

PdP Dalam Talian Jejas Kesihatan Mental Pelajar



Oleh: Ahmad Nazhan bin Mohd Nazri

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 12 Julai 2021

Pandemik Covid-19 telah menyebabkan berlaku banyak perubahan besar yang sangat berbeza dengan gaya hidup kita sebelum ini.

Norma baharu ini merupakan suatu perkara yang subjektif yang tidak boleh dilihat dari satu sudut sahaja. Ia mempunyai kesan positif dan negatif.

Kebelakangan ini, kita dapat melihat tahap kesihatan mental rakyat Malaysia semakin membimbangkan.

Pandemik ini telah merencatkan kehidupan masyarakat dan memberikan impak negatif terhadap kesihatan mental sebahagian daripada mereka.

Kajian yang dijalankan di Itali selepas penularan wabak Covid-19 pula menunjukkan banyak faktor yang menyumbang kepada masalah ini. Faktor-faktor ini menyumbang kepada gejala-gejala berkaitan dengan kesihatan mental.

Contohnya, perubahan dalam pola tidur dan corak pemakanan, tumpuan individu dalam melakukan tugas atau aktiviti seharian, tahap kesihatan yang semakin merosot dan peningkatan dalam penyalahgunaan alkohol, tembakau dan dadah.

Malah, satu tinjauan yang melibatkan 1,210 orang mendapati bahawa 16.5 peratus individu mengalami gejala kemurungan bertahap sederhana sehingga teruk.

Menurut perspektif Islam, stres itu bukan dari tekanan mental semata-mata bahkan ia sebenarnya berpunca dari kecelaruan dan kelemahan hati, roh, nafsu dan akal.

Bahkan, umat Islam perlu bersangka baik dengan menganggap tekanan sebagai dugaan daripada Allah SWT agar setiap hamba selalu berharap kepada-Nya.

Hal ini termaktub dalam surah Al-Baqarah ayat 155 yang bermaksud: “Allah menguji seseorang itu dengan perasaan takut, kelaparan, kekurangan harta, nyawa dan hasil-mahsul yang tidak menjadi dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang bersabar.”

Salah satu perubahan besar yang dilihat jarang diperkatakan adalah cabaran para pelajar di peringkat sekolah atau pengajian tinggi yang menjalani pengajaran dan pembelajaran (PdP) secara dalam talian.

Acap kali kita mendengar keluhan daripada keluarga berpendapatan rendah yang mempunyai masalah tiada peranti dan rangkaian internet.

Bahkan ada juga yang terpaksa berkongsi peranti secara bergilir bagi mengikuti kelas masing-masing. Hal ini kerap berlaku terhadap golongan miskin bandar dan keluarga di pedalaman.

Tekanan emosi yang lebih hebat dapat dilihat dalam kalangan pelajar universiti. Sebahagian besar daripada mereka mengatakan PdP secara dalam talian adalah amat mencabar.

Tidak cukup dengan itu, sikap pensyarah juga antara sebab pelajar tertekan kerana ada yang tidak memahami masalah pelajar yang sudah terlalu banyak dibebani ujian, tugas dan laporan makmal.



Gambar hiasan

Ada pensyarah terlalu bertegas mahu semua tugas dihantar dan dibuat dalam masa singkat. Bahkan, terdapat juga pensyarah mengambil masa rehat atau cuti hujung minggu untuk mengadakan kelas sehingga menyebabkan pelajar tidak dapat berehat.

Ada juga luahan daripada pelajar bahawa dia kerap dimarahi oleh ibunya jika tidak membantu dengan kerja rumah, sedangkan dia cukup terbeban dengan tugas dan pelbagai arahan daripada pensyarah.

Berdasarkan situasi ini, tidak hairanlah ada yang terus hilang minat untuk belajar dan mengalami kemurungan.

Apabila tertekan, semangat untuk belajar mula luntur dan lebih parah ada yang membuat keputusan menghentikan pengajian.

Perkara ini adalah realiti kerana terdapat pelajar Universiti Sains Islam Malaysia yang tidak meneruskan pengajian kerana masalah internet di kampungnya.

Masalah ini menyebabkan dia ketinggalan jauh dalam pelajaran dan banyak tugas yang tidak dapat dilakukan. Akhirnya dia membuat keputusan untuk menghentikan pengajian dan mencari kerja.

Sudah terang lagi bersuluh bahawa pembelajaran dalam talian adalah sangat mencabar mental pelajar. Mereka juga bimbang dengan masa depan sehingga tidak dapat tidur kerana bimbang tidak mencapai standard yang dikehendaki pensyarah.

Dapat disimpulkan di sini bahawa pelajar juga amat terkesan apabila pembelajaran secara dalam talian dilaksanakan.

Kita dapat lihat betapa besar dan beratnya bebanan yang terpaksa ditanggung oleh mereka. Sehubungan itu, ibu bapa, guru dan pensyarah perlu cakna dalam isu ini dan memahami situasi mereka.