et al. (2023) yang mendapati bahawa kecerdasan emosi bertindak sebagai faktor pelindung terhadap *burnout* dan membantu mengekalkan kesejahteraan guru. Kajian Iacolino et al. (2023) juga menunjukkan bahawa kecerdasan emosi dan metakognisi memainkan peranan penting dalam mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan. Dapatan ini menunjukkan keperluan untuk pendekatan holistik dalam pembangunan kompetensi guru yang mengintegrasikan kedua-dua aspek kecerdasan emosi dan kesejahteraan secara serentak, bukannya merawat mereka sebagai komponen yang berasingan.

Aplikasi Praktikal dalam Konteks Pengajaran

Kajian ini memberikan pandangan yang berharga tentang bagaimana kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru diterjemahkan ke dalam amalan pengajaran harian. Strategi-strategi praktikal yang dikongsi oleh responden menunjukkan bahawa guru yang berpengalaman telah membangunkan himpunan teknik yang komprehensif untuk mengaplikasikan kecerdasan emosi dalam konteks profesional. Strategi-strategi ini konsisten dengan kajian Wang (2023) yang menunjukkan bahawa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kecerdasan emosi guru dan memperbaiki kualiti hubungan guru-pelajar. Responden dalam kajian ini menggunakan teknik-teknik seperti *mindfulness*, refleksi diri, dan pemerhatian aktif yang selari dengan pendekatan yang dicadangkan dalam literatur.

Implikasi untuk Model Kompetensi Guru

Dapatan kajian ini mempunyai implikasi yang penting untuk model kompetensi guru, khususnya dalam konteks Standard Guru Malaysia 2.0. Walaupun SGM 2.0 telah memasukkan Domain Kualiti Peribadi yang menekankan aspek seperti refleksi diri dan gaya kepimpinan yang bersifat insaniah (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2020), dapatan kajian ini menunjukkan keperluan untuk pengintegrasian yang lebih eksplisit aspek kecerdasan emosi dan kesejahteraan dalam semua domain kompetensi. Kajian ini mencadangkan bahawa kecerdasan emosi dan kesejahteraan bukan sahaja komponen dalam Domain Kualiti Peribadi, tetapi juga aspek yang merentasi semua domain dalam SGM 2.0 iaitu Orientasi Ilmu, Instruksional, dan Pelibatan Komuniti (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2020). Ini kerana kecerdasan emosi dan kesejahteraan mempengaruhi cara guru memperoleh dan mengaplikasikan pengetahuan, melaksanakan pengajaran, dan berinteraksi dengan komuniti.

6. Kesimpulan

Kajian ini telah menunjukkan bahawa kecerdasan emosi dan kesejahteraan guru mempunyai impak yang signifikan terhadap kompetensi profesional mereka dalam konteks pengajaran dan interaksi dengan pelajar. Dapatan kajian menyokong keperluan untuk pendekatan yang lebih holistik dalam pembangunan kompetensi guru yang mengintegrasikan aspek emosi dan kesejahteraan sebagai komponen teras. Dalam era pendidikan yang semakin kompleks dan mencabar, guru bukan sahaja perlu menguasai kandungan subjek dan kemahiran pedagogi, tetapi juga kemahiran kecerdasan emosi dan strategi untuk mengekalkan kesejahteraan. Ini adalah penting bukan sahaja untuk kesejahteraan peribadi guru, tetapi juga untuk memastikan kualiti pendidikan yang tinggi dan *outcomes* pembelajaran pelajar yang optimum. Kajian ini diharap dapat menyumbang kepada pemahaman yang lebih mendalam tentang kepentingan aspek emosi dan kesejahteraan dalam profesion perguruan, dan memberikan asas untuk pembangunan dasar dan program yang lebih berkesan untuk menyokong guru dalam menjalankan tugas mulia mereka sebagai pendidik.

Penghargaan

Penulis ingin merakamkan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang menyumbang secara langsung dan tidak langsung dalam menyiapkan kajian ini.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan mengenai penerbitan kajian ini.

Rujukan

- Bachler, R., Postareff, L., Laakkonen, E., & Nevgi, A. (2023). The role of emotions in educational processes: The conceptions of teacher educators. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1145294. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1145294> (7 Mei 2025).
- Bagdziuniene, D., Perminas, A., & Zukauskienė, R. (2023). Resources of emotional resilience and its mediating role in teachers' well-being and intention to leave. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1305979. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1305979> (7 Mei 2025).
- Blomeke, S., Jentsch, A., Ross, N., Kaiser, G., & König, J. (2022). Opening up the black box: Teacher competence, instructional quality, and students' learning progress. *Learning and Instruction*, *79*, Article 101600. Diakses dari: <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101600> (13 Mei 2025).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. Diakses dari: <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa> (2 Mei 2025).
- Cavioni, V., Conte, E., & Ornaghi, V. (2024). Promoting teachers' wellbeing through a serious game intervention: A qualitative exploration of teachers' experiences. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1339242. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1339242> (9 Mei 2025).
- Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: A systematic review of research. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1205179. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179> (30 April 2025).
- Gebre, Z. A., Tadesse, T., & Dagneu, A. (2025). The impact of teacher socio-emotional competence on student engagement: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1526371. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1526371> (29 April 2025).
- Gilar-Corbi, R., Pozo-Rico, T., Sanchez, B., & Castejon, J. L. (2024). Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee teachers. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1434250. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434250> (14 Mei 2025).
- Iacolino, C., Pellerone, M., Pace, U., Ramaci, T., & Castorina, V. (2023). The role of emotional intelligence and metacognition in teachers' stress during pandemic remote working: A moderated mediation model. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *13*(1), 81–95. Diakses dari: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13010006> (29 April 2025).
- Jiang, X., & Tong, Y. (2025). Emotional intelligence and innovative teaching behavior of pre-service music teachers: The chain mediating effects of psychological empowerment and career commitment. *Frontiers in Psychology*, *16*, Article 1557806. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1557806> (1 Mei 2025).
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2020). *Standard Guru Malaysia 2.0*. Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Nagaraj, D., & Ramesh, N. (2020). Emotional intelligence among schoolteachers in Rural Karnataka – A cross-sectional study. *Journal of the Scientific Society*, *47*(2), 89–92. Diakses dari: https://doi.org/10.4103/jss.JSS_22_20
- Quansah, F., Agormedah, E. K., Hagan Jr, J. E., Srem-Sai, M., Ankomah, F., Dadaczynski, K., & Schack, T. (2025). Enhancing teacher training through self-efficacy and emotional intelligence: A conditional process model of pre-service teachers' well-being and

- academic achievements. *Brain and Behavior*, 15(5), e70578. Diakses dari: <https://doi.org/10.1002/brb3.70578> (3 Mei 2025).
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. Diakses dari: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG> (4 Mei 2025).
- Sanchez-Pujalte, L., Mateu, D. N., Etchezahar, E., & Gómez Yepes, T. (2023). Teachers at risk: Depressive symptoms, emotional intelligence, and burnout during COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 11, Article 1092839. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1092839> (8 Mei 2025).
- Wang, L. (2022). Exploring the relationship among teacher emotional intelligence, work engagement, teacher self-efficacy, and student academic achievement: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 810559. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.810559> (6 Mei 2025).
- Wang, X. (2023). Exploring positive teacher-student relationships: The synergy of teacher mindfulness and emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1301786. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301786> (4 Mei 2025).
- Wang, X., Gong, S., Xu, S., & Wang, L. (2024). Understanding teacher emotional exhaustion: Exploring the role of teaching motivation, perceived autonomy, and teacher–student relationships. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1342598. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1342598> (4 Mei 2025).
- Yang, Y., Li, P., Fu, X., & Kou, Y. (2022). Social support and job satisfaction in kindergarten teachers: The mediating role of coping styles. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 809272. Diakses dari: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809272> (1 Mei 2025).