

MAIN ORGANIZERS:



CO-ORGANIZERS:



PROCEEDINGS OF THE

المؤتمرات العالمية

2nd
ICTE'22

**INTERNATIONAL CONFERENCE
ON TEACHER EDUCATION 2022**

*“ BOLSTERING THE TEACHERS OF
TOMORROW, TODAY ”*

VOLUME 2

10th -11th October 2022

Grand Riverview Hotel, Kota Bharu, Kelantan

KECERDASAN EMOSI DAN KESEJAHTERAAN KESEHATAN MENTAL DALAM KALANGAN GURU DI MALAYSIA

Intan Marfarrina Omar^{1*} (imarfarrina@um.edu.my)

Simah Mamat²

^{1,2} Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya

ABSTRAK

Kajian ini memberi fokus kepada isu kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mental dalam kalangan guru di Malaysia. Khususnya, kajian ini dijalankan bagi mengenalpasti tahap kecerdasan emosi dan hubungannya terhadap kesejahteraan kesihatan mental guru. Kaedah tinjauan berasaskan soal selidik digunakan sebagai kaedah kajian. Seramai 350 orang guru sekolah kerajaan di Malaysia telah terlibat sebagai responden kajian. Statistik deskriptif iaitu min, frekuensi dan peratusan digunakan dalam mengukur tahap kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mental guru. Manakala, bagi menganalisis hubungan kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan kesihatan mental guru, statistik inferensi korelasi digunakan. Hasil kajian menunjukkan bahawa majoriti responden mempunyai persepsi yang rendah berkaitan amalan kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mentalnya. Demikian juga dapatan menunjukkan, kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang positif terhadap kesejahteraan kesihatan mental guru di Malaysia. Kajian ini memberi implikasi terhadap aspek impak dan strategi daya tindak sebagai pendekatan yang bersesuaian dalam pengurusan kesejahteraan kesihatan mental golongan guru di Malaysia.

Kata Kunci: Emosi, Kesihatan Mental, Guru, dan Malaysia

PENGENALAN

Tidak asing lagi, masyarakat memandang profesion perguruan sebagai kerjaya yang mulia dan penting dalam aspek pembangunan pendidikan di Malaysia (Basri & Maat, 2021). Ini kerana dalam menghasilkan mutu pendidikan yang cemerlang, ianya banyak bergantung kepada produktiviti yang tinggi dalam kalangan guru. Namun, sejajar dengan keperluan dan globalisasi yang berlaku dalam sistem pendidikan, profesion perguruan kini lebih dikenal pasti sebagai salah satu profesion yang terdedah dengan beban tugas dan tekanan kerja yang tinggi (Hong & Ismail, 2015). Ini adalah kesinambungan daripada berlakunya pelbagai perubahan dan perkembangan dalam aspek teknologi serta ilmu pengetahuan yang kini lebih bersifat global memberi kesan dalam dunia pendidikan. Oleh itu, peranan guru juga sudah berubah dan meningkat selari dengan kepesatan pembangunan bidang pendidikan di Malaysia. Perubahan yang sentiasa berlaku menyebabkan tugas guru semakin banyak di samping harapan masyarakat yang semakin tinggi (Kamarudin & Taat, 2020).

Menurut Saiful Hizan dan Rodzalan (2020), guru kini sering dibebani dengan tuntutan kerja yang tinggi bagi memenuhi pelbagai keperluan pembelajaran pelajar samada di peringkat sekolah rendah mahupun sekolah menengah. Jika dilihat kepada situasi masa kini, beban kerja guru meliputi keperluan pengajaran dan pembelajaran selain ditambah dengan tanggungjawab bukan mengajar seperti kerja-kerja perkeranian dan pentadbiran. Beban kerja yang tidak dapat diatasi oleh pihak guru boleh menyumbang kepada tahap kesejahteraan kesihatan mental yang rendah seperti berpotensi mengalami stres dan depresi yang tinggi (Kamarudin & Taat, 2020). Kesejahteraan kesihatan mental ditakrifkan sebagai kemampuan individu untuk berinteraksi antara satu sama lain dan mempromosikan kesejahteraan subjektif secara optimum (Mohd Nasir & Amir, 2022). Kesejahteraan kesihatan mental yang rendah merupakan satu halangan kepada produktiviti kerja yang baik dan memberi kesan kepada fizikal, psikologikal dan sosial guru (Tien et al., 2022). Akibatnya, banyak tingkah laku organisasi yang negatif akan timbul seperti ketidakhadiran guru, moral guru yang rendah, kemalangan kerja yang tinggi, ketidakpuasan kerja guru serta keinginan meninggalkan pekerjaan (Klai & Bahrin, 2020) dalam kalangan guru baharu mahupun

senior. Kajian yang dijalankan oleh Tien et al., (2022) mendapati masalah kesihatan mental guru di Malaysia adalah berada pada tahap yang tinggi. Tambahan lagi, guru yang cenderung mengalami isu dalam kesejahteraan kesihatan mental berisiko empat kali ganda lebih tinggi untuk mendapat penyakit kritikal serta terlibat dalam tindakan di luar batasan seperti kejadian bunuh diri (Malek et al., 2020).

Memandangkan isu kesejahteraan kesihatan mental semakin mengancam profesionalisme dalam kalangan guru, maka kajian ini memberi fokus kepada aspek kecerdasan emosi sebagai satu faktor cadangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan kesihatan mental. Keberkesanan dan produktiviti seseorang guru dikaitkan dengan kebolehan mengurus dan menangani emosi negatif secara berkesan bagi memenuhi keperluan organisasi dan meminimumkan konflik pekerjaan (Tawan et al., 2020). Selain itu, kecerdasan emosi juga penting dalam meningkatkan kepuasan kerja (Muhamad et al., 2020) dimana seseorang guru perlu berkemampuan mengawal emosi semasa melakukan kerja terutamanya apabila berdepan dengan pelbagai kerja serta tugas hakiki. Kemampuan mengawal emosi supaya sentiasa berada dalam keadaan positif dapat membantu seorang guru menghadapi cabaran kerja dan mengurskan tugasan dengan lebih baik.

KAJIAN LITERATUR

Kesejahteraan Kesihatan Mental

Kesejahteraan kesihatan mental didefinisikan sebagai kesejahteraan hidup, kebahagiaan dan kemampuan seseorang menghadapi cabaran, menerima keadaan sedia ada dengan terbuka dan mempunyai sikap positif (Rahman et al., 2021). Elemen-elemen yang dikaitkan dengan kesihatan mental merangkumi persepsi seseorang terhadap diri sendiri, orang lain dan kemampuan menghadapi cabaran hidup (Malek et al., 2020). Pengukuran kesejahteraan kesihatan mental merujuk kepada fungsi individu terhadap aspek biologiikal, psikologiikal dan sosial kehidupan. Dalam erti kata lain, kesan kesejahteraan kesihatan mental yang lemah dapat dilihat atau diukur melalui tahap kefungsiian biologiikal, psikologiikal dan sosial (Ahmad Tarmizi & Mahmud, 2022). Aspek biologiikal merujuk kepada kesihatan fizikal seseorang dan kesihatan individu seperti risiko penyakit jantung, mudah demam dan mulut kering; aspek psikologiikal pula ditakrifkan sebagai keadaan mental dan emosi, keyakinan diri serta penghargaan sendiri dimana ianya lebih bersifat keperluan individu secara dalaman atau luaran (Farhan et al., 2021). Manakala, bagi aspek sosial kehidupan, ianya merangkumi hubungan kekeluargaan dan persekitaran (Ganasan & Azman, 2021).

Kecerdasan Emosi

Kecerdasan bermaksud kuasa penaklukan yang tinggi dan kebolehan untuk memperolehi dan memegang pengetahuan. Kecerdasan adalah satu elemen penting yang sangat mempengaruhi pelajar, pendidik dan institusi pendidikan (Mériada-López & Extremera, 2017). Oleh itu, setiap pelajar dan pendidik seharusnya mengetahui tahap kecerdasan bagi mengatur strategi pengajaran dan pembelajaran supaya dapat meningkatkan kualiti dan kecemerlangan institusi pendidikan. Manakala emosi pula bermaksud mempunyai perasaan yang mudah ditunjukkan dan mudah menghubungkan sesuatu dengan perasaan sebagai contoh, perasaan jiwa yang kuat seperti sedih, gembira, marah dan lain-lain (Chen, 2016). Selain itu, Schutz (2014) turut mendefinisikan emosi sebagai satu bentuk maklum balas dari hati bukannya dari otak. Kecerdasan emosi telah mendapat perhatian yang luas dalam bidang akademik mahupun dalam masyarakat umum. Ini disebabkan kepentingan kecerdasan emosi baik dalam kerjaya atau kehidupan persendirian yang kian disokong oleh kajian sarjana. Kecerdasan emosi atau lebih dikenali dengan istilah Bahasa Inggeris iaitu *Emotional Intelligence (EQ)* mula diperkenalkan oleh dua orang ahli psikologi iaitu Peter Salovey dan John Mayer. Setelah itu, konsep kecerdasan emosi ini telah dikembangkan lagi oleh Daniel Goleman melalui bukunya "*Emotional Intelligence*". Justeru, kecerdasan emosi merupakan satu kebolehan untuk mengekang perasaan atau emosi negatif serta memfokuskan kepada perasaan atau emosi positif (Tawan et al., 2020).

Masalah-masalah yang terpaksa dihadapi oleh guru boleh menyebabkan guru itu mengalami kemurungan, tertekan dengan tugas yang diterima, mudah marah, melaksanakan kerja sambil lewa dan boleh menyebabkan kualiti kerja akan terjejas bukan sahaja kepada pentadbiran malah kepada pelajar dan diri mereka sendiri. Hal ini berlaku disebabkan oleh emosi yang kurang stabil yang mengakibatkan pelbagai tindakan negatif dilakukan oleh guru tersebut. Oleh itu, pengawalan emosi yang baik sangat penting dalam membantu guru dalam membuat penilaian terhadap sesuatu perkara. Sepertimana yang dinyatakan oleh Wahyudi (2018) pengawalan emosi bergantung kepada tahap kecerdasan emosi seseorang individu itu. Hal ini menunjukkan bahawa kecerdasan emosi sangat penting dalam diri seseorang individu bagi memperoleh kualiti dan kepuasan kerja yang optimum. Secara keseluruhannya, kecerdasan emosi boleh ditakrifkan sebagai satu elemen atau sifat keupayaan dalam diri manusia yang wujud bertujuan untuk mengawal dan mengurus perasaan yang wujud dalam diri sendiri atau orang lain serta memberi dorongan yang positif disamping memotivasikan diri dan orang lain agar dapat mencapai matlamat dan suasana yang harmoni. Setelah diteliti konsep kecerdasan emosi, dapat dirangkumkan bahawa kecerdasan emosi ini mempunyai lima aspek utama iaitu Kesedaran Kendiri (*Self-Awareness*), Regulasi Kendiri (*Self-Regulation*), Kemahiran Sosial (*Social Skills*), Empati (*Empathy*) dan Motivasi (*Motivation*) (Livesey, 2017).

Kesedaran sendiri atau kesedaran terhadap diri sendiri bermaksud kebolehan mengawal diri (perasaan) dalam sesuatu situasi (Ju et al., 2015). Kebolehan ini seterusnya dapat membantu individu untuk membuat keputusan yang tepat dan bersesuaian dengan pegangan atau nilai dirinya. Secara tidak langsung, ia juga membolehkan seseorang individu itu membuat penilaian realistik. Individu yang memiliki kelebihan ini akan sentiasa menyedari kekuatan dan kelemahan dirinya, bersikap terbuka apabila menerima maklumbalas daripada orang lain dan bersedia untuk belajar daripada pengalaman yang dilalui. Keyakinan diri pula adalah satu sifat keberanian yang datang dengan penuh kepastian hasil daripada keupayaan terhadap kesedaran sendiri iaitu kebolehan, nilai dan matlamat diri.

Regulasi sendiri atau dikenali sebagai keupayaan mengurus emosi diri terbina atas sebab kesedaran terhadap diri, emosi dan niat. Individu yang dapat mengawal emosinya mampu melaksanakan sesuatu tugas dengan mudah (Mérida-López & Extremera, 2017). Seseorang individu harus sentiasa berhati-hati dan mengelakkan sikap mudah puas hati dalam mengejar sesuatu matlamat. Keupayaan mengurus emosi juga membantu individu memulihkan kesedihan emosi dengan berkesan. Di samping itu, ia juga berkeupayaan mengembalikan emosi ke arah yang lebih positif setelah berhadapan dengan sesuatu ujian dan halangan. Oleh itu, individu yang berjaya mengurus emosi diri akan cepat bebas daripada kitaran emosi yang kritikal.

Kemahiran sosial melibatkan kebolehan mengurus emosi orang lain dalam perhubungan dengan berkesan dan sentiasa bersedia dengan situasi-situasi sosial serta interaksi yang mesra dengan orang lain. Kemahiran ini juga memberi kelebihan kepada seseorang itu dari segi memujuk, berunding dan menyelesaikan perbalahan dengan individu lain supaya bekerjasama secara berpasukan dapat diwujudkan (Koçoğlu, 2011). Individu yang dapat menguasai kemahiran ini akan mencapai kepuasan dalam perhubungan sosialnya dan beroleh kejayaan dalam bidang yang diceburinya.

Empati merupakan satu kebolehan seseorang itu mengenali dan memahami emosi orang lain dan boleh memberi pertimbangan sewajarnya terhadap mereka. Orang lain jarang mempamerkan gangguan emosi yang dialami secara terus terang. Selalunya ia dapat disedari melalui isyarat-isyarat emosi seperti perubahan nada suara dan ekspresi wajah. Kebolehan individu merasai situasi-situasi emosi ini telah membangkitkan kesedaran emosi diri dan keupayaan mereka menguruskan situasi emosi ini (Chesnut & Cullen, 2014). Perasaan empati ini akan memudahkan seseorang individu menjalin perhubungan dengan individu yang lain.

Motivasi diri merujuk kepada kecenderungan emosi yang menggerak dan memandu ke arah pencapaian matlamat (Tai & Abdull Kareem, 2019). Motivasi juga membantu mengambil inisiatif dan berusaha untuk memajukan diri serta tabah dalam menghadapi kesedihan dan kekecewaan. Individu yang

tinggi tahap motivasinya lebih mudah membuat sesuatu penilaian yang realistik dan tidak mudah berputus asa. Terdapat empat subkompetensi yang berkaitan iaitu dorongan, pencapaian, komitmen, inisiatif dan optimis (Ju et al., 2015). Individu yang mempunyai emosi yang cerdas berupaya untuk bertindak, mengambil inisiatif dan berusaha ke arah pencapaian matlamat hidup. Kebolehan ini membantu seseorang itu untuk meningkatkan diri ke arah yang lebih maju dan berupaya bangkit dari kegagalan. Motivasi adalah penggerak kepada kemahuan dan keinginan untuk berjaya atau mencapai sesuatu. Motivasi juga boleh dikatakan sebagai rancangan bentuk kejayaan seseorang atau rangsangan untuk mengelakkan diri daripada kegagalan. Pengalaman akan menjadikan manusia menjangkakan beberapa kemungkinan perlakuan yang akan membawa kepada suatu hasil dan manusia sendiri yang akan bertindak untuk mencapai hasil tersebut. Oleh yang demikian, anak kunci kepada kejayaan diri dan kehidupan bermula dengan wujudnya tujuan dan matlamat hidup. Dalam mengharungi proses pendidikan, seorang pendidik dan pelajar seharusnya menentukan tahap yang perlu dicapai untuk memenuhi matlamat mereka.

METODOLOGI

Kajian ini menggunakan kaedah penyelidikan kuantitatif yang diklasifikasikan sebagai kaedah penyelidikan yang menekankan kepada data-data angka yang diolah dengan analisis statistik. Maklumat daripada responden diperolehi dengan menggunakan borang soal selidik. Bagi menentukan objektif kajian, soal selidik digunakan dalam kajian ini bagi pengumpulan data daripada responden kajian. Data yang diperolehi dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensi. Min dan sisihan piawai digunakan untuk menentukan tahap kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mental guru. Manakala, korelasi Pearson, regresi linear dan regresi berganda digunakan untuk mengenal pasti hubungan serta tahap ramalan kesan di antara pembolehubah tidak bersandar dan pembolehubah bersandar kajian. Sebanyak 400 set soal selidik yang lengkap dianalisis untuk nilai kesahan serta kebolehpercayaan dan seterusnya analisis dapatan kajian berdasarkan kepada objektif kajian.

Populasi kajian ini adalah dalam kalangan guru yang bertugas di sekolah kerajaan (sekolah kebangsaan dan sekolah menengah kebangsaan) di negeri Selangor dalam anggaran seramai 4500 orang guru. Kaedah persampelan yang digunakan adalah persampelan rawak dengan merujuk kepada Jadual Krejcie dan Morgan. Berdasarkan kepada jadual ini, bagi jumlah populasi 4500 orang guru, saiz sampel yang diperlukan bagi menganalisis data adalah 354. Borang soal selidik diedarkan kepada 354 orang guru, namun pengkaji hanya menerima 350 set soal selidik yang lengkap dijawab oleh guru. Sejumlah 4 set soal selidik tidak digunapakai bagi tujuan analisis dapatan kajian disebabkan oleh maklum balas yang tidak lengkap dalam soal selidik tersebut.

Seterusnya, bagi instrumen kajian, kajian ini menggunakan soal selidik berasaskan kepada skala Likert. Soal selidik yang dibangunkan oleh pengkaji digunakan dalam kajian ini bagi mengumpul data daripada responden untuk menentukan objektif kajian. Instrumen kajian dibahagikan kepada tiga bahagian utama iaitu Bahagian A (maklumat demografi), Bahagian B (kecerdasan emosi) dan Bahagian C (kesejahteraan kesihatan mental). Kajian rintis dijalankan dalam kalangan 50 orang guru (telah dikecualikan dalam kajian sebenar) bagi menentukan nilai kebolehpercayaan item-item soal selidik sebelum diedarkan kepada responden sebenar kajian. Ujian kebolehpercayaan diukur menggunakan analisis Cronbach's Alpha.

Pembolehubah	Cronbach's Alpha	Keputusan
Kecerdasan Emosi	0.745	Kesemua item diterima
Kesejahteraan Kesihatan Mental	0.728	Kesemua item diterima

Objektif Kajian

Objektif kajian dibahagikan kepada dua aspek iaitu objektif umum dan objektif spesifik. Objektif umum bagi kajian ini adalah melihat perkaitan di antara elemen kecerdasan emosi dengan elemen kesejahteraan

kesihatan mental guru. Manakala, bagi objektif spesifik, aspek-aspek yang dianalisis adalah seperti berikut:

- i. Mengukur tahap amalan kecerdasan emosi dalam kalangan guru sekolah kerajaan di Selangor, Malaysia.
- ii. Mengukur tahap kesejahteraan kesihatan mental dalam kalangan guru sekolah kerajaan di Selangor, Malaysia.
- iii. Menentukan hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesejahteraan kesihatan mental dalam kalangan guru sekolah kerajaan di Selangor, Malaysia.

DAPATAN KAJIAN

Analisis Kebolehpercayaan dan Kesahan

Bagi mengenal pasti kualiti kajian, ujian kebolehpercayaan dan kesahan dijalankan terhadap dapatan yang diperolehi daripada responden sebenar kajian sebelum menganalisis data-data tersebut. Melalui ujian kebolehpercayaan, konsisten/ketekalan keputusan merentas item-item daripada jawapan terkumpul yang diberikan oleh responden diuji. Dapatan menunjukkan bahawa kecerdasan emosi mempunyai nilai ketepatan Alpha $\alpha = 0.756$, manakala kesejahteraan kesihatan mental menyumbang kepada Alpha $\alpha = 0.737$. Analisis faktor telah dilakukan ke atas semua pembolehubah kajian meliputi kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mental. Dapatan analisis menunjukkan bahawa semua konstruk dalam kedua-dua pembolehubah adalah sah dan diterima secara statistic dengan semua item menunjukkan nilai pemuatan faktor ≥ 0.4 dan semua item digunakan untuk analisis selanjutnya.

Tahap Amalan Kecerdasan Emosi Guru Sekolah Kerajaan

Bagi menentukan analisis ini, statistik deskriptif digunakan. Dapatan kajian adalah seperti di dalam Jadual 1.

Jadual 1 – Tahap Amalan Kecerdasan Diri Guru

Item-item	Min	Sisihan Piawaian	Tahap Amalan
Kesedaran Kendiri	2.47	0.71	Agak kerap
Regulasi Kendiri	2.33	0.82	Agak kerap
Motivasi Kendiri	2.41	0.75	Agak kerap
Empati	2.56	0.78	Agak kerap
Kemahiran Sosial	2.32	0.70	Agak kerap
Tahap Amalan Kecerdasan Emosi Guru	2.42	0.75	Agak kerap

Seperti yang dinyatakan dalam Jadual 1, berdasarkan kepada persepsi guru, analisis data menunjukkan kebanyakan guru memberi respon ‘agak kerap’ bagi pengukuran amalan kecerdasan emosi dengan nilai min 2.42 (SP=0.75). Dapatan ini menerangkan bahawa guru sekolah kerajaan di Malaysia tidak selalu mengamalkan kecerdasan emosi. Selain itu, analisis bagi setiap dimensi kecerdasan emosi guru menunjukkan dua daripada dimensi memperoleh nilai min yang lebih tinggi daripada nilai min keseluruhan. Dimensi-dimensi ini adalah kesedaran sendiri (M=2.47, SP=0.71), diikuti dengan empati (M=2.56, SP=0.78)

Tahap Kesejahteraan Kesihatan Mental Guru Sekolah Kerajaan

Dapatan analisis menunjukkan nilai min dan sisihan piawaian yang diperolehi untuk pembolehubah kesejahteraan kesihatan mental yang dikaji dalam kajian ini. Berdasarkan kepada persepsi, guru-guru menilai ‘amat tidak bersetuju’ bagi pengukuran kondisi kesejahteraan kesihatan mental.

Jadual 2 – Tahap Kesejahteraan Kesihatan Mental Guru

Item-item	Min	Sisihan Piawaian	Tahap Amalan
Biologikal	2.56	0.79	Amat Tidak Bersetuju
Psikologikal	2.78	0.86	Amat Tidak Bersetuju
Sosial	2.45	0.74	Amat Tidak Bersetuju
Kesejahteraan Kesihatan Mental	2.59	0.80	Amat Tidak Bersetuju

Skor min tertinggi adalah 2.78 manakala skor min terendah adalah 2.45. Daripada tiga dimensi kesejahteraan kesihatan mental, psikologikal menunjukkan skor min tertinggi bagi persepsi amat tidak bersetuju (M=2.78) dan skor min terendah bagi persepsi amat tidak bersetuju adalah bagi dimensi sosial (M=2.45). Secara keseluruhannya, ini menerangkan bahawa guru-guru merasakan keadaan biologikal, psikologikal dan sosial mereka tidak berada dalam keadaan yang positif dan sejahtera.

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan Kesihatan Mental Guru

Hubungan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mental guru diuji menggunakan analisis korelasi Pearson. Dapatan kajian menunjukkan bahawa hubungan antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mental adalah signifikan ($r=.732$) (rujuk Jadual 3). Indeks korelasi menunjukkan pekali korelasi yang kuat dan positif, justeru menerangkan bahawa perkadaran peningkatan secara positif berlaku di antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan kesihatan mental. Ini bermakna sekiranya kecerdasan emosi meningkat, kesejahteraan kesihatan mental turut meningkat dan sebaliknya. Tambahan lagi, analisis lanjutan dilakukan bagi menguji korelasi setiap dimensi kecerdasan emosi dengan kesejahteraan kesihatan mental. Keputusan analisis diterangkan di dalam Jadual 3.

Jadual 3 – Analisis Korelasi Pembolehubah Kajian

Pembolehubah	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7
Kesejahteraan Kesihatan Mental (Y1)	1	.696**	.682**	.634**	.706**	.714**	.732**
Kesedaran Kendiri (Y2)	.696**	1	.657**	.777**	.716**	.688**	.703**
Regulasi Kendiri (Y3)	.682**	.657**	1	.644**	.638**	.632**	.693**
Motivasi Kendiri (Y4)	.634**	.777**	.644**	1	.648**	.697**	.756**
Empati (Y5)	.706**	.716**	.638**	.648**	1	.733**	.711**
Kemahiran Sosial (Y6)	.714**	.688**	.632**	.697**	.733**	1	.748**
Kecerdasan Emosi (Y7)	.732**	.703**	.693**	.756**	.711**	.748**	1

Nota: **. Korelasi adalah signifikan pada 0.01

Merujuk kepada jadual di atas, didapati nilai korelasi adalah sederhana dan positif dengan nilai signifikan ($r=.696$, $p<0.01$) di antara dimensi kesedaran sendiri dan kesejahteraan kesihatan mental. Dapatan ini memberi gambaran bahawa kesejahteraan kesihatan mental yang berkesan berkait rapat dengan pengurusan kesedaran diri iaitu kepekaan guru terhadap sebarang perubahan diri yang berlaku. Selain itu, bagi regulasi sendiri dan motivasi sendiri, kedua-dua dimensi ini juga didapati mempunyai analisis korelasi yang sederhana dan positif dengan nilai signifikan masing-masing adalah ($r=.682$, $p<0.01$) dan ($r=.634$, $p<0.01$). Ini menerangkan bahawa sekiranya berlakunya peningkatan terhadap dimensi regulasi sendiri dan motivasi sendiri, ianya akan menyumbang kepada peningkatan yang sederhana terhadap kesejahteraan kesihatan mental guru. Bagi dua lagi dimensi kecerdasan emosi iaitu empati dan kemahiran sosial, analisis mendapati bahawa kedua-dua dimensi ini mempunyai hubungan yang tinggi, positif dan signifikan dengan kesejahteraan kesihatan mental. Secara asasnya, dalam memastikan emosi yang cerdas, adalah penting bagi seseorang guru mempunyai sikap empati terhadap keadaan sekeliling dan juga mempunyai kemahiran sosial.

PERBINCANGAN

Bagi objektif kajian yang pertama, hasil kajian ini menunjukkan amalan kecerdasan emosi dalam kalangan guru hanyalah berada pada respon agak kerap. Ini menjelaskan bahawa kebanyakan guru tidak selalu mengamalkan pengurusan kecerdasan emosi yang berkesan sewaktu melaksanakan tugas seharian. Keadaan ini mungkin disebabkan kekangan masa yang dialami oleh guru menyebabkan guru tidak berkesempatan untuk mengamalkan kecerdasan emosi yang efektif (Dehshiri, 2005). Tambahan lagi, guru juga mungkin telah mempunyai perasaan positif terhadap diri sendiri serta individu lain yang berada di sekeliling menyebabkan mereka tidak sedar yang mereka mempunyai amalan kecerdasan emosi yang kerap (Tai & Abdull Kareem, 2019).

Diikuti dengan objektif kajian yang kedua, golongan guru menyatakan pendapat amat tidak bersetuju dengan keadaan kesejahteraan kesihatan mereka sekarang sekali gus menunjukkan bahawa kesejahteraan kesihatan mental guru sekolah kerajaan di Selangor berada pada tahap yang rendah. Ini dapat dijelaskan dengan pernyataan bahawa kerjaya dalam bidang perguruan adalah tugas yang sangat mencabar mental dan fizikal kerana guru perlu berhadapan dengan pelbagai jenis beban tugas dan tekanan (Hong & Ismail, 2015). Karenah pelajar, tanggungjawab terhadap kerja, hubungan antara rakan kerja dan ibu bapa pelajar serta mematuhi polisi pendidikan yang telah ditetapkan oleh kerajaan adalah antara tekanan pekerjaan yang boleh memberi kesan terhadap kesejahteraan kesihatan mental guru (Basri & Maat, 2021).

Seterusnya, kajian ini juga telah menjawab objektif kajian yang ketiga iaitu dengan membuktikan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi serta kesejahteraan kesihatan mental guru. Dapatan kajian ini selari dengan kajian yang dijalankan oleh Zeidner & Matthews (2016). Keputusan kajian ini membuktikan bahawa semakin tinggi tahap kecerdasan emosi, maka tahap kesejahteraan kesihatan mental juga semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tahap kecerdasan emosi, maka kesejahteraan kesihatan mental juga akan menurun. Kenyataan ini disokong oleh Persich et al., (2021) yang menyatakan bahawa tahap kesejahteraan kesihatan mental yang positif dipengaruhi oleh tahap kecerdasan emosi yang positif. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahawa kesedaran diri, regulasi sendiri, motivasi sendiri, empati dan kemahiran sosial yang positif dapat mewujudkan kesejahteraan bilogikal, psikologikal dan sosial kehidupan yang positif juga.

RUMUSAN

Kecerdasan emosi memberikan sumbangan yang positif terhadap kesejahteraan kesihatan mental guru. Implikasi dari pelaksanaan kajian ini adalah kecerdasan emosi yang positif dan efektif membuatkan seorang guru memiliki keperibadian yang cerdas melalui kawalan satu dan pelbagai corak emosi yang seterusnya digunakan untuk mengawal pemikiran dan tindakan sewaktu melaksanakan tugas. Justeru, momentum dari dalam diri memastikan emosi seseorang lebih kuat, bermotivasi dan bersemangat dalam

menghadapi apa juga situasi dan cabaran yang dihadapi. Oleh itu, guru menjadi lebih berhemah apabila berdepan dengan apa juga masalah dan secara langsung dapat menunjukkan kesejahteraan kesihatan mental yang berkesan.

RUJUKAN

- Ahmad Tarmizi, A. A. Z., & Mahmud, M. I. (2022). Hubungan Antara Efikasi Kendiri Dan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Guru Di Sebuah Sekolah Di Kelantan. *Jurnal Dunia Pendidikan; Vol 4 No 1 (2022): Mar 2022*.
- Basri, S., & Maat, S. M. (2021). Tahap Burnout Dalam Kalangan Guru Matematik Sekolah Rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(10), 226-234.
- Chen, J. (2016). Understanding teacher emotions: The development of a teacher emotion inventory. *Teaching and Teacher Education*, 55, 68-77.
- Chesnut, S. R., & Cullen, T. A. (2014). Effects of Self-Efficacy, Emotional Intelligence, and Perceptions of Future Work Environment on Preservice Teacher Commitment. *The Teacher Educator*, 49(2), 116-132.
- Dehshiri, G. R. (2005). Study Of Relationship Between Emotional Intelligence And Time Management With High School Teachers Job Stress [Article]. *Counseling Research And Development*, 3(12), 53-64.
- Farhan, S. S. M., Arifain, S. M. K., & Yusof, F. (2021). Hubungan Antara Sokongan Sosial dan Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Sains Sosial*, 6(1), 21-31.
- Ganasan, H. M., & Azman, N. (2021). Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(10), 25-40.
- Hong, O. C., & Ismail, A. (2015). Sokongan Pihak Pengurusan Sekolah Terhadap Tekanan Kerja Guru di Sekolah Kebangsaan dan Sekolah Jenis Kebangsaan Cina. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 2(2), 42-57.
- Ju, C., Lan, J., Li, Y., Feng, W., & You, X. (2015). The Mediating Role Of Workplace Social Support On The Relationship Between Trait Emotional Intelligence And Teacher Burnout. *Teaching and Teacher Education*, 51, 58-67.
- Kamarudin, S., & Taat, M. S. (2020). Pengaruh Faktor-faktor Tekanan Kerja dalam Kalangan Guru di Sekolah Menengah: Satu Analisis Persamaan Struktur (SEM-PLS). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(11), 104-115.
- Klai, M. E., & Bahrin, F. K. (2020). Kesedaran Tentang Masalah Kemurungan dalam Kalangan Guru. *Malaysian Journal of Society and Space*, 16(4), 273-284.
- Koçoğlu, Z. (2011). Emotional Intelligence And Teacher Efficacy: A Study Of Turkish EFL Pre-Service Teachers. *Teacher Development*, 15(4), 471-484.
- Livesey, P. V. (2017). Goleman-Boyatzis Model Of Emotional Intelligence For Dealing With Problems In Project Management. *Construction Economics and Building*, 17(1), 20-45. 1
- Malek, N. S. A. A., Raop, N. A., & Hasan, M. S. (2020). Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Jurnal Sains Sosial*, 5(1), 87-99.
- Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional Intelligence And Teacher Burnout: A Systematic Review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121-130.
- Mohd Nasir, Z. F., & Amir, R. (2022). Hubungan Antara Tahap Kepimpinan Lestari Guru Besar Dengan Tahap Kesihatan Mental Guru Di Salah Sebuah Sekolah Rendah Di Negeri Selangor. *Jurnal Dunia Pendidikan; Vol 3 No 4 (2021): Dec 2021*.
- Muhamad, N., Hussin, N. L., & Zokri, M. F. M. (2020). Hubungan Komitmen Organisasi, Motivasi Pekerja dan Kecerdasan Emosi Pekerja Terhadap Produktiviti Kerja. *Journal of Business Innovation*, 5(1), 72-81.
- Persich, M. R., Smith, R., Cloonan, S. A., Woods-Lubbert, R., Strong, M., & Killgore, W. D. S. (2021). Emotional Intelligence Training As A Protective Factor For Mental Health During The COVID-19 Pandemic. *Depression and Anxiety*, 38(10), 1018-1025.
- Rahman, K. A. A., Salleh, S., Wazir, R., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2021). Kajian Systematic Literature review (SLR) Tentang Kesihatan Mental di Malaysia Semasa Pandemik Covid-19. *Sains Insani*, 6(3), 167-182.
- Saiful Hizan, N. S., & Rodzalan, S. A. (2020). Hubungan antara Pengurusan Masa dengan Tekanan Kerja dalam kalangan Guru Sekolah Menengah di Melaka. *Research in Management of Technology and Business*, 1(1), 92-103.
- Schutz, P. A. (2014). Inquiry on Teachers' Emotion. *Educational Psychologist*, 49(1), 1-12.
- Tai, M. K., & Abdull Kareem, O. (2019). The Relationship Between Emotional Intelligence Of School Principals In Managing Change And Teacher Attitudes Towards Change. *International Journal of Leadership in Education*, 22(4), 469-485.

- Tawan, A., Nazarudin, M. N., Noordin, Z., Tu, M. M., & Watinin, N. (2020). Hubungan Motivasi, Kecerdasan Emosi dan Efikasi dengan Kepuasan Kerja Guru di Sekolah Rendah. *International Research Journal of Education and Sciences*, 4(1).
- Tien, E. C., Hamid, H., & Madar, A. R. (2022). Hubungan Antara Efikasi Kendiri, Beban Tugas dan Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Pensyarah Kolej Vokasional: Relationship Between Self-Efficacy, Workload and Mental Health among Lecturers in Vocational Colleges. *Online Journal for TVET Practitioners*, 7(1), 1-7.
- Wahyudi, W. (2018). The Influence Of Emotional Intelligence, Competence And Work Environment On Teacher Performance Of Smp Kemala Bhayangkari Jakarta. *Scientific Journal Of Reflection : Economic, Accounting, Management and Business*, 1(2), 211-220.
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2016). Ability Emotional Intelligence And Mental Health: Social Support As A Mediator. *Personality and Individual Differences*, 99, 196-199.