



Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)

Volume 6, Issue 1, January 2021

e-ISSN : 2504-8562

Journal home page:
www.msocsciences.com

Tinjauan Literatur Bersistematik: Faktor *Burnout* dalam kalangan Guru

Siti Azira Jose¹, Mohd Effendi @ Ewan Mohd Matore¹

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Correspondence: Mohd Effendi @ Ewan Mohd Matore(effendi@ukm.edu.my)

Abstrak

Kerjaya sebagai seorang guru sememangnya memberikan pulangan yang memuaskan namun ia juga merupakan kerjaya yang amat mencabar. Dengan masa kerja yang tidak terhad di sekolah sahaja dan bebanan tugas yang berat, amat mudah bagi golongan ini terdedah kepada sindrom *burnout*. Secara umumnya, *burnout* merujuk kepada gabungan simptom-simptom seperti keletihan melampau, bersikap keterlaluan, mengalami kebosanan, depresi, stres, bersikap tidak peduli dan berasa kecewa. Kajian ini menggunakan pakai kaedah kajian berupa Tinjauan Literatur Bersistematik (TLB). TLB bertujuan untuk mengenal pasti, memilih dan menilai dapatan kajian-kajian secara kritikal bagi menjawab persoalan kajian TLB yang telah dijana (Dewey & Drahot, 2016). Dapatan TLB menunjukkan bahawa faktor penyumbang utama bagi *burnout* dalam kalangan guru ialah faktor persekitaran dan jantina. Kajian yang lebih terperinci perlu dilaksanakan untuk mengkaji dengan lebih mendalam tentang kedua-dua faktor ini untuk menentukan aspek yang menjadikan faktor-faktor ini amat berpengaruh dalam menyumbang kepada gejala *burnout* dalam kalangan guru. TLB ini dapat ditambahbaik dengan mengkaji artikel kajian dalam bahasa asing kerana berkemungkinan besar dapatan daripada kajian-kajian tersebut mengkaji dengan lebih mendalam faktor-faktor *burnout* yang belum diteroka.

Kata kunci: *burnout*, guru, faktor, persekitaran, demografi

Systematic Literature Review: Factors influencing Teacher Burnout

Abstract

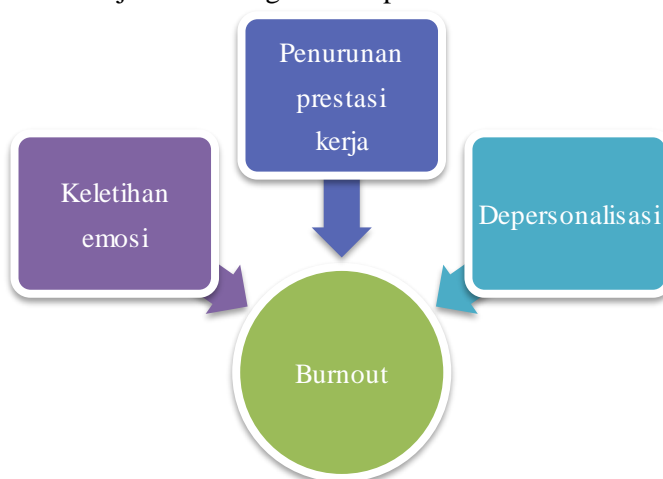
Teaching as a profession does provide satisfactory returns but it is also a very challenging career nowadays. The unlimited working hours both at school and home as well as heavy workload can lead to burnout syndrome. Generally, burnout refers to a combination of symptoms such as extreme fatigue, overexertion, boredom, depression, stress, indifference and frustration. This study applied Systematic Literature Review (SLR) method. The SLR aims to identify, select and evaluate the findings of studies critically to answer the research questions that have been generated (Dewey & Drahot, 2016). The findings showed that the main contributing factors for burnout among teachers are working environment and gender. More detailed studies need to be conducted to determine the aspects that make these factors so much influential in contributing to the burnout symptoms among teachers. This SLR can be further improved by studying the articles in foreign languages because they might highlight other burnout factors which have not been discovered in this study.

Keywords: burnout, teachers, factors, working environment, demography

Pengenalan

Sekiranya stres yang berpanjangan menyebabkan seseorang berasa tidak berdaya dan benar-benar keletihan, berkemungkinan besar individu tersebut bakal mengalami sindrom *burnout*. Freudenberg (1974) telah mula meneroka dan menjelaskan konsep *burnout* iaitu keadaan di mana pekerja mengalami keletihan emosi serta tidak berdaya untuk melaksanakan pekerjaan mereka seperti kelazimannya disebabkan tahap yang rendah dari aspek interaksi sesama rakan sekerja serta hubungan interpersonal sesama orang sekeliling. Maslach & Leiter (1997) pula telah memperincikan konsep *burnout* yang terdiri daripada keletihan emosi, penurunan prestasi kerja dan depersonalisasi. Dalam usaha untuk membantu para guru yang mengalami *burnout* menangani masalah ini, faktor-faktor *burnout* perlu dikenal pasti agar permasalahan ini dapat diselesaikan dari akar umbi. Justeru, TLB ini akan cuba mengenal pasti dan menganalisis faktor-faktor pencetus bagi sindrom *burnout* dalam kalangan guru berdasarkan kajian-kajian lepas. Adalah juga diharapkan agar TLB ini dapat menyumbang kepada kajian masa hadapan yang memfokuskan kepada penyelesaian bagi faktor-faktor *burnout* dalam kalangan guru.

Rajah 1: Kerangka konseptual *burnout*



Sumber: Maslach & Leiter (1997)

Sorotan Literatur

Burnout terjadi apabila seseorang berasa amat letih dari segi emosi dan tidak berupaya melaksanakan tuntutan kerja yang berterusan. *Burnout* menyebabkan penurunan produktiviti kerja dan kehilangan tenaga, menjadikan seseorang berasa semakin tidak berdaya, putus asa, tidak peduli dan menyesal atas sesuatu (Smith & Segal, 2018). Kesan negatif *burnout* yang dialami lambat-laun mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang termasuklah di rumah, di tempat kerja dan dalam kehidupan sosial. *Burnout* juga boleh menyebabkan perubahan jangka masa panjang terhadap tubuh badan yang menjadikan seseorang itu mudah mendapat penyakit seperti demam dan selesema.

Burnout sering kali disalahtafsirkan sebagai stres sedangkan kedua-duanya merupakan entiti yang berbeza namun berkaitan. Stres merupakan ketegangan emosi yang disebabkan mana-mana peristiwa dalam hidup atau fikiran yang menjadikan seseorang itu berasa kecewa, marah atau gementar (Medline Medical Encyclopedia, 2020). Manakala, *burnout* pula merupakan sejenis stres yang khusus di tempat kerja dan menyebabkan keletihan fizikal dan emosi yang menjurus kepada penurunan prestasi kerja dan depersonalisasi (Mayo Clinic, 2018). Hubungan antara kedua-duanya ialah *burnout* terhasil apabila stres yang berpunca dari pekerjaan menjadi berpanjangan dan akhirnya gagal ditangani (Schonfeld, Bianchi & Palazzi, 2018). Dalam konteks pekerja yang bergelar guru, mereka juga tidak terkecuali daripada sindrom *burnout* memandangkan tuntutan dalam dunia pendidikan masa kini yang bersifat dinamik seiring dengan arus globalisasi. Di sesetengah negara, *burnout* merupakan antara sebab utama guru meninggalkan kerjaya mereka justeru menyumbang kepada peningkatan atirisi guru dalam

beberapa tahun kebelakangan (Waterford, 2019). *Burnout* dalam kalangan guru merupakan stres kronik yang ekstrem dan boleh dialami oleh mana-mana guru, tidak mengira tahap pengalaman mahupun betapa bersemangatnya mereka dalam menjalankan tugas. Perubahan emosi guru akibat *burnout* berupaya mempengaruhi ton pembelajaran murid maka pelajar akan turut terkesan sekaligus menjejaskan pembelajaran mereka.

Jadual 1: Perbezaan Simptom antara Stres dengan *Burnout*

| Stres | <i>Burnout</i> |
|---|---|
| Perilaku yang melebihi-lebih | Perilaku 'melepaskan' |
| Emosi berlebihan | Ketiadaan emosi |
| Menjadi hiperaktif | Menjadi tidak berdaya dan putus harapan |
| Kehilangan tenaga | Ketiadaan motivasi |
| Menyumbang kepada gangguan keseimbangan | Menyumbang kepada depresi |
| Kesan buruk utama terhadap fizikal | Kesan buruk utama terhadap emosi |

Metod Kajian

Kajian TLB yang dijalankan merupakan satu kaedah untuk memproses, menyusun dan menilai semua bukti empirikal yang memenuhi kriteria penerimaan bagi menjawab persoalan kajian tertentu (Brown University Library, 2020). TLB juga dipilih agar literatur akademik dapat disintesis dengan lebih terperinci. Dalam TLB ini, semua artikel berkenaan *burnout* dalam kalangan guru telah diteliti untuk mengenalpasti faktor-faktor pencetus sindrom *burnout* dalam kalangan guru. Dapatan daripada TLB ini akan memberi gambaran keseluruhan tentang faktor-faktor pencetus *burnout* dalam kalangan guru bagi membangunkan kerangka konseptual kajian mengenai *burnout* yang dialami oleh golongan guru.

Strategi Carian Artikel

Proses untuk mencari artikel kajian yang berkaitan dimulakan dengan carian daripada tiga pangkalan data utama dalam bidang akademik itu Scopus, ERIC dan ScienceDirect menggunakan kata kunci "*teachers' burnout*". Apabila menggunakan kata kunci dalam bahasa Melayu iaitu "*burnout* guru", carian menunjukkan bilangan artikel yang amat terhad. Justeru, TLB ini hanya memfokuskan artikel-artikel dalam bahasa Inggeris sahaja atas sebab artikel kajian mudah diperolehi dan lebih relevan. Proses carian artikel dibuat menggunakan had penerbitan selama 5 tahun terkini.

Kriteria Pemilihan Artikel

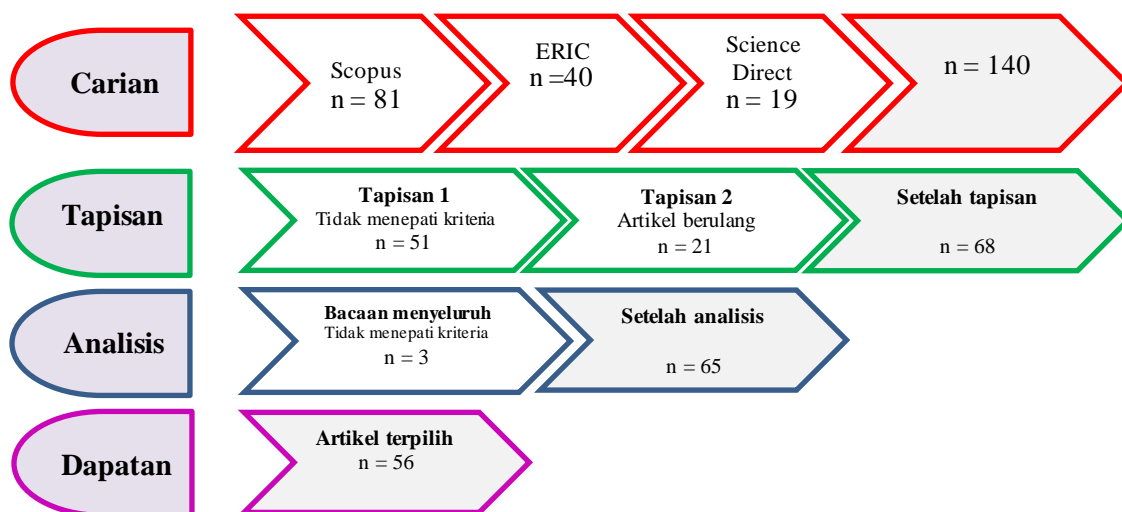
Dalam usaha untuk memperoleh artikel kajian yang relevan, artikel yang terpilih daripada dapatan awal telah melalui beberapa langkah tapisan. Tapisan awal adalah berdasarkan kriteria penerimaan dan penolakan. Antara kriteria penolakan ialah artikel kajian yang ditulis dalam bahasa selain Bahasa Inggeris, penulisan artikel di luar konteks *burnout* dan guru terutamanya stres serta artikel dalam bentuk TLB, prosiding dan tesis. TLB ini hanya memfokuskan kajian empirikal sahaja kerana kajian empirikal mempunyai dapatan kajian yang utuh dan terbukti melalui penyelidikan serta telah mempunyai kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi. Sifat data empirikal yang dikumpulkan melalui pemerhatian, pengalaman dan eksperimen adalah sepatutnya tidak dipengaruhi unsur bias (Bradford, 2017). Manakala kriteria penerimaan pula termasuklah artikel dengan akses penuh, ditulis dalam Bahasa Inggeris, dalam konteks *burnout* dan guru, penerbitan selama lima tahun terkini dan berupa kajian empirikal.

Jadual 2: Kriteria Penerimaan dan Penolakan

| Kriteria Penerimaan | Kriteria Penolakan |
|--|---|
| Artikel dengan akses penuh Dalam Bahasa Inggeris Konteks <i>burnout</i> dan guru 5 tahun terkini (2016-2020), kecuali artikel yang ditulis oleh pelopor teori Kajian empirikal | Artikel yang tidak boleh diakses penuh Dalam bahasa selain Bahasa Inggeris Di luar konteks <i>burnout</i> dan guru Penerbitan dari tahun 2015 ke belakang SLR, prosiding, tesis |

Tapisan peringkat kedua pula bertujuan untuk melupuskan artikel kajian lepas yang berulang melalui pembacaan tajuk dan abstrak bagi setiap satunya. Tapisan terakhir pula merangkumi proses pembacaan menyeluruh supaya artikel yang tidak berkaitan dapat diketepikan. Selepas tapisan terakhir, terdapat 56 buah artikel kajian yang dijadikan material untuk dianalisis.

Rajah 2: Strategi carian artikel kajian



Sumber: Karabulut-Ilgu, Jaramillo Cherrez, & Jahren (2018)

Hasil Kajian

Berikut merupakan analisis 56 buah artikel-artikel yang terpilih dari aspek negara, metodologi dan instrumen pengukur tahap *burnout* individu:

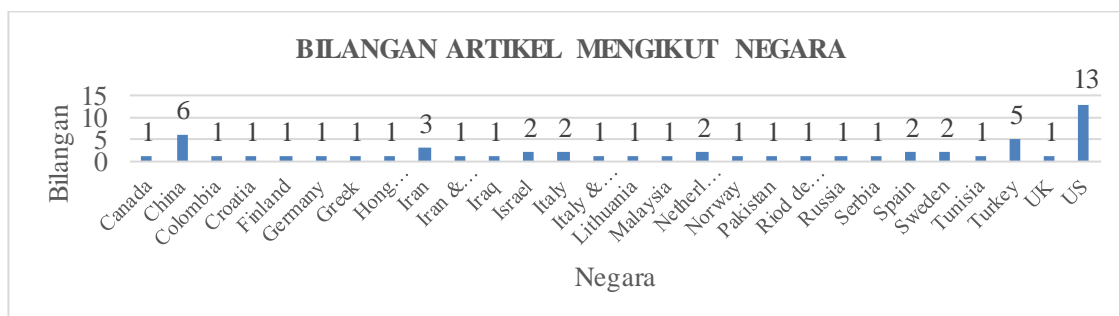
Jadual 3: Rumusan artikel yang terpilih untuk TLB

| Penulis/Tahun | Negara | Kajian |
|-----------------------------|----------|---|
| Abós et al. (2018) | Sepanyol | Perkaitan motivasi guru dengan <i>burnout</i> , gaya mengajar dan kepuasan bekerja. |
| Abós et al. (2019) | Sepanyol | Menguji tiga subjenis <i>burnout</i> Farber yang dihadapi oleh guru. |
| Ainsworth & Oldfield (2019) | UK | Mengenalpasti faktor-faktor yang menentukan aaptasi positif. |
| Akın & Ulusoy (2016) | Turki | Perkaitan antara kepasifan pentadbiran dengan tahap <i>burnout</i> ahli akademik. |
| Al-Asadi et al. (2018) | Iraq | Menentukan tahap <i>burnout</i> guru sekolah rendah di Basrah, Iraq. |
| Arvidsson et al. (2019) | Sweden | Mengenalpasti faktor yang mempunyai kepentingan dalam sindrom <i>burnout</i> . |
| Barnes et al. (2018) | USA | Menguji tahap efikasi sendiri dan <i>burnout</i> dalam kalangan guru pemulihan di Amerika Syarikat. |
| Benoliel & Barth (2017) | Israel | Budaya sekolah mempengaruhi kepuasan bekerja dan tahap |

| | | |
|----------------------------------|---------------------|--|
| | | <i>burnout</i> guru. |
| Bettini et al. (2017) | USA | Mengenalpasti tahap <i>burnout</i> guru novis. |
| Boström et al. (2020) | Sweden | Meneroka pengalaman guru sekolah rendah di Sweden dan interaksi dengan persekitaran dan iklim di tempat kerja. |
| Bottiani et al. (2019) | US | Perkaitan antara bebanan tugas dengan <i>burnout</i> serta amalan bilik darjah yang berkesan. |
| Brouwers & Tomic (2016) | Belanda | Perkaitan antara tahap <i>burnout</i> guru dengan tingkah laku dan kemenjadian pelajar. |
| Burić & Frenzel (2019) | Croatia | Meneroka sikap marah guru dan mengaitkan dengan efikasi sendiri dan kesejahteraan. |
| Çelik & Kahraman (2018) | Turki | Perkaitan antara efikasi sendiri guru dengan tahap <i>burnout</i> . |
| Chalghaf et al. (2019) | Tunisia | Mengukur tahap <i>burnout</i> guru Pendidikan Jasmani. |
| Chen et al. (2020) | China | Menilai ciri-ciri psikometrik bagi skala <i>Psychological Need Thwarting</i> (PNT) versi bahasa Cina. |
| Converso et al. (2018) | Itali | Perkaitan antara bebanan tugas dan keinginan untuk berhenti kerja dengan gangguan muskuloskeletal. |
| Corbin et al. (2019) | USA | Perkaitan antara proksimal guru dengan <i>burnout</i> . |
| El Achkar et al. (2019) | Riod de Janeiro | Perkaitan pencapaian akademik dengan kepuasan hidup. |
| Eldor & Shoshani (2016) | Israel | Kesan keprihatinan rakan sekerja dan barisan pentadbir terhadap kesejahteraan guru. |
| Garwood et al. (2018) | USA | Menentukan tahap <i>burnout</i> guru pendidikan khas. |
| Guidetti et al. (2019) | Itali | Mendalami mekanisme yang mengaitkan keprihatinan guru semasa bekerja dengan kesejahteraan. |
| Herman et al. (2018) | USA | Menentukan pengaruh tahap stres dan <i>burnout</i> guru terhadap kemenjadian pelajar. |
| Herman, K.C. et al. (2020) | USA | Corak stres dan langkah menanganinya dalam kalangan guru sekolah menengah. |
| Ho, S.K. & Chan, E.S. (2017) | Hong Kong | Ciri-ciri psikometrik bagi skala sokongan sosial (R-MSPSS) untuk guru di sekolah Cina. |
| Hopman et al. (2018) | Belanda | Kesan program strategi pengurusan bilik darjah terhadap tahap <i>burnout</i> dan gaya mengajar guru. |
| Ismail, Sulaiman & Roslan (2020) | Malaysia | Hubungkait antara faktor kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual, kecerdasan sosial, kecerdasan fizikal dan daya tahan terhadap kemunculan <i>burnout</i> . |
| Jensen & Solheim (2020) | Norway | Hubungkait antara sokongan pentadbir dengan tahap <i>burnout</i> guru. |
| Jovanović et al. (2019) | Serbia | Tahap <i>burnout</i> guru pendidikan khas. |
| Khezerlou (2017) | Iran & Turki | Hubungkait antara jati diri guru dari Iran dan Turki dengan tahap <i>burnout</i> . |
| Koenig, Rodger & Specht (2018) | Kanada | Perkembangan profesional membantu meningkatkan kesedaran tentang <i>burnout</i> dan penjagaan diri. |
| Lauermann & König (2016) | Jerman | Perkaitan antara pengetahuan pedagogi guru dengan tahap <i>burnout</i> . |
| Li (2020) | China | Perkaitan antara kesihatan mental, stres dan <i>burnout</i> . |
| Mahmoodi-Shahrebabaki (2017) | Iran | Perkaitan antara <i>perfectionism</i> dengan tahap <i>burnout</i> . |
| Malinen & Savolainen (2016) | Finland | Perkaitan antara iklim sekolah dengan tahap <i>burnout</i> . |
| Naji Meidani et al. (2020) | Iran | Membangunkan dan mengesahkan skala untuk mengukur kecerdasan temporal guru dan pengaruhnya terhadap <i>burnout</i> guru. |
| Nuri, Demirok & Direktör (2017) | Turki | Analisis efikasi sendiri dan tahap <i>burnout</i> dalam kalangan guru pendidikan khas. |
| Posada-Quintero et al. (2020) | USA | Memahami dan membanding beza perbezaan faktor risiko dan simptom <i>burnout</i> dalam kalangan guru. |
| O'Brennan, Pas & Bradshaw (2017) | Itali & Switzerland | Perkaitan antara stres, kesihatan mental dengan <i>burnout</i> dalam kalangan guru. |
| Parrello et al. (2019) | Colombia | Banding beza kesan faktor perkaitan dan organisasi terhadap |

| | | |
|------------------------------|-----------|---|
| | | <i>burnout</i> guru. |
| Richards et al. (2018) | USA | Meneroka tahap <i>burnout</i> yang tinggi dan rendah berdasarkan pengalaman berhadapan dengan persekitaran sekolah. |
| Rehman et al. (2017) | Pakistan | Mengenalpasti tahap <i>burnout</i> staf-staf di institusi latihan profesional. |
| Sadeghi & Khezrlou (2016) | Iran | Menentukan tahap <i>burnout</i> guru Iran yang mengajar subjek bahasa . |
| Sezer (2018) | Turki | Hubungkait sikap pelajar dengan <i>burnout</i> yang dialami oleh guru. |
| Stelmokienė et al. (2019) | Lithuania | Mengenalpasti risiko utama bagi sindrom <i>burnout</i> dalam kalangan guru di Lithuania. |
| Swift et al. (2017) | USA | Menguji dos intervensi KiVa dan bagaimana faktor guru mempengaruhi pengambilan dos. |
| Taylor et al. (2019) | USA | Mendalami pengalaman guru yang kurang sokongan sosial semasa awal kerjaya. |
| Vousiopoulos et al. (2019). | Greek | Tahap <i>burnout</i> dan kepuasan kerja dalam kalangan guru Pendidikan Jasmani sekolah kerajaan. |
| Wolf & Peele (2019) | USA | Kesan program latihan terhadap guru baharu. |
| Wong et al. (2017) | USA | Kesan <i>burnout</i> terhadap gaya pengajaran guru pendidikan khas. |
| Wu, Qiu, Dooley & Ma, (2020) | China | Perkaitan antara cabaran dengan keletihan emosi guru sekolah di China. |
| Wu (2020) | China | Tahap kepuasan bekerja dan <i>burnout</i> dalam kalangan guru. |
| Yang (2020) | China | Perkaitan antara kesihatan mental, tekanan dan tahap <i>burnout</i> bagi guru muzik. |
| Yoleri (2018) | Turki | Perkaitan antara karakter baran guru dengan dimensi <i>burnout</i> dalam kalangan guru prasekolah. |
| Zhu et al. (2018) | China | Perkaitan antara efikasi guru, konsep sendiri dan tahap <i>burnout</i> guru. |
| Zotova et al. (2019) | Rusia | Mengenalpasti syarat dalaman dan luaran untuk menja lankan pembelajaran. |

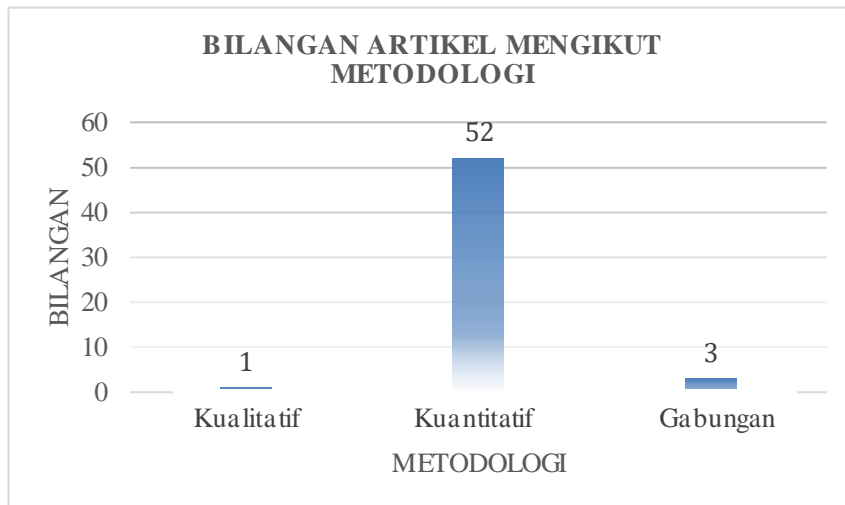
Rajah 3: Analisis artikel dari aspek negara



Berdasarkan Rajah 3, dapat disimpulkan bahawa guru-guru di Amerika Syarikat adalah yang paling ramai mengalami sindrom *burnout* (Barnes et al., 2018; Bettini et al., 2017; Bottiani et al., 2019; Corbin et al., 2019; Garwood, 2018; Garwood et al., 2018; Herman, Hickmon-Rosa & Reinke, 2018; Herman, Prewitt, Eddy, Savale & Reinke, 2020; Posada-Quintero, Molano-Vergara, Parra-Hernández & Posada-Quintero, 2020; Richards et al., 2018; Swift et al., 2017; Taylor, McLean, Bryce, Abry & Granger, 2019; Wolf, & Peele, 2019; Wong, Ruble, Yu & McGrew, 2017), diikuti Turkey, China, Italy, Iran dan negara-negara lain.

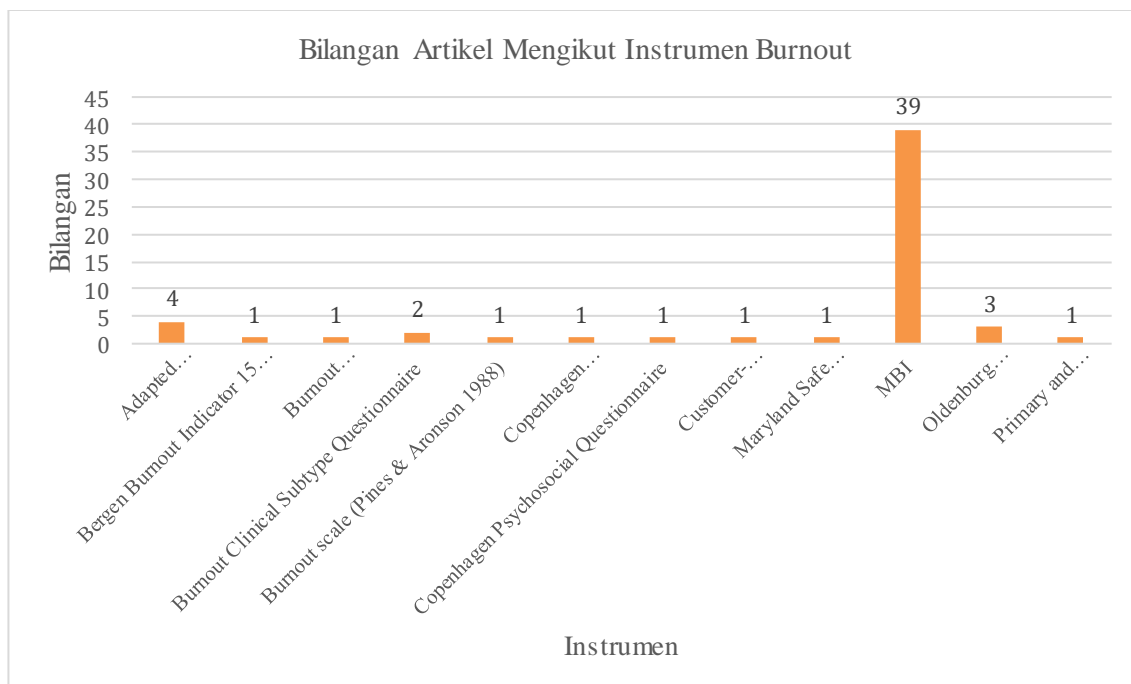
Seterusnya, berdasarkan Rajah 4, jelas bahawa kebanyakan kajian yang dijalankan untuk mengkaji tahap *burnout* guru telah menggunakan kajian kuantitatif iaitu sebanyak 52 daripada 56 artikel kajian. Hanya satu kajian yang menggunakan kaedah kualitatif iaitu Richards et al. (2018). Manakala, hanya tiga kajian sahaja yang menggunakan kaedah gabungan iaitu Arvidsson et al. (2019), Burić & Frenzel (2019) dan Garwood et al. (2018).

Rajah 4: Analisis artikel dari aspek metodologi



Berdasarkan Rajah 4, banyak kajian yang menggunakan kaedah kuantitatif. Hal ini bermaksud, terdapat instrumen soal selidik yang digunakan dalam kajian-kajian tersebut. Merujuk kepada Rajah 5, dapatan analisis mendapati iaitu 39 daripada 56 kajian menggunakan instrumen *Maslach's Burnout Inventory- Educators Survey* (MBI-ES), diikuti soal selidik yang diadaptasi, *Oldenberg Burnout Inventory* dan instrumen-instrumen yang lain. Berdasarkan analisis yang telah dibuat terhadap 56 buah artikel kajian yang terpilih, didapati bahawa terdapat empat faktor utama yang menyumbang kepada sindrom *burnout* iaitu faktor demografi, persekitaran, personaliti, efikasi dan terdapat faktor tambahan.

Rajah 5: Analisis artikel dari aspek instrumen yang digunakan dalam kajian



Faktor Demografi

Jadual 4 menunjukkan terdapat tujuh subfaktor yang tergolong dalam faktor demografi yang menjadi pencetus kepada sindrom *burnout*. Subfaktor-subfaktor tersebut ialah umur (7 kajian), pengalaman (7 kajian), jantina (10 kajian), status perkahwinan (5 kajian), gaji (1 kajian), tahap pendidikan (4 kajian) dan kediaman (1 kajian). Subfaktor jantina mencatatkan frekuensi tertinggi dengan 4 kajian dijalankan di China (Chen et al., 2020; Li, 2020; Wu, 2020; Yang, 2020). Subfaktor umur dan pengalaman

(tempoh perkhidmatan) mencatatkan frekuensi kedua tertinggi diikuti subfaktor-sufaktor yng lain. Manakala, subfaktor dengan frekuensi terendah iaitu 1 kajian ialah gaji (Parrello, Ambrosetti, Iorio & Castelli, 2019) dan kediaman (Jovanović et al., 2019).

Jadual 4: Faktor Demografi yang Menyumbang kepada Burnout Berdasarkan Kajian-kajian Lepas

| Faktor Demografi | Penulis/Tahun | Abós, Á. et al. (2018) | Ainsworth, S. & Al-Fasadi, J. et al. (2018) | Boström, M. et al. (2020) | Bottiani, J.H. et al. (2019) | Brouwers, A. & I'omic, W. (2016) | Chalghat, N. et al. (2019) | Chen, L. et al. (2020) | Jovanović, V. et al. (2019) | Lauer mann, F. & Kärner I (2016) | Li, S. (2020) | Naji Meidani, E. et al. (2020) | M.S. & Direktör, C. (2020) | Parrello, S. et al. (2019) | Taylor, M. et al. (2019) | Wu, D. (2020) | Yang, X. (2020) | Zotova, N.G. et al. (2019) |
|------------------|---------------|------------------------|---|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|-----------------|----------------------------|
| Umur | | | X | | | X | X | | | | | | | X | | X | X | X |
| Pengalaman | X | | | | | X | | | | X | | | X | X | | X | | |
| Jantina | | | X | X | X | | X | X | | | X | | X | X | | X | X | |
| Status | | | X | | | | | | X | | | | X | | | X | X | |
| Gaji | | | | | | | | | | | | | | X | | | | |
| Tahap pendidikan | | X | | | | | | | | | X | X | | | | | X | |
| Kediaman | | | | | | | | X | | | | | | | | | | |

Faktor Persekitaran Tempat Kerja

Di samping faktor demografi, faktor persekitaran tempat kerja juga turut menyumbang kepada sindrom *burnout*. Dalam konteks *burnout* guru, tempat kerja di sini merujuk kepada sekolah. Berdasarkan Jadual 5, terdapat 6 subfaktor bagi faktor persekitaran yang menjadi pencetus kepada sindrom *burnout*. Subfaktor-subfaktor yang dimaksudkan ialah persekitaran yang merangkumi interaksi sesama rakan sekerja dan keadaan fizikal sekolah (20 kajian), organisasi atau pentadbiran (12 kajian), pelajar (12 kajian), bebanan tugas (14 kajian), konflik peranan (3 kajian) dan kekaburan peranan (1 kajian). Subfaktor persekitaran mencatatkan frekuensi yang tertinggi.

Subfaktor yang mencatatkan frekuensi kedua tertinggi ialah bebanan tugas dengan 3 kajian di Amerika Syarikat (Bettini et al., 2017; Bottiani et al., 2019; Swift et al., 2017) dan 2 kajian di China (Wu, Qiu, Dooley & Ma, 2020; Wu, 2020). Bagi subfaktor organisasi dan pentadbiran, terdapat 2 kajian yang memfokuskan subfaktor ini masing-masing di China (Wu et al., 2020; Wu, 2020) dan Israel (Benoliel & Barth, 2017; Eldor & Shoshani, 2016). Sementara hampir semua subfaktor setakat ini menjadi pencetus *burnout* dalam kalangan guru yang tinggi di negara China, subfaktor pelajar diketengahkan dalam 4 kajian di Amerika Syarikat (Corbin et al., 2019; Herman et al., 2018; Herman et al., 2020; Wong, 2017).

Jadual 5: Faktor Persekitaran yang Menyumbang kepada Burnout Berdasarkan Kajian-kajian Lepas

| Faktor Persekitaran | Penulis/Tahun | Persekitaran | Organisasi/ pentadbiran | Pelajar | Bebanan tugas | Konflik peranan | Kekaburan peranan |
|---------------------|---|--------------|----------------------------|---------|------------------|--------------------|----------------------|
| | Abós, Á. et al. (2018) | X | | | | | |
| | Ainsworth, S. & Oldfield, J. (2019) | | X | | | | |
| | Akın, U. & Ulusoy, T. (2016) | | X | | | | |
| | Al-Asadi, J. et al. (2018) | | | X | | | |
| | Arvidsson, I. et al. (2019) | | | | X | | |
| | Barnes, T.N. et al. (2018) | | X | | | | |
| | Benoliel, P. & Barth, A. (2017) | | X | | | | |
| | Bettini, E. et al. (2017) | | | | X | | |
| | Boström, M. et al. (2020) | X | | | | | |
| | Bottiani, J.H. et al. (2019) | X | | | | | |
| | Brouwers, A. & Tomic, W. (2016) | X | | | X | | |
| | Burić, I. & Frenzel, A.C. (2019) | X | | X | X | | |
| | Chalghaf, N. et al. (2019) | | | X | | | |
| | Chen, L. et al. (2020) | X | | X | | | |
| | Converso, D. et al. (2018) | | | X | X | | |
| | Corbin, C.M. et al. (2019) | | | | | | |
| | El Achkar, A.M.N. et al. (2019) | X | | | | | |
| | Eldor, L. & Shoshani, A. (2016) | X | X | | | | |
| | Garwood, J.D. et al. (2018) | | | | | X | |
| | Guidetti, G. et al. (2019) | | | | X | | |
| | Herman, K.C. et al. (2018) | | | X | | | |
| | Herman, K.C. et al. (2020) | | | X | | | |
| | Ho, S.K. & Chan, E.S. (2017) | X | X | | | | |
| | Jensen, M.T. & Solheim, O.J. (2020) | X | X | | | | |
| | Jovanović, V. et al. (2019) | | | X | | | |
| | Malinen, O.P. & Savolainen, H. (2016) | X | | | | | |
| | Posada-Quintero, H.F. et al. (2020) | X | | | | | |
| | O' Brennan, L., Pas, E. & Bradshaw, C. (2017) | X | X | | | | |
| | Parrello, S. et al. (2019) | X | X | | | | |
| | Richards, K.A.R. et al. (2018) | X | | | | | |
| | Sadeghi, K. & Khezrlou, S. (2016) | X | | X | | | |
| | Sezer, F. (2018) | | | X | | | |
| | Stelmokienė, A. et al. (2019) | X | X | | | | |
| | Swift, L.E. et al. (2017) | | | | X | | |
| | Taylor, M. et al. (2019) | X | | | | | |
| | Vousiopoulos, S. et al. (2019). | X | | | | | |
| | Wong, V.W. et al. (2017) | | | X | | | |
| | Wu, H., Qiu, S., Dooley, L.M. & Ma, C. (2020) | | | | X | X | |
| | Wu, D. (2020) | X | X | | X | | X |

Faktor Personaliti

Selain faktor demografi dan faktor persekitaran tempat kerja, faktor lain yang turut menyumbang kepada *burnout* guru ialah faktor personaliti guru sendiri. Subfaktor-subfaktor yang dikenalpasti daripada analisis artikel kajian terpilih ialah karakter sendiri (6 kajian), penghargaan sendiri (3 kajian) dan perfectionism (mementingkan kesempurnaan) (1 kajian). Subfaktor karakter sendiri mencatatkan frekuensi tertinggi dengan 2 kajian dijalankan di Itali (Guidetti et al., 2019; O'Brennan, Pas & Bradshaw, 2017). Bagi subfaktor penghargaan sendiri, 2 daripada 3 kajian dijalankan di negara Eropah iaitu di Sepanyol (Abós et al., 2018) dan Jerman (Lauermann & König, 2016). Manakala hanya Mahmoodi-Shahrehabaki (2017) yang mengetengahkan subfaktor *perfectionism* sebagai pencetus kepada sindrom *burnout* dalam kalangan guru.

Jadual 6: Faktor Personaliti yang Menyumbang kepada Burnout Berdasarkan Kajian-kajian Lepas

| Faktor Personaliti | Penulis/Tahun | Abós, Á. et al. (2018) | Guidetti, G. et al. (2019) | Ismail, A.A., Sulaiman, T. & Ruelan S (2020) | Khezrelou, E. (2017) | Lauermann, F. & König, J. (2016) | Mahmoodi-Shahrehabaki, M. (2017) | Pas, E. & Bradshaw, C. | Stelmokienė, A. et al. (2019) | Wu, H., Qiu, S., Dooley, L.M. & Ma C. (2020) | Yoleri, S. (2018) |
|---------------------|---------------|------------------------|----------------------------|--|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|-------------------------------|--|-------------------|
| Perfectionism | | | | | | | X | | | | |
| Karakter sendiri | | | X | X | | | | X | X | X | X |
| Penghargaan sendiri | | X | | | X | X | | | | | |

Faktor Efikasi

Faktor efikasi turut tidak terkecuali menjadi penyumbang kepada *burnout* dalam kalangan guru. Dapatan analisis menunjukkan tahap efikasi sendiri (9 kajian) dan efikasi pengurusan bilik darjah (5 kajian) merupakan subfaktor yang menjadi faktor penyumbang kepada *burnout* dalam kalangan guru. Subfaktor efikasi sendiri mencatatkan frekuensi tertinggi dengan 5 kajian dijalankan di negara-negara Eropah (Abós et al., 2019; Arvidsson, 2019; Brouwers & Tomic, 2016; Lauermann & König, 2016; Malinen & Savolainen, 2016). Bagi subfaktor efikasi pengurusan bilik darjah, 4 daripada 5 kajian telah dijalankan di Amerika Syarikat (Bottiani et al., 2019; Garwood, 2018; Posada-Quintero, 2020; Wolf & Peele, 2019).

Jadual 7: Faktor Efikasi yang Menyumbang kepada Burnout Berdasarkan Kajian-kajian Lepas

| Faktor Efikasi | Penulis/Tahun | Abós, Á. et al. (2019) | Arvidsson, I. et al. (2019) | Bottiani, J.H. et al. (2019) | Brouwers, A. & Tomic, W. (2016) | Celik, O.T. & Kahraman, Ü. (2018) | Garwood, J.D. et al. (2018) | Herman, K.C. et al. (2020) | Lauermann, F. & König, J. (2016) | Malinen, O.P. & Savolainen, H. (2016) | Posada-Quintero, H.F. et al. (2020) | Rehman, S. et al. (2017) | Wolf, S. & Peele, M.E. (2019) | Zhu, M. et al. (2018) |
|---------------------------------|---------------|------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| Efikasi Pengurusan Bilik Darjah | | | | X | | | X | | | X | X | | X | |
| Efikasi Kendiri | | X | X | | X | X | | X | X | X | | X | | X |

Faktor lain-lain

Selain daripada faktor demografi, persekitaran tempat kerja, personaliti dan efikasi, terdapat faktor lain-lain yang tidak boleh dipandang ringan. Subfaktor yang dimaksudkan ialah *compassion fatigue* (1 kajian) yang merujuk kepada individu yang mempunyai tanggungjawab menjaga ahli keluarga yang sakit di rumah. Subfaktor seterusnya ialah aktiviti perkembangan profesional berterusan (1 kajian) atau *continuous professional development* (CPD) dalam bentuk bengkel, kursus, latihan dalam kumpulan dan sebagainya.

Jadual 8: *Faktor Lain-lain yang Menyumbang kepada Burnout Berdasarkan Kajian-kajian Lepas*

| Faktor lain-lain Penulis/tahun | <i>Compassion fatigue</i> | Perkembangan Profesional Berterusan |
|--|-------------------------------|---|
| Hopman, J.A.B. et al. (2018) | | X |
| Koenig, A., Rodger, S. & Specht, J. (2018) | X | |

Perbincangan Kajian

Berdasarkan TLB ini, secara keseluruhannya, terdapat empat faktor utama yang menjadi penyumbang kepada sindrom burnout dalam kalangan guru iaitu faktor demografi, persekitaran, personaliti dan efikasi. Setiap faktor utama merangkumi beberapa subfaktor yang berperanan dalam mencetuskan sindrom burnout. Melalui pembacaan yang menyeluruh, terdapat subfaktor minor lain yang tidak kurang pentingnya dalam mencetuskan sindrom burnout iaitu *compassion fatigue* dan pembangunan profesional berterusan.

Negara Penulis/Penerbitan

Melalui analisis yang menyeluruh, dapatan TLB menunjukkan bahawa kebanyakan kajian diterbitkan di Amerika Syarikat (13 kajian). Hal ini menunjukkan bahawa ramai guru di Amerika Syarikat berkemungkinan besar mengalami sindrom *burnout*. *Learning Policy Institute* (LPI) melaporkan bahawa kadar atrisi dalam kalangan guru adalah agak tinggi di Amerika Syarikat (American University, 2019). Kadar atrisi dalam konteks ini merujuk kepada kehilangan tenaga pengajar disebabkan perletakan jawatan akibat faktor-faktor yang tidak dapat dielakkan seperti masalah peribadi atau apa-apa alasan profesional (BasuMallick, 2020). Dalam konteks TLB ini, kadar atrisi guru di Amerika Syarikat disebabkan faktor utama iaitu sindrom *burnout*. Berdasarkan dapatan kajian, guru baharu dengan pengalaman yang agak singkat lebih terdedah kepada *burnout* (Brouwers & Tomic, 2016; Lauermaann & König, 2016; Nuri, Demirok & Direktör, 2017; Posada-Quintero, 2020; Taylor, 2019).

Kajian tentang sindrom *burnout* dalam kalangan guru yang sedikit di Malaysia bukanlah bermaksud bahawa kadar *burnout* guru di negara ini pada tahap yang rendah. Adalah amat diharapkan agar kajian-kajian pada masa hadapan lebih banyak yang memfokuskan kepada kadar *burnout* dalam kalangan guru di Malaysia memandangkan perkembangan pendidikan yang dinamik bukan sahaja berlaku di negara-negara Barat malahan di seluruh dunia.

Metodologi

52 daripada 56 kajian (92.8%) telah dijalankan dengan bertunjangan kaedah kuantitatif. Kaedah kuantitatif dipilih untuk mendasari kajian-kajian tersebut kerana proses tadbirannya yang amat mudah kerana boleh dijawab secara atas talian, menjimatkan masa dan wang, di samping boleh melibatkan saiz sampel yang besar (Eldor & Shoshani, 2016; Guidetti et al., 2019; Herman et al., 2018; Ho & Chan, 2017). Lazimnya, kaedah kuantitatif amat sinonim dengan penggunaan instrumen berupa kaji selidik.

Melalui analisis yang dijalankan, TLB ini telah mengenalpasti instrumen-instrumen yang telah digunakan untuk mengukur tahap *burnout*. Instrumen yang paling kerap digunakan ialah *Maslach's Burnout Inventory - Educator Survey* (MBI-ES). Sebanyak 39 daripada 56 kajian telah menggunakan instrumen MBI. Instrumen MBI-ES menjadi pilihan ramai pengkaji kerana sifat kesahan dan kebolehpercayaan instrumen ini yang baik (Nuri, Demirok & Direktör, 2017; Richards et al., 2018; Rehman et al., 2017; Sadeghi & Khezrlou, 2016; Sezer, 2018). Kesahan dan kebolehpercayaan instrumen MBI-ES dibuktikan dengan laporan oleh Schwab (1981) iaitu nilai alpha Cronbach 0.90 bagi keletihan emosi, 0.76 bagi depersonalisasi dan 0.76 bagi pencapaian sendiri; sepadan dengan laporan Gold (1984) (Statistics Solution, 2020).

Faktor Demografi

Dapatan TLB menunjukkan bahawa subfaktor jantina menyumbang kepada sindrom *burnout* dalam kalangan guru di mana guru wanita lebih terdedah kepada *burnout* berbanding guru lelaki (Chalghaf et al., 2019; Wu, 2020; Yang, 2020; Zotova et al., 2019). Sebaliknya, Al-Asadi et al. (2018) membuktikan bahawa guru lelaki lebih mudah mengalami sindrom *burnout* berbanding guru wanita. Namun, dapatan beliau boleh dipertikaikan di mana kajian oleh Al-Asadi et al. (2018) adalah bersifat berat sebelah kerana bidang pendidikan di Iraq sememangnya didominasi oleh kaum lelaki (Zahra Ali, 2018).

Bagi subfaktor umur, dapatan TLB berasarkan kajian-kajian berkaitan menunjukkan bahawa guru muda dan pada awal kerjaya lebih terdedah kepada *burnout* (Brouwers & Tomic, 2016; Chalghaf et al., 2019; O'Brennan, Pas & Bradshaw, 2017; Wu, 2020; Yang, 2020; Zotova et al., 2019). Hal ini kerana guru muda mempunyai semangat yang tinggi justeru mereka meletakkan harapan yang tinggi agar segala usaha dan penat lelah mereka berbaloi (Wu, 2020; Yang, 2020). *Burnout* tercetus apabila mereka berasa kecewa kerana realiti sebenar dalam dunia pendidikan tidak seperti yang diharapkan ketika masih dalam latihan perguruan (Brouwers & Tomic, 2016). Malah, kadar atrisi lebih tinggi dalam kalangan guru muda (Brouwers & Tomic, 2016). Manakala, guru yang lebih berusia lazimnya tidak mengalami *burnout* kerana mereka sudah arif dengan realiti dunia pendidikan yang dinamik (O'Brennan, Pas & Bradshaw, 2017; Wu, 2020; Yang, 2020; Zotova et al., 2019). Maka, mereka selalunya tidak meletakkan harapan yang tinggi kepada pelajar dan lebih memilih untuk menerima apa-apa sahaja hasil kerana minda mereka telah bersedia dengan segala kemungkinan.

Subfaktor pengalaman amat berkait rapat dengan subfaktor umur. Selari dengan subfaktor umur, guru pada awal kerjaya lebih terdedah kepada *burnout* berbanding guru yang sudah berpengalaman mengajar selama lebih 10 tahun (Posada-Quintero et al., 2020; Taylor et al., 2019; Wu, 2020). Hal ini kerana guru yang baharu tamat latihan perguruan cenderung meletakkan harapan yang terlalu tinggi agar semua usaha yang dilakukan membuahkan hasil (Abós et al., 2018; Brouwers & Tomic, 2016; Lauermaann & König, 2016).

Hasil tinjauan mendapati bahawa guru yang telah berkahwin lebih mudah mengalami sindrom *burnout* (Al-Asadi et al., 2018; Jovanović et al., 2019; O'Brennan, Pas & Bradshaw, 2017; Wu, 2020; Yang, 2020) terutamanya guru wanita (O'Brennan, Pas & Bradshaw, 2017; Wu, 2020; Yang, 2020). Hal ini kerana guru wanita mempunyai banyak komitmen yang perlu diselesaikan termasuklah tugas hakiki sebagai guru, sebagai seorang ibu, mengurus rumah tangga, mengurus anak-anak dan sebagainya.

Kajian Parrello, Ambrosetti, Iorio dan Castelli (2019) menunjukkan bahawa gaji turut memainkan peranan yang penting sebagai penyumbang kepada sindrom *burnout* dalam kalangan guru. Guru yang menerima gaji yang dirasakan tidak setimpal dengan titik peluhnya lebih terdedah kepada sindrom *burnout*. Namun, hanya 1 sahaja kajian yang mengetengahkan subfaktor ini. Hal ini bermaksud dapatan ini hanya meliputi aspek pendidikan di Columbia sahaja dan tidak mewakili seluruh dunia. Kesimpulannya, subfaktor gaji merupakan subfaktor *burnout* yang kurang signifikan namun tetap tidak boleh dipandang ringan.

Guru yang mempunyai tahap pendidikan dan kemahiran pedagogi yang tinggi tidak mudah terdedah kepada sindrom *burnout* (Ainsworth & Oldfield, 2019; Li, 2020; Naji Meidani, 2020; Yang, 2020). Hal

ini demikian kerana guru-guru seperti ini tidak bergantung dengan hanya satu cara sahaja untuk mengajar disebabkan terdapat pelbagai alternatif yang boleh dilaksanakan untuk memudahkan proses pengajaran dan pembelajaran.

Dapatan kajian Jovanović et al. (2019) menunjukkan bahawa subfaktor kediaman turut memainkan peranan yang penting di mana jarak sekolah dari kediaman yang jauh cenderung menyebabkan seseorang guru mengalami *burnout* dan akhirnya menyebabkan dirinya tidak bersemangat lagi untuk turun kerja.

Faktor Persekitaran Tempat Kerja

Dapatan TLB menunjukkan subfaktor yang paling dominan ialah persekitaran yang merangkumi interaksi sesama rakan sekerja dan fizikal sekolah. Guru yang tidak mendapat sokongan sosial daripada rakan sekerja lebih mudah mengalami *burnout* berbanding guru yang sering berinteraksi dengan rakan sekerja (Richards et al., 2018; Sadeghi & Khezrlou, 2016; Stelmokienė et al., 2019; Taylor et al., 2019; Vousiopoulos et al., 2019). Dari aspek fizikal sekolah pula, guru yang berada di sekolah pedalaman dan jauh dari bandar lazimnya mengalami sindrom *burnout* kerana kelengkapan dan fasiliti sekolah yang terhad, tidak seperti sekolah-sekolah di bandar (Ho & Chan, 2017; Jensen & Solheim, 2020; Malinen & Savolainen, 2016).

Subfaktor kedua dominan merupakan bebanan tugas. Guru pada masa kini sinonim dengan beban tugas pengkeranian sehingga mengganggu tugas hakiki mereka (Brouwers & Tomic, 2016; Burić & Frenzel, 2019; Viotti et al., 2018). Situasi ini lama-kelamaan menyumbang kepada sindrom *burnout* dalam kalangan guru kerana beban tugas pengkeranian lebih banyak daripada tugas hakiki.

Subfaktor seterusnya ialah pentadbir. Guru yang mendapat sokongan dan penghargaan daripada barisan pentadbir lebih terhindar daripada sindrom *burnout* kerana sokongan tersebut membantu meningkatkan motivasi guru untuk terus berkhidmat (Akın & Ulusoy 2016; Barnes et al., 2018; Benoliel & Barth, 2017).

Subfaktor pelajar juga tidak terkecuali sebagai penyumbang kepada *burnout*. Dapatan analisis menunjukkan guru yang berhadapan dengan pelajar-pelajar yang mempunyai tingkah laku yang teruk lebih mudah mengalami *burnout* dan putus asa kerana merasakan bahawa pelajar-pelajar tersebut tidak dapat diubah dan tidak mungkin mempunyai masa depan yang cerah (Chen et al., 2020; Corbin et al., 2019; Herman et al., 2018; Herman et al., 2020).

Subfaktor-subfaktor lain dalam faktor persekitaran tempat kerja adalah konflik peranan dan kekaburan peranan di mana guru menjadi tidak pasti akan bidang tugasnya yang sebenar (Ainsworth & Oldfield, 2019; Garwood et al., 2018; Wu et al., 2020). Oleh itu, guru-guru mungkin boleh mempertimbangkan untuk menyusun atur tugas dengan menggunakan senarai semak atau apa-apa aplikasi agar semua tugas dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar.

Faktor Personaliti

Faktor personaliti terdiri daripada 3 subfaktor iaitu penghargaan sendiri, karakter sendiri dan *perfectionism*. Bagi penghargaan sendiri dan karakter sendiri, guru yang mempunyai karakter yang positif lazimnya terhindar daripada sindrom *burnout* (Guidetti et al., 2019; Ismail, Sulaiman & Roslan, 2020; O'Brennan, Pas & Bradshaw, 2017) kerana mereka bersikap optimis dalam apa-apa sahaja yang dilakukan bagi mendidik anak bangsa (Wu et al., 2020; Yoleri, 2018).

Faktor Efikasi

Dapatan analisis telah mengenalpasti 2 jenis efikasi iaitu efikasi sendiri dan efikasi pengurusan bilik darjah. Guru yang memiliki efikasi sendiri yang tinggi biasanya tidak mudah mengalami *burnout* (Bottiani et al., 2019; Garwood et al., 2018; Malinen & Savolainen, 2016; Posada-Quintero et al., 2020;

Wolf & Peele, 2019) kerana mereka bijak mengawal emosi. Dari segi efikasi pengurusan bilik darjah, guru yang mempunyai kemahiran mengawal kelas dan bersifat asertif namun berlemah-lembut tidak akan mudah mengalami *burnout* (Çelik & Kahraman, 2018; Herman et al., 2020; Lauermaun & König, 2016).

Faktor Lain-lain

Faktor lain-lain yang dimaksudkan ialah penglibatan guru dalam aktiviti pembangunan profesional berterusan dan *compassion fatigue*. Guru yang sering hadir ke bengkel, seminar dan kursus bagi pembangunan profesionalisme lazimnya tidak mudah mengalami *burnout* (Hopman et al., 2018) kerana mereka mempunyai ilmu untuk menghadapi dunia pendidikan semasa. Seterusnya, dari segi *compassion fatigue* pula, guru yang perlu menjaga ahli keluarga yang sakit cenderung untuk menghadapi sindrom *burnout* (Koenig, Rodger & Specht, 2018) akibat tekanan jangka masa panjang disulami bebanan tugas yang tidak berkesudahan.

Implikasi

Dapatan TLB ini dapat membantu meningkatkan kesedaran pembaca tentang realiti sebenar kerjaya sebagai pendidik pada masa kini berbanding sebelum era globalisasi dan digitalisasi. Agar seiring dengan perubahan zaman, guru-guru perlu lebih proaktif dalam menguasai pelbagai kemahiran pedagogi terutamanya yang melibatkan penggunaan teknologi. Hal ini demikian kerana pendidikan global telah berhadapan dengan transformasi yang besar disebabkan integrasi teknologi digital baharu dalam pelaksanaan aktiviti akademik. Selain itu, dapatan TLB ini dapat memberi maklumat kepada badan-badan bertanggungjawab khususnya Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) tentang masalah kesihatan mental guru-guru masa kini agar KPM dapat mewujudkan sistem penilaian kesihatan mental dan kesejahteraan para guru di Malaysia. Selain itu, dapatan TLB ini turut dapat membantu KPM dan pihak-pihak berkepentingan mengkaji semula seterusnya mengubahsuai kurikulum pendidikan peringkat rendah dan menengah kepada yang lebih relevan dan realistik agar rombakan kurikulum tidak terlalu kerap berlaku. Implikasi paling utama ialah dapatan TLB ini dapat membantu menambahbaik aspek pembangunan dan pelaksanaan tindakan unit kaunseling yang lebih progresif dan proaktif di setiap organisasi pendidikan di negara ini.

Kesimpulan

Dapatan TLB menunjukkan bahawa faktor pencetus yang dominan ialah faktor persekitaran tempat kerja di mana interaksi sesama rakan sekerja dan keadaan fizikal sekolah memainkan peranan yang penting dalam menyumbang kepada sindrom *burnout* dalam kalangan guru. Namun begitu, faktor-faktor pencetus yang lain tidak boleh dipandang ringan. TLB ini diharapkan dapat mendasari kajian masa depan khususnya untuk mencari langkah penyelesaian serta intervensi yang berkesan untuk menangani sindrom *burnout* yang dihadapi oleh golongan guru dari akar umbi.

Rujukan

- Abós, Á., Haerens, L., Sevil, J., Aelterman, N. & García-González, L. (2018). Teachers' motivation in relation to their psychological functioning and interpersonal style: A variable- and person-centered approach. *Teaching and Teacher Education*, 74, 21–34. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.04.010>
- Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Haerens, L., Aelterman, N. & García-González, L. (2019). Towards a more refined understanding of the interplay between burnout and engagement among secondary school teachers: A person-centered perspective. *Learning and Individual Differences*, 72, 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.04.008>

- Ainsworth, S. & Oldfield, J. (2019). Quantifying teacher resilience: Context matters. *Teaching and Teacher Education*, 82, 117–128. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.03.012>
- Akın, U. & Ulusoy, T. (2016). The relationship between organizational silence and burnout among academicians: A research on universities in Turkey. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 46–58. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n2p46>
- Al-Asadi, J., Khalaf, S., Al-Waaly, A., Abed, A. & Shami, S. (2018). Burnout among primary school teachers in Iraq: Prevalence and risk factors. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 24(3): 262–268. <https://doi.org/10.26719/2018.24.3.262>
- American University's School of Education. (2019, March 10). *The current state of teacher burnout in America*. AUSoE. <https://soeonline.american.edu/blog/the-current-state-of-teacher-burnout-in-america#:~:text=Burnout%20doesn't%20impact%20only,Finland%2C%20Canada%2C%20and%20Singapore.>
- Arvidsson, I., Leo, U., Larsson, A., Håkansson, C., Persson, R. & Björk, J. (2019). Burnout among school teachers: Quantitative and qualitative results from a follow-up study in southern Sweden. *BMC Public Health*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6972-1>
- BasuMallick, C. (2020, May 27). *What is employee attrition? Definition, attrition rate, factors, and reduction best practices*. Toolbox. <https://hr.toolbox.com/articles/what-is-attrition-complete-guide>
- Barnes, T.N., Cipriano, C., McCallops, K., Cuccuini-Harmon, C. & Rivers, S.E. (2018). Examining the relationship between perceptions of teaching self-efficacy, school support and teacher and paraeducator burnout in a residential school setting. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 23(3), 284–295. <https://doi.org/10.1080/13632752.2018.1461452>.
- Benoiel, P. & Barth, A. (2017). The implications of the school's cultural attributes in the relationships between participative leadership and teacher job satisfaction and burnout. *Journal of Educational Administration*, 55 (6), 640-656. <https://doi.org/10.1108/JEA-10-2016-0116>
- Bettini, E., Jones, N., Brownell, M., Conroy, M., Park, Y., Leite, W., Crockett, J. & Benedict, A. (2017). Workload manageability among novice special and general educators: Relationships with emotional exhaustion and career intentions. *Remedial and Special Education*, 38(4), 246–256. <https://doi.org/10.1177/0741932517708327>
- Boström, M., Björklund, C., Bergström, G., Nybergh, L., Elinder, L.S., Stigmar, K., Wåhlin, C., Jensen, I. & Kwak, L. (2020). Health and work environment among female and male Swedish elementary school teachers—A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010227>.
- Bottiani, J.H., Duran, C.A.K., Pas, E.T. & Bradshaw, C.P. (2019). Teacher stress and burnout in urban middle schools: Associations with job demands, resources, and effective classroom practices. *Journal of School Psychology*, 77, 36–51. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.002>.
- Bradford, A. (2017, July 28). *Empirical evidence: A definition*. <https://www.livescience.com/21456-empirical-evidence-a-definition.html>
- Brouwers, A. & Tomic, W. (2016). Job-demands, job control, social support, self-efficacy, and burnout of staff of residential children's homes. *Educational Practice and Theory*, 38(1), 89–107. <https://doi.org/10.7459/ept/38.1.07>
- Burić, I. & Frenzel, A.C. (2019). Teacher anger: New empirical insights using a multi-method approach. *Teaching and Teacher Education*, 86, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102895>
- Çelik, O.T. & Kahraman, Ü. (2018). The relationship among teachers' general self-efficacy perceptions, job burnout and life satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 6(12), 2721–2729. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061204>
- Chalghaf, N., Guelmami, N., Slimani, M., Del Puente, G., Re, T.S., Zerbetto, R., Briegas, J.J.M., Guglielmi, O., Garbarino, S., Azaiez, F. & Bragazzi, N.L. (2019). Development and preliminary validation of the “teacher of physical education burnout inventory” (TPEBI) in Arabic language: Insights for sports and occupational psychology. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00456>
- Chen, L., Gamble, J.H., Chen, I.H., Lee, Z.H. & Fu, Q.L. (2020). Psychometric properties and measurement invariance for a Chinese version of a psychological need thwarting scale for teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093247>

- Converso, D., Viotti, S., Sottimano, I., Cascio, V. & Guidetti, G. (2018). Musculoskeletal disorders among preschool teachers: Analyzing the relationships among relational demands, work meaning, and intention to leave the job. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12891-018-2081-z>.
- Corbin, C.M., Alamos, P., Lowenstein, A.E., Downer, J.T. & Brown, J.L. (2019). The role of teacher-student relationships in predicting teachers' personal accomplishment and emotional exhaustion. *Journal of School Psychology*, 77, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.10.001>.
- El Achkar, A.M.N., Leme, V.B.R., Soares, A.B. & Yunes, M.A.M. (2019). Life satisfaction and academic performance of elementary school students. *Psico-USF*, 24(2), 323–335. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712019240209>.
- Eldor, L. & Shoshani, A. (2016). Caring relationships in school staff: Exploring the link between compassion and teacher work engagement. *Teaching and Teacher Education*, 59, 126–136. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2016.06.001>.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- G & A Partners. (2020, October 21). *Are your employees just stressed, or are they burnt out?* G&A. <https://www.gnapartners.com/article/stress-vs-burnout/>
- Gagnon, R. J. (1982). Empirical research: the burdens and the benefits. *Interfaces*, 12(4), 98–102. <https://doi.org/10.1287/inte.12.4.98>
- Garwood, J.D., Werts, M.G., Varghese, C. & Gosey, L. (2018). Mixed-methods analysis of rural special educators' role stressors, behavior management and burnout. *Rural Special Education Quarterly*, 37(1), 30–43. <https://doi.org/10.1177/8756870517745270>
- Guidetti, G., Viotti, S., Badagliacca, R., Colombo, L. & Converso, D. (2019). Can mindfulness mitigate the energy-depleting process and increase job resources to prevent burnout? A study on the mindfulness trait in the school context. *PLoS ONE*, 14(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214935>.
- 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 Interventions*, 20(2), 90–100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Herman, K.C., Prewitt, S.L., Eddy, C.L., Savale, A. & Reinke, W.M. (2020). Profiles of middle school teacher stress and coping: Concurrent and prospective correlates. *Journal of School Psychology*, 78, 54–68. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.11.003>.
- Ho, S.K. & Chan, E.S. (2017). Modification and validation of the multidimensional scale of perceived social support for Chinese school teachers. *Cogent Education*, 4(1), 1–11. <http://dx.doi.org/10.1080/2331186X.2016.1277824>.
- Hopman, J.A.B., van Lier, P.A.C., van der Ende, J., Struiksmā, C., Wubbels, T., Verhulst, F.C., Maras, A., Breeman, L.D. & Tick, N.T. (2018). Impact of the Good Behavior Game on special education teachers. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(4), 350–368. <http://doi.org/10.1080/13540602.2017.1379389>.
- Ismail, A.A., Sulaiman, T. & Roslan, S. (2020). Models of relationship between emotional, spiritual, physical and social intelligence, resilience and burnout among high school teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 8(1 A), 1–7. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.081301>
- Jensen, M.T. & Solheim, O.J. (2020). Exploring associations between supervisory support, teacher burnout and classroom emotional climate: The moderating role of pupil teacher ratio. *Educational Psychology*, 40(3), 367–388. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1673881>.
- Jovanović, V., Karić, J., Mihajlović, G., Džamonja-Ignjatović, T. & Hinić, D. (2019). Work-related burnout syndrome in special education teachers working with children with developmental disorders—possible correlations with some socio-demographic aspects and assertiveness. *European Journal of Special Needs Education*, 34(5), 692–701. <https://doi.org/10.1080/08856257.2019.1572092>.
- Khezerlou, E. (2017). Professional self-esteem as a predictor of teacher burnout across Iranian and Turkish EFL teachers. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, 5(1), 113–130. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1132488.pdf>

- Koenig, A., Rodger, S. & Specht, J. (2018). Educator burnout and compassion fatigue: A pilot study. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(4), 259–278. <https://doi.org/10.1177/0829573516685017>
- Lauermann, F. & König, J. (2016). Teachers' professional competence and wellbeing: Understanding the links between general pedagogical knowledge, self-efficacy and burnout. *Learning and Instruction*, 45, 9–19. <http://dx.doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.06.006>.
- Li, S. (2020). Correlation among mental health, work stress and job burnout of rural teachers. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(1), 1345–1350. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.194>
- MacKenzie, H., Dewey, A., Drahota, A., Kilburn, S., Kalra, P., Fogg, C., & Zachariah, D. (2012). Systematic reviews: what they are, why they are important, and how to get involved. *Journal of Clinical and Preventive Cardiology*, 1(4), 193–202. https://pdfs.semanticscholar.org/0c5d/3c3f9bff0633a778c0dd1a2939175cfb97a4.pdf?_ga=2.177957676.826598641.1592916084-571635147.1587026981
- Mahmoodi-Shahrehabaki, M. (2017). The effect of perfectionism on burnout among English language teachers: the mediating role of anxiety. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 23(1), 91–105. <http://dx.doi.org/10.1080/13540602.2016.1203776>.
- Malinen, O.P. & Savolainen, H. (2016). The effect of perceived school climate and teacher efficacy in behavior management on job satisfaction and burnout: A longitudinal study. *Teaching and Teacher Education*, 60, 144–152. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2016.08.012>.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maslach, C., W. B. Schaufeli & M. P. Leiter. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <http://doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397>.
- Mayo Clinic. (2020, November 20). *Job burnout: How to spot it and take action*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>
- Medline Medical Encyclopedia. (2020). *Stress and your health*. <https://medlineplus.gov/ency/article/003211.htm#:~:text=Stress%20is%20a%20feeling%20of,danger%20or%20meet%20a%20deadline>.
- Menghi, M.S., Rodriguez, L.M. & Oñate, M.E. (2019). Diferencias en los valores de las dimensiones del burnout en educadores con y sin síntomas o problemas de salud. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 179. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.338>
- Naji Meidani, E., Pishghadam, R., Ghonsooly, B. & Hosseini Fatemi, A. (2020). Constructing and validating a language teachers' temporal intelligence scale and examining its relationship with teacher burnout. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 14(1), 51–66. <https://doi.org/10.1080/17501229.2018.1488854>.
- Nuri, C., Demirok, M.S. & Direktör, C. (2017). Determination of self-efficacy and burnout state of teachers working in the special education field in terms of different variables. *Journal of Education and Training Studies*, 5(3), 160–166. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i3.2237>
- Posada-Quintero, H.F., Molano-Vergara, P.N., Parra-Hernández, R.M. & Posada-Quintero, J.I. (2020). Analysis of risk factors and symptoms of burnout syndrome in Colombian school teachers under statutes 2277 and 1278 using machine. *Social Sciences*, 9(3), 30. <https://doi.org/10.3390/socsci9030030>
- O'Brennan, L., Pas, E. & Bradshaw, C. (2017). Multilevel examination of burnout among high school staff: Importance of staff & school factors. *School Psychology Review*, 46(2), 165–176. <https://doi.org/10.17105/SPR-2015-0019.V46-2>
- Parrello, S., Ambrosetti, A., Iorio, I. & Castelli, L. (2019). School burnout, relational, and organizational factors. *Front. Psychol.*, 10, 1695. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01695>
- Protano, C., De Sio, S., Cammalleri, V., Pocino, R. N., Murano, S., Perri, R., ... Vitali, M. (2019). A cross-sectional study on prevalence and predictors of burnout among a sample of pharmacists employed in pharmacies in central Italy. *BioMed Research International*, 2019, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2019/8590430>
- Richards, K.A.R., Hemphill, M.A., Templin, T.J., Richards, K.A.R., Hemphill, M.A. & Templin, T.J. (2018). theory and practice Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout experience with stress and burnout. *Teachers and Teaching*, 00(00), 1–20. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1476337>.

- Rehman, S.u., Qingren, C., Latif, Y. & Iqbal, P. (2017), Impact of psychological capital on occupational burnout and performance of faculty members. *International Journal of Educational Management*, 31(4), 455-469. <https://doi.org/10.1108/IJEM-01-2016-0011>
- Sadeghi, K., & Khezrlou, S. (2016). The experience of burnout among English language teachers in Iran: self and other determinants. *Teacher Development*, 20(5), 631–647. <https://doi.org/10.1080/13664530.2016.1185028>
- Schonfeld, I. S., Bianchi, R. & Palazzi, S. (2018). What is the difference between depression and burnout? An ongoing debate. *Rivista di Psichiatria*, 253(4), 218-219. <http://dx.doi.org/10.1708/2954.29699>
- Sezer, F. (2018). Teachers' perceptions for problematic student behaviors: Examination according to teachers' burnout situations. *European Journal of Education Studies*, 4(6), 378–393. <https://www.oapub.org/edu>.
- Smith, M., Segal, J. & Robinson, L. (2020, October 20). *Burnout prevention and treatment*. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm#:~:text=Burnout%20is%20a%20state%20of,unable%20to%20meet%20constant%20demands>
- Statistics Solution. (2020). *Maslach Burnout Inventory (MBI)*. <https://www.statisticsolutions.com/career/>
- Stelmokienė, A., Genevičiūtė-Janonė, G., Gustainienė, L. & Kovalčikienė, K. (2019). Job demands-resources and personal resources as risk and safety factors for the professional burnout among university teachers. *Pedagogika*, 134(2), 25–44. <https://doi.org/10.15823/p.2019.134.2>
- Swift, L.E., Hubbard, J.A., Bookhout, M.K., Grasseti, S.N., Smith, M.A. & Morrow, M.T. (2017). Teacher factors contributing to dosage of the KiVa anti-bullying program. *Journal of School Psychology*, 65, 102–115. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2017.07.005>.
- Taylor, M., McLean, L., Bryce, C. I., Abry, T. & Granger, K. L. (2019). The influence of multiple life stressors during Teacher Training on Burnout and Career Optimism in the first year of teaching. *Teaching and Teacher Education*, 86, [102910]. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102910>
- Vousiopoulos, S., Kouli, O., Kourtessis, T., Tsitskari, E. & Dimoulas, D. (2019). Job satisfaction and burnout among Greek teachers and physical education teachers: A comparison in minority and public sector schools in thrace. *Annals of Applied Sport Science*, 7(4), 52–60. <http://aassjournal.com/article-1-786-en.html>
- Waterford. (2019, May 28). *Teacher burnout: What it is, why it happens, and how you can prevent end-of-year burnout*. <https://www.waterford.org/education/how-to-prevent-teacher-burnout/>
- Wolf, S. & Peele, M.E. (2019). Examining sustained impacts of two teacher professional development programs on professional well-being and classroom practices. *Teaching and Teacher Education*, 86, [102873]. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.003>.
- Wong, V.W., Ruble, L.A., Yu, Y. & McGrew, J.H. (2017). Too stressed to teach? Teaching quality, student engagement, and IEP outcomes. *Exceptional Children*, 83(4), 412–427. <https://doi.org/10.1177/0014402917690729>
- Wu, D. (2020). Relationship between job burnout and mental health of teachers under work stress. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(1), 310–315. https://revistaclinicapsicologica.com/pdf_files/trabajos/vol_29/num_1/RACP_29_1_310_83104TYZAB.pdf
- Wu, H., Qiu, S., Dooley, L.M. & Ma, C. (2020). The relationship between challenge and hindrance stressors and emotional exhaustion: The moderating role of perceived servant leadership. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 282. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010282>.
- Yang, X. (2020). Correlation between mental health, work pressure and job burnout of music teachers. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(2), 542–549. http://revistaclinicapsicologica.com/pdf_files/trabajos/vol_29/num_2/RACP_29_2_542_8A8E0MP4BK.pdf
- Yoleri, S. (2018). Examining the association between burnout and temperament and character traits of preschool teachers. *Cypriot Journal of Educational Science*, 13(2), 436–447. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i2.3126>
- Zahra Ali. (2018). *Women and gender in Iraq: Between bation-building and fragmentation*. Cambridge University Press.

- Zhu, M., Liu, Q., Fu, Y., Yang, T., Zhang, X. & Shi, J. (2018). The relationship between teacher self-concept, teacher efficacy and burnout. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 24(7), 788–801. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1483913>.
- Zotova, N.G., Peredelskaya, S.A. & Tikhomirov, M.Y. (2019). Professional longevity as a problem of the value-semantic regulation of teacher activity. *Behavioral Sciences*, 9(12), 1–10. <https://doi.org/10.3390/bs9120151>.