Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSN : 2504-8562)
2022, Volume 7, Issue 3, e001377
DOI: https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1377

Kesediaan PdPR dan Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologikal Semasa Pandemik Covid-19 dalam Kalangan Guru KAFA

(PdPR Readiness and Stress Coping Skills During Covid-19 Pandemic Among KAFA Teachers)

Nornadiba Huda Maat[1*], Shahlan Surat[2]

[1]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: hudanadiba@gmail.com
[2]Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: drshahlan@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):
Nornadiba Huda Maat
(hudanadiba@gmail.com)

KATA KUNCI:
PdPR
Kesediaan
Tekanan
KAFA

KEYWORDS:
PdPR
Readiness
Stress
KAFA

CITATION:
Nornadiba Huda Maat & Shahlan Surat. (2022). Kesediaan PdPR dan Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologikal Semasa Pandemik Covid-19 dalam Kalangan Guru KAFA. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 7*(3), e001377. https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1377

ABSTRAK

Pembelajaran dan pengajaran dari rumah (PdPR) yang menjadi norma baharu dalam dunia pendidikan pada masa kini berikutan pandemik Covid-19 telah mendatangkan pelbagai cabaran kepada guru. Oleh itu, kajian tinjauan ini telah dijalankan untuk mengkaji tahap kesediaan dan kemahiran mengawal tekanan dalam kalangan guru Kelas Agama dam Fardu Ain (KAFA) di daerah Pontian, Johor Baharu. 132 orang responden dari daerah tersebut telah dipilih dalam kajian ini. Perisian *Statistical Package for Social Science* (SPSS) digunakan untuk menganalisis data. Hasil analisis deskriptif menunjukkan guru-guru KAFA mempunyai tahap kesediaan dan kemahiran mengawal tekanan yang tinggi. Analisis inferensi pula menunjukkan bahawa pengalaman mengajar tidak memainkan peranan penting dalam kesediaan guru KAFA untuk menjalankan PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal. Oleh itu, guru perlu sentiasa bersedia dari pelbagai aspek yang melibatkan kemahiran teknologi bagi menjalankan PdPR pada masa akan datang. Pengetahuan mengenai kemahiran mengawal tekanan pula perlu dikuasai sepenuhnya agar dapat meningkatkan efikasi diri seterusnya memudahkan perjalanan PdPR. Kajian ini juga berpendapat bahawa semua pihak dalam dunia pendidikan KAFA perlu meningkatkan ilmu mengenai perkembangan teknologi agar selari dengan revolusi yang sedang berlaku pada masa ini. Dalam masa yang sama, bengkel mengenai kemahiran mengawal tekanan juga perlu giat dilaksanakan supaya guru terdedah dengan pelbagai teknik asas dalam usaha untuk mengawal tekanan psikologikal.

ABSTRACT

Teaching and learning from home (PdPR) that became a new normal in educational field due to Covid-19 pandemic has brought a lot of challenges to teachers. Therefore, this survey study was conducted to study the readiness and stress

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

coping skills among KAFA teachers in Pontian district. Statistical Package for Social Science (SPSS) software was used to analyze the data descriptively that is for mean, standard deviation, percentage and frequency meanwhile inferential analysis through ANOVA is to test the significant difference between the readiness and stress coping skills among KAFA teachers based on teaching experiences. Descriptive analysis shows that KAFA teachers has high readiness and stress coping skills. While inferential analysis shows that teaching experience didn't play an important role in teachers' readiness to conduct PdPR and stress coping skills. In conclusion, teachers need to always be prepared in various aspects involving technological skills to conduct PdPR in future. Stress coping skills must be fully mastered in order to increase self-efficacy and to facilitate PdPR. This study also supports that all parties in KAFA educational field should increase their knowledge in technological development in order to be in line with the revolution that is taking place at the moment. At the same time, workshops on stress coping skills should be actively implemented so that teachers are exposed with various basic techniques as an effort to control psychological stress.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini adalah salah satu daripada kajian yang telah menyiasat tahap kesediaan dan kemahiran mengawal tekanan dalam kalangan guru Kelas Agama dam Fardu Ain (KAFA) khususnya dengan pelaksanaan Pembelajaran dan Pengajaran dari Rumah (PdPR) ketika pandemik Covid-19 negara ini.

1. Pengenalan

Lanskap pendidikan pada masa ini telah berubah secara drastik daripada pembelajaran bersemuka kepada pembelajaran dalam talian kesan daripada pandemik COVID-19 yang telah melanda dunia pada Disember 2019 (Ainul & Ishak, 2021). Pembelajaran dan pemudahcaraan (PdPc) yang selama ini dijalankan di Malaysia secara bersemuka, telah digantikan dengan Pengajaran dan Pembelajaran di Rumah atau PdPR berikutan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada 18 Mac 2020. Kenyataan media yang bertarikh 27 Mac 2020 oleh Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah mengarahkan agar guru dan murid tidak dibenarkan ke sekolah dan semua tugasan hendaklah dilaksanakan dari rumah (KPM, 2020). PdPR merupakan salah satu cara untuk memutuskan rantaian wabak yang merebak dengan pantas pada ketika itu dan ia tidak terbatas untuk pendidikan arus perdana sahaja, tetapi turut melibatkan Kelas Al-Quran dan Fardu Ain (KAFA). Mematuhi arahan daripada KPM, Menteri di Jabatan Perdana Menteri (Hal Ehwal Agama) turut mengeluarkan arahan yang serupa bagi aliran KAFA (Zulkifli, 2020). Kaedah pembelajaran dalam talian yang merupakan kaedah baharu telah menyebabkan pelbagai implikasi kepada pelajar dan tidak ketinggalan warga pendidik khususnya (Siva & Vimala, 2021). Antara implikasi yang paling ketara dialami oleh golongan pendidik ialah tekanan psikologikal.

Beberapa faktor telah menyebabkan tekanan psikologikal dalam kalangan guru di Malaysia disebabkan oleh pelaksanaan PdPR. Menurut Siti Nur Diyana (2021) guru-guru berhadapan dengan cabaran kemahiran menyampaikan maklumat, arahan, pengetahuan dan pengajaran secara jauh. Siti Rohaizah (2021) turut berpendapat bahawa warga

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

pendidik berhadapan dengan cabaran masalah komunikasi dan penggunaan teknologi serta aplikasi pembelajaran. Di samping cabaran aplikasi pembelajaran ini, ketiadaan peranti juga turut menjadi penyumbang masalah kepada pembelajaran norma baharu ini. Bukan semua orang mampu untuk membeli peranti, lebih-lebih lagi pandemik ini telah melumpuhkan sumber pendapatan sesetengah keluarga apabila sektor ekonomi ditutup sementara. Masalah capaian internet juga merupakan cabaran utama dalam pelaksanaan pembelajaran dalam talian. Menurut Datuk Seri Mahdzir Khalid capaian internet di negara ini adalah antara yang paling perlahan dan paling mahal di dunia dengan kelajuan 1 gigabit sesaat (Media Mulia, 2021). Cabaran-cabaran ini sedikit sebanyak menjadi faktor kepada tekanan psikologikal kepada semua peringkat individu, tidak mengira apa jua lapangan sektor mereka (Norhana Ahad et al., 2020). Pengalaman baharu ini telah menyebabkan tekanan perasaan dan mental. Statistik daripada Mercy Malaysia dan Pusat Kesiapsiagaan dan Tindak Cepat Krisis Kebangsaan merekodkan 89.4 peratus panggilan talian penting adalah daripada mereka yang mempunyai masalah psikologi (Hafidzul, 2021). Maka, dalam situasi ini, kemahiran mengawal tekanan psikologikal sangat penting bagi menjamin kesejahteraan kesihatan mental (Ainul & Ishak, 2021).

Satu kajian tinjauan ke atas 60 orang guru pendidikan Islam oleh Mazarul Hasan et al. (2021) pada tahun 2020 menunjukkan bahawa tahap kesediaan guru Pendidikan Islam dalam menjalankan PdPR menunjukkan skor yang tinggi. Begitu juga dengan satu kajian yang dilaksanakan oleh Yogeswary dan Helmi (2021) ke atas 205 orang guru sekolah tamil di daerah Klang. Kajian mendapati bahawa skor tahap kesediaan guru-guru untuk melaksanakan PdPR berada di tahap yang tinggi. Dari segi kemahiran mengawal tekanan psikologikal, kajian yang dijalankan oleh MacIntyre et al. (2020) ke atas 634 orang guru di Ireland mendapati bahawa tahap kemahiran mengawal tekanan psikologikal dalam kalangan guru ialah tinggi. Pandangan ini juga selari dengan Brooks et al. (2020) di mana kajian beliau menunjukkan bahawa kemahiran mengawal tekanan psikologikal dalam kalangan guru adalah tinggi. Berdasarkan senario-senario yang telah dinyatakan, pembelajaran dalam talian telah dilaksanakan oleh guru-guru KAFA ketika peringkat awal PKP dahulu. Namun, beberapa isu menjadi perhatian terutamanya melibatkan kemahiran pedagogi dan pengetahuan mengenai teknologi yang kurang. Ini menyebabkan mereka terhimpit dengan tekanan dalam usaha untuk melaksanakan PdPR sebaik mungkin.

Walaupun pelbagai kajian lepas telah dijalankan untuk mengkaji tahap kesediaan guru terhadap PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal mereka, namun, masih kurang kajian dijalankan bagi guru KAFA. Kelas KAFA yang dijalankan selama ini tidak pernah mengalami perubahan sama sekali. Kelas ini dijalankan secara konvensional iaitu bersemuka kerana ia memerlukan pemantauan penuh dalam bidang bacaan Al-Quran, penguasaan tulisan jawi, dan juga amal ibadah seharian seperti solat. Umum sedia maklum bahawa kebanyakan guru KAFA sememangnya tidak terlatih dari segi pedagogi kerana mereka tidak mengikuti kursus khas pendidikan seperti guru-guru aliran perdana (Mohamad Fuad et al., 2017). Maka, golongan ini juga tidak terlepas daripada tekanan psikologikal seperti mana guru-guru arus perdana. Profesion keguruan tidak mengira bidang dan aliran, merupakan sektor perkhidmatan awam dan sumber manusia yang menuntut nilai emosional yang tinggi. Menurut Zahiruddin dan Vevehkanandar (2019), 71.1% guru di Kuala Lumpur dan Selangor mengalami stres yang membawa kepada kemurungan. Oleh itu, dengan memahami situasi sebenar guru-guru KAFA dan meneliti tahap kesediaan mereka dalam menjalankan PdPR, dapatan kajian ini penting untuk menjadi petunjuk kepada pihak-pihak yang terlibat seperti JAKIM, Pejabat Agama Islam Daerah dan guru-guru KAFA di seluruh negara bagi mengenal pasti tekanan yang dihadapi oleh mereka serta kemahiran mengawalnya. Kemahiran mengawal tekanan ini sangat

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

penting kerana ia boleh membantu proses PdPR berjalan dengan lancar. Menurut Siti Azira dan Mohd Effendi (2021), sekiranya tekanan tidak dikawal dan dibiarkan secara berpanjangan, ia menyebabkan seseorang itu akan berasa tidak berdaya dan besar kemungkinan individu tersebut akan mengalami lesu upaya (*burnout*). Seterusnya, dapatan kajian ini juga dapat membantu menambah baik tahap kesediaan mereka dalam melaksanakan PdPR untuk tempoh akan datang. Objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap kesediaan guru KAFA terhadap PdPR, mengenal pasti kemahiran mengawal tekanan psikologikal dan untuk menguji perbezaan signifikan antara tahap kesediaan guru KAFA dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal berdasarkan faktor pengalaman mengajar. Namun begitu, kerana kekurangan kajian dalam kalangan guru KAFA menyebabkan kajian ini tidak mendapat gambaran secara menyeluruh mengenai tahap kesediaan mereka dalam melaksanakan PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal. Selanjutnya, artikel ini akan membentangkan bahagian sorotan literatur, metodologi, dapatan kajian dan perbincangan serta kesimpulan.

2. Sorotan Literatur

2.1. Kesediaan PdPR

Pengajaran dan pembelajaran di rumah telah menggantikan pembelajaran konvensional semenjak tercetusnya wabak Covid-19. Pandemik ini telah menyebabkan semua institusi ditutup berikutan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Sebagai alternatif berhadapan dengan paradigma baharu, pembelajaran dalam talian menggunakan alam maya perlu dijalankan (Siva & Vimala, 2021). Bagi menjalankan PdPR ini, guru-guru perlu mempersiapkan diri dengan penggunaan teknologi dan kesediaan mental (Yogeswary & Helmi, 2021). Kesediaan menurut Kamus Dewan edisi keempat ialah perihal sedia, kesanggupan dan kerelaan. Manakala menurut Ain Nur (2020), kesediaan ialah satu proses yang melibatkan penyatuan aspek emosi, pemikiran dan fizikal seseorang dalam pelaksanaan sesuatu perkara. Dari segi konteks kesediaan PdPR, Mallillin et al. (2020) menyatakan bahawa guru hendaklah bersedia dengan kemahiran-kemahiran menggunakan teknologi dalam talian seperti portal *Google Classroom*, *Microsoft Teams*, *Zoom* dan *Google Meet*. Pendapat Mallillin et. al ini selari dengan pendapat daripada Lapada et al. (2020) dan Petko et al. (2020) di mana mereka menyatakan bahawa dari segi kesediaan pembelajaran dalam talian, guru-guru hendaklah menguasai pengetahuan teknologi demi memastikan kemenjadian dalam talian. Guru juga perlu mempersiapkan diri untuk membuat persediaan dari segi perancangan pembelajaran, penilaian dan pengurusan teknikal (Yogeswary & Helmi, 2021).

Sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), guru-guru terpaksa menyesuaikan diri dengan norma baharu pembelajaran dan pengajaran iaitu mengajar dari rumah. Keadaan ini boleh menyebabkan guru-guru kurang bersedia untuk melaksanakan pembelajaran dan pengajaran secara atas talian (Ainul & Ishak, 2021). Namun, walaupun berhadapan dengan pelbagai cabaran, guru-guru tetap tidak berputus asa dan berusaha sebaik mungkin untuk menambah pengetahuan serta kemahiran mereka bagi pelaksanaan PdPR (M Fakhrul, 2020). Kajian Ain Nur (2021) mendapati bahawa guru Bahasa Melayu mempunyai tahap kesediaan yang tinggi dalam menggunakan pelbagai pendekatan terbeza bagi memastikan kelancaran PdPR. Semasa era pandemik, statistik dari laman *Google Trends* 2020 menunjukkan bahawa carian kata kunci *Google Classroom* adalah kedua tertinggi di dunia dalam kalangan guru di Malaysia (Yogeswary & Helmi 2021). Ini menunjukkan guru-guru sentiasa bersedia untuk menambah pengetahuan berkaitan pelaksanaan PdPR yang menggunakan teknologi.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Kajian daripada Noor dan Hazrati (2021) juga menunjukkan dapatan yang sama. Saboowala dan Mishra (2021) dalam kajiannya menyatakan bahawa 97% daripada 313 orang guru mempunyai tahap kesediaan yang tinggi untuk menjalankan pembelajaran secara dalam talian. Walaupun begitu, terdapat juga kajian yang menyatakan bahawa guru-guru tidak bersedia untuk menjalankan PdPR terutamanya dari segi pengetahuan mereka terhadap penggunaan teknologi. Kajian daripada Noel et al. (2021) menunjukkan bahawa 10 daripada 11 orang guru Pendidikan Khas tidak bersedia untuk menjalankan pengajaran dalam talian. Ini berikutan kesukaran untuk menyesuaikan PdPR dengan murid Pendidikan Khas yang mengalami masalah pembelajaran. Bernard et al. (2021) mendapati bahawa guru-guru dalam kajiannya masih mempunyai tahap kesediaan yang kurang mantap dalam melaksanakan PdPR.

2.2. Tekanan Psikologikal

Profesion perguruan merupakan antara awam yang sangat mencabar. Sejajar dengan perubahan pelan dalam serta perkembangan dunia, kerjaya guru semakin mencabar. Perubahan dan cabaran yang baharu menyebabkan guru mengalami tekanan psikologikal seperti stres, kemurungan dan lesu upaya (Zanariah, 2020). Menurut Goldfarb (2020), tekanan psikologikal ialah sebarang bentuk perubahan kepada fizikal, mental dan emosi dalam diri dan ia memerlukan perhatian sepenuhnya daripada diri (Suziana & Siti Mistima, 2021; Haslina, 2020). Dalam dunia terutamanya zaman ini, para pendidik menghadapi cabaran tekanan emosi yang tinggi berikutan pertambahan beban kerja (Aslan et al., 2020). Kinman dan Wray (2020) mendapati bahawa 87% responden bersetuju bahawa profesion perguruan adalah profesion yang memberi tekanan kerja yang sangat tinggi disebabkan faktor persekitaran kerja (Suziana & Siti Mistima, 2020). Hal ini seterusnya menyumbang kepada masalah kesihatan yang serius. Dalam kajian Suhaimi dan Muhamad Suhaimi (2020), analisis *Structural Equation Modelling* (SEM) menunjukkan bahawa antara faktor yang memberi tekanan kepada guru ialah amalan pengurusan masa yang tidak cekap dalam mengurus dan melaksana pelbagai tugas.

Tekanan ini memberi kesan kepada psikologikal, fizikal, tingkah laku dan akhirnya memberi kesan kepada kualiti kerja dan prestasi perkhidmatan. Kajian daripada Zahiruddin dan Vevehkanandar (2019) telah menunjukkan bahawa 94% guru di daerah Klang mengalami tekanan psikologikal yang tinggi berikutan terbeban dengan kerja perkeranian dan pentadbiran sekolah, namun mereka mampu untuk mengawalnya dengan baik. Sejak bermulanya pembelajaran dalam talian atau *online learning*, tidak dapat dinafikan bahawa tahap tekanan dalam kalangan para pendidik semakin berganda. Walaupun begitu, para pendidik didapati masih mampu untuk mengawal tahap tekanan mereka dengan mengalih tumpuan dari sesuatu yang mengganggu fikiran (Akat & Karatas, 2020; Yogeswary & Helmi, 2021). Pandangan ini selari dengan pandangan daripada MacIntyre et al. (2020) yang menyatakan walaupun 634 orang guru dalam kajian mereka berhadapan dengan masalah stres dan lesu upaya, namun kemahiran mengawal tekanan tersebut berada dalam keadaan baik. Selain itu, kajian daripada Mheidly et al. (2020) menyatakan bahawa terlalu banyak *screen time* menyebabkan guru mengalami lesu upaya dan tahap keresahan mereka meningkat daripada biasa. Namun, sebahagian daripada mereka mempunyai kemahiran mengawal tekanan yang baik. Dapatan kajian ini juga selari dengan Nor Safwan dan Shaizatul (2020) menunjukkan bahawa 70% daripada kalangan guru mampu mengawal tekanan dengan baik.

Sebarang bentuk tekanan perlu dikawal agar tidak memakan diri dan jika tidak dapat dikawal serta dibendung, ia akan membawa kesan buruk kepada kesihatan mental. Bagi

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

menghindari tekanan psikologikal dan mengelakkan ianya dari terus berpanjangan sehingga cenderung mendapat kecelaruan mental dan pastinya akan mengambil masa yang lama untuk dirawat dan pulih, kemahiran mengawal tekanan perlu diberi perhatian. Menurut garis panduan menangani stres yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) (KKM, 2011), terdapat empat peringkat yang akan dilalui oleh seseorang dalam usaha untuk menangani stres iaitu persediaan, membuat keputusan, tindakan dan akhirnya pengekalan. Pada peringkat pertama iaitu persediaan, individu perlu mengenal pasti tanda-tanda stres dari segi fizikal, psikologi dan tingkah laku (KKM, 2011). Pada peringkat membuat keputusan, individu perlu membuat penilaian terhadap diri sendiri bagi menentukan tahap tekanan. Kemudian, pada peringkat tindakan, apabila individu telah mengetahui tahap stress dan masalah emosi yang melanda mereka, individu dinasihatkan untuk mengambil 6 eritus pencegahan awal bagi mengelakkan ianya semakin teruk. Pengekalan iaitu peringkat terakhir ialah peringkat di mana individu akan cuba untuk berhadapan dengan cabaran dalam mengawal kemarahan, pengurusan masa dan penyelesaian masalah.

Oleh itu, segala tekanan psikologikal yang bersifat kompleks dalam pelaksanaan PdPR perlu dikawal dengan bijak oleh guru (Norehan & Mahaliza, 2021). Sikap guru dalam mendepani tekanan psikologikal perlu bertitik tolak dari persediaan PdPR yang kukuh (Nor Safwan & Shaidatul, 2020). Guru juga perlu mengenal pasti aspek-aspek luaran dan dalaman yang membawa sebarang konflik sepanjang PdPR berlangsung dan seterusnya berusaha untuk menyelesaikannya (Bernard et al., 2021). Hal ini kerana tahap tekanan kerja yang tinggi boleh membawa kepada pelbagai kesan seperti prestasi kerja yang rendah, kurang memberi komitmen, tidak mempunyai motivasi serta kualiti pengajaran dan pembelajaran dalam talian akan merosot (Rahayu et al., 2020).

3. Metod Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan dengan pendekatan kuantitatif. Reka bentuk tinjauan telah dipilih di mana satu set borang soal selidik dalam talian telah diedarkan untuk mendapatkan maklumat responden mengenai tahap kesediaan guru KAFA terhadap PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal semasa Covid-19. Analisis deskriptif digunakan untuk menilai min, sisihan piawai, dan frekuensi bagi item soal selidik dan analisis inferensi melalui ujian ANOVA adalah untuk menguji perbezaan dalam pemboleh ubah bersandar berdasarkan faktor demografi.

3.1. Populasi dan Sampel Kajian

Dalam kajian ini, populasi sasaran pengkaji terdiri daripada guru-guru KAFA dalam daerah Pontian, Johor. Terdapat 54 buah sekolah agama di dalam daerah tersebut dan populasi guru KAFA seramai 200 orang. Saiz sampel yang dipilih secara rawak sistematik ialah seramai 132 orang berpandukan jadual penentuan sampel daripada Krejcie dan Morgan (1970). Pemilihan sampel secara rawak akan dapat memberi peluang yang sama kepada semua individu yang terlibat sebagai sampel kajian untuk mewakili populasi. Daerah Pontian dipilih dalam kajian kerana daerah tersebut daerah yang kecil dan mempunyai capaian internet yang berada di bawah tahap sederhana. Oleh itu, kesediaan PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologi guru-guru KAFA di daerah tersebut akan mengalami cabaran yang lebih berbanding daerah yang lain.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

3.2. Instrumen Kajian

Satu set soal selidik dalam talian telah dibina oleh pengkaji. Terdapat tiga bahagian dalam soal selidik ini iaitu Bahagian A (Demografi), Bahagian B (Kesediaan Menjalankan PdPR) dan Bahagian C (Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologi). Bagi Bahagian B, terdapat 12 item kesemuanya. Item-item yang dibina di Bahagian B telah diubahsuai mengikut konteks kajian berpandukan soal selidik daripada Ain Nur (2020). Manakala item-item dalam Bahagian C pula diubahsuai daripada Garis Panduan Mengawal Tekanan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM, 2011). Setiap item di Bahagian B & C menggunakan skala likert seperti iaitu 5 (sangat setuju), 4 (setuju), 3 (kurang setuju), 2 (tidak setuju) dan 1 (sangat tidak setuju).

3.3. Kajian Rintis

Kajian rintis ialah kajian cubaan yang dibuat secara kecilan dengan tujuan untuk menguji instrumen dan mengenal pasti kelemahan yang terdapat dalam instrumen tersebut (Ain Nur, 2020). Bantuan pensyarah dan pakar dalam bidang Bahasa Melayu serta Psikologi Pendidikan digunakan bagi mendapatkan kesahan dan memastikan kesemua item mudah difahami oleh responden. Subjek kajian rintis terdiri daripada 20 orang guru KAFA yang bukan dari populasi yang sama. Selain itu, kajian rintis juga dijalankan untuk mendapatkan kebolehpercayaan instrumen. Nilai *Cronbach Alpha* dikenal pasti dalam soal selidik sebelum diedarkan dalam kajian rintis. Ujian *Cronbach Alpha* dijalankan untuk menentukan ketekalan dalaman (Yogeswary & Helmi, 2021). Dalam ujian ini, seandainya nilai R menunjukkan nilai yang tinggi, maka instrumen yang digunakan adalah tinggi nilai kebolehpercayaannya. Hasil analisis menunjukkan bahawa nilai *Cronbach Alpha* bagi keseluruhan item soal selidik ialah 0.90. ini menunjukkan bahawa kebolehpercayaan item ini boleh diterima kerana melebihi 0.70 (Nunnally, 1978).

3.4. Analisis Data

Selepas kajian rintis dijalankan, dan kebolehpercayaan diperolehi, soal selidik diedarkan dalam talian kepada sampel yang sebenar. Semua data dikumpulkan, direkodkan dan seterusnya dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 26. Proses penganalisisan melibatkan dua kaedah iaitu deskriptif dan analisis ANOVA. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai latar belakang responden seperti jantina, umur, pengalaman mengajar, tahap capaian internet, sumber internet dan kelajuan internet. Selain itu analisis deskriptif juga melibatkan analisis mengenai kesediaan guru menjalankan PdPR serta kemahiran mengawal tekanan psikologikal sepanjang tempoh PdPR. Statistik yang digunakan melibatkan nilai min, sisihan piawai dan peratus. Manakala ANOVA pula dijalankan untuk mengukur perbezaan antara tahap kesediaan guru KAFA dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal berdasarkan faktor pengalaman mengajar.

4. Hasil Kajian

4.1. Demografi Responden

Kajian ini memberi tumpuan kepada guru KAFA dan seramai 132 orang telah terlibat di dalam kajian ini. Sebanyak enam ciri demografi telah digunakan iaitu jantina, umur, pengalaman mengajar, capaian internet, sumber internet dan kelajuan internet. Daripada keseluruhan responden yang terlibat dalam kajian ini, seramai 11 orang atau 8.3 peratus

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

adalah terdiri daripada guru lelaki, manakala seramai 121 orang atau 91.7 peratus lagi terdiri daripada guru perempuan. Ini menunjukkan bahawa jumlah responden dalam kalangan guru perempuan melebihi jumlah guru lelaki dalam kajian ini. Kumpulan umur yang paling banyak ditunjukkan oleh responden adalah berada dalam kumpulan umur 32 – 39 tahun iaitu sebanyak 33.3% (44 orang). Manakala kumpulan umur yang paling sedikit pula adalah berada dalam kumpulan umur 54 - 60 tahun iaitu sebanyak 3.8% (5 orang). Seterusnya, profil responden mengikut pengalaman mengajar menunjukkan majoriti responden yang menjawab kajian ini ialah daripada guru yang mempunyai 13 - 19 tahun (28%). Seramai 126 orang (95.5%) mempunyai capaian internet, manakala bakinya seramai 6 orang (4.5%) lagi tidak mempunyai capaian internet.

4.2. Tahap Kesediaan Guru KAFA Terhadap Kaedah PdPR

Keputusan kajian ini adalah untuk menjawab objektif dan persoalan pertama kajian iaitu untuk mengenal pasti tahap kesediaan guru KAFA terhadap kaedah Pembelajaran dan Pengajaran di Rumah (PdPR). Bagi memberi gambaran yang lebih jelas, analisis deskriptif ditunjukkan dalam Jadual 1 di bawah:

Jadual 1: Tahap Kesediaan Guru KAFA Terhadap Kaedah PdPR

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS	Min	SP
B1	Saya biasa dan kenal dengan platform-platform digital masa kini seperti *Google Classroom*, *Zoom*, *Google Meet*, *Webex* dan *Kahoot*.	2 (1.5)	8 (6.1)	33 (25.0)	65 (49.2)	24 (18.2)	3.77	.872
B2	Saya mudah untuk mengakses dan menggunakan platform digital.	2 (1.5)	7 (5.3)	43 (32.6)	58 (43.9)	22 (16.7)	3.69	.866
B3	Kebanyakan platform digital mesra pengguna dan memudahkan saya menjalankan PdPR.	2 (1.5)	8 (6.1)	36 (27.3)	61 (46.2)	25 (18.9)	3.75	.886
B4	Saya memiliki peranti teknologi yang lengkap untuk menjalankan PdPR.	4 (3.0)	14 (10.6)	59 (44.7)	42 (31.8)	13 (9.8)	3.35	.908
B5	Saya tahu untuk menggunakan platform digital dengan cekap.	6 (4.5)	18 (13.6)	61 (46.2)	41 (31.1)	6 (4.5)	3.17	.887
B6	Saya banyak belajar secara individu atau meminta bantuan daripada orang lain untuk menambah kemahiran menggunakan peranti teknologi dan cara menggunakan platform digital.	0 (0.0)	3 (2.3)	25 (18.9)	62 (47.0)	42 (31.8)	4.08	.772
B7	Saya memahami garis panduan PdPR yang diperkenalkan dan dikeluarkan oleh Pejabat Agama Islam Daerah.	0 (0.0)	7 (5.3)	19 (14.4)	78 (59.1)	28 (21.2)	3.96	.756

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

B8	Saya menyediakan pelbagai aktiviti dengan pendekatan yang berbeza untuk menarik minat murid sepanjang PdPR.	2 (1.5)	4 (3.0)	34 (25.8)	70 (53.0)	22 (16.7)	3.80	.805
B9	Saya memastikan persekitaran berada dalam keadaan selesa sebelum memulakan sesi PdPR.	0 (0.0)	4 (3.0)	17 (12.9)	65 (49.2)	46 (34.8)	4.16	.760
B10	Saya membuat persediaan mengajar lebih awal supaya lebih bersedia terhadap sebarang kemungkinan.	7 (5.3)	8 (6.1)	10 (7.6)	69 (52.3)	38 (28.8)	3.93	1.043
B11	Saya merekod kaedah dan aktiviti PdPR dalam Rancangan Pengajaran Harian (RPH) setiap hari.	1 (0.8)	5 (3.8)	16 (12.1)	60 (45.5)	50 (37.9)	4.16	.836
B12	Saya membuat refleksi dan penilaian pengajaran setiap kali selesai PdPR bagi menambah baik kaedah pengajaran saya.	1 (0.8)	2 (1.5)	29 (22.0)	65 (49.2)	35 (26.5)	3.99	.786
	Keseluruhan						3.82	.562

(Tahap: Rendah = 1.00 – 2.33, Sederhana = 2.34 – 3.66, Tinggi = 3.67 – 5.00)

Jadual 1 menunjukkan sepuluh item mempunyai skor yang tinggi, manakala dua item lagi mempunyai skor yang sederhana. Hasil kajian ini menunjukkan item B11 iaitu *"Saya merekod kaedah dan aktiviti PdPR dalam Rancangan Pengajaran Harian (RPH) setiap hari"* mencatatkan min yang tertinggi (min = 4.16, SP = 0.836). Manakala item B5 iaitu *"Saya tahu untuk menggunakan platform digital dengan cekap"* pula mencatatkan min yang terendah (min = 3.17, SP = 0.887). Secara keseluruhannya menunjukkan skor tahap kesediaan guru KAFA terhadap kaedah Pembelajaran dan Pengajaran di Rumah (PdPR) semasa pandemik Covid-19 (min = 3.82, SP = 0.562) adalah berada pada tahap yang tinggi.

4.3. Tahap Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologikal Ketika PdPR

Keputusan kajian ini adalah untuk menjawab objektif dan persoalan kedua kajian iaitu untuk mengenal pasti tahap kemahiran mengawal tekanan psikologikal yang dihadapi ketika PdPR semasa pandemik Covid-19. Jadual 2 di bawah memberi gambaran yang jelas mengenai tahap kemahiran mengawal tekanan dalam kalangan guru KAFA.

Dalam kajian ini, tahap kemahiran mengawal tekanan psikologikal yang dihadapi ketika PdPR semasa pandemik Covid-19 diukur oleh 20 item. Jadual 2 menunjukkan kesemua dua puluh item tersebut mempunyai skor yang tinggi. Hasil kajian ini menunjukkan item C17 iaitu *"Saya tidak berasa malu atau keberatan untuk meminta bantuan orang lain sekiranya saya berhadapan dengan masalah berkaitan PdPR"* mencatatkan min yang tertinggi (min = 4.48, SP = 0.671). Manakala item C6 iaitu *"Saya tidak berasa kecewa sekiranya murid saya gagal menghadiri kelas dalam talian kerana saya faham setiap murid berhadapan situasi yang berbeza ketika pandemik ini"* pula mencatatkan min yang terendah (min = 3.89, SP = 1.072). Secara keseluruhannya, skor tahap kemahiran mengawal tekanan psikologikal yang dihadapi ketika PdPR semasa pandemik Covid-19 (min = 4.19, SP = 0.485) dalam kalangan guru KAFA adalah berada pada tahap yang tinggi.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Jadual 2: Tahap Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologikal Ketika PdPR

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS	Min	SP
C1	Apabila berasa marah ketika di rumah, saya melakukan teknik asas pernafasan bagi membantu mengurangkan rasa marah.	0 (0.0)	4 (3.0)	29 (22.0)	70 (53.0)	29 (22.0)	3.94	.749
C2	Saya cuba berfikir secara rasional apabila ada keadaan yang memberi tekanan atau membangkitkan kemarahan.	0 (0.0)	1 (0.8)	10 (7.6)	83 (62.9)	38 (28.8)	4.20	.598
C3	Sebelum melaksanakan PdPR, saya akan memastikan emosi saya dalam keadaan tenang.	6 (4.5)	6 (4.5)	9 (6.8)	61 (46.2)	50 (37.9)	4.08	1.019
C4	Saya berusaha untuk menyingkirkan pemikiran negatif jika ia tidak wajar dan memberi kesan kepada emosi saya.	0 (0.0)	2 (1.5)	7 (5.3)	62 (47.0)	61 (46.2)	4.38	.660
C5	Saya akan berusaha untuk gantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih munasabah.	0 (0.0)	1 (0.8)	7 (5.3)	62 (47.0)	62 (47.0)	4.40	.628
C6	Saya tidak berasa kecewa sekiranya murid saya gagal menghadiri kelas dalam talian kerana saya faham setiap murid berhadapan situasi yang berbeza ketika pandemik ini.	6 (4.5)	8 (6.1)	23 (17.4)	52 (39.4)	43 (32.6)	3.89	1.072
C7	Saya membahagikan masa dengan baik antara kerja rumah dan tugas sebagai guru.	6 (4.5)	6 (4.5)	25 (18.9)	49 (37.1)	46 (34.8)	3.93	1.064
C8	Saya merancang dan jadualkan tugas saya mengikut keutamaan bagi memudahkan saya menyiapkan tugas harian tanpa sebarang perasaan tertekan.	9 (6.8)	7 (5.3)	10 (7.6)	64 (48.5)	42 (31.8)	3.93	1.106
C9	Jika kerja saya tertangguh, saya akan kaji punca dan buat penjadualan semula.	0 (0.0)	2 (1.5)	16 (12.1)	69 (52.3)	45 (34.1)	4.19	.700
C10	Saya akan pastikan adanya waktu rehat di antara pekerjaan.	0 (0.0)	2 (1.5)	13 (9.8)	62 (47.0)	55 (41.7)	4.29	.705

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

C11	Jika ada masalah, saya akan kenalpasti dan cuba untuk fikirkan beberapa penyelesaian.	0 (0.0)	1 (0.8)	10 (7.6)	61 (46.2)	60 (45.5)	4.36	.657
C12	Saya bertindak dan cuba laksanakan penyelesaian yang saya pilih apabila berhadapan dengan masalah.	1 (0.8)	2 (1.5)	8 (6.1)	67 (50.8)	54 (40.9)	4.30	.718
C13	Saya faham bahawa sesetengah masalah yang berlaku semasa PdPR adalah di luar kawalan saya.	2 (1.5)	0 (0.0)	11 (8.3)	53 (40.2)	66 (50.0)	4.37	.766
C14	Saya faham dan tahu mengenai teknik relaksasi dan menggunakannya sewaktu berada dalam keadaan tertekan.	1 (0.8)	2 (1.5)	30 (22.7)	59 (44.7)	40 (30.3)	4.02	.815
C15	Saya mampu mengawal tekanan emosi di rumah sebelum melaksanakan PdPR.	2 (1.5)	2 (1.5)	18 (13.6)	74 (56.1)	36 (27.3)	4.06	.779
C16	Saya memastikan waktu tidur saya cukup bagi menjamin ketenangan emosi.	1 (0.8)	4 (3.0)	19 (14.4)	58 (43.9)	50 (37.9)	4.15	.833
C17	Saya tidak berasa malu atau keberatan untuk meminta bantuan orang lain sekiranya saya berhadapan dengan masalah berkaitan PdPR.	1 (0.8)	0 (0.0)	7 (5.3)	51 (38.6)	73 (55.3)	4.48	.671
C18	Saya menjaga pemakanan dengan baik dan memastikan pengambilan air masak berada di tahap optimum.	1 (0.8)	1 (0.8)	12 (9.1)	65 (49.2)	53 (40.2)	4.27	.721
C19	Beribadat dapat memberi saya sokongan emosi dan melegakan perasaan.	17 (12.9)	2 (1.5)	2 (1.5)	26 (19.7)	85 (64.4)	4.21	1.359
C20	Saya berkongsi perasaan dengan orang yang saya percaya untuk melegakan dan mengurangkan tekanan.	2 (1.5)	0 (0.0)	15 (11.4)	47 (35.6)	68 (51.5)	4.36	.802
	Keseluruhan						4.19	.485

(Tahap: Rendah = 1.00 – 2.33, Sederhana = 2.34 – 3.66, Tinggi = 3.67 – 5.00)

4.4. Tahap Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologikal Ketika PdPR

Keputusan kajian ini adalah untuk menjawab objektif dan persoalan ketiga kajian iaitu untuk menguji perbezaan signifikan antara tahap kesediaan guru KAFA dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal berdasarkan faktor pengalaman mengajar. Ia menilai hipotesis seperti berikut:

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Ho1: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap kesediaan guru KAFA berdasarkan faktor pengalaman mengajar.

Ho2: Tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan psikologikal guru KAFA berdasarkan faktor pengalaman mengajar.

Hasil analisis varians sehala dalam Jadual 3 menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan psikologikal guru KAFA berdasarkan faktor pengalaman mengajar.

Jadual 3: *ANOVA* Sehala Perbezaan Tahap Kesediaan Guru Kafa Dan Kemahiran Mengawal Tekanan Psikologikal Berdasarkan Pengalaman Mengajar

		JKD	DK	MKD	F	Sig. P
Kesediaan guru KAFA terhadap kaedah PdPR	Antara kumpulan	2.052	4	.513	1.657	.164
	Dalam kumpulan	39.320	127	.310		
	Jumlah	41.372	131			
Kemahiran mengawal tekanan psikologikal ketika PdPR	Antara kumpulan	1.279	4	.320	1.376	.246
	Dalam kumpulan	29.525	127	.232		
	Jumlah	30.804	131			

5. Perbincangan Kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji tahap kesediaan PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal semasa pandemik Covid-19 dalam kalangan guru KAFA. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahawa kesediaan PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal dalam kalangan guru KAFA adalah tinggi. Manakala analisis inferensi yang menggunakan ujian ANOVA menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan dalam kesediaan PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal berdasarkan faktor pengalaman mengajar.

Bagi objektif yang pertama iaitu mengenal pasti tahap kesediaan guru KAFA terhadap pelaksanaan PdPR, dapatan kajian menunjukkan kesediaan guru berada di tahap yang tinggi. Ini jelas menunjukkan guru-guru KAFA mempunyai usaha yang tinggi dalam menjalankan PdPR. Dalam kajian (mengukuhkan) oleh Mazarul et al. (2021), dapatan menunjukkan bahawa nilai min kesediaan guru berada di skor yang tinggi. Mereka mempunyai pengetahuan yang baik dalam usaha untuk melaksanakan pembelajaran dalam talian. Kajian daripada Yogeswary dan Helmi (2020) juga menunjukkan bahawa tahap kesediaan guru-guru untuk menjalankan pembelajaran atas talian berada di tahap yang tinggi. Kajian ini juga menyokong dapatan daripada kajian Norliza (2016) yang menyatakan bahawa guru-guru sentiasa bersedia berhadapan dengan pelbagai cabaran untuk melaksanakan PdPR. Namun begitu, kajian daripada Noor dan Hazrati (2021) menunjukkan dapatan yang berbeza. Guru-guru berhadapan dengan pengetahuan yang rendah mengenai penggunaan pelantar teknologi menyebabkan kesediaan mereka menjalankan PdPR berada di tahap rendah.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Bagi objektif yang kedua, hasil analisis keseluruhan menunjukkan kemahiran mengawal tekanan psikologi dalam kalangan guru KAFA ialah tinggi. Kajian ini mendapati bahawa guru-guru tidak keberatan untuk mengakui kelemahan diri dan kebolehan meminta bantuan kepada orang lain menunjukkan tahap resiliensi yang tinggi (Coutu, 2002). Seperti mana pelajar yang mengalami tekanan kerana pembelajaran atas talian, golongan guru tidak terlepas daripada cabaran ini. Terdapat sebahagian guru yang dibelenggu masalah tahap sosio-ekonomi yang rendah, justeru menyukarkan mereka untuk menyediakan peralatan yang lengkap untuk mengadakan sesi pembelajaran atas talian. Tidak dilupakan juga tekanan ini datang daripada kurangnya kemahiran mereka terhadap aplikasi-aplikasi atas talian, namun semua cabaran ini tidak mengehadkan usaha guru-guru untuk meminta bantuan orang lain (Akat & Karatas, 2020). Dapatan ini selari dengan kajian daripada Mallillin et. al (2020) serta Nurul Farahin dan Siti Mistima (2021) di mana guru-guru didapati mempunyai tahap efikasi yang tinggi dalam mendepani cabaran semasa PdPR serta mempunyai pengetahuan dalam mengawal tekanan. Namun, Alruwais et al. (2018) menunjukkan dapatan yang sedikit berbeza, di mana guru-guru didapati tidak bersedia dan menghadapi tekanan dalam usaha menjalankan pembelajaran atas talian. Hal ini disebabkan kurangnya persediaan dan pengetahuan dari segi kemahiran teknologi.

Hasil analisis inferensi menunjukkan bahawa pengalaman mengajar tidak memainkan peranan penting dalam kesediaan guru KAFA untuk menjalankan PdPR dan kemahiran mengawal tekanan psikologikal. Secara mudahnya, sama ada guru novis atau guru yang lebih berpengalaman, kedua-dua kumpulan mempunyai pengetahuan dan kemahiran dalam mempersiapkan diri untuk menjalankan PdPR serta mengawal tekanan psikologikal yang dihadapi sepanjang proses PdPR. Dapatan ini selari dengan dapatan daripada Ain Nur (2020) di mana pengalaman mengajar tidak memainkan peranan penting dalam kesediaan guru Bahasa Melayu untuk menjalankan PdPR menggunakan teknologi. Hal ini berkemungkinan kerana guru-guru sudah terbiasa dengan teknologi dalam pengajaran dan pembelajaran seperti kajian Nurul Farahin dan Siti Mistima (2021) yang turut menyatakan tidak terdapat perbezaan signifikan terhadap kesediaan guru dari segi pengalaman mengajar. Daripada dapatan kajian ini, maka kajian ke atas sampel menunjukkan bahawa guru-guru KAFA sememangnya bersiap sedia dan berusaha untuk menjalankan pembelajaran atas talian.

6. Kesimpulan

Dalam menghadapi norma baharu dunia pendidikan, guru-guru perlu kekal bersemangat untuk terus mendidik serta mengatasi pelbagai kekangan yang wujud sepanjang tempoh pelaksanaan PdPR. Daripada kajian ini, dapat dilihat bahawa guru-guru KAFA mempunyai kesediaan yang tinggi dalam pelaksanaan PdPR yang banyak menggunakan pelantar teknologi. Walaupun begitu, pihak atasan juga perlu menyedari bahawa terdapat kekangan dari segi kemahiran teknologi dan kekurangan kemudahan semasa pelaksanaan PdPR dalam kalangan guru KAFA. Maka, kajian ini memberi cadangan untuk menambahkan jumlah bengkel dan pembinaan bahan digital dalam kalangan guru KAFA bagi memudahkan proses PdPR, seterusnya dapat memperkembangkan penggunaan teknologi dalam dunia pendidikan KAFA. Keupayaan menguasai kemahiran teknologi akan memberi manfaat kepada guru dalam kesediaan menjalankan PdPR pada masa akan datang, dan tidak perlu hanya bergantung kepada bahan bercetak dan modul semata-mata. Di samping itu, bengkel dan kursus mengenai kemahiran mengawal dan menguruskan stres juga perlu diperbanyakkan agar guru-guru terdedah mengenai kesan stres dalam kehidupan seharian. Menyedari hakikat ini, banyak usaha perlu dilakukan

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

oleh semua pihak khususnya pihak atasan dalam memberikan pendedahan kepada guru-guru serta mengambil kira kemudahan yang terdapat di kawasan tersebut, bagi memastikan kelancaran PdPR KAFA pada masa akan datang. Kehadiran faktor halangan yang lain mampu untuk mempengaruhi kesediaan dan kemahiran mengawal tekanan dalam kalangan guru. Oleh yang demikian, bagi mendapatkan dapatan dan pandangan yang lebih meluas, kajian ini perlu diteruskan untuk memastikan peningkatan kemahiran mengawal tekanan dan kesediaan guru KAFA dalam menjalankan PdPR, dengan mengambil kira faktor lokaliti dan menggunakan saiz sampel yang lebih besar.

Kesimpulannya, kajian ini membuktikan bahawa guru-guru KAFA bersedia untuk menjalankan PdPR walaupun berhadapan pelbagai cabaran. Selain itu, mereka juga mempunyai ilmu pengetahuan yang baik dalam kemahiran mengawal tekanan psikologikal. Kemahiran ini sangat penting untuk diketahui oleh semua orang, guru khususnya kerana profesion keguruan ialah profesion yang mencatatkan fenomena stress paling tinggi (MacIntyre et al., 2020). Tekanan psikologikal jika tidak dikawal akan menyebabkan pelbagai penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung (KKM, 2011). Tambahan pula, ia juga akan menyebabkan kualiti aktiviti harian seseorang merudum. Jika guru dirundung tekanan yang berpanjangan, maka sudah semestinya prestasi aktiviti pembelajaran atas talian akan menurun, bahkan aktiviti harian seperti tugas-tugas rumah juga boleh tergendala. Justeru ia sangat penting untuk dibendung dan dikawal pada peringkat awal.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kerjasama dalam menjayakan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang sumber kewangan mahupun tajaan daripada mana-mana pihak.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis tidak mempunyai konflik kepentingan dalam penyelidikan dan penerbitan artikel ini.

Rujukan

Ain Nur Atika Agus. (2021). Tahap pengetahuan dan kesediaan guru bahasa Melayu dalam melaksanakan pendekatan terbeza dalam pengajaran dan pembelajaran di rumah semasa tempoh perintah kawalan pergerakan. *Jurnal Pendidikan Bahasa Melayu 11*(1), 75-87. https://spaj.ukm.my/jpbm/index.php/jpbm/article/view/258

Ainul Afzan Ramli & Ishak Abd Rahman. (2021). Isu dan Cabaran dalam Pelaksanaan Pendidikan Peringkat Rendah dan Menengah: Pendekatan Malaysia Semasa Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 6*(9), 1–13. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.1043

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Akat, M., & Karataş, K. (2020). Psychological effects of COVID-19 pandemic on society and its reflections on education. *Electronic Turkish Studies, 15(4).* http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44336

Alruwais, N., Wills, G., & Wild, M. (2018). Advantages and challenges of using e-assessment. *International Journal of Information and Education Technology*, *8*(1). https://fac.ksu.edu.sa/sites/default/files/advantages_and_challenges_of_using_e-assessment.pdf

Aslan, A., Silvia, S., Budi, S. N., M. R., & Rusiadi, R. (2020). Teacher's leadership teaching strategy supporting student learning during the Covid-19 disruption. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 5*(3), 321-333. https://doi.org/10.31538/ndh.v5i3.984

Bernard, T. B., Suppiah, N. & Maslinda, P. (2021). Analisis kesediaan guru dalam pelaksanaan kemahiran berfikir aras tinggi dalam pembelajaran, pengajaran dan pemudahcaraan abad ke 21. *Muallim Journal of Social Science and Humanities, 5*(1), 100–119. https://doi.org/10.33306/mjssh/115

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet, 395*(10227), 912–920. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Coutu, D. (2002, May). *How resilience works*. Harvard Business Review. https://hbr.org/2002/05/how-resilience-works

Goldfarb, E.V. (2020). Participant stress in the COVID-19 era and beyond. *Nature Reviews Neuroscience, 21*, 663–664. https://doi.org/10.1038/s41583-020-00388-7

Hafidzul Hilmi, M. N. (2021, Jun 25). *KKM terima 109,806 panggilan masalah psikologi*. myMetro. https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2021/06/722642/kkm-terima-109806-panggilan-masalah-psikologi

Haslina, H. (2020, Jun). Tekanan psikologikal sewaktu COVID-19: emosi, usaha membendung dan konsep tawakal. https://news.uthm.edu.my/ms/2020/06/tekanan-psikologikal-sewaktu-covid-19-emosi-usaha-membendung-dan-konsep-tawakal/

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). (2011). *Panduan Menangani Stress*. 1–24. https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan Mental/6https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf_Panduan_Menangani_Stres.pdf [10 Oktober 2021]

Kinman, G. & Wray, S. (2020). Handbook of Research on Stress and Well-being in the Public Sector. In Burke, R. J., & Pignata, S (Eds.), *Chapter 11: Well-being in academic employees – a benchmarking approach* (pp 152-166). https://doi.org/10.4337/9781788970358.00019

KPM. (2020). Edit_Surat Siaran KPM Bil 3 Tahun 2020_GP PdP Semasa PKP.pdf. *Kementerian Pendidikan Malaysia* (p. 10). https://www.moe.gov.my/pekeliling?category%5B0%5D=6&category_children=1&own=0&limit=20&limitstart=60

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational And Psychology Measurement, 30*(3), 607–610. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/001316447003000308

Lapada, A. A., Miguel, F. F., Robledo, D. A. R., & Alam, Z. F. (2020). Teachers' COVID-19 awareness, distance learning education experiences and perceptions towards institutional readiness and challenges. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *19*(6), 127–144. https://doi.org/10.26803/ijlter.19.6.8

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

M Fakhrul, H. (2020, Nov 23). *NUTP: beri kepercayaan pada guru laksana sistem pembelajaran di rumah.* Malaysia Kini. https://www.malaysiakini.com/news/552082

MacIntyre, P. D., Gregersen, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System* 94, 102352. https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352

Mallillin, L. L. D., Mendoza, L. C., Mallillin, J. B., Felix, R. C., & Lipayon, I. C. (2020). Implementation and readiness of online learning pedagogy: a transition to COVID 19 pandemic. *European Journal of Open Education and E-Learning Studies, 5*(2), 71–90. http://dx.doi.org/10.46827/ejoe.v5i2.3321

Mazarul Hasan, M. H., Norazimah, Z., & Suhaila, M. (2021). Readiness level of primary school teachers in Klang district, Selangor in the implementation of in-class assessment from the aspect of knowledge. *International Journal of Modern Education, 3*(9), 01–08. http://dx.doi.org/10.35631/IJMOE.39001

Media Mulia. (2021, January 23). *Cabaran pendidikan dalam talian – realiti atau fantasi?*. Utusan Malaysia. https://www.utusan.com.my/berita/2021/01/cabaran-pendidikan-dalam-talian-realiti-atau-fantasi/

Mheidly, N., Fares, M. Y., & Fares, J. (2020). Coping with stress and burnout associated with telecommunication and online learning. *Frontiers in Public Health, 8*. https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.574969

Mohamad Fuad, H. I., Ab Halim, T., Suhana, M. L., Sapie, S., Zetty, N. R., & Suziana, H. S. (2020). Tahap kepuasan bekerja dari aspek hubungan rakan sekerja dalam kalangan guru-guru KAFA Sekolah Rendah Agama negeri Selangor. https://kipdf.com/queue/tahap-kepuasan-bekerja-dari-aspek-hubungan-rakan-sekerja-dalam-kalangan-guru-gur_5adc1c347f8b9a204c8b4586.html

Noel, J. B., Bong, L. C., Mimilia, G., NorHamidah, I. & Mohd Norazmi, N. (2021). Elements of work environment in the construct of special education teacher workload in Malaysia. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT), 12*(11), 5284-5288.

Norehan, M. N., & Mahaliza, M. (2021). Cabaran guru dalam melaksanakan pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR): suatu pemerhatian awal. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 6*(7), 416 - 421. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i7.854

Norhana, A., Mohammad Fahmi, A. H., Aslinda, M. N., Zazalli, L. (2020). Analisis faktor tekanan yang mempengaruhi pelajar kolej komuniti negeri Johor ketika perintah kawalan pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan, 2*(3), 158-172. https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/11157

Norliza Mat Ali. (2016). *Tahap kesediaan guru bahasa Melayu terhadap pelaksanaan pendekatan pembelajaran berasaskan masalah dalam pengajaran dan pembelajaran di Selangor, Malaysia.* [Tesis Master, Universiti Putra Malaysia] http://psasir.upm.edu.my/id/eprint/65641/1/FPP%202016%2034%20upm%20ir.pdf

Noor Desiro Saidin & Hazrati Husnin. (2021). Google classroom sebagai pelantar m-pembelajaran: tahap pengetahuan dan tahap kesediaan guru-guru sekolah menengah luar bandar (google classroom as an m-learning platform: level of knowledge and level of readiness of rural secondary school teachers). *Journal Dunia Pendidikan, 3*(2), 278–292. https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/14100

Nor Safwan Saiful Hizan & Shazaitul Azreen Rodzalan. (2020). Hubungan antara pengurusan masa dengan tekanan kerja dalam kalangan guru sekolah menengah di

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Melaka. *Research in Management of Technology and Business, 1*(1), 92–103. https://doi.org/10.30880/rmtb.2020.01.01.008

Nunnally, J.C. (1978). *An overview of psychological measurement. in: wolman, b.b. (eds) clinical diagnosis of mental disorders* (pp 97-146). Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2490-4_4

Nurul Farahin Ab Aziz & Siti Mistima Maat. (2021). Kesediaan dan efikasi guru matematik sekolah rendah dalam pengintegrasian teknologi semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 6*(8), 93–108. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i8.949

Petko, D., Prasse, D., & Cantieni, A. (2018). The interplay of school readiness and teacher readiness for educational technology integration: A structural equation model. *Computers in the Schools*, *35*(1), 1–18. https://doi.org/10.1080/07380569.2018.1428007

Rahayu, A. B., Sham, I., Halijah, A., Nor Hazimah, I., & Wan Mohd Khairul, W. I. (2020). Peranan dan cabaran pemimpin pendidikan dalam memastikan matlamat dan agenda pendidikan dilestari dalam tempoh perintah kawalan pergerakan (PKP) Covid-19. https://iab.moe.edu.my/bahanportal/pemberitahuan/2020/2.%20PERANAN%20DAN%20CABARAN%20PEMIMPIN%20PENDIDIKAN.pdf

Saboowala, R., & Mishra, P. M. (2021). Readiness of in-service teachers toward a blended learning approach as a learning pedagogy in the post-covid-19 era. *Journal of Educational Technology System, 50*(1), 9-23. https://doi10.1177/00472395211015232 journals.sagepub.com/home/ets

Siti Azira Jose & Mohd Effendi @ Ewan Mohd Matore. (2021). Tinjauan literatur bersistematik: faktor burnout dalam kalangan Guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 6*(1), 168–186.

Siti Nur Diyana, M. (2021, May 1). *Teliti cabaran dihadapi guru, murid dalam PdPR*. BH Online. https://www.bharian.com.my/rencana/minda-pembaca/2021/05/812576/teliti-cabaran-dihadapi-guru-murid-dalam-pdpr

Siti Rohaizah, Z. (2021, July 7). *Guru berdepan cabaran komunikasi, aplikasi ketika PdPR*. Selangor Kini. https://selangorkini.my/2021/07/guru-berdepan-cabaran-komunikasi-aplikasi-ketika-pdpr/

Siva Rabindarang & Vimala Arjunan. (2021). Paradigma baharu PdPR: satu sorotan kajian. *Asian Pendidikan, 2*(1): 19–24. https://doi.org/10.53797/aspen.v2i1.3.2021

Suhaimi, K., & Muhamad Suhaimi, T. (2020). Pengaruh faktor-faktor tekanan kerja dalam kalangan guru di sekolah menengah: satu analisis persamaan struktur (SEM-PLS). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *5*(11), 104 - 115. doi: 10.47405/mjssh.v5i11.544

Suziana Basri & Siti Mistima Maat. (2021). Tahap burnout dalam kalangan guru matematik sekolah rendah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 6(*10), 226–234. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1085

Yogeswary Kuppusamy & Helmi Norman. (2021). Kemahiran Teknologi dan Kesediaan Melaksanakan Pembelajaran dan Pemudahcaraan Dalam Talian Semasa Era Pandemik Dalam Kalangan Guru di Sekolah Rendah Tamil (Technology Skills and Readiness to Implement Online Learning and Facilitation During the Pandemic. *Jurnal Dunia Pendidikan*, *3*(1), 428–441. https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/12937

Zahiruddin, O., & Vevehkanandar, S. (2019). Depression, anxiety and stress among secondary school teachers in Klang, Malaysia. *International Medical Journal, 26*(2), 71–74. http://eprints.usm.my/45290/

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Zanariah, A. M. (2020). *NUTP gesa PdP dalam talian dikaji semula*. Laman Web Rasmi Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia. http://www.nutp.org.my/isu-semasa/isu-semasa-2020/665-nutp-gesa-pdp-dalam-talian-dikaji-semula

Zulkifli, M. (2020, April 17). *Kenyataan media menteri di jabatan perdana menteri (hal ehwal agama) pembatalan ujian kelas KAFA (UPKK) bagi tahun 2020*. Portal Rasmi JAKIM. https://www.islam.gov.my/en/media-statement/452-kenyataan-media-menteri-di-jpm-hal-ehwal-agama-pembatalan-ujian-penilaian-kelas-kafa-upkk

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).