

Punca-Punca Tekanan Kerja di kalangan Guru

(Causes of Work Stress among Teachers)

Edreina Danyal^{1*} , Shahlan Surat²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: p110846@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: drshahlan@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Edreina Danyal
(p110846@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Tekanan kerja
Guru
Stress
Beban

KEYWORDS:

Work pressure
Teachers
Stress
Burden

CITATION:

Edreina Danyal, & Shahlan Surat. (2025).
Punca-Punca Tekanan Kerja di kalangan Guru.
*Malaysian Journal of Social Sciences and
Humanities (MJSSH)*, 10(3), e002912.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v10i3.2912>

ABSTRAK

Tekanan kerja dalam kerjaya guru merupakan isu yang sering dibincangkan. Daya tindak strategi perlu menghapuskan punca tekanan kerja guru bagi merealisasikan pemeraksanaan pendidikan ke arah pembangunan sosial. Justeru itu kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti punca-punca tekanan kerja di kalangan guru. Kajian yang berpaksikan pendekatan kualitatif ini mempunyai tiga orang peserta kajian yang dipilih di kalangan guru. Peserta ini telah ditemu bual dengan mendalam dan hasil dapatan menemui bahawa terdapat enam punca utama tekanan kerja iaitu beban kerja, kekangan masa, keletihan emosi, sikap pentadbir, persekitaran dan sikap dan masalah tingkah laku murid. Punca-punca ini, sekiranya tidak ditangani dengan sewajarnya, berpotensi untuk memberi impak negatif terhadap keberkesanan sistem pendidikan negara. Justeru itu, cadangan kepada pembangunan model holistik bagi daya tindak guru dalam menangani tekanan kerja perlu dibangunkan bagi kegunaan guru-guru seluruh Malaysia.

ABSTRACT

Work stress in teachers' careers is an issue that is often discussed. Strategic coping strategies need to eliminate the causes of teacher work stress to realize the empowerment of education towards social development. Therefore, this study was conducted to determine the causes of work stress among teachers. This study, employing a qualitative approach, involves three participants who were selected from among teachers. These participants were interviewed in depth and the findings revealed that there are six main causes of work stress, namely workload, time constraints, emotional exhaustion, administrator attitudes, environment and student attitudes and behavioral problems. These causes, if not addressed properly, will affect the national education system. Therefore, it is essential to develop proposals for a comprehensive model to support teachers

in coping with work-related stress, for the benefit of educators across Malaysia.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada literatur dalam bidang pendidikan khususnya psikologi pendidikan guru. Dapatan hasil kajian dapat memberikan senario tentang isu tekanan kerja guru seterusnya memberi maklumat kepada pihak yang terlibat dalam penyelidikan pendidikan mengenai perkembangan emosi guru di Malaysia secara lebih mendalam.

1. Pengenalan

Menurut [Kementerian Pendidikan Malaysia \(2013\)](#) dapatan yang diperoleh melalui beberapa pihak berkepentingan iaitu pendidik, ahli akademik, ibu bapa dan murid menyatakan bahawa kualiti guru merupakan faktor penting dan menjadi keutamaan dalam menjayakan aspirasi sistem pendidikan negara. Guru perlu menunjukkan kompetensi dalam bidang pendidikan dengan peningkatan kualiti guru yang bertaraf dunia bagi mencapai keberhasilan murid dan memperoleh kepuasan dalam kerjaya perguruan. Justeru itu, berdasarkan dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2015 (PPPM 2013-2025) transformasi profesion keguruan menjadi salah satu anjakan keberhasilan utama untuk sistem pendidikan negara. Anjakan ini memfokuskan kepada tumpuan guru terhadap teras pengajaran di mana guru perlu memberi perhatian sepenuhnya pada tugas utama profesion perguruan iaitu pengajaran dan pembelajaran. Segala beban pentadbiran seperti tugas perkeranian akan dikurangkan untuk memberi laluan bagi guru berusaha mendapatkan insentif berpandukan prestasi. Mereka juga berpeluang memperkembangkan minat masing-masing melalui pelbagai laluan kerjaya, sama ada dalam bidang pendidikan, kepimpinan, atau kepakaran subjek.

Sebaliknya, dalam merealisasikan transformasi dalam sistem pendidikan negara, KPM berhadapan dengan isu dan masalah berkaitan faktor tekanan kerja mendapat perhatian pada hari ini. Menurut [Kamarudin dan Taat \(2020\)](#) perubahan dan cabaran semasa dalam dunia pendidikan menyebabkan guru sukar menerima cara bekerja pada masa kini. Sistem pendidikan yang berteknologi dan persekitaran organisasi yang bertenaga menyebabkan guru mengalami kesukaran bekerja.

Menurut [Eee et al. \(2022\)](#) beban tugas dan tanggungjawab yang perlu dilakukan oleh para guru pada hari ini meliputi komitmen dalam bilik darjah serta aktiviti luar kelas. Segala penjadualan masa mengajar serta menyelesaikan tugas yang berbentuk akademik dan bukan akademik mesti diharungi oleh guru. Tambahan pula, tugas yang di luar skop kerja seperti melukis mural, menceritakan bilik khas, mengemas alatan dan banyak lagi. Guru akan lebih rasa tekanan jika sesuatu kerja diberikan tempoh masa tertentu.

Isu utama tekanan kerja guru adalah sangat berisiko dan boleh menyebabkan guru mengalami keresahan dan masalah kesihatan, sejurus melemahkan semangat guru. Mengikut [Mohamed \(2018\)](#) serta [Greenberg, Brown dan Abenavoli \(2016\)](#) masalah yang dihadapi oleh guru juga menyebabkan pencapaian akademik pelajar menurun dan meningkatkan masalah sosial dikalangan pelajar. Ini berpunca daripada ketidakprihatinan guru terhadap semua pelajarnya.

Selain itu, [Beddu Salam \(2014\)](#) berpendapat faktor dalaman atau luaran adalah satu tindak balas tekanan kerja guru yang dipengaruhi oleh tidak seimbangan atau keadaan

persekitaran yang negatif. Terutama impak dalam kesihatan seperti kesihatan psikologi dan fisiologi serta mempengaruhi tingkah laku individu. Punca tekanan dalam kalangan guru adalah disebabkan oleh beban tugas yang berlebihan. Keadaan ini bukan sahaja menjejaskan kesihatan fizikal mereka, tetapi juga memberi kesan terhadap nilai moral, kepuasan kerja, dan kualiti hidup. Malah, tahap efikasi sendiri guru turut mengalami penurunan.

1.1. Permasalahan Kajian

Tekanan kerja guru di tempat kerja adalah punca berlakunya stres guru. Menurut [Suryandari \(2016\)](#) tekanan berlaku apabila kerja berlebihan terpaksa disiapkan. Sehubungan itu, hubungan pentadbir atau organisasi dengan guru adalah tidak baik dan tiada kepekaan kerja. Selain itu, faktor lingkungan sosial yang memerlukan bantuan orang lain turut menyumbang kepada tekanan kerja guru kerana hubungan baik antara satu sama lain amat penting dan bertujuan bantu membantu dalam tugas juga dapat mengeratkan silaturrahim. Kurang motivasi dalam kerja akan menjejaskan matlamat organisasi dan melemahkan semangat untuk bekerja. Punca kurang motivasi adalah kelemahan dalam sistem ganjaran organisasi disebabkan pekerja yang bertungkus lumus menyiapkan kerja dan tugas tidak diberi apa-apa ganjaran. Mengikut [Sipon \(2007\)](#), tekanan kerja guru cenderung kepada keadaan murung, tidak bersemangat, kecewa dan mengalami tekanan jiwa.

Punca-punca tekanan kerja dikalangan guru adalah di tahap yang tinggi dan perlu dikaji untuk di atasi. Tekanan kerja yang dialami oleh guru ialah pelbagai tugas dan tanggungjawab. Mengikut [Subramaniam dan Omar \(2022\)](#) tugas dan tanggungjawab guru yang perlu diselesaikan sepanjang tahun adalah seperti menggunakan pelbagai instrumen dan kaedah alternatif, persiapan bahan bantu belajar. Sehubungan itu, susunan strategi dan kaedah pengurusan yang sepatutnya adalah memastikan guru-guru memperoleh kepuasan kerja agar dapat menyumbang kepada kualiti kerja yang lebih baik.

Menurut [Rohman \(2018\)](#) pihak KPM telah mengeluarkan kenyataan bahawa pada tahun 2018 seramai 2123 daripada 48258 guru mengalamai tekanan kerja pada tahap sederhana tinggi. Tahun berikutnya, Universiti Putra Malaysia (UPM) menjalankan kajian bahawa 7.1 peratus guru di Selangor dan Kuala Lumpur mengalami tekanan kerja. Kajian ini turut melaporkan bahawa bilangan guru wanita mengalami tekanan adalah dua kali ganda berbanding bilangan guru lelaki. Terdapat laporan daripada Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia (NUTP) yang menyatakan bahawa terdapat trend peningkatan guru memilih untuk bersara lebih awal dengan bilangan seramai 10,000 dan ianya jauh melebihi statistik Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) iaitu sebanyak 4360 orang guru ([Raieh, 2023](#)).

Kerja guru bukan sahaja mengajar dan mendidik tetapi tugas yang dilakukan adalah di luar skop kerja seperti mengutip sumbangan dari pelajar dan sekolah, tugas pengkeranian dan banyak lagi. Menurut [Hizan dan Rodzalan \(2020\)](#) berpendapat guru menjadi tertekan terhadap tugas-tugas yang mempunyai tarikh akhir kerana mereka tidak dapat menyiapkan mengikut tarikh yang ditetapkan. Guru berasa beban kerana tugas mereka setiap hari bermula 7.30 pagi hingga jam 2.00 petang adalah bersama murid iaitu pengajaran dan pembelajaran. Justeru itu, kerja dan tugas sampingan dilakukan sebelah petang atau di rumah.

1.2. Objektif Kajian

Kajian ini dilaksanakan berpandukan objektif utama iaitu mengidentifikasi punca-punca berlakunya tekanan kerja di kalangan guru. Punca-punca tekanan ini adalah berkaitan sebab dan faktor utama yang menyebabkan tekanan guru sehingga menjejaskan Kesihatan mental dan pada akhirnya mereka membuat pilihan untuk bersara awal.

2. Sorotan Literatur

Menurut [Hong dan Ismail \(2017\)](#) dalam kebanyakan kajian lepas membuktikan bahawa kedudukan profesion keguruan dalam penjawat awam yang menghadapi tekanan adalah tempat keempat berbanding tekanan kerja beberapa pegawai iaitu polis, penjara dan jururawat. Sehubungan itu, mengikut [Subramaniam dan Omar \(2022\)](#) berpendapat bahawa tugas guru tidak tertakluk dalam pengajaran dan pembelajaran sahaja tetapi melibatkan kerja dalam pentadbiran dan tugas-tugas lain. Oleh itu, guru akan berasa beban dan tidak cukup masa dalam sehari. Guru mengalami tekanan dalam pengurusan masa kerana sentiasa mengejar waktu disebabkan terlalu banyak perkara yang perlu diselesaikan sepanjang waktu persekolahan. Setiap hari, dari pagi hingga jam dua petang guru mengalami tekanan yang berpunca dari bebanan kerja seperti setiap pagi mengisi kehadiran murid dalam sistem yang perlu dikemaskini sebelum jam 9 pagi ditetapkan oleh pihak sekolah, pengajaran dan pembelajaran perlu diteruskan mengikut jadual, laporan yang perlu dikemaskini setiap hari seperti buku bertugas, melatih pelajar untuk menyertai pertandingan, mengatasi masalah disiplin pelajar dan lain-lain lagi.

Punca tekanan kerja mempunyai kaitan perhubungan dengan tempat kerja, intrinsik kepada pekerjaan, peranan individu dalam organisasi, struktur dan iklim organisasi. Mengikut [Suhaimi Kamaruddin dan Muhamad Suhaimi \(2020\)](#) tekanan kerja yang memberi kesan negatif akan menyebabkan tahap kualiti dan prestasi terganggu. Selain itu, individu tidak mendapat kepuasan dalam bekerja sehingga menyebabkan tugas dan tanggungjawab tidak sempurna. Menurut [Dawn et al. \(2015\)](#), [Mathew \(2011\)](#), [Chaplain \(2008\)](#), [Kyriacou \(2001\)](#) menyatakan tugas seorang guru adalah sangat berisiko dan tahap tekanan adalah tinggi sehingga boleh menjejaskan kesihatan dan kesejahteraan diri individu tersebut. Jelas menunjukkan kerjaya guru adalah kerjaya yang mempunyai tekanan kerja yang tinggi dan memberikan kesan terhadap penurunan prestasi dan penurunan kepuasan kerjaya sebagai seorang guru.

Dalam pada itu, punca tekanan kerja yang turut dibincangkan oleh pengkaji adalah berpunca daripada berkaitan kerja yang banyak dan membebankan. Mengikut [Valli dan Buese \(2007\)](#) peningkatan dalam kerja guru yang membebankan, KPM perlu tingkatkan dan perluaskan keseimbangan kerja dengan polisi kerajaan. Pertambahan tugas dan kerja akan mewujudkan persekitaran yang mendorong kepada tekanan dalam kalangan guru. Sehubungan itu, menurut [Huisman \(2009\)](#) berpendapat kepelbagaian tugas selain mengajai, guru terbeban dengan tugas mengambil kehadiran pelajar setiap hari, merekod markah dan menghadiri mesyuarat.

3. Metod Kajian

Menurut [Kerlinger dan Lee \(1999\)](#), struktur kajian bertujuan untuk mendapatkan jawapan kepada persoalan penyelidikan. Reka bentuk kajian yang diterapkan menggunakan pendekatan kualitatif dengan kaedah pengumpulan data. Data diperolehi melalui sesi temu bual dengan peserta kajian menggunakan instrumen wawancara bagi

mengumpulkan maklumat yang lebih mendalam dan terperinci mengikut konteks yang dikaji.

Kajian ini dilaksanakan dengan menggunakan kaedah temu bual sebagai pendekatan utama dalam pengumpulan data. Peserta kajian ditemu bual menggunakan instrumen wawancara untuk memperoleh maklumat yang lebih terperinci dan mendalam berdasarkan situasi yang dikaji. Data yang diperoleh melalui temu bual kemudiannya ditranskrip dan dianalisis menggunakan perisian Atlas.ti. Perisian ini memudahkan proses pengekodan dan pengkategorian data temu bual secara sistematik bagi menjawab persoalan kajian.

3.1. Peserta Kajian

Peserta kajian dipilih melalui kaedah pensampelan bertujuan (purposive sampling), di mana individu yang mempunyai pengalaman atau pengetahuan relevan mengenai topik kajian telah dikenalpasti. Sebanyak tiga orang peserta yang terdiri daripada individu-individu yang terlibat secara langsung dalam bidang yang dikaji telah dipilih. Kriteria pemilihan peserta adalah berdasarkan pengalaman kerja lebih daripada dua puluh lima tahun dalam bidang tersebut, serta keterlibatan mereka dalam isu yang menjadi fokus kajian.

3.2. Instrumen Pengumpulan Data

Temu bual dijalankan menggunakan instrumen wawancara semi-struktur yang merangkumi beberapa soalan utama yang relevan dengan objektif kajian. Sebagai contoh, soalan-soalan utama yang digunakan dalam wawancara termasuk:

- Apakah punca berlakunya tekanan kerja?
- Apakah yang dilakukan jika menghadapi tekanan kerja?
- Apakah strategi daya tindak anda dalam menghadapi tekanan kerja?

Soalan-soalan ini direka untuk membolehkan peserta berkongsi pengalaman mereka secara terbuka, sambil memastikan jawapan yang diperoleh relevan dengan persoalan kajian.

3.3. Analisis Data

Data yang diperoleh daripada sesi temu bual kemudiannya ditranskripkan dengan teliti untuk memastikan tiada maklumat penting yang terlepas. Semua temubual direkodkan menggunakan alat rakaman audio yang telah mendapat kebenaran daripada peserta. Setelah transkripsi selesai, data dianalisis menggunakan perisian Atlas.ti, yang merupakan alat yang digunakan untuk pengekodan dan pengkategorian data secara sistematik.

Proses analisis ini melibatkan beberapa langkah:

- i. Pengekodan Terbuka: Semua transkripsi temu bual dibaca dan diteroka untuk mengenal pasti tema atau kategori utama yang muncul. Setiap data yang relevan akan diberikan label kod yang sesuai.
- ii. Pengekodan Fokus: Kod-kod utama yang dikenalpasti daripada proses pengekodan terbuka akan dikelompokkan mengikut tema-tema utama. Ini membantu dalam memahami pola yang muncul dalam data dan memberi gambaran yang lebih jelas mengenai konteks kajian.

- iii. Pengesahan Tematik: Setelah kategori dibentuk, analisis mendalam akan dilakukan untuk memastikan kesahihan dan kebolehpercayaan tema-tema yang dikenalpasti. Proses triangulasi, di mana data dianalisis oleh lebih daripada satu penyelidik, akan digunakan untuk memastikan ketepatan hasil analisis.

3.3. Kesahihan dan Kebolehpercayaan Data

Untuk memastikan kesahihan data, langkah-langkah seperti triangulasi sumber dan penglibatan peserta dalam pemeriksaan semula transkripsi telah diambil. Selain itu, audit trail digunakan untuk mendokumentasikan setiap langkah dalam pengumpulan dan analisis data bagi memastikan ketelusan dan kebolehpercayaan kajian.

4. Hasil Kajian

Dapatan kajian ini diperoleh daripada tiga orang peserta yang terdiri daripada guru-guru yang memilih untuk bersara awal disebabkan tekanan kerja yang memberi kesan kepada emosi dan mental mereka. Berikut adalah hasil analisis data yang telah dijalankan.

4.1. Latar Belakang Peserta Kajian

Kajian ini melibatkan tiga peserta yang dipilih melalui kaedah pensampelan bertujuan. Semua peserta adalah guru yang memilih untuk bersara lebih awal akibat tekanan kerja yang mereka alami. Berdasarkan [Jadual 1](#), ketiga-tiga peserta kajian ini adalah wanita berumur lebih 50 tahun dengan kelayakan ijazah dan pengalaman mengajar melebihi 25 tahun di sekolah kebangsaan dan menengah.

Jadual 1: Latar Belakang Peserta Kajian

Nama	Umur	Jantina	Tahap Pendidikan	Pengalaman Mengajar (Thn)	Jenis Sekolah
P1	55	Perempuan	Ijazah	27	SK
P2	51	Perempuan	Ijazah	28	SK
P3	57	Perempuan	Ijazah	30	SMK

4.2. Punca-punca Tekanan Kerja dalam kalangan Guru

Data yang diperoleh daripada temu bual telah ditranskrip, diterjemah, dan dianalisis menggunakan perisian Atlas.ti. Analisis mendapati beberapa tema utama yang berkait dengan punca tekanan kerja yang dihadapi oleh guru, yang menyebabkan mereka memilih untuk bersara lebih awal. Enam tema utama yang dikenalpasti adalah: beban kerja, kekangan masa, keletihan emosi, sikap pentadbir, persekitaran, dan masalah tingkah laku murid. Berikut adalah huraian terperinci bagi setiap tema tersebut.

4.2.1. Beban Kerja

Beban kerja merupakan punca tercetusnya tekanan mental terhadap tugas sebagai seorang guru. Perkara ini merupakan hal yang biasa terjadi di dalam setiap pekerjaan walaubagaimanapun ia akan meruncing apabila tidak dapat ditangani oleh seseorang. Ketiga-tiga peserta kajian telah meluahkan perasaan yang mendalam terhadap beban tugas dan kerja yang mereka alami di dalam kerjaya perguruan.

P1: ... saya rasa tidak boleh ikut lagi kehendak sekolah dan apa yang KPM nak beban kerja di sekolah terlalu banyak sampai kan saya terpaksa menyelesaikannya di rumah. Pegang macam-macam jawatan kadang waktu cuti pun datang sekolah nak siapkan macam-macam perkara itu ini.

P2:..cikgu zaman sekarang tak sama macam saya mula-mula posting dulu. Sekarang mcm2 yang kena buat..bukan takat mengajar je. Ada lagi perkara lain yang nak kena siapkan selain dari tugas hakiki yg sedia ada mcm mengajar, buat program sukan tapi banyak lagi kena buat kertas kerja, kena masuk dalam macam-macam sistem..online offline. Saya rasa beban dengan kerja.

P3:..Beban tugas cikgu makin meningkat, bukan mengajar dan buat RPH je tapi lebih dari itu. Macam-macam permintaan dari sekolah, ibu bapa, KPM yang nakkan cikgu buat pelbagai untuk menjadikan murid pandai. Saya tak kisah sangat pasal mengajar tapi kadang kala berlebihan contohnya kelas tambahan yang berpanjangan masa cuti sekolah. Program-program peningkatan akademik dan bukan akademik tiap-tiap minggu kadang sampai malam. Tu belum lagi mana nak tanda buku, buat soalan, intervensi, kertas kerja, minit, buat meeting program dan macam-macam.

4.2.2. Kekangan Masa

Kekangan masa merupakan salah satu punca utama tekanan kerja yang dialami oleh guru. Kesempitan masa timbul apabila terdapat pelbagai kerja yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat, sedangkan tanggungjawab utama masih perlu diteruskan seperti biasa. Keadaan ini akan menambahkan tekanan apabila perkara terdahulu belum diselesaikan dan ditambah pula beberapa perkara adhoc perlu diselesaikan dengan kadar segera.

P1:... tugas kat sekolah memang tak kan habis sampai pencen..satu persatu beban kerja datang kena siapkan dalam tempoh yang diberikan. Dahla kebanyakannya guna sistem online, berpusing-pusing..saya pernah bangun pukul 3 pagi nak key in markah dalam sistem sebab nak kejar masa. Belum sempat rehat tup tup ada je kerja lain pulak, dengan meeting itu lah program ini lah. Terkejar-kejar nak membuat semua perkara.

P2:... pada masa bekerja cikgu ni dah terlalu overload.. orang ingat cikgu banyak cuti tapi sebenarnya tak.. program-program sekian, perkhemahan lah, lawatan lah yang mana ada dalam takwim sedia ada memang banyak, penuh utk setahun..pastu ada lagi yang nak diselesaikan contohnya exam, isi markah online, isi PBD, ada pulak tiba-tiba UASA, mana nak siapkan macam-macam laporan adhoc yg PPD nak contohnya nak laporan kantinlah, buku nak melawat bilik SPBT lah tiba-tiba..semua tu kadang ada je berlaku serentak..puas lah nak urus masa dengan kerja-kerja hakiki lagi.

P3:...mcm saya kekangan masa ni berlaku sebab saya ajar pelajar SPM. Saya nak tumpu pada exam student itu takpe lah, tapi dalam masa yang sama mcm-mcm benda kena buat contohnya laporan lah, urus program itu ini, kena kursus, kena bertugas olahraga peringkat negeri lah, kena

latih murid. Perkara maca mini bila saya tak dapat uruskan masa dengan baik ianya jadi tekanan pada saya.

4.2.3. Keletihan Emosi

Punca seterusnya yang menyebabkan tekanan kerja yang dihadapi oleh guru adalah keletihan emosi. Keletihan emosi ini melibatkan tekanan perasaan, fikiran dan emosi yang turun naik, tidak tentu arah dan bercelaru hingga menyebabkan mudah tercetusnya perasaan marah dan memberi kesan kepada tahap kesihatan mental atau fizikal.

P1:.. makin lama saya bekerja saya rasa mcm letih, fikiran kosong tak boleh nak fikir apa..saya rasa hanya jasad saya je pergi kerja..emosi dan perasaan saya bercelaru kadang tak tentu arah..asyik nak marah, mood pun swing tak menentu..saya fikir ada peluang baik saya bersara awal.

P2:.. saya rasa penat nak kerja, kerja tak habis-habis sampai bila saya nak hamba kan diri bekerja sedangkan dapat penat je..badan penat, fikiran dan emosi pun penat. Saya takut tiba-tiba gila. Saya dah tak boleh nak paksa diri saya ikut trek kerjaya cikgu sekarang. Pada umur mcm ni saya nak rehat tenang-tenang tu je.

P3:..dengan bermacam-macam beban tugas, persekitaran kerja nak uruskan keluarga lagi saya rasa makin penat. Emosi saya kadang tak stabil, saya pernah marah pelajar mcm naik hantu pastu saya sedar saya ni dah tak larat. Umur pun dah tua, bila badan penat dia akan efek pada emosi. Emosi akan turut penat jadi tak tentu arah saya takut kalua biarkan akan lebih melarat sampai stress, depression lama-lama akan dapat penyakit lain pulak.

4.2.4. Sikap Pihak Pentadbir

Sikap pentadbir juga menyebabkan tercetusnya gejala tekanan kerja dalam diri seorang guru. Melalui analisis data, peserta kajian menyatakan betapa peri pentingnya tugas dan kepimpinan seorang guru besar atau pengetua terhadap guru-guru di bawahnya. Pentadbir perlu bersikap professional dalam mengagihkan kerja serta menunjukkan sikap empati dan berusaha memahami masalah dan situasi setiap guru untuk membantu guru-guru menunaikan tugas dengan lebih efisien.

P1: ...guru besar kena mainkan peranan penting, kalua boleh fahamkan dulu situasi dan perasaan cikgu-cikgu kat sekolah. Cikgu-cikgu ni ada macam-macam masalah sendiri, kalua boleh bertolak ansur lah. Mcm sekolah saya guru besar ada geng sendiri, dia aim cikgu-cikgu tertentu termasuklah saya..asyik kena je..buat tu tak kena buat ni tak kena.. ada masa kadang hilang hormat jugak kita pada ketua.

P2:...bab kerja ni GB dan pentadbir kena tunjukkan contoh lah. Ada GB, GPK yang tak pandai buat kerja, tapi semua benda nak mantap terbaik, kejar nama, yang jadi mangsa cikgu-cikgu lah.. kalau cikgu-cikgu bagi pendapat, bantah kita pulak disalahkan, daripada nak ikut je rentak orang-orang mcm ni baik bersara.

P3:... pengetua dan pentadbir sekolah saya suka bagi tugas lebih dekat orang yang dah biasa buat kerja dan cikgu yang boleh harap. Diorang ni tak fikir pun masalah saya, balik-balik tunjuk awak buat ni, awak urus program ni..bertahun-tahun tak ganti orang baru akhirnya baik aku pencen.

4.2.5. Persekitaran

Faktor persekitaran merupakan factor penting dalam menyumbang kepada punca-punca berlakunya tekanan kerja di kalangan guru. Ketuga-tiga peserta kajian mempunyai persekitaran yang menyebabkan berlakunya tekanan kerja. Persekitaran ini melibatkan persekitaran di tempat kerja iaitu budaya bekerja yang toksik dan tidak sihat wujud di kalangan guru-guru serta persekitaran rumah iaitu keletihan dalam menguruskan keluarga dan anak-anak di rumah.

P1.. saya ada anak OKU yang perlu diuruskan jadi bend ani makin menambah bebanan kerja pada saya. Mana ibu bapa saya, ibu bapa mentua ada juga nak nak kena uruskan nak kena tengok diorg sebab diorg dah tua, walaupun ada adik beradik lain tapi sebagai anak dan menantu tu pun merupakan tanggungjawab dan kewajipan saya.

P2:...tiap hari berkejar mana nak hantar anak pergi amik sekolah, nak uruskan rumah tangga suami, kena masak kemas rumah pastu dengan sekolah lagi tiap-tiap hari macam tu kadang saya rasa macam nak pengsan. Kadang naik BP saya bila check doctor sebab rushing tiap hari.

P3.. sekolah saya ni sorry to say lah..persekitaran toksik..cikgu -cikgu suka mengata, mengadu domba. Ada yang jealous dengan kehidupan orang lain macam tak tenang bila tengok orang lain lagi hebat dan berjaya dari dia, pastu mula lah tikam belakang. Saya pernah kena tu lah saya tau mcm mana rasanya.

4.2.6. Masalah Tingkah Laku Murid

Punca terakhir sekali adalah sikap dan salah laku murid. Sikap murid yang tidak bersungguh dalam menuntut ilmu, tidak mempunyai adab dan rasa hormat pada guru, bercakap kasar, malas berusaha serta pengaruh pada internet dan media sosial menyebabkan guru-guru mudah tersentuh dan berasa hati dengan sikap tersebut yang lama kelamaan perasaan marah dan geram tidak dapat dibendung ditambah dengan prestasi murid yang merundum menyebabkan guru mengalami tekanan.

P1..budak sekarang dan dulu banyak beza, macam saya ajar sekolah rendah tahap satu semua benda saya kena uruskan, nak suruh murid diam pun kadang ambil masa 15 minit..kalau kelas 30 minit mcm mana nak ajar betul-betul mana nak sempat. Belum lagi murid tanya itu, tanya ini pastu kadang ibu bapa pula asyik tanya macam-macam dalam group wasap pening lah kepala saya.

P2..saya tengok murid sekarang tahun 3, 4 dah pandai cakap kasar, mencarut, cakap benda tak senonoh sebab banyak terpengaruh dengan handphone dengan internet, media sosial. Kadang dengan cikgu pun dah

pandai melawan pandai menjawab.. mcm-mcm masalah disiplin ponteng lah, hisap rokok semua ni pandai. Saya naik muak nak uruskan masalah-masalah mcm ni sebab sampai penah saya gaduh dengan ibu bapa. Daripada stress benda-benda mcm ni baik lah pencen.

P3:...saya mengajar sekolah menengah, semua remaja yang nak meningkat naik. Remaja ni diorg suka ikut kawan, ikut benda-benda yang tak baik dalam internet. Bila kita tegur marah, menjawab balik. Tak ingat diri tu nak SPM tak ada usaha nak belajar sungguh-sungguh. Diorang tak kisah pun tak masuk university sebab dah terpengaruh kat tiktok zaman sekarang masuk u pun belum tentu dapat kerja belum tentu kaya. Perangai masing-masing memang boleh naikkan darah saya. Saya ni jenuh la buat kelas tambahan, buat lagi intervensi kadang one to one boleh je jumpa bila-bila masa tapi macam tak dihargai..saya rasa sebagai cikgu sedihlah bila tengok anak muda zaman sekarang kelakuan macam ni, terfikir juga macam mana nasib lah generasi akan datang yang bakal memimpin negara.

5. Kesimpulan

Hasil dapatan kajian menunjukkan beban kerja, kekangan masa, keletihan emosi, sikap pentadbir, persekitaran, sikap dan masalah tingkah laku murid yang menjadi punca tekanan kerja guru. Justeru itu pihak yang berkaitan iaitu Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) perlu menyediakan rangka dan pelan perancangan yang bersesuaian untuk menangani isu ini agar tidak berlarutan. Antara Cadangan yang bersesuaian seperti mana yang dicadangkan oleh [Kamarudin dan Taat \(2020\)](#) yang menekankan tentang penyelidikan empirikal dalam isu tekanan guru dapat diberi dana. Senario pendidikan kini, kajian penyelidikan yang dilakukan dapat membentuk sumbangan rujukan dan panduan pembinaan model yang melibatkan punca tekanan kerja yang dialami oleh warga pendidik.

Kajian ini menyumbang kepada literatur dalam bidang pendidikan khususnya psikologi pendidikan guru. Dapatan hasil kajian dapat memberikan senario tentang isu tekanan kerja guru seterusnya memberi maklumat kepada pihak yang terlibat dalam penyelidikan pendidikan mengenai perkembangan emosi guru di Malaysia secara lebih mendalam. Pembangunan model yang holistik bagi menyelesaikan tekanan kerja di kalangan guru perlu dibangunkan dan diadaptasi penggunaannya dengan maksimum bagi membantu guru-guru di Malaysia dalam menyediakan daya tindak balas yang positif agar tekanan kerja boleh dicituskan. Model seperti ini mengikut pendapat [Salleh \(2014\)](#), tekanan hanya terbentuk apabila punca tekanan mendatangkan bahaya atau ancaman terhadap seseorang. Telah tiba masanya guru-guru di Malaysia dibekalkan dengan ilmu pengetahuan dan pelaksanaan tingkah laku dalam menangani tekanan kerja.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Kebangsaan Malaysia (RECUKM). Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah

dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih diberikan kepada peserta kajian dan semua pihak yang terlibat dalam menjayakan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian ini tidak menerima sebarang tajaan dan bantuan kewangan daripada mana-mana pihak.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis tidak mempunyai sebarang konflik kepentingan berkenaan penyelidikan, pengarang atau penerbitan kajian ini.

Rujukan

- Beddu Salam Baco (2014). Modal Psikologi (Psychological Capital), stres kerja dan komitmen kerja (work engagement): Satu penelitian awal. *Seminar Kebangsaan Integriti Keluarga 2014*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Chaplain, R. P. (2008). Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. *Educational Psychology, 28*(2), 195–209.. <https://doi.org/10.1080/01443410701491858>
- Dawn, S., Talukdar, P., Bhattacharjee, S., & Singh, O. P. (2015). Stress in school teachers of a school in West Bengal, India. *Indian Journal of Psychiatry, 19*(1), 12–17. <https://doi.org/10.5005/EJP-19-1-12>
- Eee, C. T., Hamid, H., & Madar, A. H. (2022). Hubungan antara efikasi sendiri, beban tugas dan masalah kesihatan mental dalam kalangan pensyarah Kolej Vokasional. *Online Journal for TVET Practitioners, 7*(1), 1–7. <https://doi.org/10.30880/ojtp.2022.07.01.001>
- Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). *Teacher stress and health: Effects on teachers, students, and schools*. Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, The Pennsylvania State University.
- Hong, O. C., & Ismail, A. (2017). Sokongan pihak pengurusan sekolah terhadap tekanan kerja guru di Sekolah Kebangsaan dan Sekolah Jenis Kebangsaan Cina. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan, 2*(2), 42–57. <http://e-journal.um.edu.my/publish/JuPiDi>
- Hizan, N. S. S., & Rodzalan, S. A. (2020). Hubungan antara pengurusan masa dengan tekanan kerja dalam kalangan guru sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities, 5*(1), 92–103. <https://doi.org/10.30880/rmtb.2020.01.01.008>
- Huisman, K. A. (2009). *Lived experience of stress in middle school teachers* (Disertasi Master's Degree, Open University Malaysia). ProQuest Dissertations and Theses. https://library.oum.edu.my/repository/677/1/faktor_stres_fazura.pdf
- Kamarudin, S. & Taat, M. S. (2020). Pengaruh Faktor-faktor Tekanan Kerja dalam kalangan Guru di Sekolah Menengah: Satu Analisis Persamaan Struktur (SEM-PLS). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities, 5*(11), 104–115. [10.47405/mjssh.v5i11.544](https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.544).

- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2013). *Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025: Pendidikan Prasekolah Hingga Lepas Menengah*. Kementerian Pendidikan Malaysia. Putrajaya, Malaysia.
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (1999). *Research design: Purpose and principles*. Foundations of behavioral research.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00131910120033628>
- Mathew, L. (2011). An Exploratory Study on Occupational Stress and Coping Strategies of Special Educators in South India. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.643192>
- Mohamed, A. Z. (2018). Amyloid pathology fingerprint differentiates post-traumatic stress disorder and traumatic brain injury. *Neuroimage: clinical*, 19, 716-726.
- Raieh, R. M. (2023, April 6). Guru berundur awal, apa alasan mereka? *Sinar Harian*. <https://www.sinarharian.com.my/article/253185/berita/guru-berundur-awal-apa-alasan-mereka>
- Rohman, M. A. (2018, Ogos 28). 4.4 peratus guru stres. *Berita Harian*. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/08/467001/44-peratus-guru-stres>
- Salleh, M. R. (2014). *Pengendalian Stres dan Kebimbangan: Penilaian Kongnitif dan Tingkah Laku (Penerbit USM)*. Penerbit USM.
- Sipon, S. (2007). Stres kerja guru: Punca, kesan dan strategi daya tindak. *Prosiding Seminar Profesional Perguruan*, Universiti Sains Islam Malaysia.
- Subramaniam, H., & Omar, I. M. (2022). Hubungan tekanan kerja dan pengurusan bilik darjah dalam kalangan guru sekolah rendah di Daerah Klang. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 47(1), 39–52. <https://ejournal.ukm.my/jpend/issue/view/1529>
- Suhaimi Kamarudin & Muhamad Suhaimi Taat. (2020). Faktor tingkah laku pelajar, kekangan masa, beban tugas dan tekanan kerja dalam kalangan guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(9), 114-124.
- Suryandari, S. (2016). Pengaruh burnout, self esteem terhadap kinerja guru. *INOVASI*, XVIII (1). 37-43.
- Valli, L., & Buese, D. (2007). The changing roles of teachers in an era of high-stakes accountability. *American Educational Research Journal*, 44(3), 519–558. <https://www.jstor.org/stable/30069427>