

Hubungan Kesehatan Mental dengan Keberkesanan Pengajaran dan Pembelajaran Pensyarah Akademik IPG Kampus Tun Abdul Razak

Noraini Omar, Teng Kie Yin, Salmi Lilek. Roha Tamit and Lee Hou Yew

Abstract – Kesehatan mental pensyarah berkait rapat dengan keberkesanan pengajaran dan pembelajaran. Pensyarah yang mengutamakan kesejahteraan mental mereka lebih bersedia untuk mewujudkan persekitaran pembelajaran yang positif dan menarik, menyesuaikan diri dengan keperluan murid dan mengekalkan tahap keberkesanan pengajaran yang tinggi. Kajian ini berbentuk kuantitatif dan menggunakan kaedah tinjauan. Satu set soal selidik telah diedarkan kepada 76 orang responden di IPGKTAR. Data kuantitatif kajian ini telah dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package For Science Social (SPSS) versi 27*. Dapatan data deskriptif dilaporkan melalui min, dan sisihan piawai. Manakala, data inferensi telah dianalisis melalui korelasi Pearson. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap kesehatan mental para pensyarah akademik adalah berada pada tahap sederhana (min=2.96, SP=.59) dan keberkesanan pengajaran dan pembelajaran juga pada tahap amat tinggi (min=4.63, SP=.43). Dapatan kajian bagi statistik inferensi telah menunjukkan bahawa terdapat hubungan signifikan yang lemah antara kesehatan mental dan keberkesanan pengajaran dan pembelajaran ($r=.41$, $p<.01$) dalam kalangan pensyarah akademik di IPGKTAR. Justeru itu, adalah penting bagi institusi pendidikan untuk menyokong kesehatan mental pensyarah melalui sumber, latihan, dan budaya kesejahteraan untuk memastikan kualiti pendidikan keseluruhan.

Keywords – Kesehatan mental, keberkesanan, pengajaran dan pembelajaran, pensyarah akademik, korelasi Pearson

I. PENGENALAN

Kesehatan Sedunia (WHO, 1948) mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan fizikal, minda dan sosial yang sihat, cergas, cerdas serta bebas dari sebarang penyakit. Definisi ini menegaskan bahawa status kesehatan ditunjangi oleh faktor fizikal, mental dan sosial yang sihat, berfungsi, cergas serta tidak diancam oleh sebarang penyakit yang boleh memudaratkan insan.

Isu atau masalah kesehatan mental serta tekanan emosi antara isu kesehatan awam yang menjadi semakin penting terutamanya selepas pandemik COVID-19. Hal ini dibuktikan apabila masalah kesehatan mental menunjukkan trend peningkatan dengan statistik individu yang mendapatkan sokongan menerusi Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) iaitu inisiatif di bawah Pusat Kecemerlangan Kesehatan Mental

Noraini Omar, IPGK Tun Abdul Razak
(noraini.omar@ipgm.edu.my)
Teng Kie Yin, IPGK Tun Abdul Razak,
(teng.kieyin@ipgm.edu.my).
Salmi Lilek, IPGK Tun Abdul Razak (salmi@ipgm.edu.my)
Lee Hou Yew, IPGK Tun Abdul Razak,
(lee.houyew@ipgm.edu.my).
Roha Tamit, IPGK Tun Abdul Razak,
(roha.tamit@ipgm.edu.my)

Kebangsaan, Kementerian Kesehatan Malaysia (KKM) meningkat lima (5) kali ganda bagi tahun 2022 berbanding tahun 2020 (Sumber: Berita Harian, Oktober 10, 2022).

Permasalahan kesehatan mental di Malaysia turut dikaitkan dengan tingkah laku bunuh diri di mana terdapat 1,142 kes dilaporkan pada tahun 2021 dan 631 kes dilaporkan pada tahun 2020. Jumlah kes bagi tahun 2021 menunjukkan peningkatan ketara iaitu sebanyak 81 peratus berbanding tahun 2020 (Sumber: Berita Harian, Oktober 10, 2022). Tingkah laku bunuh diri menunjukkan kadar membimbangkan dan kita belum pasti perangkaan bagi tahun 2022. Impak daripada keadaan psikologi seperti ini akan memberi kesan terhadap kesehatan pekerja seperti risiko penyakit jantung, kemurungan, serta masalah psikologi utama dalam kalangan pekerja iaitu kehabisan tenaga.

II. PERNYATAAN MASALAH

Menurut Kyriacou (2001) antara faktor utama tekanan yang dihadapi oleh guru-guru adalah mengajar murid yang kurang bermotivasi, murid yang mempunyai masalah disiplin, tekanan masa dan bebanan kerja, menghadapi ketidakpuasan kerja dan tekanan kerja terhadap perubahan yang berlaku dalam organisasi. Anis et al. (2019) dalam kajiannya menyatakan apabila berlaku tekanan di tempat kerja, secara tidak langsung akan menyebabkan berlakunya simptom yang akan menjejaskan psikologi pekerja. Gooh et al. (2012) juga mendapati guru sekolah mengalami tahap beban kerja sehingga memberi pengaruh kepada tahap kesehatan mental yang tinggi.

Manakala Skaalvik (2007) menyatakan, tekanan dalam kalangan guru adalah bukan sahaja tekanan dari segi pengurusan masa dan kurang sokongan daripada pihak atasan malah tekanan guru juga disebabkan oleh tekanan yang berkaitan dengan hubungan guru dan murid, hubungan guru dengan ibu bapa dan hubungan guru dengan pihak pengurusan. Malah hubungan dengan rakan sekerja dengan kesehatan mental juga berada pada tahap sangat lemah. Hal ini menunjukkan faktor hubungan sesama rakan kerja dengan kesehatan mental tidak mempunyai hubungan yang signifikan.

Dapatan kajian oleh Pau et al. (2020) menunjukkan bahawa guru sekolah menengah di Malaysia pada umumnya berada di risiko mengalami kesehatan mental dan kesejahteraan yang lemah. Dapatan ini memberi penjelasan antara punca tekanan dalam kalangan guru di Malaysia dan cadangan membangunkan rancangan intervensi untuk membantu guru mengekalkan atau menambah baik kesehatan mental dan kesejahteraan mereka. Berdasarkan analisis isu di atas, penyelidik berminat untuk mengkaji tahap kesehatan mental dalam kalangan pensyarah IPGK.

III. TINJAUAN LITERATUR

Kesihatan mental

Elisabet (2017) juga mengatakan tekanan merupakan antara topik yang sangat kerap menjadi bahan perbincangan. Hal ini kerana tekanan boleh mencetuskan tingkah laku negatif dalam kalangan pekerja. Dalam jangka masa panjang, prestasi sesebuah organisasi akan terjejas disebabkan oleh tekanan. Menurut kajian daripada Lia et al. (2018) menyatakan profesion perguruan merupakan satu bidang yang sering dilihat banyak berhadapan dengan tekanan kerana bidang ini merupakan satu bentuk perkhidmatan sosial yang mencabar. Sekiranya guru gagal mengawal atau mengatasi beban kerja yang dipikul maka ianya boleh menyebabkan kesihatan fizikal dan juga kesihatan mental guru terganggu.

Ruziati et al. (2018) mendapati kesihatan mental turut dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi seseorang manusia yang sukar untuk dinilai kerana ianya lebih bersifat keperluan individu secara dalaman dan luaran. Ini turut disokong oleh Syed Kamaruzaman et al. (2017) yang menegaskan situasi-situasi yang menambahkan tekanan terhadap guru akan menyebabkan mental terganggu seterusnya hilang pertimbangan sehingga boleh menyebabkan guru bertindak di luar kawalan seperti mengeluarkan perkataan yang kesat terhadap pelajar atau memukul dan bertindak kurang sopan terhadap pelajar.

Kajian Manak Ek Klai dan Farhana Kamarul Bahrin (2020) menyatakan, rata-rata guru pendidikan Islam mempunyai kesedaran tinggi terhadap masalah kesihatan mental yang berlaku dalam kalangan guru di sekolah sehingga member memberi kesan terhadap produktiviti kerja atau keberkesanan pengajaran yang disampaikan di bilik darjah. Kajian Normazwin Yahya et al. (2020) telah mengenal pasti tahap keperluan perkhidmatan kaunseling oleh guru-guru KPM adalah berada pada tahap yang tinggi iaitu sebanyak 71.9%. Namun begitu, dapatan terhadap kesan kesejahteraan psikologi guru-guru ini masing-masing kurang diperjelaskan atau dikaji bagi melihat keberkesanan pengajaran dan pembelajaran atau produktiviti kerja para guru dalam menjalankan tugas sebagai pendidik.

Kajian Anis Kamilia (2022) terhadap 80 orang GPI menunjukkan tahap kesihatan mental guru pendidikan Islam berada pada tahap sederhana dengan min=3.33, manakala tahap keberkesanan pengajaran dan pembelajaran pendidikan Islam adalah pada tahap yang tinggi dengan min=4.10. Walau bagaimanapun kajian ini mendapati tidak terdapat hubungan antara kesihatan mental guru pendidikan Islam dengan keberkesanan pengajaran dan pembelajaran pendidikan Islam. Kajian ini juga mendapati tidak terdapat perbezaan skor min tahap kesihatan mental guru pendidikan Islam berdasarkan jantina.

Keberkesanan pengajaran

Menurut Mohd. Syaubari dan Ahmad Yunus (2021), guru pendidikan Islam sentiasa berusaha menyediakan amalan pengajaran yang berkesan kepada murid dengan catatan min yang tinggi iaitu min=4.45. Dapatan kajian ini juga menunjukkan bahawa GPI di sekolah berjaya mencapai

semua hasil pembelajaran yang disenaraikan dengan sangat berkesan melalui pelaksanaan penilaian kefahaman murid berkaitan keupayaan murid untuk memahami setiap perkaitan isi kandungan tajuk yang diajar.

Manakala kajian Jahidin Saili dan Nurul Hamimi Awang Japilan (2021) juga mendapati guru pendidikan Islam mempunyai tahap pemahaman isi kandungan yang tinggi. Hal ini kerana telah dibekalkan dengan pelbagai input kandungan yang pelbagai oleh KPM mampu membantu GPI dalam merancang Pdp yang berkesan kepada murid.

IV. METODOLOGI

Kajian ini berbentuk kajian tinjauan kuantitatif yang menggunakan pendekatan data analisis secara deskriptif dan inferensi. Analisis deskriptif telah dilaksanakan ke atas demografi responden. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensi. Sebagaimana dinyatakan dalam Creswell (2014), pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan bagi menguji objektif kajian dengan hubungan antara pemboleh ubah yang boleh diukur melalui instrumen kajian, dan dianalisis dapatan menggunakan prosedur statistik, responden dan tahap kesihatan mental pensyarah akademik ketika melaksanakan pengajaran dan pembelajaran.

Manakala, hubungan di antara kesihatan mental dengan keberkesanan Pengajaran dan Pembelajaran pensyarah di IPGKTAR telah dikenal pasti melalui analisis inferensi yang telah dilaksanakan. Dalam kajian ini terdapat dua pemboleh ubah iaitu, kesihatan mental pensyarah akademik sebagai pemboleh ubah bebas dan keberkesanan pengajaran sebagai pemboleh ubah bersandar. Pemboleh ubah ini akan dikenal pasti dan diketahui dapatannya melalui penggunaan skala likert untuk kesihatan mental dan keberkesanan Pengajaran dan Pembelajaran.

Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensi, sebagaimana Creswell (2014) menyatakan pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan bagi menguji objektif kajian dengan hubungan antara pemboleh ubah yang boleh diukur melalui instrumen kajian, dan dianalisis dapatan menggunakan prosedur statistik. Pengkaji menggunakan data primer melalui edaran soal selidik kepada responden dalam mengumpul sumber maklumat dan menjawab persoalan kajian. Soal selidik tersebut mengandungi tiga bahagian iaitu bahagian A, B dan juga bahagian C.

Bahagian A terdiri daripada borang maklumat diri responden, manakala bahagian B ialah soalan berkaitan dengan tahap kesihatan mental pensyarah. Ujian DASS digunakan untuk mengukur tahap kesihatan mental pekerja. Versi asal DASS mempunyai 42 item yang telah diperkenalkan oleh Peter Lovinbond dari University of New South Wales Australia. Menurut Ramli et al. (2007), DASS telah diterjemah dalam pelbagai bahasa termasuklah versi Bahasa Malaysia (BM) yang mempunyai 21 item. DASS-21 adalah penilaian piawai ringkas yang terdiri daripada 21 perkara yang akan membantu anda menentukan faktor risiko anda bagi kemurungan, kegelisahan, dan tekanan. Walaupun penilaian adalah petunjuk faktor risiko, ianya tidak bertujuan untuk mendiagnosis apa-apa keadaan.

Inventori *Depression, Anxiety dan Stress* 21 item (DASS-21), mempunyai nilai kesahan kandungan dan kebolehpercayaan yang baik dan diterima. Berdasarkan kajian Ramli Musa dan Ruhaila Maskat (2020). DASS-21 item mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi untuk mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan stres seseorang dengan nilai *alpha Cronbach* antara 0.85 hingga 0.95. Nilai kebolehpercayaan ini diterima dan membuktikan DASS-21 Item ini mampu mengukur aspek yang ingin diukur.

Oleh itu, bagi mengukur tahap kesihatan mental pensyarah, pengkaji mengambil keputusan merujuk kepada Ujian DASS-21 item. Borang soal selidik kajian menggunakan skala Likert Ridwan yang berasaskan kepada empat skala (1=tidak langsung, 2=kurang 3=Kerap, 4=Sangat kerap). Manakala Bahagian C terdiri daripada 20 item berkaitan Tahap Keberkesanan Pengajaran dan Pembelajaran. Menggunakan skala Likert lima yang berasaskan kepada (1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Kurang Setuju, 4= Setuju dan 5= Sangat Setuju).

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Versi 27.0 bagi menganalisis berbentuk deskriptif digunakan bagi mengira kekerapan, nilai peratus. Manakala analisis inferensi adalah lanjutan yang dilakukan untuk memperjelaskan dapatan daripada analisis deskriptif (Syahrudin dan Salim, 2012). Analisis inferensi menggunakan Ujian Korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara pemboleh ubah yang digunakan iaitu tahap kesihatan mental pensyarah dengan keberkesanan PdP seterusnya menjawab hipotesis kajian.

V. DAPATAN

Bahagian ini akan membincangkan dapatan kajian bagi menjawab soalan kajian yang telah ditetapkan iaitu:

1. Apakah tahap kesihatan mental pensyarah akademik di IPG Kampus Tun Abdul Razak?
2. Apakah tahap keberkesanan pengajaran pensyarah akademik di IPG Kampus Tun Abdul Razak?
3. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara tahap kesihatan mental pensyarah akademik dengan keberkesanan pengajaran pensyarah?

Profil responden kajian.

JADUAL 1: DEMOGRAFI RESPONDEN BERDASARKAN JANTINA

Jantina	Kekerapan	Peratusan
Lelaki	35	46.1
Perempuan	41	53.9
Jumlah	76	100.0

Jadual 1 menunjukkan taburan demografi responden berdasarkan jantina. Seramai 76 orang pensyarah akademik telah terlibat dalam kajian ini. Taburan bilangan responden dan peratus responden menunjukkan seramai 35 orang pensyarah lelaki (46.1%) dan selebihnya seramai 41 orang pensyarah perempuan (53.9%) telah terlibat dalam kajian ini. Hasil kekerapan dan peratusan menunjukkan jumlah

bilangan pensyarah perempuan melebihi bilangan pensyarah lelaki.

Jadual 2 menunjukkan taburan kekerapan responden mengikut umur. Taburan bilangan dan peratus responden menunjukkan seramai 4 orang responden berumur 31-25 tahun (5.3%), seramai 8 orang responden berumur antara 36-40 tahun (7.9%), 13 orang berumur antara 41-45 tahun (17.1%), seramai 16 orang berumur antara 46-50 tahun (21.1%), manakala 24 orang berumur antara 51-55 tahun (31.6%) dan 13 orang berumur antara 56-60 iaitu sebanyak (17.1%). Keseluruhannya adalah seramai 76 orang responden terlibat dalam kajian ini. Dan peratusan terbesar yang terlibat adalah yang berumur 51-55 tahun iaitu seramai 24 orang bersamaan 31.6 peratus.

JADUAL 2: DEMOGRAFI RESPONDEN BERDASARKAN UMUR

Umur	Kekerapan	Peratusan
31-35 tahun	4	5.3
36-40 tahun	6	7.9
41-45 tahun	13	17.1
46-50 tahun	16	21.1
51-55 tahun	24	31.6
56-60 tahun	13	17.1
Jumlah	76	100.0

JADUAL 3: TABURAN MIN TAHAP KESIHATAN PENSYARAH

Item	Kekerapan	Peratusan
Ya	27	35.5
Tidak	49	64.5
Jumlah	76	100.0

Manakala jadual 3 menunjukkan taburan min tahap kesihatan pensyarah akademik. Bagi item/konstruk kesihatan, 35.5% iaitu seramai 27 orang responden menyatakan bahawa tahap kesihatan mereka adalah sihat. Manakala seramai 64.5% iaitu seramai 49 orang menyatakan bahawa mereka tidak sihat.

JADUAL 4: TABURAN MIN TAHAP KESIHATAN MENTAL PENSYARAH

Item	Jumlah	Min	S.P
Kesihatan	76	2.96	.591

Berdasarkan jadual 4, dapatan menunjukkan tahap kesihatan mental pensyarah adalah pada tahap sederhana sahaja dengan min = 2.96; SD = .59. Dapatan ini tidak selari dengan Pau et al. (2022) dan Lee & Lai (2020) yang menunjukkan bahawa guru wanita secara amnya mempunyai tahap tekanan, kebimbangan, dan kemurungan yang normal. Terdapat juga kajian yang mendapati masalah kesihatan mental yang teruk, malah terdapat kajian yang mendapati guru dalam lingkungan 20-an juga didapati lebih rendah kesihatan mental berbanding rakan sejawat mereka dalam kumpulan umur yang lain.

JADUAL 5: TAHAP KEBERKESANAN PENGAJARAN PENSYARAH

Pembolehubah	Jumlah	Min	S.P
Kesihatan	76	4.63	.43

Berdasarkan Jadual 5, dapatan kajian menunjukkan tahap keberkesanan pengajaran pensyarah adalah pada tahap tinggi dengan min = 4.63; SD = .43. Pensyarah akademik di IPGKTAR melaksanakan pengajaran dan pembelajaran secara berkesan.

JADUAL 6: KEPUTUSAN UJIAN KORELASI BAGI PEMBOLEHUBAH TAHAP KESIHATAN MENTAL DENGAN KEBERKESANAN TAHAP KEBERKESANAN PENGAJARAN PENSYARAH

Pembolehubah	Pekali Korelasi Pearson	Tahap Signifikan
Kesihatan Mental Pensyarah Kebekkesanan Pdp	r .414**	p < 0.001

r = korelasi Pearson

Jadual 6 menunjukkan keputusan ujian korelasi bagi pembolehubah kesihatan mental pensyarah akademik dengan keberkesanan Pdp. Dapatan menunjukkan terdapat hubungan signifikan yang lemah antara pembolehubah tersebut. Ini jelas melalui bacaan nilai pekali korelasi pearson menunjukkan nilai ($r = .414, p < 0.001$). Oleh itu, dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tahap kesihatan mental pensyarah akademik dengan tahap keberkesanan pengajaran pensyarah.

VI. PERBINCANGAN

Dapatan kajian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara kesihatan mental pensyarah akademik dan keberkesanan pengajaran di Institut Pendidikan Guru Kampus Tun Abdul Razak (IPGKTAR). Kajian ini selari dengan dapatan dari Leeds Beckett University (2018) iaitu tahap kesihatan mental pensyarah akademik mempunyai pengaruh ke atas tahap keberkesanan Pengajaran dan Pembelajaran.

Walaupun dapatan menunjukkan bahawa pensyarah berada dalam keadaan berisiko sederhana dalam kesihatan mental, namun langkah-langkah pencegahan perlu diberi perhatian supaya tidak membawa kepada permasalahan dan risiko yang lebih tinggi. Dapatan ini hampir sama dengan dapatan oleh Anis Kamilia (2022) dan Sohana Abdul Hamid (2019) berkenaan tahap kesihatan mental pensyarah dan guru pendidikan Islam di Samarahan adalah pada tahap yang sederhana dan tidak memberi kesan kepada keberkesanan pengajaran dan pembelajaran di sekolah.

Berbeza dengan dapat kajian oleh Gooch et al. (2012) yang mendapati guru sekolah yang mengalami tahap beban kerja yang tinggi telah memberi pengaruh kepada kesihatan mental mereka. Namun Anis Kamilia (2022) walaupun tahap kesihatan mental guru adalah sederhana namun tahap keberkesanan pengajaran dan pembelajaran pendidikan Islam adalah pada tahap yang tinggi dengan min=4.10.

Dengan itu penjagaan kesihatan dalaman dan emosi harus menjadi keutamaan bagi pensyarah. Mereka perlu

melibatkan diri dalam aktiviti yang menenangkan dan membantu membina jati diri demi kesejahteraan dan pembelajaran pelajar. Program sokongan psikososial yang melibatkan sesi kaunseling individu atau kumpulan untuk pensyarah boleh digunakan sebagai satu platform membantu mengurangkan beban emosional, dan menyediakan strategi penyelesaian masalah terhadap tekanan dan cabaran yang mereka hadapi.

Selain itu, latihan dan bengkel pengurusan stres khusus untuk pensyarah boleh dianjurkan untuk membekalkan para pensyarah tentang alat dan teknik untuk menguruskan stres, menjaga keseimbangan kerjaya dan kehidupan, dan meningkatkan kecekapan psikologikal. Pihak pentadbir juga boleh pihak yang berkaitan untuk menganjurkan kempen kesedaran tentang kesihatan mental dalam kalangan pensyarah. Ini termasuk penyampaian informasi mengenai isu-isu kesihatan mental, cara untuk mengenal pasti tanda-tanda awal, dan sumber sokongan yang tersedia.

Kajian oleh Syed Khalid Syed Idrus dan Mohd Isha Awang (2016) menunjukkan hubungan kualiti pengajaran pensyarah, masa dan aras pengajaran dengan pengetahuan adalah positif dan kekuatan hubungan signifikan adalah sederhana bagi kualiti pengajaran pensyarah dan kekuatan hubungan adalah kuat bagi aras pengajaran dan masa pengajaran.

Pensyarah juga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam bilik darjah dan memainkan peranan untuk mendidik generasi muda (khalid Johari, 2009). Malah menurut Cohen (1981), Guolla (1999), pembelajaran yang berkesan bukan sahaja dirangsang oleh kemahiran dan kecekapan pengajar, malah kepada strategi yang menyeluruh. Oleh hal yang demikian, walaupun dapatan kajian ini menunjukkan tahap kesihatan mental pensyarah adalah pada tahap sederhana namun dari aspek pengajaran dan pembelajaran mereka mempunyai tahap keberkesanan yang tinggi.

Hasil dapatan bagi tahap keberkesanan Pdp pensyarah adalah pada tahap yang tinggi. Pensyarah menunjukkan bahawa mereka sentiasa mempertingkatkan penguasaan isi kandungan kursus yang diajar secara mendalam sebelum memulakan atau melaksanakan pengajaran dan pembelajaran dengan min yang diprolehi adalah tinggi. Responden juga bersedia untuk menambah pengetahuan isi kandungan kursus melalui pelbagai sumber dengan nilai min yang juga tinggi. Dapatan ini disokong oleh Mohd Syaubari Othman dan Ahmad Yunus Kassim (2021), di mana guru pendidikan Islam sentiasa berusaha menyediakan amalan pengajaran yang berkesan kepada pelajar dengan catatan mini yang tinggi iaitu sebanyak min=4.45. dapat ini juga menunjukkan bahawa pensyarah berjaya mencapai kesemua hasil pembelajaran kursus yang diajar.

Kajian ini juga selaras dengan Jahidin Saili dan Nurul Hamimi (2021) yang juga mendapati guru mempunyai tahap pemahaman isi kandungan yang amat tinggi. Hal ini kerana guru dibekalkan dengan pelbagai input berkaitan oleh KPM, dan ini mampu membantu mereka dalam merancang dan melaksana pengajaran dan pembelajaran yang berkesan.

Perbincangan bagi soalan kajian yang terakhir adalah melihat hubungan antara tahap kesihatan mental dengan keberkesanan pengajaran. Hasil analisis mendapati bahawa ujian korelasi Pearson menunjukkan bahawa terdapat

hubungan yang signifikan antara tahap kesihatan mental pensyarah dengan keberkesanan pengajaran.

VII. KESIMPULAN (OR LIMITATION OR SUGGESTION FOR FURTHER STUDIES)

Kesihatan mental pensyarah sangat dalam memastikan pengajaran dan pembelajaran dapat dilaksanakan dengan baik dan berkesan. Hal ini kerana bukan sahaja memainkan peranan sebagai tenaga pengajar malah terlibat dalam tugas-tugas penyeliaan, bimbingan, penilaian dan pemantauan. Kesemua tugas-tugas ini memerlukan kepada ketajaman akal dan kekuatan mental dan fizikal. Malah pensyarah juga memainkan peranan yang sangat penting dalam menjaga kesihatan mental pelajar dan mengekalkan motivasi mereka sepanjang pembelajaran. Oleh itu para pensyarah sering diperingatkan untuk turut bekerjasama dalam mempertingkatkan motivasi pelajar sepanjang proses pengajaran dan pembelajaran dalam terutama suasana norma baharu.

Faktor kualiti pengajaran pensyarah, memberi sumbangan yang lebih besar terhadap pengetahuan dan kemahiran guru pelatih. Komunikasi serta maklum balas yang mesra daripada para pensyarah turut memainkan peranan penting dalam meningkatkan motivasi pelajar. Pensyarah perlu sentiasa kekal tenang dan fokus kepada tugas yang sedang dilakukan. Pensyarah juga perlu bijak menyusun jadual dengan baik serta menetapkan masa yang cukup untuk rehat. Jangan terlalu memaksakan diri dan sentiasa mengutamakan kesihatan mental dan fizikal.

Satu lagi implikasi yang boleh dirumuskan daripada dapatan ini adalah keperluan mendesak untuk pemeriksaan yang lebih dekat terhadap rakyat Malaysia tentang status kesihatan mental.

Berdasarkan dapatan kajian, adalah dicadangkan pihak berwajib dapat mewujudkan mekanisme yang memudahkan urusan pemantauan secara tetap kepada guru bagi mengawal selia kesihatan mental para pensyarah dengan lebih sistematik dan seterusnya menjadi keperluan kepada guru atau pensyarah. Maklumat daripada hasil kajian ini juga boleh dijadikan oleh pihak pengurusan IPG dan Unit Psikologi dan Kaunseling agar dapat merancang program-program yang boleh membantu pensyarah mengendurkan stress mereka. Bengkel Mindfulness untuk kesejahteraan adalah antara program yang boleh dicadangkan untuk dilaksanakan.

Manakala dari aspek metodologi kajian, adalah dicadangkan agar kajian ini boleh dijalankan secara *mixed method*, dari aspek pengumpulan data supaya dapatan secara induktif boleh diperolehi dengan lebih mendalam berkaitan tahap mental pensyarah. Dengan menggunakan temu bual separa berstruktur pengkaji akan memperoleh data yang lebih kaya.

REFERENCES

Anis Kamilia Rosdi. (2022). Hubungan Kesihatan Mental dengan Keberkesanan Pengajaran dan Pembelajaran Pendidikan Islam dalam Kalangan Guru Pendidikan Islam. *Tesis Ijazah Sarjana Muda Perguruan Pendidikan Islam, Pendidikan Rendah*. IPGKTAR.

- Anis, N. A., Nor Asikin., Noraini, A. R. & Siti Nazurulaina, H. A. (2019). Burnout: Hubungannya dengan Tekanan Kerja dalam Kalangan Kakitangan Jabatan Ketua Menteri, Melaka. *Malaysian Journal of Social Science*, 4(1), 1-8.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, 4th Edition. London: Sage Publications.
- Elisabet Siahaan. (2017). Can We Rely on Job Satisfaction to Reduce Job Stress?. *International Journal of Management Science and Business Administration*, 3(3), 17-26.
- Kamaruzaman Kamaruddin. (2007). Tekanan Kerja di Kalangan Guru Sekolah Menengah. *Jurnal Kemanusiaan*, (10).
- Kee Pau, Aslina Ahmad, Hsin.Y.T, Ahmad Jazimin Jusoh & Asma Perveen. (2022). Mental Health and Wellbeing of Secondary School Teachers in Malaysia. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research* Vol. 21, No. 6, pp. 50-70, June 2022 <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.6.4>.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher Stress: Directions for Future Research. *Educational Review*, (53), 27-35.
- Lia, I. A. & Ruslin, A. (2018). Tekanan dan Kepuasan Kerja dalam Kalangan Guru Sekolah Menengah Daerah Pasir Gudang. *E-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan*.
- Lee, M. F., & Lai, C. S. (2020). Mental Health Level and Happiness Index among Female Teachers in Malaysia. *Annals of Tropical Medicine and Health*, 23, 231-304. <http://doi.org/10.36295/ASRO.2020.231304>.
- Mohd Syaubari Othman & Ahmad Yunus Kassim. (2021). Keberkesanan Amalan Pengajaran Guru Pendidikan Islam Menerusi Kemahiran Berfikir Aras Tinggi (KBAT) di Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Islam Sekolah Rendah Negeri Perak. *International Journal of Islamis And Civilizational Studies*, 8(1), 75-86.
- Manak Ek Klai & Farhana Kamarul Bahrin. (2020). Kesedaran Tentang Masalah Kemurungan Dalam Kalangan Guru. *GEOGRAFIA Online Malaysian Journal Of Society And Space*, 15 (4), 273-284.
- Normazwin Tahya, Halawiah Safinas Ishak, Nordiana Abd Rahim & Halimahtun Saadiah Usulidin. (2020). Kesejahteraan Psikologi dan Keperluan Perkhidmatan Kaunseling Dalam Kalangan Guru di Kementerian Pendidikan Malaysia. *Jurnal Psikologi dan Kaunseling*, 11(1), 1-32.
- Raihan Mokti . (2020). *Proceeding of the 7th International Conference on Management and Muamalah 2020 (ICoMM 2020)*e-ISSN:2756-8938
- Ramli, M., A.F.F. & Zaini, Z. (2007). Translation, validation and psychometric properties of Bahasa Malaysia version of the Depression Anxiety and Stress Scales (DASS). *ASEAN Journal of Psychiatry*, 8(2), 82-89.
- Ruziati, A. A., Abdul, J. H., Amran, H. & Zuraini, I. A. H. P. (2018). Keperluan Indeks Kesejahteraan Psikologi dalam Perkhidmatan Awam: Satu Tinjauan Umum. *Jurnal Psikologi & Kaunseling Perkhidmatan Awam Malaysia*, bil.13.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2007). Dimensions of Teacher Self-Efficacy and Relations with Strain

- Factors, Perceived Collective Teacher Efficacy, and Teacher Burnout. *Journal of Educational Psychology*, 99, 611-625
- Sohana Abdul Hamid. (2019). Thapa Kesehatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi: Kajian Literasi. *E-prosiding Persidangan Antarabangsa Sains dan Kemanusiaan 2019*. Selangor
- Syahrum & Salim. (2012). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media
- Syed Kamaruzaman, S. A., Mohd Faithal, H. H., & Habib, M. S. (2017). Tekanan dan kepuasan kerja dalam kalangan guru Pendidikan jasmani. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GBSE)*, 1(1), 122-135.