

TINJAUAN LITERATUR BERSISTEMATIK – IMPLIKASI STRATEGI DAYA TINDAK DALAM *BURNOUT*, TEKanan KERJA, DAN EFIKASI KENDIRI DALAM KALANGAN GURU

[IMPLICATIONS OF COPING STRATEGIES IN *BURNOUT*, STRESS, AND SELF EFFICACY AMONG TEACHER - A SYSTEMATIC REVIEW STUDY]

VIVIAN LEE SUE YEN^{1*} & SHAHLAN SURAT¹

^{1*} Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia
Correspondent Email: p104972@siswa.ukm.edu.my

Received: 19 September 2021

Accepted: 28 September 2021

Published: 4 October 2021

Abstrak: Profesion perguruan merupakan salah satu kerjaya yang amat mencabar dan membebankan. Masalah tekanan dalam kerja telah menyebabkan fenomena *burnout* kerap berlaku dalam kalangan guru. Sekiranya masalah tekanan dan *burnout* tidak ditangani dengan baik, maka ia akan menjejaskan efikasi sendiri guru tersebut. Oleh itu, penggunaan daya tindak yang baik merupakan elemen yang penting dan perlu ditekankan oleh para guru untuk mengendalikan masalah tekanan kerja. Kajian ini mengguna pakai kaedah kajian berupa Tinjauan Literatur Bersistematik yang bertujuan untuk mengenalpasti implikasi strategi daya tindak bagi menghadapi masalah *burnout*, tekanan kerja dan kaitannya dengan efikasi sendiri seorang guru. 15 artikel dari luar negara telah dipilih melalui prosedur PRISMA. Berdasarkan dapatan kajian tinjauan literatur bersistematik yang telah dijalankan, dirumuskan bahawa strategi daya tindak memainkan peranan penting bagi menghadapi masalah tekanan pekerjaan. Oleh itu, strategi daya tindak yang positif sangat diperlukan bukan sahaja bagi menangani risiko *burnout* dan tekanan kerja dengan lebih baik bahkan juga dapat membantu meningkatkan efikasi sendiri guru tersebut. Sebaliknya, penggunaan strategi daya tindak yang negatif pula akan meningkatkan risiko *burnout* dan tekanan kerja serta mengurangkan lagi efikasi sendiri para guru. Kajian ini diharapkan dapat meningkatkan kesedaran para pendidik dalam pemilihan strategi daya tindak yang berkesan bagi menangani masalah *burnout* semasa bekerja.

Kata kunci: guru, burnout, tekanan guru, efikasi sendiri guru, strategi daya tindak.

Abstract: The teaching profession is one of the most challenging and stressful career. The stress at work has caused the phenomenon of burnout to occur frequently among teachers. If the problem of stress and burnout is not addressed properly, it will even affect the self-efficacy of teachers. Therefore, the use of coping strategies is an important element and should be emphasized by teachers to handle job problems. This study has used a systematic literature review research method that aims to identify the implications of coping strategies in burnout, work stress and teacher self-efficacy. 15 articles from abroad were selected through the PRISMA procedure. Based on the findings of this systematic literature review, it can be concluded that coping strategies play an important role when dealing with job stress, burnout and teacher self-efficacy. The use of positive coping strategies can not only reduce the risk of burnout, work stress levels, but can also increase teachers' self-efficacy. On the other hand, the use of negative coping strategies will increase the risk of burnout and work stress levels as well as reduce teachers' self-efficacy. This study is expected to increase the awareness of educators in the selection of effective coping strategies.

Keywords: teachers, burnout, work stress level, teacher self-efficacy, coping strategy.

Vivian Lee Sue Yen & Shahlan Surat. 2021. Tinjauan Literatur Bersistematik – Implikasi Strategi Daya Tindak dalam Burnout, Tekanan Kerja, dan Efikasi Kendiri dalam Kalangan Guru [Implications of Coping Strategies in Burnout, Stress, and Self Efficacy Among Teacher - A Systematic Review Study]. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Education (ARISE)*, 1(4), 96-107.

LATAR BELAKANG

Guru merupakan individu yang bertanggungjawab dalam menyampaikan ilmu, mendidik, mengajar dan melatih pelajar. Menurut Raman dan Othman (2017), guru memainkan peranan yang penting kerana mereka memberi kesan yang besar dalam pembangunan kognitif, afektif dan menggilap kebolehan para pelajar. Namun, profesion guru bukanlah satu pekerjaan yang mudah seperti tanggapan orang ramai. Tambahan pula pada abad ke-21 ini, tugas guru bertambah dengan pelbagai tanggungjawab, guru bukan lagi hanya berkhidmat sebagai pengajar yang hanya menyebarkan ilmu pengetahuan, bahkan mereka juga memainkan peranan lain seperti pengurus, perancang, fasilitator, dan teladan kepada komuniti (Samsudin, 2020). Selain itu, profesion guru dilihat menjadi semakin mencabar khususnya semasa era pandemik Covid-19 ini. Peralihan kaedah pembelajaran tradisional kepada pembelajaran dalam talian sepenuhnya telah menyebabkan para guru terpaksa mempersiapkan diri bagi menjalankan pengajaran jarak jauh (PJJ) dalam masa yang singkat (Sokal et al., 2020).

Tekanan kerja dalam bidang pengajaran boleh didefinisikan sebagai emosi negatif yang tidak menyenangkan, seperti kemarahan, kegelisahan, kekecewaan, atau kemurungan yang berkaitan dengan pekerjaan mengajar (Kyriacou, 2001). Pelbagai perubahan dan cabaran yang seringkali dihadapi oleh para guru telah membebankan guru itu sendiri dan mengakibatkan masalah tekanan kerja yang semakin tinggi. Dalam kajian Herman et al., (2018), mendapati hampir semua guru daripada peringkat pra dan sekolah rendah di daerah Midwestern, Amerika Syarikat menghadapi masalah tekanan yang tinggi. Menurut Abdeslam Amri et al., (2020), semasa pandemik Covid-19, kekurangan kemahiran dalam teknologi maklumat serta kekurangan peralatan teknologi untuk menjalankan pengajaran, beban kerja, sokongan sosial serta konflik keluarga telah meningkatkan tekanan guru. Tekanan kerja yang tidak diuruskan dengan baik akan mendedahkan lagi para guru kepada fenomena *burnout*.

Burnout merupakan suatu keadaan keletihan mental dan fizikal yang boleh berlaku ke atas pelbagai profesion (Herbert Freudenberger, 1974). Menurut Turtulla (2017), walaupun masalah *burnout* boleh mempengaruhi individu secara besar-besaran, namun individu yang paling berisiko mengalami *burnout* adalah mereka yang terlibat dalam pekerjaan sosial, seperti jururawat, psikologi, dan guru. *Burnout* adalah isu yang amat serius dalam profesion perguruan berbanding dengan profesion lain. Terdapat sejumlah kajian yang menunjukkan bahawa golongan guru menghadapi risiko *burnout* yang tinggi. Misalnya, dapatan kajian yang diperolehi oleh Sermin Turtulla (2017) menunjukkan bahawa tahap *burnout* guru di Kosovo adalah tinggi dan diklasifikasikan sebagai golongan yang berisiko tinggi dalam masalah *burnout* kerana mereka perlu berinteraksi dengan ramai orang seperti pelajar, ibu bapa dan pihak pentadbiran. Tambahan lagi, fenomena *burnout* ini dilihat semakin teruk semasa pandemik Covid-19 (Collie, 2020). Sokal et al., (2020) telah menjalankan kajian terhadap 1626 guru di Canada pada awal pandemik Covid-19 bagi mengenalpasti profil *burnout* guru. Hasil

kajian mendapati 45.9% guru menunjukkan tahap yang tinggi dalam ketiga-tiga sub dimensi *burnout* iaitu keletihan emosi, depersonalisasi dan pengurangan pencapaian peribadi. Kajian Abdeslam Amri et al., (2020) yang bertujuan untuk menilai tahap *burnout* guru sekolah rendah semasa pandemik Covid-19 di Morocco juga menunjukkan hasil kajian yang serupa iaitu beliau mendapati bahawa lebih daripada separuh 125 responden (54%) merupakan mangsa yang mengalami *burnout* dan 5% lagi mengalami *burnout* yang serius.

Isu *burnout* ini tidak boleh diabaikan kerana ia akan membawa kepada kesan yang negatif. Terdapat banyak kajian yang menunjukkan guru yang mengalami masalah *burnout* ketika bekerja akan memberikan impak yang negatif bukan sahaja kepada diri guru itu sendiri, bahkan juga akan menjejaskan murid, masyarakat dan negara (Smetackov et al., 2019). Menurut Zhao dan Ding (2019), mereka yang dikesan mengalami *burnout* bukan sahaja menunjukkan keletihan emosi dan perkembangan sikap negatif terhadap pekerjaan, tetapi juga menjejaskan efikasi sendiri guru itu sendiri.

Efikasi sendiri didefinisikan sebagai kepercayaan dan keyakinan seorang individu terhadap keupayaannya untuk melakukan tugas atau tindakan (Bandura, 1993). Menurut Herman et al., (2018), terdapatnya hubungan antara efikasi sendiri guru dengan tekanan kerja dan *burnout*. Kajian beliau menunjukkan bahawa guru yang menghadapi tekanan kerja yang tinggi mempunyai efikasi sendiri yang rendah. Efikasi sendiri memainkan peranan yang penting dalam kerjaya seseorang guru. Kajian Awanis, Ainunmadiyah dan Siti (2017) telah mendapati bahawa efikasi sendiri guru yang rendah bukan sahaja akan menjejaskan prestasi kerja guru bahkan kesan yang lebih besar lagi, ianya akan mempengaruhi pencapaian sekolah.

Strategi daya tindak didefinisikan sebagai tindak balas seseorang individu apabila menghadapi ancaman, cabaran atau keadaan yang tertekan (Lazarus & Monat, 1991). Menurut Suls dan Fletcher (1985), strategi daya tindak boleh dibahagikan kepada tiga jenis:

- i. Strategi yang positif seperti strategi memfokus pada masalah.
- ii. Strategi yang negatif seperti strategi memfokuskan emosi, isolasi dan penghindaran.
- iii. Strategi pencarian sokongan sosial yang merupakan strategi di mana usaha dilakukan untuk mendapatkan simpati dan bantuan orang lain.

Strategi daya tindak merupakan elemen yang penting dalam pengurusan tekanan kerja dan *burnout* dalam kalangan guru. Menurut MacIntyre et al., (2020), pemilihan strategi daya tindak yang digunakan oleh para guru untuk menguruskan masalah *burnout* ini akan memberikan impak yang berlainan terhadap diri mereka sendiri, sama ada impak yang positif, seperti dapat mengurangkan tekanan kerja dan menenangkan emosi guru. Penggunaan strategi daya tindak yang sesuai dapat mengukuhkan kesan positif dan menyokong efikasi sendiri guru. Sebaliknya, strategi pengendalian *burnout* yang kurang sesuai bukan sahaja akan memusnahkan kesihatan mental guru, tetapi juga akan mempengaruhi pengajaran dan pembelajaran (PdP) di dalam kelas (Cappe et al., 2021).

Jadi, apakah strategi daya tindak yang digunakan oleh guru dalam mengatasi aspek *burnout*, tekanan kerja dan efikasi sendiri guru? Maka untuk menyelesaikan persoalan ini, satu tinjauan literatur bersistematik telah dijalankan untuk mengenalpasti pemilihan strategi daya tindak yang digunakan oleh para guru untuk menyelesaikan masalah ini.

CARIAN STRATEGI

Kajian ini dimulakan dengan pencarian artikel yang berkaitan dengan tajuk utama kajian ini iaitu berkaitan strategi daya tindak. Carian ini terhad kepada artikel yang diterbitkan selama 5 tahun terkini sahaja. Antara kata kunci bahasa Inggeris yang digunakan untuk carian ini adalah seperti perkataan *coping strategies*, *burnout*, dan *implications of coping strategies*. Manakala kata kunci Bahasa Melayu yang digunakan untuk carian pula adalah seperti strategi daya tindak, strategi pengendalian *burnout*, dan implikasi strategi daya tindak.

REKA BENTUK KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah kajian sistematik. Menurut Dewey dan Drahot (2016), kajian sistematik merupakan satu jenis kaedah yang tersusun dan eksplisit bertujuan untuk mengenalpasti, memilih dan menilai secara kritis kertas-kertas penyelidikan yang terpilih berdasarkan persoalan-persoalan kajian yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Tambahan pula kaedah ini dilihat seiring dengan tujuan kajian. Hal ini kerana, kaedah ini dapat membantu pengkaji dalam mensintesis artikel yang berkaitan dengan implikasi strategi daya tindak dalam kalangan guru.

PROSEDUR PEMILIHAN ARTIKEL

Semua artikel yang berkaitan dengan strategi daya tindak dalam kalangan guru telah diteliti untuk mengenalpasti penggunaan strategi daya tindak yang sesuai dalam kalangan guru. Prosedur pemilihan artikel ini berpandu kepada kaedah PRISMA (*Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analysis*). Hal ini kerana, kaedah PRISMA seperti yang diketahui mempunyai tiga kelebihan iaitu pengkaji dapat mentakrifkan persoalan kajian dengan jelas, selain dapat mengenal pasti kriteria artikel yang layak untuk dipilih atau disingkir dan juga dapat melihat pangkalan data literatur saintifik yang besar pada masa yang ditetapkan (Sabudin & Halim, 2020).

Terdapat empat fasa dalam pelaksanaan kaedah PRISMA:

i. Pengenalpastian (*Identification*):

Artikel-artikel yang berkaitan dengan strategi daya tindak dalam kalangan guru dicari melalui *Google Scholar* dan *Research Gate*. Artikel-artikel ini dicari berdasarkan kata kunci seperti strategi daya tindak, implikasi strategi daya tindak, *burnout* guru, *coping strategies*, dan *implications of coping strategies among teachers*. Dalam fasa ini, sejumlah 73 artikel (*Google Scholar*, N=45); *Research Gate*, N= 28) telah ditemui.

ii. Penapisan (*screening*):

Sebanyak 18 artikel telah ditapis daripada 73 artikel yang dipilih dalam fasa pertama. Hal ini kerana, terdapatnya di sana masalah pertindihan artikel. Maka hasilnya, hanya 55 artikel sahaja

yang telah dipilih untuk disaringkan. Beberapa kriteria telah dinyatakan untuk menjalankan penapisan sama ada artikel diterima atau ditolak:

- a. Kriteria yang pertama ialah jenis artikel mesti merupakan artikel jurnal.
- b. Kriteria yang kedua ialah konteks kajian artikel hanya tertumpu kepada strategi daya tindak dalam kalangan guru.
- c. Kriteria yang ketiga ialah tahun penerbitan. Artikel yang dipilih mesti dalam penerbitan 5 tahun terkini, iaitu dari tahun 2017 hingga 2021. Hal ini supaya hasil artikel yang dipilih lebih relevan dengan masa kini.
- d. Kriteria yang keempat ialah bahasa artikel. Artikel yang dipilih mestilah dalam bahasa yang dapat difahami, iaitu sama ada Bahasa Inggeris atau Bahasa Melayu.
- e. Kriteria yang terakhir ialah liputan negara. Semua artikel diterima sama ada dalam negara atau luar negara.

Berikut merupakan jadual kriteria pemilihan artikel. Kemudian dalam fasa ini juga, 20 daripada 55 artikel yang telah dipilih sebelum ini telah dikeluarkan kerana tidak memenuhi kriteria yang ditetapkan dan baki artikel yang diterima hanya 35 artikel sahaja.

Jadual 3.1: Kriteria Pemilihan Artikel

| Kriteria | Terima | Tolak |
|-------------------------|--|--|
| Jenis Dokumen | Artikel Jurnal | Artikel seminar, prosiding dan kajian sistematik. |
| Konteks | Konteks strategi daya tindak yang dibincangkan dalam ruang lingkup bidang pendidikan | Konteks strategi daya tindak yang tidak dibincangkan dalam ruang lingkup bidang pendidikan |
| Tahun Penerbitan | Penerbitan 5 tahun terkini, iaitu bermula dari tahun 2017 hingga tahun 2021 | Penerbitan yang melebihi 5 tahun, iaitu dari tahun 2016 dan tahun sebelumnya |
| Bahasa | Bahasa Inggeris atau Bahasa Melayu | Selain daripada Bahasa Inggeris dan Bahasa Melayu |
| Liputan negara | Dalam dan luar negara | Tidak berkenaan |

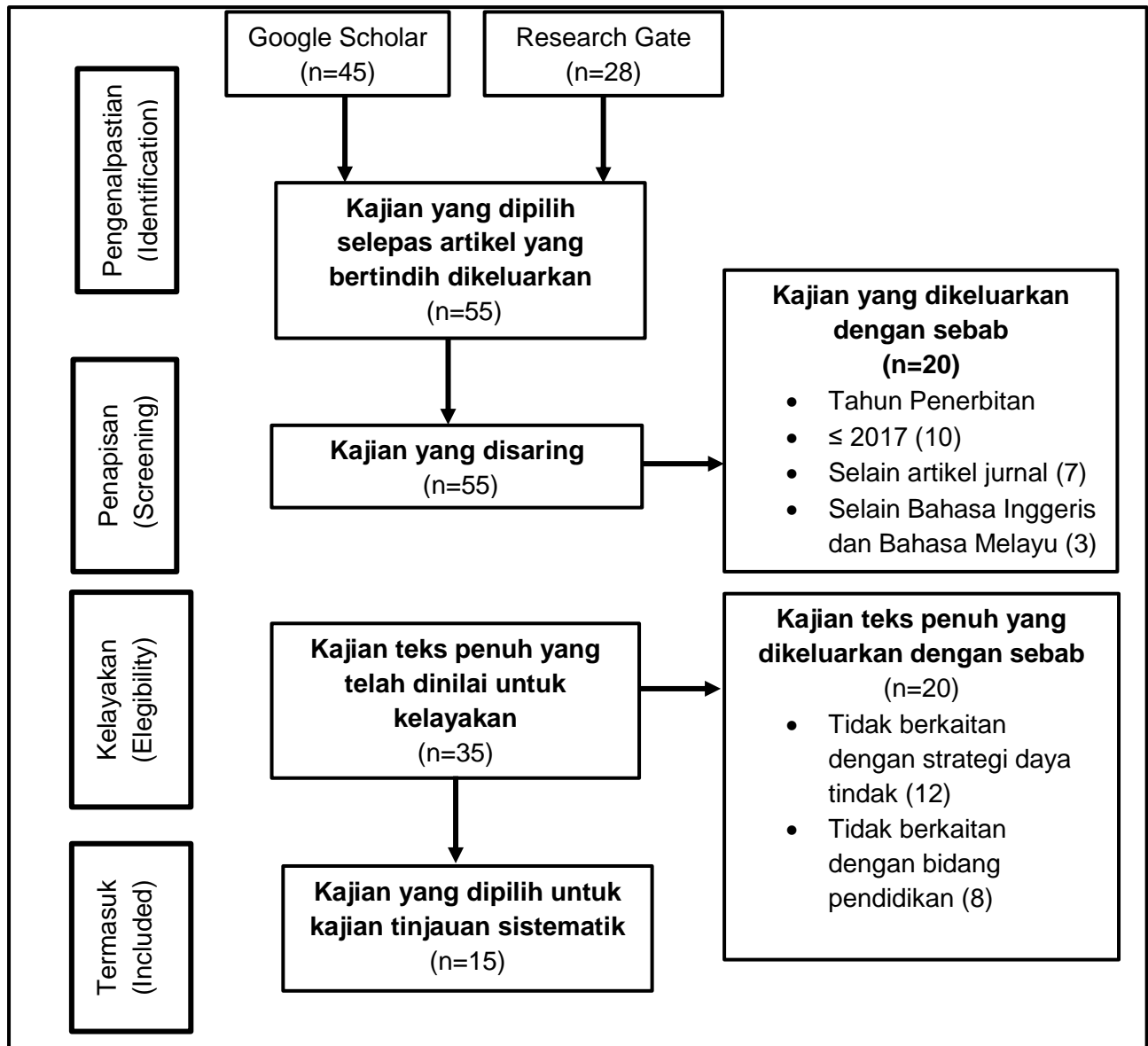
iii. **Kelayakan (*Elegibility*):**

Kemudian 35 artikel ini ditapis semula melalui proses pembacaan menyeluruh. Hal ini bertujuan untuk memastikan artikel-artikel yang dipilih mempunyai kerelevanan dengan tajuk penyelidikan. Hasilnya sebanyak 20 artikel telah dikeluarkan kerana tidak berkaitan dengan konteks penyelidikan ini.

iv. **Termasuk (*Included*):**

Pada fasa terakhir ini, 15 buah artikel telah dipilih untuk dijadikan sebagai material kepada kajian ini. Berikut adalah merupakan prosedur pelaksanaan kajian tinjauan sistematik ini.

Gambar 3.1 : Carta Alir PRISMA Bagi Proses Pencarian Artikel)



Sumber: A. Liberati (2009), Diadaptasi daripada Sabudin dan Halim (2020)

DAPATAN KAJIAN

Implikasi strategi daya tindak dalam *burnout*

Penggunaan strategi daya tindak yang berbeza akan mempengaruhi tahap *burnout* dalam tiga dimensi: keletihan emosi, depersonalisasi dan pengurangan pencapaian peribadi. Menurut kajian Zhao dan Ding (2019) terhadap pensyarah universiti, mendapati bahawa 31.9% responden yang cenderung untuk menggunakan strategi daya tindak berorientasikan emosi menunjukkan sindrom *burnout* yang tinggi. Hal ini terbukti melalui keletihan emosi, perkembangan sikap negatif terhadap pekerjaan, pengurangan dalam pencapaian peribadi dan kualiti pelaksanaan tugas rasmi. Sebaliknya, bagi responden yang lebih cenderung untuk menggunakan strategi daya tindak yang konstruktif, seperti mencari penyelesaian masalah dan

mencari sokongan sosial, menunjukkan sindrom *burnout* yang rendah. Perkara ini telah menunjukkan bahawa strategi daya tindak yang konstruktif dapat membantu mengurangkan risiko mengalami *burnout* dengan lebih berkesan berbanding dengan strategi daya tindak yang berorientasikan emosi.

Satu kajian yang sama telah dijalankan oleh Martinez et al., (2020). Beliau telah mengkaji berkaitan profil *burnout*, strategi daya tindak dan simptomologi depresi dalam kalangan guru sekolah menengah. Kajian ini telah mengenalpasti tiga jenis profil iaitu: Kumpulan 1 bagi mereka yang menunjukkan tahap keletihan yang rendah dan pencapaian peribadi yang tinggi. Manakala kumpulan 2 pula bagi yang menunjukkan tahap yang tinggi dalam aspek keletihan dan depersonalisasi dan kumpulan 3 bagi tahap yang rendah dalam aspek depersonalisasi dan pencapaian peribad.

Berdasarkan tiga profil ini, kumpulan 1 dilihat lebih cenderung menggunakan strategi seperti mencari sokongan sosial, penyelesaian masalah dan penilaian positif terhadap apa-apa yang dialami, manakala kumpulan 2 pula lebih cenderung menggunakan strategi seperti ekpresi emosi secara terbuka dan penilaian negatif terhadap apa yang dialami. Hasil kajian Martinez et al., (2020) ini selaras dengan hasil kajian Zhao dan Ding (2019). Kedua-dua kajian ini telah menunjukkan bahawa strategi daya tindak yang memfokuskan kepada masalah memberikan implikasi yang positif dalam pengurangan risiko mengalami *burnout* manakala strategi daya tindak yang memfokuskan kepada emosi memberikan kesan sebaliknya.

Menurut Jiang, Du dan Dong (2017), strategi daya tindak seperti penyelesaian masalah dan mencari sokongan sosial dilihat memberi kesan yang positif dalam pengurangan risiko mengalami *burnout* manakala strategi daya tindak yang memfokuskan kepada emosi, isolasi dan penghindaran pula dapat membantu dalam menenangkan emosi negatif responden dalam masa yang singkat. Namun begitu, ia dilihat mampu memberi kesan yang negatif kemudiannya dalam peningkatan risiko mengalami *burnout* dalam kalangan responden.

Kajian Brittle (2020) yang mengkaji kaitan antara strategi daya tindak dengan tahap risiko mengalami *burnout* dalam kalangan guru pembantu pendidikan khas pula menunjukkan strategi isolasi dan penghindaran tidak menunjukkan kecenderungan yang signifikan terhadap responden dalam mengalami *burnout*.

Selain daripada perbezaan tersebut, terdapat hyfa hasil kajian lain yang selaras dengan hasil kajian Jiang, Du dan Dong (2017). Kajian Brittle (2020) misalnya, menunjukkan bahawa strategi emosi mempunyai tahap kecenderungan yang lebih tinggi dalam risiko mengalami *burnout* manakala strategi daya tindak rasional pula menunjukkan kecenderungan risiko mengalami *burnout* yang paling rendah.

Kajian Starchenkov et al., (2019) telah mengkaji berkaitan implikasi strategi daya tindak proaktif dalam sindrom *burnout* dalam kalangan guru sekolah menengah. Berdasarkan hasil dapatan beliau, mendapati bahawa strategi daya tindak yang proaktif seperti berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan maklumat, nasihat dan pertolongan emosi, dapat mengurangkan perkembangan sindrom *burnout*. Manakala, guru yang kurang menggunakan strategi daya tindak proaktif pula dilihat mempunyai risiko yang tinggi untuk mengalami *burnout*. Hal ini disebabkan mereka menggunakan strategi penghindaran yang tidak dapat membantu responden dalam penyelesaian masalah tetapi meningkatkan risiko dalam mengalami *burnout*. Hasil dapatan Starchenkov et al., (2019) ini selaras dengan kajian Pyhältö et al., (2021) yang memfokuskan kepada strategi proaktif dan profil *burnout* guru dalam

kalangan guru sekolah rendah dan menengah. Kajian beliau juga menunjukkan guru yang menggunakan strategi proaktif mempunyai risiko yang lebih rendah dalam risiko mengalami *burnout*.

Implikasi Strategi Daya Tindak Dalam Tekanan Kerja

Kajian Jiang, Du dan Dong (2017) telah mengenalpasti implikasi strategi daya tindak dalam tekanan kerja. Kajian menunjukkan bahawa strategi daya tindak yang positif seperti strategi memfokuskan kepada masalah, menunjukkan kesan yang positif dalam pengurangan tekanan kerja manakala strategi daya tindak yang negatif seperti strategi memfokuskan emosi, menunjukkan kesan yang negatif dalam pengurangan tekanan kerja. Fenomena ini berlaku kerana strategi daya tindak positif dapat membantu dalam menghadapi tekanan dan cabaran kerja. Sebaliknya strategi daya tindak negatif pula hanya dapat menenangkan emosi negatif dalam masa yang singkat sahaja, namun tidak dapat membantu dalam penyelesaian masalah pekerjaan.

Kajian Zhang et al., (2019) yang mengkaji peranan strategi daya tindak dalam tekanan kerja dalam kalangan guru mempunyai hasil kajian yang selaras dengan Jiang, Du dan Dong (2017), di mana strategi daya tindak yang memfokuskan kepada emosi memainkan peranan yang negatif dalam tekanan kerja seorang guru. Penggunaan strategi daya tindak yang memfokuskan emosi akan menambahkan tekanan para guru. Bagi strategi daya tindak yang memfokuskan kepada masalah, walaupun hasil kajian menunjukkan strategi daya tindak ini memainkan peranan yang positif dalam pengurangan tekanan kerja guru, namun strategi daya tindak ini hanya menunjukkan peranan positif yang signifikan kepada guru yang mempunyai pengalaman mengajar lebih daripada 10 tahun sahaja.

Bagi Hermana et al., (2020), beliau telah mengenalpasti implikasi penguasaan strategi daya tindak dalam menghadapi tekanan dan *burnout* dalam kalangan guru sekolah menengah. Hasil kajian mendapati bahawa golongan guru yang memiliki tahap penguasaan strategi daya tindak yang rendah, menunjukkan tahap tekanan dan risiko mengalami *burnout* yang tinggi. Bagi golongan guru yang memiliki tahap penguasaan strategi daya tindak yang tinggi pula menunjukkan tahap tekanan yang rendah dan risiko mengalami *burnout* yang rendah. Hasil dapatan Hermana ini menunjukkan bahawa penguasaan strategi daya tindak juga akan mempengaruhi keadaan seseorang guru apabila berhadapan dengan tekanan dan *burnout*.

Implikasi Strategi Daya Tindak Dalam Efikasi Kendiri Guru

Berdasarkan 15 artikel yang telah dipilih untuk dijadikan sebagai material kepada kajian, terdapat 4 artikel yang telah mengkaji berkaitan implikasi strategi daya tindak dalam efikasi kendiri guru. Kajian Herman, Rosa dan Reinke (2018) telah menunjukkan bahawa 60% guru yang menguasai strategi daya tindak dengan baik menunjukkan efikasi kendiri yang tinggi. Selain itu, terdapat juga sebanyak 3% guru yang mempunyai tahap penguasaan strategi daya tindak yang lemah, menunjukkan efikasi kendiri yang rendah. Namun, kajian ini terdapat satu limitasi, iaitu kajian ini hanya menyatakan tahap pengendalian *burnout* dan tekanan, namun tidak menjelaskan jenis strategi yang mana satu lebih membawa kesan yang positif terhadap efikasi kendiri. Mujurnya, limitasi ini dapat dijawab dalam kajian Boujuta et al., (2017).

Dalam kajian Boujuta et al., (2017) pula, beliau memfokuskan kepada guru yang mempunyai murid autisme (ASD), dengan tujuan untuk mengkaji kaitan implikasi strategi daya tindak yang berbeza terhadap efikasi sendiri. Hasil dapatan beliau menunjukkan bahawa responden yang cenderung menggunakan strategi memfokuskan emosi mempunyai efikasi sendiri yang rendah, di mana golongan guru ini tidak mempercayai kemampuan mereka untuk mengajar atau mengurus anak-anak dengan ASD. Selain itu, hasil kajian juga menunjukkan bahawa penggunaan strategi yang memfokuskan kepada emosi ini mudah menyebabkan responden mengalami tekanan dan emosi yang negatif seperti kemarahan, dan lama-kelamaan akan mempersoalkan kemampuan mereka sendiri. Selain itu, kajian juga mendapati bahawa responden yang cenderung menggunakan strategi memfokuskan masalah mempunyai efikasi sendiri yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan strategi yang berfokus kepada masalah berfungsi untuk menangani masalah kanak-kanak dengan ASD, dan secara langsung dapat meningkatkan efikasi sendiri para guru.

Manakala kajian Cappe et al., (2021) yang memfokuskan kepada golongan guru yang mendidik pelajar autisme di Perancis dan Quebec pula mendapati bahawa kebanyakan responden di Perancis dan Quebec lebih cenderung menggunakan strategi memfokuskan kepada masalah. Hasilnya golongan responden ini melaporkan tahap *burnout* yang rendah dan efikasi sendiri yang tinggi. Manakala responden di Perancis dan Quebec yang menggunakan strategi memfokuskan kepada emosi melaporkan risiko *burnout* yang tinggi dan efikasi sendiri yang rendah. Hasil kajian ini didapati sama dengan hasil kajian yang telah dilakukan oleh Boujuta et al., (2017).

PERBINCANGAN

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenalpasti implikasi strategi daya tindak dalam *burnout*, tekanan kerja, dan efikasi sendiri dalam kalangan guru. Penggunaan strategi-strategi positif seperti strategi memfokuskan kepada masalah dan strategi mencari sokongan sosial dilihat menunjukkan kesan yang positif dalam pelbagai aspek. Pada aspek risiko *burnout*, strategi ini menunjukkan pengurangan risiko mengalami sindrom *burnout* dalam kalangan guru. Walaupun begitu, tidak dinafikan terdapat juga kajian yang menunjukkan hasil tekanan tinggi, namun dengan penggunaan strategi positif ini, risiko mengalami *burnout* masih berada dalam tahap yang amat rendah. Pada aspek tekanan kerja, strategi ini menunjukkan kesan yang signifikan dalam pengurangan tekanan kerja berbanding dengan strategi-strategi yang lain.

Selain itu, penggunaan strategi positif juga dapat membantu dalam meningkatkan efikasi sendiri dalam kalangan guru. Hal ini kerana guru yang menggunakan strategi positif lebih cenderung memilih untuk menghadapi masalah mereka dan menyelesaikan masalah tersebut. Mereka mempunyai keyakinan yang lebih tinggi dalam penyelesaian masalah dalam pekerjaan mereka berbanding guru yang menggunakan strategi negatif.

Strategi daya tindak negatif seperti memfokuskan kepada emosi dan penghindaran pula dapat melegakan emosi yang negatif dalam kalangan guru. Mereka dapat meluahkan emosi yang negatif dan menenangkan emosi mereka serta membolehkan mereka menghadapi masalah dalam pekerjaan mereka selepas penggunaan strategi ini. Namun begitu, strategi ini bukan sahaja tidak dapat membantu dalam pengurangan tahap *burnout* guru dan tekanan kerja, tetapi merupakan salah satu punca yang mendorong kepada peningkatan risiko mengalami *burnout*

dan tekanan kerja. Hal ini kerana strategi daya tindak yang negatif, seperti penghindaran dan isolasi, lebih kepada melarikan diri daripada masalah yang dihadapi. Walaupun emosi mereka telah dilegakan, tetapi masalah dalam kerja mereka tetap tidak diselesaikan. Kitaran ini lama-kelamaannya akan meningkatkan tekanan kerja dan risiko diri untuk mengalami masalah *burnout*. Selain itu, para guru yang menggunakan strategi negatif ini juga menunjukkan efikasi sendiri yang rendah. Hal ini kerana mereka tidak mempunyai keyakinan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah kerja mereka, selanjutnya mereka memilih untuk melarikan diri daripada masalah-masalah yang memberi mereka tekanan. Namun begitu, masalah yang dihadapi oleh mereka masih tidak dapat diselesaikan dan kadang kala ia menjadi lebih serius. Maka secara tidak langsung, efikasi sendiri mereka akan mengurang.

KEPENTINGAN IMPLIKASI

Kajian tinjauan sistematik ini dapat memberikan implikasi kepada pelbagai pihak. Bagi pihak guru, mereka dapat mengenalpasti penggunaan strategi daya tindak yang sesuai digunakan untuk mengelakkan masalah *burnout* ketika bekerja. Berdasarkan kajian yang telah dilakukan, guru seharusnya memahami implikasi strategi daya tindak dalam pelbagai aspek dan mengaplikasikan strategi daya tindak yang sesuai supaya dapat memberikan kesan yang positif kepada diri para guru.

Selain itu, kajian tinjauan sistematik ini juga dapat memberikan implikasi kepada pihak pentadbir sekolah. Pihak pentadbir dapat menguruskan program yang sesuai untuk membantu guru mengurus masalah kerja mereka dengan strategi daya tindak yang sesuai.

Kemudian dari segi literatur pula, kajian ini memberikan gambaran terhadap strategi daya tindak yang digunakan dalam kalangan guru dan bagaimana strategi daya tindak yang digunakan ini memberi pengaruh dalam pelbagai aspek. Kajian ini turut meningkatkan kesedaran kepada pihak berkenaan seperti guru, pihak pentadbir dan KPM terhadap kepentingan penggunaan strategi daya tindak yang tepat dalam menangani masalah *burnout* dan tekanan semasa melakukan pekerjaan.

KESIMPULAN

Kajian ini telah menyimpulkan bahawa strategi daya tindak adalah merupakan sebuah kajian yang penting kerana ia bukan sahaja memainkan peranan dalam mengatasi masalah *burnout*, bahkan juga akan memberi implikasi dalam tekanan kerja, kesihatan dan efikasi sendiri seseorang guru. Justeru itu, guru perlu berhati-hati dalam pemilihan strategi daya tindak supaya pada akhirnya dapat memastikan strategi daya tindak yang digunakan dapat memberi kesan yang positif kepada diri mereka dalam menghadapi tekanan kerja.

RUJUKAN

Abdeslam Amri, Zakaria Abidli, Mohamed Elhamzaoui, Mounir Bouzaboul, Ziri Rabea & Ahmed Omar Touhami Ahami. 2017. Assessment of burnout among primary teachers in confinement during the COVID-19 period in Morocco: case of the Kenitra. *Pan Africa Medical Journal* 35(2): 92.

- Anissa Rizky Andriany, Ajheng Mulamukti Asih Pratiwi & Mahesti Pertiwi. 2021. Hubungan antara Subjective Well-Being dengan Burnout pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus Selama Pandemi Covid-19. *Sntax Idea* 3(4): 711-721.
- Awanis Mohd, Ainunmadiyah Mohd Nawawi & Siti Noor Ismail. 2016. Tahap Efikasi Guru dan Hubungannya dengan Pencapaian Sekolah di Sekolah-Sekolah Menengah dalam Daerah Bachok. *Proceeding of ICECRS* 1, hal. 312-326.
- Bavanhi Raman & Norasmah Othman. 2017. Workload Factor Encouraging Job Stress Among PT3 Teachers In School District Kapit, Sarawak. *International Journal of Management and Applied Science* 3(8): 84-90.
- Brandis M. Ansley, David E. Houchins, Kris Varjas, Andrew Roach, DaShaunda Patterson & Robert Hendrick. 2021. The impact of an online stress intervention on burnout and teacher efficacy. *Teaching and Teacher Education* 98.
- Brittle, Bonnie. 2020. Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. *Teaching and Teacher Education* 87.
- Collie, Rebecca J. 2020. COVID-19 and Teachers' Somatic Burden, Stress, and Emotional Exhaustion: Examining the Role of Principal Leadership and Workplace Buoyancy. *AERA Open* 7(1): 1-15.
- Emilie Cappe, Emilie Boujuta, Maria Popa-Rochc, Emilie-Anne Palomaresd & Annika Deane. 2017. Self-efficacy and burnout in teachers of students with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders* 36: 8-20.
- Emilie Cappe, Nathalie Poirier, Aaron Engelberg & Emilie Boujut. 2021. Comparison of teachers in France and in Quebec working with autistic students: Self-efficacy, stress, social support, coping, and burnout. *Teaching and Teacher Education* 98.
- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. 2018. Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Intervention* 20(2): 90-100.
- Herman, K. C., Prewittb, S.L., Eddy, C.L., Savaleb, A., & Reinke, W.M. 2020. Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology* 78:54-68.
- Irena Smetackov, Ida Viktorova, Veronika Pavlas Martanova, Anna Pachova, Veronika Francova & Stanislav Stech. 2019. Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools. *Frontiers in Psychology* 10.
- Kirsi Pyhältö, Janne Pietarinen, Kaisa Haverinen, Lotta Tikkanen, Tiina Soini. 2021. Teacher burnout profiles and proactive strategies. *European Journal of Psychology of Education* 36(2).
- Kyriacou, C. 2001. Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review* 53(1):27-35.
- Macintyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. 2020. Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System* 94: 1-13.
- Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. 2020. Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology* 11: 1-7.
- Maslach, C & Jackson, S. 1986. Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychology 191-218.
- Ramin Akbari, Ahmad Reza Eghtesadi. 2017. Burnout Coping Strategies among Iranian EFL Teachers. *Applied Research on English Language* 6(2):179-192.

- Sabudin, Ghazali, and Lilia Halim. 2020. Kajian Sistematis: Pendekatan Pengajaran dan Impak Khazanah Pengetahuan dalam Pembelajaran Sains. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Matematik Malaysia* 10(1): 21-38.
- Sermin Turtulla. 2017. Examining Levels of Job Burnout Among Teachers Working in Kosova in Terms of Different Variables. *European Journal Of Multidisciplinary Studies* 2(6): 286-298.
- Sokal, Laura. J., Lesley G. Eblie Trude, Jeff C. Babb. 2020. Supporting Teachers in Times of Change: The Job Demands- Resources Model and Teacher *Burnout* During the COVID-19 Pandemic. *International Journal Of Contemporary Education* 3(2): 67-74.
- Starchenkova E., Nikiforov G., Vodopyanova N., Dudchenko Z. & Rodionova E. 2019. Interrelation of the attitude to time, proactive coping behavior, and burnout syndrome among teachers of the higher school. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 364.
- Tim Pressley. 2020. Factors Contributing to Teacher *Burnout* During COVID-19. *Educational Researcher* 50(5): 325-327.
- Xiao-Rong Jiang, Juan-Juan Du, Rui-Yuan Dong. 2017. Coping Style, Job *Burnout* and Mental Health of University Teachers of the Millennial Generation. *EURASIA Journal of Mathematics Science and Technology Education* 13(7): 3379-3392.
- Xin Zhao, Shaojie Ding. 2019. Phenomenology of *Burnout* Syndrome and Connection Thereof with Coping Strategies and Defense Mechanisms among University Professors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* 10:82-93.
- Ye Zhang, Shanshan Zhang, Weiyan Hua. 2019. The Impact of Psychological Capital and Occupational Stress on Teacher *Burnout*: Mediating Role of Coping Styles. *The Asia-Pacific Education Researcher* 28: 339-349