

---

## **Level of Mental Health Among Physical Education Teachers During COVID-19 Pandemic**

### ***Tahap Kesihatan Mental Guru Pendidikan Jasmani Semasa Pandemik COVID-19***

Nur Zaheeda Zainol Azlan, Mohd Azrul Anuar Zolkafi, Nor Fadila Kasim

Faculty of Sport Science and Coaching, Universiti Pendidikan Sultan Idris,  
35900 Tanjung Malim, Perak, MALAYSIA

**Published online:** 27 December 2022

**To cite this article (APA):** Zainol Azlan, N. Z., Zolkafi, M. A. A., & Kasim, N. F. (2022). Level of Mental Health Among Physical Education Teachers During COVID-19 Pandemic: Tahap Kesihatan Mental Guru Pendidikan Jasmani Semasa Pandemik COVID-19. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 11, 88–98. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol11.sp.11.2022>

**To link to this article:** <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol11.sp.11.2022>

### **ABSTRAK**

Kajian ini dilakukan untuk melihat tahap kesihatan mental guru-guru Pendidikan Jasmani (PJ) di daerah Gombak semasa pandemic Covid -19. Seramai 124 orang guru PJ dipilih secara rawak untuk dijadikan sampel bagi kajian ini. Satu set soal selidik mengandungi tiga bahagian meliputi latar belakang responden, bahagian untuk mengukur tahap kesihatan mental menggunakan instrumen *Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21)* dan satu bahagian menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire Malay Version (GPAQ-M)* untuk mengukur tahap sedentari guru. Data kajian yang diperolehi dianalisis menggunakan *Statistic Packages for Social Science (SPSS)* melibatkan statistik deskriptif dan analisis inferensi. Dapatan kajian menunjukkan tahap kesihatan mental guru bagi subskala kemurungan berada di tahap normal, manakala tahap kebimbangan dan stress guru pula di tahap sederhana. Hasil kajian juga menunjukkan bahawa tahap sedentari mempunyai kaitan dengan subskala kebimbangan dan stress di mana terdapat hubungan positif yang signifikan iaitu ( $r=0.322$ ,  $p=0.000$ ) bagi skala kebimbangan manakala, ( $r=0.240$ ,  $p=0.007$ ) bagi subskala stress. Walaubagaimanapun, tidak terdapat berbezaan yang signifikan di antara tahap sedentary dengan skala kemurungan. Secara kesimpulannya, tahap kesihatan mental guru PJ semasa pandemik Covid-19 adalah normal dan tidak membimbangkan.

Kata kunci: Covid-19, kemurungan, kebimbangan, tekanan, guru Pendidikan Jasmani

### **ABSTRACT**

*This study aims to investigate the status of mental health among Physical Education (PE) teachers Gombak, Selangor during the pandemic of Covid-19. A total of 124 primary school PE teachers in Gombak district were selected randomly to be sampled for this study. A set of questionnaires consisted of three sections covering the background of the respondent, a section for measuring the level of mental health using the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) instrument and a section using Global Physical Activity Questionnaire Malay Version (GPAQ-M) instrument translation by Soo et al. (2015) to measure the physical level of activity by focusing on the teachers sedentary. The data were analysed using Statistic Packages for Social Science (SPSS) version 22.0 involved descriptive statistics and inference analysis. The result showed that the teacher's mental health in depression was at normal levels, while anxiety and stress level were moderate. Furthermore, the result show that there is a significant positive relationship between the anxiety ( $r=0.322$ ,  $p=0.000$ ) and stress ( $r=0.240$ ,  $p=0.007$ ) with sedentary level. While the depression ( $r=-0.121$ ,  $p=0.180$ ) showed no significant association with sedentary level. In conclusion, the mental health status among PE teachers during the pandemic of Covid-19 was normal and not worrying.*

**Keywords:** Covid-19, depression, anxiety, stress, Physical Education teachers

## **PENGENALAN**

Kebelakangan ini, isu kesihatan mental semakin menjadi topik bualan dan tumpuan umum. Semasa tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada tahun 2020, dicatatkan sejumlah 266 individu membunuh diri dari 18 Mac sehingga 31 Oktober 2020, bersamaan dengan purata 30 kes sebulan atau satu kes setiap hari, (Arminster, 2021). Didapati, peningkatan kes bunuh diri dan penyakit mental berpunca daripada pengetahuan yang lemah dalam menangani masalah kesihatan mental. Justeru bagi memastikan berlakunya penurunan kes sebegini, rakyat Malaysia perlu didedahkan dan mengambil cakna tentang kepentingan mengetahui status kesihatan mental diri mereka sendiri.

Menjelang tahun 2020, penyakit mental dijangka menjadi masalah kesihatan kedua terbesar kepada rakyat Malaysia selepas penyakit jantung. Menurut tinjauan Kementerian Kesihatan Malaysia (2015), satu daripada tiga orang dewasa yang berumur 16 tahun ke atas di Malaysia menghidap beberapa jenis masalah kesihatan mental. Penyakit mental tidak mengira mangsa dan boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tanpa mengira umur, jantina, bangsa, status sosial atau pendapatan (Solanski et al, 2021). Mereka yang menderita gangguan mental biasanya kelihatan gelisah, ganas dan tidak dapat diramalkan. Stigma dan diskriminasi sedemikian akan menghalang individu tersebut daripada mendapatkan bantuan profesional dan rawatan awal. Kebanyakan rakyat Malaysia hari ini masih belum mendapat maklumat tentang kesihatan mental dan kecelaruan mental. Salah faham, stigma dan diskriminasi mengenai penyakit ini masih berleluasa. Individu yang berdepan dengan masalah ini dikaitkan dengan penyakit gila.

Menurut Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Dan Morbiditi pada tahun 2015, kebiasaan masalah kesihatan mental dalam kalangan orang dewasa adalah pada kadar 29.2% manakala kanak-kanak pula mencatatkan peratusan sebanyak 12.1%. Persatuan Psikiatri Malaysia percaya jumlah sebenar jauh lebih tinggi kerana kebanyakan kes ini tidak dilaporkan dan telah menyebabkan pesakit tersebut tidak mendapat perhatian atau rawatan sebaiknya. Pandemik yang melanda dunia kini telah menyebabkan ramai individu dan sektor pentadbiran, kewangan dan pendidikan negara terkesan. Rakyat dikehendaki mengamalkan penjarakan sosial, kekal berada di rumah jika tiada keperluan untuk keluar dan beberapa kawasan telah dikenakan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD). Impaknya, isu kesihatan mental menjadi fokus tajuk akhbar apabila wujud berita kematian dan kes bunuh diri akibat kemurungan dan stress berpunca daripada tekanan kerja, kewangan dan sebagainya.

Semasa PKP melanda negara, kepuasan hidup dan kejahteraan peribadi guru tidak diambil cakna dan dianggap penting sebaliknya negara dan pihak KKM lebih tertumpu ke arah menurunkan nilai R-Naught iaitu tahap keberjangkitan kes Covid-19. Disebabkan itu, banyak kes masalah mental dan kemurungan berlaku. Pakar Perunding Psikiatri Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM) Prof Madya Dr Amer Siddiq Amer Nordin memaklumkan bahawa masalah kesihatan mental telah menjadi masalah besar yang disedari ramai namun isu ini tidak dititiberatkan.

Dapatan 10 tahun kebelakangan ini mencatatkan bilangan rakyat Malaysia yang mengalami masalah mental meningkat tiga kali ganda daripada 10.7 peratus pada tahun 1996 kepada 29.2 peratus pada tahun 2015. Disebabkan Covid-19 ini, jumlah kemurungan dijangka akan bertambah kerana manusia kehilangan cara hidup yang normal dan individu itu mungkin mengalami kejutan dan kesusahan. Kehidupan bebas seperti dapat bersiar-siar dan beriadah di luar rumah juga tidak lagi dapat dilaksanakan sepanjang PKP.

Semasa pandemik Covid-19, guru-guru telah diminta untuk melakukan PdPr iaitu Pengajaran dan pembelajaran di rumah. Ini menyebabkan guru-guru menghadapi masalah seperti pengendalian kelas amali PJ, menilai tahap penguasaan murid dalam sesetengah standard pembelajaran dan masalah komitmen yang diberikan oleh murid khususnya dan ibubapa dan penjaga murid amnya. Cabaran-cabaran yang dihadapi ini menyebabkan guru cepat tertekan, keletihan dan stress sehinggakan wujud permasalahan lain seperti pergolakan rumahtangga, pengabaian tanggungjawab terhadap keluarga dan seterusnya kes kematian disebabkan tekanan. Pengisian pelbagai data dan laporan secara dalam talian juga menyumbang kepada tekanan kerja guru (Fazura et al 2013). Cabaran-cabaran yang dihadapi ini telah menyebabkan semangat dan motivasi guru semakin merudum dan akhirnya menyumbang kepada keletihan fizikal dan mental guru tersebut (Hamdan. 2013). Kesannya, ramai guru menghadapi masalah kesihatan mental (Desouky e al 2017)

Dalam kajian Randall et al. (2021), hubungan antara aktiviti fizikal, tingkah laku sedentari dan kesejahteraan keseluruhan menunjukkan risiko awal masalah kesihatan dapat ditangani sekiranya guru mendapat pendidikan dan penjagaan awal dari aspek fizikal dan psikologi. Fizikal aktiviti (PA) dan tingkah laku sedentari (SB) memainkan peranan yang penting dalam mencapai kepuasan hidup seseorang, (Pengpid & Peltzer, 2019). Oleh itu, kajian ini mengenalpasti tahap sedentari guru berdasarkan jantina dan mengaitkannya dengan tahap kesihatan mental mereka.

World Health Organization, (2014) menyatakan bahawa gaya hidup sedentari adalah waktu yang dihabiskan untuk duduk ataupun berbaring kecuali waktu tidur. Antara contoh perilaku sedentari adalah sama ada duduk atau pun berbaring ketika menonton televisyen, mendengar radio dan melayari internet. Dalam kajian Marashi M.Y et al. (2021) mendapati aktiviti tiga puluh minit senaman aerobik berintensiti sederhana dengan tiga kali seminggu boleh mengurangkan tekanan psikologi seperti kemurungan dan kebimbangan tanpa kesan sampingan dan pengambilan ubat-ubatan anti depresan. Hal ini menunjukkan tahap fizikal aktiviti amat penting dalam mengurangkan penggunaan ubatan dengan kesan dadah seperti loya, keletihan dan kehilangan selera makan kepada manusia. Dapatan kajiannya juga melaporkan berlaku penurunan tahap PA dalam aktiviti fizikal berasaskan aerobik dan kekuatan yang menyebabkan peningkatan kepada masalah kesihatan mental apabila kebimbangan  $r(1544) = -0.12$ ,  $p < 0.01$  dan kemurungan  $r(1544) = -0.21$ ,  $p < 0.01$

Dapatan kajian tersebut turut disokong dengan kajian oleh Shillington et al. (2021) yang mendapati orang dewasa di Ontario yang tidak aktif dari segi PA mengamalkan SB dan mengalami masalah kesihatan mental dimana responden menggunakan dua kali ganda masa untuk aktiviti SB dan menyebabkan berlaku peningkatan dalam masalah kesihatan mental.

## **METODOLOGI**

### **Peserta Kajian**

Dalam kajian ini, guru-guru pendidikan jasmani dalam daerah Gombak dipilih untuk menjadi sampel kajian. Jumlah peserta kajian adalah ditetapkan mengikut jadual Krejcie dan Morgan (1970) 124 orang.

### **Instrumen Kajian**

Dalam kajian ini, satu set borang soal selidik mengandungi 3 bahagian iaitu Bahagian A, Bahagian B dan Bahagian C. Bahagian A meliputi tinjauan demografi yang merangkumi jantina, umur, pengalaman mengajar, opsyen ikhtisas, status perkahwinan dan bilangan anak responden. Bahagian B pula merupakan soal selidik menggunakan Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* versi Bahasa Melayu (GPAQ-M) untuk mengukur aktiviti fizikal (tahap sedentari). Menurut Au et al. (2010), penggunaan GPAQ menunjukkan kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi kepada sampel yang mempunyai corak pekerjaan yang stabil. Instrumen ini digunakan untuk mengumpul maklumat untuk menilai tahap penyertaan aktiviti fizikal dalam tiga domain iaitu kerja pengangkutan dan rekreasi aktiviti yang terdiri daripada 16 item termasuk satu soalan tingkah laku sedentari (P14).

Manakala Bahagian C pula merupakan soal selidik DASS-21 yang merupakan inventori versi pendek yang mempunyai 21 item. Dalam instrumen ini mengandungi 3 subskala yang setiap satunya mempunyai 7 items atau soalan yang perlu dijawab oleh peserta. Subskala kemurungan menilai dysphoria, putus asa, penurunan nilai kehidupan dan nilai diri, kekurangan minat dan penglibatan serta ketidapayauan untuk merasakan keseronokan (anhedonia) dan rasa negatif dalam diri (inersia). Bagi subskala kebimbangan pula menilai rangsangan autonomi, kesan otot rangka, kebimbangan situasi dan pengalaman subjektif yang cemas yang memberi kesan. Manakala subskala tekanan atau stress pula menilai tahap rangsangan kronik yang tidak spesifik seperti menilai kesukaran untuk berasa santai, menilai rangsangan saraf gelisah, mudah marah dan kecewa serta terlalu reaktif atau tidak sabar. Setiap skor yang diperolehi dikira untuk merumuskan skor untuk item yang berkaitan. Jadual 1 menunjukkan subskala kesihatan mental yang terdapat di dalam soal selidik DASS-21 dan skor tahap kemurungan, kebimbangan, dan tekanan.

**Jadual 1.** Subskala kesihatan mental yang terdapat di dalam soal selidik DASS-21 dan skor tahap kemurungan, kebimbangan, dan tekanan

### Subskala Kesihatan Mental

<i>Variable Kemurungan</i>	
S3	Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali
S5	Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu tugas
S10	Saya rasa tidak ada apa yang saya harapkan (putus harapan)
S13	Saya rasa muram dan sedih
S16	Saya tidak bersemangat langsung
S17	Saya rasa diri saya tidak berharga
S21	Saya rasa hidup ini tidak bererti lagi
<i>Variable Kebimbangan</i>	
S2	Saya sedar mulut saya rasa kering
S4	Saya mengalami kesukaran bernafas walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal
S7	Saya pernah menggeletar contohnya tangan
S9	Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh
S15	Saya rasa hampir panik
S19	Walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal degupan jantung saya bergerak pantas
S20	Saya rasa takut tanpa sebab
<i>Variable Tekanan</i>	
S1	Saya rasa susah untuk bertenang
S6	Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan
S8	Saya rasa, saya terlalu gelisah
S11	Saya dapati saya mudah resah
S12	Saya merasa sukar untuk relaks
S14	Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalangi saya daripada meneruskan apa yang sedang dilakukan
S18	Perasaan saya mudah tersinggung

Jadual Skor Tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan

TAHAP	Kemurungan ( <i>Depression</i> )	Kebimbangan ( <i>Anxiety</i> )	Tekanan ( <i>Stress</i> )
NORMAL ( <i>Normal</i> )	0 – 9	0 – 7	0 – 14
RINGAN ( <i>Mild</i> )	10 – 13	8 – 9	15 – 18
SEDERHANA ( <i>Moderate</i> )	14 – 20	10 – 14	19 – 25
TERUK ( <i>Severe</i> )	21 – 27	15 – 19	26 – 33
SANGAT TERUK ( <i>Extremely Severe</i> )	28+	20+	34+

### Kajian Rintis

Setelah soal selidik diperiksa dan diperakui oleh pakar, satu kajian rintis telah dilakukan untuk menilai kesahan soal selidik tersebut. Hasil kajian rintis mendapati nilai kebolehpercayaan soal selidik yang digunakan mempunyai nilai alpha cronbach 0.77. Hal ini menunjukkan set soal selidik ini mempunyai ketekalan dan boleh dipercayai serta sesuai digunakan untuk mengukur tahap kesihatan mental dan sedentari.

Jadual 2: Jadual menunjukkan nilai kebolehpercayaan soal selidik GPAQ-M dan DASS-21 dari kajian rintis yang dilakukan.

Nilai Kebolehpercayaan Soal Selidik

Bil.	Instrumen	Bilangan item	Nilai $\alpha$	Keputusan
1	GPAQ-M	16	0.721	Tinggi
2	DASS-21	21	0.819	Tinggi
Keseluruhan Pekali Kebolehpercayaan		37	0.77	Tinggi

\*Nilai kesignifikan pada aras 0.05]

### Pengumpulan Data

Sebelum memulakan kajian, permohonan kebenaran untuk menjalankan kajian telah dipohon kepada Bahagian Perancangan dan Pengkajian Dasar Pendidikan, KPM. Permohonan etika untuk menjalankan kajian ke atas manusia (*Human Ethic*) daripada pihak UPSI juga telah dilakukan [No surat rujukan: UPSI/PPPI/PYK/ETIKA(M)/014(340)]. Setelah mendapat kelulusan dan surat kebenaran daripada KPM dan UPSI, permohonan diajukan kepada pihak Jabatan Pendidikan Negeri Selangor (JPNS) pula. Hal ini kerana peserta kajian adalah terdiri daripada guru-guru dalam daerah di Selangor. Selepas itu, kebenaran dipohon kepada pihak Pejabat Pendidikan Daerah Gombak (PPDG) memandangkan fokus sasaran peserta adalah guru-guru PJ dalam daerah ini sahaja.

Selepas mendapat kebenaran, satu pautan link diberikan kepada semua Ketua Panitia (KP) PJ dalam kumpulan Telegram KP PJPK SR Gombak. Penerangan ringkas melalui pesanan ringkas dalam Telegram tersebut telah disampaikan kepada KP tentang objektif kajian serta cara pengisian borang soal selidik. Kerjasama dipohon kepada semua KP supaya dapat memberikan pautan soal selidik tersebut kepada semua guru PJ di sekolah mereka. Guru juga diharap dapat menjawab dengan jujur dan ikhlas.

Tempoh pengisian soal selidik dibuka selama dua minggu. Data yang diperolehi telah dijana dan dikodkan dengan menggunakan perisian SPSS versi 22.0.

### **Analisis Data**

Proses menganalisis data dijalankan dengan menggunakan SPSS versi 22.0. Kaedah analisis statistik deskriptif dan inferensi telah digunakan menggunakan ujian t Sampel Bebas, ANOVA Sehalu dan Korelasi Pearson untuk menganalisis objektif dan hipotesis.

## **DAPATAN KAJIAN**

### **Taburan Demografi Peserta**

Jadual 3: Jadual di bawah menunjukkan taburan demografi peserta kajian yang melibatkan jantina, umur, pengalaman mengajar, opsyen ikhtisas, status perkahwinan dan juga bilangan anak.

**Jadual Keseluruhan Taburan Latar Belakang Responden (n=124)**

<i>Variable</i>	<b>Kekerapan (Peratus)</b>	<b>Min</b>	<b>SD</b>	<b>Varians</b>
<b>Jantina</b>		1.48	0.501	0.251
Lelaki	65 (52.4)			
Perempuan	59 (47.6)			
<b>Umur</b>		2.17	0.621	0.386
22 – 30 tahun	15 (12.1)			
31 – 40 tahun	73 (58.9)			
41 – 55 tahun	36 (29.0)			
<b>Pengalaman Mengajar</b>		2.56	0.778	0.606
1 – 5 tahun	3 (2.4)			
6 – 10 tahun	67 (54.0)			
11 – 20 tahun	35 (28.2)			
Lebih 20 tahun	19 (15.3)			
<b>Opsyen Ikhtisas</b>		1.49	0.502	0.252
PJ/Sains Sukan	63 (50.8)			
Lain-lain	61 (49.2)			
<b>Status Perkahwinan</b>		1.90	0.308	0.095
Belum berkahwin	13 (10.5)			
Berkahwin	111 (89.5)			
<b>Bilangan Anak</b>		1.24	0.758	0.575
Tiada anak	17 (13.7)			
1 – 2 anak	67 (54.0)			
3 – 4 anak	33 (26.6)			
5 anak dan lebih	7 (5.6)			

Jadual di atas menunjukkan taburan demografi responden kajian yang melibatkan umur, pengalaman mengajar, opsyen ikhtisas, status perkahwinan dan juga bilangan anak.

### **Tahap Kemurungan Guru PJ**

Jadual 4: Jadual tahap kemurungan guru PJ berdasarkan berdasarkan jantina, opsyen ikhtisas dan bilangan anak.

<b>Keputusan Keseluruhan Analisis Tahap Kemurungan Berdasarkan Jantina, Opsyen Ikhtisas dan Bilangan Anak</b>			
<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			0.170
Lelaki	1.02	1.038	
Perempuan	0.85	0.805	
<b>Opsyen Ikhtisas</b>			0.401
PJ/Sains Sukan	0.94	0.914	
Lain-lain	0.93	0.964	
<b>Bilangan Anak</b>			0.005
0 anak	0.94	0.827	
1-2 anak	1.18	1.029	
3-4 anak	0.48	0.667	
>5 anak	0.71	0.488	

Berdasarkan jadual di atas, didapati bahawa tiada perbezaan significant terhadap tahap kemurungan dengan jantina dan juga opsyen ikhtisas respondent. Walaubagaimanapun, terdapat perbezaan yang significant di antara bilangan anak lebih dari 5 berbanding dengan respondent yang mempunyai anak 1-2 orang. Responden yang mempunyai bilangan anak yang lebih sedikit menunjukkan tahap kemurungan yang lebih, berbanding yang mempunyai anak lebih dari 5 orang.

### **Tahap Kebimbangan Guru PJ**

Jadual 5: Jadual tahap kebimbangan guru PJ berdasarkan perbezaan jantina, opsyen ikhtisas dan bilangan anak.

<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			0.543
Lelaki	1.89	1.077	
Perempuan	1.78	0.966	
<b>Opsyen Ikhtisas</b>			0.620
PJ/Sains Sukan	1.79	0.845	
Lain-lain	7.89	1.185	
<b>Bilangan Anak</b>			0.987
0 anak	1.76	0.831	
1-2 anak	1.84	1.067	
3-4 anak	1.88	1.111	
>5 anak	1.86	0.690	

Jadual di atas menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang significant diantara tahap kebimbangan berdasarkan jantina, opsyen ikhtisas dan bilangan anak di antara responden kajian.



## Tahap Tekanan Guru PJ

Jadual 6: Jadual tahap tekanan guru PJ berdasarkan perbezaan demografi.

<b>Keputusan Keseluruhan Analisis Tahap Tekanan</b>			
<b>Berdasarkan Jantina, Opsyen Ikhtisas dan Bilangan Anak</b>			
<i>Variable</i>	<b>Min</b>	<b>SP</b>	<b>Sig.</b>
<b>Jantina</b>			0.513
Lelaki	1.31	1.060	
Perempuan	1.42	0.894	
<b>Opsyen Ikhtisas</b>			0.980
PJ/Sains Sukan	1.37	0.938	
Lain-lain	1.36	1.033	
<b>Bilangan Anak</b>			0.958
0 anak	1.47	0.800	
1-2 anak	1.33	0.927	
3-4 anak	1.36	1.194	
>5 anak	1.43	0.976	

Jadual di atas menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang significant diantara tahap tekanan berdasarkan jantina, opsyen ikhtisas dan bilangan anak di antara responden kajian.

## PERBINCANGAN

Analisis deskriptif menunjukkan tahap kemurungan guru PJ di daerah Gombak adalah berada pada tahap normal dan tiada perbezaan yang significant diantara guru lelaki dan perempuan iaitu  $t(122) = 0.999$ ,  $p = 0.320$ ,  $p > 0.0$ . Pada masa kini, jantina sama ada lelaki atau perempuan tidak memberi kesan kepada faktor kemurungan kerana kedua-dua kumpulan ini melalui fasa kehidupan yang sama antara satu sama lain. Seperti dalam kajian Jakubowski & Sitko-Dominik, (2021) di Poland yang mendapati tiada perbezaan yang signifikan antara guru lelaki dengan perempuan semasa dua minggu pertama Covid-19 melanda dunia kerana kedua-dua kumpulan ini mengalami pemasalahan yang sama seperti bekerja dari rumah, menguruskan keluarga dan anak-anak serta berhadapan dengan masalah emosi yang sama di awal pandemik. Begitu juga dengan kajian oleh Ozamiz-Etxebarria et al. (2021) yang mendapati tiada perbezaan yang signifikan antara jantina dengan kemurungan dalam kalangan pendidik sama ada di sekolah ataupun di universiti berikutan keduanya mendepani cabaran pendidikan yang sama seperti pembelajaran *e-learning* dan sebagainya.

Namun begitu, hasil dapatan kajian ini mendapati guru PJ sekolah rendah di Gombak tidak mengalami tahap kemurungan yang sangat teruk dan membimbangkan. Hal ini mungkin disebabkan oleh subjek PJ tidak terlalu membebankan dengan pelbagai program dan laporan berbanding subjek-subjek teras yang lain. Selain itu, mengajar sambil bermain dalam silibus PJ turut menyumbang perasaan ceria dan gembira kepada guru-guru PJ. Menurut Hassan (2018), individu yang mengalami masalah bebanan tugas di tempat kerja mempunyai kecederungan yang tinggi untuk menghadapi masalah kemurungan berbanding dengan individu yang tiada tekanan kerja. Oleh itu, dapat dikaitkan, sepanjang kajian ini guru PJ tidak mengalami tekanan kerja melampau semasa tempoh pelaksanaan PdPR.

Analisis ANOVA perbandingan min mengikut kategori bilangan anak pula menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap kemurungan guru yang tiada anak, 1-2 anak, 3-4 anak dan lebih daripada 5 anak apabila  $F(3,120)=4.570$ ,  $p=0.005$ ,  $p<0.05$ . Perbandingan Pos Hoc menggunakan ujian Tukey menunjukkan skor min 1 hingga 2 anak ( $M=1.18$ ,  $SD=1.029$ ) mencatatkan nilai min tertinggi berbanding lain-lain kumpulan. Hal ini menunjukkan bilangan anak mempengaruhi tahap kemurungan guru PJ sekolah rendah daerah Gombak. Didapati guru yang mempunyai anak antara 1 hingga 2 orang lebih murung. Hal ini mungkin kerana guru yang mempunyai anak 1-2 kurang berpengalaman dalam menguruskan anak-anak berbanding guru-guru yang mempunyai bilangan anak yang lebih ramai.

Hasil dapatan kajian menunjukkan subskala kesihatan mental iaitu kebimbangan dan tekanan berada pada paras sederhana. Manakala subskala kemurungan berada pada tahap normal. Seterusnya analisis korelasi dalam mencari hubungan antara tahap kesihatan mental dengan tahap sedentari juga dijalankan di mana hasil dapatan menunjukkan terdapat hubungan positif antara subskala kebimbangan dan tekanan dengan tahap sedentari guru PJ.

## KESIMPULAN

Kajian ini mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang dihadapi oleh guru-guru Pendidikan Jasmani di daerah Gombak semasa Covid-19. Hasil daripada dapatan kajian menunjukkan bahawa, walaupun dibebani dengan pelaksanaan sesi pengajaran secara PdPr, status kesihatan mental guru-guru Pendidikan Jasmani berada pada tahap yang tidak membimbangkan. Hasil analisis juga menunjukkan tiada perkaitan antara tahap kesihatan mental guru-guru dengan jantina, opsyen ikhtisas dan juga bilangan anak. Walaubagaimanapun, kajian lanjut boleh diadakan terutamanya dengan melibatkan semua opsyen ikhtisas guru-guru di Malaysia dan membuat analisa yang lebih menyeluruh contohnya faktor kewangan, hubungan sosial dan bebanan tugas yang mungkin juga boleh menyebabkan kemerosotan pada kesihatan mental guru-guru di Malaysia.

## RUJUKAN

- Desouky, D., & Allam, H. (2017). Occupational stress, anxiety and depression among Egyptian teachers. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 191-198.
- Fazura Mohd Noor, Mohd Burhan Ibrahim & Tajul Ashikin Jumahat. (2013). Faktor-faktor Penentu Tekanan dalam Kalangan Guru di Sekolah Rendah Mubaligh Kuala Lumpur. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*, 1(2).
- Hamdan Hamami. (2013). Beban Tugas Guru di Sekolah Kebangsaan Daerah Kota Tinggi. *Disertasi Master*, Universiti Teknologi Malaysia. Retrieved from <http://eprints.utm.my/id/eprint/41596/>
- Jakubowski, T. D., & Magdalena Maja Sitko-Dominik. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS One*, 16(9).
- Johari Hassan & Nornazifah Md Suandi. (2010). Kajian Terhadap Stress di Kalangan Guru Sekolah di Zon Permas Jaya, Johor Bahru Dari Aspek Personaliti. Universtiti Teknologi Malaysia.
- Institute for Public Health. (2015) *Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS)*. Retrieved from <https://iku.gov.my/nhms-2015>
- Marashi, M. Y., Nicholson, E., Ogrodnik, M., Fenesi, B., & Heisz, J. J. (2021). A mental health paradox: Mental health was both a motivator and barrier to physical activity during the COVID-19 pandemic. *PLoS One*, 16(4)
- Ozamiz-Etxebarria, N., Mondragon, N. I., Bueno-Notivol, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of anxiety, depression, and stress among teachers during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *Brain Sciences*, 11(9), 1172.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary Behaviour, Physical Activity and Life Satisfaction, Happiness and Perceived Health Status in University Students from 24 Countries. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16(2084).

- Randall, K., Ford, T. G., Kwon, K., Sisson, S. S., Bice, M. R., Dinkel, D., & Tsotsoros, J. (2021). Physical activity, physical well-being, and psychological well-being: Associations with life satisfaction during the COVID-19 pandemic among early childhood educators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9430.
- Shillington, Katie J; Vanderloo, Leigh M; Burke, Shauna M; Ng, Victor; Tucker, P. et al. (2021). Ontario adults' health behaviors, mental health, and overall well-being during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21, 1–15.
- Singh, Amrinder; Mall, Sachin; Shenoy, Shweta; Sandhu, J. (2021). Trait anxiety and stress level among university students and teachers: A comparative study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37,219-224
- Solanki, S., & Mandaviya, M. (2021). Does gender matter? Job stress, work-life balance, health and job satisfaction among university teachers in India. *Journal of International Women's Studies*, 27(7), 121–134.
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents, adults and older adults*. Retrieved from [https://www.who.int/docs/default-source/physical-activity/call-for-consultation/draft-guideline-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour.pdf?sfvrsn=ddf523d5\\_4#:~:text=For%20adults%2C%20sedentary%20behaviour%20is,and%20community%20settings%20and%20transportation](https://www.who.int/docs/default-source/physical-activity/call-for-consultation/draft-guideline-on-physical-activity-and-sedentary-behaviour.pdf?sfvrsn=ddf523d5_4#:~:text=For%20adults%2C%20sedentary%20behaviour%20is,and%20community%20settings%20and%20transportation).

✉ Nor Fadila Kasim  
Faculty of Sports Science and Coaching,  
Universiti Pendidikan Sultan Idris,  
Tanjung Malim, Perak, MALAYSIA  
[norfadila@fsskj.upsi.edu.my](mailto:norfadila@fsskj.upsi.edu.my)