

## Kesan Kesihatan Mental Guru terhadap Kualiti Pengajaran: Kertas Konsep

Kesavan Nallaluthan<sup>1\*</sup>, Rosliza Binti Arifin<sup>2</sup>, Fatin Jalilah Binti Kamaluddin<sup>3</sup>, Nur Ashikin Binti Ainuddin<sup>4</sup>, Mu Qian<sup>5</sup>, Nik Muhammad Hanis Bin Nek Rakami<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Pengurusan dan Ekonomi, Universiti Pendidikan Sultan Idris, 35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia

<sup>2</sup>Sekolah Kebangsaan Kuala Kubu Bharu, 44000 Kuala Kubu Bharu, Selangor, Malaysia

<sup>4</sup>Sekolah Kebangsaan Sri Kinjang, 35300 Chenderiang, Perak, Malaysia

<sup>3,5,6</sup>Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris, 35900 Tanjong Malim, Perak, Malaysia

\*Corresponding author email: kesavan@fpe.upsi.edu.my

### ARTICLE HISTORY

Received: 14<sup>th</sup> February 2026

Revised: 28<sup>th</sup> March 2026

Accepted: 13<sup>rd</sup> May 2026

Published : 23<sup>th</sup> May 2026

### KEYWORDS

Kesihatan Mental  
Kualiti Pengajaran  
Pendidikan  
Malaysia

**ABSTRACT** - Dalam bidang pendidikan, kesihatan mental dan kesejahteraan guru memainkan peranan penting dalam menentukan kualiti pengajaran mereka. Teori Motivasi dan Kebajikan (*Self-Determination Theory - SDT*), menekankan kepentingan tiga keperluan psikologi asas: kecekapan, keterhubungan, dan autonomi. Teori ini boleh digunakan untuk memahami bagaimana kesihatan mental dan kesejahteraan guru mempengaruhi motivasi dan keberkesanan mereka dalam pengajaran. Penyelidikan menunjukkan bahawa faktor-faktor ini mempunyai kesan langsung terhadap pelbagai aspek pengajaran berkualiti. Keberkesanan guru, iaitu kepercayaan guru terhadap keupayaan mereka untuk mempengaruhi pembelajaran pelajar, berkait rapat dengan kesihatan mental dan kesejahteraan mereka. Guru yang mempunyai tahap keberkesanan diri yang tinggi lebih bermotivasi, bersemangat dalam tugas, dan berpuas hati dalam profesion mereka, yang membawa kepada amalan pengajaran yang lebih baik dan pencapaian pelajar yang lebih tinggi. Kajian juga menekankan kepentingan iklim sekolah yang sihat dan faktor organisasi yang positif dalam menyokong kesihatan mental guru. Masalah kesihatan mental seperti ketidakpuasan kerja, tekanan, dan persekitaran kerja yang negatif boleh menjejaskan kualiti pengajaran. Sebagai contoh, guru yang mengalami tekanan kerja yang tinggi cenderung untuk mempamerkan keletihan, yang boleh menurunkan keberkesanan pengajaran dan hubungan guru-pelajar. Peralihan kepada pengajaran dalam talian semasa pandemik COVID-19 juga menambah cabaran kesihatan mental bagi guru. Di Malaysia, beban kerja yang berlebihan dan ketidakcekapan sistemik menyebabkan tekanan yang tinggi dalam kalangan guru. Guru dibebani dengan tugas pentadbiran di luar tugas mengajar, menyebabkan waktu kerja yang panjang dan rehat yang tidak mencukupi. Ini membawa kepada persaraan awal dan kesihatan mental yang merosot, memerlukan intervensi segera untuk mengelakkan kehilangan guru dan memastikan kualiti pendidikan yang tinggi. Untuk menangani isu ini, cadangan termasuk melaksanakan program kesihatan mental berstruktur, menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan yang sihat, menyediakan sumber kesihatan mental yang mencukupi, dan menangani masalah sistemik yang berkaitan dengan gaji dan beban kerja. Dengan mengutamakan kesihatan mental guru, sistem pendidikan dapat meningkatkan kualiti pengajaran dan kesejahteraan keseluruhan tenaga kerja pendidikan. Di Malaysia, usaha-usaha ini dapat memastikan guru lebih bersedia untuk menghadapi cabaran pengajaran, mengekalkan hubungan positif dengan pelajar, dan memberikan arahan yang berkesan, yang akhirnya meningkatkan hasil pendidikan pelajar.

## PENGENALAN

Dalam bidang pendidikan, kesihatan mental dan kesejahteraan guru memainkan peranan penting dalam menentukan kualiti pengajaran mereka. Penyelidikan mengenai kesejahteraan guru dan kesihatan mental telah menunjukkan bahawa faktor-faktor ini mempunyai kesan langsung terhadap pelbagai aspek kualiti pengajaran (Hascher & Waber, 2021). Menurut daripada Kaur and Singh (2019) beberapa kajian telah menunjukkan bahawa keberkesanan guru yang merujuk kepada kepercayaan guru terhadap keupayaan mereka untuk mempengaruhi pembelajaran pelajar berkait rapat dengan kesihatan mental dan kesejahteraan mereka (Ronfeldt et al., 2015). Guru yang mempunyai tahap keberkesanan diri yang tinggi dilihat lebih bermotivasi, mempunyai semangat keterlibatan yang tinggi terhadap tugas, dan berpuas hati dalam profesion mereka yang pastinya diterjemahkan ke dalam amalan pengajaran yang lebih baik dan akhirnya memberi kesan ke atas tahap pencapaian pelajar yang lebih tinggi (Agyapong et al., 2022; Jakubowski & Sitko-Dominik, 2021). Di samping itu, menurut Capone and Petrillo (2020) penyelidikan yang menekankan kepentingan iklim sekolah yang sihat dan faktor organisasi yang positif dapat menyokong kesihatan mental guru. Selain itu, masalah kesihatan mental guru seperti kepuasan kerja, tekanan, dan persekitaran kerja boleh menjejaskan kualiti pengajaran mereka dengan ketara. Sebagai contoh, guru-guru yang mengalami tahap ketidakpuasan kerja dan tekanan kerja yang tinggi lebih cenderung untuk mempamerkan keletihan yang boleh membawa kepada penurunan keberkesanan pengajaran, mengurangkan hubungan guru-pelajar, dan mengurangkan kualiti pengajaran keseluruhan. Selain itu, isu kesihatan mental guru juga boleh memberi kesan kepada keupayaan mereka untuk menguruskan tingkah laku bilik darjah dengan berkesan dan mewujudkan persekitaran pembelajaran yang positif. Peralihan kepada pengajaran secara maya dan dalam talian akibat Pandemik COVID-19 telah memburukkan lagi cabaran kesihatan mental guru (Baker et al., 2021). Guru-guru terpaksa menyesuaikan diri dengan cepat kepada teknologi baharu dan kaedah pengajaran yang selalunya tanpa latihan atau sokongan yang mencukupi.

Kesan kesihatan mental guru terhadap kualiti pengajaran adalah kebimbangan global yang memerlukan perhatian dan tindakan. Di peringkat global, isu kesihatan mental guru seperti keletihan, tekanan, dan kepuasan kerja secara langsung mempengaruhi kualiti pendidikan yang diberikan kepada pelajar (Capone & Petrillo, 2020). Di kebanyakan tempat di dunia, guru menghadapi cabaran yang sama dalam menguruskan kesihatan mental dan kesejahteraan mereka yang seterusnya mempengaruhi keupayaan mereka untuk menyampaikan arahan dengan berkesan.

Menurut laporan CIDRAP News kesan kesihatan mental kepada guru dan remaja adalah akibat Pandemik COVID-19. Guru, terutamanya mereka yang mengajar dari jauh, menghadapi tahap kebimbangan yang lebih tinggi berbanding profesion lain termasuk pekerja penjagaan kesihatan. Faktor-faktor seperti ketidakpastian, peranan yang berkembang, dan kekurangan sokongan telah menyumbang kepada tekanan mereka. Kajian ini juga menunjukkan bahawa remaja terutamanya daripada keluarga berpendapatan rendah, mengalami kemurungan yang tinggi akibat tekanan kewangan. Penyelidikan ini menekankan keperluan untuk memberi sokongan dan sumber kesihatan mental yang lebih baik untuk kedua-dua pihak iaitu guru dan remaja.

Selain itu artikel dari *The Independent* (2024) menyoroti cabaran kesihatan mental yang teruk yang dihadapi oleh guru, dipergiatkan oleh tuntutan dan tekanan profesion mereka. Guru mengalami tekanan dan keletihan yang ketara kerana waktu bertugas yang lama, beban pentadbiran, dan jumlah emosi menyokong pelajar yang mana Pandemik COVID-19 telah memburukkan lagi situasi dengan menambah cabaran pengajaran jarak jauh dan isolasi. Krisis kesihatan mental ini memberi kesan negatif terhadap kualiti pengajaran kerana guru yang tertekan dan mengalami tahap depresi tinggi terpaksa berjuang dengan pengurusan bilik darjah dan arahan yang berkesan, namun akhirnya membawa kepada hasil pelajar yang lebih buruk.

Artikel ini menekankan isu kekurangan sokongan kesihatan mental yang mencukupi untuk guru, menyeru program kesihatan mental yang komprehensif di sekolah, termasuk perkhidmatan kaunseling dan latihan pengurusan tekanan. Selain itu, isu sistemik seperti gaji yang tidak mencukupi, kekurangan pengiktirafan profesional, dan masa perancangan yang tidak mencukupi menyumbang kepada tekanan guru dan ketidakpuasan kerja.

Di Malaysia pula beban kerja yang berlebihan dan ketidakcekapan sistemik menyebabkan tekanan yang teruk dalam kalangan guru di Malaysia (Zarin et al., 2022). Guru dibebani dengan tugas pentadbiran di luar tugas mengajar menyebabkan guru terpaksa menghadapi waktu kerja yang panjang

dan rehat yang tidak mencukupi. Keadaan ini diburukkan lagi dengan sistem yang tidak cekap untuk merekodkan kehadiran dan prestasi memaksa guru bekerja lewat malam. Tekanan sedemikian telah menyebabkan persaraan awal dan kesihatan mental yang semakin merosot dan ramai guru memerlukan kaunseling untuk menguruskan tahap tekanan mereka (Ibrahim et al., 2020). Isu-isu ini perlu ditangani segera bagi mengelakkan pertindihan guru dan memastikan pendidikan yang berkualiti.

Cvenkel (2021) mencadangkan bagi menangani isu-isu ini, cadangan termasuk melaksanakan program kesihatan mental berstruktur, menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan yang sihat, menyediakan sumber kesihatan mental yang mencukupi, dan menangani masalah sistemik yang berkaitan dengan gaji dan beban kerja. Menangani cabaran ini adalah penting untuk meningkatkan kesejahteraan guru, mengekalkan pendidik yang berkecukupan, dan memastikan pendidikan berkualiti tinggi untuk pelajar.

Atashpanjeh et al. (2020) menyatakan bahawa tekanan dan ketidakpuasan kerja yang tinggi boleh menyebabkan motivasi dan penglibatan dalam kalangan guru berkurangan, sekali gus memberi implikasi negatif terhadap kualiti pengajaran. Selain itu, peralihan kepada pengajaran dalam talian akibat Pandemik COVID-19 telah menambah tekanan dan cabaran tambahan kepada guru, seterusnya memberi kesan terhadap kesihatan mental dan kesejahteraan mereka. Oleh itu, menangani kesihatan mental guru adalah penting bukan sahaja untuk kesejahteraan pendidik tetapi juga untuk kualiti pendidikan yang diterima oleh pelajar.

Usaha untuk menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan guru harus diutamakan di peringkat global, merangkumi strategi untuk mengurangkan tekanan, menyediakan akses kepada sumber kesihatan mental dan menggalakkan persekitaran kerja yang positif (Baker et al., 2021; Capone & Petrillo, 2020). Dengan menangani kesihatan mental guru pada skala global, kualiti pendidikan dan kesejahteraan keseluruhan tenaga kerja pendidikan dapat ditingkatkan dengan ketara.

Di Malaysia, kesan kesihatan mental guru terhadap kualiti pengajaran adalah topik yang semakin penting (Tai et al., 2019). Menurut kajian literasi Tai et al. (2019) kesejahteraan guru secara langsung mempengaruhi persekitaran pembelajaran, penglibatan pelajar, dan kualiti pendidikan keseluruhan di negara ini. Kajian telah menunjukkan bahawa guru yang mempunyai tahap kepuasan kerja yang lebih tinggi, tahap tekanan yang lebih rendah, dan kesejahteraan mental yang positif lebih cenderung untuk mempamerkan amalan pengajaran yang berkesan (Hester et al., 2020).

Tambahan pula, kesihatan mental guru didapati mempunyai kesan langsung terhadap hasil pelajar seperti pencapaian akademik dan perkembangan emosi sosial (LaBelle, 2023).

Menurut Kamal et al. (2020) sistem pendidikan Malaysia juga telah mengalami cabaran untuk beralih kepada pengajaran dalam talian dan maya semasa Pandemik COVID-19. Peralihan mendadak ini telah memperkenalkan tekanan baharu untuk guru termasuk menyesuaikan diri dengan platform digital, menguruskan bilik darjah jarak jauh, dan menangani jurang teknologi dalam kalangan pelajar. Faktor-faktor ini sudah pasti mempengaruhi kesihatan mental guru yang akhirnya memberi kesan kepada keupayaan mereka untuk menyampaikan pengajaran yang berkualiti tinggi (David et al., 2021).

Usaha untuk menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan guru di Malaysia adalah penting untuk memastikan penyampaian pendidikan yang berkualiti (Mohamed et al., 2020). Inisiatif yang bertujuan untuk mengurangkan tekanan, menyediakan sokongan kesihatan mental, dan menggalakkan persekitaran kerja yang positif dapat menyumbang kepada keberkesanan pengajaran secara keseluruhan di negara ini. Di samping itu, melaksanakan program latihan dan sumber untuk membantu guru menavigasi tuntutan pengajaran dalam talian dapat terus menyokong kesejahteraan mental mereka dan, seterusnya, meningkatkan kualiti pendidikan untuk pelajar (Minkos & Gelbar, 2021).

Dengan mengakui dan menangani kesihatan mental guru di peringkat nasional, Malaysia boleh menyumbang kepada peningkatan kualiti pengajaran dan kesejahteraan keseluruhan pendidiknya. Adalah penting bagi sistem pendidikan untuk mengutamakan kesihatan mental guru untuk mewujudkan persekitaran yang menyokong yang memupuk pengajaran dan kejayaan pelajar yang berkesan.

## Teori Motivasi dan Kebajikan (*Self-Determination Theory – SDT*)

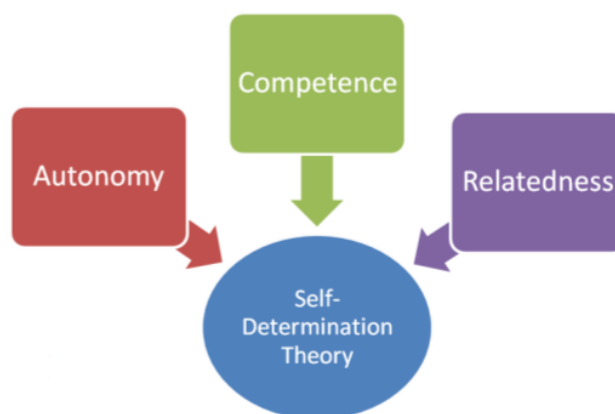
Teori Motivasi dan Kebajikan adalah teori motivasi manusia yang komprehensif dan dikaji secara meluas, yang dibangunkan oleh Edward L. Deci dan Richard M. Ryan, yang menyelidiki faktor-faktor yang mendorong individu untuk terlibat dalam pelbagai tingkah laku dan aktiviti (Deci & Ryan, 1994; Gagné & Deci, 2005). Teori ini menyatakan bahawa terdapat tiga keperluan psikologi asas - autonomi, kecekapan, dan kaitan - yang mesti berpuas hati bagi seseorang individu untuk mengalami motivasi intrinsik, pertumbuhan peribadi, dan kesejahteraan (Deci & Ryan, 2008).

Teori ini membezakan antara pelbagai jenis motivasi, mulai dari motivasi intrinsik, di mana individu terlibat dalam aktiviti demi kepentingannya sendiri, kepada motivasi ekstrinsik, di mana individu didorong oleh faktor luaran seperti ganjaran atau tekanan sosial (Flannery, 2017; Gagné & Deci, 2005). Motivasi intrinsik dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan dan perubahan tingkah laku yang berterusan (Flannery, 2017).

Teori Motivasi dan Kebajikan menunjukkan bahawa sejauh mana keperluan psikologi asas ini disokong atau digagalkan dalam konteks sosial tertentu boleh memberi kesan yang signifikan terhadap jenis dan kekuatan motivasi individu (Deci & Ryan, 2008). Konteks yang memudahkan kepuasan ketiga-tiga keperluan ini telah ditunjukkan untuk menggalakkan motivasi autonomi, yang dikaitkan dengan hasil positif seperti prestasi yang berkesan, pemprosesan maklumat mendalam, dan kreativiti (Deci & Ryan, 1994, 2008).

Motivasi autonomi, yang terdiri daripada motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang baik, telah dikaitkan dengan kesihatan dan kesejahteraan psikologi (Deci & Ryan, 2008). Penyelidikan telah menunjukkan kebolegunaan Teori Penentuan Nasib Sendiri di pelbagai domain, termasuk pendidikan, keibubapaan, kerja, penjagaan kesihatan, sukan, dan hubungan interpersonal (Deci & Ryan, 2008).

Dalam tetapan pendidikan, sebagai contoh, faktor-faktor yang menyokong autonomi, kecekapan, dan kaitan pelajar telah didapati untuk memupuk bentuk motivasi yang ditentukan sendiri, yang seterusnya dikaitkan secara positif dengan pembelajaran berkualiti tinggi dan pelarasan peribadi (Deci & Ryan, 1994).



**Rajah 1:** Kerangka model Teori Motivasi dan Kebajikan (*Self-Determination Theory – SDT Deci and Ryan (2012)*)

## OBJEKTIF KAJIAN

Objektif penyelidikan bagi kertas konseptual ini adalah:

- Untuk menyiasat kesan kesihatan mental guru dan kesejahteraan terhadap kualiti pendidikan dengan tumpuan khusus untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti tekanan, kepuasan kerja, dan keletihan mempengaruhi amalan pengajaran dan hasil pelajar.

- Untuk meneroka hubungan antara keberkesanan guru dan kesihatan mental, mengkaji pengaruh iklim sekolah yang menyokong kesejahteraan guru, dan menilai cabaran yang diperkenalkan oleh peralihan kepada pengajaran dalam talian semasa Pandemik COVID-19.
- Untuk menyediakan analisis terperinci mengenai keadaan semasa kesihatan mental guru di Malaysia dan mencadangkan strategi yang boleh diambil untuk meningkatkan sokongan kesihatan mental guru yang akhirnya bertujuan untuk meningkatkan kualiti pendidikan secara keseluruhan.

### **Persoalan penyelidikan/Persoalan Kajian**

Bagaimanakah kesihatan mental dan kesejahteraan guru mempengaruhi kualiti pendidikan, terutamanya dari segi amalan pengajaran dan hasil pelajar, dan apakah strategi yang boleh dilaksanakan untuk menyokong kesihatan mental guru dalam konteks sistem pendidikan Malaysia, terutamanya memandangkan cabaran yang ditimbulkan oleh peralihan kepada pengajaran dalam talian semasa Pandemik COVID-19?

### **CADANGAN**

Menangani kesihatan mental dan kesejahteraan guru adalah penting dalam memastikan penyampaian pendidikan berkualiti tinggi. Beberapa strategi boleh dilaksanakan untuk menyokong dan mempromosikan kesihatan mental pendidik:

**a) Melaksanakan Program Kesihatan Mental:**

Sekolah dan institusi pendidikan boleh mewujudkan program kesihatan mental khusus untuk guru. Program-program ini boleh merangkumi pemeriksaan kesihatan mental secara berkala, perkhidmatan kaunseling, dan bengkel yang memberi tumpuan kepada pengurusan tekanan dan penjagaan diri.

**b) Menggalakkan Keseimbangan Kerja-Kehidupan:**

Menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan yang sihat dengan menetapkan jangkaan yang jelas untuk waktu bekerja, menyediakan rehat dan cuti yang mencukupi, dan menggalakkan amalan penjagaan diri.

Untuk menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan yang sihat dalam kalangan guru, adalah penting untuk melaksanakan dasar dan amalan berstruktur yang menangani keperluan dan cabaran khusus mereka. Berikut adalah strategi terperinci untuk mencapai matlamat ini:

**c) Tetapkan jangkaan yang jelas untuk waktu bekerja:**

- Tentukan Waktu Bekerja: Menentukan dan menyampaikan waktu kerja rasmi dengan jelas untuk memastikan guru tahu bila hari kerja mereka bermula dan berakhir. Ini membantu mengelakkan terlalu banyak kerja dan menetapkan sempadan antara masa profesional dan peribadi.

- Hadkan Komunikasi Selepas Waktu: Menetapkan dasar yang mengehadkan komunikasi berkaitan kerja, seperti e-mel dan panggilan telefon, di luar waktu kerja yang ditetapkan. Galakkan pentadbir dan rakan sekerja untuk menghormati sempadan ini.

**d) Menyediakan rehat yang mencukupi:**

- Cuti Berjadual Pada Siang Hari: Memasukkan rehat biasa ke hari persekolahan, membolehkan guru berehat dan mengisi semula tenaga. Ini boleh termasuk rehat pendek antara kelas dan rehat makan tengah hari yang lebih lama.

- Tempoh Perancangan: Memastikan guru-guru mempunyai tempoh perancangan yang ditetapkan semasa hari persekolahan, memberi mereka masa untuk menyediakan pelajaran, tugas gred, dan mengendalikan tugas pentadbiran tanpa mengganggu masa peribadi.

**e) Menawarkan Dasar Cuti dan Cuti:**

- Hari Kesehatan Mental: Memperkenalkan hari kesehatan mental sebagai sebahagian daripada dasar cuti yang membolehkan guru mengambil cuti khusus untuk memberi tumpuan kepada kesejahteraan mental mereka.

- Cuti Berbayar: Menyediakan polisi cuti berbayar yang banyak, termasuk hari peribadi, cuti sakit, dan hari cuti, untuk membolehkan guru berehat tanpa tekanan kewangan.

**f) Menggalakkan amalan penjagaan diri:**

- Bengkel Penjagaan Diri: Menganjurkan bengkel dan sesi latihan yang memberi tumpuan kepada teknik penjagaan diri seperti kesedaran, meditasi, dan pengurusan tekanan. Menggalakkan guru untuk menggabungkan amalan ini ke dalam rutin harian mereka.

- Program Kesehatan dan Kesejahteraan: Melaksanakan program kesehatan dan kesejahteraan yang menawarkan sumber seperti keahlian gim, kelas yoga, atau cabaran kesejahteraan untuk mempromosikan kesehatan fizikal dan mental.

**g) Pengaturan Kerja Fleksibel:**

- Pilihan Kerja Jauh: Apabila boleh dilaksanakan, berikan peluang untuk kerja jarak jauh atau penjadualan yang fleksibel. Ini dapat membantu guru menguruskan beban kerja mereka dengan lebih berkesan dan menampung tanggungjawab peribadi.

- Perkongsian Pekerjaan: Memperkenalkan pengaturan perkongsian pekerjaan di mana dua guru berkongsi tanggungjawab dengan satu jawatan sepenuh masa, membolehkan mereka lebih banyak masa peribadi sambil mengekalkan peranan profesional mereka.

**h) Kepimpinan dan Budaya Sokongan:**

- Latihan Kepimpinan: Melatih pemimpin sekolah untuk mengenali tanda-tanda keletihan dan tekanan guru. Galakkan mereka untuk menyokong kakitangan mereka dalam mengekalkan keseimbangan kerja-kehidupan dengan menggalakkan budaya kerja yang positif dan memahami.

- Komunikasi Terbuka: Memupuk persekitaran komunikasi terbuka di mana guru berasa selesa membincangkan beban kerja dan kesejahteraan mereka. Menyediakan platform untuk guru menyuarakan kebimbangan dan mencadangkan penambahbaikan.

**i) Pantau dan Laraskan beban kerja:**

- Pentaksiran Berkala: Menjalankan penilaian berkala beban kerja guru bagi memastikan ia terkawal. Laraskan tugas dan tanggungjawab mengikut keperluan untuk mengelakkan terlalu membebankan.

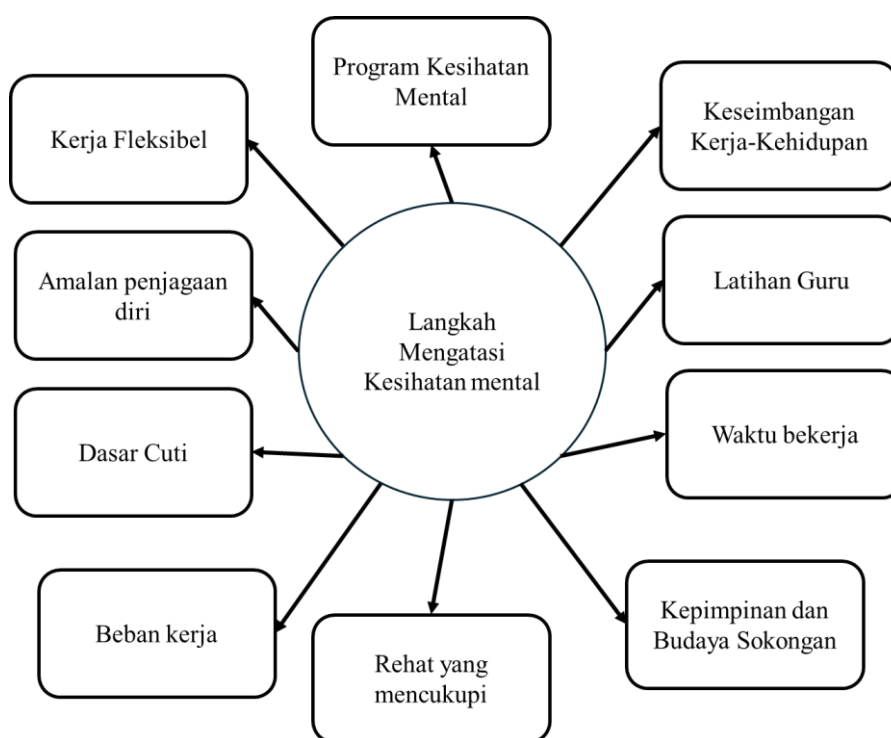
- Tugas Pentadbiran Perwakilan: Seboleh-bolehnya, mewakilkan tugas pentadbiran bukan mengajar kepada kakitangan sokongan membolehkan guru lebih fokus kepada tanggungjawab utama mereka.

Dengan melaksanakan strategi ini, sekolah dapat mewujudkan persekitaran kerja yang lebih seimbang dan menyokong guru. Menggalakkan keseimbangan kerja-kehidupan bukan sahaja meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan guru tetapi juga meningkatkan kepuasan dan keberkesanan pekerjaan mereka secara keseluruhan yang pastinya membawa kepada hasil pendidikan yang lebih baik untuk pelajar.

**j) Melabur dalam Latihan Guru:**

Menyediakan program latihan komprehensif yang melengkapkan guru dengan kemahiran, pengetahuan, dan sumber yang diperlukan untuk menavigasi tuntutan pengajaran dalam talian dengan berkesan dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan dari segi mental dan fizikal mereka. Dengan melaksanakan strategi ini, institusi pendidikan dapat mewujudkan persekitaran yang menyokong dan mengutamakan kesehatan mental guru. Dengan mengutamakan kesehatan mental guru, institusi pendidikan dapat meningkatkan kualiti pengajaran dan hasil pelajar. Guru yang sihat dari segi mental lebih bersedia untuk menangani cabaran pengajaran, mengekalkan hubungan positif dengan pelajar, dan memberikan arahan yang berkesan. Peningkatan kesehatan mental guru memberi kesan positif kepada kualiti

pengajaran dan kejayaan pelajar. Menurut sumber yang disebutkan, terdapat hubungan yang jelas antara kesihatan mental guru dengan kualiti pengajaran. Guru yang sihat dari segi mental lebih berdaya tahan dan lebih mampu menguruskan tekanan harian profesion mereka. Mereka lebih cenderung mempunyai kepuasan kerja yang lebih tinggi yang membawa kepada peningkatan motivasi dan penglibatan dalam pengajaran mereka. Selain itu, guru-guru yang sihat dari segi mental lebih mampu mewujudkan persekitaran bilik darjah yang positif dan menyokong. Mereka lebih empati dan memahami keperluan pelajar mereka yang membolehkan mereka menyesuaikan arahan mereka untuk memenuhi keperluan individu setiap pelajar. Tambahan pula, penyelidikan menunjukkan bahawa iklim sekolah yang sihat dengan faktor organisasi yang kuat seperti pengetua yang menyokong dan menyokong guru, memainkan peranan penting dalam pembangunan kepercayaan guru bahawa mereka dapat memberi kesan positif kepada pembelajaran pelajar. Secara keseluruhannya, isu kesihatan mental guru secara langsung memberi kesan kepada kualiti pengajaran.



Rajah 2: Kerangka model konseptual bagi mengatasi kesihatan mental

### Pengabungan kerangka model konseptual dengan Teori Motivasi dan Kebajikan.

Teori Motivasi dan Kebajikan yang dibangunkan oleh Deci dan Ryan, menyatakan bahawa individu mempunyai tiga keperluan psikologi asas: autonomi, kecekapan, dan kaitan. Pemenuhan keperluan ini membawa kepada motivasi, kesejahteraan, dan prestasi yang lebih tinggi. Strategi untuk menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan guru dapat diselaraskan dengan berkesan dengan SDT untuk mewujudkan persekitaran kerja yang lebih bermotivasi dan menyokong guru. Begini caranya:

#### a) Melaksanakan Program Kesihatan Mental

Autonomi:

Program Kesihatan Mental: Program kesihatan mental yang disesuaikan yang membolehkan guru memilih jenis sokongan yang mereka perlukan (contohnya, kaunseling, bengkel) menyokong autonomi mereka dengan memberi mereka kawalan ke atas penjagaan kesihatan mental mereka.

Kecekapan:

Bengkel Pengurusan Tekanan dan Penjagaan Diri: Ini meningkatkan kemahiran guru dalam menguruskan tekanan dan menjaga diri mereka sendiri, dengan itu meningkatkan kecekapan mereka.

Berkaitan:

Pemeriksaan Kesihatan Mental Biasa: Ini memupuk rasa kekitan dan sokongan dalam komuniti sekolah, menangani keperluan untuk berkaitan.

**b) Menggalakkan Keseimbangan Kerja-Kehidupan**

Tetapkan jangkaan yang jelas untuk waktu bekerja:

Autonomi:

Tentukan Waktu Bekerja: Waktu kerja yang jelas membantu guru menguruskan masa mereka dengan lebih baik dan mengekalkan keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi, menyokong rasa autonomi mereka.

Menyediakan rehat yang mencukupi:

Kecekapan:

Rehat Berjadual Pada Siang Hari: Rehat biasa membantu guru mengisi semula, meningkatkan keberkesanan dan rasa kecekapan mereka.

Berkaitan:

Tempoh Perancangan: Ini memberi peluang untuk kerjasama dan interaksi dengan rakan sekerja, memupuk hubungan.

Menawarkan Dasar Cuti dan Cuti:

Autonomi:

Hari Kesihatan Mental: Membenarkan guru mengambil hari kesihatan mental apabila diperlukan memberi mereka kawalan ke atas kesejahteraan mereka, menyokong autonomi.

Berkaitan:

Cuti Berbayar: Dasar cuti yang mencukupi menunjukkan bahawa institusi mengambil berat tentang kesejahteraan guru, memupuk rasa relevan.

Menggalakkan amalan penjagaan diri:

Kecekapan:

Bengkel Penjagaan Diri: Latihan dalam teknik penjagaan diri memberi kuasa kepada guru dengan kemahiran untuk menguruskan tekanan dengan berkesan, meningkatkan kecekapan mereka.

Berkaitan:

Program Kesihatan dan Kesejahteraan: Program yang merangkumi aktiviti kumpulan seperti kelas yoga atau cabaran kesejahteraan membina komuniti dan hubungan di kalangan guru.

Pengaturan Kerja Fleksibel:

Autonomi:

Pilihan Kerja Jauh dan Perkongsian Kerja: Menyediakan pengaturan kerja yang fleksibel membolehkan guru mengawal jadual mereka, menyokong keperluan mereka untuk autonomi.

**c) Kepimpinan dan Budaya Sokongan**

Latihan Kepimpinan:

Berkaitan:

Kepimpinan Sokongan: Pemimpin latihan untuk mengenali dan menangani keletihan guru menggalakkan budaya sokongan dan pemahaman, memupuk hubungan.

Komunikasi Terbuka:

Berkaitan:

Menggalakkan Dialog Terbuka: Mewujudkan platform untuk guru menyuarakan kebimbangan dan mencadangkan penambahbaikan mengukuhkan ikatan komuniti dan berkaitan.

**d) Pantau dan laraskan beban kerja**

Kecekapan:

Penilaian Berkala dan Mewakikan Tugas Pentadbiran: Menilai dan menyesuaikan beban kerja secara berkala memastikan guru tidak terharu, membolehkan mereka memberi tumpuan kepada tanggungjawab teras mereka dan merasa kompeten.

**e) Melabur dalam Latihan Guru**

Kecekapan:

Program Latihan Komprehensif: Menyediakan latihan melengkapkan guru dengan kemahiran dan pengetahuan yang diperlukan, meningkatkan kecekapan mereka dalam menavigasi tuntutan pengajaran.

Rumusan pengabungan kerangka konseptual dengan Teori Motivasi dan Kebajikan.

Dengan menyelaraskan strategi ini dengan SDT, institusi pendidikan dapat mewujudkan persekitaran yang menyokong keperluan psikologi asas guru, sekali gus meningkatkan motivasi, kesejahteraan, dan keberkesanannya. Berikut ialah ringkasan cara strategi bergabung dengan SDT:

Autonomi: Melaksanakan program kesihatan mental, menetapkan jangkaan yang jelas untuk waktu kerja, menawarkan pengaturan kerja yang fleksibel, dan memberikan hari kesihatan mental.

Kompetensi: Menawarkan bengkel penjagaan diri, menyediakan rehat biasa, memastikan tempoh perancangan yang mencukupi, memantau dan menyesuaikan beban kerja, dan melabur dalam latihan guru.

Relatedness: Memupuk kepimpinan sokongan dan komunikasi terbuka, menyediakan program kesihatan dan kesejahteraan, dan memastikan pemeriksaan kesihatan mental yang kerap.

Dengan mengutamakan kesihatan mental guru melalui lensa SDT, institusi pendidikan dapat meningkatkan kualiti pengajaran dan hasil pelajar. Guru-guru yang sihat mental lebih bersedia untuk menangani cabaran pengajaran, mengekalkan hubungan positif dengan pelajar, dan memberikan arahan yang berkesan, akhirnya membawa kepada pengalaman pendidikan yang lebih berkesan dan memuaskan untuk semua yang terlibat.

## KESIMPULAN

Kesimpulannya, kesihatan mental dan kesejahteraan guru merupakan faktor penting dalam menentukan kualiti pendidikan yang mereka berikan. Kertas konsep ini telah menunjukkan bahawa keberkesanan guru yang merangkumi kepercayaan guru terhadap keupayaan mereka untuk mempengaruhi pembelajaran pelajar secara intrinsik dikaitkan dengan kesihatan mental mereka. Guru-guru yang sihat secara mental mempamerkan tahap motivasi, penglibatan, dan kepuasan kerja yang lebih tinggi yang membawa kepada amalan pengajaran yang lebih berkesan dan hasil pelajar yang

lebih baik. Sebaliknya, masalah kesihatan mental seperti tekanan, keletihan, dan ketidakpuasan kerja secara signifikan menjejaskan kualiti pengajaran, mempengaruhi pengurusan bilik darjah, keberkesanan pengajaran, dan hubungan guru-pelajar.

Sistem pendidikan global dan Malaysia bersama-sama menghadapi cabaran mendesak berkaitan kesihatan mental guru, diburukkan lagi dengan peralihan kepada pengajaran dalam talian semasa Pandemik COVID-19. Tekanan yang meningkat dan penyesuaian pantas terhadap modaliti pengajaran baharu telah menyerlahkan keperluan mendesak untuk sokongan kesihatan mental yang komprehensif untuk pendidik.

Menangani kesihatan mental guru bukan sahaja penting untuk kesejahteraan pendidik tetapi juga untuk kualiti pendidikan keseluruhan. Penyelidikan ini menekankan keperluan melaksanakan strategi yang mantap untuk menyokong kesihatan mental guru termasuk program kesihatan mental, inisiatif keseimbangan kerja-kehidupan, pembangunan profesional, dan kepimpinan sokongan.

Di Malaysia, mengutamakan kesihatan mental guru melalui dasar dan amalan berstruktur dapat meningkatkan kualiti pengajaran dan kejayaan pelajar dengan ketara. Dengan memupuk persekitaran yang menyokong yang merangkumi sumber kesihatan mental, rehat yang mencukupi, pengaturan kerja yang fleksibel, dan kepimpinan sekolah yang kuat, institusi pendidikan dapat memastikan guru dilengkapi dengan baik untuk memenuhi tuntutan profesion mereka.

Akhirnya, meningkatkan kesihatan mental guru membawa kepada tenaga kerja pengajaran yang lebih berdaya tahan, bermotivasi dan berkesan. Hal ini, seterusnya dapat memupuk persekitaran pembelajaran yang positif dan produktif, memberi manfaat kepada pelajar dan menyumbang kepada kemajuan keseluruhan sistem pendidikan. Dengan mengiktiraf dan menangani peranan kritikal kesihatan mental guru, kita dapat mencapai kemajuan yang bermakna ke arah menjana kecemerlangan pendidikan.

## **PENGHARGAAN**

Sekalung apresiasi kepada pihak Universiti Pendidikan Sultan Idris dan pihak sekolah khususnya pihak pentadbir yang telah memberi peluang kepada guru untuk menjalankan kajian tindakan ini untuk menambah baik amalan dan meningkatkan kualiti pengajaran dan pembelajaran guru.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis mengisytiharkan bahawa tidak ada konflik kepentingan mengenai penerbitan kertas ini. Semua peringkat penyelidikan, termasuk pengumpulan data, analisis, dan tafsiran, telah dijalankan secara objektif dan bebas, tanpa sebarang pengaruh luar.

## **SUMBANGAN PENULIS**

Pengarang telah memberikan sumbangan saintifik yang signifikan kepada penyelidikan dalam manuskrip, meluluskan tuntutannya, dan bersetuju untuk menjadi pengarang.

## **PENGISYTIHARAN AI GENERATIF**

Semasa penyediaan kerja ini, penulis menggunakan *ChatGPT (OpenAI)* untuk meningkatkan kejelasan dan kebolehbacaan manuskrip. Selepas menggunakan alat ini, pengarang menyemak dan menyunting kandungan seperti yang diperlukan dan bertanggungjawab sepenuhnya untuk kandungan penerbitan.

## **PENYATA ETIKA**

Tidak berkenaan.

## RUJUKAN

- Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., Burbach, L., & Wei, Y. (2022). Stress, burnout, anxiety and depression among teachers: a scoping review. *International journal of environmental research and public health*, 19(17), 10706.
- Atashpanjeh, A., Shekarzahi, S., Zare-Behtash, E., & Ranjbaran, F. (2020). Burnout and job dissatisfaction as negative psychological barriers in school settings: A mixed-methods investigation of Iranian teachers. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 334.
- Baker, C. N., Peele, H., Daniels, M., Saybe, M., Whalen, K., Overstreet, S., & The New Orleans, T.-I. S. L. C. (2021). The experience of COVID-19 and its impact on teachers' mental health, coping, and teaching. *School Psychology Review*, 50(4), 491-504.
- Capone, V., & Petrillo, G. (2020). Mental health in teachers: Relationships with job satisfaction, efficacy beliefs, burnout and depression. *Current Psychology*, 39(5), 1757-1766.
- Cvenkel, N. (2021). Work-life balance and well-being at work: Employees' perspective to promote a psychologically healthy workplace. *The Palgrave handbook of corporate social responsibility*, 429-451.
- David, E., DePierro, J. M., Marin, D. B., Sharma, V., Charney, D. S., & Katz, C. L. (2021). COVID-19 pandemic support programs for healthcare workers and implications for occupational mental health: a narrative review. *Psychiatric Quarterly*, 1-21.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1994). Promoting self-determined education. *Scandinavian journal of educational research*, 38(1), 3-14.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
- Flannery, M. (2017). Self-determination theory: Intrinsic motivation and behavioral change. *Number 2/March 2017*, 44(2), 155-156.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior*, 26(4), 331-362.
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, 100411.
- Hester, O. R., Bridges, S. A., & Rollins, L. H. (2020). 'Overworked and underappreciated': special education teachers describe stress and attrition. *Teacher Development*, 24(3), 348-365.
- Ibrahim, R., Zalam, W. Z. M., Daganga, M., Omar, K., Bakar, A. A., & Ali, S. N. M. (2020). Psychological distress among teachers in Malaysia. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(6), 505-516.
- Jakubowski, T. D., & Sitko-Dominik, M. M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PloS one*, 16(9), e0257252.
- Kamal, A. A., Shaipullah, N. M., Truna, L., Sabri, M., & Junaini, S. N. (2020). Transitioning to online learning during COVID-19 Pandemic: Case study of a Pre-University Centre in Malaysia.
- Kaur, M., & Singh, B. (2019). Teachers' well-being: an overlooked aspect of teacher development. *Образование и саморазвитие*, 14(3), 25-33.
- LaBelle, B. (2023). Positive outcomes of a social-emotional learning program to promote student resiliency and address mental health. *Contemporary School Psychology*, 27(1), 1-7.
- Minkos, M. L., & Gelbar, N. W. (2021). Considerations for educators in supporting student learning in the midst of COVID-19. *Psychology in the Schools*, 58(2), 416-426.
- Mohamed, N. J. B., Bakar, A. Y. A., & Ildil, I. (2020). The psychological well-being and self-compassion on Malaysian teachers of counseling and guidance. *Acta Counseling and Humanities*, 1(1), 53-65.
- Ronfeldt, M., Farmer, S. O., McQueen, K., & Grissom, J. A. (2015). Teacher collaboration in instructional teams and student achievement. *American educational research journal*, 52(3), 475-514.
- Tai, K. L., Ng, Y. G., & Lim, P. Y. (2019). Systematic review on the prevalence of illness and stress and their associated risk factors among educators in Malaysia. *PloS one*, 14(5), e0217430.
- Zarin, N. I., Kaur, K., Ismail, S., Choong, Y. V., & Siong, C. S. (2022). A Call for a New Stress Index for Malaysian Teachers: A Systematic Review of Studies of Stress among Teachers in Malaysia. *World Journal of English Language*, 12(2), 202-202.