

Tekanan Akademik: Cabaran Pembelajaran Dalam Talian Dalam Kalangan Pelajar Semasa Norma Baharu

Abdul Rashid Abdul Aziz, Umi Hamidaton Soffian Lee, Siti Nubailah Mohd Yusof
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia
rashid@usim.edu.my

ABSTRAK

Pengenalan- Pandemik Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) yang melanda Malaysia dan seluruh dunia telah menjadi tragedi paling buruk di abad ini. Wabak ini telah memberi implikasi yang sangat besar kepada pelbagai sektor termasuklah sektor pendidikan negara. Ianya telah mengubah cara dan sistem pengajaran dan pembelajaran (PdP) konvensional yang sedia ada kepada PdP secara atas talian. Aspek kesihatan mental merupakan elemen penting kefungsi diri pelajar dalam mempengaruhi hasil serta keberkesanan sistem pembelajaran dalam talian yang baru sahaja diimplimentasikan ini.

Objektif – Justeru, penulisan ini adalah bertujuan untuk meninjau cabaran pembelajaran dalam talian dalam kalangan pelajar dan impaknya terhadap tekanan akademik.

Metodologi – Maklumat yang diketengahkan adalah berdasarkan kajian perpustakaan melalui kaedah analisis kandungan yang memfokuskan kepada pemahaman terhadap konsep tekanan akademik dan interaksinya dengan cabaran pembelajaran dalam talian. Teori Transaksional Tekanan dan Daya Tindak Lazarus dan Folkman telah digunakan dalam kajian ini dimana model ini menekankan kepada penjelasan terhadap proses pemikiran bagi peristiwa yang berlaku dalam persekitaran. Ianya melibatkan dua peringkat penilaian yang membawa kepada strategi daya tindak yang menghasilkan keseimbangan dalam aspek kesihatan mental.

Dapatan – Dapatan kajian menunjukkan terdapat pelbagai faktor dalaman dan luaran yang menjadi cabaran kepada pembelajaran dalam talian yang memberi natijah terhadap tekanan akademik.

Kepentingan - Tuntasnya, pengkajian berkaitan cabaran pembelajaran dalam talian semasa norma baharu yang mencetuskan tekanan akademik pelajar masih lagi terhad dan minimal. Sekaligus, kajian ini dapat menjadi satu platform dan sumber rujukan baru khususnya terhadap institusi pendidikan di negara ini bagi memastikan sistem pembelajaran dalam talian dapat dilaksanakan dengan efisien serta dimanfaatkan secara optimum oleh setiap pelajar di Malaysia.

Kata Kunci: tekanan akademik, pembelajaran dalam talian, norma baharu

Pendahuluan

Malaysia komited dalam melahirkan modal insan yang mampu berdaya saing dalam pasaran ekonomi global. Revolusi industri 4.0 (IR 4.0) menggariskan inovasi sebagai elemen utama bagi melahirkan modal insan yang kompetitif dan berdaya saing dalam pasaran pekerjaan global. Bahkan teknologi maklumat dan komunikasi (*Information and Communication Technology* atau ICT) juga merupakan aras penting bagi memastikan golongan muda di Malaysia cakna dengan keperluan pasaran pekerjaan masa kini. Gagasan ini memberi impak kepada percaturan semula aktiviti pengajaran dan pembelajaran bagi melahirkan insan yang mencapai keseimbangan holistik. Selain hasrat melahirkan modal insan kelas pertama, tumpuan kepada metod pengajaran dan pembelajaran merupakan isi pokok dan menjadi elemen dasar asas pembinaan yang diatur sejak di alam sekolah hingga peringkat tertinggi pengajian di universiti. Ironinya, melalui peranan kurikulum dan kokurikulum yang digabungkan bersama sangatlah penting untuk melahirkan insan yang mempunyai keseimbangan yang sempurna, berkepimpinan, berketerampilan dan berdaya saing. Modal insan pada hari ini juga harus bersedia menerima perubahan dan cabaran baru sebagai keutamaan dalam memajukan diri.

Wabak COVID-19 yang melanda Malaysia telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem politik, ekonomi, sosial, kesihatan dan perkhidmatan negara. Rentetan dari penularan wabak COVID-19, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan sebagai usaha mengekang wabak pembunuh itu dari terus berleluasa. Impaknya dapat dilihat apabila Suruhanjaya Komunikasi dan Multimedia Malaysia (SKMM) telah merekod peningkatan sebanyak 23.5 peratus dalam aliran trafik internet di seluruh negara pada minggu pertama PKP, dan seterusnya meningkat lagi sebanyak 8.6 peratus pada minggu kedua (SKMM, 2020). Peningkatan capaian internet ini antaranya disebabkan oleh medium pembelajaran di Malaysia telah bertukar secara drastik melalui kaedah secara dalam talian (*online*). Malah selain bidang pendidikan, sektor perniagaan, pembelian, perkhidmatan sehinggalah kepada pengangkutan juga menjadikan medium dalam talian sebagai platform utama. Senario ini telah mewujudkan satu norma baharu dalam kehidupan setiap individu, begitu juga dengan golongan pelajar yang majoritinya adalah terdiri daripada golongan remaja.

Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam talian menerusi platform digital telah meledak beberapa dekad lalu dalam dunia pendidikan dan menjadi isu dan perbincangan oleh pelbagai pihak (Reggie, 2013). Di Malaysia, Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2015-2025 melalui Kementerian Pelajaran Malaysia telah menggariskan 10 lonjakan yang perlu dicapai. Salah satu daripada lonjakan tersebut adalah mendorong kecemerlangan berterusan dalam sistem pendidikan tinggi dan pembelajaran dalam talian sehingga berasa pada tahap global. Hal ini bagi memastikan graduan yang lahir hasil dari ‘pacuan’ nilai tambah sejak di pusat pengajian tinggi dapat mencapai aspirasi, keberhasilan dan

kecekapan dalam mendepani persekitaran global yang berubah dan mencabar. Walau bagaimanapun, baru-baru ini diskusi berhubung PdP dalam talian menjadi isu hangat warga pendidik selepas bermulanya era pembelajaran norma baharu semasa COVID-19. Bahkan, landskap sistem Pendidikan dilihat berubah selepas wabak COVID-19 melanda penghujung 2019. Perdebatan kebaikan dan keburukan berhubung PdP bersemuka mahupun secara dalam talian terus berlangsung meskipun kini ianya bukan lagi satu pilihan kepada warga pelajar mahupun pendidik.

Umumnya, tekanan timbul apabila individu merasakan ketidaksesuaian antara tuntutan fizikal atau psikologi terhadap sesuatu keadaan dengan sumber-sumber dalam sistem biologi, psikologi atau sosialnya (Sarafino, 2012). Peristiwa yang berlaku dalam kehidupan boleh menyebabkan tekanan. Bagi individu yang mempunyai ketahanan diri yang kuat, mereka boleh menempuh peristiwa yang berlaku dalam kehidupan dengan tenang dan tabah. Namun demikian, individu yang tidak mempunyai kekuatan akan mendapat kesan yang negatif. Bahkan individu tersebut boleh mengalami tekanan pada tahap yang membimbangkan (Faedah & Mazlan, 2012). Oleh yang demikian, aspek kesihatan mental merupakan elemen penting bagi kefungsiannya diri pelajar yang perlu dititikberatkan kerana ia mempengaruhi hasil serta keberkesanan sistem pembelajaran dalam talian yang baru sahaja diimplimentasikan.

Menerusi keterangan media yang dikeluarkan oleh pihak Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) menyatakan bahawa semua aktiviti PdP melibatkan pelajar secara bersemuka adalah tidak dibenarkan dan hendaklah dijalankan secara atas talian sehingga 31 Disember 2020, kecuali melibatkan kumpulan pelajar yang mempunyai keperluan untuk pulang ke kampus (Kementerian Pengajian Tinggi, 2020). Namun, ia perlu dilaksanakan secara berperingkat bagi memastikan Prosedur Operasi Standard, *Standard Operating Procedure* (SOP) dipatuhi bagi memastikan keselamatan para pelajar terlibat dapat dipantau dan diutamakan terutama semasa mereka berada di kampus. Justeru, kebanyakan pelajar universiti mengalami kejutan disebabkan perubahan drastik tersebut. PKP yang dijalankan juga telah mengakibatkan semua kegiatan PdP bersemuka terhenti dan diganti dengan PdP secara dalam talian. Perubahan mendadak ini pastinya memerlukan proses adaptasi dan mengundang tekanan rentetan rasa bimbang dalam kalangan pelajar. Kajian yang dijalankan oleh Che Ahmad Azlan (2020), mendapati bahawa pelajar melaporkan berlakunya penurunan semangat, kehilangan motivasi, kesukaran untuk fokus pada pelajaran mereka dan masalah penyambungan Internet sepanjang sesi pembelajaran dalam talian. Selain itu, norma pembelajaran baru ini memerlukan pelajar untuk lebih berdikari dan sentiasa bersedia berdepan cabaran dalam mengatur urusan diri serta pembelajaran mereka. Justeru, penulisan ini adalah bertujuan untuk mengenalpasti cabaran pembelajaran dalam talian semasa norma baharu dalam kalangan pelajar universiti serta solusi menerusi kaedah strategi daya tindak bagi mendepani tekanan akademik

Kajian Literatur

Pembelajaran dalam talian merupakan sesuatu yang tidak asing lagi pada saat ini. Hampir semua peringkat pembelajaran sama ada di peringkat rendah sehingga ke pusat pengajian tinggi mula memanfaatkan pembelajaran dalam talian sebagai salah satu norma baharu untuk dipraktikkan. Malahan ia merupakan satu transformasi untuk meletakkan sistem pendidikan di Malaysia sebagai salah satu hub pendidikan pada tahap global (Kementerian Pengajian Tinggi 2011). Sejajar dengan itu, beberapa langkah drastik telah dibuat dan ia sedikit sebanyak telah memberi impak kepada sikap individu terutamanya kepada golongan pelajar. Proses pembelajaran dalam talian telah diteruskan melalui beberapa pengubahsuaian untuk mengoptimumkan impak dan kesannya kepada pelajar sama ada melibatkan bentuk komunikasi segerak dan tidak segerak (Mohamed Nazul Ismail, 2020). Namun begitu, ianya dikaitkan dengan tekanan akademik dalam kalangan pelajar rentetan daripada perubahan gaya pembelajaran secara mendadak ini.

Tekanan akademik didefinisikan sebagai keadaan yang tidak menggembirakan rentetan daripada tuntutan yang perlu dipenuhi oleh pelajar sekaligus mencetuskan kebimbangan dan mempengaruhi kesejahteraan dalam pengajiannya (Mohd Arif & Saodah, 2019). Tekanan akademik yang dialami oleh pelajar kebanyakannya datang dari pelbagai tuntutan di universiti. Terdapat empat sumber tekanan akademik yang kerap berlaku di kalangan pelajar termasuklah tuntutan fizikal (*physical demand*), tuntutan tugas (*task demand*), tuntutan peranan (*role demand*) dan tuntutan interpersonal atau *interpersonal demand* (Desmita, 2009). Dalam kajian Sri Nurhayati dan rakan (2020) terhadap tekanan akademik, daya tindak dan adaptasi sosial dalam kalangan 424 orang responden mendapati bahawa tekanan akademik, daya tindak dan adaptasi sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar.

Di dalam sektor pendidikan, setelah menularnya pandemik COVID-19, kesemua sekolah termasuk institusi pengajian tinggi awam dan swasta di seluruh negara terpaksa ditutup serentak rentetan penularan wabak yang dilihat mampu memberi kesan kepada perjalanan operasi organisasi serta pengajaran dan pembelajaran bagi organisasi terlibat. Keadaan semasa pandemik COVID-19 ini memerlukan tindakan pantas dari pihak berwajib seperti pihak kerajaan termasuklah Kementerian Pengajian Tinggi dan institusi terbabit untuk membuat keputusan terbaik bagi mengelakkan jangkitan melalui pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Oleh itu, pada 16 Mei 2020, Majlis Keselamatan Negara telah meluluskan cadangan yang dikemukakan oleh Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) untuk mengendalikan segala aktiviti di kampus yang melibatkan kesemua Institusi Pengajian Tinggi (IPT) di seluruh negara melalui metod secara dalam talian (Kementerian Pengajian Tinggi, 2020).

Kaedah pembelajaran yang dilaksanakan secara dalam talian menuntut kerjasama dan komitmen sepenuhnya dari semua pihak terutama melibatkan penyediaan platform pembelajaran, penyediaan bahan, pengetahuan dan kemahiran berkaitan penggunaan teknologi kerana ia akan melibatkan peranti digital di samping akses capaian internet yang berkualiti (Golzari, Kiamanesh, Ghoorchian & Jafari, 2010). Sejajar dengan saranan yang telah dilaksanakan oleh Kementerian Pengajian Tinggi, pihak institusi pengajian awam dan swasta mula mengambil inisiatif dan strategi tertentu bagi memastikan sesi pembelajaran dapat berjalan seperti biasa melalui pembelajaran dalam talian.

Terdapat beberapa kajian awal yang telah dijalankan untuk melihat kesediaan dan cabaran yang dialami pelajar semasa berdepan dengan sesi pembelajaran dalam talian. Tidak dapat dinafikan golongan pelajar adalah antara golongan yang paling terkesan kerana mereka terpaksa beralih daripada amalan pembelajaran konvensional iaitu secara bersemuka kepada dalam talian bagi memastikan proses pembelajaran sedia ada tidak terganggu terutama semasa negara terpaksa berdepan dengan impak wabak COVID-19 (Chung, Mohamed Noor & Mathew 2020; Amani Nawi & Umi Hamidaton 2020). Malahan, perubahan ini tidak hanya berlaku di Malaysia tetapi turut melibatkan negara lain seperti United Kingdom. Misalnya, *University of Cambridge* turut melaksanakan sesi pembelajaran secara dalam talian bagi sesi akademik 2020/2021 bagi membendung penularan pandemik ke atas para pelajar dan perubahan ini sedikit sebanyak memberi impak kepada proses pembelajaran sedia ada (Europe News, 2020).

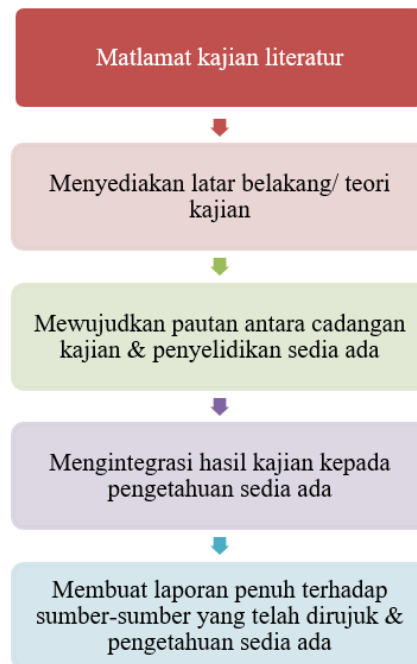
Selain itu, menurut Tam & El Azhar (2020), dianggarkan lebih 421 juta pelajar terjejas akibat daripada pandemik COVID-19 yang berlaku ini. Proses pembelajaran mereka bagi sesi pengajian semasa terganggu apabila institusi pengajian terpaksa ditutup serta merta demi menjaga keselamatan warga kerja dan golongan pelajar yang merupakan golongan berisiko terlibat dengan jangkitan. Menurut kajian yang telah dijalankan oleh Mohamed Nazul Ismail (2020), terdapat beberapa cabaran yang dihadapi oleh pelajar dalam menjalani pembelajaran dalam talian melibatkan keupayaan untuk mengadaptasi perubahan teknologi kerana ia melibatkan pembelajaran secara digital serta perubahan sikap untuk menerima amalan pembelajaran dalam talian yang dilaksanakan.

Selain itu, dalam proses pelaksanaan pembelajaran dalam talian semasa COVID-19, pelbagai pihak memainkan peranan masing-masing bagi tujuan mengurangkan jurang digital yang berlaku. Ini dapat dibuktikan apabila terdapat beberapa negara mengambil langkah dan inisiatif tambahan misalnya menyebarkan peranti kepada pelajar untuk meningkatkan akses ke kelas dalam talian (Wan, Ya Shin. 2020). Misalnya, negara Finland, China dan United States memberi ruang kepada pelajar untuk mendapatkan pinjaman alat digital dari pihak sekolah bagi tujuan memudahkan pelajar mengakses platform

pembelajaran dalam talian. Malah, terdapat beberapa syarikat swasta turut bekerjasama dalam menyumbang peranti kepada golongan pelajar yang benar-benar memerlukan.

Metodologi

Kajian ini merupakan kajian kualitatif dengan menggunakan pendekatan *content analysis* (analisis kandungan) di mana pengkajian menggunakan sumber dari jurnal, majalah, surat khabar, buletin dan sebagainya untuk mengolah kandungan artikel (Fraenkel & Wallen, 1993). Di dalam menggunakan kaedah analisis kandungan ini, ia perlu dimulakan dengan menyediakan latar belakang atau menjelaskan teori kajian. Ini bermakna penulis perlu mengetahui aspek yang hendak dikaji dengan memfokuskan kepada kandungan untuk diperbahaskan. Ini dilakukan dengan membaca, menganalisis dan menstruktur kandungan yang relevan mengikut topik kajian literatur. Seterusnya, hubungan kait antara cadangan atau topik kajian literatur dengan penyelidikan terdahulu dilakukan. Hubungan kait juga perlu dilakukan terhadap sumber tidak rasmi seperti surat khabar, majalah dan buletin. Kemudian bahan ini telah diintegrasikan dengan hasil kajian iaitu kandungan yang telah dihubungkan kait diadun dengan pengetahuan sendiri. Proses ini juga memerlukan analisis kritikal sebelum melakukan proses terakhir di mana laporan penuh disediakan dengan menggabungkan bahan-bahan yang dirujuk serta pengetahuan sedia ada. Gambarajah 1 di bawah menunjukkan proses analisis kandungan yang diguna pakai untuk menghasilkan penulisan ilmiah ini.



Sumber: Adaptasi dari Kumar (2011) dalam Rashidi, Begum, Mokhtar & Pereira (2014)

Rajah 1: Proses analisis kandungan

Teori Transaksional Tekanan dan Daya Tindak Lazarus dan Folkman (1984) telah digunakan dalam kajian ini bagi membantu pemahaman terhadap konsep tekanan akademik dan interaksinya dengan cabaran pembelajaran dalam talian. Dalam menerangkan stress sebagai satu proses yang dinamik, Lazarus telah membangunkan kerangka konsep yang dinamakan sebagai Teori Transaksional Tekanan dan Daya Tindak Lazarus dan Folkman, '*transactional theory of stress and coping, TTSC*' (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). Teori ini amatlah relevan dalam membincangkan strategi daya tindak bagi pelajar dalam menghadapi cabaran pembelajaran dalam talian.

Di dalam teori TTSC ini, Lazarus telah menerangkan bahawa strategi daya tindak dicituskan oleh penilaian utama (*primary appraisal*) yang dilakukan oleh individu yang mengalami stres. Penilaian utama ini memerlukan individu untuk menilai sama ada stres itu dianggap sebagai mengancam (*threatening*), mencabar (*challenging*) atau tidak relevan (*irrelevant*). Manakala, penilaian sekunder (*secondary appraisal*) pula melibatkan penilaian individu terhadap sumber atau strategi daya tindak yang ada bagi mengatasi segala ancaman yang dihadapi. Kedua-dua penilaian ini membawa kepada pelaksanaan strategi daya tindak. Sementara itu, proses penilaian semula (*reappraisal*) akan sentiasa berlaku, di mana individu akan secara terus menerus menilai semula sifat tekanan yang wujud dan sumber serta strategi daya tindak lain yang ada untuk bertindak balas.

Dalam aspek strategi daya tindak ini, Lazarus dan Folkman telah mengklasifikasikan strategi daya tindak kepada dua aspek iaitu:

- 1) Strategi berfokuskan masalah (*problem focused coping*)

Strategi berfokuskan masalah ditakrifkan sebagai strategi yang melibatkan tingkah laku dimana ianya merangkumi strategi seperti mendapatkan bantuan dan mengambil tindakan langsung terhadap situasi yang mencabar. Strategi berfokuskan masalah ini tertumpu kepada mengkaji permasalahan, merancang, menghasilkan penyelesaian alternatif, membuat pertimbangan terhadap penyelesaian alternatif dari segi kebaikan dan faedah, memilih dan melaksanakan alternatif tersebut. Justeru, strategi berfokuskan masalah ini dilihat berkesan dalam menguruskan tekanan akademik yang dihadapi pelajar melalui pembelajaran dalam talian (Nurma, 2019).

- 2) Strategi berfokuskan emosi.

Strategi berfokuskan emosi adalah proses kognitif yang terdiri dari pemikiran positif dan ekspresi emosi yang bertujuan untuk beradaptasi dengan keadaan yang tertekan. Ia merupakan strategi yang dapat mengurangkan stress. Ia juga digunakan apabila tiada perubahan yang boleh dilakukan terhadap stres yang berlaku dan sering digunakan dalam situasi stres di mana orang tidak dapat mengubah keadaan persekitaran yang berlaku.

Strategi berfokuskan emosi merangkumi penumpuan terpilih (*selective attention*) di mana individu sengaja menumpukan perhatian pada aspek-aspek tertentu yang berkaitan atau tidak berkaitan dengan masalahnya, perbandingan positif dan perlakuan menjauhi atau mengurangkan stres (Lazarus & Folkman, 1984). Strategi berfokuskan emosi ini dilihat meningkatkan tahap keselesaan individu dalam berdepan dengan stress berbanding fungsinya dalam mengurangkan stres (DeGraff & Schaffer, 2008), dan ianya terbukti kurang berkesan dalam mengurangkan tekanan jika dibandingkan dengan strategi berfokuskan masalah (Penley et al., 2002).

Dapatan Dan Perbincangan

Cabaran Pembelajaran Semasa Norma Baharu dan Tekanan Akademik

Secara dasarnya, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) telah meletakkan keperluan teknologi maklumat dan komunikasi dalam pendidikan bagi meningkatkan kualiti pembelajaran di Malaysia. Interaksi dalam kalangan pelajar boleh dieratkan melalui alat komunikasi serta akses kepada kandungan pembelajaran yang lebih luas, menarik dan interaktif melibatkan penggunaan ICT tanpa jurang pemisah di antara bandar dan luar bandar. Secara idealnya, pembelajaran secara maya mula mengambil alih kaedah pembelajaran konvensional melalui pelbagai pendekatan sama ada pembelajaran secara bersemuka (*synchronous learning*) ataupun secara tidak bersemuka (*asynchronous learning*). Antara alatan bantu mengajar (*learning tools*), yang digunakan perlulah bersesuaian mengikut keperluan pembelajaran misalnya *Microsoft Teams, Facebook Live, Telegram, Zoom atau Google Classroom* (Chung et al., 2020). Mekanisme ini membolehkan tenaga pengajar dan para pelajar berbincang mengenai sesi pembelajaran mereka secara berkala dari semasa ke semasa.

Perubahan drastik yang berlaku dalam kaedah pembelajaran semasa COVID-19 telah mewujudkan beberapa cabaran melibatkan tekanan akademik dalam kalangan pelajar yang terlibat. Walaupun PdP dalam talian adalah satu-satunya medium untuk memastikan kesinambungan proses pembelajaran sewaktu pandemik COVID-19 yang melanda negara, namun ia memberi tekanan berikutan dari cabaran dan implikasi yang dapat dilihat seperti berikut;

1) Pembinaan aspek Kemahiran Insaniah

Cabaran utama PdP dalam talian ini ialah melalui pembinaan aspek kemahiran insaniah. Terdapat tujuh elemen yang ditekankan dalam kemahiran insaniah iaitu kemahiran komunikasi, kemahiran kepimpinan, kemahiran kerja berpasukan, kemahiran pemikiran kritis dan penyelesaian masalah, kemahiran keusahawanan, moral dan etika profesional serta pengurusan maklumat dan pembelajaran

sepanjang hayat (Kemahiran Pengajian Tinggi, 2014). Kristin Kipp (2013) menyatakan bahawa pembelajaran teradun adalah penting iaitu gabungan antara pembelajaran dalam talian dan bersemuka dalam meningkatkan kemahiran insaniah (*soft skills*). Malah kajian Norazila Mat et al. (2017) mendapati gerak kerja dan aktiviti beruniform pelajar dapat meningkatkan kemahiran insaniah. Ini membuktikan pertemuan bersemuka dalam pembelajaran dapat meningkatkan kemahiran pelajar.

Tambahan itu, PdP bukan sahaja perlu mementingkan aspek teori dan pembelajaran di kelas semata-mata, namun ia melibatkan elemen praktikaliti dalam aktiviti gerak-kerja yang dititikberatkan bagi memantapkan lagi ciri personaliti, keyakinan diri, komunikasi dan sikap para pelajar. Hal ini juga telah ditekankan oleh Presiden Kongres Kesatuan Sekerja Malaysia (MTUC), Datuk Abdul Halim Mansor, bahawa universiti sepatutnya meletakkan aspek praktikal lebih daripada teori semata-mata, di mana semua universiti di Malaysia didapati masih mempraktikkan 60 peratus teori dan 40 peratus praktikal. Sekiranya pelajar diberi peluang yang lebih lama untuk menimba pengalaman dalam gerak-kerja sebenar atau lapangan, ia akan memberi pendedahan awal kepada mereka dengan elemen, suasana dan persekitaran ditempat kerja serta meningkatkan kemahiran insaniah mereka seperti komunikasi, kepimpinan, kerja berpasukan dan etika dalam bekerja.

Namun, ketika berdepan dengan pandemik COVID-19 ini, pengaplikasian aspek praktikal ini kelihatan agak sukar. Justeru, inisiatif-inisiatif terbaru harus dirangka agar aspek kemahiran insaniah pelajar tidak dipertaruhkan.

2) Capaian Internet

Hazwani et. al (2016) mendapati faktor prasarana amat mempengaruhi keberkesanan pembelajaran dalam talian atau *e-learning*. Selain itu, masalah teknikal yang melibatkan capaian internet, serta masalah dalam kelajuan sambungan internet menjadi isu kepada para pelajar dan pendidik. Oleh itu, masalah ini masih lagi berlaku melainkan para pendidik menggunakan internet peribadi seperti internet *broadband* dan *hot spot* (Hasliza, Siti Munira dan Zarina, 2016). Hal ini selaras dengan Dasar e-pembelajaran Negara 2.0 (DePAN 2.0) yang mana dasar ini turut memfokuskan kepada penggunaan dan penambahbaikan liputan internet (wifi) di seluruh IPT yang ditekankan dalam Fasa 2 (2016-2020) untuk 90 peratus liputan internet dan Fasa 3 (2021-2025) dengan 100 peratus liputan internet kepada pelajar.

Selain itu, capaian internet turut memainkan peranan penting selain daripada pengurusan ruang pengajaran yang selesa. Malangnya, tidak semua pelajar bernasib baik untuk memperoleh ruang pembelajaran yang kondusif serta pakej internet terbaik memandangkan servis internet yang ditawarkan oleh syarikat telco di negara ini bergantung kepada kawasan liputan sama ada terletak di bandar dan luar bandar. Bagi memastikan mereka tidak jauh ketinggalan, pelajar yang tinggal di kawasan luar bandar yang mempunyai capaian internet terhad terpaksa berulang alik ke bandar untuk menghadiri kuliah, menyiapkan tugas dan periksaan online serta melibatkan diri dalam perbincangan bersama rakan sekuliah.

Keadaan ini cenderung untuk menyumbang kepada tekanan akademik dalam kalangan pelajar. Walau bagaimanapun, tekanan ini dapat dikurangkan sekiranya para pelajar memiliki persekitaran yang kondusif seperti di perpustakaan. Ini kerana kebanyakan pelajar gemar untuk ke perpustakaan kerana ia mempunyai ruang meja luas, perabot yang besar dan selesa serta menawarkan kemudahan komputer dan capaian internet yang pantas (Katharine & Dubravka, 2015). Selain itu, emosi pelajar boleh terganggu apabila mereka gagal membezakan masa untuk bersantai atau fokus kepada aktiviti pengajaran yang sedang berlangsung. Persekitaran sekeliling yang bising boleh mengganggu tumpuan pelajar. Malahan, gangguan aplikasi media sosial turut merencatkan sesi pembelajaran dalam talian sekiranya ia tidak ditangani dengan baik. Sebagai langkah terbaik para pelajar perlu memastikan fungsi notifikasi aplikasi media sosial sentiasa ditutup agar ianya tidak mengganggu fokus aktiviti pembelajaran.

3) Penyesuaian dan Pembelajaran Kendiri

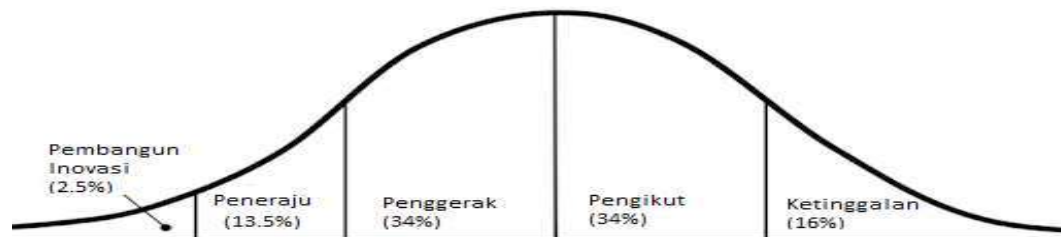
Aspek pembelajaran dalam talian dilihat menguji keupayaan pelajar untuk mengadaptasi teknologi melalui penggunaan media digital yang seterusnya mendorong kepada tekanan akademik dalam kalangan pelajar. Menurut Ismail (2013), cabaran ini melibatkan kemahiran teknikal apabila pelajar perlu menyediakan dana yang mencukupi untuk membeli peranti yang sesuai, menyediakan fasiliti dan prasarana tertentu untuk memudahkan pembelajaran dalam talian dapat berjalan dengan baik. Ia melibatkan pembelian telefon bimbit, komputer riba serta data jaringan internet yang stabil. Keperluan teknologi ini akan melibatkan pelaburan dana yang besar dan menjadi kekangan utama bagi pelajar yang tidak berkemampuan terutama yang tinggal di kawasan luar bandar (Mohamed Nazul Ismail 2020).

Selain itu, cabaran utama dalam aspek pembelajaran kendiri adalah kelemahan dalam pengurusan masa oleh pelajar. Kajian-kajian lepas (Misra & McKean, 2000; Kearns & Gardiner, 2007) menunjukkan bahawa pengurusan masa mempunyai hubungan dengan tahap stres dalam kalangan pelajar. Pengurusan masa yang lemah

akan meningkatkan tahap stres pelajar. Mereka perlu membahagikan masa antara jadual kuliah, tutorial dan tugas. Malah, kekurangan infrastruktur di rumah juga menjadi kekangan bagi pembelajaran sendiri (Kassim, 2010).

Tidak dapat dinafikan kurang kemampuan dalam menyediakan prasarana teknologi akan menjejaskan kelancaran kuliah dan kelas yang berlangsung. Namun disebalik kekangan dan cabaran yang berlaku, proses pembelajaran dalam talian merupakan salah satu kaedah pembelajaran yang efektif dan efisien (Hargis et al., 2014). Pandemik COVID-19 menuntut pelajar untuk bersedia meneruskan silibus pembelajaran dari rumah menerusi beberapa aplikasi digital seperti *zoom*, *skype*, *Microsoft Team*, *Google Hangout*, *Whatsapp* dan lain-lain yang menyokong pembelajaran dalam talian. Keberkesanan mengadaptasi perubahan teknologi melalui perubahan norma baharu selari dengan hasrat kerajaan mengimplementasikan pendidikan Revolusi Industri 4.0 (Hui, 2016).

Namun, dalam aspek pelaksanaan pembelajaran dalam talian terdapat satu cabaran besar melibatkan perubahan sikap individu untuk berdepan dengan perubahan yang berlaku. Sikap individu untuk berubah kepada keupayaan mengadaptasi proses pembelajaran maya dilihat akan memberi tekanan akademik kepada pelajar yang terlibat. Pelajar perlu cekap untuk berkomunikasi secara digital dengan menggunakan aplikasi dan platform-platform tertentu. Dari sudut berbeza ia melibatkan sikap atau *mindset* setiap individu yang berlainan penerimaannya bergantung kepada tempoh masa yang diperlukan. Keadaan ini akan menjadi tekanan utama sekiranya individu yang terlibat tidak benar-benar bersedia untuk berubah mengikut tempoh yang ditetapkan (Mohamed Nazul Ismail 2020). Norma pembelajaran telah mula berubah kerana pada hari ini pembelajaran dalam talian bukan lagi keperluan sampingan malahan telah menjadi keperluan. Perubahan seseorang terhadap adaptasi teknologi dapat dilihat melalui Rajah 2 yang merujuk kepada Keluk Adaptasi Teknologi oleh Roger (1962).



Rajah 2: Keluk Adaptasi Teknologi, Roger (1962)

Rajah 2 menjelaskan tentang keupayaan kategori manusia untuk mengadaptasi teknologi. Berdasarkan rajah di atas, sekitar 2.5 peratus sahaja pensyarah serta golongan pelajar cenderung dan mampu mengadaptasi perubahan inovasi baharu

melalui teknologi yang mana ia melibatkan konteks pembelajaran dalam talian (Mohamed Nazul Ismail, 2020). Jumlah peratusan kecenderungan pelajar untuk terlibat dalam inovasi terkini masih jauh jika dibandingkan dengan kelompok manusia yang lain.

4) Pelaksanaan Kelas Praktikal

Pembudayaan dalam aktiviti kelas bersemuka dan makmal melahirkan inovasi dalam kalangan pelajar. Ia adalah elemen penting dalam menyuntik idea, kreativiti dan pembangunan teknologi. Cetusan ilham dari aktiviti ini dapat dilihat dalam penciptaan hasil produk dan idea baharu misalnya siri pembentangan hasil kerja inovasi pelajar setiap semester dalam bentuk pameran dan pertandingan. Ia dilaksanakan dengan melibatkan kerjasama pihak industri di mana buah pandangan, rekaan dan idea pelajar dapat diperlihatkan kepada pihak berkepentingan dalam memberi nilai tambah kepada kreativiti dan penghasilan sesuatu yang baru. Bahkan melalui pertemuan dua hala antara pelajar dan industri ini juga memberi ruang dan interaksi kepada para pelajar berhubung elemen penting yang menjadi pilihan dan fokus para majikan. Ini penting bagi memastikan pelajar dapat mempersiapkan diri mereka dengan ilmu dan kemahiran yang diperlukan selaras dengan penekanan yang diberikan oleh Persekutuan Majikan Malaysia (MEF) supaya graduan menjadi lebih fleksibel dan teratur apabila bertemu dengan majikan yang mempunyai potensi.

Norfarahi (2020) mendapati bahawa pelajar bidang kejuruteraan di Jabatan Kejuruteraan Mekanikal dan Jabatan Kejuruteraan Elektrikal menghadapi tahap halangan yang lebih tinggi berbanding jabatan bukan kejuruteraan iaitu Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti serta Jabatan Rekabentuk dan Komunikasi Visual. Perbezaan ini wujud disebabkan norma dan disiplin bidang kejuruteraan adalah berbeza dengan bukan kejuruteraan. Pelajar di bidang kejuruteraan lebih tertumpu kepada aspek teknikal dan lebih lasak terutama yang melibatkan kerja-kerja hands on dan amali di bengkel terutama yang melibatkan penggunaan dan pengendalian mesin. Pengajaran bagi pelajar *postgraduate* fizik perubatan adalah berdasarkan aktiviti praktikal dan klinikal yang dijalankan secara fizikal di kampus, bukan semua aktiviti PdP komponen sesuai dilakukan secara dalam talian (Che Ahmad Azlan, 2020)

Strategi Daya Tindak bagi Mendepani Tekanan Akademik

Secara umumnya, strategi daya tindak adalah satu set alat penyesuaian yang diurus secara proaktif untuk mengelakkan berlakunya tekanan atau masalah kesihatan mental yang lain. Alat ini boleh terdiri sama ada dari segi pemikiran, emosi, serta tindakan dan ianya bergantung pada jenis atau tret personaliti seseorang. Strategi daya tindak yang boleh

diambil dan dipraktikkan oleh para pelajar dalam pembelajaran secara online ini dapat dibahagikan kepada empat aspek iaitu aspek kognitif, emosi, tingkah laku dan persekitaran.

1) Kognitif

Strategi kognitif merangkumi strategi seperti penyelesaian masalah secara langsung, mencari sokongan emosi dan membuat perancangan (Lazarus & Folkman, 1987). Strategi daya tindak ini dapat dikategorikan dalam strategi daya tindak yang berfokus masalah. Ia merangkumi beberapa cara penyelesaian dengan mentakrifkan semula masalah bagi meminimumkan kesan tekanan yang dihadapi, seterusnya menyedari tekanan yang dialami, memeriksa sumber, kemudahan dan membuat perancangan untuk mengatasinya.

Strategi daya tindak yang melibatkan komponen kognitif boleh dilakukan dalam pengurusan pembelajaran sendiri di mana pelajar perlu kreatif dan bijak dalam mengadaptasi maklumat berkaitan pembelajaran secara '*self-paced*' dan '*live online learning*'. Pelajar perlu bijak dalam aspek pengurusan masa berkaitan aktiviti pembelajaran dan tugas yang diberikan.

2) Emosi

Strategi daya tindak melalui komponen emosi adalah percubaan atau usaha untuk mengurangkan emosi negatif yang disebabkan oleh situasi tekanan (Lazarus & Folkman, 1987). Sedigheh et al., (2015) menyatakan salah satu kategori strategi daya tindak berasaskan emosi adalah melalui pengaliran emosi yang boleh dilakukan dengan berkongsi masalah yang dihadapi kepada ibu bapa atau pensyarah. Menangis yang tidak berlebihan turut merupakan strategi daya tindak berasaskan emosi.

Menyalahkan diri sendiri atau kritik diri merupakan strategi daya tindak negatif dan tidak sesuai digunakan dalam mengharungi cabaran hidup kerana boleh menyumbang kepada kemurungan dan tekanan yang tinggi (Kapsou et al., 2010). Dalam kajian Melissa Edora Sanu & Balan Rathakrishnan (2018), didapati bahawa kritik diri berhubung secara negatif dengan kesejahteraan psikologi.

Selain dari itu, mekanisme pertahanan (*defense mechanism*) seperti penafian (*denial*) adalah salah satu strategi daya tindak berorientasikan emosi. Moose dan Billing dipetik dari Sedigheh et al., (2015) membahagikan strategi daya tindak berorientasikan emosi kepada tiga kategori berikut:

- (i) Menetapkan mood dan emosi: percubaan langsung untuk kawalan emosi dengan cara membuat penilaian semula, penerimaan tanggungjawab dan menjauhkan diri daripada krisis
- (ii) Mengundurkan diri dari masalah: melarikan diri, jangkakan kesilapan, menerima keadaan sebagaimana adanya dan menyerah pada takdir.
- (iii) Pengaliran emosi: ungkapan lisan untuk menghilangkan tekanan, menangis, merokok, makan berlebihan dan sebagainya.

3) Tingkah Laku

Lazarus dan Folkman (1984) menekankan aspek tingkahlaku sebagai salah satu strategi daya tindak dalam menghadapi tekanan. Aspek ini seterusnya dibincangkan oleh Higgins dan Endler (1995) di mana aspek tingkahlaku ini dikaitkan dengan strategi berorientasikan tugas atau 'task-oriented strategy' yang melibatkan tindakan secara terus untuk mengubah tekanan yang dihadapi dalam sesuatu keadaan. Strategi ini juga merupakan salah satu strategi daya tindak berfokuskan masalah (problem-focused). Misra et al., (2000) dan Lopez et al., (2001) menyatakan bahawa majoriti dari responden dalam kajian mereka menggunakan aspek tingkahlaku pro-aktif (proactive behavioral aspect) seperti mengurus masa, menyelesaikan masalah yang spesifik dan mencari informasi serta bantuan dalam menghadapi tekanan.

Polizzi et al (2020), menyatakan terdapat pelbagai aktiviti yang boleh dijalankan oleh individu sebagai strategi daya tindak dalam menghadapi stres termasuklah individu tersebut boleh melakukan hobi dan aktiviti yang mencabar fizikal seperti mendaki gunung, menyelam, berenang. Namun, disebabkan pelaksanaan PKP antara saranan yang dicadangkan adalah melalui aktiviti relaksasi seperti mengamalkan senaman pernafasan mendalam (deep breathing exercise), senaman regangan (stretching exercise) dan aktiviti lain seperti tarian, senamrobik dan zumba.

4) Sosial dan persekitaran

Strategi daya tindak melalui elemen sosial dan persekitaran ialah salah satu strategi umum yang digunakan oleh responden dalam menghadapi tekanan adalah dengan mencari sokongan sosial (Main et al., 2011). Sokongan sosial yang paling relevan dalam konteks ini adalah ibu bapa, pensyarah & rakan. Ibu bapa juga perlu menyediakan ruang pembelajaran yang kondusif. Selain itu, tidak membebankan anak-anak mereka dengan tugas rumah.

5.0 KESIMPULAN

Penutupan institusi pengajian tinggi dilakukan bagi memastikan negara benar-benar bebas dari ancaman COVID-19 yang dijangka akan mengambil masa bukan sebulan malah mungkin berlanjutan hingga setahun atau lebih. Tidak dapat dinafikan ia memberi implikasi tertentu dari setiap aspek kehidupan dan amalan seharian setiap individu termasuk golongan pelajar. Dunia pendidikan pada hari ini tidak terkecuali daripada terlibat dalam suasana luar biasa dan norma baharu. Sebelum ini, kebiasaannya anak-anak akan ke sekolah dan institusi pengajian tinggi untuk menuntut ilmu tetapi kali ini keadaan amat berbeza kerana mereka tidak dibenarkan lagi untuk berbuat demikian. Pandemik COVID-19 ini memberi kesan buruk kepada kesihatan, pendidikan, kewangan dan lain-lain sehingga mengakibatkan beberapa negara termasuk Malaysia mengambil langkah berjaga-jaga.

Penutupan institusi pengajian di negara ini akibat pandemik yang melanda telah memberi kesan tertentu terhadap struktur PdP iaitu dari kaedah secara langsung telah beralih kepada PdP secara dalam talian sepenuhnya. Sehubungan itu para pelajar di negara ini bakal berdepan dengan bentuk (*mode*) pengajian yang berbeza iaitu pengajaran dan pembelajaran dalam talian selari dengan Revolusi 4.0 melalui penggunaan jaringan internet dan aplikasi digital. Justeru itu, semua pihak perlu mempersiapkan diri bagi mengharungi norma baru melalui kaedah pembelajaran dalam talian secara menyeluruh semasa tempoh PKP dilaksanakan demi memastikan kelangsungan proses pembelajaran berjalan dengan lancar. Pengajaran dan pembelajaran dalam talian perlu dimanfaatkan sepenuhnya bagi memastikan tumpuan untuk belajar tidak terjejas walaupun pelbagai cabaran bakal dihadapi di masa akan datang. Para pelajar perlu bersedia mengadaptasi amalan yang berbeza daripada cara dan kaedah yang telah dilalui sebelum ini yang melibatkan kaedah pembelajaran secara bersemuka. Para pelajar bakal berdepan dengan norma baru melalui pelaksanaan pembelajaran dalam talian yang bakal melibatkan bukan sahaja amalan pendidikan malahan memacu hala tuju pendidikan secara keseluruhannya agar ia tidak tersasar daripada apa yang telah ditekankan oleh Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Penghargaan

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Universiti Sains Islam Malaysia atas pembiayaan geran penyelidikan yang bertajuk “Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Kendiri Terhadap Tekanan Psikologi Semasa Wabak Covid-19” (PPPI/COVID19_0120/FKP/051000/13820).

Rujukan

Amina Haji Noor. (2009). *Kesihatan Mental: Cara Mengenali & Menanganinya*. Batu Caves, Selangor: Ar-Risalah Production Sdn Bhd.

- Amani Nawi & Umi Hamidaton Mohd Soffian Lee. (2020). Penerimaan Pelajar Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) terhadap Penggunaan Microsoft Teams sebagai Platform Pembelajaran-Satu Tinjauan. *3rd International Seminar on Islamic and Science*. 15 October 2020, Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia
- Andersson, G., & Willebrand, M. (2003). What is coping? A critical review of the construct and its application in audiology. *International journal of audiology*, 42(1), 97–103. <https://doi.org/10.3109/14992020309074630>
- Aryee, S., Fields, D., & Luk, V. (1999). A Cross-Cultural Test of a Model of the Work-Family Interface. *Journal of Management*, 25, 491-511.
- Baumstarck K, Alessandrini M, Hamidou Z. (2017). Assessment of coping: a new French four-Factor structure of the brief COPE inventory. *Health Qual Life Outcomes*, 15:8.
- Carver, C. S., Scheier M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Che Ahmad Azlan, Jeannie Hsiu Ding Wong, Li Kuo Tan, Muhammad Shahrin Nizam, A.D. Huri, Ngie Min Ung, Vinod Pallath, Christina Phoay Lay Tan, Chai Hong Yeong & Kwan Hoong Ng. (2020). Teaching and learning of postgraduate medical physics using Internet-based e-learning during the COVID-19 pandemic – A case study from Malaysia. *Physica Medica*, 80, 10–16.
- Chung, E., Noor, N. M., & Vloreen Nity Mathew. 2020. Are You Ready? An Assessment of Online Learning Readiness among University Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 9(1), 301–317.
- DeGraff, A. H., & Schaffer, J. (2008). Emotion-focused coping: A primary defence against stress for people living with spinal cord injury. *Journal of Rehabilitation*, 74, 19–24.
- De Hoog, N., Stroebe, W. & Wit, J. (2007). The Impact of Vulnerability to and Severity of a Health Risk on Processing and Acceptance of Fear-Arousing Communications: A Meta-Analysis. *Review of General Psychology*. 11. <http://10.1037/1089-2680.11.3.258>.

Desmita (2009). *Psikologi perkembangan peserta Didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Elisa Chiara Ferrara, Alessandro Repici, Roberta Maselli, Matteo Colombo, Elena Azzolini & Michele

Lagioia. (2020). Coronavirus (COVID-19) outbreak: what the department of endoscopy should know. *Gastrointestinal endoscopy*. Europe News. (2020). Dicapai pada 10 November 2020 dari <https://www.neweurope.eu/article/cambridge-university-movesto-full-year-of-online-learning/>

Faezah Abd. Ghani & Mazlan Aris (2012). Pembinaan, kesahan dan kebolehpercayaan Modul Kemahiran

Mengawal Stress Kehidupan Guru. *Jurnal Teknologi*, 58, 45-50.

Firdaus Abdul Gani (2019). Gejala kemurungan: Kesedihan biasa atau penyakit?. *Sinar Harian*. Dicapai

pada 23 November 2020 dari <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/gejala-kemurungan-kesedihan-biasa-atau-penyakit-196621>

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Reviews*, 55, 745–774.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1993). *How to design and evaluate research in Education*.

(Vol. 7). New York: McGraw-Hill.

Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive

emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365.

Golzari, Z., Kiamanesh, A., Ghorchian, G. N., & Ghafari, P. 2010. Development and accreditation of model for internal evaluation of E-Learning courses. *Journal of Higher Education Curriculum Studies*, 1(1), 160-185.

Goyal, P., Choi, J. J., Pinheiro, L. C., Schenck, E. J., Chen, R., Jabri, A., Satlin, M. J., Campion, T. R., Jr,

Nahid, M., Ringel, J. B., Hoffman, K. L., Alshak, M. N., Li, H. A., Wehmeyer, G. T., Rajan, M., Reshetnyak, E., Hupert, N., Horn, E. M., Martinez, F. J., Gulick, R. M. & Safford, M. M. (2020). Clinical Characteristics of Covid-19 in New York City. *The New England journal of medicine*, 382(24), 2372–2374. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2010419>

- Griffiths, M.D & Mamun, M. (2020). COVID-19 suicidal behavior among couples and suicide pacts:
Case study evidence from press reports. *Psychiatry Research*. 289.
<http://e113105.10.1016/j.psychres.2020.113105>.
- Hargis, J., Cavanaugh, C., Kamali, T. & Soto, M. 2014. A Federal Higher Education iPad Mobile Learning Initiative: Triangulation of Data to Determine Early Effectiveness. *Innovative Higher Education*, 39(1), 45-57.
- Hasliza Hashim, Siti Munira Mohd Nasri, & Zarina Mustafa. (2016). Cabaran yang dihadapi oleh guru dalam pelaksanaan persekitaran pembelajaran maya frog di bilik darjah. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 31, 115–129.
- Hazwani Mohd Najib, Noor Raudhiah Abu Bakar, & Norziah Othman. (2016). E-pembelajaran dalam kalangan pelajar di institusi pengajian tinggi. *Proceeding of the 3rd International Conference on Management & Muamalah*, 1(1), 74-82.
- Higgins, J. E. & Endler, N. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9, 253-270.
- Hui, Y. T. (2016). *Longitudal Study on Impact of iPad Use on Teaching and Learning*. Cogent Education, 3, 1-22
- Ismail, M. N. (2013). *Nilai Cipta-Sama Sistem Pengurusan Pembelajaran*. Bangi: UKM.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2020). Laporan Survei Penggunaan dan Capaian ICT oleh Individu dan Isi Rumah 2019. Capaian pada 10 Oktober 2020 dari <https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/pdfPrev&id=WCtSeDBJa0tvUk5vekdlblBkcTVNQTO9>
- Jennifer, W. (2011) *Introduction to Psychology: 1st Canadian Edition*. Canada. Flat World Knowledge, L.L.C.
- Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of coping: an empirical contribution to the construct validation of the brief-COPE with a Greek-speaking sample. *Journal of health psychology*, 15(2), 215–229.
<https://doi.org/10.1177/1359105309346516>

Kementerian Pendidikan Tinggi. (2011). *Dasar e-Pembelajaran Negara*. Putrajaya: Jabatan Pendidikan Tinggi.

Kristin, K. (2013). *Teaching on the Education Frontier: Instructional Strategies for Online and Blended Classroom*. Wiley Publisher. San Fransisco.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141–169.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R.S. (1966) *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill, New York.

Lopez, F. G., Mauricio, A. M., Gormley, B., Simko T., & Berger E. (2001) Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79(4), 459-464.

Main A, Zhou Q, Ma Y, Luecken LJ, Liu X. (2011) Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *J Couns Psychol*, 58, 410-23.

Mak W.W., Law R.W., Woo J., Cheung F.M., & Lee D. (2009) Social support and psychological adjustment to SARS: the mediating role of self-care self-efficacy. *Psychol Health*, 24, 161-174.

Malaysian Ministry of Higher Education. (2020). Press Release by the Malaysian Ministry of Higher Education, dicapai pada 25 November 2020 dari <https://www.nst.com.my/education/2020/06/599586/overseas-dream-put-hold>.

Matua GA, Wal DM. (2015). Living under the constant threat of Ebola: a phenomenological study of survivors and family caregivers during an Ebola outbreak. *J Nurs Res*, 23, 217-24.

McCauley M, Minsky S, Viswanath K. (2013) The H1N1 pandemic: media frames, stigmatization and coping. *BMC Public Health*, 13, 11-16.

Melissa Edora Sanu & Balan Rathakrishnan. (2018). Influence of Action Strategies on the Educational

Well-being of Poor Students in Rural Sabah. *Malaysian Institute for Youth Development Research*, 1-17.

Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time

management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.

Mohd Arif Johari & Sa'odah Ahmad. (2019). Persepsi Tekanan Akademik dan Kesejahteraan Diri di

dalam Kalangan Pelajar Universiti di Serdang, Selangor. *Journal of Social Sciences*, 5 (1), 24-36.

Mohd Nazul Ismail. 2020. Cabaran Kepimpinan dalam Pengurusan Pembelajaran Digital. *Jurnal Refleksi*

Kepimpinan. (3), 20-24.

Mujahidah, Nurma & Astuti, Budi & Nhung, Le. (2019). Decreasing the academic stress through

problem-focused coping strategy for junior elementary school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*. 2 (10).

Norazila Mat, Muhammad Syaqif Noordin, Nur Atiqah Abdullah, Nazri Muslim & Jamsari Alias

(2017). Pembentukan Kemahiran Insaniah Pelajar melalui Badan Beruniform di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar*, 20,33 – 46.

Norfarahi Zulkifli, Mohd Isa Hamzah, & Khadijah Abdul Razak. (2020). Isu dan cabaran penggunaan MOOC dalam proses pengajaran dan pembelajaran. *Journal of Research, Policy & Practice of Teachers & Teacher Education*, 1(1), 77-94.

Pargament, K.I., Falb, K., Ano, G., & Wachholtz, A.B. (2013). The Religious Dimension of Coping:

Advances in Theory, Research, and Practice. In R. Paloutzian & C. Park (eds) *The Handbook of the Psychology of Religion*, (2nd ed.) (pp.560-580). New York: Guilford Press.

Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological

health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551-603.

- Polizzi, C., Lynn, S.J., Perry, A. (2020). Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62.
- Qian, H. C., Ker, C.W., Shawn, V., Hong, C. C., Kang, S. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Med Journal*, 61(7), 350-356.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rashidi, M. N. (2014). Pelaksanaan Analisis Kandungan Sebagai Metodologi Kajian bagi Mengenalpasti Kriteria Pembinaan Lestari (Implementation of Content Analysis as Research Methodology for Identifying Criteria for Sustainable Construction). *Journal of Advanced Research Design*, 18-27.
- Ratheeswari, K. 2018. Information Communication Technology in Education. *Journal of Applied and Advanced Research*. 3 (45).
- Reggie, K., Wong K., Wang F.L., Luk L. (2013) Students' Experience and Perception on E-Learning Using Social Networking. *South African Journal of Libraries and Information Science*, 79(2), 27-38.
- Sarafino, E. P. (2012). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. (7th Ed). Asia: Wiley. Yeung D.Y, Fung H.H. (2007). Age differences in coping and emotional responses toward SARS: a longitudinal study of Hong Kong Chinese. *Aging Ment Health*. 11, 579-587.
- Scallan, E., Hoekstra, R. M., Angulo, F. J., Tauxe, R. V., Widdowson, M. A., Roy, S. L., Jones, J. L., & Griffin, P. M. (2011). Foodborne illness acquired in the United States--major pathogens. *Emerging infectious diseases*, 17(1), 7-15. <https://doi.org/10.3201/eid1701.p11101>
- Sedigheh Salabifard, Zohreh Rafezi, & Akram Haghightabaya. (2015). The Relationship between Coping

- Strategies and Marital Conflict on Employed Women and Housewives and Compared These Two Groups. *Jurnal UMP Social Sciences and Technology Management*, 3(3), 542-548.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>
- Sri Nurhayati Selian, Fonny Dameati Hutagalung, Noor Aishah Rosli. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak Dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7 (2), 36-57.
- Tam, G. & El-Azar, D. (2020). 3 ways the coronavirus pandemic could reshape education. The World Economic Forum COVID Action Platform. Dicapai pada 20 November 2020 daripada <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/3-ways-coronavirus-is-reshaping-education-and-what-changes-might-be-here-to-stay/>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wortmann, J. (2013) Religious Coping. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York: Springer.