

06 APR, 2023

Atasi masalah pendidik alami keletihan kronik



Utusan Malaysia, Malaysia

Page 1 of 2



CABARAN kepada pendidik ialah mereka perlu bersedia untuk menggunakan teknologi bagi aktiviti pembelajaran dalam talian. - GAMBAR HIASAN/MOHD. HAFIZ ABD. MUTALIB

Atasi masalah pendidik alami keletihan kronik

SAUDARA PENGARANG.

PENDIDIK ibarat lilin yang menerangi kehidupan, begitulah perumpamaan yang diberikan kepada guru dan ahli akademik sejak dari dahulu lagi. Di tangan mereka, lahir masyarakat pandai, berilmu dan menjadi insan yang baik.

Menurut data Kementerian Pendidikan (KPM), terdapat 408,592 guru di sekolah rendah dan sekolah menengah. Manakala berdasarkan data Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) pada 2021, terdapat 70,319 ahli akademik di pelbagai peringkat pengajian.

Ia merangkumi universiti awam, institusi pengajian tinggi swasta (IPTS), institusi pendidikan guru (IPG), politeknik, kolej komuniti, kolej matrikulasi serta institut latihan dan kemahiran (ILK).

Dalam dunia yang mencabar ini, tugas pendidik bukan lagi sekadar mengajar di bilik darjah atau bilik kuliah. Pendidik harus menjadi segala-galanya kepada pelajar. Saban hari, tugas pendidik kian meningkat dan harapan terhadap mereka menjadi semakin tinggi. Maka, tidak hairanlah pendidik kini menjadi satu kerjaya yang sangat membebankan dan berisiko mendapat tekanan yang sangat tinggi secara mental, fizikal dan emosi.

Permintaan tugas yang semakin meningkat dan ketidakcukupan sumber menjadikan kesihatan pendidik semakin merosot. Para pendidik juga terkesan dengan perubahan sistem pengajaran dari kaedah tradisional kepada pembelajaran dalam talian akibat pandemik Covid-19.

Cabaran kepada pendidik ialah mereka perlu bersedia untuk menerima pakai dan menggunakan teknologi untuk aktiviti pembelajaran dalam talian. Akibat peningkatan kerja yang mendadak ini, pendidik mengalami masalah kesihatan psikologi apabila mereka keletihan secara kronik.

Pendidik turut mengalami peningkatan risiko kebimbangan, kemurungan, keletihan dan kemurungan. Tekanan yang dihadapi menjadikan kemungkinan besar untuk

mereka tidak hadir ke kelas, bersara awal dan meninggalkan profesion lebih awal.

Kesihatan pendidik juga semakin merosot dan memberikan kesan kepada kualiti dan prestasi kerja dalam jangka masa panjang.

Apa yang membimbangkan ialah berlakunya peningkatan isu kesihatan mental dalam kalangan masyarakat di Malaysia pada hari ini dan ia berada pada tahap yang membimbangkan. Malah, penyakit mental menjadi penyakit kedua tertinggi yang dihadapi oleh rakyat Malaysia selepas penyakit jantung pada 2020.

Para pendidik juga berpotensi untuk menghadapi masalah kesihatan mental. Terdapat pelbagai kajian yang mengkaji tentang isu beban kerja dan masalah kesihatan para pendidik di peringkat sekolah rendah, sekolah menengah dan juga di peringkat universiti awam serta IPTS di Malaysia.

Penemuan kajian terbabit mendedahkan bahawa kelesuan dan tekanan yang dihadapi oleh pendidik dikaitkan dengan peningkatan permintaan dan kekurangan sumber dalam pekerjaan mereka.

Apabila permintaan daripada kerja meningkat, pendidik akan berhadapan dengan jumlah kerja yang semakin bertambah, kesukaran untuk mengimbangi waktu bekerja dan masa bersama keluarga, konflik dalam kerja dan pelbagai lagi.

Oleh itu, wujud cabaran besar untuk menyediakan suasana persekitaran tempat kerja yang kondusif kepada para pendidik. Masalah kesihatan mental boleh mempengaruhi kesihatan fizikal, kualiti hidup dan produktiviti seseorang.

Adalah amat perlu untuk mewujudkan integrasi di antara pendekatan psikologi dan kerohanian dalam aspek pengurusan kesihatan mental pendidik agar mereka kekal bermotivasi dalam menghadapi cabaran alam kerja yang semakin mencabar.

**SITI ROSNITA SAKARJI & DR. AYU
KAMAREENNA ABDULLAH THANI**
Universiti Teknologi Mara (UiTM)
Cawangan Kelantan



06 APR, 2023

Atasi masalah pendidik alami keletihan kronik

Utusan Malaysia, Malaysia



Page 2 of 2

SUMMARIES

SAUDARA PENGARANG. PENDIDIK ibarat lilin yang menerangi kehidupan, begitulah p e r u m p a m a a n yang diberikan kepada g u r u d a n ahli akademik sejak dari d a h u l u lagi. Di t a n g a n mereka, lahir masyarakat pandai, berilmu dan menjadi i n s a n yang baik.