

Tekanan Pekerjaan dan Kesehatan Mental Guru

SITI NUR AIN BINTI REMBLI
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
sitinurainrembli@yahoo.com

NORAZLINA BINTI RIPAIN
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
norazlina.ripain@kuis.edu.my

MARHAINI BINTI ABDUL GHANI
Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS)
marhaini@kuis.edu.my

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti hubungan tekanan pekerjaan ke atas kesihatan mental guru. Di samping itu, faktor tekanan pekerjaan yang paling dominan turut dikenalpasti. Bagi mencapai objektif ini, kajian telah dilakukan ke atas guru Pusat Asuhan Tunas Islam (PASTI) di Kuala Langat, Selangor. Sebanyak 84 set borang soal selidik telah diedarkan menggunakan aplikasi *Google Form*. Daripada jumlah itu, seramai 71 orang responden telah memberikan kerjasama dan menjawab soal selidik dengan sempurna. Kaedah kuantitatif digunakan dalam menentukan hubungan antara kesemua pembolehubah tidak bersandar (Tekanan Pekerjaan) dengan pembolehubah bersandar (Kesihatan Mental). Penyelidik menggunakan soal selidik (Noordeyana dan Siti Zulaikha, 2019) berskala Likert Ridwan sebagai instrumen mengukur faktor tekanan pekerjaan manakala bagi mengukur tahap kesihatan mental, penyelidik menggunakan Ujian DASS berdasarkan 21 item (Ramli et al, 2007). Dapatan kajian menunjukkan faktor karenah pelajar dan tanggungjawab terhadap kerja mempengaruhi kesihatan mental guru. Kajian ini juga menunjukkan faktor karenah pelajar adalah yang paling dominan mempengaruhi kesihatan mental guru.

Katakunci: *Guru, Tekanan Pekerjaan, Karenah Pelajar dan Kesihatan Mental*

PENGENALAN

Umum mengetahui bahawa kerjaya sebagai seorang guru tadika merupakan satu bentuk perkhidmatan sosial yang sangat mencabar pada era globalisasi ini. Hal ini kerana, guru memainkan peranan penting dalam memberi dan menyampaikan ilmu pengetahuan asas kepada pelajar khususnya di awal usia pendidikan. Guru juga merupakan sumber tenaga manusia yang terpenting dalam arena pendidikan tambahan pula guru bukan sahaja bertanggungjawab dalam mendidik malah turut bertanggungjawab membimbing pelajar supaya mereka memiliki masa hadapan yang baik. Ilmu yang ada padanya akan berupaya melahirkan modal insan yang berkualiti tinggi yang kelak akan berkhidmat pada agama, bangsa dan juga negara.

Dalam usaha mendidik dan memimpin para pelajar, pasti terdapat banyak tekanan dan cabaran yang akan dihadapi oleh guru kerana untuk melahirkan insan yang berguna pada agama dan bangsa kelak bukanlah suatu usaha yang mudah dan boleh dipandang ringan. Guru memerlukan

tenaga, emosi yang stabil dan juga mental yang sihat untuk menjalankan tanggungjawabnya sebagai seorang pendidik. Seperti yang kita sedia maklum, kerjaya sebagai seorang guru adalah sangat mencabar kerana mereka bukan sahaja mengajar tetapi turut memiliki tugas yang pelbagai dan mempunyai tanggungjawab yang sangat berat (Kamaruzaman, 2007). Tugas seorang guru bukan sahaja tertumpu untuk mendidik pelajar semata-mata malahan mereka juga mempunyai komitmen lain seperti keluarga dan sebagainya.

Justeru, tidak dapat dinafikan seseorang guru atau pendidik itu perlu memastikan keadaan kesihatan mereka sentiasa dalam keadaan baik agar mampu menghadapi cabaran dalam pekerjaan dan seterusnya dapat menjalani kehidupan yang sempurna. Tahap kesihatan ini tidak hanya merujuk kepada kesihatan fizikal semata-mata tetapi juga memastikan tahap kesihatan mental dalam keadaan stabil juga adalah sangat penting. Ramai antara kita tidak sedar bahawa kesihatan mental turut memainkan peranan penting dalam menjamin kesejahteraan kehidupan sehari-hari atau masa depan seseorang termasuk kanak-kanak dan belia (Intan et al., 2011).

PERMASALAHAN KAJIAN

Menurut Pusat Perkembangan Kurikulum, Kementerian Pendidikan Malaysia (2003), pendidikan prasekolah adalah satu program yang menyediakan pengalaman pembelajaran kanak-kanak yang berumur empat hingga enam tahun dalam jangka masa satu tahun atau lebih sebelum masuk ke Tahun Satu di sekolah formal. Oleh yang demikian, guru tadika mempunyai peranan yang sangat penting dalam memastikan pelajar prasekolah memiliki persediaan yang mencukupi sebelum mereka melangkah ke Tahun Satu di sekolah formal. Dalam konteks pendidikan pada peringkat tadika, bebanan tugas guru lebih tinggi kerana guru tadika bukan sahaja perlu mendidik dan mengajar pelajar, malah guru juga perlu menjadi pengasuh kepada pelajar menggantikan ibu bapa kerana pelajar belum mahir untuk mengurus diri sendiri. Menurut kajian daripada Lia et al. (2018) menyatakan profesion perguruan merupakan satu bidang yang sering dilihat banyak berhadapan dengan tekanan kerana bidang ini merupakan satu bentuk perkhidmatan sosial yang mencabar. Sekiranya guru gagal mengawal atau mengatasi beban kerja yang dipikul maka ianya boleh menyebabkan kesihatan fizikal dan juga kesihatan mental guru terganggu.

KAJIAN LITERATUR

Tekanan kerja merupakan keadaan yang sukar diatasi oleh setiap individu. Sekiranya tekanan ini tidak diuruskan dan dikawal, ianya boleh menjejaskan tahap kesihatan seseorang pekerja dan seterusnya memberi kesan ke atas kualiti hasil kerja. Setiap pekerjaan yang dilakukan sentiasa akan memberi tekanan. Walau bagaimanapun jika individu berkenaan dapat mengawal tekanan emosi, maka tekanan berjaya dikurangkan (Rohany & Eda, 2002). Tekanan juga dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan emosi yang membuatkan seseorang berasa tidak selesa dan tidak gembira dengan situasi yang dihadapinya (Norazila et al., 2018). Dalam konteks organisasi, istilah tekanan di tempat kerja sering digunakan silih berganti dengan tekanan kerja dan tekanan pekerjaan yang merupakan produk kognitif bagi mentafsirkan sesuatu keadaan (Abu, 2004). Menurut Elisabet (2017) tekanan merupakan antara topik yang sangat kerap menjadi bahan perbincangan. Tekanan boleh mencetuskan tingkah laku negatif dalam kalangan pekerja. Dalam jangka masa panjang, prestasi sesebuah organisasi akan terjejas disebabkan oleh tekanan. Anis et al. (2019) dalam kajiannya menyatakan apabila berlaku tekanan di tempat kerja, secara tidak langsung akan menyebabkan berlakunya simptom yang akan menjejaskan psikologi pekerja. Impak daripada keadaan psikologi seperti ini akan memberi

kesan terhadap kesihatan pekerja seperti risiko penyakit jantung, kemurungan, serta masalah psikologi utama dalam kalangan pekerja iaitu kehabisan tenaga.

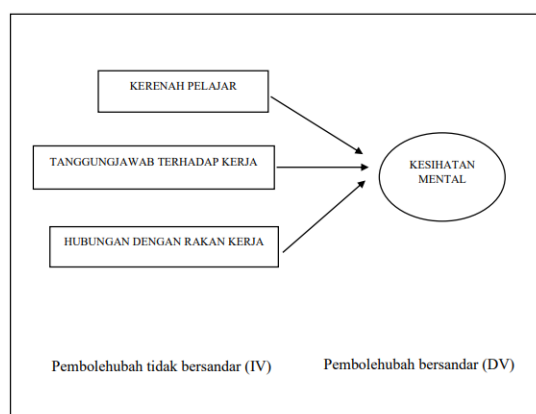
Berdasarkan kajian lepas, terdapat beberapa faktor tekanan yang memberi kesan terhadap kesihatan mental. Kyriacou (2001) menyatakan faktor utama tekanan yang dihadapi oleh guru-guru adalah mengajar pelajar yang kurang bermotivasi, pelajar yang mempunyai masalah disiplin, tekanan masa dan bebanan kerja, menghadapi ketidakpuasan kerja dan tekanan kerja terhadap perubahan yang berlaku dalam organisasi. Manakala Skaalvik (2007) meneliti hubungan yang menyebabkan tekanan dalam kalangan guru adalah bukan sahaja tekanan dari segi pengurusan masa dan kurang sokongan daripada pihak atasan malah tekanan guru juga disebabkan oleh tekanan yang berkaitan dengan hubungan guru dan pelajar, hubungan guru dengan ibu bapa dan hubungan guru dengan pihak pengurusan. Kesihatan mental yang baik amat penting bagi mengelakkan beban kepada mental sehingga menyebabkan seseorang guru tidak dapat menjalankan tugas sebagai pendidik. Aspek kesihatan mental sering dikaitkan dengan kecerdasan emosi, pilihan strategi tingkah laku dan kesejahteraan psikologi (Melissa & Balan, 2019). Selain itu, dalam kajian yang dilakukan oleh Ruziati et al. (2018) mendapati kesihatan mental turut dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi seseorang manusia yang sukar untuk dinilai kerana ianya lebih bersifat keperluan individu secara dalaman dan luaran. Ini turut disokong oleh Syed Kamaruzaman et al. (2017) yang menegaskan situasi-situasi yang menambahkan tekanan terhadap guru akan menyebabkan mental terganggu seterusnya hilang pertimbangan sehingga boleh menyebabkan guru bertindak di luar kawalan seperti mengeluarkan perkataan yang kesat terhadap pelajar atau memukul dan bertindak kurang sopan terhadap pelajar. Oleh yang demikian, masalah psikologi akan berlaku kepada guru mungkin disebabkan oleh penggunaan keperluan mental yang tinggi dan tidak dikawal dengan sebaiknya (Gooh et al., 2012).

METODOLOGI KAJIAN

Pengkaji menggunakan data primer melalui edaran soal selidik kepada responden dalam mengumpul sumber maklumat dan menjawab persoalan kajian. Borang soal selidik ini diubahsuai daripada borang soal selidik yang telah digunakan oleh Noordeyana dan Siti Zulaikha (2019). Soal selidik tersebut mengandungi tiga bahagian iaitu bahagian A, B dan juga bahagian C. Bahagian A terdiri daripada borang maklumat diri responden, manakala bahagian B pula merupakan soalan berkaitan dengan faktor-faktor persekitaran pekerjaan dan bahagian C ialah soalan berkaitan dengan tahap kesihatan mental guru. Ujian DASS digunakan untuk mengukur tahap kesihatan mental pekerja. Versi asal DASS mempunyai 42 item yang telah diperkenalkan oleh Peter Lovinbond dari University of New South Wales Australia. Menurut Ramli et al. (2007), DASS telah diterjemah dalam pelbagai bahasa termasuklah versi Bahasa Malaysia (BM) yang mempunyai 21 item. Oleh itu, bagi mengukur tahap kesihatan mental, pengkaji merujuk kepada Ujian DASS 21 item. Borang soal selidik kajian menggunakan skala Likert Ridwan yang berasaskan kepada 4 skala (1=tidak pernah, 2=jarang, 3=Kerap, 4=Sangat kerap). Kaedah persampelan yang digunakan dalam kajian ini ialah kaedah persampelan berkelompok (*Cluster*). Responden ditentukan mengikut negeri, daerah atau mukim. Responden dalam kajian ini ialah guru PASTI di daerah Kuala Langat, Selangor. Bagi menjalankan kajian tersebut, sebanyak 86 set soal selidik telah diedarkan melalui *google form* kepada 86 responden yang bekerja sebagai guru Pusat Asuhan Tunas Islam (PASTI) Kuala Langat, Selangor. Namun begitu, hanya 71 orang guru mengisi borang soal selidik di akhir kajian. Walau bagaimanapun jumlah soal selidik yang diterima menepati syarat-syarat persampelan yang telah ditentukan oleh Krejcie dan Morgan (1970). Data-data yang diperolehi daripada borang soal selidik yang lengkap dianalisis dengan menggunakan program *Statistical*

Package for Social Science (SPSS) Versi 22. Dalam mengenalpasti pemboleh ubah tidak bersandar, pengkaji telah merujuk kepada Model Tekanan Guru yang telah dibentuk oleh Boyle et al (1995). Berdasarkan Model Tekanan Guru ini, mereka telah mengenal pasti terdapat lima faktor yang menyebabkan tekanan kepada guru iaitu tanggungjawab terhadap kerja, karenah pelajar, pengiktirafan professional, sumber pengajaran, dan perhubungan kurang baik dengan rakan sekerja. Namun begitu, bagi tujuan kajian ini, pengkaji hanya mengkaji tiga sumber tekanan guru. Rajah 1 menunjukkan tiga faktor pemboleh ubah tidak bersandar yang mewakili tekanan pekerjaan iaitu karenah pelajar, tanggungjawab terhadap kerja dan hubungan dengan rakan kerja.

Rajah 1: Menunjukkan Model Tekanan Guru (Boyle, Borg, Falzon & Baglioni, 1995)



Pernyataan Hipotesis Kajian

Pengkaji telah menghasilkan tiga hipotesis kajian bagi menjawab objektif kajian yang pertama:

Hipotesis Pertama

Ho: Terdapat hubungan yang negatif antara karenah pelajar dengan kesihatan mental guru PASTI.

H₁: Terdapat hubungan yang positif antara karenah pelajar dengan kesihatan mental guru PASTI.

Hipotesis Kedua

Ho: Terdapat hubungan yang negatif antara tanggungjawab terhadap kerja dengan kesihatan mental guru PASTI.

H₂: Terdapat hubungan yang positif antara tanggungjawab terhadap kerja dengan kesihatan mental guru PASTI.

Hipotesis Ketiga

Ho: Terdapat hubungan yang negatif antara hubungan dengan rakan kerja dengan kesihatan mental guru PASTI.

H₃: Terdapat hubungan yang positif antara hubungan dengan rakan kerja dengan kesihatan mental guru PASTI.

Bagi menganalisis data dan menjawab persoalan objektif kajian, *Korelasi Pearson* telah digunakan dalam kajian untuk mengenalpasti samaada faktor tekanan pekerjaan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesihatan mental. Hasil dapatan kajian yang dianalisis menggunakan kaedah korelasi pearson akan menunjukkan arah kekuatan sama ada positif atau negatif dan juga pengaruh hubungan sama ada lemah atau kuat bergantung kepada nilai

korelasi. Manakala analisis regresi linear digunakan untuk mengenal pasti faktor yang paling mempengaruhi di antara semua pemboleh ubah tidak bersandar yang mempengaruhi pemboleh ubah bersandar.

DAPATAN KAJIAN

Kajian ini telah dilaksanakan ke atas 71 orang guru di Pusat Asuhan Tunas Islam (PASTI) Kuala Langat, Selangor. Berdasarkan analisis diskriptif menunjukkan seramai 20 orang (28.2%) responden berumur dalam lingkungan umur 20 – 29 tahun, 26 orang responden (36.6%) berumur antara 30-39 tahun, 16 orang responden (22.5%) berumur antara 40 – 49 tahun dan hanya seramai 9 orang responden yang mewakili 12.7% berumur 50 tahun ke atas. Dari aspek status perkahwinan, seramai 41 orang responden berstatus telah berkahwin manakala 26 orang responden berstatus bujang. Di PASTI, kelas pelajar di bahagikan kepada tiga peringkat kumpulan umur iaitu pelajar berumur 4 tahun, 5 tahun dan 6 tahun. Pecahan bilangan responden mengikut kumpulan kelas adalah: Umur 4 tahun (13 responden); umur 5 tahun (27 responden) dan umur 6 tahun (31 responden).

Pengkaji menggunakan dua kaedah untuk menjawab objektif kajian. Bagi objektif kajian 1: Mengenalpasti hubungan antara faktor tekanan pekerjaan dan kesihatan mental guru; pengkaji menggunakan kaedah analisis korelasi pearson. Jadual 1 di bawah menunjukkan dapatan kajian berdasarkan analisis korelasi pearson.

Jadual 1: Analisis Korelasi Pearson

Pembolehubah	Nilai Kolerasi (r)	Nilai Signifikan
Karenah pelajar	0.350**	0.003
Tanggungjawab terhadap kerja	0.288*	0.015
Hubungan dengan rakan sekerja	0.111	0.355

Berdasarkan Jadual 1 di atas, nilai ($r=0.350$, $p<0.05$) menunjukkan korelasi hubungan positif yang sederhana antara karenah pelajar dengan kesihatan mental. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara faktor karenah pelajar dengan kesihatan mental. Seterusnya, korelasi hubungan positif yang lemah antara tanggungjawab terhadap kerja dengan kesihatan mental dengan nilai ($r=0.288$, $p<0.05$). Walaupun hubungan antara kedua-dua pembolehubah tersebut adalah lemah, tetapi ianya masih terdapat nilai signifikan. Bagi faktor pembolehubah tidak bersandar yang ketiga menunjukkan korelasi antara hubungan dengan rakan sekerja dengan kesihatan mental berada pada tahap sangat lemah iaitu ($r=0.111$, $p>0.05$). Hal ini menunjukkan faktor hubungan sesama rakan kerja dengan kesihatan mental tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Oleh yang demikian, pengkaji dapat simpulkan bahawa (1) faktor tekanan pekerjaan yang mempengaruhi kesihatan mental guru PASTI di Kuala Langat, Selangor ialah faktor karenah pelajar dan juga faktor tanggungjawab terhadap kerja, manakala faktor hubungan dengan rakan kerja tidak mempengaruhi kesihatan mental guru PASTI di Kuala Langat, Selangor, dan (2) H_1 dan H_2 diterima manakala H_3 adalah ditolak.

Untuk mencapai objektif kajian yang ke 2: Mengenalpasti faktor tekanan pekerjaan yang paling mempengaruhi kesihatan mental guru, kaedah analisis regrasi digunakan.

Jadual 2: Analisis Regrasi Faktor Tekanan Pekerjaan Terhadap Kesihatan Mental

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t.	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	2.266	.311		7.284	.000
Karenah pelajar	.250	.111	.356	2.244	.028
Tanggungjawab terhadap kerja	.214	.142	.279	1.503	.137
Hubungan dengan rakan sekerja	-.246	.132	-.319	-1.862	.067

R²=.169; Adjusted R²=.132

Berdasarkan Jadual 2 di atas menunjukkan hasil analisis regresi yang dibuat untuk mengetahui faktor tekanan pekerjaan yang paling mempengaruhi kesihatan mental. Hasil analisis menunjukkan nilai R² = 0.169 (16.9%). Nilai ini dapat memberi gambaran mengenai variasi terhadap pemboleh ubah bersandar (DV). Jadual di atas juga menunjukkan faktor tekanan pekerjaan yang paling mempengaruhi kesihatan mental guru PASTI ialah faktor karenah pelajar ($\beta = 0.356$, $p < 0.05$).

KESIMPULAN DAN CADANGAN

Secara keseluruhannya, hasil daripada kajian ini menunjukkan kerjaya dalam bidang perguruan adalah tugas yang sangat mencabar mental dan fizikal kerana guru perlu berhadapan dengan pelbagai jenis tekanan. Tekanan pekerjaan yang merangkumi faktor karenah pelajar, tanggungjawab terhadap kerja serta hubungan antara rakan kerja dilihat antara faktor yang boleh memberi kesan terhadap kesihatan mental guru. Hasil kajian menunjukkan bahawa faktor tekanan pekerjaan yang paling mempengaruhi kesihatan mental adalah faktor karenah pelajar. Tindakan atau langkah segera perlu dilakukan oleh pihak pentadbiran PASTI dan juga guru itu sendiri bagi menghindari faktor tekanan tersebut menjadi lebih parah dan kritikal terhadap guru. Hal ini kerana tekanan memberi impak yang besar terhadap masalah kesihatan guru andai tidak dicegah dari permulaannya dan ianya juga akan mengganggu proses pembelajaran. Guru juga perlu memainkan peranan penting dalam menghindari tekanan kerja dengan memastikan mereka sentiasa bersedia untuk menghadapi segala cabaran dalam dunia perguruan yang mendatang. Pelbagai arus perubahan zaman moden yang ada pada masa kini menjadikan profesion guru semakin mencabar dengan pelbagai cabaran dan masalah yang perlu dihadapi oleh seorang guru. Oleh itu sebagai seorang guru yang berdedikasi dan berwawasan tinggi mereka perlu mempunyai ilmu serta strategi dalam menghadapi tekanan yang bakal berlaku. Kempen kesedaran tentang kepentingan kesihatan mental serta program motivasi perlu sentiasa dilaksanakan di setiap peringkat persekolahan bagi mengatasi cabaran pekerjaan yang berbeza-beza. Sebagai kesimpulan, sokongan yang berterusan daripada pihak pengurusan sehinggalah kepada kakitangan serta guru di PASTI itu sendiri perlu bagi menjamin persekitaran tempat kerja yang harmoni dan aman untuk semua pihak. Bagi tujuan kajian pada masa akan datang, pengkaji mencadangkan agar memperbanyakkan lagi kajian berkaitan faktor-faktor tekanan pekerjaan yang mempengaruhi kesihatan mental guru terutama ketika Pandemik COVID 19. Kajian lanjutan boleh dilakukan dalam skop yang lebih besar dan memfokuskan guru-guru di sekolah rendah dan menengah atau para pendidik di peringkat pengajian tinggi.

RUJUKAN

Abu Al R.R. (2004). Role Stressor, Job Performance and Social Support Among Hospital Nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 6(1), 73-78.

Anis, N. A., Nor Asikin., Noraini, A. R. & Siti Nazurulaina, H. A. (2019). Burnout: Hubungannya dengan Tekanan Kerja dalam Kalangan Kakitangan Jabatan Ketua Menteri, Melaka. *Malaysian Journal of Social Science*, 4(1), 1-8.

Boyle, G. J., Borg, M. G., Falzon, J. M. & Baglioni, A. J. Jr. (1995). A Structural Model of the Dimensions of Teachers' Stress. *British Journal of Educational Psychology*, 63(1), 271-286.

Elisabet Siahaan. (2017). Can We Rely on Job Satisfaction to Reduce Job Stress?. *International Journal of Management Science and Business Administration*, 3(3), 17-26.

Gooh, M. L., Amirmudin, U. & Mohd Hafiz, A., A. (2012). Persepsi Guru Terhadap Kesehatan Mental di Sekolah Menengah di Perak. *Journal of Educational Psychology & Counseling*, (7), 1-10.

Intan, N. M. S., Norlijah, K., Nur Falihin, I., Mohamad Haazik, M. & Mohd Yusuf, H. A. (2011). Tahap Pengetahuan Mengenai Kesehatan Mental dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA): Kajian Kes di UKM, Bangi. *Jurnal Personalia Pelajar*, (14), 37-44.

Kamaruzaman Kamaruddin. (2007). Tekanan Kerja di Kalangan Guru Sekolah Menengah. *Jurnal Kemanusiaan*, (10).

Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 608.

Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research. *Educational Review*, (53), 27-35.

Lia, I. A. & Ruslin, A. (2018). Tekanan dan Kepuasan Kerja dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah Daerah Pasir Gudang. *E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan*.

Melissa, E. S. & Balan, R. (2019). Strategi Daya Tindak Sebagai Mediator dalam Hubungan Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Miskin di Luar Bandar Sabah. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences*, 14(1), 9-15.

Noordeyana, T. & Siti, Z. A. (2019). Hubungan antara Tekanan Kerja dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kepuasan Kerja dalam Kalangan Pensyarah Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. *Journal of Social Science and Humanities*, 16(5), 1-19.

Norazila, M., Noridayu, I., Nur Atiqah, A., Zaleha, Y. & Jamsari, A. (2018). Hubungan antara Beban Kerja, Faktor Peribadi dan Pembelajaran-E terhadap Tahap Tekanan di Kalangan Gen-Y. *Jurnal Personalia Pelajar*, 21(2), 23-35.

Ramli, M., Mohd, A. F. & Zaini, Z. (2007). Translation, validation and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 8(2), 82-89.

Rohany, N. & Nor Eda, N. (2002). Tekanan kerja, tekanan rumahtangga dan komitmen kerjaya di kalangan pegawai wanita Polis Di raja Malaysia. (Unpublish thesis), Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.

Ruziati, A. A., Abdul, J. H., Amran, H. & Zuraini, I. A. H. P. (2018). Keperluan Indeks Kesejahteraan Psikologi dalam Perkhidmatan Awam: Satu Tinjauan Umum. *Jurnal Psikologi & Kaunseling Perkhidmatan Awam Malaysia*, bil.13.

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Domensions of Teacher Self-Efficacy and Relations with Strain Factors, Perceived Collective Teacher Efficacy, and Teacher Burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99, 611-625.

Syed Kamaruzaman, S. A., Mohd Faithal, H. H., & Habib, M. S. (2017). Tekanan dan kepuasan kerja dalam kalangan guru Pendidikan jasmani. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GBSE)*, 1(1), 122-135.