

## **PENGURUSAN STRES KETIKA PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN SECARA DALAM TALIAN ERA COVID-19**

Zainora binti Daud

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah, Universiti Sains Islam Malaysia, 71800 Nilai, Negeri  
Sembilan, Malaysia.

Tel: +60192623681, E-Mel: [zainora@usim.edu.my](mailto:zainora@usim.edu.my)

Norazman Alias, USIM  
Anuar Hasin, USIM

### **Abstrak**

Pandemik Covid-19 telah memberi implikasi yang besar kepada seluruh negara termasuk Malaysia sehingga Kementerian Pendidikan Malaysia berganding dengan pelbagai pihak terlibat memutuskan sesi pengajaran dan pembelajaran perlu dilaksanakan di rumah secara dalam talian. Namun begitu, pelaksanaan PdPR dalam corak norma baharu mendatangkan pelbagai cabaran dan kekangan terutama aspek emosi. Sehubungan dengan itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji pengurusan stres ketika sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian era Covid-19. Kajian berbentuk kuantitatif dengan persampelan bertujuan. Responden kajian terdiri daripada para pelajar tahun dua, Ijazah Sarjana Muda Pengajian Qiraat dengan Keupujian di USIM. Pengumpulan data berdasarkan instrumen soal selidik dan kaedah analisis deskriptif yang digunakan ialah kekerapan, peratusan dan min menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences for Windows Version 19* (SPSS). Hasil kajian mendapati bahawa tahap pengurusan stres berada di tahap sederhana dengan item beribadat berada di tahap yang tinggi berbanding tujuh item iaitu bertenang, bernafas dengan dalam, berkata "rilekslah / tidak mengapa", bercakap dengan seseorang, berehat dan mendengar muzik, beriadah dan berfikiran positif berada di tahap sederhana. Manakala item berurut berada di tahap rendah dalam kalangan responden. Kesimpulannya pengurusan stres yang baik dalam menangani gejala stres mampu membendung kesihatan mental dan meningkatkan kualiti pembelajaran, bahkan mampu mengukuhkan lagi jati diri, motivasi sekaligus membina modal insan yang baik kepada ummah dan negara.

**Kata kunci: Pengurusan, Stres, Pengajaran dan Pembelajaran, Talian, COVID-19.**

### **Pendahuluan**

Coronavirus (CoV) adalah sejenis virus yang boleh menyebabkan jangkitan saluran pernafasan. Terdapat beberapa jenis coronavirus seperti *severe acute respiratory syndrome coronavirus* (SARS) dan *Middle East Respiratory syndrome-related coronavirus* (MER-CoV). Coronavirus terbaru yang ditemui di China adalah Coronavirus 2019 (COVID-19). Jangkitan Coronavirus boleh menyebabkan spektrum gejala daripada selesema biasa kepada radang paru-paru (pneumonia) yang teruk (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2019).

Beberapa orang saintis dari China telah berjaya membuktikan bahawa virus SARS-CoV ini mempunyai ciri persamaan sebanyak 91.02% apabila dibandingkan dengan virus Pangolin-CoV (Coronavirus dalam tenggiling) dan 90.55% dengan BatCoV (Coronavirus dalam kelawar - RaTG13) di peringkat genom (Azizuddin, M.N.A & Abd Hamid, I.J., 2020).

Pandemik Covid 19 ini menyebabkan kes jangkitan dan kematian yang tinggi di seluruh negara. Di Malaysia sahaja mencatatkan statistik situasi Covid-19 terkini dengan jumlah keseluruhan kes (kumulatif) iaitu 1,224,559 kes dengan kes baharu sebanyak 20,889 dan jumlah kematian sebanyak 10,179 pada bulan Ogos, 2021 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021. Terkini). Ini jelas membuktikan bahawa wabak ini berlaku sangat pantas dalam bentuk penyebaran dan jangkitan melalui udara atau kontak rapat dengan pesakit, ditambah dengan tiada lagi penemuan ubat-ubat yang berkesan untuk mencegah dan merawat wabak ini.

Menurut Kesatuan Kesihatan Sedunia (WHO) terdapat tiga bentuk penyebaran Covid-19 iaitu titisan air daripada simptom pernafasan (batuk atau bersin), virus yang disebarkan dalam bentuk 'fomite' iaitu melalui titisan saluran pernafasan yang jatuh ke persekitaran sekeliling pesakit Covid-19 dan berhubung secara langsung dengan pesakit atau dengan objek yang dipegang atau digunakan oleh pesakit (Azizuddin, M.N.A & Abd Hamid, I.J., 2020).

Sehubungan dengan itu, era pandemik Covid-19 ini telah memberi impak yang sangat besar kepada semua lapisan masyarakat dalam segala sektor termasuk pendidikan sama ada peringkat rendah, menengah dan tinggi. Ekoran daripada wabak ini, perintah kawalan pergerakan (PKP) dan pelaksanaan prosedur operasi standard (SOP) yang ketat telah dikuatkuasakan oleh kerajaan sejak wabak ini melanda negara seperti bekerja dalam rumah (BDR). Sekaligus mencetuskan idea pelaksanaan pengajaran dan pembelajaran dalam rumah PdPR turut dilaksanakan terhadap seluruh sekolah dan institusi pengajian tinggi bagi mengawal jangkitan wabak ini. Bahkan, Kementerian Pendidikan Malaysia juga memandang serius dalam menjamin kualiti pendidikan sejajar dengan Falsafah Pendidikan Kebangsaan dan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013-2025.

### **Pengajaran Dan Pembelajaran Secara Dalam Talian Era Covid-19**

Era Covid-19 yang kian mencabar sistem negara kita menyebabkan kerajaan bertungkus lumus menerusi gandingan semua pihak dalam mencari pelbagai ikhtiar bagi menjamin kesejahteraan rakyat. Sehubungan dengan itu, dasar Perintah Kawalan Pergerakan (PPK) diteruskan serta dilaksanakan kepada semua sektor sama ada kerajaan atau swasta bagi mengekang penularan wabak yang amat membimbangkan.

Malahan corak sistem pendidikan secara maya juga diteruskan dengan pelaksanaan PdPR selaras dengan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (2013-2025) menetapkan setiap murid mendapat akses kepada pendidikan untuk mencapai potensi diri bagi menghadapi kehidupan masa hadapan (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2013). Walau bagaimanapun, PdPR yang berpanjangan sejak tahun 2020 sehingga kini turut memberi impak positif dan negatif bagi diri pelajar, guru dan ibubapa. Impak positif dalam PdPR memberi inspirasi dan usaha gigih para pendidik untuk mempertingkatkan kepelbagaian menggunakan kaedah-kaedah pembelajaran dan pengajaran efektif secara maya seperti platform *Google Meet*, *Zoom*, *Skype*, *Telegram*, *Whats App*, *Youtube*, *Kahoot* dan sebagainya.

Namun begitu, terdapat banyak cabaran dan kekangan dalam PdPR, terutamanya dalam suasana pandemik ini, antaranya aspek kesediaan atau kemahiran penggunaan gajet serta komputer, capaian internet dan komunikasi antara guru dan pelajar. Ini disokong dengan dapatan kajian Goliong, L., Kasin, A., Johnny, M., & Nazarius G. (2020) bahawa secara keseluruhan menunjukkan bahawakesediaan guru-guru, murid-murid dan ibu bapa dalam melaksanakan PdPcJJ masih pada tahap kurang memuaskan khususnya dalam mod pembelajaran dalam talian ini.

Bahkan faktor emosi juga turut menyumbang dalam bentuk PdPR secara dalam talian era Covid-19. Menurut Ab Ghani R. (2021), cabaran norma baharu dalam pendidikan menunjukkan kehilangan momentum belajar, tidak dapat memberikan tumpuan kepada kelas atas talian disebabkan oleh faktor persekitaran di rumah, tidak ada pemantauan oleh guru-guru dan juga masalah logistik, masalah gangguan capaian internet telah berlaku di kebanyakan kawasan terutamanya di bahagian pedalaman, ibu bapa tidak mampu menyediakan gajet tersebut terutamanya bagi mereka yang berpendapatan rendah dan mempunyai jumlah anak yang ramai yang masih bersekolah. Tekanan emosi dalam kalangan pelajar disebabkan masalah kewangan kerana ibubapa hilang punca pendapatan, tidak dapat menyesuaikan diri dengan kaedah pembelajaran secara maya terutamanya bagi para pelajar dalam bidang teknikal.

Kesimpulannya, terdapat banyak cabaran dan kekangan dalam corak PdPR norma baharu yang mencetuskan impak positif dan negatif terhadap semua pihak terutama pelajar, guru dan ibubapa. Namun begitu, kedua-dua impak perlu diteliti dan dikaji agar dapat menjamin kesejahteraan dalam kesihatan fizikal dan kesihatan mental individu dan masyarakat dalam merealisasikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan dan Dasar Kesihatan Mental Negara.

## **Pengurusan Stres**

Menurut Dewan Bahasa dan Pustaka (2017) bahawa stres ialah keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental dan fizikal. Stres boleh dialami oleh semua lapisan masyarakat dan peringkat umur cuma tahapnya berbeza-beza mengikut beban tekanan yang dihadapi. Oleh kerana itu KKM telah menggariskan kaedah 10B untuk menangani gejala stres iaitu bertenang, bernafas dengan dalam, berkata "rilekslah / tidak mengapa", beribadat, bercakap dengan seseorang, berurut, berehat dan mendengar muzik, beriadah dan berfikiran positif (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2011).

Dari pandangan kaca mata al-Quran yang menggariskan beberapa bentuk ujian Allah SWT yang ditimpakan kepada manusia iaitu sebagaimana dalam Surah Al-Baqarah(2):155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ  
)١٥٥(

Maksudnya: Demi sesungguhnya! Kami akan menguji kamu dengan sedikit perasaan takut (kepada musuh) dan (dengan merasai) kelaparan dan (dengan berlakunya) kekurangan dari harta benda dan jiwa serta hasil tanaman dan berilah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar. (al-Baqarah 2:155)

Ujian dalam konteks ayat ini adalah untuk mengetahui keadaan orang yang diuji dengan pelbagai bentuk ujian. Allah SWT menguji para hambaNya dengan anugerah nikmat untuk mengetahui

tahap kesyukurannya dan juga mendatangkan ujian dalam bentuk dugaan dan musibah untuk menguji tahap kesabarannya. Sehubungan dengan itu, Allah SWT menegaskan dalam ayat ini bahawa Allah SWT menguji para hambaNya untuk mengetahui siapa yang benar-benar berjihad dan bersabar sehingga layak dikurniakan ganjaran di sisiNya (al-Zuhailiy, 2009)

Menurut Kajian Kesihatan dan Morbiditi Nasional (2019), sebanyak 2.3% populasi orang dewasa di Malaysia menderita kemurungan. Bahkan peratusan itu kian meningkat sejak wabak bermula pada penghujung 2019 sehingga melibatkan pelbagai golongan iaitu warga emas, orang dewasa dan remaja di peringkat sekolah menengah. Kesedihan berpunca daripada kehilangan keluarga dan rakan kerana pandemik sehingga boleh mencetuskan situasi kronik. Jika sudah kronik, pesakit cenderung bercakap sendiri atau berbual dengan rakan khayalan. Itulah sebabnya hubungan sangat penting termasuk meluahkan perasaan melalui aplikasi dalam talian seperti *Google Meet* dan *Zoom* (Mohamad Yatim, 2021).

Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mendedahkan bahawa semenjak Talian Bantuan Sokongan Psikososial diwujudkan pada 25 Mac 2020 mendapati, kebanyakan pemanggil memerlukan sokongan emosi dan juga kaunseling. Daripada 1 Januari 2021 sehingga 18 Jun 2021, Talian Bantuan Sokongan Psikososial telah menerima sebanyak 122,328 panggilan. Daripada jumlah tersebut sebanyak 109,806 panggilan (89.4%) adalah berkait rapat dengan isu-isu psikologi kesan daripada pelbagai masalah sosial seperti kehilangan punca pekerjaan dan pendapatan, hilang tempat bergantung, pergaduhan antara ahli keluarga; dan masalah rumahtangga seperti pertengkaran, perpisahan serta penceraian dan penderaan emosi dan fizikal (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021. Inisiatif Perkhidmatan)

Jadual 1: Jumlah Panggilan yang diterima oleh Talian Bantuan Sokongan Psikososial  
Dari 1 Januari 2021 Sehingga 18 Jun 2021

No.	Kategori	Kumulatif Jumlah Panggilan	Peratus
1	Sokongan emosi/ Kaunseling	109,388	89.42%
2	Maklumat berkenaan COVID-19	6,163	5.04%
3	Isu perhubungan kekeluargaan	2,660	2.17%
4	Aduan umum	2,526	2.06%
5	Keperluan / Bantuan asas	453	0.37%
6	Kerohanian	446	0.36%
7	Isu kesihatan	437	0.36%
8	Penjagaan anak	99	0.08%
9	Psikiatri	68	0.06%
10	Bantuan kewangan	59	0.05%
11	Keganasan/ Keganasan domestik	29	0.02%
	<b>Jumlah Keseluruhan</b>	<b>122,328</b>	<b>100.00%</b>

Sumber: Kementerian Kesihatan Malaysia, 2021

Pengurusan stres amat penting dalam mengawal emosi dan stres yang dialami agar tidak menimbulkan simptom-simptom stres yang berlebihan sehingga memudharatkan kesihatan mental dan fizikal. Lantaran itu, penjagaan kesihatan mental perlu dipraktikkan secara berterusan antaranya mengatasi pemikiran negatif dengan melakukan aktiviti berfaedah, mengekalkan rutin harian seperti bersenam, makan, membaca buku atau tidur, mengukuhkan hubungan sosial antara keluarga dan rakan-rakan sama ada melalui telefon atau media sosial, menguatkan sistem imun badan dengan penjagaan diet yang sihat serta memastikan diri dalam kondisi yang tenang dengan aktiviti-aktiviti yang disukai (Mat Hayin, 2020).

### Metodologi Kajian

Metodologi kajian yang digunakan berbentuk kajian kuantitatif dengan reka bentuk kajian tinjauan. Soal selidik sebagai instrumen utama diedarkan kepada semua pelajar tahun dua Ijazah Sarjana Muda Pengajian Qiraat dengan Kepujian, USIM yang terlibat dengan pembelajaran dalam talian ketika musim Covid-19 dengan persampelan bertujuan. Menurut Fah dan Hoon (2013), teknik persampelan bertujuan sering digunakan dalam saiz populasi yang kecil. Justifikasi pemilihan kerana mereka terlibat dalam bidang hafazan al-Quran dan al-Qiraat. Sebanyak 46 set soal selidik telah diedarkan melalui *Google Form* tetapi hanya 33 set soal selidik sahaja berjaya menjawabnya. Pengkaji menggunakan lima skala likert (Konting, 1990) dalam kajian ini iaitu Sangat Kerap (SK), Kerap (K), Tidak Pasti (TP), Kadang-kadang (KK) dan Tidak Pernah (TP) serta menilai tahap stres berdasarkan skor min stres (Wiersme, 1995 dalam Mustafa).

### Dapatan Kajian

Hasil dapatan kajian merangkumi dua bahagian iaitu bahagian A berkaitan demografi responden dan bahagian B berkaitan pengurusan stres yang dialami oleh responden. Dapatan kajian latar belakang pelajar meliputi maklumat jantina, umur, kawasan tempat tinggal, bilangan adik beradik, pekerjaan ibubapa dan kumpulan pengkelasan pendapatan. Kesemua dapatan ini boleh dilihat dalam Jadual 1 di bawah.

Jadual 1: Bahagian A Latar Belakang Pelajar

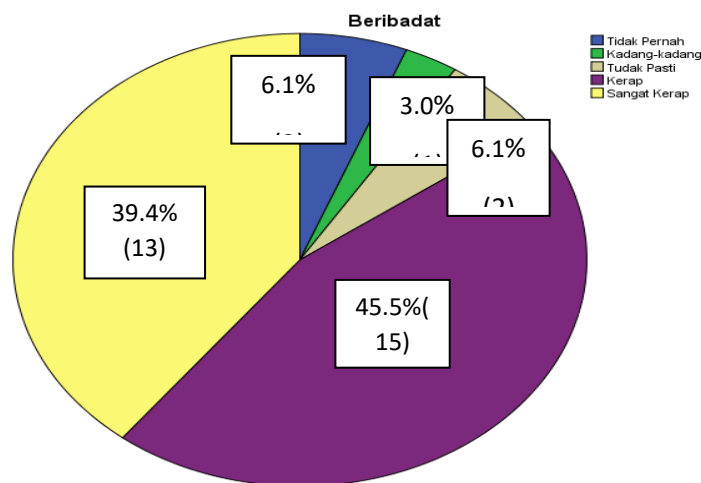
Item		Kekerapan	Peratusan
Jantina	Lelaki	12	36.4%
	Perempuan	21	63.6%
Umur	21	2	6.0%
	22	27	82.0%
	23	3	9.0%
	25	1	3.0%
	Kawasan Tempat Tinggal	Bandar	11
Bilangan adik beradik	Luar Bandar	22	66.7%
	1-3	6	18.2%
	4-6	19	57.6%
	7-9	6	18.2%

	10-12	2	6.0%
Adakah kedua ibu bapa anda bekerja?	Ya	19	57.6%
	Tidak	14	42.4%
Pengkelasan Pendapatan Keluarga	T 20	6	18.2%
	M40	10	30.3%
	B40	17	51.5%

Dapatan kajian dalam jadual 1 di atas menunjukkan 70% responden dalam bidang pengkhususan program Ijazah Sarjana Muda Pengajian Qiraat dengan Kepujian yang berjaya menyerahkan soal selidik kepada pengkaji. Dari aspek jantina, bilangan pelajar perempuan (63.6%) mengatasi bilangan pelajar lelaki (36.4%). Dari aspek umur, majoriti berusia 22 tahun (82.0%), 23 tahun (9.0%), 21 tahun (6.0%) dan 25 tahun (3.0%). Sebanyak (66.7%) responden mendiami kawasan luar bandar berbanding (33.3%) di kawasan bandar manakala dari aspek bilangan adik beradik memaparkan (57.6%) mempunyai adik beradik seramai empat hingga enam orang, diikuti dengan peratusan yang sama iaitu (18.2%) bagi bilangan adik beradik satu hingga tiga dan seramai tujuh hingga sembilan orang, hanya (6.0%) sahaja yang mempunyai bilangan adik beradik antara sepuluh dan dua belas orang. Dari aspek pekerjaan kedua ibu bapa pula menunjukkan 57.6% ibubapa mempunyai kerjaya berbanding 42.4% responden yang tidak bersetuju. Sebanyak 51.5% responden berada di tahap B40 dalam pengkelasan pendapatan seisi rumah, diikuti dengan (30.3%) di M40 dan 18.2% di T20.

Aspek pengurusan stres dalam jadual 2 di bawah menunjukkan tahap pengurusan stres pelajar berada di tahap sederhana iaitu (min=3.38). Item beribadat mencatatkan min tertinggi iaitu sebanyak (min=4.09) seperti dalam carta pai 1. Carta pai 1 menunjukkan peratusan tahap pengurusan stres yang dipraktikkan oleh responden iaitu item beribadat pada tahap tertinggi iaitu sebanyak 45.5% responden yang sangat kerap beribadat, diikuti 39.4% responden sangat kerap melakukannya, manakala pada tahap tidak pasti dan tidak pernah sebanyak 6.1% responden dan 3.0% pada tahap kadang-kadang melakukannya.

Carta Pai 1: Peratusan dan Kekerapan Item Beribadah



Terdapat tujuh item pengurusan stres berada di tahap sederhana iaitu antara (min=3.66 hingga min=3.12) iaitu item berkata "rilekslah / tidak mengapa" (min=3.66) dengan peratusan sangat

kerap 15.2% dan kerap sebanyak 57.6%, dua item berada pada (min=3.54) iaitu bertenang dengan peratusan sangat kerap 12.1% kerap sebanyak 60.6% dan item bercakap dengan seseorang dengan peratusan sangat kerap 24.2% dan kerap sebanyak 39.4%, item berfikiran positif (min=3.51) dengan tahap sangat kerap 24.2% dan kerap 45.5%, item bernafas dengan dalam pada (min=3.39) sebanyak 9.1% sangat kerap dan kerap sebanyak 54.5%, item berehat dan mendengar muzik (min=3.36) dengan peratusan sangat kerap 12.1% dan kerap 51.5% dan item beriadah (min=3.12) dengan peratusan sangat kerap iaitu 18.2% dan kerap sebanyak 27.3%.

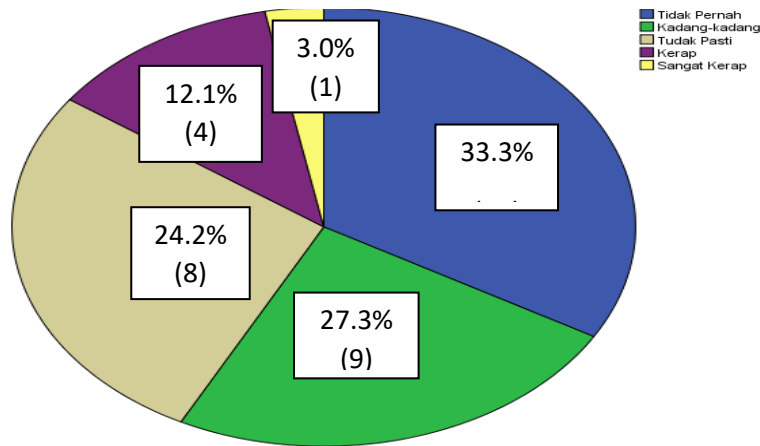
Jadual 2: Taburan Kekerapan, Peratusan dan Min Tahap Pengurusan Stres Pelajar

Pengurusan Stres	SK	K	TP	KK	TP	Mean	Std. D	Interpretasi
Bertenang	4	20	3	2	4	3.5455	1.17502	Sederhana
	12.1%	60.6%	9.1%	12.1%	6.1%			
Bernafas dengan dalam	3	18	3	7	2	3.3939	1.11634	Sederhana
	9.1%	54.5%	9.1%	21.2%	6.1%			
Berkata "rilekslah / tidak mengapa"	5	19	4	3	2	3.6667	1.05079	Sederhana
	15.2%	57.6%	12.1%	9.1%	6.1%			
Beribadat	13	15	2	1	2	4.0909	1.07132	Tinggi
Bercakap dengan seseorang	8	13	3	7	2	3.5455	1.25227	Sederhana
	24.2%	39.4%	9.1%	12.1%	6.1%			
Berurut	1	4	9	8	11	2.2727	1.15306	Rendah
Berehat dan mendengar muzik	4	17	3	5	4	3.3636	1.24545	Sederhana
	12.1%	51.5%	9.1%	15.2%	12.1%			
Beriadah	6	9	6	7	5	3.1212	1.36376	Sederhana
	18.2%	27.3%	18.2%	12.1%	15.2%			
Berfikiran Positif	8	13	4	4	4	3.5152	1.32574	Sederhana
Min Keseluruhan	24.2%	45.5%	12.1%	12.1%	12.1%	<b>3.38</b>		<b>Sederhana</b>

Hanya satu item berada di tahap rendah iaitu berurut (min=2.27) sebagaimana dalam carta pai 2 menunjukkan peratusan tahap pengurusan stres yang dipraktikkan oleh responden iaitu item berurut pada tahap terendah iaitu seramai 11 orang (33.3%) responden yang tidak pernah melakukannya, diikuti dengan 9 orang (27.3%) responden tidak pasti, manakala pada tahap kadang-kadang 24.2%

seramai 8 orang, manakala terdapat 4 orang responden (12.1%) kerap melakukannya dan seorang responden (3.0%) sangat kerap berurut untuk mengurus perasaan stres.

Carta Pai 2: Peratusan dan Kekerapan Item Berurut



## Perbincangan

Dapatan kajian berkaitan demografi pelajar menunjukkan pelajar perempuan lebih ramai daripada pelajar lelaki, majoriti pelajar berusia 22 tahun. Faktor majoriti dalam kalangan perempuan di universiti awam, selaras dengan pernyataan Pakar Psikologi Kaunseling, (UPNM), Prof Datuk Dr Mohamed Fadzil Che Din bahawa faktor kematangan, keupayaan dalam pembelajaran lebih tinggi dalam kalangan pelajar perempuan berbanding dengan pelajar lelaki (Rohaniza Idris, 2020). Hal ini juga disokong dengan statistik kemasukan, enrolmen dan keluaran jumlah mahasiswa dari 20 buah universiti tempatan dilaporkan terdapat jurang perbezaan yang agak tinggi antara jumlah mahasiswi iaitu total keseluruhan sebanyak 71,487 lelaki berbanding 111,049 perempuan bagi data kemasukan, bagi enrolmen pula menunjukkan sebanyak 221,133 siswa dan 346,492 siswi serta statistik keluaran pula 46,015 graduan lelaki dan graduan perempuan 82,403 pada tahun 2019 (Kementerian Pengajian Tinggi, 2019).

Jika dilihat aspek tempat tinggal responden, hampir sebahagian besar daripada mereka tinggal di kawasan luar bandar. Bahkan kebanyakan mereka mempunyai bilangan adik beradik antara empat hingga enam orang. Sebahagian besar ibu bapa responden bekerja. Malahan majoriti dalam kalangan mereka berada di tahap B40 dalam pendapatan seisi rumah. Menurut Shahrman (2020) pendapatan isi rumah B40 dalam struktur taburan di Malaysia adalah di bawah RM4,360 dengan purata perbelanjaan bagi isi rumah di luar bandar sebanyak RM 2012 manakala dalam aspek keseluruhan pengurusan stres pelajar menunjukkan hasil dapatan aktiviti ibadah merupakan aktiviti yang paling kerap dan sangat selesa dipraktikkan oleh para pelajar. Ini bertepatan dengan perintah Allah supaya memohon pertolonganNya dengan sabar dan shalat, kerana kesabaran akan meneguhkan azam dan tekadnya ketika mengalami kesusahan. Allah SWT juga bersama dengan golongan yang sabar dengan cara memberi pertolongan, pemeliharaan dan sokongan kepada para hambaNya (Al-Zuhailiy, 2009). Hal ini merupakan solusi terbaik dalam pengurusan stres kerana menurut Nur Syazana Adam & Syed Hadzrullathfi Syed Omar (2017) punca utama stres dalam kehidupan individu adalah disebabkan oleh keadaan hati yang jauh daripada Allah SWT.

Manakala aktiviti-aktiviti pengurusan stres seperti berkata positif, bertenang, bercakap dengan seseorang, berfikir positif, bernafas dengan dalam, berehat dan mendengar muzik dan beribadah

berada di tahap sederhana manakala item berurut merupakan pengurusan stres yang kurang popular dalam kalangan pelajar. Pengurusan stres dalam aspek ini perlu diberi perhatian agar dapat memaksimumkan tahap kesihatan mental para pelajar. Sehubungan dengan itu, amalan gaya hidup sihat, aktiviti fizikal dan senaman amat penting untuk menjamin kesihatan mental yang optimum dan emosi lebih terkawal. Setiap individu dinasihatkan untuk menyediakan jadual yang teratur bagi kegiatan harian supaya ia menjadi rutin dan aturan gaya hidup yang sihat semasa wabak COVID-19 melanda. Hal ini kerana, manusia bergerak dan terdorong melakukan sesuatu perkara berdasarkan rutin atau tabiat agar hidup lebih berstruktur dan tersusun, malahan ia juga dapat mengurangkan gejala tekanan apabila rutin seharian yang sihat menjadi kebiasaan (Abdul Aziz, Mohd Sukor, & Ab Razak, 2020).

## Penutup

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa semua aktiviti-aktiviti pengurusan stres masih dipraktikkan oleh pelajar tapi dalam aspek min sederhana tetapi aktiviti ibadah yang menjadi solusi utama dalam membendung gejala stres ketika pengajaran dan pembelajaran era pandemik Covid- 19. Hal ini jelas menunjukkan para pelajar ini masih mampu mengekang penularan gejala stres ini dengan meletakkan konteks ibadah iaitu mendampingi Allah SWT, namun begitu masih perlu pemurnian dan penambahbaikan dalam beberapa aspek terutama aktiviti-aktiviti fizikal, amalan gaya hidup sihat dan sebagainya supaya dapat meningkatkan kesedaran dalam kalangan pelajar bahaya penyakit kemurungan dan stres, secara tidak langsung mengganggu gugat kesejahteraan emosi dan fizikal pelajar.

## Rujukan

Al-Quran.

- Abd Ghani, R. (2021). Pandemik Covid-19 dan Norma Baru dalam Pendidikan di Malaysia. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/349582245\\_Pandemik Covid-19\\_danNormaBarudalamPendidikandiMalaysia](https://www.researchgate.net/publication/349582245_Pandemik_Covid-19_danNormaBarudalamPendidikandiMalaysia).
- Abdul Aziz, A.R, Mohd Sukor, N & Ab Razak N.H. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research* Vol. 2, No. 4, 156-174.
- Adam, N.S & Syed Omar, S. H. (2017). *Dimensi Fanā' Dalam Menangani Stres*. Proceeding of International Conference of Empowering Islamic Civilization. 41-46.
- Al-Zuhailiy, W. (2009). *Al-Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj*. Jil.1. Damsyik: Darul Fikr.
- Azizuddin, M.N.A & Abd Hamid, I.J. (2020). *9 Fakta Mengenai COVID-19*. Dicapai dalam <http://covid19.kk.usm.my/index.php/artikel/bacaan-umum/79-9-fakta-mengenai-covid-19>.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2017). *Stres*. Dicapai dalam <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=stres>.
- Fah, L.Y., & Hoon K.C. (2013). *Pengenalan kepada Pendekatan Kuantitatif dalam Penyelidikan Pendidikan*. Sabah: Universiti Malaysia Sabah.
- Goliong, L., Kasin, A., Johnny, M., & Nazarius G. (2020). *Cabaran Pelaksanaan Pengajaran dan Pembelajaran Jarak Jauh(PDPCJJ) Semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dalam w.academia.edu/43147586/CabaranPelaksanaanPengajaranPembelajaranJarakJauhPDPCJJSemasaPerintahKawalanPergerakanPKP\_*

- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2011). *Cara Mengawal Stres*. Dicapai dalam <http://www.myhealth.gov.my/cara-mengawal-stres/>
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2019). *Covid-19*. Dicapai dalam <http://www.myhealth.gov.my/wp-content/uploads/FAQ-COVID-19.pdf>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021). *Inisiatif Perkhidmatan Kesihatan Mental dan Sokongan Psikososial*. Dicapai dalam <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/inisiatif-perkhidmatan-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-mhpss-kkm>.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2021). *Terkini*. Dicapai <https://covid-19.moh.gov.my/terkini>.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2013). *Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (2013-2025) Pendidikan Prasekolah dan Lulusan Menengah*. KPM: Putrajaya.
- Kementerian Pengajian Tinggi, (2019). *Statistik Pendidikan Tinggi 2019*. <https://www.mohe.gov.my/muat-turun/statistik/stat-2019/235-statistik-pt-2019-04-bab-2-universiti-awam/file>.
- Konting, M.M. 1990. *Kaedah Penyelidikan Cet. ke-3*, Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mat Hayin, N. (2020). *Mengurus Emosi Mental Ketika PKP*. Dicapai dalam <https://www.hmetro.com.my/sihat/2020/05/573954/mengurus-emosi-mental-ketika-pkp>.
- Mohamad Yatim, M.N. (2021). *Peningkatan Kes Covid-19 Tambah Pesakit Mental*. Dicapai dalam <https://www.utusan.com.my/rencana/2021/06/peningkatan-kes-covid-19-tambah-pesakit-mental/>
- Mustafa, M.Z, Suradin, A., Muhammad, S.S., Madar, A.R., & Razza, A.R. (t.th) *Kajian Stres dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM)*. mohamad\_zaid\_mustafa.ICTLHE.pdf.
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual A Step By Step Guide To Data Analysis Using SPSS*. Ed.ke-4. Australia: Allen & Unwin.
- Rohaniza Idris, 2020. *Pelajar perempuan lebih matang punca ramai masuk IPT*. Dicapai dalam <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/08/722545/pelajar-perempuan-lebih-matang-punca-ramai-masuk-ipt>.
- Shahriman. (2020). *Pendapatan Dan Perbelanjaan Isi Rumah M40 Dan B40 Mengikut Negeri*. Jabatan Perangkaan Malaysia: Putrajaya.