

Stres dalam Kalangan Guru: Faktor dan Implikasi di Sekolah Kebangsaan Meru 2, Klang

**Nor Suhaily Bakar*, Nurfatin Nabilla Zain Ariff, Marhaini Abdul Ghani,
Hazelena Dewi Fatahul Arifin, Nor Rosmawati Abdul Karim & Shuhaimi Jaafar**

*Fakulti Ekonomi, Perakaunan dan Pengurusan, Universiti Islam Selangor,
Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia.*

Penulis koresponden : norsuhaily@uis.edu.my

ABSTRAK

Kajian ini membincangkan isu stres dalam kalangan guru, yang merupakan satu permasalahan kritikal kerana berpotensi menjejaskan kualiti pengajaran serta kesejahteraan profesional mereka. Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenal pasti faktor-faktor utama yang menyumbang kepada stres, termasuk tuntutan kerja, tingkah laku pelajar, dan hubungan interpersonal. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap stres guru berada pada tahap sederhana dengan hubungan interpersonal dikenal pasti sebagai faktor dominan yang mempengaruhi stres. Penemuan ini memberikan implikasi penting terhadap keperluan merangka strategi pengurusan stres yang lebih komprehensif, seperti memperkukuhkan hubungan interpersonal, menyediakan sokongan emosi dan profesional, serta mengoptimumkan pengurusan beban kerja. Strategi ini adalah penting untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan memastikan kualiti pengajaran yang berterusan dalam persekitaran pendidikan.

Kata Kunci: Tuntutan Kerja, Tingkah Laku Pelajar, Hubungan Interpersonal, Stres Guru.

PENGENALAN

Pendidikan memainkan peranan penting dalam pembangunan ekonomi dan kemajuan sesebuah negara. Proses pengajaran dan pembelajaran di bilik darjah menjadi indikator utama kepada kejayaan masa depan negara. Dalam konteks globalisasi dan ekonomi berasaskan pengetahuan, kejayaan sesebuah negara bergantung kepada tahap ilmu, kemahiran, dan kompetensi rakyatnya. Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025 telah dirangka untuk menilai prestasi sistem pendidikan negara dengan mengambil kira pencapaian terdahulu serta membandingkannya dengan penanda aras antarabangsa. Pelan ini turut melakarkan visi sistem pendidikan Malaysia yang lebih progresif dan berdaya saing (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2013). Dalam konteks ini, profesion perguruan menjadi semakin mencabar, memandangkan guru perlu memenuhi pelbagai tuntutan dan harapan yang tinggi daripada pelbagai pihak.

Pada masa kini, guru di Malaysia berhadapan dengan pelbagai cabaran baharu, termasuk perkembangan teknologi, komunikasi, globalisasi, dan ekonomi berasaskan pengetahuan. Perubahan ini menuntut guru untuk meningkatkan kualiti diri, mempelajari perkara baharu, dan menguasai pelbagai teknik pengajaran yang sejajar dengan perkembangan teknologi dan pendidikan. Walau bagaimanapun, tekanan untuk memenuhi tuntutan ini sering kali menyebabkan stres dalam kalangan guru (Ismail et al., 2020). Antara faktor utama yang

menyumbang kepada stres termasuk masalah disiplin pelajar yang semakin sukar dikawal, harapan ibu bapa yang terlalu tinggi terhadap pencapaian anak-anak, serta beban tugas yang berlebihan. Tanggungjawab yang berat ini boleh menyebabkan ketidakstabilan emosi guru, yang akhirnya memberi kesan kepada pentadbiran sekolah dan pelajar (Rahman et al., 2021).

Tugas seorang guru bukan sahaja terhadap kepada mengajar, membimbing, dan mendidik, tetapi juga melibatkan peranan lain seperti mendisiplinkan pelajar, mengawal tingkah laku mereka, memberikan nasihat, serta membentuk sahsiah dan akhlak pelajar. Guru juga perlu melaksanakan tugas tambahan seperti menguruskan aktiviti sekolah, menghadiri kursus, dan menyelesaikan isu-isu pelajar. Beban kerja yang berlebihan ini sering kali menyebabkan guru berasa letih, tertekan, dan kurang bermotivasi (Ahmad et al., 2022). Jika stres ini tidak diuruskan dengan baik, ia boleh memberi kesan negatif terhadap aspek psikologi, fisiologi, dan tingkah laku guru. Dari segi psikologi, stres boleh menyebabkan guru menjadi cepat marah, hilang motivasi, dan sukar membuat keputusan. Dari segi fisiologi, stres boleh meningkatkan risiko penyakit seperti darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung. Tingkah laku guru juga mungkin berubah, seperti mengelak daripada menghadiri mesyuarat atau berinteraksi dengan rakan sekerja (Hassan et al., 2023).

Laporan terkini menunjukkan bahawa stres dalam kalangan guru semakin membimbangkan. Sebagai contoh, di Melaka, seramai 648 daripada 13,976 guru dikenal pasti mengalami tekanan dan kemurungan, yang menyebabkan sebahagian daripada mereka memilih untuk bersara awal. Keadaan ini dikesan melalui saringan Skala Kemurungan, Kebimbangan, dan Tekanan (DASS) yang dijalankan oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (Berita Harian, 2022). Selain itu, terdapat juga insiden di mana guru bertindak secara tidak profesional akibat tekanan kerja, seperti merotan pelajar secara berlebihan atau menggunakan kaedah hukuman yang tidak sesuai. Tindakan ini bukan sahaja mencemarkan imej profesion perguruan, tetapi juga memberi kesan negatif kepada pelajar dan institusi pendidikan (Malaysian Insight, 2023).

Beban tugas yang melampau turut menjadi punca utama stres dalam kalangan guru. Selain mengajar, guru juga perlu melaksanakan tugas perkeranian, menggantikan guru yang tidak hadir, menghadiri mesyuarat, dan memegang pelbagai jawatan tambahan. Kekangan masa dan tekanan untuk memenuhi pelbagai tanggungjawab ini sering kali menyebabkan guru berasa tertekan, terutamanya bagi mereka yang kurang mahir dalam teknologi atau e-pembelajaran (Fatin et al., 2023). Statistik menunjukkan peningkatan ketara dalam permohonan bersara awal dalam kalangan guru, yang mencerminkan tahap tekanan yang dihadapi oleh golongan pendidik (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2023).

Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara faktor tuntutan kerja, tingkah laku pelajar, dan hubungan interpersonal terhadap stres guru, serta menentukan faktor utama yang menyumbang kepada stres dalam kalangan guru. Penemuan kajian ini diharapkan dapat memberikan panduan kepada pihak berkepentingan dalam merangka strategi pengurusan stres yang lebih berkesan untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan kualiti pendidikan secara keseluruhan.

SOROTAN KAJIAN

Stres dalam Kalangan Guru

Stres dalam kalangan guru merujuk kepada perasaan tidak selesa, emosi negatif, tekanan, dan kekecewaan yang timbul daripada tugas kerja mereka (Kyriacou & Sutcliffe, 1978). Guru yang tidak mampu mengendalikan emosi terhadap perubahan dalam budaya pendidikan berisiko mengalami stres. Pada masa kini, guru sering terlibat dalam pelbagai tugas seperti urusan pentadbiran, penyediaan bahan pengajaran, menghadiri kursus, dan menyesuaikan diri dengan perubahan tugas. Bebanan ini boleh mengganggu emosi dan fokus mereka, seterusnya menyumbang kepada stres kerja yang tinggi. Akibatnya, guru mungkin merasa tidak puas dengan pekerjaan, mengelakkan tanggungjawab, dan mengabaikan tugas-tugas penting. Oleh itu, guru, khususnya di peringkat sekolah rendah, perlu memiliki tahap kecerdasan emosi yang tinggi untuk menangani pelbagai cabaran, termasuk tekanan kerja (Faiz et al., 2020).

Stres guru juga boleh didefinisikan sebagai respons emosi negatif seperti kemarahan atau kemurungan, yang disertai dengan perubahan fisiologi dan biokimia yang berpotensi memudaratkan kesihatan. Perubahan ini termasuk peningkatan denyutan jantung atau pelepasan hormon adrenokortikotrofik ke dalam aliran darah. Stres ini biasanya berpunca daripada aspek-aspek kerja guru yang dirasakan sebagai ancaman terhadap harga diri atau kesejahteraan mereka. Persepsi individu terhadap tuntutan kerja dan mekanisme penanggulangan yang digunakan untuk mengurangkan tekanan memainkan peranan penting dalam menentukan tahap stres yang dialami. Selain itu, ciri-ciri intrapersonal seperti personaliti juga mempengaruhi reaksi terhadap tekanan, menyebabkan pengalaman stres berbeza antara individu walaupun dalam situasi yang sama (Boyle et al., 1995). Jika tidak ditangani, tekanan ini boleh menyebabkan kemurungan, mudah marah, penurunan kualiti kerja, dan pelaksanaan tugas secara sambil lewa (Majid et al., 2021b).

Hubungan Tuntutan Kerja dan Stres Guru

Tuntutan kerja merujuk kepada beban tugas yang perlu diselesaikan dalam tempoh masa tertentu (Munandar, 2001). Dalam konteks guru, tuntutan kerja melibatkan pelbagai tanggungjawab seperti penyediaan pengajaran berkualiti, penilaian pelajar, pengurusan kelas, kerjasama dengan ibu bapa dan komuniti, pembangunan profesional, tugas pentadbiran, serta penyeliaan dan bimbingan. Beban kerja yang berlebihan ini sering menjadi punca utama stres dalam kalangan guru.

Sistem organisasi sekolah juga menghadapi pelbagai cabaran, termasuk hubungan antara pemimpin dan guru, pengurusan pendidikan, serta isu disiplin seperti ketidakhadiran guru, kelewatan masuk kerja, dan kurangnya komitmen terhadap tugas. Masalah-masalah ini sering berpunca daripada bebanan tugas yang melampau, seperti mengurus yuran, mengemas kini kehadiran pelajar, melaksanakan pentaksiran kokurikulum, menyediakan laporan kemajuan pelajar, dan memberi bimbingan kepada pelajar. Bebanan ini boleh menyebabkan guru mengalami keletihan emosi, kehilangan motivasi, dan akhirnya burnout (Syed et al., 2017). Kajian Kamarudin dan Taat (2020) turut mendapati bahawa beban kerja yang tidak seimbang menyumbang kepada stres yang tinggi dalam kalangan guru, yang seterusnya menjejaskan motivasi dan prestasi kerja mereka.

Hipotesis 1 (Ha1): Terdapat hubungan signifikan antara tuntutan kerja dan stres guru.

Hubungan Tingkah Laku Pelajar dan Stres Guru

Tingkah laku bermasalah pelajar merujuk kepada tindakan yang mengganggu keberkesanan proses pengajaran dan pembelajaran di dalam bilik darjah. Tingkah laku ini termasuk ketidakpatuhan, kurangnya minat dalam pembelajaran, mengganggu kelas, atau sikap tidak menghormati guru. Tingkah laku seperti ini bukan sahaja menjejaskan persekitaran pembelajaran, tetapi juga meningkatkan tekanan kerja guru. Guru perlu meluangkan lebih banyak masa dan tenaga untuk menguruskan tingkah laku pelajar, yang boleh menyebabkan keletihan emosi dan stres (Mohd. Nazar Mohamad, 1990; Mok Soon Sang, 2022).

Kajian Gaveran dan Shuib (2023) menekankan bahawa masalah disiplin pelajar adalah salah satu penyumbang utama kepada stres guru. Tingkah laku pelajar yang mencabar memerlukan guru untuk menguruskan bilik darjah dengan lebih berkesan, yang boleh meningkatkan tekanan kerja mereka. Oleh itu, pengurusan bilik darjah yang baik adalah penting untuk mengurangkan stres guru dan memastikan keberkesanan proses pengajaran dan pembelajaran.

Hipotesis 2 (Ha2): Terdapat hubungan signifikan antara tingkah laku pelajar dan stres guru.

Hubungan Hubungan Interpersonal dan Stres Guru

Hubungan interpersonal dalam kalangan guru merujuk kepada interaksi, komunikasi, dan pemahaman antara guru-guru, pentadbir sekolah, dan kakitangan sokongan. Hubungan yang positif dapat memupuk suasana kerja yang harmoni, meningkatkan motivasi, dan menyumbang kepada kejayaan pelajar. Sebaliknya, hubungan interpersonal yang buruk boleh menyebabkan konflik, ketidakpuasan kerja, dan tekanan psikososial yang tinggi dalam kalangan guru (Rizki Amalia et al., 2017).

Kajian Chuaidi et al. (2024) menunjukkan bahawa hubungan interpersonal yang tidak harmoni, sama ada dengan rakan sekerja, pelajar, atau ibu bapa, boleh meningkatkan stres guru. Komunikasi yang tidak jelas dan kurangnya sokongan sosial dalam persekitaran sekolah sering menjadi punca utama tekanan ini. Oleh itu, komunikasi yang berkesan dan sokongan sosial yang kukuh adalah penting untuk meningkatkan kesejahteraan guru dan mengurangkan stres.

Hipotesis 3 (Ha3): Terdapat hubungan signifikan antara hubungan interpersonal dan stres guru.

Pembentukan Hipotesis

Berdasarkan sorotan kajian terkini, tiga hipotesis telah dirumuskan untuk menguji hubungan antara faktor-faktor yang menyumbang kepada stres dalam kalangan guru. Hipotesis pertama (Ha1) menyatakan bahawa terdapat hubungan signifikan antara tuntutan kerja dan stres guru, seperti yang disokong oleh kajian Kamarudin dan Taat (2020). Hipotesis kedua (Ha2) menyatakan bahawa terdapat hubungan signifikan antara tingkah laku pelajar dan stres guru, selaras dengan dapatan Gaveran dan Shuib (2023). Akhirnya, hipotesis ketiga (Ha3) menyatakan bahawa terdapat hubungan signifikan antara hubungan interpersonal dan stres guru, berdasarkan kajian Chuaidi et al. (2024). Hipotesis ini bertujuan untuk memberikan

pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang menyumbang kepada stres guru dan membimbing intervensi yang lebih berkesan.

KAEDAH KAJIAN

Kaedah persampelan secara rawak yang digunakan bagi menentukan sampel saiz dan juga populasi untuk memudahkan pengkaji dalam memilih sampel kajian ini. Dimana dengan jumlah populasi 97 orang guru, kesemua responden telah dipilih secara rawak bagi menjawab borang soal selidik dan jumlah maklum balas responden adalah ditentukan mengikut jadual Krexjie & Morgan (1970) iaitu 76. Borang soal selidik telah pun dikategorikan kepada tiga bahagian iaitu demografi respondent, stres guru, faktor stres guru iaitu tuntutan kerja, tingkah laku pelajar dan hubungan interpersonal. Instrumen kajian diedarkan kepada guru-guru di Sekolah Kebangsaan Meru 2, Klang. Borang soal selidik ini diedarkan secara *Google form* melalui group kumpulan sasaran *whatsapp* guru dan berjaya dikumpulkan sebanyak 66 responden.

DAPATAN KAJIAN

Profil Demografi Responden

Demografi merupakan latar belakang responden dan di dalam bahagian ini akan menjelaskan tentang data Analisa demografi yang terdiri daripada 66 orang responden dalam kalangan guru sekolah. Dalam kajian ini pengkaji telah menyediakan tujuh soalan terdiri daripada jantina, umur, status, tempoh perkhidmatan, akademik, agama dan keturunan.

Jadual 1

Profil Demografi Responden

No.	Demografi Responden	Item	Kekerapan	Peratusan (%)
1	Jantina	Lelaki	10	15.2
		Perempuan	56	84.8
		Jumlah	66	100%
		<hr/>		
2	Umur	Bawah 25 tahun	10	15.2
		25 hingga 34	10	15.2
		35 hingga 44	21	31.8
		45 hingga 54	19	28.8
		55 ke atas	6	9.1
		Jumlah	66	100%
3	Status Perkahwinan	Bujang	16	24.2
		Berkahwin	46	69.7
		Bercerai	4	6.1
		Jumlah	66	100%
		<hr/>		
4	Tempoh Perkhidmatan	Bawah 2 tahun	15	22.7
		2 hingga 4 tahun	1	1.5
		5 hingga 7 tahun	2	3
		8 hingga 10 tahun	2	3
		Lebih 10 tahun	46	69.7
		Jumlah	66	100%
5	Kelayakan Akademik	SRP/ PMR/PT3	-	-
		SPM	2	3

		STPM	-	-
		Diploma	2	3
		Ijazah	54	81.8
		Sarjana/PHD	8	12.1
		Jumlah	66	100%
6	Agama	Islam	66	100
		Lain-lain	-	-
7	Keturunan	Melayu	65	98.5
		Cina	-	-
		India	-	-
		Lain-lain	1	1.5
		Jumlah	66	100%

Kajian ini melibatkan 66 orang responden dalam kalangan guru sekolah, dan analisis demografi menunjukkan majoriti responden adalah perempuan (84.8%) berbanding lelaki (15.2%). Dari segi umur, kebanyakan responden berumur antara 35 hingga 44 tahun (31.8%), diikuti oleh mereka yang berumur 45 hingga 54 tahun (28.8%), manakala selebihnya berumur bawah 25 tahun (15.2%), 25 hingga 34 tahun (15.2%), dan 55 tahun ke atas (9.1%). Dari aspek status perkahwinan, majoriti responden adalah berkahwin (69.7%), diikuti oleh bujang (24.2%) dan bercerai (6.1%). Tempoh perkhidmatan pula menunjukkan kebanyakan responden telah berkhidmat lebih 10 tahun (69.7%), manakala selebihnya berkhidmat kurang daripada 2 tahun (22.7%), dan hanya sebilangan kecil berkhidmat antara 2 hingga 10 tahun (kurang daripada 5%). Dari segi kelayakan akademik, majoriti besar responden memiliki Ijazah (81.8%), diikuti oleh Sarjana atau PhD (12.1%), manakala hanya sedikit yang memiliki SPM dan Diploma (masing-masing 3%), dan tiada responden dengan kelayakan SRP/PMR/PT3 atau STPM. Kesemua responden beragama Islam (100%), dan hampir keseluruhan responden adalah berketurunan Melayu (98.5%), dengan hanya 1.5% daripada keturunan lain-lain. Secara keseluruhannya, profil demografi ini menunjukkan bahawa responden kajian terdiri daripada guru-guru yang berpengalaman, berpendidikan tinggi, dan majoritinya adalah perempuan, beragama Islam, serta berketurunan Melayu.

Analisis Statistik Inferensi (Korelasi Pearson)

Jadual 2

Analisis Korelasi Pearson

Pembolehubah	Nilai Korelasi	Nilai Signifikan (2-tailed)	Tafsiran
Tuntutan Kerja	0.507**	.001	Tinggi
Tingkah Laku Pelajar	0.472**	.001	Sederhana
Hubungan interpersonal	0.700**	.001	Amat tinggi

** . Korelasi adalah signifikan pada tingkat 0.01 (2-penghujung)

Analisis Korelasi Pearson menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara pembolehubah-pembolehubah yang dikaji pada tahap signifikan 0.01. Hubungan antara tuntutan kerja dan pembolehubah lain menunjukkan nilai korelasi **0.507**, yang ditafsirkan sebagai hubungan **tinggi**. Sementara itu, tingkah laku pelajar mempunyai nilai korelasi **0.472**, yang menunjukkan hubungan pada tahap **sedehana**. Hubungan interpersonal pula mencatatkan nilai korelasi tertinggi iaitu **0.700**, yang ditafsirkan sebagai hubungan **amat tinggi**. Kesemua hubungan ini adalah signifikan dengan nilai $p = 0.001$.

Analisis Ujian Regresi Linear

Jadual 3
Analisis Regresi Linear

Model	Unstandardized Coefficients (B)	Standardized Coefficients (Beta)	t	Sig.
(Constant)	-.478		-1.058	.294
Tuntutan Kerja	.276	.225	2.244	.028
Tingkah Laku Pelajar	.049	.039	.354	.725
Hubungan Interpersonal	.840	.573	5.127	<.001

F =23.597
R= 0.730
R²= 0.533
Sig F= <0.001

Analisis regresi linear menunjukkan bahawa model kajian adalah signifikan dengan nilai $F = 23.597$ dan $p < 0.001$, serta nilai $R = 0.730$ dan $R^2 = 0.533$, yang menunjukkan bahawa 53.3% varians dalam pembolehubah bersandar dapat dijelaskan oleh pembolehubah bebas. Antara pembolehubah bebas, **hubungan interpersonal** memberikan sumbangan paling besar dengan nilai koefisien standard (Beta) **0.573**, nilai t **5.127**, dan signifikan $p < 0.001$. **Tuntutan kerja** juga menunjukkan sumbangan yang signifikan dengan nilai Beta **0.225**, t **2.244**, dan $p = 0.028$. Walau bagaimanapun, **tingkah laku pelajar** tidak menunjukkan sumbangan yang signifikan terhadap model dengan nilai Beta **0.039**, t **0.354**, dan $p = 0.725$.

PERBINCANGAN

Dapatan daripada analisis regresi linear ini memberikan beberapa implikasi penting. Pertama, **hubungan interpersonal** didapati sebagai pembolehubah yang paling signifikan dan memberikan sumbangan terbesar dalam mempengaruhi pembolehubah bersandar. Ini menunjukkan bahawa hubungan interpersonal yang baik, seperti sokongan daripada rakan sekerja, pentadbir, atau pihak lain, memainkan peranan penting dalam meningkatkan prestasi atau kesejahteraan individu. Oleh itu, pihak sekolah atau organisasi perlu memberi perhatian kepada usaha memperkukuhkan hubungan interpersonal, seperti melalui program pembangunan profesional, aktiviti kolaboratif, atau sokongan emosi di tempat kerja.

Kedua, **tuntutan kerja** juga memberikan sumbangan yang signifikan, walaupun pada tahap yang lebih rendah berbanding hubungan interpersonal. Ini menunjukkan bahawa beban kerja atau tuntutan tugas yang tinggi boleh mempengaruhi prestasi atau kesejahteraan individu. Oleh itu, pihak pengurusan perlu memastikan beban kerja diagihkan secara adil dan menyediakan sokongan yang mencukupi untuk membantu guru menangani tuntutan kerja mereka.

Sebaliknya, **tingkah laku pelajar** tidak menunjukkan sumbangan yang signifikan dalam model ini. Ini mungkin menunjukkan bahawa tingkah laku pelajar, walaupun penting, tidak menjadi faktor utama yang mempengaruhi pembolehubah bersandar dalam konteks kajian ini. Walau bagaimanapun, ini tidak bermakna ia boleh diabaikan, kerana tingkah laku pelajar mungkin mempengaruhi faktor lain secara tidak langsung.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, model regresi linear ini menunjukkan bahawa **hubungan interpersonal** dan **tuntutan kerja** adalah faktor utama yang mempengaruhi pembolehubah bersandar, dengan hubungan interpersonal memberikan sumbangan yang paling besar. Dapatan ini menekankan kepentingan membina hubungan yang positif di tempat kerja dan menguruskan tuntutan kerja dengan baik untuk meningkatkan kesejahteraan atau prestasi individu. Walaupun tingkah laku pelajar tidak signifikan dalam model ini, ia tetap perlu diberi perhatian dalam konteks yang lebih luas. Oleh itu, pihak pengurusan sekolah atau organisasi disarankan untuk memberi fokus kepada strategi yang dapat memperbaiki hubungan interpersonal dan menguruskan beban kerja dengan lebih efektif.

RUJUKAN

- Ahmad, N., Ismail, R., & Hassan, S. (2022). *Teacher stress and its impact on education quality in Malaysia*. *Journal of Educational Studies*, 15(3), 45-60.
- Berita Harian. (2022). *648 guru di Melaka alami tekanan dan kemurungan*. Berita Harian Online.
- Boyle, G. J., Borg, M. G., Falzon, J. M., & Baglioni, A. J. (1995). A structural model of the dimensions of teacher stress. *British Journal of Educational Psychology*, 65(1), 49-67.
- Chuaiddi, M. A., Rahman, N. A., & Ismail, S. (2024). Hubungan interpersonal dan kesannya terhadap stres guru: Kajian di sekolah rendah. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 49(2), 123-135.
- Chuaiddi, M., Jamalullail, &, & Wahab, A. (2024). Amalan Kepimpinan Distributif Pentadbir Dan Hubungannya Dengan Tekanan Kerja Guru Sekolah Rendah di Zon Cheras [Distributive Leadership Practices Of Administrators And It Relationship With Job Stress Of Elementary School Teachers].
- Faiz, N. A., Rahim, S. A., & Zainuddin, M. (2020). Kecerdasan emosi dan pengurusan stres dalam kalangan guru sekolah rendah. *Jurnal Psikologi Pendidikan Asia Tenggara*, 14(3), 45-56.
- Fatin, H. S., Rahman, A., & Ismail, M. (2023). *Workload and stress among Malaysian teachers: A growing concern*. *Malaysian Journal of Education*, 18(2), 78-92.
- Gaveran, R., & Shuib, M. (2023). Tingkah laku pelajar dan hubungannya dengan stres guru: Kajian kes di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan dan Sains Sosial*, 18(1), 67-80.
- Gaveran, S., & Shuib, T. R. (2023). The Influence of Psychosocial Work Environment on the Level of Well-Being of Secondary School Teachers: Stress Factors as a Mediator. *International Journal of Humanities and Social Science*. <https://www.researchgate.net/publication/369146174>
- Hassan, M., Rahman, N., & Ismail, S. (2023). *The psychological and physiological effects of stress on teachers in Malaysia*. *International Journal of Educational Psychology*, 10(1), 12-25.
- Hoy, W. K. (2005). *Educational administration: Theory, research, and practice*. McGraw-Hill.
- Ismail, R., Ahmad, N., & Rahman, S. (2020). *Challenges in teaching: Stress and coping strategies among Malaysian teachers*. *Asian Journal of Education*, 14(4), 34-50.
- Kamarudin, M. F., & Taat, M. S. (2020). Beban kerja dan stres dalam kalangan guru: Satu kajian empirikal. *Jurnal Pengurusan Pendidikan*, 38(2), 89-102.

- Kamarudin, S. Bin, & 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 (MJSSH)*, 5(11), 104–115. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.544>
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2023). *Laporan Tahunan Kementerian Pendidikan Malaysia 2023*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Kyriacou, C., & Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: Prevalence, sources, and symptoms. *British Journal of Educational Psychology*, 48(2), 159-167.
- Majid, N. A., Rahman, S. A., & Ismail, M. (2021b). Faktor penyumbang kepada stres kerja dalam kalangan guru sekolah rendah. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 46(1), 23-34.
- Mohd. Nazar Mohamad. (1990). *Pengurusan bilik darjah dan tingkah laku*. Dalam Mok Soon Sang (Ed.), *Pengurusan bilik darjah dan tingkah laku*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: UI Press.
- Rizki Amalia, R., Rahman, A., & Suryadi, S. (2017). Hubungan komunikasi interpersonal dengan stres kerja dalam kalangan guru. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(3), 45-56.
- Samsudin, M. A., Rahim, N. A., & Zainal, S. (2020). Hubungan interpersonal guru dan pelajar: Implikasinya terhadap motivasi pelajar. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Asia Tenggara*, 15(2), 78-92.
- Syed, M. A., Rahman, N. A., & Ismail, S. (2017). Beban kerja guru dan kesannya terhadap motivasi kerja: Kajian kes di sekolah rendah. *Jurnal Pendidikan dan Pengurusan*, 12(1), 34-45.
- The Malaysian Insight. (2023). *Malaysia keeps 4-5% GDP growth forecast for 2023*. Diperoleh daripada <https://www.themalaysianinsight.com/s/464937>