



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepe.com



TAHAP KERISAUAN, DEPRESI DAN STRES GURU SEKOLAH
SWASTA TERHADAP PENGGUNAAN ICT DALAM
PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN

*LEVELS OF ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS OF PRIVATE SCHOOL
TEACHERS ON THE USE OF ICT IN TEACHING AND LEARNING*

Nurhafiza Ab Majid^{1*}, Shahlan Surat²

¹ Faculty of Education, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia

Email: P98407@siswa.ukm.edu.my

² Faculty of Education, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia

Email: drshahlan@ukm.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 30.07.2021

Revised date: 10.08.2021

Accepted date: 18.08.2021

Published date: 05.09.2021

To cite this document:

Ab Majid, N., & Surat, S. (2021). Tahap Kerisauan, Depresi Dan Stres Guru Sekolah Swasta Terhadap Penggunaan ICT Dalam Pengajaran Dan Pembelajaran. *International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 6 (42), 223.

DOI: 10.35631/IJEPC.642018.

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



Abstrak:

Sejajar dengan revolusi pendidikan masa kini, penggunaan ICT dalam pengajaran dan pembelajaran (P&P) dilihat penting dalam meningkatkan kualiti pembelajaran di sekolah terutamanya di sekolah-sekolah swasta di Malaysia. Namun begitu, tanpa kesediaan untuk memaksimumkan penggunaan ICT, telah mencetuskan kerisauan, depresi dan stres dalam kalangan guru sekolah swasta. Berikutan itu, kajian tinjauan ini telah dijalankan secara kuantitatif terhadap 70 orang guru sekolah swasta sekitar Kuala Lumpur, Selangor dan Negeri Sembilan. Hasil dapatan kajian menunjukkan responden kerap berasa letih setelah selesai sesi P&P dengan penggunaan ICT (M=3.71), kerap menghadapi masalah kesihatan seperti ketegangan otot, iritasi mata dan sakit kepala dengan penggunaan ICT secara berterusan dalam sesi P&P (M=3.67). Hasil analisis korelasi Pearson terhadap perkaitan antara hubungan kerisauan, depresi dan stres dengan masa penggunaan ICT dalam P&P selama seminggu ($r=0.643$). Secara keseluruhan hasil dapatan kajian menunjukkan tahap kerisauan, depresi dan stres guru sekolah swasta terhadap penggunaan ICT dalam P&P berada pada tahap sederhana (M=2.77) dan pihak bertanggungjawab perlu menangani permasalahan ini dengan membangunkan tatacara pengendalian piawai (SOP) yang bersesuaian terutamanya mengenai jumlah masa yang seharusnya diperuntukkan dalam sesi P&P dalam seminggu seterusnya dapat membantu guru merancang keseimbangan hidup berkeluarga dengan tugas hakiki di sekolah.

Kata Kunci:

Kerisauan, Depresi Dan Stress, Penggunaan ICT Dalam P&P, Guru Sekolah Swasta.

Abstract:

In line with the current educational revolution, the use of ICT in Teaching and Learning (T&L) is seen as important in improving the quality of learning in schools, especially in private schools in Malaysia. However, without the willingness to maximize the use of ICT, has triggered anxiety, depression, and inner stress among private school teachers. Consequently, this study is conducted in a quantitative survey on 70 private school teachers around Kuala Lumpur, Selangor, and Negeri Sembilan. The results of the study showed that respondents often felt tired after completing T&L sessions with the use of ICT ($M = 3.71$), often faced health problems such as muscle tension, eye irritation, and headaches with the continuous use of ICT in the T&L session ($M = 3.67$). Results of Pearson correlation between the relationship of anxiety, depression, and stress with the time of use of the ICT in T&L for a week ($r=0.643$). Overall, the results of the study showed the level of anxiety, depression, and stress of private school teachers on the use of ICT in T&L is at a moderate level ($M = 2.77$) and those responsible need to address this problem by developing the standard operating procedures (SOPs) that are appropriate especially regarding the amount of time that should be allocated in the T&L session in a week, to help teachers plan their work-life balance and essential task in school.

Keywords:

Anxiety, Depression And Stress, The Use Of ICT, Private School Teachers.

Pengenalan

Hasrat kerajaan untuk melahirkan generasi yang berkemahiran tinggi dalam pelbagai bidang terutamanya dengan penggunaan ICT telah dinyatakan di dalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia, PPPM (2013-2025) di peringkat sekolah di mana Anjakan 7 menyebut peningkatan kualiti pembelajaran di Malaysia lebih terkesan dengan memanfaatkan ICT. Berlandaskan kepada saranan PPPM berkenaan, kebanyakan institusi pendidikan dan sekolah-sekolah awam serta swasta telah mengambil langkah drastik iaitu memaksimumkan penggunaan ICT dalam sesi P&P dengan penglibatan terus golongan guru yang berperanan penting dalam memperkukuhkan proses P&P secara interaktif. Ini kerana generasi millennial masa kini amat "technology savvy" dan lebih gemar kepada pembelajaran interaktif dan kreatif (Lim, C.L., Hassan, N., Md. Isa, F. & Ab Jalil, H., 2018). Statistik yang telah dikeluarkan oleh *Malaysian Communication and Multimedia Commission (MCMC)* pada tahun 2017, seramai 76.9% daripada rakyat Malaysia adalah pengguna tegar internet. Dapatan ini telah menyokong gesaan pihak kerajaan dan Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) untuk mengintegrasikan teknologi dalam amalan P&P (Morat, B.N., Shaari, A., Zainol Abidin, M.J & Abdullah, A., 2017). Desakan serta perubahan menuju revolusi pendidikan berteknologi ini telah sedikit sebanyak membebankan para guru secara psikologi dan juga emosi.

Sehubungan itu, komitmen organisasi pendidikan seperti sekolah swasta yang lebih banyak mendahului dalam penggunaan ICT serta menekankan pembelajaran abad ke-21 mengakibatkan para guru berkenaan mula berasa stres dan tertekan. Menurut Mohd Noor, F. (2011), kesukaran para guru beradaptasi dengan perubahan dan cabaran dalam sistem pendidikan boleh meyumbang kepada tekanan perasaan dan gangguan emosi. Memandangkan sejak kebelakangan ini, kadar stres dalam kalangan guru meningkat seiring dengan peningkatan penggunaan ICT, satu kajian tinjauan perlu dilaksanakan bagi mengetahui secara umum mengapa situasi tersebut berlaku. Oleh itu, kajian ini akan membincangkan dan mengenalpasti tahap kerisauan, depresi dan stres para guru khususnya di sekolah swasta terhadap penggunaan ICT dalam P&P.

Latar Belakang Kajian

Sejak lima tahun kebelakangan ini, banyak kajian tinjauan telah dijalankan bagi menangani isu “Technostress”. Namun demikian, kajian-kajian tersebut dilaksanakan bertumpu kepada pekerja bukan dalam sektor pendidikan. Misalnya, kajian tinjauan yang dijalankan di China mendapati “technostress” banyak menyumbang kepada keletihan teknologi ataupun “Techno-exhaustion” dan mengakibatkan penurunan kualiti kerja serta prestasi (Yang, R.J., Yang, J., Yuan, H.R., Li, J.T., 2017). Tambahan pula, perubahan mendadak dan pantas dalam dunia ICT membuatkan golongan guru merasa terbeban terutamanya kepada para guru yang tidak mempunyai pengetahuan dan kemahiran ICT (Coklar, Efiltili, Sahin & Akcay, 2016). Hasil dapatan kajian-kajian terdahulu lebih banyak menekankan kesan kepada aspek fizikal dan akibat daripada stres kerja tetapi kurang membincangkan dan mengenalpasti mengapa ia berlaku dan kesan kepada aspek psikologi dan emosi golongan guru semasa menjalankan proses P&P dengan melibatkan penggunaan ICT. Sebagai contoh, kajian yang dijalankan oleh Royo, M.A. & Woo, S.F., (2008) terhad kepada guru-guru tetap di SKJC dalam kawasan Kuala Lumpur sahaja dan melihat dari aspek tekanan kerja semata-mata dan bukannya berkait terus dengan penggunaan ICT dalam P&P. Responden kajian tidak dipilih secara keseluruhan dan hanya terbatas kepada guru-guru yang mempunyai pengalaman mengajar selama 10 tahun ke atas.

Bukan itu sahaja, dapatan kajian terdahulu lebih menjurus kepada aspek positif dan kesan kepada pelajar. Contohnya, para guru digesa untuk memperkukuhkan kemahiran ICT dan mempelajari ilmu pedagogi baru seperti membuat rancangan P&P dengan menggunakan medium Mobile X-Space Design (Lim, C.L., Hassan, N., Md. Isa, F. & Ab Jalil, H., 2018), penggunaan Youtube dan multimedia di dalam kelas (Morat, B.N., Shaari, A., Zainol Abidin, M.J & Abdullah, A., 2017) dan mengintegrasikan digital web 2.0 (Sailin, S.N. & Mahmor, N.A., 2018) serta penggunaan Frog VLE dan i-Think (Karpudewan, M., & Chong Keat, M., 2017) dalam sesi P&P. Kajian-kajian tersebut menunjukkan kesan positif penggunaan ICT dalam sesi P&P dan membantu para pelajar melengkapkan kemahiran aras tinggi mereka. Namun implikasi gesaan dan saranan kepada para guru khususnya yang bertugas di sekolah-sekolah swasta untuk memperkasakan diri dengan ilmu dan kemahiran ICT tidak diambilkira dari aspek psikologi dan emosi.

Pernyataan Masalah

Berdasarkan kepada batasan dan jurang penyelidikan terdahulu, kajian tinjauan ini akan dilaksanakan dengan menggunakan reka bentuk kuantitatif untuk melihat dan mengukur tahap kerisauan, depresi dan stres golongan guru khususnya di sekolah swasta apabila menggunakan

ICT dalam proses P&P. Skop kajian ini terhad kepada para guru di sekolah- sekolah swasta sekitar Kuala Lumpur, Selangor dan Negeri Sembilan kerana ia merupakan satu kajian awal dalam mengukur permasalahan psikologi dan emosi iaitu tahap kerisauan, depresi dan stres dalam kalangan guru sekolah swasta. Dengan mengetengahkan isu permasalahan ini, pihak pentadbir dan KPM akan lebih peka tentang pentingnya pengurusan stres dalam kalangan guru dan dapat menjalankan strategi yang berkesan dalam menjaga kebajikan dan kesejahteraan semua guru amnya dan guru sekolah swasta secara khususnya.

Kepentingan Kajian

Hasil dapatan daripada kajian tinjauan ini dapat menyalurkan maklumat kepada pihak pentadbir dan KPM tentang kepentingan pengurusan stres dan perubahan emosi para guru. Selain itu, ia juga dapat membantu dan menjadi nilai tambah kepada strategi penambahbaikan dalam penggunaan ICT di sekolah-sekolah swasta dengan mengambilkira aspek psikologi dan emosi para guru. Pemahaman lanjut mengenai permasalahan dan isu ini juga dapat mengembangkan skop kajian-kajian yang akan datang terutamanya yang melibatkan kesan kebergantungan sepenuhnya ICT dalam P&P, tingkah laku serta emosi guru dan pengaruh ICT terhadap sahsiah pelajar.

Tinjauan Literatur

Bahagian ini membincangkan dengan lebih lanjut tentang kajian-kajian rintis yang memberi makna dan berhubungkait dengan tahap kerisauan, depresi dan stres atas kesan penggunaan ICT dalam P&P dalam kalangan guru-guru di sekolah swasta. Sehubungan dengan itu, kerangka konsep serta Model Kerja berkaitan Stres yang diadaptasi daripada Kompier & Marcelissen (1990) dan Cooper et.al (2001) dan diubahsuai daripada Chen, Leida & Muthitacharoen, Achita, (2016), yang mendasari kajian ini dihuraikan dengan lebih jelas.

Kerisauan, Depresi dan Stres

Menurut Paula M. Niedenthal & Francois Ric (2017), kerisauan, depresi dan stres didefinisikan sebagai keadaan mental yang disertai dengan perubahan dan adaptasi fizikal yang didorong oleh rangsangan tingkah laku. Sementara itu, dari sudut pendidikan, psikologi membawa erti cabang pemikiran terhadap bagaimana individu mempelajari dan memahami kesan serta implikasi pengajaran dan pembelajaran sebagaimana yang diterjemahkan daripada Duchesne, S. & McMaugh, A. (2015). Oleh yang demikian, pengalaman ketegangan fizikal yang disebabkan oleh penggunaan ICT boleh mengakibatkan perubahan emosi, peningkatan tahap kerisauan, depresi dan stres sekiranya tidak dikawal (Laspinas, M.L., 2015). Merujuk kepada justifikasi definisi dan dapatan kajian lepas tersebut, maka ia dipilih untuk digunakan dalam kajian tinjauan ini kerana ia jelas mencadangkan salah satu faktor yang berkemungkinan menyumbang terhadap permasalahan kerisauan, depresi dan stres dalam kalangan guru-guru di sekolah swasta ialah penggunaan ICT dalam P&P.

Penggunaan ICT Dalam P&P

Secara umumnya, penggunaan ICT dalam P&P melibatkan teknologi terkini dan alatan telekomunikasi canggih seperti komputer, telefon bimbit, projektor, dan lain-lain termasuklah penggunaan media sosial seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, dan Youtube. Namun demikian, dalam kajian ini, penggunaan ICT bermaksud penerapan media dan pemindahan informasi untuk membantu kegiatan pemprosesan dan pengelolaan maklumat secara efektif, menarik dan merangsang daya kreatif (Rahim, M.Y., 2011) serta secara berfikir, terancang

dan bersesuaian bagi meningkatkan kecekapan proses serta keberkesanan amalan P&P (Puteh, S.N. & Abd. Salam, K.A., 2011). Oleh itu, perkembangan kajian ini melihat hubungan dan tahap kerisauan, depresi dan stres dalam kalangan guru-guru sekolah swasta terhadap penggunaan ICT dalam P&P. Reaksi fizikal dan psikologi dalam bab ini telah menghubungkaitkan dengan reaksi psikologi seperti *Technostress*, *Techno-exhaustion* dan *ICT anxiety* berlandaskan kepada kerangka konsep Model Kerja berkaitan Stres yang diadaptasi daripada Kompier & Marcelissen (1990) dan Cooper et.al (2001) dan diubahsuai daripada Chen, Leida & Muthitacharoen, Achita, (2016).

Dapatan Kajian Lepas

Sejak tahun 1984, *Technostress* atau tekanan akibat penggunaan teknologi diperkenalkan oleh ahli psikologi terkemuka Craig Brod (Yang, R.J., Yang, J., Yuan, H.R., Li, J.T., 2017) dan dari semenjak itu, banyak kajian lepas yang menyelidik dan membincangkan kesan perubahan psikologikal pengguna teknologi terutamanya dari segi tingkah laku dan emosi. Misalnya, dapatan kajian oleh Laspinas, M.L. (2015) menyatakan dengan jelas bahawa stres yang mengakibatkan perubahan fizikal dan emosi berkait rapat dengan penggunaan teknologi dalam urusan pekerjaan pengguna yang terlibat. Sehubungan itu, kajian oleh Yang, R.J., Yang, J., Yuan, H.R., Li, J.T., (2017), mendapati penggunaan teknologi oleh para guru di China, menunjukkan kesan *techno-exhaustion* dan lebih tekanan kerja telah menyebabkan kepuasan kerja para guru menurun dan kadar penggantian guru meningkat.

Selain itu, perkembangan kajian tentang *ICT anxiety* dalam kalangan guru-guru telah menguatkan lagi andaian pengkaji bahawa penggunaan ICT dalam P&P akan memberikan implikasi terus terhadap aspek psikologi dan emosi mereka. Perubahan pedagogi yang lebih berpusatkan pelajar terutamanya yang melibatkan penggunaan ICT dalam P&P boleh menyebabkan para guru berasa tertekan sekiranya mereka kurang pengetahuan dan persediaan. Ini disokong oleh dapatan kajian Coklar, Efiltili, Sahin & Akcay (2016), yang mencadangkan bahawa guru-guru yang tidak mempunyai kemahiran ICT akan merasa tidak selesa dan terbeban semasa mengintegrasikan ICT dalam P&P.

Isu Kajian

Oleh kerana peningkatan permasalahan berkaitan aspek psikologi dan emosi dalam masyarakat bertambah, banyak kajian telah dilakukan bagi menangani permasalahan ini. Namun demikian, kajian-kajian terdahulu lebih banyak membincangkan kesan psikologi dan emosi yang disebabkan oleh bebanan kerja dan faktor lain seperti stres secara fisiologi akibat penggunaan teknologi dalam urusan kerja harian (Royo, M.A. & Woo, S.F., 2008). Limitasi daripada kajian-kajian lepas yang tidak banyak mengenalpasti secara terperinci tahap kerisauan, depresi dan stres dalam kalangan guru sekolah swasta terhadap penggunaan ICT dalam P&P telah mengetengahkan kajian tinjauan ini untuk dilaksanakan. Ia selaras dengan pertambahan bebanan kerja dan peningkatan masalah perubahan tingkah laku dan tekanan emosi dalam kalangan guru sejak akhir-akhir ini (Ooi, C.H., Ismail, A., 2015).

Model Kerja-Stres

Model Kerja berkaitan Stres yang diadaptasi daripada Kompier & Marcelissen (1990) dan Cooper et.al (2001) dilihat lebih sesuai mendasari kajian kes ini seperti yang diadaptasikan daripada kajian oleh Chen, Leida & Muthitacharoen, Achita, (2016). Kajian rintis terdahulu menterjemahkan bahawa sensasi positif ataupun negatif yang dirasai sebagai kesan akibat daripada perlakuan tingkah laku yang berulang kali akan menghasilkan pengalaman dan

perubahan emosi yang pelbagai. Dirujuk daripada kerangka konsep yang dibina berdasarkan model tersebut, penggunaan ICT dalam P&P ialah rangsangan ataupun *stimulus* sensasi positif atau negatif yang dirasakan oleh guru berkenaan. Reaksi fisiologi berulang kali yang terkesan daripada rangsangan akan mencetuskan ekspresi dan pengalaman emosi yang berbeza bergantung kepada persepsi golongan guru yang terlibat. Pengkaji mengandaikan sekiranya para guru merasai penggunaan ICT dalam P&P sebagai sesuatu yang sukar dan terbeban, mereka akan merasai reaksi fisiologi negatif seperti ketegangan fizikal, *ICT anxiety*, *Technostress* dan *Techno-exhaustion*. Situasi berkenaan akan menyebabkan guru terlibat mengalami reaksi psikologi dan perubahan emosi yang berlanjutan.



Sumber: Adaptasi daripada Kompier & Marcelissen (1990) dan Chen, Leida & Muthitacharoen, Achita, (2016)

Metodologi Kajian

Kajian tinjauan ini menggunakan pendekatan *Positivism* iaitu secara kuantitatif. Pendekatan dan kaedah tersebut dipilih memandangkan kajian kes ini adalah untuk mengenalpasti dan melihat tahap dan hubungan sesuatu fenomena yang berlaku secara terperinci (Zainudin, Z.A & Mohd Noor, S.A. 2015). Dengan kata lain, dalam kajian ini, pengenalpastian, melihat tahap serta hubungan secara terperinci fenomena kerisauan, depresi dan stres dalam kalangan guru sekolah swasta terhadap penggunaan ICT dalam P&P, bertepatan dengan definisi penyelidikan kuantitatif yang diterjemahkan daripada Creswell (1994), iaitu proses inkuiri ke arah pengenalpastian yang didasari sebuah konsep teori dan hipotesis, jangkaan serta kaedah pengumpulan data, yang lazimnya digunakan untuk mengetahui permasalahan sosial.

Dalam proses kajian tinjauan ini, ia melibatkan beberapa prosedur yang penting. Langkah langkah yang dilaksanakan adalah seperti carta alir berikut;

Pembinaan item soal selidik bagi menjawab persoalan kajian.



Pengujian kesahan item dengan melakukan kajian rintis dengan melibatkan 10 orang responden dan kebolehpercayaan item dengan semakan oleh seorang pakar berkaitan.



Melakukan penambahan item dan membetulkan tatabahasa item yang digunakan dalam kajian pra-soal selidik.



Aplikasi e-borang atau *google form* dimasukkan ke dalam media sosial dan platform seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Telegram*, *e-mail* dan *Facebook* untuk mengumpul data daripada guru-guru dari sekolah swasta yang terlibat.



Pengumpulan data sekurang-kurangnya 70 orang responden kajian.



Menjalankan analisis data dengan menggunakan SPSS.



Melaporkan analisis dapatan yang diperolehi.

Dapatan Kajian

Kajian ini melibatkan 70 orang responden yang terdiri daripada 43% (30 orang) responden lelaki dan 57% (40 orang) responden perempuan. Sementara itu dalam kalangan 70 orang responden, seramai 60% (42 orang) responden berbangsa melayu, 6% (4 orang) responden berbangsa cina, 17% (12 orang) responden berbangsa india dan 17% (12 orang) responden lain-lain bangsa. Mengikut umur pula, sejumlah 64% (54 orang) responden berumur 35 tahun dan ke bawah, 22% (16 orang) responden berusia 36 tahun hingga 45 tahun. Maklumat lain seperti tahap pendidikan, pengalaman mengajar, tugas mengajar dan kemahiran menggunakan ICT responden dapat dilihat dalam **Jadual 1**. **Jadual 2** menunjukkan analisis tahap kerisauan, depresi dan stres terhadap penggunaan ICT dalam P&P.

Jadual 1: Tahap Pendidikan, Pengalaman Mengajar, Tugas Mengajar dan Kemahiran Menggunakan ICT

Pembolehubah		Peratus
Tahap		
Pendidikan	Prasiswazah	0 (0%)
	Sarjana Muda	30 (43%)
	Sarjana	32 (46%)
	Doktor Falsafah	4 (6%)
	Sijil Profesional Lain	4 (6%)
Pengalaman mengajar		
	<1 Tahun	8 (11%)
	1-5 Tahun	22 (31%)
	6-10 Tahun	24 (34%)
	10-15 Tahun	8 (11%)
	15-20 Tahun	4 (6%)
	>20 Tahun	4 (6%)
Tugas mengajar		
	Murid Prasekolah	14 (20%)
	Murid Sekolah Rendah	4 (6%)
	Murid Sekolah Menengah	40 (57%)
	Lain -lain	12 (17%)
Kemahiran ICT		
	Rendah	8 (11%)
	Tinggi	50 (71%)
	Sangat tinggi	12 (17%)

Jadual 2: Tahap Kerisauan, Depresi Dan Stres Terhadap Penggunaan ICT Dalam P&P

Item	Sisihan		
	Min	Piawai	Tahap
1 Saya berpendapat bahawa penyediaan bahan bantu mengajar secara atas talian yang mengambil masa yang lama membuatkan saya stres.	3.52	1.266	Sederhana
2 Saya kerap berasa letih setelah sesi pengajaran dan pembelajaran menggunakan ICT.	3.71	1.118	Tinggi
3 Saya kerap berasa gementar setiap kali menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	2.63	1.342	Sederhana
4 Kadangkala saya tidak dapat menumpukan perhatian dan fokus kepada tugas pengajaran dan pembelajaran yang menggunakan ICT.	2.69	1.419	Sederhana
5 Saya kerap menghadapi masalah kesihatan seperti ketegangan otot, iritasi mata dan sakit kepala dengan penggunaan ICT secara berterusan dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	3.67	1.320	Tinggi
6 Saya berasa susah untuk berada dalam keadaan rehat dan tenang dengan penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	2.86	1.110	Sederhana
7 Kadangkala saya berasa panik dan tidak selesa menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	2.34	1.295	Sederhana
8 Saya kerapkali bertindak balas secara berlebihan dalam menangani sesuatu situasi.	2.63	1.342	Sederhana
9 Saya selalu berasa gementar dan berada dalam keadaan gugup apabila menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	2.46	1.259	Sederhana

10	Saya mudah merasa sedih dan takut dalam menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	2.17	1.063	Rendah
11	Saya selalu merasa risau dan berpeluh secara berlebihan semasa menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran walaupun keadaan sekeliling tidak panas.	2.03	1.351	Rendah
12	Saya merasa tidak gembira dalam menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	1.94	0.991	Rendah
13	Saya merasa tidak berharga apabila tidak dapat menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	2.68	1.519	Sederhana
14	Saya kerap merasa rendah diri dan tertekan dalam komuniti dan persekitaran tempat saya bertugas.	3.23	1.524	Sederhana
15	Saya kerap merasa risau sekiranya tidak dapat mengajar mengikut saranan tempat bertugas saya.	3.34	1.339	Sederhana
16	Kadangkala saya merasa tidak bermotivasi dan berperasaan negatif dalam menggunakan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	2.54	1.113	Sederhana
Total		2.77		Sederhana

Dapatan kajian telah menunjukkan bahawa tahap kerisauan, depresi dan stres guru sekolah swasta terhadap penggunaan ICT dalam proses pengajaran dan pembelajaran adalah signifikan dan berada pada tahap sederhana. Dalam melihat hubungan dan perkaitan di antara 2 reaksi item yang memberi pengaruh yang tinggi kepada tahap kerisauan, depresi dan stres terhadap penggunaan ICT dalam proses pengajaran dan pembelajaran dengan kemahiran guru dalam ICT, masa penggunaan ICT dalam seminggu dan masa penyediaan bahan bantu mengajar atas talian, ujian Korelasi Pearson telah menunjukkan nilai positif. Ini secara langsung memberitahu bahawa kajian tinjauan ini berjaya menunjukkan perkaitan antara kadar kerisauan, depresi dan stres seorang guru dengan masalah keletihan fizikal (*Techno-exhaustion*) dan masalah kesihatan seperti ketegangan otot, iritasi mata dan sakit kepala dengan penggunaan ICT secara berterusan dalam sesi pengajaran dan pembelajaran. Maklumat berkaitan dengan hubungan

reaksi item dengan kemahiran guru menggunakan ICT dan masa penggunaan ICT selama seminggu adalah seperti dalam **Jadual 3** dan **Jadual 4**.

Jadual 3: Hubungan Reaksi Item Dengan Kemahiran Guru Menggunakan ICT

Item	<i>r</i>	Korelasi	
		Pearson	Hubungan
1 Saya kerap berasa letih setelah sesi pengajaran dan pembelajaran menggunakan ICT.	0.304	+0.125	Positif
2 Saya kerap menghadapi masalah kesihatan seperti ketegangan otot, iritasi mata dan sakit kepala dengan penggunaan ICT secara berterusan dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	0.261	-01.36	Negatif

Jadual 4: Hubungan Reaksi Item Dengan Masa Penggunaan ICT Selama Seminggu

Item	<i>r</i>	Korelasi	
		Pearson	Hubungan
1 Saya kerap berasa letih setelah sesi pengajaran dan pembelajaran menggunakan ICT.	0.643	0.000	Positif
2 Saya kerap menghadapi masalah kesihatan seperti ketegangan otot, iritasi mata dan sakit kepala dengan penggunaan ICT secara berterusan dalam sesi pengajaran dan pembelajaran.	0.261	0.000	Positif

Dapatan kajian tinjauan ini adalah selari dengan kajian-kajian lepas (Yang, R.J., Yang, J., Yuan, H.R., Li, J.T., 2017; Laspinas, M.L., 2015 dan Ooi, C.H., Ismail, A., 2015) yang telah menunjukkan bahawa pendedahan dan penggunaan ICT secara tidak efisien boleh meningkatkan tahap kerisauan ICT (*ICT anxiety*), depresi dan stress (*techno-stress*) seseorang individu. Malahan dengan kurangnya kemahiran guru menguasai ICT juga mampu meningkatkan tahap kerisauan, depresi dan stress seseorang individu tersebut (Coklar, Efilci, Sahin & Akcay, 2016). Hal ini bermakna dalam usaha para guru untuk meningkatkan prestasi pelajar, memenuhi permintaan dan tuntutan ibubapa serta patuh kepada saranan tempat bertugas masing-masing, soal kesihatan mental dan fizikal haruslah dititikberatkan. Penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran secara tidak berhemah dapat meningkatkan risiko masalah kesihatan seperti ketegangan otot, iritasi mata dan sakit kepala (Laspinas, M.L., 2015).

Perbincangan

Kajian tinjauan ini mempunyai beberapa implikasi terhadap dunia pendidikan. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran secara konsisten dapat meningkatkan prestasi pelajar dan kemahiran guru. Namun demikian, pemantauan dan kajian tindakan KPM telah mendapati salah satu faktor penyumbang kerisauan, depresi dan stres dalam kalangan para guru adalah lebih bebanan kerja. Oleh itu, saranan pengkaji kepada para guru terutamanya guru yang bertugas di sekolah swasta supaya merancang dan mengaplikasikan penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran secara berkala dan sentiasa meningkatkan kemahiran ICT dari masa ke semasa.

Impak negatif yang boleh berlaku sekiranya permasalahan ini tidak ditangani dan dibendung adalah peningkatan kadar stres dan depresi dalam kalangan guru seterusnya mengakibatkan pertambahan kadar morbiditi psikiatri mental dalam negara (Subramaniam, S., 2016.) Kemenjadian pelajar perlu seiring dengan kesejahteraan pemikiran dan emosi para guru. Ini kerana golongan pendidik ini adalah merupakan golongan utama dalam menyumbang kepada kemajuan pendidikan negara dan pembinaan modal insan yang berkemahiran tinggi, berinovatif dan kritis.

Cadangan bernas dalam mengekang peningkatan kadar kerisauan, depresi dan stres para guru terhadap penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran adalah dengan membangunkan dan mengimplementasi Tatacara Pengendalian Piawai (*Standard Operating Procedure*, SOP) yang bersesuaian dengan keadaan semasa golongan guru-guru terutamanya yang melibatkan ICT dalam proses pengajaran dan pembelajaran. SOP mengenai jumlah masa yang seharusnya diperuntukkan oleh guru dalam penyediaan bahan bantu mengajar dan penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran dalam seminggu. Ini dilihat penting terutamanya kepada guru yang sudah berkeluarga dalam merancang keseimbangan hidup berkeluarga dengan kerja harian (*Work-life balance*).

Selain itu, guru perlu diberi latihan dan kursus berkaitan ICT secara berterusan dan sumber yang mencukupi. Latihan dan kursus yang intensif dapat mengurangkan jurang ketidakcekapan guru (Yusof @ Jusoh, M.H., Othman, N., 2019) dalam menguasai ICT seterusnya dapat mengaplikasikannya dengan tenang tanpa rasa gementar dan gugup. Pihak berautoriti juga hendaklah menyokong dan menyediakan sesi kaunseling yang bersesuaian dengan keperluan guru dari masa ke semasa. Ini dilihat dapat meringankan beban mental seseorang individu sekiranya mereka mempunyai peluang berkomunikasi dengan kaunselor yang pakar dalam meningkatkan motivasi para guru.

Kesimpulan

Tahap kerisauan, depresi dan stres guru sekolah swasta terhadap penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran yang kini berada pada tahap sederhana merupakan salah satu petanda kepada pihak berwajib bahawa pemantauan berterusan terhadap kesihatan mental para guru perlu dilaksanakan dengan segera. Ketidakseimbangan dalam menjalani kehidupan harian terutamanya pada zaman yang sangat mencabar sedikit sebanyak memberi tekanan kepada para guru samada yang bertugas di sekolah kerajaan mahupun di sekolah swasta. Perubahan mendadak dari segi implementasi ICT dalam urusan seharian dan sesi pengajaran dan pembelajaran di sekolah telah memaksa pihak berautoriti, ibubapa dan masyarakat untuk beradaptasi dan memaksimumkan penggunaan ICT sepenuhnya. Kesan utama daripada hal ini,

golongan guru terpaksa berkorban dengan melakukan kerja lebih masa, menyediakan alat bantu mengajar atas talian dengan masa yang lama, dan juga melakukan penyelidikan kaedah pengajaran dan pembelajaran terbaru terutamanya yang melibatkan penggunaan ICT (Yahaya, A., Nik Husain, N.D.H., 2015). Selaras dengan kemodenan negara, harapan warga pendidik agar kesejahteraan mental dan fizikal setiap individu harus diambil kira dan bukan hanya mementingkan prestasi pelajar semata-mata.

Dalam pada itu, semua pihak harus mengembleng tenaga dengan memberi sokongan dan membantu mengurangkan beban kerisauan, depresi dan stress yang sedang dihadapi oleh golongan pendidik. Produktiviti akademik guru akan meningkat sekiranya tahap kerisauan, depresi dan stres dapat ditangani seterusnya kualiti pendidikan negara dapat dipertingkatkan dan ditambahbaik. Para guru terutamanya yang bertugas di sekolah swasta perlu sentiasa memotivasikan diri dan menganggap kerisauan, depresi dan stres terhadap penggunaan ICT dalam sesi pengajaran dan pembelajaran sebagai cabaran untuk memajukan diri dalam era revolusi ICT.

Rujukan

- Abdullah, M.Z. & Osman, R. (2015). Kesan Pengantaraan Psikologi Bagi Hubungan Pelbagai Kemahiran dalam Tugas Pengajaran dengan Motivasi Kerja Guru. *Malaysia Journal of Learning and Instruction (MJLI)*, 12, 205-233.
- Abdul Ghani, F. (2013, January 30). Memahami Masalah Kesihatan Mental. *Portal MyHealth*. Retrieved from <https://www.myhealth.gov.my/memahami-masalah-kesihatan-mental/>
- Ahmad, S.A., Kamba, M.A. & Usman, M. (2012). Technophobia Versus ICT Acceptance and Use in Teaching and Learning Among Academic Staff of Universities in Northern Nigeria. *BERA Conference 2012*. George Kenyon Hall: University of Manchester.
- Aydin, M.K., Semerci, A. & Gurol, M. (2016). Teacher's Attitude Towards ICT Use in Secondary Schools: A scale Development Study. *13th International Conference on Cognition and Exploratory Learning in the Digital Age (CELDA 2016)*.
- Chen, Leida & Muthitharoen, Achita. (2016). An Empirical Investigation of the Consequences of Technostress. *Information Resources Management Journal*, (29), 14-36. 10.4018/IRMJ.2016040102.
- Coklar, Ahmed. N, Efilti, E., Sahin, Yusuf.L & Akcay, A. (2016). Investigation of Techno-Stress Levels of Teachers Who Were Included in Technology Integration Processes. *The Turkish Online Journal of Educational Technology, Special issue for INTE 2016*, 1331-1339.
- Creswell, J.W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. 4th Edition. Boston, MA Pearson.
- Duchesne, S. & McMaugh, A. (2015). *Educational Psychology for Learning and Teaching*. Cengage Learning Australia. 5th Edition. ISBN 97801703531113.
- Fahmi, Z.K. (2013). Teori Emosi Tentang Rasa (Cinta). Retrieved from <https://garisnalar.wordpress.com/2013/11/01/teori-emosi-tentang-rasa-%20cinta/>
- Fahrudin, A. (2015). Teori Komunikasi S.O.R. Retrieved from https://www.academia.edu/11967712/Teori_KomunikasiSO.R
- Glen E. Weisfeld & Stefan M.M Goetz. (2013). Applying Evolutionary Thinking to The Study of Emotions. *Behavioural Sciences*, 3(3), 388-407.
- Japilos, N. (2012). *Persampelan*. Universiti Sains Malaysia.

- Jasmi, K.A. (2012, Mac 29). Metodologi Pengumpulan Data dalam Penyelidikan Kualitatif. *Kursus Penyelidikan Kualitatif Siri I 2012*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Joyce M. Hawkins. (2008). *Kamus Dwibahasa Oxford Fajar*. Oxford Fajar Sdn. Bhd. Edisi Keempat. ISBN 978 983 45043 6 6.
- Karpudewan, M., & Chong Keat, M. (2017). The Effects of Classroom Learning Environment And Laboratory Learning Environment on The Attitude Towards Learning Science in The 21st-century Science lessons. *Malaysian Journal of Learning and Instruction (MJLI), Special issue on Graduate Students Research on Education*, 25-45.
- Keith Oatley, P.N. Johnson-Laird. (2013). *Cognitive Approaches to Emotions*. Cell Press, TICS-1280,7.
- Laspinas, M.L. (2015). Technostress: Trends and Challenges in the 21st Century Knowledge Management. *European Scientific Journal*, 11(2). ISSN:1827- 7881, e-ISSN 1857-7431.
- Lim, C.L., Hassan, N., Md. Isa, F. & Ab Jalil, H. (2018). Mobile Space Design, Teaching Strategies and Undergraduate Students' Collaborative Learning Behaviour : A Case Study in Taylor's University, Malaysia. *Malaysian Journal of Learning and Instruction (MJLI)*, 15(2), 175-205.
- Lynne C. Nygaard, Mitchell S. Sommers & David B. Piromi. (2012). Effects of Stimulus Variability on Perception and Representation of Spoken Words in Memory. US National Library of Medicine National Institute of Health.
- Mohd Noor, F. (2011). Faktor-faktor Penentu Stres dalam Kalangan Guru-guru : Kajian di Sekolah Rendah Mubaligh di Kuala Lumpur. Open University Kuala Lumpur, Malaysia.
- Morat, B.N., Shaari, A., Zainol Abidin, M.J & Abdullah, A. (2017). Youtube Within ESL Classroom: Exploring An Instructor's and Her Learners' Experiences Concerning The Authenticity of Language and Technology Use. *Malaysian Journal of Learning and Instruction (MJLI), Special issue on Graduate Students Research on Education*, 175-205.
- Ooi, C.H., Ismail, A. (2015). Sokongan Pihak Pengurusan Sekolah Terhadap Tekanan Kerja Guru di Sekolah Kebangsaan dan Sekolah Jenis Kebangsaan Cina. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan (JuPiDi)*, 2(2). Universiti Malaya.
- Paula M.Niedenthal & Francois Ric. (2017). *Psychology of Emotion: Theories of Emotion*. Taylor & Francis Group.
- Puteh, S.N. & Abd. Salam, K.A. (2011). Tahap Kesiediaan Penggunaan ICT Dalam Pengajaran dan Kesannya Terhadap Hasil Kerja dan Tingkah Laku Murid Prasekolah. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 36(1), 25-34.
- Rahim, M.Y. (2011). Pemanfaatan ICT Sebagai Media Pembelajaran dan Informasi Pada UIN Alauddin Makassar. 6(2).
- Razali, M. R. (2018). Tahap Pengetahuan Teknologi Maklumat dan Komunikasi (TMK) dalam Kalangan Guru Sains Sekolah Rendah di Sekolah Bandar dan Luar Bandar. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Royo, M.A. & Woo, S.F. (2008). Faktor-faktor Yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) di Kalangan Guru-guru SJK (C): Satu Kajian di Tiga Buah Sekolah di Wilayah Persekutuan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Sailin, S.N. & Mahmor, N.A. (2018). Improving Student Teachers' Digital Pedagogy Through Meaningful Learning Activities. *Malaysian Journal of Learning and Instruction (MJLI)*, 15(2), 143-173.

- Simsek, A. (2011). The Relationship Between Computer Anxiety and Computer Self-Efficacy. Anadolu University, Turkey.
- Siti Nuraini, Umar Suherman, Deni Darmawan. (2018). Penerapan Cooperative Tipe Stad Berbasis Multimedia Pembelajaran Presentasi Untuk Meningkatkan Motivasi dan Penguasaan Konsep Getaran dan Gelombang. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran (JTEP)*, 3(2).
- Subramaniam, S. (2016, September 28). Masalah Kesehatan Mental di Malaysia. Kementerian Kesehatan Malaysia.
- Wong, S.L., Khambari, M.N.M., Silong, A.D & Talib, O. (2011). Technology & Education: Issues, Empirical Research & Application. *Universiti Putra Malaysia Press*.
- Yahaya, A., Nik Husain, N.D.H. (2015). Tahap Stres dan Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah Di Negeri Johor, Melaka, Negeri Sembilan dan Selangor. Universiti Teknologi Malaysia.
- Yang, R.J., Yang, J., Yuan, H.R., Li, J.T. (2017). Technostress of Teachers: An Empirical Investigation from China. *3rd International Conference on Education and Social Development (ICESD 2017)*. ISBN: 978-1-60595-444-8.
- Yasak, Z., Yamhari, S. & Esa, A. (2010). Penggunaan Teknologi dalam Mengajar Sains di Sekolah Rendah. Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Yulisubandi. (2009). Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman. *Bina Nusantara*. Retrieved from <http://yulisubandi.blog.binusian.org/2009/10/19/kecerdasan-emosi-menurut-daniel-goleman/>
- Yusof @ Jusoh, M.H., Othman, N. (2019). Isu dan Permasalahan Pentaksiran Alternatif Dalam Sistem Penilaian di Malaysia, *e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan 2019*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Zainudin, Z.A & Mohd Noor, S.A. (2015). Research Methodology: Kajian Kualitatif. Universiti Utara Malaysia.