

TAHAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI GURU PELATIH PENDIDIKAN ISLAM DI UNIVERSITI SWASTA

Psychological Well-Being of Islamic Education Trainee Teachers in Private Universities

*Mohamad Fuad Haji Ishak¹, Hasrol Basir¹, Shazarina Zdainal Abidin¹, Nor Hanieza Esa¹

¹Fakulti Pendidikan
Universiti Islam Selangor (UIS)
43000 Kajang, Selangor, Malaysia.

*Corresponding author's email: fuadishak@uis.edu.my

Submitted:	Accepted:	Revised:	Published:
23-Jun-2025	21-Nov-2025	24-Dec-2025	30-Dec-2025

Abstrak

Tahap kesejahteraan psikologi yang baik sangat penting bagi guru pelatih untuk mewujudkan keadaan pembelajaran dan kehidupan individu yang positif dan bermotivasi. Namun jika sebaliknya ia memberi kesan yang negatif terhadap diri, keluarga dan masyarakat. Sehubungan itu, kajian ini adalah bertujuan untuk mengenal pasti tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru pelatih dan mengenal pasti hubungan antara tahap kesihatan dan menguasai persekitaran dalam kalangan guru pelatih. Kajian ini menggunakan pendekatan kajian diskriptif berbentuk tinjauan terhadap 106 guru pelatih sebagai responden yang dipilih secara rawak. Instrumen soal selidik 6 skala likert digunakan untuk mendapatkan data. Analisis kajian yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensi iaitu analisis korelasi Pearson. Data kajian dianalisis dengan menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 27. Hasil kajian menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi guru pelatih adalah baik dalam empat aspek dimensi kesejahteraan psikologi. Namun, aspek penguasaan persekitaran menunjukkan guru pelatih masih mempunyai perasaan negatif terhadap diri yang menyebabkan kesejahteraan psikologi guru pelatih rendah. Manakala hasil kajian dari aspek hubungan antara tahap kesihatan dan penguasaan persekitaran guru pelatih pula menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan. Sehubungan itu, kajian ini memberi implikasi yang signifikan terhadap pihak institusi dan tenaga pengajar yang melatih guru-guru pelatih bagi merancang dan melaksanakan aktiviti-aktiviti sokongan yang boleh meningkatkan tahap kesejahteraan dalam kalangan pelajar mereka. Selain itu, terdapat juga implikasi terhadap pelajar sekolah yang berisiko mengalami gangguan pembelajaran dan kekurangan motivasi.

Kata kunci ; Guru pelatih, Pendidikan Islam & Kesejahteraan Psikologi.

Abstract

A good level of psychological well-being is essential for teacher trainees to create positive and motivated individual learning and living conditions. But if it is the opposite, it has a negative impact on oneself, family and society. In this regard, this study aims to identify the level of psychological well-being among trainee teachers and identify the relationship between health levels and mastery of the environment among trainee teachers. This study used a descriptive study approach in the form of a survey of 106 trainee teachers as randomly selected respondents. A 6-scale Likert questionnaire instrument was used to obtain the data. The study analysis used was descriptive analysis and inference analysis which is Pearson's correlation analysis. The study data was analysed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 27. The results of the study showed that the level of psychological well-being of trainee teachers was good in four aspects

of the psychological well-being dimension. However, the aspect of mastery of the environment shows that the trainee teachers still have negative feelings towards themselves which causes the psychological well-being of the trainee teachers to be low. Meanwhile, the results of the study from the aspect of the relationship between the level of health and the mastery of the environment of the trainee teachers showed a strong and significant relationship. In this regard, this study has significant implications for institutions and teaching staff who train trainee teachers to plan and implement support activities that can improve the level of well-being among their students. In addition, there are also implications for school students who are at risk of learning disorders and lack of motivation.

Keywords: Trainee Teachers, Islamic Education, Psychological Well-Being

1.0 PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologi adalah tentang perasaan baik tentang diri sendiri dan kehidupan seseorang, mempunyai hubungan yang memuaskan dan rasa tujuan, dan merasa mampu menguruskan cabaran hidup. Ia adalah pembinaan pelbagai aspek yang melampaui ketiadaan penyakit mental dan merangkumi rasa kebahagiaan dan kepuasan keseluruhan seseorang dalam kehidupan. Kesejahteraan psikologi adalah aspek penting dalam kesihatan dan kebahagiaan keseluruhan seseorang. Ia merujuk kepada keadaan fikiran di mana seseorang individu mengalami emosi positif, fungsi psikologi positif, dan perasaan makna dan tujuan dalam kehidupan (M. Dhanabhakym & Sarath M, 2023).

Dalam pandangan Islam, kesejahteraan psikologi membawa kepada konsep tasawuf yang mengintegrasikan pengabdian dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Ia menggabungkan konsep psikologi dan spiritual yang digunakan dalam konteks dunia moden hari ini (Muhamad Afiq & Mohd Syukri, 2020). Matlamatnya adalah untuk menguruskan masalah berkaitan psikologi dan spiritual manusia sejourus mengembalikan kestabilan diri, akal, jiwa dan roh manusia bagi mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat (Rohaya et.al, 2021). Justeru itu, tahap kesejahteraan psikologi yang baik dapat mewujudkan suasana kehidupan yang harmoni dan tenang. Namun jika sebaliknya ia boleh memberi kesan yang negatif terhadap mental, diri dan masyarakat.

Kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru pula bermaksud perasaan gembira dan positif dengan hidup, mempunyai interaksi sosial yang baik dengan masyarakat lingkungannya, serta mempunyai konsep sendiri yang baik. Selain itu, guru-guru yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi pada tahap yang baik juga mempunyai tahap efikasi dan kepuasan kerja yang baik (Çimen & Özgan, 2018). Sebelum menjadi sorang guru, mereka akan menjalani latihan guru yang dikenali sebagai guru pelatih. Mereka merupakan pelajar yang sedang menjalani latihan formal dalam bidang pendidikan atau perguruan di institusi pengajian tinggi seperti Institut Pendidikan Guru (IPG) atau fakulti pendidikan universiti awam dan swasta. Mereka terlibat dalam program latihan mengajar (praktikum) sebagai persediaan untuk menjadi guru profesional. Mereka juga memainkan peranan penting dalam melestarikan dan mencipta proses serta hasil pendidikan yang berkualiti (Abdul Rasid Jamian et al., 2015). Oleh itu, kesejahteraan psikologi merupakan aspek penting dalam membentuk keupayaan guru pelatih untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran latihan, mengendalikan tekanan, serta menunjukkan prestasi yang baik semasa praktikum dan seterusnya dalam kerjaya perguruan.

2.0 PENYATAAN MASALAH

Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) memandang serius terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan warga pendidik melalui usaha program untuk meningkatkan kesedaran kesejahteraan psikologi guru telah dilaksanakan berdasarkan cabutan daripada Mesyuarat Susulan Jemaah Menteri Bil.20/2018 bertarikh 23 November 2018 yang mengarahkan Bahagian Psikologi dan Kaunseling (BPsK) untuk membangunkan pelan tindakan meningkatkan kesihatan mental guru (Christina Andin & Hastute Mohd Yunus, 2023).

Kajian yang dijalankan oleh Bahagian Psikologi dan Kaunseling, KPM (2018) menunjukkan 4.4 peratus guru mengalami tekanan pada tahap sederhana tinggi. Manakala kajian Edreina Danyal dan Shahlan Surat (2025) menunjukkan beban kerja, kekangan masa, keletihan emosi, sikap pentadbir, persekitaran, sikap dan masalah tingkah laku murid yang menjadi punca tekanan kerja guru. Masalah kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru-guru akan menyebabkan mereka mudah menghadapi tekanan kemurungan, *burnout* dan berprestasi rendah (Nurmazwin et.al, 2020). Pada era globalisasi ini, kerjaya sebagai seorang guru merupakan satu bentuk perkhidmatan sosial yang sangat mencabar (Siti Nur Ain Rembli et al., 2020)

Begitu juga keadaan terhadap guru pelatih di mana mereka sering mengalami cabaran dari segi pengurusan tekanan semasa menjalani latihan praktikum, kesukaran dalam pengawalan emosi, pengurusan masa serta ketidakpastian terhadap masa depan kerjaya (Ali et al., 2021). Faktor utama bebanan tugas yang berat, tekanan tugas akademik yang tinggi, kelemahan dalam keseimbangan antara kerja dan kehidupan, kurang sokongan sosial dan mempunyai ciri peribadi dari aspek efikasi sendiri yang rendah dan kecerdasan emosi. (Munusamy, S et.al, 2024; Wong SS et.al 2023)

Terdapat juga isu kemurungan yang dikaitkan dengan status psikologi melalui gejala psikosomatik dalam kalangan guru pelatih (Ibrahim et.al, 2021) dan kesihatan mental (Munusamy, S et.al, 2024). Abdul Aziz Ismail et.al (2020) berpendapat bahawa, sebagai tambahan kepada tekanan alam sekitar dan faktor-faktor intrinsik kepada profesion perguruan, keperibadian juga merupakan faktor penyumbang utama kepada tekanan dan keletihan guru pelatih yang sangat berkaitan dengan pengekalan guru dan kualiti dalam pengajaran.

Umumnya guru pelatih merupakan pelajar di universiti, mereka terdedah kepada masalah kesihatan mental kerana sebahagian daripada kehidupan mereka menghadapi cabaran pembelajaran seperti beban tugas, peperiksaan, tekanan untuk cemerlang dan pengurusan masa yang lemah dengan sikap yang negatif. (Munusamy, S et.al, 2024; Wong SS et.al 2023), lantas membawa kepada tekanan dalam pembelajaran dan memudharatkan kesihatan mental mereka seperti seperti kebimbangan, kemurungan dan *burnout*. (Yulina et.al, 2025; Kumaraswamy, 2013).

Bagi sebahagian pelajar, tekanan berpunca dari perubahan yang mendadak sosiobudaya sekolah menengah kepada persekitaran akademik universiti disamping perbezaan suasana di rumah dengan persekitaran kampus. Hal ini boleh menyebabkan bebanan kepada pelajar dan menjejaskan keupayaan untuk mengatasinya (Ibrahim et.al, 2020 ; Kumarasamy, 2013). Selain itu, masalah yang berlaku dalam kalangan pelajar menjadi lebih kompleks kerana tekanan tuntutan akademik yang lebih besar, perubahan dalam hubungan keluarga, perubahan dalam kehidupan sosial dan pendedahan kepada idea yang baru. Bahkan terdapat beberapa masalah yang lebih khusus dari aspek perubahan demografi seperti kebimbangan, kemurungan, keletihan, tekanan masa, ketakutan kegagalan,

mewujudkan identiti, tekanan kecemerlangan akademik, kurang kecekapan, merasa lebih rendah daripada orang lain, tidak dapat berfikir dengan betul, kerisauan pada diri, merasakan kehidupan tidak bernilai dan rasa cemas tanpa sebab yang jelas (Munusamy, S et.al, 2024; Wong SS et.al 2023; Kumarasamy, 2013).

faktor akademik merupakan faktor utama yang menyumbang kepada tekanan terhadap pelajar seperti rasa kebimbangan dalam peperiksaan, bebanan bidang kursus pengajian yang sukar, kekurangan melakukan aktiviti bersukan dan bersenam dan tempoh peperiksaan yang panjang. Perkara-perkara tersebut memberi tekanan akademik dan mempengaruhi tahap kesejahteraan diri pelajar (Harikiran et al., 2012;)

Penglibatan akademik, motivasi, belas kasihan diri dan kesejahteraan dikaitkan dengan, dan meramalkan 47% daripada kelainan dalam kesihatan mental. Pelajar Malaysia mempunyai tahap masalah kesihatan mental yang lebih tinggi (kemurungan, kebimbangan, dan tekanan) dan sikap kesihatan mental yang negatif (sikap negatif dengan malu luaran, dalaman dan tercermin), dan tahap belas kasihan dan daya tahan diri yang lebih rendah, jika dibandingkan dengan pelajar UK. Masalah kesihatan mental mereka dikaitkan secara positif dengan sikap kesihatan mental yang negatif, dan dikaitkan secara negatif dengan belas kasihan diri dan kurang daya tahan (Yasuhiro Kotera et.al, 2021).

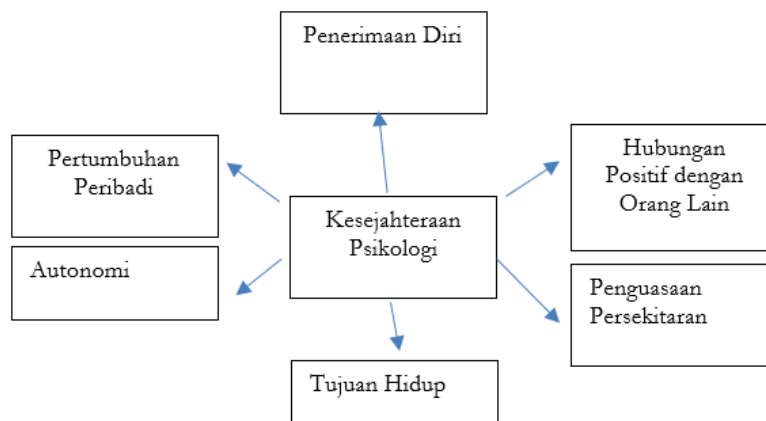
Kajian Nurul Elyani et.al (2021) menunjukkan bahawa tahun akademik, sokongan kewangan untuk kajian, pengambilan alkohol, kualiti tidur yang lemah, indeks jisim badan (BMI), mempunyai kawan baik di universiti, mempunyai keraguan tentang masa depan, terlibat secara aktif dalam masyarakat dan mempunyai masalah dengan pelajar dan pensyarah lain secara signifikan dikaitkan dengan risiko kebimbangan; dengan tahun akademik sebagai faktor utama.

Dalam konteks guru pelatih dalam bidang Pendidikan Islam, kesejahteraan psikologi memainkan peranan lebih besar kerana guru dalam bidang ini bukan sahaja menyampaikan ilmu, tetapi juga berfungsi sebagai pembimbing rohani dan contoh teladan kepada pelajar (Salleh et al., 2020). Masalah kesejahteraan psikologi boleh menjejaskan keupayaan mereka untuk menguasai persekitaran pembelajaran dan membina hubungan positif dengan pelajar serta rakan sekerja. Ini menjadi lebih membimbangkan apabila guru pelatih menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi yang rendah dalam aspek penting seperti penguasaan persekitaran, autonomi dan penerimaan sendiri (Zakaria et al., 2022).

Berdasarkan maklumat yang dinyatakan, maka keperluan kajian terhadap guru-guru pelatih secara khusus perlu dilaksanakan bagi melihat aspek kesejahteraan psikologi dalam kalangan mereka. Penyelidikan ini amat penting untuk dilaksanakan kerana dapat menilai tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Islam di IPTS. Penyelidikan ini juga akan memberi fokus kepada dimensi seperti penguasaan persekitaran, hubungan sosial, matlamat hidup dan penerimaan sendiri guru pelatih. Tambahan pula, kekurangan kajian secara khusus yang meneliti kesejahteraan psikologi guru pelatih Pendidikan Islam di IPTS menjadikan isu ini kurang diberi perhatian oleh penyelidik dan pembuat dasar pendidikan. Kebanyakan kajian terdahulu lebih menumpukan kepada aspek akademik atau kemahiran pedagogi tanpa memberi tumpuan kepada kesejahteraan psikologi secara holistik, sedangkan elemen ini terbukti memberi kesan langsung terhadap keberkesanan pengajaran dan pembangunan profesional guru (Ryff, 1989; Noor et al., 2021). Hasil kajian ini diharap dapat membantu institusi latihan guru, tenaga pengajar dan guru pelatih dalam merangka program sokongan yang lebih komprehensif bagi meningkatkan kesejahteraan dan keperluan guru pelatih menghadapi profesion perguruan.

2.1 Model & Teori Kajian

Ryff (1998) menjelaskan kesejahteraan psikologi seseorang manusia adalah bergantung kepada sifat positif terhadap aspek-aspek tertentu di dalam kehidupan. Seseorang manusia seharusnya mempunyai hubungan yang positif diantara satu sama lain, dominan terhadap persekitaran, dapat menerima keadaan diri seadanya, berupaya melupakan sejarah masa lampau, mempunyai matlamat dan makna dalam kehidupannya, pembangunan sendiri dan berupaya membuat keputusan sendiri (Mehmet, 2013). Keadaan ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang rapat diantara kesejahteraan psikologi, kegembiraan dan kesejahteraan psikologi (Ryff & Singer, 1996).



Sumber : Ryff (1989)

Rajah 1 : Kerangka Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989)

Rajah di atas menunjukkan kerangka teori model Carol D. Ryff (1989) yang terdiri daripada enam dimensi kesejahteraan psikologi iaitu Penerimaan Diri, Hubungan Positif dengan Orang Lain, Autonomi, Penguasaan Persekitaran, Tujuan Hidup dan Pertumbuhan Peribadi.

Penerimaan diri bermaksud seseorang mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri, bersedia menerima kekuatan dan kelemahan diri secara menyeluruh dan Tidak merasa menyesal dengan peristiwa masa lalu. Seterusnya, hubungan Positif dengan Orang Lain pula bermaksud seseorang mampu membina hubungan yang bermakna dan kepercayaan dengan orang lain serta menunjukkan saya empati, kasih sayang dalam interaksi sosial. Manakala dimensi autonomi pula menjelaskan seseorang yang bebas dalam pemikiran dan tingkah laku, mempunyai prinsip dan nilai hidup yang jelas dalam kehidupan dan tidak dipengaruhi oleh tekanan social (Ryff, 1989)

Selain tu, dimensi yang keempat ialah Penguasaan Persekitaran di mana seseorang individu mampu mengurus dan mengawal kehidupan serta persekitarannya dan mewujudkan keadaan hidup yang bersesuaian dengan keperluan dan nilai diri sendiri. Di samping itu mempunyai Tujuan Hidup dengan merasakan bahawa kehidupan mempunyai makna, matlamat dan arah yang jelas dalam kehidupan. Aspek Pertumbuhan Peribadi pula menjadikan seseorang itu sentiasa berkembang sebagai individu yang mempunyai peningkatan sendiri dan bersifat terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru dalam kehidupan (Ryff, 1989). Namun dalam kajian ini tidak mengambil dimensi autonomi kerana mengikut kesesuaian responden dan model soal selidik indeks kesejahteraan psikologi Malaysia.

3.0 OBJEKTIF KAJIAN

- a) Mengenal pasti tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru pelatih.
- b) Mengenal pasti hubungan antara tahap kesihatan dengan penguasaan persekitaran dalam kalangan guru pelatih.

4.0 PERSOALAN KAJIAN

- a) Apakah tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru pelatih?
- b) Adakah terdapat hubungan antara tahap kesihatan dengan penguasaan persekitaran dalam kalangan guru pelatih?

5.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan rekabentuk kajian kuantitatif berbentuk diskriptif secara tinjauan dilaksanakan terhadap guru-guru pelatih program ijazah sarjana muda Pendidikan Islam, fakulti pendidikan universiti swasta. Aspek pemilihan responden adalah berdasarkan ciri-ciri responden sebagai guru pelatih dalam bidang Pendidikan Islam di Institusi Pendidikan Tinggi Swasta. Kaedah persampelan rawak digunakan dalam kajian ini yang melibatkan seramai 106 orang responden dari 140 bilangan populasi kajian dari kalangan guru pelatih pendidikan Islam. Penentuan sampel adalah menikut jadual Saiz Sample (Krejcie & Morgan, 1970). Instrumen soal selidik kajian kesejahteraan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) (2024) yang dimodifikasi digunakan mengikut kesesuaian kajian ini. Ia mempunyai skala likert 1-6 berdasarkan kajian Budiaji 2013. Kajian rintis telah dilaksanakan terhadap 30 orang guru pelatih yang mengambil Pendidikan Islam dan hasil dapatan kesahan serta kebolehpercayaan instrumen soal selidik berdasarkan nilai Cronbach's Alpha 0.815. Maka interperasi dari dapatan ini menjelaskan ditahap yang baik Manakala analisis kajian yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensi iaitu analisis korelasi Pearson. Data kajian dianalisis dengan menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 27.

5.1 Instrumen Kesejahteraan Psikologi

Instrumen kesejahteraan psikologi dibina oleh Ryff (1989) dalam versi Bahasa Inggeris. Instrumen ini telah diringkaskan kepada 42 item (Abbott et al., 2006), Namun kajian ini hanya meneliti lima dari enam dimensi mengikut kajian pihak Kementerian Kesihatan Malaysia 2024. Dimensi-dimensi tersebut adalah menguasai persekitaran, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, matlamat hidup dan penerimaan sendiri. Oleh itu melalui instrumen ini guru pelatih dapat mengenal pasti tahap kesejahteraan psikologi diri mereka sendiri. Instrumen kajian ini menggunakan nilai skala likert 1-6 Budiaji (2013) yang mempunyai nilai 1 sangat tidak setuju, 2 tidak setuju, 3 kurang tidak setuju, 4 kurang setuju, 5 setuju dan 6 sangat setuju. Menurut Budiaji (2013) skala likert 1-6 memiliki nilai indeks validiti dan reliabiliti yang lebih baik dibandingkan 1-4.

Dalam soal selidik yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa item dalam soal selidik yang bersifat negatif. Sehubungan itu, bagi mengelakkan kecenderungan jawapan sehalu, proses reverse coding telah dilaksanakan sebelum analisis data dijalankan. Skor asal bagi item negatif diterbalikkan mengikut skala pengukuran yang digunakan. Pengekodan semula dilakukan dengan menukar skor 1 kepada 6, 2

kepada 5, 3 kepada 4, 4 kepada 3, 5 kepada 2 dan 6 kepada 1. Proses ini dilaksanakan bagi memastikan semua item ditafsirkan dalam arah yang sama, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tahap konstruk yang lebih tinggi.

6.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Terdapat dua bentuk dapatan dalam kajian ini. Dapatan pertama ialah tahap lima dimensi kesejahteraan psikologi responden. Manakala dapatan kajian kedua pula ialah hubungan tahap kesihatan dengan penguasaan persekitaran responden.

6.1 Tahap Kesihatan Responden.

Jadual 1 : Tahap Kesihatan Responden

Perkara	Bilangan	Peratus%
Sangat Buruk	1	0.9%
Buruk	5	4.7%
Sederhana	13	12.3%
Baik	50	47.2%
Sangat Baik	37	34.9%

Secara keseluruhannya tahap kesihatan responden berada di tahap yang baik. Seramai 50 orang responden (47%) berada dalam keadaan baik dan 37 orang responden berada dalam keadaan sangat baik (34.9 %). Seterusnya 13 orang (12.3 %) responden berada dalam keadaan sederhana dan hanya 6 orang (5.6%) sahaja responden yang berada di tahap buruk. Ini menunjukkan guru-guru pelatih dalam keadaan yang baik. Guru perlu berada dalam keadaan yng baik dengan menjaga kesihatan fizikal dan kesejahteraan diri supaya tidak menjejaskan tugas guru untuk mengendalikan pengajaran dan pembelajaran, kesejahteraan murid dan operasi sekolah (Agarwal, 2022).

6.2 Tahap Kesejahteraan Responden

1. Menguasai Persekitaran

Jadual 2 : Tahap Perasaan Negatif Responden Dalam Menguasai Persekitaran

Bil	Perkara	N		Mean	Std. Deviation
		Valid	Missing		
1	Saya berasa sedih	106	0	2.91	1.552
2	Saya berasa negatif	106	0	2.48	1.488
3	Saya berasa kecewa	106	0	2.61	1.464
4	Saya berasa tersinggung	106	0	2.75	1.610
5	Saya berasa murung	106	0	2.27	1.509
6	Saya berasa bimbang	106	0	2.93	1.652
7	Saya berasa tertekan	106	0	2.88	1.683
8	Saya berasa marah	106	0	2.37	1.514
9	Saya berasa benci	106	0	2.08	1.442
10	Saya berasa kusut	106	0	2.46	1.550
				2.57	1.546

Jadual di atas menunjukkan tahap perasaan negatif adalah sederhana dengan min keseluruhan 2.57. Ini menjelaskan responden mengalami perasaan

negatif dalam kehidupan mereka sebagai guru pelatih. Data menunjukkan sifat negatif yang tertinggi ialah perasaan bimbang dikalangan responden mempunyai nilai min 2.93. Manakala sifat negatif yang terendah ialah berasa benci dengan min 2.08. Antara sifat negatif yang lain dianggap tinggi kerana melebihi min 2.7 ialah perasaan berasa sedih (min 2.91), berasa tertekan (min 2.88) dan berasa tertekan (min 2.75). Sebaliknya perasaan benci (min 2.37) dan murung (min 2.27) antara yang kurang dialami oleh responden.

Segala sifat negatif perlu diatasi dengan cara tersusun dan baik agar psikologi dan kesejahteraan guru pelatih dalam keadaan yang baik. Lee-Fong et al., (2022) dalam kajiannya menyatakan psikologi insan dengan kesejahteraan hidup mempunyai kaitan yang rapat. Bahkan, kecerdasan rohani dan kesejahteraan psikologi menghasilkan korelasi yang signifikan. Kajian Ibrahim et.al (2020) menunjukkan bahawa majoriti pelajar melaporkan tahap tekanan yang tinggi. Oleh itu, cara mengatasi masalah ini dengan melakukan pemulihan kognitif dan pendidikan kerohanian serta muhasabah diri.

2. Perkembangan Peribadi.

Jadual 3 : Tahap Perkembangan Peribadi Responden

Bil	Perkara	N	Mean	Std. Deviation
		Valid		
1	Dalam kebanyakan keadaan, saya mencapai kesempurnaan dalam hidup.	106	3.74	1.149
2	Keadaan hidup saya amat baik	106	4.19	1.258
3	Saya berpuas hati dengan kehidupan saya	106	4.34	1.194
4	Setakat ini saya telah mencapai perkara-perkara yang penting dalam hidup saya	106	3.92	1.322
5	Walaupun diberi peluang, saya tidak akan mengubah semua perkara di dalam hidup saya	106	3.02	1.645
			3.84	1.314

Jadual 3 di atas pula menjelaskan berkaitan aspek kesejahteraan perkembangan peribadi. Secara keseluruhannya responden mencapai perkembangan peribadi yang baik dengan min keseluruhan 3.84. Keadaan responden yang berpuas hati dengan kehidupan mereka mencapai min tertinggi dengan nilai 4.34. Sebaliknya pernyataan responden tidak akan mengubah semua perkara di dalam hidup mereka walaupun diberi peluang mendapat min yang sederhana 3.02. ini menunjukkan terdapat keraguan bagi responden dalam mengubah segala perkara dalam hidup mereka. Dapatan kajian ini menunjukkan guru pelatih masih mempunyai tahap kesejahteraan perkembangan peribadi yang baik. Dapatan ini juga bertepatan dengan kajian Razia, (2019) mengatakan terdapat kesan signifikan perkembangan peribadi terhadap kesejahteraan bakal guru. Yasuhiro Kotera & Su-Hie Ting (2021) pula menjelaskan perasaan belas kasihan atau positif terhadap diri adalah faktor utama kesihatan mental antara semua yang positif konstruk psikologi.

3. Hubungan Positif dengan Orang Lain

Jadual 4 : Tahap Hubungan Positif dengan Orang Lain

Bil	Perkara	N		Mean	Std. Deviation
		Valid	Missing		
1	Saya mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan kepada masyarakat	106	0	4.58	1.211
2	Saya terlibat dengan komuniti (seperti kumpulan sosial, sekolah, atau kejuranan)	106	0	4.01	1.370
3	Masyarakat saya berkembang ke arah lebih baik	106	0	4.14	1.175
4	Secara umumnya, saya berpandangan semua orang baik	106	0	4.09	1.397
5	Saya boleh memahami apa yang berlaku dalam masyarakat	106	0	4.24	1.151
				4.21	1.260

Jadual 4 di atas menunjukkan tahap hubungan positif dengan responden orang lain adalah baik dengan nilai min 4.21. Min yang tertinggi menunjukkan sikap positif dan keterlibatan responden dalam masyarakat dengan pernyataan Saya mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan kepada masyarakat dengan nilai min 4.58. Ini menunjukkan responden mempunyai keyakinan yang kuat terhadap sumbangan mereka kepada masyarakat. Manakala min yang paling rendah masih di tahap yang baik dengan nilai 4.01 iaitu keterlibatan responden dengan komuniti dan nilai min 4.09 berkaitan pandangan responden tentang kebaikan semua orang. Semua pernyataan yang lain juga menunjukkan nilai min yang baik iaitu kefahaman, keterlibatan dan pandangan positif terhadap masyarakat.

Nurmazwin et.al (2020) menjelaskan kesejahteraan sebagai kemampuan seseorang mencapai tahap kesihatan dan kesejahteraan diri yang optimum merangkumi fizikal, mental dan spiritual yang diintegrasikan oleh individu untuk kehidupan yang berkualiti di dalam masyarakat. Dan dapatan kajian beliau terhadap tahap kesejahteraan guru baharu tahap kesejahteraan Psikologi berada pada tahap sederhana tinggi dengan peratusan sebanyak 62.5%, guru senior sebanyak 60.3%, guru sakit peratusan sebanyak 53.7% dan guru duka lara sebanyak 63.3%.

4. Matlamat Hidup

Jadual 5 : Matlamat Hidup

Bil	Perkara	N		Mean	Std. Deviation
		Valid	Missing		
1	Saya boleh menerima diri seadanya	106	0	4.42	1.218
2	Saya boleh mengurus tanggungjawab seharian dengan baik	106	0	4.45	1.122
3	Saya mempunyai perhubungan yang mesra dan saling mempercayai	106	0	4.18	1.440
4	Pengalaman lalu mencabar saya untuk berkembang menjadi lebih baik	106	0	4.97	1.199
5	Saya yakin untuk menyuarakan pandangan dan idea	106	0	4.40	1.193
6	Hidup saya mempunyai hala tuju dan makna yang jelas	106	0	4.71	1.219
				4.52	1.231

Aspek matlamat hidup dalam jadual 5 menunjukkan nilai keseluruhan min yang tinggi (4.52). Min yang tertinggi (4.97) menunjukkan keyakinan dan kepuasan responden mengenai matlamat hidup dengan pernyataan Pengalaman lalu mencabar saya untuk berkembang menjadi lebih baik. Ini menunjukkan bahawa responden merasakan pengalaman hidup mereka sangat memberi motivasi untuk perkembangan peribadi yang lebih baik. Manakala min yang rendah pula ialah pandangan responden terhadap perhubungan yang mesra dan saling mempercayai dengan orang lain dengan nilai 4.18. Pernyataan-pernyataan lain menunjukkan nilai min yang baik seterusnya menunjukkan penerimaan diri yang tinggi dan pengurusan tanggungjawab yang baik. Dapatan ni menunjukkan guru pelatih mempunyai matlamat hidup yang jelas. Ini merupakan kesan bagi tahap kesejahteraan yang baik dalam kalangan guru pelatih.

5. Penerimaan Kendiri

Jadual 6 : Tahap Penerimaan Kendiri

Bil	Perkara	N		Mean	Std. Deviation
		Valid	Missing		
1	Kualiti hidup saya berada di dalam keadaan yang baik.	106	0	4.42	1.195
2	Saya mempunyai keupayaan menguruskan diri dengan baik	106	0	4.69	1.141
3	Saya gembira dan selesa dengan persekitaran hidup saya sekarang.	106	0	4.47	1.244
4	Saya menerima setiap kekurangan diri saya dengan baik.	106	0	4.76	1.223
5	Saya mempunyai matlamat hidup yang jelas.	106	0	4.77	1.190
6	Saya mempunyai hubungan yang positif dengan orang sekitar.	106	0	4.69	1.190
				4.64	1.197

Jadual di atas menunjukkan tahap penerimaan sendiri responden. Secara keseluruhannya responden mempunyai penerimaan sendiri yang baik dengan nilai min 4.64. ini menunjukkan nilai yang positif pada diri responden dan boleh menerima kekurangan diri. Nilai min yang tertinggi pada aspek mempunyai matlamat hidup yang jelas (4.77) dan penerimaan setiap kekurangan diri dengan baik (4.76). Manakala nilai min yang terendah pula pada pernyataan Kualiti hidup responden berada di dalam keadaan yang baik nilai min 4.42. Semua pernyataan menunjukkan purata yang baik, mencerminkan perasaan positif mengenai kualiti hidup, pengurusan diri serta hubungan dengan orang lain. Dapatan kajian ini menunjukkan tahap penerimaan sendiri guru pelatih sangat baik. Guru yang memiliki tahap keyakinan yang tinggi mempunyai kecenderungan terhadap kesejahteraan psikologi yang lebih baik (Pereira & Mathew, 2020)

6. Hubungan antara Tahap kesihatan dengan Penguasaan Persekitaran

Bagi menilai hubungan antara tahap kesihatan dan penguasaan persekitaran oleh responden, ujian korelasi Pearson digunakan dalam kajian ini untuk analisis inferens. Analisis data yang diperolehi dengan menggunakan nilai rujukan skala pekali korelasi pearson yang tertera di Jadual 7.

Jadual 7 : Nilai Skala Pekali Korelasi Pearson

Skala pekali korelasi pearson	Nilai
$0 < r < 0.19$	korelasi yang sangat rendah
$0.2 < r < 0.39$	korelasi rendah
$0.4 < r < 0.59$	korelasi sederhana
$0.6 < r < 0.79$	korelasi tinggi
$0.8 < r < 1.0$	korelasi yang sangat tinggi

Sumber: Diadaptasi dari kajian Selvanathan et al 2020

Jadual 8 : Keputusan Korelasi Pearson antara Tahap Kesihatan dan Aspek Menguasai Persekitaran

Menguasai persekitaran	TAHAP KESIHATAN		
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
Saya berasa sedih	-.392**	0.000	106
Saya berasa negatif	-.404**	0.000	106
Saya berasa kecewa	-.406**	0.000	106
Saya berasa tersinggung	-.331**	0.001	106
Saya berasa murung	-.425**	0.000	106
Saya berasa bimbang	-.290**	0.003	106
Saya berasa tertekan	-.438**	0.000	106
Saya berasa marah	-.307**	0.001	106
Saya berasa benci	-.360**	0.000	106
Saya berasa kusut	-.386**	0.000	106

Jadual 8 menunjukkan keputusan analisis korelasi responden. Analisis korelasi Pearson telah dijalankan bagi mengenal pasti hubungan antara tahap kesihatan dan aspek menguasai persekitaran. Keputusan analisis menunjukkan bahawa tahap kesihatan mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan semua item emosi negatif dalam aspek menguasai persekitaran. Hubungan negatif sederhana dikenal pasti bagi item saya berasa tertekan ($r(104) = -.44, p < .001$), saya berasa murung ($r(104) = -.43, p < .001$), dan saya berasa kecewa ($r(104) = -.41, p < .001$).

Dapatan ini menunjukkan bahawa individu yang mempunyai tahap kesihatan yang lebih baik cenderung untuk mengalami tahap emosi negatif yang lebih rendah dalam keupayaan mereka mengurus dan menyesuaikan diri dengan persekitaran. Hal ini memberi implikasi bahawa tahap kesihatan merupakan faktor penting dalam menyokong kesejahteraan psikologi dan keupayaan individu berfungsi secara efektif dalam konteks pendidikan.

Penyataan saya berasa sedih adalah -0.392 ($p < 0.001$) menunjukkan hubungan negatif yang kuat. Semakin sedih seseorang, semakin rendah tahap kesihatannya. Pernyataan saya berasa negatif adalah -0.404 ($p < 0.001$) juga menunjukkan hubungan negatif yang kuat. Perasaan negatif berkaitan erat dengan kesihatan yang buruk. Pernyataan saya berasa kecewa adalah -0.406 ($p < 0.001$) menunjukkan hubungan negatif yang kuat. Ini menjelaskan rasa kecewa berhubungan langsung dengan tahap kesihatan. Manakala pernyataan Saya berasa murung ialah -0.425 ($p < 0.001$) menunjukkan hubungan negatif yang kuat dan perasaan murung berkaitan erat dengan kesihatan yang lebih rendah. Pernyataan saya berasa tertekan adalah -0.438 ($p < 0.001$) yang membawa maksud hubungan negatif yang kuat. Tekanan memberi kesan yang kuat dengan kesihatan yang buruk. Pernyataan saya berasa benci pula adalah -0.360 ($p < 0.001$) yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat. Maka rasa benci memberi kesan dengan kesihatan yang lebih buruk. Seterusnya pernyataan saya berasa kusut adalah -0.386 ($p < 0.001$)

yang hubungan negatif yang kuat dan rasa kusut juga mempunyai hubungan yang kuat dengan tahap kesihatan yang lebih rendah.

Manakala pernyataan saya berasa tersinggung adalah -0.331 ($p = 0.001$) menunjukkan hubungan negatif yang sederhana dan pernyataan saya berasa marah adalah -0.307 ($p = 0.001$) yang menunjukkan hubungan negatif yang sederhana. Dapatan ini menjelaskan semakin tersinggung dan marah responden, semakin rendah tahap kesihatan mereka. Hanya pernyataan saya berasa bimbang adalah -0.290 ($p = 0.003$) yang menunjukkan hubungan negatif yang lemah tetapi masih signifikan. Ini menjelaskan bahawa rasa bimbang yang sedikit akan mempengaruhi terhadap tahap Kesihatan guru pelatih.

Secara keseluruhannya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tahap kesihatan responden dengan semua perasaan negatif yang diukur. Ini menjelaskan bahawa semakin tinggi perasaan negatif yang dialami seseorang, semakin rendah tahap kesihatan mereka. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2023 terhadap tahap kesihatan rakyat Malaysia, terdapat sejuta atau 4.6 peratus penduduk Malaysia berusia lebih 15 tahun mengalami kemurungan, demikian. Bilangan penduduk yang mengalami kemurungan meningkat dua kali ganda dari 2019 hingga 2023 di mana hampir separuh daripada mereka telah berfikir untuk mencederakan diri sendiri atau membunuh diri (Institute for Public Health, 2024). Daripada jumlah ini terdapat dalam kalangan guru pelatih berstatus pelajar yang berumur antara 18 hingga 22 tahun mengalami kemurungan. (Munusamy, et.al, 2024; Wong SS et.al 2023; Kumarasamy, 2013

Hal ini menunjukkan kepentingan menangani perasaan negatif dan kemampuan diri untuk menguasai persekitaran bagi meningkatkan tahap kesihatan dan kesejahteraan guru pelatih. Muhammad Arif (2019) menjelaskan kesan tekanan berbeza mengikut individu di mana ia bergantung kepada bagaimana pelajar bertindak terhadap tekanan yang dihadapi. Jika tekanan dilihat sebagai sesuatu yang negatif, maka ia akan memberi kesan buruk kepada kesihatan fizikal, mental, emosi dan prestasi akademik pelajar berkenaan. Sebaliknya, jika tekanan dilihat secara positif, maka ia akan menjadi sumber dan motivasi kepada pelajar.

Serangan Pandemik COVID-19 yang berlaku juga telah mengubah corak kehidupan manusia serta memberi kesan yang buruk terhadap sistem Pendidikan (Salwana Mohd Idris, 2021). Bahkan kesejahteraan mental guru turut terjejas apabila mereka menghadapi kesukaran dengan perancangan dan penyesuaian pembelajaran pasca COVID-19 yang baru (Mayasari et al., 2022). Kajian yang dijalankan oleh Sze et al., (2022) mendapati guru berasa letih dari segi mental dan fizikal disebabkan oleh standard pengajaran baharu pasca COVID-19. Ishak et al., (2022) pula mendapati pandemik COVID-19 menyebabkan kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan guru-guru Malaysia. Seterusnya kajian Wirawani & Wirawahida (2022) mendapati pandemik ini menyebabkan tekanan dalam kalangan tenaga pengajar.

7.0 RUMUSAN

Kajian ini membuktikan tahap kesejahteraan psikologi guru pelatih adalah baik dalam empat aspek dimensi kesejahteraan iaitu aspek perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, matlamat hidup dan penerimaan sendiri. Walaubagaimana pun aspek penguasaan persekitaran menunjukkan, guru pelatih masih mempunyai perasaan negatif terhadap diri yang menyebabkan kesejahteraan psikologi guru pelatih rendah. Perasaan negatif terhadap diri guru pelatih dalam menguasai persekitaran akan memberi implikasi yang kurang baik

terhadap profesion guru pada masa akan datang. Mat Zin et al. (2023) menjelaskan ketahanan dan kesedaran diri memberi impak yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan guru pelatih serta mampu mengurus tekanan dan cabaran dalam persekitaran.

Aspek hubungan antara tahap kesihatan dan penguasaan persekitaran guru pelatih pula menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan. Hal ini menjelaskan bahawa tahap kesihatan guru pelatih sangat mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi mereka. Rachmawati dan Lidyasari (2023) menjelaskan kepentingan kesihatan yang baik penting untuk mengekalkan kesejahteraan psikologi yang tinggi dalam kalangan guru pelatih.

Melalui kajian ini, terdapat implikasi yang khusus terhadap institusi, tenaga pengajar dan pelajar sekolah. Dari sudut institusi, tahap kesejahteraan psikologi guru pelatih yang rendah, khususnya dalam penguasaan persekitaran, boleh mencerminkan kelemahan dalam sistem latihan guru. Jika ramai guru pelatih gagal menyesuaikan diri dengan persekitaran pendidikan, ia boleh menjejaskan imej institusi yang melatih mereka. Kualiti program latihan serta keberkesanan bimbingan perlu dikaji semula bagi memastikan setiap pelatih mendapat sokongan mencukupi, bukan sahaja dalam aspek akademik, malah dalam pembangunan sahsiah dan kesejahteraan emosi (Salleh et al., 2020). Kegagalan institusi dalam menangani perkara ini boleh meningkatkan beban intervensi sokongan psikologi dan memperlambatkan proses melahirkan guru profesional yang kompeten dan berkualiti.

Seterusnya, tenaga pengajar yang berperanan sebagai pembimbing turut terkesan dengan isu ini. Pensyarah atau guru pembimbing mungkin perlu memberikan lebih perhatian dan masa untuk membantu guru pelatih yang menunjukkan kebimbangan dalam menguasai kelas atau berhadapan dengan cabaran lapangan. Hal ini boleh menambah beban kerja serta menuntut kemahiran tambahan seperti kaunseling asas dan pengurusan emosi (Zakaria et al., 2022). Tambahan pula, proses penilaian guru pelatih mungkin menjadi kurang objektif apabila prestasi sebenar tidak dapat dizahirkan akibat gangguan kesejahteraan psikologi. Tenaga pengajar memerlukan latihan sokongan dan kesedaran terhadap pentingnya kesejahteraan psikologi dalam proses latihan guru.

Akhir sekali, implikasi terhadap pelajar sekolah juga perlu diberi perhatian. Guru pelatih yang gagal menguasai persekitaran mungkin sukar mewujudkan suasana pembelajaran yang baik dan kondusif. Mereka tidak mampu mengekalkan disiplin, membina hubungan positif dengan murid atau menyampaikan pengajaran secara berkesan. Akibatnya, pelajar berisiko mengalami gangguan pembelajaran dan kekurangan motivasi (Ali et al., 2021). Lebih membimbangkan, guru pelatih yang menjadi model kepada murid boleh memberi gambaran yang lemah tentang peranan guru, lalu menjejaskan persepsi pelajar terhadap profesion perguruan itu sendiri.

Secara keseluruhannya, kesejahteraan psikologi guru pelatih adalah aspek yang tidak boleh dipandang ringan, khususnya dalam konteks penguasaan persekitaran. Oleh itu, kajian ini mencadangkan pihak universiti atau institusi latihan guru perlu memperkukuhkan program sokongan psikososial, manakala tenaga pengajar di kalangan pensyarah harus diberikan latihan tambahan bagi membantu guru pelatih menghadapi cabaran sebenar di sekolah. Dalam masa yang sama, guru pelatih perlu mendapatkan pendedahan mengatasi masalah kesejahteraan psikologi melalui program-program yang dianjurkan oleh pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) dan badan-badan bukan kerajaan (NGO). Akhirnya, tahap kesejahteraan psikologi pelatih dapat ditingkatkan dan sistem pendidikan dapat secara keseluruhan dapat dilaksanakan dengan baik.

8.0 KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dengan ini mengisytiharkan bahawa mereka tidak mempunyai sebarang kepentingan kewangan atau peribadi yang boleh dianggap mempengaruhi secara tidak wajar dalam penulisan artikel ini.

9.0 PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Islam Selangor (UIS) atas sokongan yang berharga sepanjang proses penyelidikan dijalankan.

10.0 SUMBANGAN PENULIS

Artikel ini adalah hasil sumbangan saintifik yang signifikan dalam penyelidikan yang dilakukan oleh empat pengarang. Mohamd Fuad haji Ishak dan Hasrol basir mengumpul dan menganalisis data. Shazarina Zdainal Abidin melakukan semakan dan penyuntingan. Nor Hanieza Esa memastikan metodologi yang digunakan adalah sesuai dan mencapai objektif penulisan.

11.0 RUJUKAN

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, K., Wadsworth, M. E. J., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 70-76
- Abdul Aziz Ismail, Tajularipin Sulaiman dan Samsilah Roslan. (2020). Models of Relationship between Emotional, Spiritual, Physical and Social Intelligence, Resilience and Burnout among High School Teachers. *Universal Journal of Educational Research* 8(1A): 1-7, 2020. DOI: 10.13189/ujer.2020.081301
- Abdul Rasid Jamian, Nurul Nadiah Razali & Shamsudin Othman. (2015). Keupayaan Guru Pelatih Terhadap Pelaksanaan Aktiviti Semasa Latihan Mengajar Dalam Pembentukan Guru Novis. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 40(1), 75-81.
- Agarwal, S. (2022, Mac 11). Why is Mental Health Important for Teachers. *Suraasa*. <https://www.suraasa.com/blog/why-is-mental-health-important-for-teachers>.
- Ali, N., Ramlee, F., & Noor, N. M. (2021). Emotional well-being and teaching effectiveness: A study among pre-service teachers in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(1), 123–132. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v10-i1/8396>
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). 2(2), 127–133
- Christina Andin & Hastute Mohd Yunus. (2023). Hubungan antara Gaya Pengurusan Konflik dan Kesejahteraan Psikologi Guru. *Jurnal Psikologi dan Kesihatan Sosial (JPsiKS)*, Vol. 7, 24–28
- Çimen, İ., & Özgan, H. (2018). Contributing and damaging factors related to the psychological capital of teachers: A qualitative analysis. *Issues in Educational Research*, 28(2), 308–328. <http://www.iier.org.au/iier28/cimen.pdf>

- Edreina Danyal dan Shahlan Surat. (2025). Punca-Punca Tekanan Kerja di kalangan Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Volume 10, Issue 3. 1-12
- Furqani, N. N. (2021). Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(1), 9-15
- Ghazali, M., Noah, S. M., Hassan, S. A., & Jaafar, W. M. W. (2017). Hubungan persepsi kesejahteraan (pk), kecerdasan emosi (ke), kecerdasan spiritual (ks) dan efikasi sendiri kaunseling (ekk) terhadap perkembangan diri (pd) kaunselor pelatih. *JuKu: Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 5(3), 1-11.
- Ghazali, S. H., Mahmud, M. I., & Wahed, M. M. (2019). Hubungan antara penyesuaian kerjaya dan sokongan sosial dalam kalangan guru pelatih di sebuah universiti awam. *Journal of Southeast Asia Psychology (SAPJ)*, 7(2), 14-14.
- Harikiran A G, Srinagesh J, Nagesh K S, Sajudeen N. (2012). Perceived sources of stress amongst final year dental under graduate students in a dental teaching institution at Bangalore, India: A cross sectional study. *Indian J Dent Res*, 23:331-6.
- Ibrahim, F., Zaini, N. A. A., Hassan, N., Zakaria, E., & Alavi, K. (2020). Mengukur tekanan dan jenis mekanisme penyelesaian masalah dalam kalangan pelajar universiti (Measuring stress and types of problem-solving mechanism among university students). *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(2), 1–12
- Ibrahim, R.Z.A.R.; Zalam, W.Z.M.; Foster, B.; Afrizal, T.; Johansyah, M.D.; Saputra, J.; Bakar, A.A.; Dagang, M.M.; Ali, S.N.M. (2021). Psychosocial Work Environment and Teachers' Psychological Well-Being: The Moderating Role of Job Control and Social Support. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 18, 7308. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147308>
- Institute for Public Health (2024). National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2023: Non-communicable Diseases and Healthcare Demand - Key Findings. Shah Alam : Institute for Public Health, National Institutes of Health (NIH), Ministry of Health Malaysia
- Ishak, A. R.; Adnan, N. A.; Aziz, M. Y.; Nazl, S. N.; Mualif, S. A.; Ishar, S. M.; Suaidi, N. A. & Aziz, M. Y. A.. (2022). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Depression, Anxiety, and Stress among Teachers in Malaysia: A Cross-sectional Study. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*; 18(8):43-49. doi:10.47836.
- Kumaraswamy, N., (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students- a brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 1(5), 135- 143.
- Lee-Fong, G., Daniels, L. B., & Slifka, L. M. (2022). Spiritual intelligence and psychological well-being in refugees. *Mental Health, Religion and Culture*, 25(4), 401–413. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2032626>.
- M. Dhanabhakym & Sarath M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Majlis Keselamatan Negara Malaysia. 2024. Dianggarkan Sejuta Rakyat Malaysia Mengalami Kemurungan. Atas talian ; <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2024/05/23/dianggarkan-sejuta-rakyat-malaysia-alami-kemurungan/>
- Mat Zin, N. I., Mohamad, F., & Zainudin, Z. N. (2023). Trainee Teachers' Wellbeing: The Association Between Resilience and Mindfulness. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(12), 2254–2266

- Mayasari, E. D., Evanjeli, L. A., Anggadewi, B. E. T., & Purnomo, P. (2022). Kesehatan Mental Guru Sekolah Dasar Selama Mengajar Daring. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(1),33.
- Mehmet, C. (2013). Psychological Wellbeing and Internet Addiction Among University Students. *The Turkish Online Journal of Education technology*, 134-14- 12(3)
- Mohammad Arif Bin Johari & Sa'odah Ahmad. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM – Journal of Social Science (EJOSS)*, Vol. 5 No.1, 2019, 24-35
- Muhammad Afiq Abd Razak dan Mohd Syukri Zainal Abidin. (2020). Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal. *Prosiding Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam*.
- Munusamy, S., Ramasamy, S., & Sukir, N. I. (2024). A systematic review on mental health and its associated factors among educators in Malaysia. *BMC Public Health*, 24, Article 2634. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19855-2>
- Noor, N. M., Ishak, M. I., & Jamaludin, F. (2021). Psychological wellbeing of trainee teachers: Challenges during teaching practicum. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(5), 191–200.
- Nurmazwin Yahya, Halawiah Safinas Binti Ishak, Nordiana Binti Abd Rahim & Halimatun Saadiah Binti Usuldin. (2020), *Kesejahteraan Psikologi Dan Keperluan Perkhidmatan Kaunseling Dalam Kalangan Guru Di Kementerian Pendidikan Malaysia*, *Jurnal Psikologi dan Kaunseling*, Bil 11, 1-16
- Nurul Elyani Mohamad, Sherina Mohd Sidik1, Mehrnoosh Akhtari-Zavare and Norsidawati Abdul Gani. (2021). The prevalence risk of anxiety and its associated factors among university students in Malaysia: a national crosssectional study. *BMC Public Health* (2021) 21:438 <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10440-5>
- Pereira, F. V., & Mathew, M. M. (2020). Effect of Spiritual Intelligence on School Teachers : In reference to Prayagraj District. *International Journal for Innovative Research in Multidisciplinary Field*, 6(2), 132–136
- Rachmawati, I., & Lidyasari, A. T. (2023). Psychological Well-Being of Pre-Service Training Teachers. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 147–157
- Razak, N. A., & Kutty, F. M. (2021). Daya Tahan, Strategi Daya Tindak Serta Hubungannya Terhadap Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 171-179.
- Razia, B. (2019). Effect of spiritual intelligence on well-being of prospective teachers. *Research and Reflections on Education*, 17(3), 9. <http://www.sxcejournal.com/jul-sep-2019/paper3.pdf>.
- Rohaya Sulaiman, Fairuzah Hj. Basri & Mahfuzah Mohammed Zabidi. (2021). Model-Model Kesejahteraan Mental Dari Perspektif Islam: Satu Sorotan Literatur. *Online Journal in Islamic Studies Universiti Malaya*, Vol. 8 No. 2 (2021): 79-91
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 6, 14–23
- Ryff, C.D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advanced in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83;10-28.
- Salleh, N., Hamzah, M. I. M., & Ismail, N. A. (2020). Psychological well-being and its influence on the performance of trainee teachers during practicum. *Asian*

- Journal of University Education, 16(3), 45–55.
<https://doi.org/10.24191/ajue.v16i3.11076>
- Salwana Mohd Idris (2021, Januari 25). COVID 19: Norma Baharu dalam Pengajaran dan Pembelajaran. UMPNews. <https://news.ump.edu.my/qa/covid-19-norma-baharu-dalam-pengajaran-dan-pembelajaran>.
- Samod, S. A., Sapaat, S., & Shiang, L. J. (2021). Perbandingan Tahap Kesejahteraan Psikologi Guru Pelatih Semasa Pengaplikasian Pembelajaran Atas Talian. *Jurnal Penyelidikan Antarabangsa*, 1(2), 26.
- Selvanathan, M., Jayabalan, N., Saini, G., Supramaniam, M. & Hussain, N.,(2020). Employee Productivity in Malaysian Private Higher Educational Institutions. *PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/ Egyptology*. 17. 66-79. [10.48080/jae.v17i3.50](https://doi.org/10.48080/jae.v17i3.50)
- Siti Nur Ain Rembli, Norazlina Ripain & Marhaini Abdul Ghani. (2020). Tekanan Pekerjaan dan Kesejahteraan mental Guru. *Proceeding of the 7 Th International Conference on Management and Muamalah, 2020*, 412–419
- Sze, W. Y., Surat, S., & Amat, S. (2022). Tekanan dan Cabaran Guru Terhadap Norma Baharu Semasa Pandemik Covid-19 di Sebuah Daerah Negeri Sarawak. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(1), 230–239. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i1.1244>.
- Ummi Kalsom, A. R. (2014). Tahap Tekanan Kerja Dan Hubungannya Dengan Komitmen Kerja Dalam Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah Di Daerah Batu Pahat, Johor (Tesis Sarjana, Universiti Teknologi Malaysia). Universiti Teknologi Malaysia Institutional
- Wirawani Kamarul Zaman & Wirawahida Kamarul Zaman. (2022). Teaching staff's general health status during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Social Science Research (IJSSR)*, 4(1),157–165.
- Wong SS, Wong CC, Ng KW, Bostanudin MF, Tan SF (2023) Depression, anxiety, and stress among university students in Selangor, Malaysia during COVID-19 pandemics and their associated factors. *PLoS ONE* 18(1): e0280680. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280680>
- World Health Organisation. (2012). Measurement od and target setting for well-being: an initiative by the WHO Regional Office for Europe. Second meeting of the expert group Paris, France. 25-26, June 2017.
- World Health Organization. (2021 Jun 17). Mental health: Strengthening our response. WHO.<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Yamkee, A. K., Rahimi, M. Z. I. A. M., Yaakob, M. F. M., & Zulkifly, S. S. (2023). Kecerdasan rohani dan kesejahteraan mental dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Islam. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 10(3), 39-49.
- Yasuhiro Kotera & Su-Hie Ting & Siobhan Neary. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *High Education* 81, 403–419 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00547-w>
- Yasuhiro Kotera & Su-Hie Ting. (2021). Positive Psychology of Malaysian University Students: Impacts of Engagement, Motivation, Self-Compassion, and Well-being on Mental Health. *International Journal of Mental Health and Addiction* (2021) 19:227–239. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Yulina , E., Yunita, Y., Kesuma Dewi, I. ., & Gama Samudera Lubis, D. M. . (2025). The Relationship Between Academic Stress And Mental Health Of Medan Area University Students. *Journal of Comprehensive Science*, 4(7), 2284–2291. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i7.3455>

- Zakaria, Z., Awang, M. M., & Yusof, N. (2022). Managing teacher trainees' psychological stress: The role of mentors and institutions. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 19(2), 102–118. <https://doi.org/10.32890/mjli2022.19.2>
- Zaman, R. K., Nasir, K., Hussain, A. A., & Azid, M. A. A. (2021). Kesejahteraan Psikologi Berdasarkan Praktik Al-Tafakkur Generasi Salaf: Analisis Perspektif Hadis. *HADIS*, 11(22), 792-801.