

Komunikasi Digital terhadap Kesehatan Mental Guru: Kajian Literatur Sistematis

(Digital Communication and Teachers' Mental Health: A Systematic Literature Review)

Pang Way Ke^{1*}, Shahlan Surat²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: pangwayke@gmail.com

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia
Email: drshahlan@ukm.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):

Pang Way Ke
(pangwayke@gmail.com)

KATA KUNCI:

Komunikasi digital
Kesehatan mental guru
Tuntutan kerja
Burnout

KEYWORDS:

Digital communication
Teachers' mental health
Work demands
Burnout

CITATION:

Pang, W. K., & Shahlan, S. (2026).
Komunikasi Digital terhadap Kesehatan
Mental Guru: Kajian Literatur Sistematis.
*Malaysian Journal of Social Sciences and
Humanities (MJSSH)*, 11(2), e003802.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v11i2.3802>

ABSTRAK

Perkembangan pesat teknologi komunikasi digital telah mengubah secara signifikan corak kerja guru, khususnya dalam aspek komunikasi profesional dengan pihak pentadbiran sekolah, ibu bapa dan pelajar. Walaupun komunikasi digital meningkatkan kecekapan serta kelancaran penyampaian maklumat, peningkatan intensiti dan kekerapan komunikasi kerja yang berterusan berpotensi menjejaskan kesehatan mental guru. Objektif kajian ini adalah untuk mensintesis secara sistematik dapatan kajian empirikal berkaitan komunikasi digital terhadap kesehatan mental guru. Kajian ini menggunakan reka bentuk tinjauan literatur sistematik berpandukan garis panduan PRISMA. Pencarian literatur dijalankan melalui pangkalan data Scopus dan EBSCO melibatkan kajian empirikal yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2024. Sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi telah dianalisis menggunakan pendekatan sintesis tematik. Berdasarkan sintesis dapatan kajian-kajian terdahulu, komunikasi digital didapati berfungsi sebagai satu bentuk tuntutan kerja yang menyumbang kepada peningkatan tekanan psikologi, keletihan emosi dan risiko burnout dalam kalangan guru. Kesan negatif ini menjadi lebih ketara apabila komunikasi kerja berlaku di luar waktu kerja formal, melibatkan jangkaan respons segera serta dilaksanakan tanpa garis panduan organisasi yang jelas. Kajian ini menegaskan keperluan pengurusan komunikasi digital yang lebih sistematik, beretika dan berfokuskan kesejahteraan bagi melindungi kesehatan mental guru serta memastikan kelestarian profesion perguruan dalam era pendidikan digital.

ABSTRACT

The increasing use of digital communication technologies in the teaching profession has reshaped how teachers manage

their daily work, particularly in interactions with school administrators, parents and students. While these technologies support more efficient information exchange, ongoing and intensive work-related communication may place additional psychological demands on teachers. This study brings together empirical evidence examining the relationship between digital communication and teachers' mental health through a systematic literature review guided by PRISMA principles. Empirical studies published between 2018 and 2024 were identified using the Scopus and EBSCO databases. Twenty selected studies were examined using thematic synthesis. The review reveals that prolonged exposure to digital communication is associated with heightened psychological stress, emotional exhaustion and an increased likelihood of burnout among teachers, especially when communication extends beyond official working hours and lacks organisational regulation. These findings underscore the importance of implementing structured and ethically informed digital communication practices to safeguard teachers' mental well-being in contemporary educational settings.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini menyumbang kepada literatur dengan mensintesis bukti empirikal terkini mengenai komunikasi digital sebagai tuntutan kerja psikososial yang mempengaruhi kesihatan mental guru serta menekankan kepentingan sokongan organisasi dan garis panduan komunikasi digital dalam melindungi kesejahteraan profesional guru.

1. Pengenalan

Perkembangan teknologi komunikasi digital telah mengubah landskap kerja profesional dalam sektor pendidikan secara signifikan. Dalam konteks sekolah, penggunaan aplikasi pemesejan segera, e-mel dan platform digital institusi telah menjadi medium utama komunikasi antara guru, pihak pentadbiran sekolah, ibu bapa dan pelajar (Passey, 2021). Komunikasi digital bukan lagi sekadar alat sokongan, sebaliknya telah diintegrasikan secara langsung dalam pelaksanaan tugas harian guru, termasuk pengurusan akademik, penyelarasan pentadbiran dan interaksi dengan pihak berkepentingan pendidikan (Bozkurt, 2022).

Dalam profesion perguruan, komunikasi digital sering dikaitkan dengan peningkatan kecekapan dan fleksibiliti kerja, khususnya dari segi penyampaian maklumat yang pantas dan pengurangan kebergantungan kepada interaksi bersemuka (Buda & Kovács, 2024). Walau bagaimanapun, peningkatan penggunaan komunikasi digital turut mengubah sifat tuntutan kerja guru secara ketara. Kajian menunjukkan bahawa jangkaan untuk sentiasa boleh dihubungi serta keperluan memberi respons segera terhadap mesej berkaitan kerja telah memperluaskan skop tugas guru melangkaui waktu kerja formal (Perryman & Leaton Gray, 2021). Keadaan ini berpotensi mengaburkan sempadan antara kehidupan kerja dan kehidupan peribadi guru, sekali gus meningkatkan tekanan psikologi.

Isu ini menjadi semakin ketara selepas pandemik COVID-19 apabila komunikasi digital digunakan secara intensif bagi memastikan kesinambungan pengurusan sekolah dan pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran jarak jauh. Beberapa kajian melaporkan

bahawa peningkatan mendadak penggunaan teknologi komunikasi semasa pandemik telah menyebabkan guru terdedah kepada beban komunikasi yang berterusan, bersifat invasif dan sukar dikawal (Kim, Oxley, & Asbury, 2022). Walaupun peralihan ini mempercepatkan adaptasi teknologi dalam pendidikan, penggunaan komunikasi digital yang tidak terancang dan tanpa had masa yang jelas didapati meningkatkan tekanan, keletihan mental dan ketidakupayaan guru untuk melepaskan diri secara psikologi daripada tuntutan kerja (Molino et al., 2020).

Bukti empirikal terkini menunjukkan bahawa komunikasi digital yang berlebihan berkait rapat dengan kemerosotan kesihatan mental guru. Kajian kuantitatif dan longitudinal mendapati bahawa pendedahan berterusan kepada komunikasi kerja digital menyumbang kepada peningkatan tekanan psikologi, keletihan emosi dan risiko burnout dalam kalangan guru (Nuutinen & Bordi, 2024; Zhu et al., 2025). Kesan ini menjadi lebih ketara apabila komunikasi kerja berlaku di luar waktu kerja formal, melibatkan jangkaan respons segera dan dilaksanakan tanpa garis panduan organisasi yang jelas (Wang et al., 2022).

Walaupun isu komunikasi digital dan kesejahteraan guru semakin mendapat perhatian, kebanyakan kajian terdahulu menumpukan kepada penggunaan teknologi dalam konteks pengajaran dan pembelajaran, manakala implikasi komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru masih berselerak dalam literatur. Ketiadaan sintesis literatur yang sistematik menyukarkan pemahaman menyeluruh tentang bagaimana komunikasi digital berfungsi sebagai faktor risiko terhadap kesihatan mental guru merentas konteks pendidikan dan budaya. Oleh itu, kajian literatur sistematik ini dijalankan bagi mensintesis secara sistematik dapatan kajian empirikal berkaitan kesan komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru, dengan memberi tumpuan khusus kepada guru sebagai kumpulan sasaran utama dalam sistem pendidikan formal.

1.1. Permasalahan Kajian

Perkembangan komunikasi digital dalam profesion perguruan telah mengubah secara ketara cara guru melaksanakan tugas harian, khususnya dalam aspek komunikasi kerja dengan pihak pentadbiran sekolah, ibu bapa dan pelajar (Passey, 2021; Bozkurt, 2022). Walaupun komunikasi digital meningkatkan kecekapan pengurusan kerja, penggunaannya yang berterusan dan tidak terkawal berpotensi mewujudkan tuntutan kerja tambahan yang menjejaskan kesejahteraan mental guru (Perryman & Leaton Gray, 2021; Nuutinen & Bordi, 2024). Jangkaan untuk sentiasa boleh dihubungi serta keperluan memberi respons segera terhadap komunikasi kerja telah mengaburkan sempadan antara waktu kerja formal dan kehidupan peribadi guru (Molino et al., 2020).

Selain itu, komunikasi kerja digital yang berlaku melalui pelbagai saluran secara serentak menyukarkan guru untuk melepaskan diri secara psikologi daripada tuntutan kerja. Keadaan ini berpotensi meningkatkan tekanan psikologi, keletihan emosi, technostress dan risiko burnout, terutamanya apabila komunikasi digital berlaku di luar waktu kerja formal tanpa garis panduan organisasi yang jelas (Kim et al., 2022; Zhu et al., 2025).

Walaupun isu kesejahteraan mental guru semakin diberi perhatian, implikasi komunikasi digital sebagai satu bentuk tuntutan kerja psikososial masih belum disintesis secara menyeluruh dalam literatur pendidikan (Snyder, 2019). Kebanyakan kajian terdahulu membincangkan penggunaan teknologi dalam konteks pengajaran dan pembelajaran, manakala kesan komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru dilaporkan secara

berasingan dan berselerak. Oleh itu, kajian literatur sistematik ini diperlukan bagi menghimpunkan dan mensintesis dapatan kajian empirikal secara sistematik untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang permasalahan ini.

1.2. Objektif Kajian

Kajian literatur sistematik ini dijalankan untuk mencapai objektif berikut:

- i. Mengenal pasti hubungan antara komunikasi digital dengan tekanan psikologi dan kebimbangan dalam kalangan guru.
- ii. Meneliti kesan komunikasi digital terhadap keletihan emosi dan burnout guru.
- iii. Menganalisis peranan sokongan organisasi dan garis panduan komunikasi digital dalam mengurangkan kesan negatif terhadap kesihatan mental guru.
- iv. Mengenal pasti implikasi komunikasi digital terhadap technostress dan konflik kerja-kehidupan guru.

2. Sorotan Literatur

Penggunaan komunikasi digital dalam profesion perguruan telah meningkat secara signifikan sejajar dengan perkembangan teknologi pendidikan dan perubahan dalam sistem pengurusan sekolah moden (Passey, 2021). Aplikasi pemesejan segera, e-mel dan platform digital institusi dikenal pasti sebagai medium utama komunikasi kerja guru, merangkumi pengurusan pengajaran, penyelarasan pentadbiran serta interaksi dengan ibu bapa dan pihak berkepentingan pendidikan (Bozkurt, 2022). Peralihan ini telah mengubah komunikasi digital daripada alat sokongan kepada komponen teras dalam pelaksanaan tugas harian guru (Perryman & Leaton Gray, 2021).

Walaupun komunikasi digital dilaporkan meningkatkan kecekapan dan kelancaran penyampaian maklumat (Buda & Kovács, 2024), kajian turut menunjukkan bahawa peningkatan intensiti komunikasi kerja digital telah memperluas tuntutan kerja guru melangkaui waktu kerja formal (Kim, Oxley & Asbury, 2022). Keperluan untuk sentiasa boleh dihubungi serta jangkaan respons segera terhadap mesej kerja menyebabkan sempadan antara kehidupan profesional dan peribadi guru menjadi semakin kabur (Garcia, Ocampo & Perez, 2021). Keadaan ini menunjukkan bahawa komunikasi digital bukan sekadar medium neutral, sebaliknya berpotensi bertindak sebagai sumber tekanan kerja yang berterusan (Molino et al., 2020).

Literatur empirikal secara konsisten melaporkan hubungan antara komunikasi digital yang berlebihan dengan peningkatan tekanan psikologi dalam kalangan guru (Bozkurt, 2022). Guru yang terdedah kepada komunikasi kerja digital secara berpanjangan didapati mengalami beban kognitif dan emosi yang lebih tinggi, terutamanya apabila komunikasi berlaku di luar waktu kerja formal (Smith, Lee & Brown, 2022). Tekanan ini menjadi lebih ketara dalam konteks pengajaran dalam talian apabila guru perlu mengurus pelbagai saluran komunikasi serentak tanpa pengurangan tugas sedia ada (Johnson & Williams, 2021).

Selain tekanan psikologi, beberapa kajian turut mengaitkan komunikasi digital dengan peningkatan keletihan emosi dan burnout digital guru (Nuutinen & Bordi, 2024). Bergantung yang tinggi terhadap teknologi komunikasi didapati meningkatkan keletihan emosi apabila sokongan organisasi dan autonomi kerja adalah terhad (Buda & Kovács, 2024). Burnout digital dalam konteks ini merujuk kepada keletihan khusus yang

berpunca daripada interaksi digital berterusan, berbeza daripada burnout tradisional yang lazimnya dikaitkan dengan beban kerja fizikal (Bozkurt, 2022).

Konsep *technostress* sering digunakan untuk menjelaskan tekanan yang timbul akibat penggunaan teknologi secara berlebihan dalam konteks kerja (Ayyagari, Grover & Purvis, 2011). Kajian mendapati bahawa kekurangan latihan teknologi dan sokongan teknikal yang mencukupi meningkatkan risiko stres dan kebimbangan dalam kalangan guru (Bordi & Nuutinen, 2023). Peralihan pantas kepada pengajaran digital tanpa persediaan yang mencukupi turut dikenali sebagai punca perdana yang memberi sumbangan kepada *technostress* serta keletihan mental guru (Sharma & Gupta, 2022). Tekanan ini diperkuat oleh beban kerja yang meningkat serta kekurangan masa, yang dikenali sebagai fenomena *time poverty* (Zhu et al., 2025).

Model Job Demands–Resources (JD-R) sering digunakan sebagai kerangka teori untuk memahami hubungan antara tuntutan kerja digital dan kesejahteraan mental guru (Bakker & Demerouti, 2017). Model ini menegaskan bahawa tuntutan kerja yang tinggi, termasuk tuntutan komunikasi digital, boleh menjejaskan kesejahteraan mental sekiranya tidak diseimbangkan dengan sumber sokongan yang mencukupi (Bakker & Demerouti, 2017). Selari dengan kerangka ini, kajian menunjukkan bahawa sokongan organisasi seperti kejelasan peranan, autonomi kerja dan garis panduan komunikasi digital berupaya mengurangkan kesan negatif komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Latihan ICT dan sokongan profesional turut dikenal pasti sebagai sumber penting dalam membantu guru mengurus tuntutan komunikasi digital secara lebih berkesan (Wang et al., 2022).

Kajian antarabangsa semasa pandemik COVID-19 memperlihatkan peningkatan penggunaan komunikasi digital yang ketara dalam profesion perguruan (Kim, Bowling & Asbury, 2024). Guru di United Kingdom dilaporkan mengalami keletihan emosi dan penurunan kesejahteraan mental akibat komunikasi kerja digital yang berterusan dan kurang terancang (Kim, Oxley & Asbury, 2022). Di Filipina, peningkatan komunikasi digital tanpa sokongan mencukupi dikaitkan dengan kebimbangan dan simptom kemurungan guru (Garcia, Ocampo & Perez, 2021). Tekanan masa dan keletihan akibat *time poverty* turut dilaporkan dalam kalangan guru di China (Zhu et al., 2025). Fenomena yang sama dikenal pasti di Finland, Hungary, Turki, Itali dan India, menunjukkan bahawa implikasi komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru bersifat merentas konteks dan budaya (Nuutinen & Bordi, 2024; Buda & Kovács, 2024; Bozkurt, 2022; Casacchia et al., 2021; Sharma & Gupta, 2022).

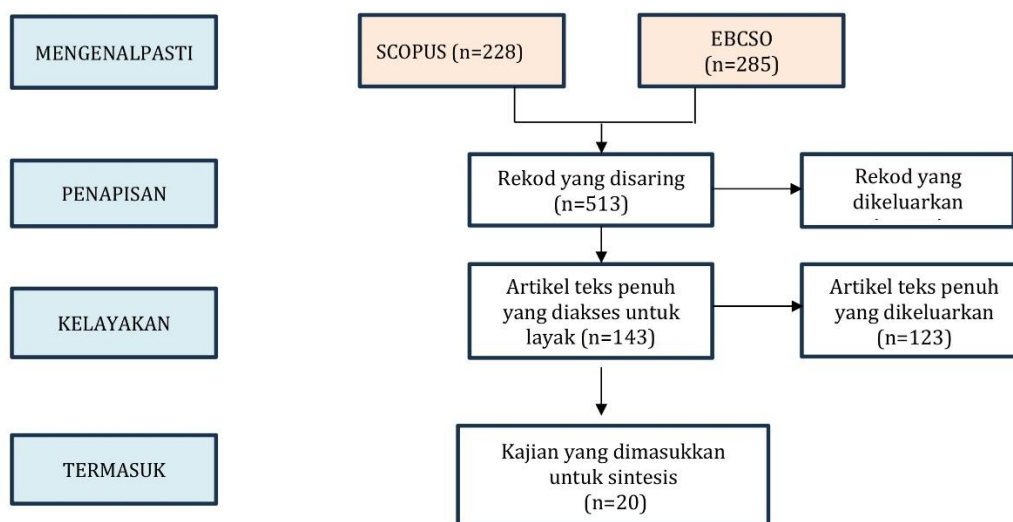
Walaupun literatur sedia ada telah membincangkan kesan komunikasi digital terhadap kesejahteraan guru, dapatan kajian masih bersifat terpisah dan menggunakan reka bentuk kajian yang pelbagai (Reynolds & Turner, 2022). Ketiadaan sintesis literatur yang sistematik menyukarkan pemahaman menyeluruh tentang bagaimana komunikasi digital berfungsi sebagai tuntutan kerja psikososial yang mempengaruhi kesihatan mental guru merentas konteks pendidikan (Snyder, 2019). Oleh itu, kajian tinjauan literatur sistematik ini dijalankan bagi mensintesis secara sistematik dapatan kajian empirikal berkaitan kesan komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru.

3. Metod Kajian

Dalam kajian ini, reka bentuk Tinjauan Literatur Sistematik (*Systematic Literature Review*, SLR) digunakan untuk meneliti hubungan antara komunikasi digital dan kesihatan mental

guru. Pendekatan SLR dipilih kerana ia membolehkan pengenpastian, penilaian dan sintesis dapatan kajian empirikal secara sistematik, telus dan berstruktur, khususnya apabila sesuatu fenomena dikaji merentasi pelbagai konteks dan reka bentuk kajian (Snyder, 2019). Proses tinjauan literatur sistematik ini dilaksanakan berpandukan garis panduan PRISMA bagi memastikan ketelusan dan kebolehpercayaan dalam setiap peringkat pencarian, saringan dan pemilihan artikel (Page et al., 2021). Proses pengenpastian, saringan, penilaian kelayakan dan pemilihan artikel diringkaskan dalam carta alir PRISMA seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 1.

Rajah 1: Kriteria Pemilihan Artikel Kajian



Sumber: Adaptasi daripada carta alir PRISMA

Pencarian literatur dijalankan menggunakan dua pangkalan data akademik utama, iaitu Scopus dan EBSCO, yang diiktiraf secara meluas dalam bidang pendidikan, psikologi dan sains sosial. Strategi carian melibatkan penggunaan gabungan kata kunci seperti “teacher”, “mental health”, “digital communication” dan “working hour” dengan operator Boolean bagi memastikan liputan kajian yang komprehensif terhadap isu komunikasi digital dalam profesion perguruan. Had tahun penerbitan ditetapkan antara 2018 hingga 2024 bagi memastikan dapatan kajian mencerminkan konteks komunikasi digital semasa.

Artikel yang dikenal pasti melalui pencarian awal disaring secara berperingkat. Pada peringkat saringan awal, tajuk dan abstrak diteliti bagi menyingkirkan kajian yang tidak melibatkan guru sebagai kumpulan sasaran atau tidak membincangkan aspek komunikasi digital dan kesihatan mental. Artikel bertindih turut dikeluarkan bagi mengelakkan pengulangan data. Penilaian teks penuh kemudiannya dijalankan untuk memastikan artikel memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan, selaras dengan amalan SLR dalam penyelidikan pendidikan dan psikologi (Xiao & Watson, 2019).

Kriteria inklusi kajian ini merangkumi artikel empirikal yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2024, melibatkan guru dalam konteks pendidikan formal seperti sekolah rendah, sekolah menengah dan institusi pengajian tinggi. Artikel yang dipilih mestilah melaporkan dapatan berkaitan kesihatan mental guru, termasuk tekanan psikologi, keletihan emosi, kebimbangan atau burnout yang dikaitkan secara langsung dengan penggunaan komunikasi digital seperti aplikasi pemesejan segera, e-mel atau platform komunikasi institusi. Kajian berbentuk ulasan literatur, kertas konsep, laporan editorial

dan prosiding persidangan dikecualikan daripada analisis bagi memastikan keteguhan bukti empirikal.

Analisis data dijalankan menggunakan pendekatan sintesis tematik yang melibatkan proses mengenal pasti, membanding dan menggabungkan dapatan kajian bagi membentuk tema dan pola berulang berkaitan kesan komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru. Pendekatan ini sesuai digunakan dalam kajian SLR kerana ia membolehkan sintesis dapatan daripada pelbagai reka bentuk kajian, termasuk kajian kualitatif, kuantitatif dan longitudinal, secara bersepadu (Braun & Clarke, 2021). Melalui sintesis tematik ini, dapatan kajian dapat dirumuskan secara sistematik bagi menyokong pemahaman yang lebih menyeluruh tentang implikasi komunikasi digital terhadap kesejahteraan mental guru.

4. Hasil Kajian

Hasil kajian ini diperoleh melalui sintesis tematik terhadap 20 artikel empirikal yang dipilih menerusi kajian literatur sistematik. Analisis dapatan memberi tumpuan kepada pola utama berkaitan kesan komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru merentas pelbagai konteks pendidikan dan negara. Dapatan kajian dibentangkan mengikut objektif kajian bagi memastikan keselarasan analisis. Secara keseluruhan, dapatan kajian menunjukkan bahawa komunikasi digital berkait rapat dengan peningkatan tekanan psikologi dan kebimbangan dalam kalangan guru. Komunikasi kerja yang berlaku secara berterusan melalui aplikasi pemesejan segera dan e-mel meningkatkan tuntutan kognitif dan emosi, terutamanya apabila guru berhadapan dengan jangkakan untuk sentiasa boleh dihubungi. Tekanan ini menjadi lebih ketara apabila komunikasi kerja melangkaui waktu kerja formal, sekali gus mengurangkan keupayaan guru untuk melepaskan diri secara psikologi daripada tuntutan kerja (Kim et al., 2022; Johnson & Williams, 2021; Garcia et al., 2021).

Analisis dapatan turut menunjukkan hubungan yang konsisten antara komunikasi digital yang tidak terkawal dengan peningkatan keletihan emosi dan risiko burnout dalam kalangan guru. Beban komunikasi digital yang tinggi tanpa pengurangan tugas sedia ada menyumbang kepada keletihan mental berpanjangan dan kemunculan fenomena *burnout digital*, yang seterusnya menjejaskan kesejahteraan emosi serta kepuasan kerja guru (Bozkurt, 2022; Nuutinen & Bordi, 2024; Buda & Kovács, 2024). Sebahagian kajian mengenal pasti komunikasi digital sebagai pencetus utama *technostress*, khususnya apabila guru perlu mengurus pelbagai saluran komunikasi secara serentak tanpa latihan dan sokongan teknologi yang mencukupi. Selain itu, komunikasi kerja digital yang berterusan turut dikaitkan dengan konflik kerja-kehidupan dan kekurangan masa (*time poverty*), yang meningkatkan keletihan emosi dan menurunkan kesejahteraan subjektif guru (Ayyagari et al., 2011; Molino et al., 2020; Zhu et al., 2025).

Hasil sintesis menunjukkan bahawa sokongan organisasi memainkan peranan penting sebagai faktor pelindung dalam mengurangkan kesan negatif komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru. Kewujudan garis panduan komunikasi digital yang jelas, latihan teknologi, autonomi kerja dan sokongan pentadbiran didapati membantu guru mengurus tuntutan komunikasi digital dengan lebih berkesan, manakala ketiadaan sokongan ini memperkuat risiko tekanan psikologi dan burnout (Skaalvik & Skaalvik, 2018; Wang et al., 2022; Perryman & Leaton Gray, 2021). Ringkasan kajian empirikal berkaitan komunikasi digital dan kesihatan mental guru ditunjukkan dalam Jadual 1.

Jadual 1: Ringkasan Kajian Empirikal Komunikasi Digital terhadap Kesihatan Mental Guru

Pengarang & Tahun	Lokasi Kajian	Reka Bentuk Kajian	Fokus Kesihatan Mental	Dapatan Utama
Kim et al. (2024)	United Kingdom	United Kingdom	Tekanan psikologi, kebimbangan, keletihan emosi	Komunikasi digital berterusan meningkatkan keletihan emosi dan kebimbangan guru semasa pandemik.
Smith et al. (2022)	Kanada, China	Kuantitatif, keratan rentas	Keletihan digital, kebimbangan	Peralihan mendadak ke pengajaran dalam talian meningkatkan tekanan emosi dan keletihan digital.
Garcia et al. (2021)	Filipina	Kuantitatif, keratan rentas	Kebimbangan, kemurungan, stres	Beban kerja digital dan kekurangan sokongan meningkatkan kebimbangan dan kemurungan guru.
Johnson & Williams (2021)	Amerika Syarikat	Kuantitatif, keratan rentas	Tekanan psikologi, burnout digital	Kebergantungan teknologi dan masa skrin yang tinggi menyumbang kepada burnout digital.
Reynolds & Turner (2022)	Antarabangsa	Meta-sintesis	Kesejahteraan mental	Pengajaran jarak jauh tanpa latihan mencukupi memberi kesan negatif kepada kesejahteraan guru.
Bordi & Nuutinen (2023)	Finland	Kualitatif	Technostress	Kekurangan latihan dan sokongan teknologi meningkatkan tekanan digital guru.
Bozkurt (2022)	Turki	Kuantitatif	Burnout digital, beban emosi	Beban emosi berkorelasi signifikan dengan peningkatan burnout digital.
Demirbağ & Örs (2025)	Turki	Kuantitatif	Kebimbangan, kemurungan	Cyber incivility meningkatkan tekanan psikologi, khususnya dalam kalangan guru wanita.
Kim et al. (2022)	United Kingdom	Kualitatif, longitudinal	Keletihan emosi, stres	Kesejahteraan mental guru menurun akibat komunikasi kerja berterusan.
Buda & Kovács (2024)	Hungary	Kuantitatif	Tekanan mental, kesejahteraan	Penggunaan teknologi berlebihan mengganggu keseimbangan kerja-kehidupan.
Nuutinen & Bordi (2024)	Finland	Kuantitatif	Burnout, keletihan emosi	Sokongan organisasi mengurangkan burnout guru yang bekerja dari rumah.
Zhu et al. (2025)	China	Kuantitatif	Keletihan emosi, tekanan masa	Time poverty akibat beban kerja digital menurunkan kesejahteraan subjektif.
Molino et al. (2020)	Itali	Kuantitatif	Technostress, konflik kerja-keluarga	Penggunaan teknologi intensif meningkatkan konflik kerja-kehidupan dan stres.
Passey (2021)	United Kingdom	Kualitatif	Kesejahteraan guru	Teknologi digital meningkatkan fleksibiliti

Casacchia et al. (2021)	Itali	Kuantitatif	Depresi, masalah tidur	tetapi juga stres akibat sambungan berterusan. Tekanan kerja digital meningkatkan depresi dan gangguan tidur.
Perryman & Leaton Gray (2021)	Australia	Kualitatif	Stres kerja	Komunikasi digital selepas waktu kerja meningkatkan stres profesional.
Neves et al. (2022)	Brazil	Kualitatif	Stres, keseimbangan kerja-hidup	Ketidaksiapan pengajaran digital meningkatkan tekanan mental guru.
Sharma & Gupta (2022)	India	Kualitatif	Technostress, kebimbangan	Technostress dikenal pasti sebagai punca utama tekanan mental guru.
Belizario et al. (2024)	Peru	Kuantitatif	Stres, kepuasan kerja	Beban kerja digital berkait dengan stres dan efikasi profesional rendah.
Kim et al. (2024)	United Kingdom	Longitudinal	Keletihan mental	Kesejahteraan mental guru menurun sejajar dengan peningkatan tuntutan komunikasi digital.

5. Perbincangan

Dapatan tinjauan literatur sistematik ini menunjukkan bahawa komunikasi digital memberi kesan yang signifikan dan pelbagai dimensi terhadap kesihatan mental guru, khususnya dari segi tekanan psikologi, keletihan emosi, burnout digital, technostress dan keseimbangan kerja-kehidupan. Kim et al. (2022) secara konsisten melaporkan bahawa guru sekolah rendah di United Kingdom mengalami peningkatan kebimbangan, keletihan mental dan perasaan terasing apabila komunikasi digital berkaitan kerja berlaku secara berterusan tanpa had masa yang jelas. Dapatan ini menunjukkan bahawa komunikasi digital telah mengubah sifat kerja guru daripada terhad kepada waktu bekerja formal kepada satu bentuk tuntutan kerja berterusan.

Dalam konteks Amerika Syarikat, Johnson dan Williams (2021) mendapati peningkatan masa skrin dan kebergantungan terhadap teknologi digital berkait secara signifikan dengan tekanan psikologi guru. Dapatan ini selari dengan kajian Smith et al. (2022) yang melibatkan guru di Kanada dan China, di mana peralihan mendadak kepada pengajaran dalam talian mengurangkan sokongan sosial bersemuka dan meningkatkan tekanan emosi guru. Garcia et al. (2021) pula menunjukkan bahawa guru di Filipina mengalami kebimbangan dan simptom kemurungan akibat ketidakpastian kerja serta peningkatan beban komunikasi digital semasa pandemik. Secara kolektif, dapatan kajian-kajian ini mengesahkan bahawa komunikasi digital berfungsi sebagai stressor psikososial yang signifikan apabila tuntutan komunikasi tidak diseimbangkan dengan sokongan dan kawalan kerja yang mencukupi.

Selain tekanan psikologi, dapatan SLR ini turut menunjukkan hubungan yang jelas antara komunikasi digital dengan keletihan emosi dan burnout digital. Bozkurt (2022) melaporkan bahawa beban emosi guru di Turki meningkat selari dengan peningkatan tuntutan komunikasi digital, sekali gus meningkatkan risiko burnout digital. Di Finland, Nuutinen dan Bordi (2024) mendapati bahawa guru yang menerima sokongan organisasi yang rendah lebih terdedah kepada keletihan emosi apabila berhadapan dengan

komunikasi digital berterusan. Kajian [Buda dan Kovács \(2024\)](#) di Hungary turut menunjukkan bahawa penggunaan teknologi secara berlebihan mengganggu keseimbangan kerja– kehidupan dan berkorelasi secara signifikan dengan burnout. Dapatan ini menyokong konsep technostress yang diperkenalkan oleh [Ayyagari et al. \(2011\)](#) dan diperkukuh oleh [Sharma dan Gupta \(2022\)](#), iaitu tekanan yang timbul apabila teknologi meningkatkan tuntutan kerja tanpa penyediaan sumber sokongan yang mencukupi.

Perbincangan dapatan juga menekankan peranan kritikal sokongan organisasi dan garis panduan komunikasi digital dalam mengurangkan kesan negatif komunikasi digital. [Skaalvik dan Skaalvik \(2018\)](#) menunjukkan bahawa kejelasan peranan, autonomi kerja dan kepimpinan yang menyokong dapat mengurangkan tekanan psikologi guru. [Wang et al. \(2022\)](#) pula mendapati bahawa garis panduan komunikasi digital yang jelas membantu mengurangkan konflik peranan dan tekanan kerja. Dalam konteks Australia, [Perryman dan Leaton Gray \(2021\)](#) melaporkan bahawa latihan berterusan dan pengurusan komunikasi digital yang sistematik membantu guru mengawal tekanan dan burnout. Selain itu, [Casacchia et al. \(2021\)](#) mendapati sokongan emosi dan latihan profesional di Itali mengurangkan gangguan tidur, simptom depresi dan keletihan dalam kalangan guru.

Fenomena konflik kerja–keluarga dan kekurangan masa (*time poverty*) turut dikenal pasti sebagai implikasi penting komunikasi digital. [Molino et al. \(2020\)](#) menunjukkan bahawa penggunaan teknologi secara intensif semasa bekerja dari rumah di Itali mengakibatkan ketidakseimbangan kerja–kehidupan dan tekanan yang tinggi. [Zhu et al. \(2025\)](#) melaporkan bahawa guru di China yang mengalami kekurangan masa akibat beban kerja digital menunjukkan tahap keletihan emosi yang lebih tinggi dan kesejahteraan subjektif yang lebih rendah. Dapatan ini diperkukuh oleh kajian [Bordi dan Nuutinen \(2023\)](#) di Finland dan [Sharma dan Gupta \(2022\)](#) di India yang menunjukkan bahawa kekurangan latihan dan sokongan ICT memperburuk tekanan psikologi guru.

Dari sudut jurang penyelidikan, dapatan SLR ini menunjukkan bahawa kajian longitudinal masih terhad dalam menilai kesan jangka panjang komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru. Selain itu, kebanyakan kajian tertumpu kepada konteks sekolah rendah dan menengah, dengan kajian dalam pendidikan tinggi dan latihan guru masih kurang diterokai. Interaksi antara faktor moderasi seperti sokongan organisasi, jantina dan jenis teknologi juga memerlukan analisis yang lebih mendalam dalam kajian masa hadapan.

Dari perspektif praktikal, dapatan ini menegaskan bahawa komunikasi digital perlu diurus secara strategik oleh pihak sekolah dan pembuat dasar. Penggubalan garis panduan komunikasi yang jelas, penyediaan sokongan emosi, latihan ICT dan pengurusan masa yang berkesan adalah penting bagi mengurangkan risiko tekanan psikologi, burnout digital, technostress dan konflik kerja–keluarga. Kesimpulannya, komunikasi digital merupakan pedang bermata dua dalam profesion perguruan; ia meningkatkan kecekapan kerja, namun tanpa pengurusan dan sokongan yang mencukupi, ia berpotensi menjejaskan kesejahteraan mental guru secara signifikan ([Kim et al., 2022](#); [Casacchia et al., 2021](#); [Zhu et al., 2025](#)).

6. Kesimpulan

Kajian tinjauan literatur sistematik ini mensintesis dapatan empirikal berkaitan kesan komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru merentas pelbagai konteks pendidikan dan negara. Secara keseluruhan, komunikasi digital dikenal pasti bukan

sekadar medium sokongan kerja, sebaliknya berfungsi sebagai satu bentuk tuntutan kerja psikososial yang berpotensi menjejaskan kesejahteraan mental guru. Peningkatan intensiti komunikasi kerja, jangkauan untuk sentiasa boleh dihubungi serta komunikasi di luar waktu kerja formal didapati menyumbang kepada tekanan psikologi, keletihan emosi, burnout digital dan technostress dalam kalangan guru.

Dapatan kajian turut menegaskan peranan penting sokongan organisasi dalam memoderasi kesan negatif komunikasi digital terhadap kesihatan mental guru. Kewujudan garis panduan komunikasi digital yang jelas, latihan teknologi, autonomi kerja dan sokongan pentadbiran dikenal pasti sebagai faktor pelindung yang berupaya mengurangkan tekanan dan keletihan emosi guru. Sehubungan itu, pengurusan komunikasi digital yang lebih sistematik, beretika dan berfokuskan kesejahteraan perlu diberi perhatian dalam persekitaran pendidikan digital bagi memastikan kelestarian profesion perguruan. Kajian masa hadapan disarankan untuk meneroka strategi intervensi yang lebih khusus serta konteks tempatan bagi memperkukuh pemahaman tentang pengurusan komunikasi digital yang seimbang dan menyokong kesihatan mental guru.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Tidak berkenaan.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Tidak berkenaan.

Kewangan (*Funding*)

Kajian ini tidak ditaja dan tidak menerima sebarang bantuan kewangan daripada mana-mana pihak.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan.

Rujukan

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Belizario, M. V., Mamani-Benito, O., Zerga-Morales, C. A., Turpo-Chaparro, J. E., & Morales-García, W. C. (2024). Effect of perceived stress, job satisfaction, and workload on the professional self-efficacy of Peruvian regular basic education teachers. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1350185. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1350185>

- Bozkurt, B. (2022). The relationship between teachers' emotional labor and digital burnout during the COVID-19 pandemic process. *Education and Information Technologies*, 27(4), 5243–5264. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10855-7>
- Bordi, L., & Nuutinen, S. (2023). Experiences of technostressors during the COVID-19 pandemic among Finnish comprehensive school teachers. *Computers & Education*, 191, Article 104648. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104648>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Buda, A., & Kovács, K. (2024). The digital aspects of the wellbeing of university teachers. *Education and Information Technologies*, 29(3), 3549–3567. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11937-2>
- Casacchia, M., Cifone, M. G., Giusti, L., Fabiani, L., Gatto, R., Lancia, L., Cinque, B., Petrucci, C., Giannoni, M., Ippoliti, R., Frattaroli, A. R., Macchiarelli, G., & Roncone, R. (2021). Distance education during COVID-19: An Italian survey on the university teachers' perspectives and their emotional conditions. *BMC Medical Education*, 21, Article 335. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02780-y>
- Garcia, D. R., Ocampo, M. S., & Perez, A. D. (2021). Prevalence and predictors of psychological distress and common mental health concerns among Filipino university teachers amid the COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, Article 299. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_19_21
- Johnson, T. W., & Williams, R. D. (2021). The relationship between teachers' emotional labor and digital burnout during the COVID-19 pandemic process. *Teaching and Teacher Education*, 108, Article 103503. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103503>
- Kim, L. E., Bowling, J., & Asbury, K. (2024). "I had forgotten what it was like to feel like you're doing a good job": A longitudinal thematic analysis of teachers' experiences during the COVID-19 pandemic. *Teachers and Teaching*, 30(1), 1–18. <https://doi.org/10.1080/13540602.2023.2254183>
- Kim, L. E., Oxley, L., & Asbury, K. (2022). "My brain feels like a browser with 100 tabs open": A longitudinal study of teachers' mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Educational Psychology*, 92(1), 299–318. <https://doi.org/10.1111/bjep.12450>
- Molino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M. L., Russo, V., Zito, M., & Cortese, C. G. (2020). Wellbeing costs of technology use during COVID-19 remote working. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(6), 1–12. <https://doi.org/10.1037/ocp0000185>
- Neves, F., Fialho, I., Machado, J., et al. (2022). Teachers amid emergency remote teaching: Repercussions of social distancing on formal education. *Education Sciences*, 12(3), Article 170. <https://doi.org/10.3390/educsci12030170>
- Nuutinen, S., & Bordi, L. (2024). Technology use and employee well-being among teachers during COVID-19: Moderating effects of school support and detachment. *Computers in Human Behavior*, 146, Article 107767. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107767>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Passey, D. (2021). Digital technologies—and teacher wellbeing? *Education and Information Technologies*, 26(1), 1–15. <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10205-4>
- Perryman, J., & Leaton Gray, S. (2021). Review of practice and policy strategies for managing digital communication and ICT use in Australian universities. *Journal of*

- Education Policy*, 36(6), 801–823.
<https://doi.org/10.1080/02680939.2020.1745132>
- Reynolds, N. J., & Turner, K. C. (2022). K-12 teachers' perceived experiences with distance education during the COVID-19 pandemic: A meta-synthesis study. *Educational Research Review*, 37, Article 100471.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2022.100471>
- Sharma, E., & Gupta, S. (2022). Exploring the impact of technology use on the mental health of teacher trainees. *Journal of Education and Learning*, 11(4), 50–60.
<https://doi.org/10.5539/jel.v11n4p50>
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1251–1275. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9464-8>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Wang, H., Liu, Y., & Wang, J. (2022). Digital communication demands and teachers' occupational well-being: The role of organizational regulation. *Teaching and Teacher Education*, 113, Article 103656.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103656>
- Zhu, M., Huang, T., Ma, H., Liu, P., & Zhang, R. (2025). The impact of time poverty on teachers' subjective well-being in the context of digital teaching. *Computers & Education*, 199, Article 104736. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104736>
- Smith, J. J., Lee, T. L., & Brown, L. M. (2021). The development and impact of teachers' collective agency during COVID-19: Insights from online classrooms in Canada and China. *Educational Studies*, 74(3), 664–684.
<https://doi.org/10.1080/00131911.2021.1997921>
- Demirbağ, O., & Örs, Ş. (2025). Cyber incivility: The silent threat shattering teachers' mental health and happiness at work: Does gender matter? *Behaviour & Information Technology*, 44(14), 3416–3437.
<https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2490665>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.
<https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>