



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepec.com



PERBANDINGAN MINDFULNESS DAN DAYA TAHAN GURU
SEKOLAH RENDAH DAN MENENGAH DI MALAYSIA

*COMPARISON OF MINDFULNESS AND RESILIENCE AMONG PRIMARY AND
SECONDARY SCHOOL TEACHERS IN MALAYSIA*

Nur Izzati Mat Zin¹, Rose Manisah Sulong^{2*}, Zaida Nor Zainuddin³, Ahmad Fauzi Mohd Ayub⁴

¹ Faculty of Educational Studies, Universiti Putra Malaysia, Malaysia

Email: gs64516@student.upm.edu.my

² School of Education, Universiti Utara Malaysia, Malaysia

Email: rose.manisah@uum.edu.my

³ Faculty of Educational Studies, Universiti Putra Malaysia, Malaysia

Email: zaidanor@upm.edu.my

⁴ Faculty of Educational Studies, Universiti Putra Malaysia, Malaysia

Email: afmy@upm.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 20.10.2025

Revised date: 13.11.2025

Accepted date: 01.12.2025

Published date: 08.12.2025

To cite this document:

Mat Zin, N. I., Sulong, R. M., Zainuddin, Z. N., & Ayub, A. F. M. (2025). Perbandingan Mindfulness Dan Daya Tahan Guru Sekolah Rendah Dan Menengah di Malaysia. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (61), 704-721.

DOI: 10.35631/IJEPC.1061049

Abstrak:

Kajian ini meneliti min, tahap, hubungan, dan perbezaan mindfulness dan daya tahan dalam kalangan guru sekolah rendah dan menengah di Malaysia. Objektif kajian adalah untuk: (1) menilai skor min dan tahap bagi konstruk mindfulness dan daya tahan, (2) mengkaji hubungan di antara mindfulness dan daya tahan guru, serta (3) mengenal pasti perbezaan mindfulness dan daya tahan guru berdasarkan tahap sekolah. Kajian kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan digunakan. Sebanyak 479 responden guru Malaysia terlibat dalam kajian ini (252 guru sekolah rendah dan 227 guru sekolah menengah). Sampel dipilih melalui pensampelan rawak bernisbah mewakili semua negeri di Malaysia. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap mindfulness dan daya tahan guru berada pada tahap tinggi, mencerminkan keupayaan adaptif dan kesedaran sendiri yang kukuh dalam kalangan pendidik Malaysia. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara mindfulness dan daya tahan, menunjukkan bahawa guru yang lebih sedar secara minda lebih berdaya tahan menghadapi cabaran profesion. Selain itu, guru sekolah rendah juga mempunyai tahap daya tahan yang lebih tinggi berbanding guru sekolah menengah, manakala tiada perbezaan signifikan bagi tahap mindfulness antara kedua-dua kumpulan. Implikasinya, penggubalan dasar pendidikan dan latihan profesional guru perlu memberi penekanan terhadap pembangunan daya tahan

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

dan amalan mindfulness secara bersepadu, khususnya bagi guru sekolah menengah yang berhadapan dengan tuntutan kerja yang lebih kompleks. Kajian ini memperkukuh literatur antarabangsa mengenai kesejahteraan guru dalam konteks Asia Tenggara serta menyediakan asas empirikal bagi intervensi kesejahteraan guru di Malaysia.

Kata Kunci:

Mindfulness, Daya Tahan, Guru Sekolah Rendah, Guru Sekolah Menengah, Malaysia

Abstract:

This study examines the levels, relationships, and differences in mindfulness and resilience among primary and secondary school teachers in Malaysia. The objectives of the study are to: (1) assess the mean scores and levels of mindfulness and resilience constructs, (2) examine the relationship between teachers' mindfulness and resilience, and (3) identify differences in mindfulness and resilience based on school level. A quantitative survey design was employed, involving 479 teachers across Malaysia, comprising 252 primary school teachers and 227 secondary school teachers. The sample was selected using proportionate random sampling to represent all states in Malaysia. Findings revealed that both mindfulness and resilience were at high levels, reflecting strong adaptive capacity and self-awareness among Malaysian educators. Correlation analysis indicated a significant positive relationship between mindfulness and resilience, suggesting that teachers who are more mindful tend to be more resilient in coping with professional challenges. Additionally, primary school teachers demonstrated higher levels of resilience compared to secondary school teachers, while no significant difference was found in mindfulness between the two groups. The findings imply that educational policies and teacher professional development programs should emphasize the integrated cultivation of resilience and mindfulness, particularly for secondary school teachers who face more complex work demands. This study strengthens the international literature on teacher well-being within the Southeast Asian context and provides an empirical foundation for developing teacher well-being interventions in Malaysia.

Keywords:

Mindfulness, Resilience, Primary School Teachers, Secondary School Teachers, Malaysia

Pengenalan

Profesion perguruan semakin mendapat perhatian global sebagai sebuah kerjaya yang penuh dengan cabaran emosi, sosial dan profesional. Kajian literatur menunjukkan bahawa tekanan kerja yang tinggi dalam kalangan guru bukan sahaja boleh menjejaskan prestasi pengajaran, namun turut menjejaskan kesejahteraan psikologi guru untuk terus kekal dalam profesion (Hascher, 2021). Di Malaysia, kajian semasa mendapati bahawa guru merupakan barisan hadapan dalam pengajaran dan pembelajaran yang senantiasa berhadapan dengan pelbagai tekanan kerja, yang seterusnya memberi impak kepada tahap kesejahteraan mental mereka. Sebagai contoh, satu kajian Pau et al., (2022), mendapati bahawa guru sekolah menengah di

Malaysia berisiko mengalami tekanan kerja, manifestasi keletihan dan gejala-psikologi akibat beban tugas yang berpanjangan.

Dalam konteks ini, dua konstruk utama iaitu “mindfulness” (kesedaran penuh) dan “daya tahan” (*resilience*) muncul sebagai faktor penting yang memperkukuh kesejahteraan guru dan membantu mereka menghadapi cabaran profesion apabila berdepan dengan tuntutan kerja yang tinggi. Kajian antarabangsa menunjukkan bahawa intervensi berasaskan mindfulness dapat mengurangkan gejala lesu upaya (*burnout*) dan meningkatkan kesejahteraan guru (Hidajat et al., 2023). Sementara itu, konsep daya tahan guru dilihat sebagai keupayaan adaptif untuk menguruskan tekanan, kekal dalam profesion dan meneruskan pembelajaran profesional sebenar (Chen, 2024). Dalam arena pendidikan Malaysia, terdapat kelompangan dalam pengkajian yang mengintegrasikan mindfulness dan daya tahan dalam kalangan guru sekolah rendah dan menengah secara komprehensif. Walaupun kajian yang meneliti daya tahan guru telah dijalankan, kajian yang menggabungkan mindfulness dan daya tahan dalam populasi guru di Malaysia masih terhad. Tambahan pula, perbezaan pengaruh berdasarkan tahap sekolah iaitu sekolah rendah dan sekolah menengah masih belum dikaji secara meluas dalam konteks Malaysia (Zulkifli et al., 2022).

Sehubungan itu, kajian ini hadir dengan tiga objektif utama iaitu: (1) menilai skor min dan tahap bagi konstruk mindfulness dan daya tahan dalam kalangan guru sekolah rendah dan menengah di Malaysia; (2) mengkaji hubungan di antara mindfulness dan daya tahan guru di Malaysia; serta (3) mengenal pasti perbezaan mindfulness dan daya tahan guru berdasarkan tahap sekolah. Dengan demikian, kajian ini tidak hanya menyumbang kepada literatur kesejahteraan guru dalam konteks Asia Tenggara, tetapi juga menyediakan asas empirikal yang boleh digunakan oleh pembuat dasar dan pelaksana latihan profesional untuk membangunkan intervensi yang terfokus dalam bidang tersebut. Dengan meletakkan fokus kepada dua konstruk psikologi positif iaitu mindfulness dan daya tahan dan membandingkan antara tahap sekolah rendah dan menengah, diharapkan dapatan kajian ini akan membuka ruang untuk pengukuhan dasar pendidikan dan latihan profesional guru khususnya dalam memastikan guru bukan sekadar kekal dalam profesion tetapi juga berkembang dan sejahtera dalam menghadapi perubahan dan cabaran yang semakin kompleks.

Tinjauan Literatur

Daya Tahan Guru Sekolah Rendah dan Menengah

Daya tahan guru sekolah rendah dan menengah merupakan tumpuan penting dalam penyelidikan pendidikan, khususnya apabila mengambil kira cabaran berbeza yang dihadapi pada setiap peringkat persekolahan. Guru sekolah rendah lazimnya menunjukkan tahap emosi kerja yang lebih tinggi kerana mereka memikul peranan asuhan yang menyeluruh dalam membimbing perkembangan holistik murid yang lebih kecil (Nwoko et al., 2023). Komitmen emosi ini boleh membawa kepada peningkatan tekanan psikologi, sebagaimana dibuktikan oleh kajian yang mendapati guru sekolah rendah melaporkan lesu upaya yang lebih kerap berbanding rakan sejawat di sekolah menengah (Zhong et al., 2025). Tuntutan emosi dalam pengajaran di sekolah rendah adalah berganda oleh keperluan kesabaran dan tenaga, khususnya ketika mengurus tingkah laku bilik darjah dan keperluan emosi murid dalam tempoh yang berpanjangan. Sebaliknya, guru sekolah menengah lebih menumpukan kepada penyampaian pengetahuan mengikut bidang subjek dan berinteraksi dengan murid secara berbeza dari segi

emosi, sekali gus mewujudkan persekitaran pengajaran yang lebih berstruktur dan lazimnya kurang menuntut dari segi emosi (Nwoko et al., 2023; Erdağ, 2020).

Strategi daya tindak menyumbang secara signifikan kepada pembentukan daya tahan guru di sekolah rendah mahupun menengah. Kajian melaporkan bahawa guru sekolah rendah lebih cenderung menggunakan mekanisme daya tindak berasaskan emosi, termasuk mendapatkan sokongan keluarga dan rakan bagi menangani stres yang dihadapi (Li et al., 2023). Sebaliknya, guru sekolah menengah lebih kerap mengamalkan strategi berfokus masalah, seperti mengikuti pembangunan profesional berkaitan subjek untuk memperkukuh efikasi sendiri dan kecekapan (Triviño-Amigo et al., 2023). Perbezaan pendekatan ini mencerminkan keutamaan dan tanggungjawab peranan yang berbeza. Sebagai contoh, satu ulasan sistematik menunjukkan bahawa, guru sekolah rendah mengutamakan sokongan sosial manakala guru sekolah menengah kerap mempamerkan efikasi sendiri lebih tinggi yang mencerminkan tumpuan yang berbeza terhadap penglibatan murid dan pencapaian akademik di peringkat menengah (Triviño-Amigo et al., 2022; Menabò et al., 2022).

Selain itu, penyelidikan lepas turut menunjukkan perbezaan ketara dalam cara kedua-dua kumpulan mentafsir efikasi sendiri mereka. Guru sekolah menengah umumnya melaporkan tahap efikasi sendiri yang lebih tinggi dalam pengurusan bilik darjah dan pengajaran akademik, manakala guru sekolah rendah menunjukkan efikasi kolektif yang lebih kukuh, menandakan pendekatan komuniti terhadap cabaran pendidikan (Menabò et al., 2022). Efikasi kolektif ini berpotensi menguatkan daya tahan dalam kalangan guru sekolah rendah melalui perkongsian beban emosi dan sokongan sesama rakan sekerja, sedangkan guru sekolah menengah mungkin lebih mudah berasa terasing dalam peranan mereka, yang seterusnya boleh mengekang pembangunan daya tahan (Boczkowska et al., 2024).

Iklim sekolah yang merangkumi sokongan kepimpinan dan persekitaran kolaboratif merupakan faktor kritikal dalam membentuk daya tahan guru tanpa mengira tahap sekolah. Sokongan kepimpinan di sekolah rendah amat penting untuk memupuk persekitaran kerja yang menghargai guru dan membolehkan mereka menyuarakan cabaran secara selamat (Journell et al., 2025). Sebaliknya, guru sekolah menengah mungkin berdepan tekanan pentadbiran yang boleh menghakis peluang penglibatan bermakna sesama rakan sejawat dan menjejaskan daya tahan mereka (Saïd et al., 2022). Kepimpinan berkesan yang mengutamakan strategi pembinaan daya tahan dapat memberi impak besar, dengan bukti menunjukkan bahawa guru yang berdaya tahan sering menekankan kepentingan kerja berpasukan dan usaha kolaboratif untuk mencapai matlamat pendidikan (Journell et al., 2025; Hamid et al., 2023). Kesimpulannya, wujud perbezaan yang signifikan dalam daya tahan guru sekolah rendah dan menengah yang dibentuk oleh buruh emosi, mekanisme daya tindak, persepsi efikasi sendiri, serta iklim sekolah. Memahami dinamika ini adalah asas bagi merangka sistem sokongan yang disasarkan untuk menangani cabaran unik yang dihadapi pendidik di kedua-dua peringkat. Penyelidikan lanjut diperlukan untuk meneroka nuansa daya tahan dalam konteks pendidikan yang pelbagai, dengan matlamat meningkatkan kesejahteraan guru dan seterusnya memperbaiki hasil pembelajaran murid.

Mindfulness Guru Sekolah Rendah dan Menengah

Kajian tentang mindfulness dalam kalangan guru menunjukkan terdapat perbezaan ketara antara guru sekolah rendah dan sekolah menengah. Salah satu perbezaan utama terletak pada efikasi sendiri dan hubungannya dengan mindfulness. Huang (2023) menjelaskan bahawa

tahap mindfulness yang tinggi dalam kalangan guru sekolah rendah berkait rapat dengan peningkatan efikasi sendiri, yang seterusnya memberi kesan positif terhadap amalan pengajaran dan identiti profesional. Hubungan ini amat penting di sekolah rendah, di mana guru bukan sahaja menyampaikan ilmu tetapi juga membentuk persekitaran pembelajaran yang menyokong perkembangan menyeluruh murid. Kajian oleh Moyano et al. (2021) turut menunjukkan bahawa guru dengan tahap mindfulness yang tinggi lebih cenderung untuk terlibat secara aktif dan terbuka terhadap kaedah pengajaran baharu dan ianya merupakan satu sifat penting dalam pendidikan awal yang menekankan pembinaan kemahiran asas. Hubungan ini mewujudkan satu kitaran positif di mana efikasi sendiri yang meningkat hasil amalan mindfulness membawa kepada strategi pengajaran yang lebih berkesan dan seterusnya meningkatkan pencapaian murid.

Namun begitu, dinamika di sekolah menengah adalah berbeza. Kajian oleh Çetin et al. (2024) menunjukkan bahawa terdapat hubungan signifikan antara interpersonal mindfulness dan keupayaan mengawal emosi dalam kalangan guru yang berhadapan dengan masalah tingkah laku murid remaja. Guru sekolah menengah sering berdepan cabaran tingkah laku yang lebih kompleks, dan mindfulness memainkan peranan penting dalam mengurangkan tekanan serta risiko lesu upaya. Persekitaran emosi di sekolah menengah juga lebih mencabar disebabkan faktor perkembangan remaja, menjadikan kemahiran kawalan emosi sebagai elemen penting dalam pelaksanaan teknik mindfulness (Çetin et al., 2024). Selain itu, penyelidikan menunjukkan bahawa guru sekolah rendah cenderung melaporkan tahap kepuasan belas kasihan (*compassion satisfaction*) yang lebih tinggi berbanding guru sekolah menengah. Yu et al. (2022) mendapati guru sekolah rendah mengalami keletihan belas kasihan (*compassion fatigue*) yang lebih rendah kerana peranan mereka lebih tertumpu kepada membimbing murid yang lebih muda. Perbezaan ini mungkin berpunca daripada sifat interaksi di sekolah menengah, di mana murid mempunyai tahap kematangan emosi yang berbeza dan lebih berdikari (Chirico et al., 2020).

Kajian tentang ciri-ciri lesu upaya juga menunjukkan perbezaan berdasarkan amalan mindfulness. Alghamdi dan Sideridis (2025) menegaskan bahawa tekanan kerja yang unik di setiap peringkat persekolahan memberi kesan yang berbeza terhadap tahap keletihan guru. Guru sekolah rendah, yang lebih banyak memainkan peranan menyokong emosi dan membina hubungan rapat dengan murid, biasanya mengalami kadar lesu upaya yang lebih rendah disebabkan kepuasan kerja yang tinggi. Sebaliknya, pengajaran di sekolah menengah yang berasaskan pengkhususan subjek serta interaksi pelajar-guru yang lebih kompleks meningkatkan cabaran terhadap daya tahan dan kesinambungan kerjaya guru, justeru memerlukan strategi mindfulness yang lebih proaktif (Tao, 2022). Dari segi penglibatan guru dan kesejahteraan emosi, Tao (2022) juga menekankan bahawa mindfulness dalam pengajaran mempunyai hubungan langsung dengan kesejahteraan emosi dalam bilik darjah. Guru sekolah rendah cenderung berinteraksi dengan murid secara lebih emosi dan empatik, menjadikan program mindfulness di peringkat rendah amat penting untuk membina kaedah pengajaran yang lebih mencabar.

Akhir sekali, faktor budaya dan dasar pendidikan turut mempengaruhi pelaksanaan mindfulness dalam pengajaran. Lin et al. (2024) dalam kajian mereka mengenai literasi kesihatan mental mendapati bahawa pendekatan dan kefahaman guru sekolah rendah terhadap isu kesihatan mental berbeza ketara daripada guru sekolah menengah. Perbezaan dalam latihan dan pembangunan profesional mengenai kesihatan mental ini boleh mempengaruhi sejauh

mana amalan *mindfulness* diintegrasikan dalam pedagogi masing-masing. Kesimpulannya, walaupun guru di kedua-dua peringkat mendapat manfaat daripada amalan *mindfulness*, aplikasi dan kesannya berbeza secara ketara. Guru sekolah rendah menunjukkan hubungan yang lebih kuat antara *mindfulness*, efikasi sendiri, dan kepuasan emosi, yang menyumbang kepada persekitaran pembelajaran yang stabil dan menyokong. Sebaliknya, guru sekolah menengah beroperasi dalam konteks emosi yang lebih kompleks, memerlukan strategi kawalan emosi yang lebih efektif untuk mengurangkan keletihan kerja dan mengurus tingkah laku murid dengan berkesan. Memahami perbezaan ini penting untuk membangunkan intervensi *mindfulness* yang didasarkan mengikut cabaran unik di setiap peringkat pendidikan.

Hubungan antara Daya Tahan dan Mindfulness dalam Kalangan Guru

Hubungan antara *mindfulness* dan daya tahan dalam kalangan guru sekolah rendah dan menengah merupakan tumpuan penting dalam bidang psikologi pendidikan kerana ia menekankan manfaat amalan *mindfulness* dalam meningkatkan kesejahteraan dan kecekapan guru. Kajian empirikal menunjukkan bahawa *mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme daya tindak dan mempunyai hubungan positif dengan daya tahan, iaitu satu ciri penting yang membolehkan pendidik mengatasi cabaran yang wujud dalam persekitaran pengajaran. Beberapa kajian telah membuktikan kesan positif latihan *mindfulness* terhadap daya tahan dalam kalangan pendidik. Amalan *mindfulness* meningkatkan keupayaan kawal selia sendiri, yang membolehkan individu mengurus emosi dan tahap tekanan dengan lebih berkesan. Sebagai contoh, Dolenc et al., (2023) menunjukkan bahawa intervensi *mindfulness* dapat mengurangkan lesu upaya secara signifikan dalam kalangan guru sekolah rendah dengan meningkatkan daya tahan mereka. Guru yang mengamalkan *mindfulness* melaporkan peningkatan dalam pengawalan emosi, yang seterusnya mempengaruhi keupayaan mereka menangani tekanan kerja. Dapatan ini disokong oleh Liu et al. (2022) yang mendapati bahawa *mindfulness* meramalkan daya tahan secara positif, menunjukkan bahawa peningkatan *mindfulness* membantu guru menyesuaikan diri dengan perubahan yang berlaku dalam persekitaran pendidikan.

Selain itu, hubungan antara *mindfulness* dan daya tahan turut disokong oleh Huang (2023), yang menyatakan bahawa tahap *trait mindfulness* yang lebih tinggi meningkatkan kecekapan sendiri dalam kalangan guru, seterusnya memperkukuh kecekapan pengajaran dan identiti profesional mereka. Peningkatan kecekapan sendiri bukan sahaja mengurangkan tekanan, malah menyumbang kepada tahap daya tahan yang lebih kukuh apabila guru lebih yakin mengurus dinamika bilik darjah dengan berkesan. Kajian oleh Min et al. (2023) juga menunjukkan bahawa tahap *mindfulness* yang tinggi berkorelasi dengan tahap lesu upaya dan tekanan psikologi yang lebih rendah, mencadangkan bahawa daya tahan mungkin menjadi pemboleh ubah pengantara dalam hubungan ini. Dapatan tersebut menunjukkan bahawa guru yang berdaya tahan sering mempamerkan tahap *mindfulness* yang lebih tinggi, mewujudkan kitaran timbal balik yang mengukuhkan kesihatan emosi dan komitmen profesional. Tambahan pula, kajian yang memfokuskan populasi guru mengesahkan bahawa *mindfulness* dan daya tahan saling berinteraksi dalam mempengaruhi kesejahteraan keseluruhan. Juul et al. (2021) mendapati bahawa program *mindfulness* dalam pendidikan guru dapat mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan dalam kalangan guru pelatih, sekali gus menunjukkan peranan latihan *mindfulness* dalam pembangunan guru. Seterusnya, Neumann dan Tillott (2022) menegaskan bahawa pemupukan *mindfulness* adalah penting bagi membina daya tahan dan mengurus tekanan kerja, menyokong pandangan bahawa intervensi *mindfulness* berkesan dalam mempromosikan kesihatan emosi guru.

Kepentingan *mindfulness* dalam membina daya tahan dalam konteks pendidikan melangkaui mekanisme daya tindak individu; ia turut merangkumi pembangunan jaringan sokongan dalam kalangan pendidik. Park et al. (2020) melaporkan bahawa guru yang mempunyai tahap daya tahan tinggi memperoleh lebih banyak sokongan sosial daripada rakan sekerja, mengukuhkan tanggapan bahawa amalan *mindfulness* dapat memupuk persekitaran kerja yang saling menyokong, seterusnya meningkatkan daya tahan dan kepuasan kerja. Selain itu, Vidal-Meliá et al. (2022) menunjukkan bahawa *mindfulness* dapat mempengaruhi prestasi akademik secara positif melalui peningkatan daya tahan dalam kalangan pendidik, menghubungkan kesejahteraan guru dengan hasil pendidikan yang lebih baik. Secara keseluruhannya, hubungan antara *mindfulness* dan daya tahan dalam kalangan guru sekolah rendah dan menengah disokong dengan kukuh oleh pelbagai kajian yang menunjukkan bahawa amalan *mindfulness* meningkatkan pengawalan emosi, memperkukuh daya tahan, dan mengurangkan *burnout*. Dalam menghadapi tekanan yang semakin meningkat dalam sistem pendidikan, pemupukan *mindfulness* dalam kalangan guru merupakan pendekatan penting bagi menggalakkan daya tahan profesional, sekali gus menyumbang kepada persekitaran pendidikan yang lebih sihat dan hasil pembelajaran murid yang lebih baik.

Metodologi Kajian

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini berbentuk kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan bagi menilai *mindfulness* dan daya tahan dalam kalangan guru di Malaysia. Melalui reka bentuk ini, penyelidik dapat membandingkan tahap *mindfulness* dan daya tahan antara guru sekolah rendah dan sekolah menengah.

Populasi dan Sampel

Kajian ini melibatkan seramai 479 orang guru di seluruh Malaysia. Ianya terdiri daripada 252 guru sekolah rendah (SK) dan 227 guru sekolah menengah (SMK) Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Kaedah persampelan rawak bernisbah digunakan bagi meningkatkan kebolehgunaan dan kebolehpercayaan dapatan kajian. Nisbah negeri digunakan bagi menentukan jumlah sampel yang diperlukan daripada setiap negeri. Kriteria pemilihan sampel ialah responden mestilah merupakan guru yang berkhidmat sepenuh masa di sekolah rendah atau menengah kerajaan di bawah KPM, mempunyai pengalaman mengajar sekurang-kurangnya setahun, dan bersetuju menyertai kajian tanpa paksaan. Maklumat demografi seperti umur, jantina, dan tempoh perkhidmatan guru turut dikumpulkan, namun tidak digunakan sebagai pemboleh ubah kawalan dalam analisis utama.

Instrumen Kajian

Kajian ini menggunakan Skala Kesedaran dan Perhatian Sedar (MAAS) oleh Brown dan Ryan (2003) yang mengandungi 15 item, dan juga Skala Daya Tahan Ringkas (BRS) oleh Smith (2008) yang mengandungi 6 item. Bagi tujuan kajian ini, skala telah diubah suai kepada skala Likert 5 mata, iaitu dari 1 = “Sangat Tidak Setuju” hingga 5 = “Sangat Setuju”. Pengubahsuaian daripada skala 6 mata kepada 5 mata dibuat bagi memastikan respons yang lebih jelas dan konsisten dalam kalangan responden. Item songsang turut disemak dan dilaraskan terlebih dahulu bagi menjamin ketepatan skor. Skala ini juga telah mencapai nilai kebolehpercayaan yang tinggi seperti ditunjukkan dalam Jadual 1.

Jadual 1: Kebolehpercayaan Instrumen Kajian

Instrumen	Nilai Kebolehpercayaan
Skala Kesedaran dan Perhatian Sedar (MAAS)	.871
Skala Daya Tahan Ringkas (BRS)	.742

Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data memperoleh kerjasama penuh daripada KPM serta kesemua Jabatan Pendidikan Negeri (JPN) seluruh Malaysia. Borang soal selidik telah dicetak oleh penyelidik dan dihantar secara pos kepada semua JPN 16 negeri di Malaysia sebelum ianya diedarkan kepada guru di pelbagai daerah. Pendekatan ini digunakan bagi memastikan liputan yang lebih luas dan penyertaan daripada pelbagai konteks sekolah. Responden dijamin kerahsiaan dan tanpa nama, serta penyertaan adalah secara sukarela sepenuhnya. Sebelum pengumpulan data dijalankan, kelulusan etika penyelidikan diperoleh, dan semua prosedur mematuhi garis panduan etika penyelidikan yang ditetapkan.

Analisis Data

Data yang dikumpul dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Statistik deskriptif seperti min dan sisihan piawai dikira bagi setiap item bagi konstruk mindfulness dan daya tahan untuk menilai corak dan taburan respons (Pallant, 2020). Analisis inferensi korelasi turut digunakan bagi mengkaji hubungan di antara mindfulness dan daya tahan. Bagi menilai perbezaan antara kumpulan, ujian t bebas (*Independent Samples t-Test*) digunakan untuk membandingkan guru sekolah rendah dan sekolah menengah. Sebelum ujian dijalankan, Ujian Levene (*Levene's Test for Equality of Variances*) dilaksanakan bagi memastikan andaian kesamaan varians dipenuhi. Nilai signifikan statistik ditetapkan pada $p < .05$, iaitu dapatan yang mempunyai kebarangkalian ralat kurang daripada 5% dianggap signifikan secara statistik.

Dapatan Kajian***Skor Min dan Sisihan Piawai bagi Item dan Konstruk Mindfulness***

Dapatan kajian terhadap konstruk *mindfulness* menunjukkan min keseluruhan sebanyak 3.67 dengan sisihan piawai 0.58, menandakan tahap *mindfulness* guru di Malaysia secara purata berada pada tahap tinggi dan konsisten. Nilai sisihan piawai yang rendah mencerminkan keseragaman tindak balas responden, menunjukkan majoriti guru memiliki kesedaran dan kehadiran mental yang hampir sama ketika menjalankan tugas di sekolah. Beberapa item memperlihatkan skor min yang lebih tinggi seperti “*Saya mengunyah sesuatu tanpa menyedarinya*” (M15, min = 4.40) dan “*Saya memecahkan barang kerana cuai, tidak memberikan perhatian terhadapnya*” (M2, min = 4.14), menggambarkan bahawa aspek ketidaksedaran automatik dalam tindakan harian masih wujud dalam kalangan guru. Walaupun nilai min tinggi menunjukkan kekerapan pengalaman tersebut, ia juga menandakan cabaran dalam mengamalkan perhatian penuh terhadap aktiviti rutin. Ini selaras dengan dapatan kajian Kabat-Zinn (2003) yang menjelaskan bahawa manusia sering beroperasi secara automatik apabila berada dalam tekanan kerja yang tinggi.

Sebaliknya, item dengan min yang lebih rendah seperti “*Diri saya memikirkan perkara masa hadapan*” (M12, min = 2.46) menunjukkan kehadiran mental yang lebih baik dimana guru kurang cenderung menumpukan fikiran kepada masa depan semasa melaksanakan tugas semasa. Ini menunjukkan keupayaan untuk fokus pada masa kini, yang merupakan ciri utama *mindfulness* (Brown & Ryan, 2003). Namun, min sederhana bagi item seperti “*Diri saya*

memikirkan perkara masa silam” (M13, min = 3.08) menunjukkan bahawa sebahagian guru masih terikat dengan refleksi masa lalu, mungkin akibat pengalaman mengajar atau tekanan kerja yang berpanjangan. Pola keseluruhan mindfulness menunjukkan bahawa guru Malaysia memiliki tahap kesedaran diri yang baik tetapi masih berhadapan dengan elemen automatik dalam tindakan seharian, terutama dalam situasi rutin dan tekanan kerja. Nilai min yang tinggi bagi item berkaitan tindakan automatik menunjukkan keperluan bagi intervensi mindfulness yang lebih berstruktur untuk membantu guru menyeimbangkan antara kesedaran masa kini dan keperluan kerja yang mendesak. Secara keseluruhannya, dapatan ini menegaskan bahawa *mindfulness* bukan sahaja satu kemahiran kognitif tetapi juga mekanisme penting bagi mengekalkan kesejahteraan psikologi dan prestasi kerja guru. Min dan sisihan piawai bagi setiap item dalam konstruk Mindfulness ditunjukkan dalam jadual 2.

Jadual 2: Min dan Sisihan Piawai bagi Konstruk Mindfulness

BIL	Perincian Item	Min	Sisihan Piawai
M1	Saya pernah beremosi tanpa sengaja dan tidak menyedarinya hingga suatu ketika.	3.56	0.92
M2	Saya memecahkan barang kerana cuai, tidak memberikan perhatian terhadapnya atau sering memikirkan perkara yang lain.	4.14	0.92
M3	Saya berasa sukar untuk fokus kepada hal yang sedang berlaku.	3.84	0.84
M4	Saya berjalan dengan pantas tanpa memberi perhatian kepada perkara yang dialami sepanjang perjalanan.	3.68	0.99
M5	Saya tidak menyedari ketegangan fizikal atau rasa tidak selesa sehinggalah keadaan tersebut benar-benar menarik perhatian.	3.62	0.98
M6	Saya lupa nama seseorang sebaik sahaja diberitahu namanya buat kali pertama.	3.46	1.11
M7	Saya seolah-olah “bergerak secara automatik,” tanpa sedar perkara yang sedang dilakukan.	4.08	0.94
M8	Saya melakukan sesuatu aktiviti secara tergesa-gesa tanpa memberikan perhatian penuh terhadapnya.	3.97	0.87
M9	Saya fokus pada matlamat yang ingin dicapai sehingga kehilangan sentuhan terhadap perkara yang sedang dilakukan.	3.67	0.97
M10	Saya melaksanakan kerja atau tugas secara automatik, tanpa menghiraukan perkara yang sedang dilakukan.	3.64	0.95
M11	Saya mendengarkan orang lain dengan sebelah telinga sambil melakukan sesuatu pada masa yang sama.	3.43	1.09
M12	Diri saya memikirkan perkara masa hadapan.	2.46	1.13
M13	Diri saya memikirkan perkara masa silam.	3.08	1.02
M14	Saya melakukan sesuatu tanpa memberikan perhatian terhadapnya.	3.95	0.87
M15	Saya mengunyah sesuatu tanpa menyedarinya.	4.40	0.87
Keseluruhan Konstruk		3.67	0.58

Skor Min dan Sisihan Piawai bagi Item dan Konstruk Daya Tahan

Berdasarkan Jadual 3, dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap daya tahan guru secara keseluruhan berada pada tahap tinggi dengan min keseluruhan 3.73 dan sisihan piawai 0.65, menggambarkan konsistensi yang baik dalam keupayaan guru untuk menyesuaikan diri dan

pulih daripada tekanan kerja. Analisis terhadap setiap item menunjukkan bahawa guru paling bersetuju dengan kenyataan “*Saya cenderung untuk segera bangkit semula daripada kesukaran*” (DT1, min = 4.25, SP = 0.77), menandakan bahawa mereka mempunyai keupayaan sendiri yang kuat dalam mengurus cabaran dan tekanan. Dapatan ini selaras dengan konsep *bouncing back* dalam teori daya tahan oleh Smith et al. (2008), yang menekankan kebolehan individu untuk pulih daripada kesukaran tanpa kesan psikologi yang berpanjangan.

Sebaliknya, item yang melibatkan kesukaran dalam mengatasi tekanan menunjukkan min yang lebih rendah, khususnya bagi DT2R (“*Saya sukar menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan*”, min = 3.19, SP = 1.09) dan DT6R (“*Saya mengambil masa yang lama untuk pulih daripada kekecewaan dalam hidup*”, min = 3.53, SP = 1.18). Walaupun nilai ini masih dalam kategori sederhana tinggi, sisihan piawai yang agak besar mencerminkan wujudnya variasi tindak balas antara guru, kemungkinan disebabkan oleh perbezaan pengalaman kerja, beban tugas, dan tahap sokongan organisasi. Dapatan min ini menunjukkan bahawa guru di Malaysia mempunyai daya tahan positif yang berpaksikan kekuatan psikologi dan kematangan emosi dalam menghadapi cabaran profesion. Namun, kewujudan item *reverse items* dengan sisihan piawai yang lebih tinggi menandakan bahawa sebahagian guru masih berisiko terhadap tekanan kronik dan keletihan emosi. Secara sintesis, dapatan ini menegaskan bahawa program intervensi yang berfokus kepada pengurusan stress dan pemulihan emosi diperlukan untuk memperkukuh dimensi daya tahan secara menyeluruh, agar kesejahteraan psikologi guru dapat dikekalkan dalam jangka panjang.

Jadual 3: Min dan Sisihan Piawai Konstruk Daya Tahan

Bil	Perincian Item	Min	Sisihan Piawai
DT1	Saya cenderung untuk segera bangkit semula daripada kesukaran.	4.25	0.77
DT2R	Saya sukar menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.	3.19	1.09
DT3	Saya tidak memerlukan masa yang lama untuk bangkit semula daripada situasi yang tertekan.	3.76	0.90
DT4R	Sukar untuk saya bangkit semula setelah sesuatu yang buruk berlaku.	3.65	1.07
DT5	Saya boleh pulih walaupun masih menghadapi sedikit kesukaran.	3.98	0.80
DT6R	Saya mengambil masa yang lama untuk pulih daripada kekecewaan dalam hidup.	3.53	1.18
Min Keseluruhan Konstruk Daya Tahan		3.73	0.65

Hubungan di antara Mindfulness dan Daya Tahan Guru KPM

Dapatan kajian seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 4 menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan antara mindfulness dan daya tahan dalam kalangan guru KPM ($r = .365$, $p < .01$). Nilai korelasi ini menunjukkan kekuatan hubungan pada tahap sederhana, menandakan bahawa semakin tinggi tahap mindfulness seseorang guru, semakin tinggi juga tahap daya tahannya. Dapatan ini menjelaskan bahawa guru yang lebih sedar terhadap emosi, fikiran, dan tindakan mereka berupaya mengurus tekanan dengan lebih berkesan serta menyesuaikan diri terhadap cabaran dalam profesion perguruan.

Jadual 4: Hubungan Mindfulness dan Daya Tahan Guru KPM

Konstruk	Jumlah Sampel	Korelasi Pearson	Tahap Signifikan
Daya Tahan dengan Mindfulness	479	.365**	.000

Perbezaan Mindfulness Guru Sekolah Rendah dan Menengah di Malaysia.

Analisis perbandingan menggunakan ujian *t* di jadual 5 menunjukkan bahawa tiada perbezaan min yang signifikan antara guru sekolah rendah dan guru sekolah menengah dalam tahap mindfulness, dengan nilai $F = 0.79$, $p = 0.38$ dan $t = 1.63$, $df = 477$ ($p > 0.05$). Walaupun min mindfulness guru sekolah rendah (min = 3.70, SP = 0.56) sedikit lebih tinggi berbanding guru sekolah menengah (min = 3.62, SP = 0.60), perbezaan ini tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahawa kedua-dua kumpulan guru mempunyai tahap mindfulness yang relatif dan seimbang, walaupun konteks pengajaran dan tekanan kerja mereka berbeza. Hasil ini memberi isyarat bahawa faktor-faktor persekitaran sekolah, beban kerja, dan pengalaman pengajaran mungkin tidak memberi impak besar terhadap amalan mindfulness, sebaliknya ia mungkin lebih bergantung kepada keperibadian, latihan dalaman, dan keupayaan kawalan diri individu.

Jadual 5: Ujian-T Membandingkan Mindfulness Guru Sekolah Rendah dan Menengah

Tahap Sekolah	Bilangan Guru	Min	Sisihan Piawai	Nilai F	Nilai T	Darjah Kebebasan	Signifikan
Guru Sekolah Rendah	252	3.70	.56	0.79	1.63	477	.104
Guru Sekolah Menengah	227	3.62	.60				

Perbezaan Daya Tahan Guru Sekolah Rendah dan Menengah di Malaysia.

Berdasarkan keputusan ujian-t bagi pemboleh ubah daya tahan (Jadual 6), ujian Levene menunjukkan nilai $F = 3.76$, $p = 0.05$, $t = 2.00$, dan $df = 477$. Keputusan ini menunjukkan terdapat perbezaan min yang signifikan daya tahan antara guru sekolah rendah dan menengah. Dapatan kajian memperlihatkan bahawa guru sekolah rendah (min = 3.78, SP = 0.62) mempunyai tahap daya tahan yang lebih tinggi berbanding guru sekolah menengah (min = 3.66, SP = 0.67), dengan perbezaan min sebanyak 0.12. Perbezaan ini menggambarkan bahawa guru sekolah rendah cenderung mempunyai keupayaan yang lebih baik untuk menyesuaikan diri, mengawal tekanan, dan pulih daripada cabaran kerja.

Jadual 6: Ujian-T Membandingkan Daya Tahan Guru Sekolah Rendah dan Menengah

Tahap Sekolah	Bilangan Guru	Min	Sisihan Piawai	Nilai F	Nilai T	Darjah Kebebasan	Signifikan
Guru Sekolah Rendah	252	3.78	.62	3.76	2.00	477	.046
Guru Sekolah Menengah	227	3.66	.67				

Perbincangan

Hubungan antara Mindfulness dan Daya Tahan Guru KPM

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa terdapatnya hubungan positif yang signifikan antara mindfulness dan daya tahan dalam kalangan guru KPM ($r = .365$, $p < .01$), yang menggambarkan bahawa kesedaran minda yang tinggi berkait rapat dengan keupayaan guru menyesuaikan diri terhadap tekanan dan cabaran pekerjaan. Penemuan ini disokong oleh kajian Dolenc et al. (2023) yang mendapati intervensi mindfulness mengurangkan lesu upaya guru dengan memperkukuh daya tahan, serta selaras dengan Liu et al. (2022) yang menunjukkan bahawa mindfulness meramalkan daya tahan secara positif melalui adaptasi psikologi yang fleksibel. Hubungan ini memperkukuh teori psikologi positif yang menegaskan peranan mindfulness dalam meningkatkan kawal selia sendiri dan keupayaan emosi individu untuk pulih daripada tekanan. Huang (2023) juga turut menegaskan bahawa trait mindfulness yang tinggi meningkatkan kecekapan sendiri dan identiti profesional guru, seterusnya memperkukuh daya tahan dalam menghadapi situasi bilik darjah yang mencabar. Penemuan ini seiring dengan dapatan Min et al. (2023) yang menunjukkan bahawa mindfulness mempunyai hubungan songsang dengan tekanan psikologi, manakala daya tahan berfungsi sebagai pemboleh ubah pengantara yang penting. Kajian Juul et al. (2021) dan Neumann dan Tillott (2022) turut memperkukuh bukti bahawa latihan mindfulness dapat meningkatkan kesejahteraan dan mengurangkan tekanan kerja, menjadikannya komponen penting dalam pembangunan profesional guru.

Selain aspek individu, hubungan ini juga berakar pada dimensi sosial. Park et al. (2020) menjelaskan bahawa guru berdaya tahan tinggi lebih banyak menerima sokongan sosial daripada rakan sekerja, menandakan bahawa mindfulness bukan sekadar mekanisme dalaman, tetapi turut memperkukuhkan hubungan interpersonal dan budaya sokongan di tempat kerja. Dapatan ini turut disokong oleh Vidal-Meliá et al. (2022) yang menjelaskan bahawa mindfulness mampu meningkatkan prestasi akademik melalui peningkatan daya tahan pendidik. Secara keseluruhannya, kesemua bukti empirikal ini menegaskan bahawa mindfulness bukan sahaja memperkukuh daya tahan individu tetapi juga membentuk kesejahteraan profesional yang menyeluruh, menjadikannya strategi penting dalam memperkukuh kesejahteraan dan keberkesanan guru dalam konteks pendidikan Malaysia.

Perbandingan Mindfulness Antara Guru Sekolah Rendah dan Menengah

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap keseluruhan *mindfulness* dalam kalangan guru berada pada tahap tinggi ($\text{min} = 3.67$, $\text{SP} = 0.58$), menandakan bahawa guru-guru di Malaysia secara umum mempunyai tahap kesedaran diri, kehadiran mental, dan kawalan emosi yang baik semasa melaksanakan tugas. Walaupun begitu, nilai min yang tinggi bagi beberapa item menggambarkan bahawa elemen tindakan automatik masih wujud dalam kalangan guru. Fenomena ini menunjukkan bahawa sebahagian guru beroperasi secara rutin tanpa kesedaran penuh terhadap persekitaran, selaras dengan pandangan Kabat-Zinn (2003) yang menegaskan bahawa tekanan kerja yang tinggi boleh menyebabkan seseorang bertindak secara automatik tanpa perhatian penuh (*mindful awareness*).

Dapatan kajian ini sejajar dengan dapatan kajian Tsang et al., (2021) yang juga menyatakan bahawa mindfulness guru tidak mempunyai perbezaan mengikut tahap sekolah. Walaupun guru berada pada peringkat sekolah yang berbeza (rendah mahupun menengah) dan mungkin mengalami beban kerja yang berlainan, namun pengamalan *mindfulness*, dan orientasi

mindanya mungkin adalah sama antara kumpulan yang menyebabkan tiada perbezaan signifikan secara statistik. Walaupun ujian statistik menunjukkan tiada perbezaan signifikan mindfulness antara guru sekolah rendah dan menengah, dapatan min yang sedikit lebih tinggi dalam kalangan guru sekolah rendah bagi kajian ini sejajar dengan penemuan Huang (2023) yang mendapati bahawa guru sekolah rendah dengan tahap mindfulness tinggi mempunyai efikasi sendiri yang lebih kukuh dan identiti profesional yang positif. Hubungan ini penting dalam konteks pendidikan awal kerana guru sekolah rendah berperanan bukan sahaja sebagai penyampai ilmu, tetapi juga sebagai pembentuk persekitaran emosi yang menyokong perkembangan holistik murid. Kajian Moyano et al. (2021) turut menyokong dapatan ini dengan menegaskan bahawa guru yang mengamalkan mindfulness lebih terbuka terhadap kaedah pengajaran baharu dan lebih mampu menyesuaikan pendekatan mereka dengan keperluan murid. Justeru, walaupun tiada perbezaan signifikan secara statistik, guru sekolah rendah mungkin menunjukkan kecenderungan mindfulness yang lebih berfungsi secara praktikal, khususnya dalam pengajaran berasaskan empati dan kepekaan emosi.

Sebaliknya, guru sekolah menengah berhadapan dengan konteks psikososial yang lebih mencabar. Kajian Çetin et al. (2024) menunjukkan bahawa mindfulness secara intra personal memainkan peranan penting dalam membantu guru mengawal emosi ketika berhadapan dengan tingkah laku remaja yang kompleks. Dapatan kajian ini menunjukkan min mindfulness yang sedikit lebih rendah dalam kalangan guru sekolah menengah boleh dikaitkan dengan tekanan kerja dan beban emosi yang lebih berat di peringkat menengah, di mana mereka berdepan dengan pelajar yang lebih berdikari dan mempunyai pelbagai isu perkembangan remaja. Ini selaras dengan pandangan Yu et al. (2022), yang mendapati bahawa guru sekolah menengah lebih berisiko mengalami *compassion fatigue* berbanding guru sekolah rendah, disebabkan oleh interaksi pelajar-guru yang lebih intensif dan kerap menuntut penyesuaian emosi.

Dari perspektif kesejahteraan emosi, Alghamdi dan Sideridis (2025) menegaskan bahawa tekanan kerja yang berbeza mengikut tahap persekolahan memberi kesan langsung terhadap risiko lesu upaya. Guru sekolah rendah biasanya mengalami lesu upaya yang lebih rendah disebabkan oleh hubungan emosi yang rapat dan kepuasan kerja yang lebih tinggi, manakala guru sekolah menengah memerlukan strategi *mindfulness* yang lebih proaktif untuk menstabilkan kesejahteraan psikologi mereka. Kajian Tao (2022) turut menekankan bahawa amalan mindfulness mempunyai kesan langsung terhadap kesejahteraan emosi dan penglibatan bilik darjah, di mana guru yang sedar secara emosi lebih cenderung untuk mengekalkan interaksi positif dengan murid dan mengurangkan tekanan kerja.

Perbandingan Daya Tahan antara Guru Sekolah Rendah dan Menengah

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa guru sekolah rendah mempunyai tahap daya tahan yang lebih tinggi (min = 3.78, SP = 0.62) berbanding guru sekolah menengah (min = 3.66, SP = 0.67), dengan perbezaan min sebanyak 0.12 yang signifikan ($t = 2.00$, $p < .05$). Penemuan ini menandakan bahawa konteks kerja, peranan emosi, serta struktur organisasi di sekolah rendah berpotensi menyediakan asas psikososial yang lebih kondusif untuk pembentukan daya tahan berbanding di sekolah menengah. Analisis ini sejajar dengan rangka teori *Job Demands–Resources Model (JD-R)* yang menekankan keseimbangan antara tuntutan kerja (demands) dan sumber kerja (resources) sebagai faktor utama yang menentukan kesejahteraan serta daya tahan guru dalam menghadapi tekanan (Bakker & Demerouti, 2017).

Secara konseptual, hasil kajian ini konsisten dengan pandangan Nwoko et al. (2023) dan Zhong et al. (2025) yang menegaskan bahawa guru sekolah rendah terdedah kepada tuntutan emosi yang tinggi kerana peranan mereka melibatkan bimbingan menyeluruh terhadap perkembangan sosial dan emosi murid yang masih kecil. Walaupun beban emosi ini berpotensi meningkatkan stres, keakraban hubungan di antara guru murid serta suasana komuniti yang lebih rapat di sekolah rendah dilihat menyokong pembentukan daya tahan. Keadaan ini berbeza dengan guru sekolah menengah yang berdepan tekanan disiplin pelajar remaja, tuntutan akademik yang lebih tinggi, serta persekitaran organisasi yang lebih berorientasi kepada prestasi akademik, menjadikan tekanan kerja lebih ketara dan sumber psikososial lebih terhad.

Dari segi strategi daya tindak, dapatan ini turut memperkukuh dapatan Li et al. (2023) dan Triviño-Amigo et al. (2023) yang menunjukkan bahawa guru sekolah rendah cenderung menggunakan pendekatan berasaskan emosi, seperti mendapatkan sokongan keluarga dan sosial untuk mengurus tekanan, manakala guru sekolah menengah lebih menumpukan kepada strategi berfokus masalah melalui peningkatan efikasi profesional. Selain itu, perbezaan dalam tahap efikasi sendiri turut memainkan peranan penting dalam menjelaskan variasi daya tahan antara dua kumpulan guru. Menurut Menabò et al. (2022), guru sekolah menengah melaporkan efikasi sendiri yang lebih tinggi dalam aspek pengurusan bilik darjah dan penyampaian pengajaran, manakala guru sekolah rendah menonjol dalam efikasi kolektif dan kerjasama komuniti. Dapatan ini selaras dengan penemuan kajian semasa yang menunjukkan bahawa guru sekolah rendah lebih berdaya tahan kerana mereka sering beroperasi dalam budaya kerja yang kolaboratif, di mana beban emosi dan cabaran profesional dikongsi secara bersama. Sebaliknya, guru sekolah menengah yang bekerja dalam sistem yang lebih berhierarki dan berorientasi kepada pencapaian akademik cenderung berasa lebih terasing, yang boleh menjejaskan daya tahan mereka (Boczkowska et al., 2024).

Secara sintesis, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa perbezaan daya tahan antara guru sekolah rendah dan menengah bukan sekadar berpunca daripada beban kerja yang berbeza, tetapi juga daripada dinamika psikososial, strategi penyesuaian, dan sokongan institusi yang berbeza. Hasil ini memperkukuh literatur antarabangsa (Nwoko et al., 2023; Triviño-Amigo et al., 2022; Menabò et al., 2022) yang menegaskan bahawa daya tahan guru terbentuk melalui interaksi kompleks antara tuntutan kerja, sumber sokongan, dan efikasi sendiri. Dalam konteks Malaysia, struktur sekolah rendah yang lebih kolaboratif dan hubungan interpersonal yang lebih erat antara guru dan komuniti setempat menjadi pemangkin utama kepada pembentukan daya tahan yang kukuh.

Implikasi Teori

Dapatan kajian ini memberikan sokongan empirikal yang kukuh terhadap dua kerangka teori utama iaitu Model *Job Demands–Resources* (JD-R) dan *Self-Determination Theory* (SDT). Pertama, dapatan kajian menunjukkan bahawa guru sekolah rendah memiliki tahap daya tahan yang lebih tinggi, selaras dengan prinsip JD-R bahawa sumber kerja seperti sokongan rakan sekerja, autonomi dalam membuat keputusan, dan kepimpinan yang menyokong dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap tekanan kerja yang tinggi (Bakker & Demerouti, 2017). Apabila tuntutan kerja berada dalam kawalan dan disokong oleh sumber yang mencukupi, guru lebih berupaya mengekalkan motivasi intrinsik, sekali gus membina daya tahan yang lebih kukuh. Hal ini menunjukkan bahawa keseimbangan antara tuntutan dan sumber kerja bukan sahaja mempengaruhi kesejahteraan tetapi juga merupakan asas pembentukan daya tahan dalam kalangan guru.

Kedua, bagi konstruk mindfulness, dapatan kajian menyokong asas teori SDT (Deci & Ryan, 2000) yang menekankan keperluan psikologi asas iaitu autonomi, kecekapan, dan hubungan sosial, sebagai pemacu kepada motivasi sendiri dan kesejahteraan psikologi. Guru yang mengamalkan mindfulness dapat mengekalkan kesedaran terhadap pengalaman semasa tanpa penghakiman, yang seterusnya memperkukuh keupayaan kawal selia sendiri dan meningkatkan motivasi intrinsik. Ini sejajar dengan dapatan yang menunjukkan tiada perbezaan signifikan antara guru sekolah rendah dan menengah, menandakan bahawa mindfulness ialah kompetensi psikologi universal yang boleh diaplikasikan merentas konteks pendidikan. Secara keseluruhannya, dapatan ini memperkukuh pemahaman teoritikal bahawa daya tahan dan mindfulness beroperasi sebagai mekanisme pelindung yang saling melengkapi dalam rangka kerja kesejahteraan guru.

Implikasi Polisi & Praktis

Dari sudut polisi dan praktis, dapatan ini mencadangkan keperluan strategik bagi Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Jabatan Pendidikan Negeri (JPN), dan pentadbir sekolah untuk merangka intervensi berasaskan psikologi positif dan sokongan organisasi. Bagi meningkatkan daya tahan guru, khususnya di sekolah menengah, pihak pengurusan perlu menilai semula sumber kerja seperti beban pengajaran, akses kepada bimbingan profesional, dan sokongan pentadbiran. Persekitaran kerja yang kondusif dengan komunikasi dua hala dan kepimpinan empatik terbukti dapat menurunkan tekanan kerja dan meningkatkan kapasiti adaptif guru terhadap cabaran pekerjaan.

Sementara itu, bagi program pembangunan profesional berasaskan mindfulness, ketiadaan perbezaan signifikan antara guru sekolah rendah dan menengah menunjukkan bahawa pendekatan intervensi boleh dilaksanakan secara menyeluruh merentas semua tahap pendidikan. Modul latihan mindfulness boleh diintegrasikan dalam program seperti *Professional Learning Community (PLC)*, atau *Teacher Support Group (TSG)* sebagai komponen pembangunan sendiri dan pengurusan stres. Penekanan perlu diberikan kepada keberlanjutan amalan melalui latihan susulan, kumpulan refleksi, dan penggunaan aplikasi digital mindfulness bagi memupuk amalan berterusan. Selain itu, memandangkan guru sekolah menengah menghadapi tuntutan kerja yang lebih kompleks, mereka disarankan untuk mengikuti program pengukuhan yang fleksibel dan kontekstual seperti bengkel sesi dalam talian. Pendekatan ini bukan sahaja menyokong keperluan mereka yang berbeza tetapi juga membantu mengekalkan keseimbangan emosi dan motivasi kerja dalam jangka panjang.

Cadangan Kajian Lanjutan

Walaupun kajian ini memberikan sumbangan empirikal penting, reka bentuk tinjauan yang digunakan mengehadkan inferens kausal terhadap hubungan antara mindfulness dan daya tahan. Justeru, kajian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal bagi menelusuri perubahan tahap mindfulness dan daya tahan guru dari semasa ke semasa, serta menilai kesan intervensi mindfulness terhadap pembangunan daya tahan dalam konteks sebenar sekolah. Selain itu, penyelidikan masa hadapan boleh memperluas model dengan memasukkan pemboleh ubah moderator dan mediator seperti sokongan sosial, efikasi sendiri, dan kepimpinan sekolah bagi memahami mekanisme psikologi yang lebih kompleks. Faktor kontekstual seperti lokasi sekolah (bandar vs luar bandar), tempoh perkhidmatan, saiz kelas, dan beban pentadbiran juga wajar diambil kira kerana ia berpotensi mempengaruhi hubungan antara pemboleh ubah. Penggunaan kaedah campuran (mixed methods) atau pendekatan SEM longitudinal boleh memberikan kefahaman yang lebih mendalam tentang dinamika interaksi

antara faktor psikologi dan persekitaran kerja guru. Akhir sekali, kajian intervensi yang melibatkan program latihan mindfulness berbentuk eksperimental berasaskan bukti tempatan juga perlu dibangunkan untuk menilai keberkesanan latihan tersebut terhadap peningkatan daya tahan dan kesejahteraan guru dalam konteks pendidikan Malaysia.

Kesimpulan

Dapatan kajian ini menegaskan bahawa kedua-dua kumpulan guru mengekalkan tahap mindfulness yang tinggi, namun manifestasinya berbeza mengikut konteks pendidikan. Guru sekolah rendah cenderung mengaplikasikan mindfulness dalam bentuk efikasi sendiri, empati dan hubungan interpersonal yang menyokong, manakala guru sekolah menengah menggunakannya sebagai alat kawalan emosi dan strategi adaptif terhadap tekanan kerja. Ketiadaan perbezaan signifikan dari segi statistik menunjukkan bahawa mindfulness telah menjadi kompetensi psikologi merentas tahap pendidikan, walaupun tahap aplikasi dan bentuk ekspresinya berbeza. Oleh itu, pembangunan intervensi latihan mindfulness dalam konteks pendidikan perlu bersifat berdiferensiasi, mengambil kira perbezaan cabaran kerja, keperluan emosi, dan struktur sosial di kedua-dua peringkat persekolahan. Langkah ini bukan sahaja dapat memperkukuh kesejahteraan psikologi guru, tetapi juga menyumbang kepada pembentukan budaya sekolah yang lebih sihat, reflektif dan berdaya tahan.

Kesimpulannya, hasil kajian ini bukan sahaja menegaskan wujudnya perbezaan signifikan dalam tahap daya tahan antara guru sekolah rendah dan menengah, tetapi juga menjelaskan mekanisme psikologi dan kontekstual yang mendasarinya. Penemuan ini memberi implikasi penting kepada KPM dalam merangka intervensi pembangunan profesional dan kesejahteraan guru yang disesuaikan dengan konteks sekolah. Sokongan organisasi yang menekankan kolaborasi, kepimpinan empatik, dan keseimbangan antara tuntutan serta sumber kerja perlu diperkuat bagi memastikan daya tahan guru dapat dikekalkan dan ditingkatkan secara berterusan dalam menghadapi cabaran pendidikan masa kini.

Penghargaan

Penyelidik merakam setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) kerana telah membenarkan kajian ini dijalankan serta kepada 16 Jabatan Pendidikan Negeri yang telah membantu dalam pengedaran borang soal selidik kepada guru-guru di seluruh Malaysia. Penyelidik juga menzahirkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua guru di KPM atas kerjasama dan penyertaan mereka yang amat bernilai dalam melengkapkan soal selidik kajian ini.

Rujukan

- Alghamdi, Mohammed H., and Georgios Sideridis. "Identifying subgroups of teacher burnout in elementary and secondary schools: the effects of teacher experience, age and gender." *Frontiers in Psychology* 15 (2025): 1406562.
- Boczkowska, M., Daniilidou, A., & Platsidou, M. (2024). A preliminary comparison study of teachers' resilience in Greece and Poland. *Psychology in the Schools*, 61(5), 1808-1827.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Çetin, G., Frank, J. L., & Jennings, P. A. (2025). Teacher Self-Efficacy Beliefs and Burnout: The Mediating Roles of Interpersonal Mindfulness in Teaching and Emotion Regulation. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 33(2), 81-98.

- Chen, J. (2024). Reimagining teacher resilience for flourishing. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 33(6), 1363-1372.
- Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). Spirituality and prayer on teacher stress and burnout in an Italian cohort: A pilot, before-after controlled study. *Frontiers in Psychology*, 10, 2933.
- Dolenc, P. (2023). The Role of Mindfulness and Resilience in Predicting Job Burnout among Slovenian Primary School Teachers. *Vzgoja in izobraževanje med preteklostjo in prihodnostjo [Upbringing and Education between the Past and the Future]*, 13-30.
- Erdağ, C. (2021). Do Turkish teachers feel personal accountability the same way? Measurement invariance and latent mean comparisons across gender, tenure, teacher branches and school grades. *International Journal of Educational Management*, 35(2), 451-466.
- Hamid, H. C. A., Ghazali, P. L., Fauzi, S. N. M., Arifin, J., Razak, R. A., Noor, N. S. M., & Zain, E. N. M. (2023). A Review of Resilience Leadership in Challenging Circumstances: A Case Study of Malaysia Primary School Head Teachers. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*.
- Hascher, T., Beltman, S., & Mansfield, C. (2021). Teacher wellbeing and resilience: Towards an integrative model. *Educational research*, 63(4), 416-439.
- Hidajat, T. J., Edwards, E. J., Wood, R., & Campbell, M. (2023). Mindfulness-based interventions for stress and burnout in teachers: A systematic review. *Teaching and teacher education*, 134, 104303.
- Huang, F. (2023). The relationship between trait mindfulness and inclusive education attitudes of primary school teachers: a multiple mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1280352.
- Journell, L., Miura, Y., & Saxen, C. (2024). Supporting Teacher Resilience: Strategies for School Leaders. *Journal of School Leadership*, 10526846251356776.
- Juul, L., Brorsen, E., Gøtzsche, K., Nielsen, B. L., & Fjorback, L. O. (2021). The effects of a mindfulness program on mental health in students at an undergraduate program for teacher education: a randomized controlled trial in real-life. *Frontiers in Psychology*, 12, 722771.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Li, L., Huang, L., & Liu, X. P. (2023). Primary school teacher's emotion regulation: Impact on occupational well-being, job burnout, and resilience. *Psychology in the Schools*, 60(10), 4089-4101.
- Lin, D., Liao, Y., Ameyaw, M. A., Xiao, Y., & Shan, K. (2024). A quasi-experimental study based on evidence-based evidence to enhance the mental health literacy of primary and secondary school teachers.
- Liu, W., Gao, Y., Gan, L., & Wu, J. (2022). The role of Chinese language learners' academic resilience and mindfulness in their engagement. *Frontiers in Psychology*, 13, 916306.
- Menabò, L., Skrzypiec, G., Sansavini, A., Brighi, A., & Guarini, A. (2022). Distance education among Italian teachers: Differences and experiences. *Education and Information Technologies*, 27(7), 9263-9292.
- Min, B., Park, H., Kim, J. I., Lee, S., Back, S., Lee, E., ... & Kim, J. H. (2023). The effectiveness of a neurofeedback-assisted mindfulness training program using a mobile app on stress reduction in employees: randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 11(1), e42851.

- Moyano, N., Navarro-Gil, M., Pérez-Yus, M. C., Herrera-Mercadal, P., & Valle, S. (2023). Psychometric properties of the mindfulness in teaching scale among Spanish teachers. *Current Psychology*, 42(4), 3195-3203.
- Neumann, M. M., & Tillott, S. (2022). Why should teachers cultivate resilience through mindfulness?. *Journal of Psychologists and Counsellors in schools*, 32(1), 3-14.
- Nwoko, J. C., Emeto, T. I., Malau-Aduli, A. E., & Malau-Aduli, B. S. (2023). A systematic review of the factors that influence teachers' occupational wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 20(12), 6070.
- Park, N. S., Song, S. M., & Kim, J. E. (2020). The mediating effect of childcare teachers' resilience on the relationship between social support in the workplace and their self-care. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8513.
- Pau, K., Ahmad, A. B., Tang, H. Y., Jusoh, A. J. B., Perveen, A., & Tat, K. K. (2022). Mental health and wellbeing of secondary school teachers in Malaysia. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(6), 50-70.
- Saïd, M., Temam, S., Alexander, S., Billaudeau, N., Zins, M., Kab, S., & Vercambre, M. N. (2022). Teachers' health: how general, mental and functional health indicators compare to other employees? A Large French population-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11724.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Tao, W. (2022). Understanding the relationships between teacher mindfulness, work engagement, and classroom emotions. *Frontiers in Psychology*, 13, 993857.
- Triviño-Amigo, N., Polo-Campos, I., Gomez-Paniagua, S., Barrios-Fernandez, S., Mendoza-Muñoz, M., & Rojo-Ramos, J. (2023). Differences in the perception regarding inclusion preparation among teachers at different educational stages. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3420.
- Tsang, K. K. Y., Shum, K. K. M., Chan, W. W. L., Li, S. X., Kwan, H. W., Su, M. R., ... & Lam, S. F. (2021). Effectiveness and mechanisms of mindfulness training for school teachers in difficult times: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 12(11), 2820-2831.
- Vidal-Meliá, L., Estrada, M., Monferrer, D., & Rodríguez-Sánchez, A. (2022). Does mindfulness influence academic performance? The role of resilience in education for sustainable development. *Sustainability*, 14(7), 4251.
- Zhong, Y., Lai, S., Li, Y., Yang, K., Tang, H., & Zhang, X. Y. (2025). Burnout and its relationship with depressive symptoms in primary school teachers under the "Double Reduction" policy in China. *Frontiers in Public Health*, 12, 1420452.
- Zulkifli, Z., Hashim, I. H. M., & Yahaya, M. (2022). Teachers wellbeing in Malaysia: A review. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 11(1), 703-712.