

IMPAK PEMBELAJARAN DALAM TALIAN TERHADAP KESIHATAN PELAJAR KOLEJ KOMUNITI

Nur Angriani Nurja^{1*}, Khairul Aizal Osman², Zarina Samin³

¹Kolej Komuniti Beaufort, ²Kolej Komuniti Masjid Tanah, ³Kolej Komuniti Ledang

nurangriani@gmail.com¹, khairulaizal@gmail.com², zarina5818@gmail.com³

*Corresponding Author: nurangriani@gmail.com

Received 8 June 2022: Accepted 9 June 2022: Available online 27 June 2022

Abstrak

Dunia pendidikan tidak terlepas daripada bahana pandemik Covid-19 yang telah menular ke seluruh dunia pada suku tahun pertama 2020. Natijah wabak virus Covid-19 ini telah mendorong hampir semua negara melaksanakan kawalan pergerakan rakyat dalam usaha mengekang penularan virus berbahaya ini. Kementerian Pengajian Tinggi telah memutuskan bahawa sesi pengajaran dan pembelajaran (PdP) dijalankan secara dalam talian bagi menghadapi situasi pandemik Covid-19. Tenaga pengajar atau pendidik telah mengaplikasi pelbagai platform dalam talian seperti *Google Meet*, *Google Classroom*, *Zoom*, *Microsoft Teams*, *Telegram*, *YouTube* dan *WebEx* untuk meneruskan sesi PdP dengan para pelajar. Selanjutnya, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti impak pembelajaran dalam talian terhadap kesihatan dalam kalangan pelajar kolej komuniti di negeri Sabah. Implikasi pembelajaran dalam talian ini dilihat dari aspek persekitaran, emosi, kesihatan fizikal dan refleksi sendiri para pelajar. Instrumen kajian ini merupakan satu set borang soal selidik yang diedar melalui *Google Forms* untuk memperoleh dapatan hasil kajian. Berdasarkan dapatan kajian, aspek persekitaran, emosi, kesihatan fizikal dan refleksi sendiri menunjukkan hubungan signifikan terhadap kesihatan pelajar semasa pelaksanaan pembelajaran dalam talian.

Kata kunci: Pembelajaran dalam talian, pandemik Covid-19, kesihatan pelajar, kolej komuniti

Abstract

Education has not escaped the Covid-19 pandemic that has spread worldwide in the first quarter of 2020. The aftermath of the Covid-19 virus outbreak has prompted almost all countries to implement people's movement control in an effort to curb the spread of this dangerous virus. The Ministry of Higher Education has decided that teaching and learning sessions to be conducted online to deal with the Covid-19 pandemic. Teachers, lectures or educators have applied various online platforms such as *Google Meet*, *Google Classroom*, *Zoom*, *Microsoft Teams*, *Telegram*, *YouTube* and *WebEx* to continue teaching and learning activities with students. Furthermore, this study aims to identify the impact of online learning on health among Sabah community college students. The implications of online learning are seen from the aspects of the environment, emotions, physical health and self-reflection of students. This research instrument is a set of questionnaires distributed through *Google Forms* to obtain the findings of the study. Based on the findings of the study, aspects of environment, emotions, physical health and self-reflection show a significant relationship on students' health during the implementation of online learning.

Keywords: Online learning, pandemic Covid-19, student's health, community college

PENGENALAN

Pandemik Covid-19 yang telah melanda dunia sejak dua tahun lalu bukan sahaja memberi implikasi besar kepada ekonomi dunia, tetapi juga memberi impak yang begitu besar kepada pendidikan. Pandemik Covid-19 ini disebabkan oleh sejenis *coronavirus* baharu yang dipanggil SARS-CoV-2. Wabak Covid-19 ini pertama kali dikesan di bandar Wuhan, Hubei, China pada 1 Disember 2019, dan diisytiharkan sebagai pandemik oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada 11 Mac 2020. Dasar yang diambil oleh kebanyakan negara termasuk Malaysia adalah untuk menanggungkan semua aktiviti ekonomi, sosial dan pendidikan sebagai langkah mengekang penyebaran virus berbahaya ini. Oleh yang demikian, kerajaan Malaysia telah menguatkuasa fasa pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) susulan penularan pandemik Covid-19 bermula pada 18 Mac 2020. Selain memberi kesan kepada sektor ekonomi, sektor pendidikan juga terjejas dengan ketara berikutan pelaksanaan PKP. Aktiviti dan proses pengajaran dan pembelajaran (PdP) di sekolah serta institusi pendidikan terpaksa dikendalikan secara maya melalui sistem pembelajaran dalam talian. Sebagai tindak balas kepada penutupan sekolah akibat pandemik Covid-19, pembelajaran dalam talian atau e-pembelajaran adalah salah satu penyelesaian yang ditawarkan kerajaan agar pembelajaran tetap diteruskan seperti biasa.

Secara tidak langsung, dapat dilihat di sini bahawa penutupan institusi pengajian tinggi dan sekolah akibat penularan wabak Covid-19 telah menjejaskan struktur pembelajaran dan pengajaran (PdP). Kaedah PdP secara konvensional dan bersemuka telah ditukarkan kepada kaedah alternatif iaitu PdP secara dalam talian sepenuhnya (Nor Fauziana, 2020). Lantaran itu, untuk memastikan kelangsungan aktiviti dan proses PdP dilaksanakan dalam mencapai objektif hasil pembelajaran, Kementerian Pengajian Tinggi telah mengeluarkan arahan bagi pelaksanaan pembelajaran secara dalam talian. Nilavani dan Khairul Azhar (2021) menjelaskan bahawa e-pembelajaran ketika pandemik merupakan kaedah baharu yang memberi tumpuan kepada pembelajaran berpusatkan murid.

Isman (2017) menyatakan bahawa pembelajaran dalam talian ialah penggunaan rangkaian internet dalam proses pembelajaran. Melalui pembelajaran dalam talian, pelajar mempunyai fleksibiliti dari segi masa pembelajaran iaitu mereka boleh belajar pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja. Seterusnya, pelajar boleh berinteraksi dengan tenaga pengajar menggunakan beberapa aplikasi seperti *Google Meet*, *Google Classroom*, *Zoom*, *Microsoft Teams*, *Telegram*, *YouTube*, *WebEx* dan sebagainya. Pembelajaran dalam talian ini dilihat sebagai satu inovasi pendidikan untuk mempelbagai sumber atau kaedah pembelajaran (Umi dan Nida Anisah, 2021). Justeru, dapat dilihat di sini bahawa kewujudan perisian atau aplikasi pembelajaran dalam talian menjadikan situasi belajar dari rumah tidak sukar lagi. Aktiviti pengajaran dan pembelajaran dari rumah menggunakan kaedah kelas dalam talian atau e-pembelajaran berbantuan pelbagai aplikasi yang terdapat menggunakan internet. Namun begitu, hasil pembelajaran adalah cerminan keupayaan pelajar untuk menguasai mata pelajaran yang diajar. Pencapaian hasil pembelajaran yang tinggi adalah lambang kejayaan dan pencapaian seseorang pelajar dalam kursus atau pelajaran yang diikuti.

Pelaksanaan pembelajaran dalam talian memberi dampak dan cabaran kepada tenaga pengajar dan juga para pelajar. Tenaga pengajar dan pelajar harus membiasakan diri dengan

norma baharu dalam proses pengajaran dan pembelajaran di rumah terutama sekali ketika pelaksanaan PKP. Tenaga pengajar perlu kreatif dalam aspek strategi PdP selaras dengan garis panduan yang telah ditetapkan oleh pihak kementerian sama ada Kementerian Pendidikan Malaysia mahu pun Kementerian Pendidikan Tinggi (Nur Hanisah & Mohd Isa, 2021). Selain itu, pelaksanaan pembelajaran dalam talian telah mengubah gaya pembelajaran pelajar dan mereka perlu menyesuaikan diri dengan suasana kelas maya. Nor Musfirah (2021) menyatakan bahawa pembelajaran dalam talian menuntut para pelajar untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran sendiri (heutagogy) dan pembelajaran berasaskan rakan sebaya (paragogy) yang agak asing kepada para pelajar.

Penyataan masalah

Pandemik Covid-19 telah memberi kesan kepada sektor pendidikan iaitu pembelajaran tidak dibenarkan secara bersemuka di sekolah tetapi dilaksanakan di rumah supaya aktiviti pembelajaran dan pengajaran dijalankan secara dalam talian dengan menggunakan teknologi maklumat semasa. Wening dan Panggung (2021) menjelaskan bahawa pembelajaran dalam talian merupakan pelaksanaan kelas dalam talian untuk mencapai kumpulan sasaran yang besar, supaya PdP boleh diadakan di mana-mana dan dihadiri secara percuma atau berbayar. Oleh yang demikian, pelaksanaan kaedah pembelajaran dalam talian telah mengubah paradigm amalan PdP bersemuka baik untuk pengajar ataupun pelajar. Perkembangan 'new norm' dalam dunia pendidikan ini memberi impak secara tidak langsung kepada pelajar yang melibatkan perubahan terhadap psikologikal dan social mereka (Zainora, Noorhafizah, Norazman & Anuar, 2021).

Selain peri pentingnya kesihatan para pelajar semasa pembelajaran dalam talian, Muhammad (2017) menyatakan bahawa faktor motivasi mempunyai pengaruh yang sangat penting. Motivasi merupakan salah satu faktor yang akan menentukan pencapaian hasil pembelajaran seseorang pelajar. Dalam hal ini, motivasi menjadi pemangkin dalam menentukan tingkah laku pelajar untuk bekerja atau belajar dengan penuh inisiatif, kreatif dan terarah. Di samping itu, ramai pengguna platform e-pembelajaran melihat bahawa pembelajaran dalam talian membantu memastikan pembelajaran boleh diurus dengan mudah dan bahan pengajaran yang kreatif (Gautam, 2020). Kaedah pembelajaran dalam talian menggalakkan pelajar untuk mengikuti kelas dari mana-mana sahaja terutama sekali dalam situasi pandemik Covid-19 ini.

Walau bagaimanapun, timbul isu atau cabaran dalam pelaksanaan pembelajaran dalam talian yang sering diketengahkan oleh tenaga pengajar dan pelajar. Antaranya ialah isu berkaitan kesihatan, sikap dan tingkah laku, pengetahuan yang diperoleh tidak seiring dengan kemahiran praktikal, keselamatan siber dan penyalahgunaan teknologi (Mukhtar, Javed, Arooj & Sethi, 2020). Justeru, objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti impak pembelajaran dalam talian terhadap kesihatan dalam kalangan pelajar kolej komuniti negeri Sabah. Domain atau dimensi kajian ini akan memberi fokus kepada faktor persekitaran, emosi, kesihatan fizikal dan refleksi sendiri para pelajar semasa mengikuti pembelajaran secara dalam talian. Hal ini adalah disebabkan, pembelajaran dalam talian memberi impak yang ketara terhadap sikap dan motivasi pelajar dalam mempengaruhi emosi, fizikal, kesihatan penglihatan (Izyan & Aishah, 2021).

SOROTAN KAJIAN LEPAS

Impak penggunaan gajet atau telefon pintar secara berlebihan dan dalam suatu tempoh masa yang lama boleh menjejaskan aktiviti mahupun hubungan interpersonal akan mendorong kepada peningkatan risiko fizikal dan mental (Krishnan, 2022). Lantaran itu, perhatian keluarga dan pengajar diperlukan untuk mengendalikan peringkat perkembangan fizikal dan mental pelajar kerana ada kalanya terdapat gangguan tidur akibat kesan cahaya biru yang berlebihan daripada skrin komputer ketika pembelajaran dalam talian. Pelaksanaan pembelajaran dalam talian memberi pengalaman baharu kepada pelajar di mana mereka terasing dengan rakan sekelas, timbul kebimbangan terhadap kecekapan dan kemahiran dan kurang interaksi atau komunikasi. Pembelajaran ialah satu proses persembahan pelajar yang melibatkan perubahan dalam pengetahuan, kepercayaan, tingkah laku atau sikap, dari semasa ke semasa. Perubahan ini membawa kesan kepada pemikiran atau tindakan mereka untuk mentafsir dan bertindak balas terhadap sedar, masa lalu serta masa kini.

Seterusnya, menurut Izyan dan Aishah (2021) impak pembelajaran dalam talian mempengaruhi tahap kesihatan pelajar dari aspek fizikal, persekitaran, emosi dan refleksi sendiri. Peningkatan risiko dalam fizikal dan mental pelajar boleh menurunkan tahap motivasi mereka dalam aktiviti pembelajaran. Olcek, Celik dan Basoglu (2022) mendapati bahawa pembelajaran dalam talian memberi impak kepada psikologi, sosial dan perkembangan personal seseorang pelajar. Pelaksanaan pembelajaran dalam talian memberi impak negatif terhadap pengetahuan praktikal dan kecekapan professional mereka. Nga dan Huong (2022) mendapati bahawa pembelajaran dalam talian mewujudkan norma baharu iaitu belajar dari rumah, menghabiskan berjam-jam di hadapan skrin dan bergelut dengan timbunan tugas yang diberi. Hal ini menjadi agak sukar dengan kekurangan format reka bentuk kursus e-pembelajaran, persekitaran pembelajaran interaksi fizikal, pengajaran metodologi pensyarah, interaksi, dan motivasi pelajar boleh menjadi penghalang untuk pensyarah dan pelajar untuk mencapai hasil pembelajaran mereka. Menurut Nga dan Huong (2022), ramai pelajar sedar bahawa mereka tidak mempunyai pilihan lain selain menggunakan platform e-pembelajaran untuk memenuhi pembelajaran dan secara tidak langsung telah melemahkan semangat mereka untuk terus belajar.

Haizvanien & Norzaini (2021) dalam kajiannya menyatakan bahawa pelajar Sarjana Pendidikan UKM mempunyai tahap kesihatan mental yang baik dan tahap motivasi yang sangat tinggi semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik dan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara tahap kesihatan mental dengan tahap motivasi pelajar. Seterusnya, simptom-simptom stress pelajar di USIM dan KUIS berada di tahap yang berbeza ketika sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian era Covid-19. Responden daripada pelajar Ijazah Sarjana Muda Qiraat USIM mencatatkan tahap stres yang sederhana manakala pelajar Ijazah Sarjana Muda Al-Quran dan Al-Qiraat KUIS mencatatkan tahap stres yang rendah (Zainora, Norhafizah, Norazaman & Anuar, 2021).

Pelaksanaan pembelajaran dalam talian membawa perubahan yang ketara dalam gaya hidup seseorang pelajar. Pembelajaran dalam talian bukan lagi menjadi satu pilihan tetapi adalah satu keperluan dalam situasi pandemik Covid-19 yang melanda. Amin dan Abdul Rashid (2021) menyatakan bahawa timbul isu tekanan (stress) dan keresahan (anxiety) dalam kalangan pelajar kerana masalah pembelajaran semasa PdP dalam talian dilaksanakan

sepanjang PKP. Isu tekanan dan keresahan yang dihadapi dalam kalangan pelajar membawa kesan atau simptom fisiologi seperti mengalami sesak nafas, berdebar-debar, berasa lemah dan lemas. Perasaan risau dan resah akan jangkitan covid-19 juga menyumbang kepada isu tekanan dan keresahan dalam kalangan pelajar.

Hal ini turut dipersetujui dalam kajian Zamri, Abidin dan Harun (2021) yang menjelaskan bahawa pembelajaran dalam talian memberi impak terhadap psikologi, emosi dan fizikal pelajar. Tuntutan untuk menghadiri kuliah atau kelas *online* hampir sepanjang hari, tempoh masa yang lama di depan komputer dan penyesuaian tugas serta komponen penilaian memberi kesan terhadap kesihatan mental serta fizikal mereka. Hampir 78 peratus pelajar berpendapat bahawa bebanan aktiviti pembelajaran dalam talian menyumbang kepada isu tekanan yang mereka alami. Pelaksanaan konsep baharu pembelajaran dalam talian turut menambah kesan kepada perubahan proses psikologikal dan sosial mereka yang mendatangkan risiko kepada mereka seperti mengalami masalah tekanan mental dan sebagainya (Abdul Rashid, Nathratil, Mohd Zaini & Nurul Najihah, 2021).

METODOLOGI

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan yang dijalankan secara atas talian. Instrumen kajian ini merupakan soal selidik yang telah diadaptasi daripada kajian Izyan dan Aishah (2021) yang diketuai oleh Dr. Izyan Izzati Kamsani, pensyarah kanan di Fakulti Kejuruteraan, Universiti Teknologi Malaysia (UTM), Johor. Berikut merupakan kandungan soal selidik kajian yang melibatkan domain impak pembelajaran dalam talian:

- i. Bahagian A : Demografi
- ii. Bahagian B : Impak persekitaran terhadap emosi
- iii. Bahagian C : Impak terhadap kesihatan fizikal
- iv. Bahagian D : Impak terhadap refleksi sendiri

Selanjutnya, item soal selidik dalam Bahagian A merujuk kepada maklumat demografi dan Bahagian B pula mempunyai 10 item untuk domain impak persekitaran pembelajaran dalam talian terhadap emosi responden. Bahagian C pula mengandungi 10 item yang merujuk kepada domain impak terhadap kesihatan fizikal dan Bahagian D mempunyai 5 item bagi domain impak terhadap refleksi sendiri. Borang soal selidik ini menggunakan skala pengukuran interval iaitu Skala *Likert* (empat poin) dengan darjah persetujuan Sangat Setuju (ST), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Izyan dan Aishah (2021) menyatakan bahawa penggunaan skala *Likert* yang merupakan skala psikometrik biasa digunakan dalam instrumen soal selidik untuk pendekatan kuantitatif. Fransiska dan Mawardi (2021) menjelaskan bahawa skala *Likert* digunakan untuk mengkaji tingkah laku, persepsi atau akhlak seseorang atau kumpulan. Domain atau kompetensi yang diukur diterjemahkan kepada beberapa indikator untuk membangunkan instrumen dalam bentuk soalan atau pernyataan. Jawapan kepada instrumen skala *Likert* dikembangkan kepada 4 (empat) kategori atau poin daripada sangat positif kepada sangat negatif. Data yang diperoleh melalui instrumen kajian dianalisis dan direkod dengan menggunakan perisian SPSS v23.

Populasi kajian ini merupakan para pelajar kolej komuniti negeri Sabah yang mengikuti pembelajaran dalam talian untuk sesi I 2021/2022 bermula pada bulan September 2021 hingga Januari 2022. Kaedah persampelan rawak mudah, digunakan dalam kajian ini kerana responden yang menjawab soal selidik diambil secara rawak tanpa mengambil kira strata sedia ada dalam keseluruhan populasi. Pemilihan bilangan responden adalah berdasarkan kaedah pemilihan sampel kajian yang merujuk Roscoe (1975; Khong, Yee & Le, 2018) iaitu *rule of thumb* penentuan ukuran sampel iaitu jumlah responden dalam soal selidik sepatutnya lebih besar daripada 30 dan kurang daripada 500. Justeru, kajian ini melibatkan 223 responden yang telah menjawab soal selidik dalam format *Google Forms*. Responden terdiri daripada pelajar daripada 8 buah kolej komuniti yang terdapat di negeri Sabah iaitu Kolej Komuniti Tawau, Kolej Komuniti Semporna, Kolej Komuniti Lahad Datu, Kolej Komuniti Sandakan, Kolej Komuniti Beaufort, Kolej Komuniti Tambunan, Kolej Komuniti Penampang dan Kolej Komuniti Kota Marudu

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Demografi kajian

Kajian ini melibatkan seramai 223 responden yang terpilih secara rawak dalam menjawab soal selidik yang telah diedarkan melalui format *Google Forms*. Jadual 1 menunjukkan taburan demografi kajian ini.

Jadual 1: Taburan demografi kajian (n=223)

Demografi	Kategori	Bilangan	Peratus (%)
Gender	Lelaki	114	51.1
	Perempuan	109	48.9
Program pengajian	Sijil Servis Kenderaan Ringan	14	6.7
	Sijil Teknologi Elektrik	33	15.7
	Sijil Sistem Komputer dan Rangkaian	11	5.2
	Sijil Kulinari	34	16.2
	Sijil Pengembaraan Pelancongan	33	15.7
	Sijil Pemprosesan dan Kawalan Mutu Makanan	20	9.5
	Sijil Operasi Perhotelan	11	5.2
	Sijil Agroteknologi	24	11.4
	Sijil Pengoperasian Perniagaan	13	5.8
	Sijil Teknologi Senibina	14	6.3
	Sijil Penyelenggaraan Bangunan	6	2.7
	Sijil Teknologi Penyejukan dan Penyamanan Udara	10	4.5
Platform pembelajaran dalam talian	<i>Google Meet</i>	118	52.9
	<i>Zoom</i>	39	17.5
	<i>Google Classroom</i>	58	26.0
	<i>Telegram</i>	6	2.7
	<i>Whatsapp</i>	1	0.4
	<i>Cisco WebEx</i>	1	0.4

Berdasarkan Jadual 1, seramai 112 responden adalah lelaki manakala 98 responden adalah perempuan. Majoriti platform pembelajaran dalam talian yang digunakan adalah aplikasi *Google Meet* iaitu sebanyak 118 (52.9%), diikuti *Google Classroom* sebanyak 58 (26.0%), *Zoom* sebanyak 39 (17.5), *Telegram* sebanyak 6 (2.7) dan satu (1) penggunaan untuk aplikasi *Whatsapp* dan *Cisco WebEx*.

Skor min yang diperolehi dalam kajian ini diinterpretasi berdasarkan skala *Likert* empat mata oleh Riduwan (2012) seperti yang dinyatakan dalam Jadual 2.

Jadual 2: Interpretasi skor min

Skor min	Interpretasi
1.00 – 1.50	Kurang kaitan
1.51 – 2.50	Rendah
2.51 – 3.50	Sederhana
3.51 – 4.00	Tinggi

Impak persekitaran terhadap emosi

Seterusnya, Jadual 3 menunjukkan analisis data mengikut domain impak persekitaran terhadap emosi pelajar dalam pelaksanaan pembelajaran dalam talian.

Jadual 3: Skor min domain impak persekitaran terhadap emosi pelajar ($n = 223$)

Item	Pernyataan	Min	Sisihan piawai
B1	Pembelajaran dalam talian membantu mengimbangi waktu pembelajaran dan aktiviti kehidupan seharian.	3.28	0.67
B2	Pembelajaran dalam talian meningkatkan prestasi pembelajaran saya.	3.18	0.77
B3	Pembelajaran dalam talian meningkatkan tahap kefahaman saya.	3.17	0.77
B4	Pembelajaran dalam talian sangat berguna kepada saya.	3.23	0.72
B5	Pembelajaran dalam talian menjadikan pelan pengajian lebih mudah diikuti.	3.20	0.73
B6	Pembelajaran dalam talian meningkatkan prestasi penilaian terhadap kursus.	3.20	0.72
B7	Pembelajaran dalam talian membolehkan lebih banyak tugas dapat disiapkan dalam satu masa.	3.27	0.72
B8	Pembelajaran dalam talian menyokong sebarang aspek yang dianggap kritikal dalam pembelajaran.	3.20	0.74
B9	Produktiviti dapat ditingkatkan melalui pengambilan kursus-kursus lain secara atas talian.	3.23	0.72
B10	Dorongan dan sokongan daripada ibu bapa, rakan-rakan serta pensyarah amat penting sewaktu pembelajaran dalam talian dilaksanakan.	3.47	0.58

Skor min dan sisihan piawai yang ditunjukkan dalam Jadual 3 menunjukkan bahawa persekitaran memberi impak dalam pembelajaran dalam talian para pelajar. Faktor dorongan ibu bapa, rakan dan pensyarah dalam sesi pembelajaran dalam talian mempunyai skor min

yang tertinggi iaitu 3.47 dan sisihan piawai 0.58. Manakala impak pembelajaran dalam talian meningkatkan kefahaman pelajar mempunyai skor min terendah dengan nilai 3.17 dan sisihan piawai 0.77. Dapatan data ini selari dengan kajian Muniroh, Siti Balqis dan Ch'ng (2020) yang menyatakan bahawa persekitaran memainkan peranan penting dalam mewujudkan suasana pembelajaran dalam talian yang ideal. Hal ini seterusnya memberi pengalaman belajar yang berkualiti kepada para pelajar dalam menghadapi situasi pandemik Covid-19.

Impak terhadap kesihatan fizikal

Jadual 4 menunjukkan skor min keseluruhan untuk domain impak terhadap kesihatan fizikal pelajar semasa pembelajaran dalam talian. Dapatan data menunjukkan bahawa faktor kesihatan fizikal pelajar berada dalam tahap memuaskan. Hal ini adalah kerana skor min menunjukkan domain ini berada pada tahap yang rendah. Namun begitu, item (C9) penggunaan skrin yang lama menyebabkan mata semakin penat dan letih menunjukkan skor min pada tahap sederhana dengan nilai 2.64 dan sisihan piawai 0.94. Manakala item (C10) "Saya sentiasa mengambil pemakanan yang seimbang dan bernutrisi bagi menghindarkan diri dari penyakit mata" mempunyai nilai skor tertinggi iaitu min=3.08 dan sisihan piawai=0.73. Dapatan data ini selari dengan kajian Izyan dan Aishah (2021) yang turut menunjukkan skor min tertinggi bagi item yang sama (C9).

Jadual 4: Skor min domain impak terhadap kesihatan fizikal pelajar ($n = 223$)

Item	Pernyataan	Min	Sisihan piawai
C1	Pembelajaran dalam talian menjadikan pergerakan badan lebih pasif dalam pembelajaran dan aktiviti kehidupan seharian.	2.29	0.86
C2	Pembelajaran dalam talian mempengaruhi keadaan postur badan.	2.33	0.90
C3	Pembelajaran dalam talian mewujudkan ketegangan otot.	2.34	0.89
C4	Pembelajaran dalam talian menyebabkan obesiti disebabkan kurang melakukan pergerakan.	2.15	0.95
C5	Pembelajaran dalam talian menjejaskan sistem penghadaman.	2.01	0.86
C6	Pembelajaran dalam talian meningkatkan tahap kecerdasan dan kecekapan minda.	2.96	0.73
C7	Pembelajaran dalam talian menjadikan penglihatan semakin kabur.	2.19	0.91
C8	Penggunaan skrin yang lama menyebabkan rasa sakit kepala yang berterusan.	2.32	0.98
C9	Penggunaan skrin yang lama menyebabkan mata semakin penat dan letih.	2.64	0.94
C10	Saya sentiasa mengambil pemakanan yang seimbang dan bernutrisi bagi menghindarkan diri dari penyakit mata.	3.08	0.73

Di samping itu, Agarwal, Sharma, Kumar dan Kaur (2021) menyatakan bahawa penggunaan peranti elektronik atau telefon pintar dalam tempoh yang lama dalam e-pembelajaran boleh menyebabkan ketegangan leher dan keletihan penglihatan. Justeru, pengambilan nutrisi dan diet yang seimbang amat penting untuk kesihatan dalam kalangan pelajar.

Impak terhadap refleksi sendiri

Selanjutnya, Jadual 5 menunjukkan skor min impak pembelajaran dalam talian terhadap refleksi sendiri pelajar. Analisis data menunjukkan bahawa pembelajaran dalam talian memberi impak yang tinggi terhadap refleksi pelajar.

Jadual 5: Skor min domain impak terhadap refleksi sendiri pelajar ($n = 223$)

Item	Pernyataan	Min	Sisihan piawai
D1	Saya lebih selesa dengan konsep pembelajaran dalam talian.	3.00	0.83
D2	Pembelajaran dalam talian meningkatkan keyakinan saya berbanding pembelajaran secara bersemuka.	2.94	0.88
D3	Pembelajaran dalam talian mendorong saya meningkatkan pengetahuan terhadap teknologi.	3.14	0.72
D4	Pembelajaran dalam talian memberi kesan yang baik kepada saya.	3.11	0.76
D5	Pembelajaran dalam talian membuatkan saya berasa lebih seronok dan teruja sewaktu mengikuti aktiviti pengkuliahahan.	3.09	0.78

Berdasarkan analisis data pada Jadual 5, jelas bahawa pembelajaran dalam talian memberi impak terhadap refleksi sendiri pelajar. Pernyataan “Pembelajaran dalam talian membuatkan saya berasa lebih seronok dan teruja sewaktu mengikuti aktiviti pengkuliahahan” (D5) mempunyai skor min tertinggi dengan nilai 3.09 dan sisihan piawai 0.78. Dapatan kajian ini selaras dengan kajian Nuramirah dan Norzaini (2021) yang menyatakan bahawa daya tahan dan motivasi pelajar berada pada tahap yang tinggi sepanjang pembelajaran dalam talian ketika pandemik Covid-19. Justeru, pelaksanaan pembelajaran dalam talian memberi impak tinggi terhadap refleksi sendiri para pelajar dalam mencapai hasil pembelajaran yang telah dirancang.

KESIMPULAN

Kesinambungan pendidikan semasa pandemik Covid-19 bergantung kepada pelbagai faktor seperti tahap persediaan institusi pendidikan, kesediaan ibu bapa dan siap siaga daripada tenaga pengajar itu sendiri. Pertimbangan mesti diberikan kepada keperluan pelajar untuk meneruskan pendidikan semasa pandemik. Institusi pendidikan boleh menggunakan pelbagai penyelesaian berasaskan teknologi untuk meningkatkan kemungkinan pelajar boleh meneruskan aktiviti pembelajaran mereka. Lantaran itu, proses pengajaran dan pembelajaran

mesti diteruskan, walaupun berlaku bencana pandemik global yang membuatkan kerajaan melaksanakan penjarakan sosial dalam dunia pendidikan. Penyelesaian yang paling sesuai dengan situasi pandemik ini adalah pembelajaran dalam talian. Namun begitu, pembelajaran dalam talian tetap perlu memberi perhatian kepada kompetensi atau tahap kecerdasan yang hendak diajar (Yunitasari & Hanifah, 2020).

Oleh yang demikian, dapatan analisis kajian ini menunjukkan bahawa pembelajaran dalam talian memberi impak yang sederhana terhadap kesihatan pelajar di kolej komuniti negeri Sabah. Namun begitu, pada dasarnya kesihatan adalah aspek yang sangat penting dalam kehidupan seharian manusia. Selain melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran, tenaga pengajar juga perlu sentiasa menitikberatkan kesihatan fizikal dan mental para pelajar. Suasana pembelajaran dalam talian yang menarik tidak terlalu lama mampu meningkatkan dinamik motivasi para pelajar (Izyan & Aishah, 2021).

RUJUKAN

- Abdul Rashid, A. A., Nathratul, A. Z., Mohd Zaini, O., & Nurul Najihah, M. (2021). Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pendemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Science & Humanities*, 6(10), 15-20. Diperoleh daripada: doi: 10.47405/mjssh.v6i10.1123.
- Agarwal, A., Sharma, S., Kumar, V., & Kaur, M. (2021). Effect of E-Learning on Public Health and Environment during COVID-19 Lockdown. *Big Data Mining and Analytics*, 4(2), 104-115. Diperoleh daripada DOI: 10.26599/BDMA.2020.9020014.
- Amin, A. H. S., & Abdul Rashid, A. A. (2021). Anxiety Management among IPTA Students during Pandemic COVID-19. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities*, 25(2), 128-144. Diperoleh daripada <https://doi.org/10.33102/abqari.vol25no2.463>.
- Fransiska, A. P. P., & Mawardi. (2021). Pengembangan Instrumen Penilaian Sikap Disiplin Menggunakan Skala Likert dalam Pembelajaran Tematik Kelas IV SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 5(1), 13-29. Diperoleh daripada <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/fondatia/article/view/1090/772>
- Gautam, P. (2020). 2020. Advantages and disadvantages of online learning. In E-Learning Industry. Diperoleh daripada <https://elearningindustry.com/advantages-and-disadvantages-online-learning>.
- Haizvanie, M. G., & Norzaini, A. (2021). Kesihatan Mental & Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pendemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Science & Humanities*, 6(10), 25-40. Diperoleh daripada: DOI:10.47405/mjssh.v6i10.1100
- Izyan, I. K., & Aishah, M. (2021). Covid 19: Impak E-Pembelajaran Terhadap Kesihatan Pelajar Universiti. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 53-60. Diperoleh daripada <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd>.
- Khong, S. T., Yee, Y. Y., & Le, N. H. (2018). Factors Affecting Knowledge Governance Implementation among Malaysian SMEs. *Management Science Letters*, 8, 405–416. Diperoleh daripada doi: 10.5267/j.msl.2018.4.006.

- Krishnan, U. (2022). Impact on Students and Teachers by an Unknown Virus (E-Learning Effects and Pandemic). *Asian Journal of Advances in Research*, 12(1), 12-17. Diperoleh daripada <http://www.mbimph.com/index.php/AJOAIR/article/view/2728/2370>.
- Muhammad, M. (2017). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 87-96. Diperoleh daripada <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>.
- Mukhtar, K., Javed, K., Arooj, M., & Sethi, A. (2020). Advantages, limitations and recommendations for online learning during COVID-19 pandemic era. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(4), 27-31. Diperoleh daripada Doi: <https://doi.org/https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2785>.
- Muniroh, H., Siti Balqis, M., & Ch'ng, P. E. (2020). Adaptasi Pengajaran dan Pembelajaran Secara Maya dalam Kebiasaan Baharu Semasa Pandemik Covid-19. *SIG: e-Learning@CS*. Diperoleh daripada <https://appspenang.uitm.edu.my/buletin%20jskm/2020-2/Articles/ADAPTASI%20PENGAJARAN%20DAN%20PEMBELAJARAN%20ECARA%20MAYA%20DALAM%20KEBIASAAN%20BAHARU%20SEMASA%20PANDEMIK%20COVID-19.pdf>
- Nilavani, M. & Khairul Azhar, J. (2021). Impak dan Cabaran Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran Atas Talian Semasa Perintah Kawalan Pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(4), 104-115. Diperoleh daripada <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/16675/8752>.
- Nga, T. N., & Huong, T. T. T. (2022). Factors Affecting Students' Desire to Take Upcoming Online Courses after E-learning Experience during COVID-19. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 16(1), 22-37. Diperoleh daripada https://www.researchgate.net/profile/Nga-Nguyen-145/publication/357909412_Factors_Affecting_Students'_Desire_to_Take_Upcoming_Online_Courses_after_E-learning_Experience_During_COVID-19/links/61e6cb59c5e3103375a362e4/Factors-Affecting-Students-Desire-to-Take-Upcoming-Online-Courses-after-E-learning-Experience-During-COVID-19.pdf.
- Nor Fauziana, M. S. (2020). Pandemik Coronavirus (Covid-19): Pembelajaran dan Pengajaran Secara Atas Talian Suatu Keperluan di Malaysia. Diperoleh daripada: <https://www.researchgate.net/publication/342886967>
- Nor Musfirah, M. (2021). Cabaran Pedagogi Norma Baharu di Kolej Universiti Islam Perlis (KUIPs) Ketika Pandemik Wabak Koronavirus Covid-19. *Jurnal Pengajian Islam*, 14, 243-254. Diperoleh daripada <http://jpi.kuis.edu.my/index.php/jpi/article/view/71/65>.
- Nuramirah, N. Z., & Norzaini, A. (2021). Daya Tahan dan Motivasi Pembelajaran alam Talian Semasa Pandemik Covid-19 Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 41-53. Diperoleh daripada: DOI: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1092>
- Nur Hanisah, A. S. & Mohd Isa, H. (2021). Cabaran Pengajaran dan Pembelajaran Di Rumah (PdPR) Dalam Talian dengan Murid Sekolah Rendah. *Jurnal Pendidikan*, 3(3), 250-264. Diperoleh daripada <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/15715/8137>.

- Olcek, G., Celik, I., & Basoglu, Y. (2022). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Audiology Students in Turkey: e-Learning, Knowledge of Teleaudiology, Psychological and Social Status and Personal Development. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 23(1), 19-42. Diperoleh daripada <https://doi.org/10.17718/tojde.1050339>.
- Riduwan. (2012). Skala Pengukuran Variable-variable: Penelitian. Alfabeta, Bandung.
- Umi, H. & Nida Anisah, F. (2021). Dampak Kebijakan Pembelajaran Daring Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 15-29. Diperoleh daripada Doi: 10.21070/pedagogia. v11i1.1246.
- Wening, S.K. & Panggung, S. (2021). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Perilaku Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1635-1643. Diperoleh daripada Doi: 10.31004/obsesi. v5i2.940.
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 232-243. Diperoleh daripada: <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/142/pdf>
- Zainora, D., Noorhafizah, M. H., Norazman, A. & Anuar, H. (2021). Kajian perbandingan kalangan pelajar Institusi Pengajian Tinggi terhadap simptom stres yang dialami ketika sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian era Covid-19. *Journal Al-Irsyad*, 6(1), 615-627. Diperoleh daripada <https://al-irsyad.kuis.edu.my/index.php/alirsyad/article/view/136/90>.
- Zamri, W. F.H.W., Abidin, Z. Z., & Harun, Z. (2021). Cabaran Pembelajaran Era Pandemik: Simptom Stres di Kalangan Pelajar Program Kejuruteraan Mekanikal UKM. *ASEAN Journal of Teaching & Learning in Higher Education*, 13(2), 113-135. Diperoleh daripada: <https://web.s.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=19855826&AN=>