

Kajian Hubungan Matlamat Hidup dengan Tahap kesihatan Guru Pelatih Pendidikan Islam dalam Kesejahteraan Psikologi Diri Ketika Menjalani Praktikum Di Sekolah

A Study on the Relationship Between Life Goals and the Health Levels of Islamic Education Trainee Teachers in Their Psychological Well-Being During Teaching Practicum in Schools

Mohamad Fuad Haji Ishak¹, Hasrol Basir², Shazarina Zdainal Abidin³, Nor Hanieza Esa⁴

^{1 2 3 4} Universiti Islam Selangor, Selangor, Malaysia

Email: fuadishak@uis.edu.my, hasrol@uis.edu.my, shazarina@uis.edu.my, norhanieza@uis.edu.my

ABSTRAK

Matlamat hidup guru pelatih Pendidikan Islam adalah komponen penting dalam kesejahteraan psikologi mereka, di mana ia membantu mereka merasa kehidupan lebih bermakna dan terarah. Mengenal pasti matlamat hidup boleh membawa mereka kepada motivasi diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologi diri. Namun tahap kesihatan juga memainkan peranan yang penting dalam mencapai tahap kesihatan dalam psikologi diri. Tugas guru yang hakiki dan bukan hakiki menyebabkan masalah kesihatan terhadap guru. Oleh demikian, objektif penulisan ini untuk mengenalpasti persepsi guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam melalui matlamat hidup mereka serta mengenalpasti hubungan matlamat hidup dengan tahap kesihatan guru pelatih Pendidikan Islam. Seramai 184 responden telah dipilih dalam kalangan guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam melalui persampelan rawak mudah di dua buah institusi pengajian tinggi swasta. Instrumen soal selidik 6 skala likert digunakan untuk mendapatkan data. Analisis korelasi Pearson dan Regresi Berganda digunakan secara deskriptif dan inferensi dalam kajian ini melalui perisian Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 27. Hasil kajian mendapati tahap sederhana tinggi (min 4.41) terhadap persepsi matlamat hidup guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam. Manakala dapatan melalui analisis korelasi pula menjelaskan hubungan yang positif dan signifikan antara matlamat hidup dengan aspek kesihatan responden. Kesimpulannya, dapatan kajian ini menunjukkan bahawa faktor Kesihatan dan Matlamat Hidup mempunyai hubungan yang kuat dan bertindak sebagai peramal yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi diri guru pelatih Pendidikan Islam. Cadangan kajian hubungan dari aspek yang lain diperlukan agar dapatan-dapatan kajian tersebut akan memberi maklumat yang lebih terperinci dalam kesejahteraan psikologi guru pelatih.

Kata kunci ; Guru Pelatih, Pendidikan Islam & Kesejahteraan Psikologi

ABSTRACT

The life goals of Islamic Education trainee teachers are an important component in their psychological well-being, where it helps them feel life is more meaningful and directed. Identifying life goals can lead them to self-motivation and improve personal psychological well-being. However, the level of health also plays an important role in achieving the level of health in personal psychology. The core and non-

core duties of teachers cause health problems for teachers. Therefore, the objective of this writing is to identify the perception of Islamic Religious Education trainee teachers through their life goals as well as to identify the relationship of life goals with the health level of Islamic Education trainee teachers. A total of 184 respondents were selected among Islamic Religious Education trainee teachers through simple random sampling at two private higher educational institutions. A 6-point Likert scale questionnaire instrument was used to obtain data. Pearson Correlation and Multiple Regression analyses were used descriptively and inferentially in this study through the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 27 software. The findings of the study found a moderately high level (mean 4.41) towards the perception of life goals of Islamic Religious Education trainee teachers. Meanwhile, the findings through correlation analysis explain a positive and significant relationship between life goals and the health aspects of the respondents. In conclusion, the findings of this study show that the factors of Health and Life Goals have a strong relationship and act as significant predictors towards the personal psychological well-being of Islamic Education trainee teachers. Suggestions for correlational studies from other aspects are needed so that those research findings will provide more detailed information on the psychological well-being of trainee teachers.

Keywords ; Trainee Teachers, Islamic Education & Psychological Well-being

PENDAHULUAN

Matlamat hidup merupakan elemen penting dalam membentuk kesejahteraan psikologi individu. Dalam konteks guru pelatih Pendidikan Islam, matlamat hidup berperanan sebagai panduan dan motivasi untuk mencapai kejayaan akademik serta membentuk peribadi yang seimbang antara duniawi dan ukhrawi. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologi melibatkan matlamat hidup manusia, penerimaan sendiri, hubungan yang bersifat positif dengan orang lain, mempunyai autonomi, mampu menguasai persekitaran dan mempunyai perkembangan diri yang baik. Matlamat hidup yang jelas membantu individu melihat makna dalam setiap pengalaman dan cabaran yang dihadapi, sekali gus memperkukuh kecekapan diri serta kestabilan emosi.

Bagi guru pelatih Pendidikan Islam, kejelasan terhadap matlamat hidup bukan sahaja berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga mencerminkan kefahaman mereka terhadap tanggungjawab sebagai pendidik yang mendidik dengan nilai-nilai Islam. Menurut Mohd Izham dan Nor Hafizah (2021), pembentukan matlamat hidup berasaskan nilai spiritual dan agama dapat memperkukuh motivasi dalaman serta meningkatkan daya tahan terhadap tekanan akademik dan sosial. Oleh itu, memahami sejauh mana guru pelatih Pendidikan Islam menetapkan dan mencapai matlamat hidup mereka amat penting dalam menilai tahap kesejahteraan psikologi mereka secara menyeluruh.

PENYATAAN MASALAH & KAJIAN LITERATUR

Walaupun banyak kajian telah menekankan kepentingan kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru, isu berkaitan tekanan kerja, kesihatan mental dan beban tanggungjawab masih menjadi cabaran utama dalam profesion perguruan. Menurut kajian oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (2022), ramai guru menghadapi tekanan akibat daripada beban tugas bukan hakiki seperti pengurusan data, aktiviti kokurikulum dan urusan pentadbiran sekolah. Keadaan ini juga turut dialami oleh guru pelatih yang sedang menyesuaikan diri dengan keperluan latihan perguruan serta tugas akademik di universiti.

Tambahan pula, tahap kesihatan fizikal dan mental yang rendah boleh menjejaskan keupayaan seseorang untuk mengekalkan matlamat hidup yang positif. Kajian oleh Rahman dan Ahmad (2020) menjelaskan di ana tahap kesihatan yang rendah di kalangan guru boleh membawa kepada sifat kemurungan, keletihan emosi, dan kehilangan arah hidup. Oleh itu, adalah penting untuk meneliti sejauh mana

matlamat hidup berkait dengan tahap kesihatan guru pelatih Pendidikan Islam agar langkah-langkah intervensi dapat dirancang bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka.

Dari aspek guru pelatih pula, mereka memainkan peranan yang penting dalam membentuk generasi akan datang. Namun, proses menjadi guru bukan sahaja menuntut penguasaan ilmu dan kemahiran pedagogi, bahkan sangat memerlukan kejelasan matlamat hidup dan tahap kesihatan yang baik untuk memastikan kesejahteraan psikologi dan profesionalisme yang berterusan.

Persepsi guru pelatih terhadap matlamat hidup mereka sangat mempengaruhi motivasi, kepuasan hidup dan komitmen dalam profesion perguruan. Kajian Wang et al. (2022) menunjukkan bahawa guru pelatih yang mempunyai persepsi positif terhadap matlamat hidup cenderung untuk lebih berdaya tahan, bermotivasi tinggi serta mampu mengatasi cabaran dalam kerjaya pendidikan. Walau bagaimanapun, terdapat juga guru pelatih yang mengalami ketidakpastian dalam menentukan matlamat hidup khususnya apabila berhadapan dengan tekanan kerja, beban tugas dan ketidakpastian masa depan dalam kerjaya (Bahadır Gülbahar et al., 2023). Keadaan ini boleh menjejaskan keyakinan diri, kesejahteraan psikologi dan akhirnya prestasi semasa latihan praktikum.

Manakala Hsieh et.al. (2024) menyatakan aspek kesedaran tinggi dalam kalangan guru-guru pelatih terhadap matlamat pembangunan lestari (SDGs), khususnya dalam aspek *Good Health & Well-being*, menunjukkan prestasi yang lebih baik dalam aspek kesihatan dan kesejahteraan. Namun, masih terdapat jurang dalam kefahaman dan pelaksanaan matlamat hidup yang bermakna dalam kalangan guru pelatih, khususnya dalam konteks pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara pencapaian duniawi dan ukhrawi (Hsieh et al., 2024).

Selain itu, matlamat hidup yang jelas dan bermakna bukan sahaja memberi arah tuju kepada guru pelatih, malah berkait rapat dengan tahap kesihatan mental dan kesejahteraan psikologi mereka. Kajian oleh Zhang et al. (2022) menunjukkan bahawa makna hidup dan panggilan kerjaya mempunyai hubungan positif dengan keyakinan diri untuk mencapai matlamat kerjaya guru-guru pelatih. Kesedaran terhadap makna hidup lebih cenderung untuk mempunyai tahap kesihatan mental yang baik, daya tahan terhadap tekanan, dan motivasi untuk mencapai kecemerlangan dalam profesion perguruan (Zhang et al., 2022).

Seterusnya kajian oleh Braun & Hooper (2024) pula menjelaskan bahawa kompetensi sosial dan emosi, termasuk kejelasan matlamat hidup, adalah menjadi faktor utama kepada kesihatan pekerjaan dan kesejahteraan peribadi guru pelatih. Guru pelatih yang mempunyai matlamat hidup yang jelas lebih mampu mengurus tekanan, mengekalkan keseimbangan emosi, dan mengelakkan tekanan emosi yang boleh membawa kepada burnout (Braun & Hooper, 2024).

Manakala kajian secara khusus terhadap guru pelatih bidang Pendidikan Islam menunjukkan bahawa kesedaran spiritual dan penghayatan nilai-nilai Islam membantu mahasiswa Pendidikan Islam membentuk matlamat hidup yang lebih terarah. Nilai-nilai seperti keikhlasan, tanggungjawab, dan istiqamah berperanan sebagai motivasi dalaman untuk mencapai kesejahteraan diri yang seimbang antara dunia dan akhirat (Mohd Izham dan Nor Hafizah, 2021).

Sementara itu, kajian oleh Azizah dan Rahimah (2020) terhadap guru pelatih Pendidikan agama Islam mendapati bahawa 68% responden mengakui tekanan akademik dan beban tugas memberi kesan kepada kesihatan mental mereka. Namun, mereka yang mempunyai matlamat hidup yang berpaksikan nilai spiritual menunjukkan daya tahan yang lebih tinggi serta keupayaan untuk mengurus tekanan secara positif.

Kajian oleh Hamzah dan Zulkifli (2022) turut menegaskan bahawa kesejahteraan psikologi guru pelatih Pendidikan Islam dipengaruhi oleh keseimbangan antara matlamat hidup, tahap kesihatan dan sokongan sosial. Faktor-faktor ini saling berhubung dalam membentuk identiti profesional dan ketahanan psikologi seseorang bakal guru.

Berdasarkan kajian-kajian yang telah dilaksanakan, maka permasalahan ini penting untuk ditangani kerana guru pelatih yang mempunyai persepsi matlamat hidup yang jelas dan tahap kesihatan yang baik lebih berpotensi untuk menjadi pendidik yang berkesan, berdaya tahan dan mampu memberi impak positif kepada pelajar dan komuniti. Sebaliknya, kekaburan matlamat hidup dan tahap kesihatan yang rendah boleh menyebabkan tekanan emosi, penurunan motivasi, dan kecenderungan untuk meninggalkan profesion perguruan (Braun & Hooper, 2024).

Seterusnya kajian ini diharapkan dapat mengisi jurang pengetahuan dengan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang persepsi guru-guru pelatih Pendidikan agama Islam terhadap matlamat hidup mereka serta bagaimana matlamat tersebut berkait rapat dengan tahap kesihatan mereka. Dapatan kajian ini juga boleh dijadikan asas untuk merangka intervensi yang lebih berkesan dalam program latihan guru, khususnya dalam membina matlamat hidup yang bermakna dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

METHODOLOGI

Reka bentuk kajian kuantitatif berbentuk deskriptif secara tinjauan digunakan dalam kajian ini. Ia dilaksanakan terhadap guru-guru pelatih program Ijazah Sarjana Muda Perguruan Pendidikan Islam, institut pengajian tinggi swasta di Selangor. Aspek pemilihan responden adalah berdasarkan ciri-ciri responden sebagai guru pelatih dalam bidang Pendidikan Islam di Institusi Pendidikan Tinggi Swasta. Kaedah persampelan rawak digunakan terhadap 184 orang daripada 340 bilangan populasi kajian yang berpandukan jadual Krejcie & Morgan (1970).

Instrumen soal selidik kajian ini menggunakan item kesejahteraan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) (2024) yang dimodifikasi dari kajian Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989) dan Abbott et al.,(2006). Ia mempunyai skala likert 1-6 berdasarkan kajian Budiaji 2013.

Jadual 1 : Item-item Soal Selidik Bagi Konstruk Kesihatan Guru Pelatih.

Kod Item	Pernyataan Item Konstruk Kesihatan
KES1	Saya merasa sihat dan cergas secara fizikal setiap hari.
KES2	Saya jarang mengalami tekanan emosi yang teruk yang menjejaskan rutin saya.
KES3	Saya mengamalkan pemakanan dan gaya hidup yang sihat secara konsisten.
KES4	Saya mempunyai tenaga yang mencukupi untuk menyelesaikan tugas hakiki dan bukan hakiki.

Hasil kajian rintis terhadap 30 orang guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam mendapati nilai kebolehpercayaan (Cronbach's Alpha) secara berasingan bagi konstruk Kesihatan adalah 0.84 manakala bagi konstruk Matlamat Hidup adalah 0.88. Maka interpretasi dari dapatan ini menjelaskan instrumen berada di tahap yang baik.

Segala data kajian dari instrumen soal selidik di analisis secara deskriptif dan inferensi melalui perisian *Statistical Package For Social Sciences* (SPSS) versi 27. Nilai skala likert 1-6 Budiaji (2013) digunakan yang mempunyai nilai 6 sangat setuju, nilai 5 setuju, nilai 4 kurang setuju, nilai 3 kurang tidak setuju, nilai 2 tidak setuju dan nilai 1 sangat tidak setuju.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Dapatan ini Adalah hasil dari analisis data instrumen soal selidik melalui perisian SPSS. Data dan perbincangan akan memberi focus kepada tiga objektif kajian iaitu mengenalpasti tahap Kesihatan guru-guru pelatih, mengenalpasti matlamat hidup guru-guru pelatih dan mengenalpasti hubungan antara tahap Kesihatan dan matlamat hidup guru-guru pelatih.

a. Tahap Kesihatan Guru-Guru Pelatih Pendidikan Agama Islam.

Jadual 2 : Tahap Kesihatan Guru-Guru Pelatih Pendidikan Agama Islam.

Tahap Kesihatan	Bilangan	Peratus (%)
Sangat Buruk	2	1.1
Buruk	5	2.7
Sederhana	21	11.4
Baik	91	49.5
Sangat Baik	65	35.3
Jumlah	184	100.0

Jadual 2 menunjukkan bahawa majoriti responden, iaitu 91 orang (49.5%), berada pada tahap kesihatan yang baik, diikuti oleh 65 orang (35.3%) yang berada pada tahap kesihatan sangat baik. Ini menunjukkan bahawa sebanyak 84.8% guru pelatih Pendidikan Islam memiliki tahap kesihatan yang baik hingga sangat baik. Sebaliknya, hanya 2 orang (1.1%) berada pada tahap kesihatan sangat buruk, manakala 5 orang (2.7%) melaporkan tahap kesihatan buruk. Seramai 21 orang (11.4%) pula berada pada tahap sederhana.

Secara keseluruhan, dapatan ini menjelaskan sebahagian besar guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam mempunyai kesihatan fizikal dan mental yang sihat serta memberi kesan terhadap tahap kesejahteraan psikologi mereka secara keseluruhannya. Ia menggambarkan bahawa mereka memiliki kesihatan di tahap memuaskan dan berpotensi bagi mengekalkan kesejahteraan psikologi semasa menjalani latihan perguruan. Tahap kesihatan yang baik membolehkan mereka menyesuaikan diri dengan cabaran akademik, tugas latihan mengajar, dan tekanan persekitaran universiti dengan lebih berkesan.

Hasil dapatan ini juga selari dengan kajian Keyes (2014), bahawa individu yang memiliki tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi mempunyai kesihatan fizikal dan mental yang baik, serta Ryff dan Singer (2008) yang menegaskan bahawa kesejahteraan psikologi dan kesihatan saling berkaitan antara satu sama lain.

Dapatan ini memberikan gambaran positif terhadap gaya hidup dan kesedaran kesihatan dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Islam. Keadaan ini mungkin dipengaruhi oleh faktor seperti amalan spiritual harian, sokongan sosial daripada rakan sebaya dan pensyarah, serta pengurusan tekanan yang baik. Kajian oleh Mohd Izham dan Nor Hafizah (2021) turut menyokong bahawa pengamalan nilai Islam

seperti solat, doa, dan pengurusan masa berasaskan prinsip agama mampu meningkatkan kestabilan emosi dan kesihatan mental guru pelatih.

Namun begitu, kewujudan sebahagian kecil responden (sekitar 4%) yang melaporkan tahap kesihatan buruk hingga sangat buruk menunjukkan masih terdapat individu yang memerlukan sokongan psikososial atau intervensi kaunseling terhadap diri mereka. Ini selari dengan pandangan Rahman dan Ahmad (2020) yang menyatakan supaya institusi latihan perguruan memperkenalkan program kesihatan mental dan pengurusan tekanan bagi membantu guru pelatih mengekalkan kesejahteraan diri sepanjang tempoh pengajian atau latihan.

b. Matlamat Hidup Guru-Guru Pelatih Pendidikan Agama Islam.

Jadual 3 : Matlamat Hidup Guru-Guru Pelatih Pendidikan Agama Islam.

Bil	Pernyataan	Skor Min	Tahap
1	Saya boleh menerima diri seadanya	4.34	Tinggi.
2	Saya boleh mengurus tanggungjawab seharian dengan baik	4.36	Tinggi.
3	Saya mempunyai perhubungan yang mesra dan saling mempercayai	4.11	Tinggi.
4	Pengalaman lalu mencabar saya untuk berkembang menjadi lebih baik	4.89	Sangat Tinggi.
5	Saya yakin untuk menyuarakan pandangan dan idea	4.26	Tinggi.
6	Hidup saya mempunyai hala tuju dan makna yang jelas	4.53	Sangat Tinggi.

Jadual 3, menjelaskan matlamat hidup guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam mendapat skor min yang tinggi iaitu 4.41. Item dengan skor tertinggi ialah "*Pengalaman lalu mencabar saya untuk berkembang menjadi lebih baik*" (min = 4.89), menunjukkan bahawa majoriti responden melihat pengalaman hidup mereka sebagai faktor yang mendorong perkembangan diri. Ini selaras dengan dimensi *self-growth* dalam Model Kesejahteraan Psikologi Diri Ryff (1989). Beliau menyatakan pertumbuhan diri dan refleksi terhadap pengalaman merupakan tanda kesejahteraan psikologi yang matang.

Selain itu, item "*Hidup saya mempunyai hala tuju dan makna yang jelas*" (min = 4.53) turut menunjukkan bahawa guru pelatih mempunyai arah dan tujuan hidup yang kukuh, selari dengan nilai spiritual dalam Pendidikan Islam yang menekankan kehidupan berasaskan matlamat keakhiratan dan tanggungjawab sebagai pendidik. Manakala item dengan skor terendah ialah "*Saya mempunyai perhubungan yang mesra dan saling mempercayai*" (min = 4.11), walaupun masih pada tahap tinggi.

Ini menunjukkan bahawa aspek sosial dan hubungan interpersonal masih boleh diperkukuh, mungkin disebabkan oleh tekanan akademik atau persekitaran latihan yang kompetitif.

Secara keseluruhan, keputusan ini menjelaskan bahawa mereka mempunyai kesedaran matlamat hidup yang positif seterusnya menyumbang kepada kesejahteraan psikologi diri mereka. Kajian Mohd Izham bersama Nor Hafizah (2021) juga yang mendapati bahawa nilai spiritual dan kesedaran agama memainkan peranan penting dalam membentuk motivasi serta tujuan hidup mahasiswa Pendidikan Islam. Manakala kajian oleh Nooraini dan Zuraidah (2019) turut melaporkan bahawa guru pelatih yang mempunyai matlamat hidup yang berasaskan nilai Islam menunjukkan tahap daya tahan dan kesejahteraan psikologi yang lebih baik. Di samping itu, Ryff dan Singer (2008), menjelaskan individu yang memiliki matlamat hidup yang jelas akan mengalami perasaan bermakna, kawalan diri dan kepuasan hidup yang tinggi.

Dalam konteks latihan perguruan, dapatan ini memberi gambaran bahawa matlamat hidup yang berpaksikan nilai spiritual membantu guru pelatih menyesuaikan diri dengan cabaran tugasan, tekanan akademik dan tanggungjawab sosial sebagai bakal pendidik. Oleh itu, universiti dan institusi latihan guru wajar mengekalkan usaha memperkukuh nilai keagamaan serta program pembangunan sendiri bagi memastikan matlamat hidup dan kesejahteraan psikologi guru pelatih kekal tinggi.

c. Hubungan antara Matlamat Hidup dan Tahap Kesihatan Guru Pelatih Pendidikan Islam

Bagi menilai hubungan antara Matlamat Hidup dan Tahap Kesihatan Guru-Guru Pelatih Pendidikan Agama Islam, maka analisis inferens melalui ujian korelasi Pearson di laksanakan dalam kajian ini. Analisis data yang diperolehi dengan menggunakan nilai rujukan skala pekali Korelasi Pearson dapat menjelaskan sejauh mana tahap kesihatan guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam mempunyai hubungan dengan setiap aspek dalam matlamat hidup mereka. Analisis ini digunakan bagi menentukan arah hubungan serta kekuatan antara pembolehubah kesihatan dan setiap item matlamat hidup.

Jadual 4: Korelasi antara Matlamat Hidup dan Tahap Kesihatan Guru Pelatih

Bil	Item Matlamat Hidup	Nilai r	Sig. (p)	Interpretasi
1	Saya boleh menerima diri seadanya	0.41	0.002	Hubungan positif sederhana, signifikan
2	Saya boleh mengurus tanggungjawab seharian dengan baik	0.46	0.001	Hubungan positif sederhana, signifikan
3	Saya mempunyai perhubungan yang mesra dan saling dipercayai	0.38	0.004	Hubungan positif lemah-sederhana, signifikan
4	Pengalaman lalu mencabar saya untuk berkembang menjadi lebih baik	0.53	0.000	Hubungan positif sederhana-kuat, signifikan
5	Saya yakin untuk menyuarakan pandangan dan idea	0.44	0.001	Hubungan positif sederhana, signifikan
6	Hidup saya mempunyai hala tuju dan makna yang jelas	0.49	0.000	Hubungan positif sederhana, signifikan

Item 1 (Saya boleh menerima diri seadanya ($r=0.41, p=0.002$)) menjelaskan mempunyai hubungan yang positif dan signifikan antara tahap kesihatan dengan penerimaan diri. Ini bermaksud, guru pelatih yang mempunyai kesihatan baik lebih mampu menerima kekurangan diri dan membina imej sendiri positif. Keadaan ini sejajar dengan dapatan Ryff (1989) yang menegaskan bahawa penerimaan diri adalah asas kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental. Manakala Item 2 pula (Saya boleh mengurus tanggungjawab seharian dengan baik ($r=0.46, p=0.001$)) pula menerangkan terdapat hubungan yang positif sederhana di mana tahap kesihatan yang baik membantu guru pelatih mengurus rutin harian dan tanggungjawab akademik dengan lebih berkesan. Kajian Rahman dan Ahmad (2020) mendapati bahawa tenaga fizikal dan kestabilan mental mempengaruhi produktiviti dan kecekapan seseorang dalam menjalankan tanggungjawab sebagai pendidik.

Seterusnya Item yang ketiga (Saya mempunyai perhubungan yang mesra dan saling mempercayai ($r=0.38, p=0.004$)). Hubungan positif lemah sederhana ini menunjukkan bahawa kesihatan fizikal dan emosi yang baik membantu guru pelatih mengekalkan hubungan sosial yang positif. Individu yang sihat lebih stabil emosi, mudah berkomunikasi dan mempunyai tahap empati yang tinggi terhadap orang lain. Dapatan ini konsisten dengan Keyes (2014) yang menekankan peranan kesihatan mental dalam pembentukan hubungan interpersonal. Item yang ke empat (Pengalaman lalu mencabar saya untuk berkembang menjadi lebih baik ($r=0.53, p=0.000$)) pula menjelaskan terdapat hubungan yang positif sederhana kuat yang signifikan. Ia menjelaskan bahawa guru pelatih yang sihat secara fizikal dan mental lebih berupaya memanfaatkan pengalaman hidup sebagai sumber kekuatan dan motivasi. Ini menandakan keupayaan reflektif yang tinggi dalam kalangan guru pelatih yang sihat. Dapatan ini selari dengan pandangan Ryff & Singer (2008) bahawa pengalaman hidup mencabar boleh memperkukuh makna hidup dan pertumbuhan peribadi apabila disokong oleh kesejahteraan psikologi.

Item ke lima (Saya yakin untuk menyuarakan pandangan dan idea ($r = 0.44, p = 0.001$)) menjelaskan hubungan positif sederhana yang membuktikan bahawa kesihatan yang baik meningkatkan keyakinan diri dan keupayaan berkomunikasi dalam kalangan guru pelatih. Kesihatan emosi yang stabil membolehkan individu lebih terbuka dan yakin dalam menyuarakan pandangan. Ini disokong oleh Mohd Izham dan Nor Hafizah (2021) yang menegaskan bahawa keseimbangan spiritual dan mental memperkukuh keberanian intelektual dalam kalangan guru pelatih Pendidikan Islam.

Manakala Item 6 (Hidup saya mempunyai hala tuju dan makna yang jelas ($r = 0.49, p = 0.000$)) mendapati hubungan positif sederhana yang signifikan yang menunjukkan bahawa kesihatan mempengaruhi kejelasan matlamat dan arah hidup seseorang guru pelatih. Guru pelatih yang sihat dari segi fizikal dan mental lebih mudah mencapai matlamat hidup yang bermakna dan berpaksikan nilai spiritual. Ini sejajar dengan teori eudaimonic well-being oleh Ryff (1989) yang menekankan kepentingan matlamat hidup dalam kesejahteraan psikologi.

Secara keseluruhan hubungan antara Matlamat hidup guru pelatih dengan tahap kesihatan digambarkan melalui jadual berikut ;

Jadual 5 : Hubungan Matlamat hidup dengan tahap kesihatan guru-guru pelatih.

Pemboleh Ubah	r	Sig. (p)	Interpretasi
Tahap Kesihatan ↔ Matlamat Hidup	0.47	0.001	Hubungan Positif Sederhana, Signifikan

Berdasarkan analisis pekali korelasi Pearson, nilai $r = 0.47$ menerangkan bahawa terdapat hubungan yang positif sederhana antara Tahap Kesihatan Guru pelatih dan Matlamat Hidup mereka. Manakala Nilai $p=0.001$ menjelaskan hubungan ini adalah signifikan.

Dapatan ini menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap kesihatan guru-guru pelatih, maka semakin baik dan positif matlamat hidup yang dicapai oleh mereka. Seterusnya aspek kesihatan fizikal serta mental yang baik menyumbang kepada kesedaran matlamat hidup dan membantu individu mencapai kesejahteraan psikologi yang lebih stabil. Dapatan ini seiring dengan teori kesejahteraan psikologi Ryff (1989) yang menegaskan bahawa matlamat hidup dan kesihatan psikologi saling berkait rapat dalam membentuk kesejahteraan individu. Seseorang yang mempunyai kesihatan yang baik lebih cenderung mengekalkan keseimbangan emosi, motivasi dan makna hidup yang jelas.

Kajian oleh Rahman dan Ahmad (2020) turut mendapati bahawa guru yang sihat secara fizikal dan mental lebih bersemangat untuk mencapai matlamat kerjaya dan kehidupan, seterusnya menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi. Bagi guru pelatih Pendidikan Islam, matlamat hidup sering dipandu oleh nilai spiritual dan agama, justeru kesihatan yang baik membantu mereka melaksanakan tanggungjawab yang telah diamanahkan dengan lebih baik dan berkesan. Nilai spiritual yang kukuh juga mampu meningkatkan motivasi diri, malah mengurangkan tekanan dan meningkatkan daya tahan psikologi guru pelatih (Mohd Izham dan Nor Hafizah, 2021). Ini menunjukkan bahawa kesihatan dan matlamat hidup saling menguatkan satu sama lain dalam membentuk kesejahteraan psikologi menyeluruh.

d. Analisis Regresi Berganda Kesihatan dan Matlamat Hidup terhadap Kesejahteraan Psikologi

Analisis Regresi Berganda telah dijalankan bagi menguji sejauh mana faktor Kesihatan dan Matlamat Hidup secara bersama bertindak sebagai peramal (predictors) kepada Kesejahteraan Psikologi Guru Pelatih. Dapatan ditunjukkan dalam Jadual 6 di bawah.

Jadual 6 : Analisis Regresi Berganda Kesihatan dan Matlamat Hidup terhadap Kesejahteraan Psikologi

Pembolehubah Peramal	B (Unstandardized)	Ralat Piawai	Beta (Standardized)	t	Sig.
Pemalar (Constant)	1.245	0.312	-	3.990	0.000
Kesihatan	0.342	0.065	0.315	5.261	0.000
Matlamat Hidup	0.455	0.071	0.428	6.408	0.000

Nota: $R^2 = 0.435$, $F = 24.56$, $p < 0.001$

Berdasarkan Jadual 6, keputusan analisis menunjukkan bahawa gabungan konstruk Kesihatan dan Matlamat Hidup menyumbang sebanyak 43.5% ($R^2 = 0.435$) perubahan varians terhadap Kesejahteraan Psikologi ($F = 24.56$, $p < 0.001$). Daripada pekali regresi standard (*Beta*), didapati bahawa

faktor Matlamat Hidup ($B = 0.428$, $p < 0.001$) dan Kesihatan ($B = 0.315$, $p < 0.001$) merupakan peramal yang signifikan secara statistik ke atas kesejahteraan psikologi guru pelatih.

Kajian Ahmad dan Shuen (2025) menunjukkan persamaan dengan hasil kajian ini di mana Matlamat Hidup sebagai peramal utama ($B=0.428$) bagi kejelasan makna kehidupan dan matlamat kerjaya berfungsi secara langsung sebagai benteng pertahanan psikologi dalam kalangan guru pelatih. Guru pelatih Pendidikan Islam perlu mempunyai hala tuju yang jelas, kefahaman yang mendalam dari aspek keguruan serta mempunyai matlamat diri yang kukuh agar mereka berkeupayaan mengendalikan tekanan praktikum dengan lebih positif dan berdaya tahan (M. Fuad Ishak & Hasrol, 2025). Sebaliknya, Jika berlaku kekaburan terhadap matlamat hidup, maka risiko kelesuan emosi dan ketidakstabilan psikologi ketika pengajaran dan pembelajaran akan berlaku (Romzi & Ishak, 2024).

Di samping itu, signifikan faktor Kesihatan ($B= 0.315$) menunjukkan bahawa tahap kesihatan fizikal dan emosi yang sejahtera merupakan pembolehubah asas yang membolehkan guru pelatih berfungsi secara berkesan. Kesihatan mental dan kesejahteraan psikologi guru akan terjejas serta memberi impak negatif secara mendadak jika berlaku simptom kelesuan fizikal dan bebanan emosi guru pelatih (Khan dan Ahmad, 2024). Bahkan ketika latihan praktikum, pengabaian amalan gaya hidup sihat guru pelatih dan sering mengalami kesihatan yang terjejas akan menyebabkan penurunan keyakinan diri serta skor kesejahteraan yang rendah (Halim dan Azman, 2025). Oleh itu, Kesihatan fizikal yang mantap dan matlamat hidup yang jelas merupakan asas dalam menjamin kesejahteraan psikologi guru pelatih berada di tahap cemerlang.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, tahap kesihatan guru pelatih Pendidikan Islam adalah tinggi dan stabil, menunjukkan bahawa mereka mempunyai asas kesejahteraan psikologi yang baik. Faktor kesihatan fizikal dan mental yang positif ini dijangka memberi pengaruh yang signifikan terhadap matlamat hidup, motivasi diri dan prestasi latihan perguruan mereka.

Manakala tahap matlamat hidup yang tinggi di kalangan guru-guru pelatih Pendidikan Agama Islam mencerminkan kesedaran diri, hala tuju hidup yang jelas dan kematangan dalam mengurus cabaran hidup. Nilai-nilai kerohanian dan pengalaman peribadi terbukti menjadi faktor penting dalam membantu guru pelatih mencapai keseimbangan emosi dan kesejahteraan psikologi yang stabil.

Dari sudut hubungan pula, semua item matlamat hidup menunjukkan hubungan positif signifikan dengan tahap kesihatan guru pelatih Pendidikan Islam. Semakin tinggi tahap kesihatan fizikal dan mental maka semakin jelas dan stabil matlamat hidup guru pelatih. Kesihatan yang baik bukan sahaja meningkatkan keupayaan diri dan rasa bertanggungjawab, bahkan boleh memperkukuh aspek emosi, rohani dan sosial dalam kehidupan mereka.

RUJUKAN

- Abdullah, S., & Ismail, N. (2021). Psychological Well-Being And Mental Health Among Trainee Teachers In Malaysia. *Journal of Education and Human Development*, 10(3), 45–56.
- Ahmad, N., & Shuen, C. (2025). Meaning in life and workplace spirituality as predictors of psychological well-being among trainee teachers. *ATTARBAWIY: Malaysian Online Journal of Education*, 9(1), 102–115.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*. Kaherah: Dar al-Ma'arif.
- Azizah, M. S., & Rahimah, H. (2020). Tekanan Akademik Dan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Guru Pelatih Pendidikan Islam di UPSI. *Malaysian Journal of Islamic Education*, 6(2), 33–47.
- Bahadır Gülbahar, Okan Kuzu, & Sadık Yüksel Sıvacı. (2023). The Relationship Between The Attitudes of Teaching Profession, Life Satisfaction, Possible Selves and The Emotional States of Pre-Service Teachers. *International Journal on Lifelong Education and Leadership*, 9(2), 1-15. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijlel/issue/81941/1380402>
- Braun, S. S., & Hooper, A. L. (2024). Social and emotional competencies predict pre-service teachers' occupational health and personal well-being. *Teaching and Teacher Education*, 140, 104530. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2024.104530>
- Cohen J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Colak, M., Bilgin U., Kucuk, S. (2023). The Relationship between Leisure Time Participation, Automatic Thought and Life Satisfaction in Pre-Service Teachers. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 4(2), 1-12. <https://dergipark.org.tr/en/pub/jerp/issue/80313/1340732>
- Halim, M. S. A., & Azman, N. (2025). Pengalaman latihan praktikum dan implikasinya terhadap kesejahteraan mental guru pelatih. *Malaysian Journal of Islamic Sciences (MJIS)*, 10(1), 45–58.
- Hamzah, M. I., & Zulkifli, S. A. (2022). Hubungan antara matlamat hidup, kesihatan dan sokongan sosial terhadap kesejahteraan psikologi guru pelatih Pendidikan Islam. *Jurnal Psikologi Islam Malaysia*, 5(1), 55–68.
- Hsieh, C.-C., Chien, W.-C., & Lin, T.-L. (2024). Pre-service Teachers' Perceived Importance of and Performance on Sustainable Development Goals. *SAGE Open*, 14(3). <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241249713>
- Ishak, M. F. H., & Basir, H. (2025). Tahap kesejahteraan psikologi guru pelatih Pendidikan Islam di universiti swasta. *ATTARBAWIY: Malaysian Online Journal of Education*, 9(2), 214–225.
- Kamaruddin, N., & Halim, R. (2022). Kesihatan Mental dan Tekanan Akademik Guru Pelatih Pendidikan Islam di Institusi Pendidikan Guru Malaysia. *Asian Journal of Teacher Education*, 9(1), 77–89.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2022). *Laporan Kesejahteraan Guru di Malaysia*. Putrajaya: Bahagian Pendidikan Guru.
- Keyes, C. L. M. (2014). Mental well-being and flourishing: The complementarity of hedonic and eudaimonic approaches. *Journal of Positive Psychology*, 9(3), 179–185.
- Khan, N. A. M. Y., & Ahmad, R. (2024). Hubungan antara tekanan kerja dan kesihatan mental dalam kalangan guru sekolah. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 38(3), 112–124.
- Mohd Izham, M. H., & Nor Hafizah, M. R. (2021). Nilai spiritual dalam pembentukan motivasi guru pelatih Pendidikan Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 7(2), 55–67.
- Nooraini, A., & Zuraidah, M. Z. (2019). Religious values and goal orientation among trainee Islamic teachers. *International Journal of Education Research*, 14(2), 90–103.
- Rahman, M. A., & Ahmad, R. (2020). Workload and psychological stress among teachers: A Malaysian perspective. *Asian Journal of Teaching and Learning*, 8(1), 12–24.
- Romzi, N. S., & Ishak, S. (2024). Penilaian psikometrik instrumen kesejahteraan psikologi guru. *South East Asia Journal of Contemporary Business, Economics and Law*, 6(2), 88–99.

- Roslan, N., Yusof, R., & Baharudin, H. (2020). Hubungan antara beban kerja dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru pelatih di Institut Pendidikan Guru Malaysia. *Malaysian Journal of Psychology*, 9(1), 21–38.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Zhang, S., Tang, Y., & Yong, S. (2022). The influence of gratitude on pre-service teachers' career goal self-efficacy: Chained intermediary analysis of meaning in life and career calling. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963964>