



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)

www.ijepec.com



ISU STRES IMPAK PANDEMIK COVID-19 DI KALANGAN
PELAJAR YANG MENGIKUTI PENGAJARAN DAN
PEMBELAJARAN SECARA ATAS TALIAN: SATU TINJAUAN
AWAL

*COVID-19 PANDEMIC IMPACT STRESS ISSUES AMONG STUDENTS
PARTICIPATING IN ONLINE TEACHING AND LEARNING: A PRELIMINARY
STUDY*

Norshahrul Marzuki Mohd Nor^{1*}, Khairul Ghufrun Kaspin², Mohamad Basri Jamal³, Mazdi Marzuki⁴

¹ Fakulti Sains Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Email: norshahrul@fsk.upsi.edu.my

² Fakulti Sains Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Email: ghufran@fsk.upsi.edu.my

³ Fakulti Sains Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Email: basri.jamal@fsk.upsi.edu.my

⁴ Fakulti Sains Kemanusiaan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia

Email: mazdi@fsk.upsi.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 31.12.2021

Revised date: 25.01.2022

Accepted date: 28.02.2022

Published date: 15.03.2022

To cite this document:

Nor, N. M. M., Kaspin, K. G., Jamal, M. B., & Marzuki, M. (2022). Isu Stres Impak Pandemik Covid-19 Di Kalangan Pelajar Yang Mengikuti Pengajaran Dan Pembelajaran Secara Atas Talian: Satu Tinjauan Awal. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 7 (45), 83-95.

Abstrak:

Pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia telah mendatangkan banyak implikasi dalam kehidupan seharian masa kini. Dalam suasana persekolahan, para pelajar turut terkesan kerana perlu mengikuti pembelajaran secara atas talian yang sebelumnya dilaksanakan secara bersemuka. Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti isu stres impak pandemik Covid-19 di kalangan pelajar yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian. Selain itu, kajian juga bertujuan meninjau beberapa saranan untuk mengatasi stres tersebut. Kajian awal ini dilaksanakan secara kualitatif menggunakan kaedah pengumpulan data berpandukan tinjauan kajian-kajian lepas. Dapatan kajian menunjukkan isu stres pelajar dalam mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian dijangka akan berterusan selagi pandemik Covid-19 belum berakhir. Namun permasalahan stres boleh diatasi dengan pelbagai kaedah yang berkesan berdasarkan saranan pihak Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) bergantung kepada penerimaan serta konsistensi setiap individu pelajar.

DOI: 10.35631/IJEPC.745007

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)**Kata Kunci:**

Pandemik Covid-19, Stress, Pelajar Sekolah, Universiti, Pengajaran Dan Pembelajaran Atas Talian

Abstract:

The worldwide COVID-19 pandemic upheaval has resulted in a myriad of implications on daily life. In schools, students have also been affected due to their need to participate in online learning which used to be conducted in face-to-face mode. This study was aimed at identifying COVID-19 pandemic impact stress issues among students participating in online teaching and learning. In addition, this study was also for the purpose of examining the suggestions to address the identified stresses. This preliminary study was conducted in a qualitative manner by means of data collection through review of past research studies. Findings showed that stress issues among students participating in online teaching and learning were likely to persist for the duration of the COVID-19 pandemic. However, stress issues could be addressed by employing various effective methods based on the suggestions by the Malaysia Ministry of Health depending on each individual student's acceptance and consistency.

Keywords:

COVID-19 Pandemic, Stress, School Students, University, Online Teaching And Learning

Pengenalan

Pandemik Covid-19 yang melanda seluruh dunia bermula pada akhir tahun 2019 kini telah memasuki usia dua tahun. Setakat ini sekurang-kurangnya 5,480,481 orang menjadi korban sejak wabak itu muncul di China pada Disember 2019 (Berita Harian, 9 Januari 2022). Sepanjang tempoh tersebut, ia mendatangkan banyak impak dalam kehidupan masyarakat sejagat. Bidang pendidikan antara yang terjejas dengan berlakunya perubahan situasi dari kaedah pengajaran dan pembelajaran secara bersemuka kepada pembelajaran secara atas talian. Kaedah pembelajaran secara atas talian diketengahkan secara meluas untuk memastikan kesinambungan pembelajaran sedia ada bagi kepentingan pelajar secara khusus (Ahad & rakan-rakan, 2020). Pembelajaran secara atas talian yang melibatkan akses capaian internet, penggunaan peranti berskrin seperti komputer, komputer riba, tablet atau telefon pintar dalam tempoh tertentu membolehkan pelajar mengikuti pembelajaran secara *real time* walaupun tidak hadir ke sekolah atau institusi pengajian masing-masing (Lubis & rakan-rakan, 2021).

Latar Belakang Kajian

Pengajaran dan pembelajaran secara atas talian adalah selari dengan tuntutan semasa serta Revolusi 4.0 melalui penggunaan jaringan internet dan aplikasi digital secara komprehensif (Abdul Rahman & Rosli, 2021; Abdul Aziz & rakan-rakan, 2021b). Ia juga memperlihatkan alternatif kepada proses pengajaran dan pembelajaran di seluruh dunia yang mencerminkan satu transformasi pendidikan. Bagaimanapun, di samping implikasi positif, kaedah ini juga tidak dinafikan menimbulkan stres kepada pelajar. Ini kerana perubahan yang berlaku menjadikan para pelajar perlu mengadaptasi norma baharu pada kadar yang segera agar tidak ketinggalan dalam pelajaran. Walaupun pembelajaran secara atas talian bukanlah suatu yang

janggal bagi beberapa aliran pendidikan di negara maju, tetapi bagi segelintir aliran pendidikan yang tidak sinonim dengan medium sebegini, timbul beberapa permasalahan terhadap keupayaan mengadaptasi teknologi sedia ada (Ahad & rakan-rakan, 2020). Antaranya adalah tekanan akademik yang wujud apabila pelajar tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan cara pembelajaran yang baharu (Abdul Aziz, 2021b).

Hal ini ditambah dengan keadaan situasi semasa melibatkan ketakutan, ketidakpastian dan kemelut ekonomi yang menyumbang kepada tekanan psikologi termasuk golongan pelajar yang berhadapan ketidakpastian dan kegelisahan impak pandemik Covid-19 (Pauzi & rakan-rakan, 2020). Ia menimbulkan stres kepada pelajar yang terpaksa menempuh situasi-situasi tertentu melibatkan aspek sosial, ekonomi, lokasi, psikologi dan seumpamanya. Justeru dalam hal ini, masalah stres di kalangan pelajar yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian perlu diberikan fokus penting untuk membantu pelajar terhindar dari gangguan kesihatan fizikal dan mental.

Menurut Kamus Dewan Edisi Keempat (2021), stres bermaksud keadaan resah, cemas, tegang dan sebagainya akibat tekanan mental atau fizikal.¹ Ia didorong oleh desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu berikutan peristiwa yang berlaku pada mereka serta apa juga keadaan atau situasi yang mengancam atau dianggap mengganggu keadaan diri seseorang (Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), 2011). Stres juga merupakan tindak balas fizikal, emosi dan mental yang dialami oleh seseorang apabila tuntutan tidak dapat dipenuhi (KKM, 2022) dan boleh berlaku dari segi emosi dan fizikal akibat perubahan luaran atau dalaman yang melebihi kemampuan individu (KKM, 2011).

Stres berlaku kepada semua manusia normal dan dialami oleh setiap peringkat golongan termasuklah golongan kanak-kanak, remaja, dewasa serta golongan lanjut usia (KKM, 2011, Lumban Gaol, 2016). Umumnya, tahap stres yang dihadapi oleh seseorang adalah berbeza-beza mengikut beban tekanan yang dihadapi (KKM, 2022). Namun kajian menunjukkan tahap stres dan kebimbangan adalah lebih mendominasi golongan berusia sekitar 15 sehingga 54 tahun berbanding dengan golongan yang berusia kurang atau lebih dari itu (El-Gabalawy, 2021). Stres turut boleh dialami apabila seseorang berhadapan dengan rangsangan yang tidak menyenangkan seperti bau yang busuk, bunyi yang kuat dan kata-kata yang kesat (KKM, 2022).

Stres tidak semestinya sentiasa mendatangkan kesan negatif kerana ia turut mampu mencetuskan tingkahlaku positif (Lumban Gaol, 2016). Hal ini kerana stres yang sedikit atau sederhana adalah baik dan boleh menjadi faktor pendorong atau motivasi kepada individu untuk meningkatkan produktiviti (KKM, 2022). Namun punca stres perlu dikenalpasti agar ia mampu ditangani secara berkesan (Lumban Gaol, 2016) Hal ini kerana stres yang berlebihan untuk jangka masa panjang dan tidak dapat ditangani akan menyebabkan kesan negatif, memudaratkan kesihatan serta meningkatkan risiko terhadap penyakit (KKM, 2022). Situasi akan bertambah teruk jika individu terbabit tidak mendapatkan rawatan atau terapi bagi mencegah ketidakstabilan emosi dari berlarutan apabila keadaan mental dan spiritual sudah tidak mampu menerima keadaan yang menimbulkan tekanan terhadap emosi tersebut (Adam & rakan-rakan, 2021). Apa yang lebih membimbangkan adalah kajian oleh Abdul Aziz dan Ab Razak (2021a) menunjukkan stres dan gangguan mental mampu mencetuskan idea pemikiran ataupun kecenderungan berfikir untuk membunuh diri. Hal ini dibuktikan menerusi kajian Killgore dan rakan-rakan (2021) ke atas seramai 1013 orang penduduk di Amerika Syarikat

bagi mengenal pasti kesan pandemik Covid-19 terhadap kesihatan mental. Dapatan menunjukkan para responden bukan setakat berhadapan dengan kemurungan, kebimbangan, mengalami tekanan serta insomnia malah mereka turut mempunyai idea untuk membunuh diri.

Tanda-tanda stres boleh dilihat menerusi keadaan fizikal, psikologi dan tingkahlaku seseorang. Keadaan fizikal adalah seperti mulut kering, gementar, sakit kepala, masalah tidur, cepat letih, lenguh badan, jantung berdebar-debar, sakit perut dan cirit-birit. Psikologi juga berubah menjadi gelisah, cepat marah, lemah semangat, bimbang, kurang daya tumpuan, mudah lupa, takut gagal, rendah diri, berasa resah serta bosan manakala aspek tingkahlaku menampakkan perbuatan merokok berlebihan, penyalahgunaan alkohol dan dadah, masalah tabiat makan, tingkahlaku agresif, buli serta vandalisme (KKM, 2011). Oleh itu, masyarakat harus memainkan peranan utama dengan mengambil berat terhadap tanda-tanda stres yang ditunjukkan oleh remaja khususnya para pelajar agar dapat dikesan dengan lebih awal dan boleh diberi rawatan dengan segera. Hal ini penting untuk diketengahkan kerana stres boleh mengakibatkan gangguan emosi, masalah tingkahlaku serta perubahan personaliti yang boleh menambahkan risiko penyakit mental dan fizikal seperti penyakit jantung koronari, angin ahmar (strok), kegagalan jantung serta kemurungan (KKM, 2011).

Pengajaran dan pembelajaran secara atas talian yang diadaptasi ketika tercetusnya pandemik Covid-19 adalah antara perkara yang menimbulkan stres kepada pelajar serta mendatangkan kesan kepada aspek kesihatan pelajar. Hal ini dinyatakan dalam kajian oleh Kamsani dan Mahat (2021) terhadap 192 orang pelajar universiti serta kajian oleh Ibrahim dan Koh (2021) ke atas 373 orang pelajar sekolah yang menunjukkan pengajaran dan pembelajaran secara atas talian begitu mempengaruhi tahap kesihatan serta kecergasan pelajar. Kajian Sundarasan dan rakan-rakan (2020) terhadap 983 orang responden dalam kalangan pelajar universiti yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian juga membuktikan perkara ini kerana didapati sebanyak 20.4%, 6.6% dan 2.8% pelajar mengalami kebimbangan pada tahap minima kepada sederhana, sederhana teruk dan sangat teruk semasa puncak krisis pandemik Covid-19 di Malaysia sekitar bulan April hingga Mei 2020.

Persoalan Kajian

Persoalan kajian menjurus kepada :

1. Sejauhmanakah isu stres impak pandemik Covid-19 di kalangan pelajar yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian?
2. Apakah saranan untuk mengatasi stres impak pandemik Covid-19 di kalangan pelajar yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian?

Objektif Kajian

Objektif kajian adalah untuk :

1. Mengenalpasti isu stres impak pandemik Covid-19 di kalangan pelajar yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian.
2. Meninjau saranan mengatasi stres impak pandemik Covid-19 di kalangan pelajar yang mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian.

Metodologi Kajian

Kajian awal ini dilaksanakan secara kualitatif menggunakan kaedah pengumpulan data berpandukan tinjauan kajian-kajian lepas. Tujuan utama adalah untuk mengenal isu serta memberikan gambaran awal tentang fokus kajian. Pengkaji menggunakan sumber dari jurnal,

buletin serta surat khabar yang menumpukan kepada isu stres serta pembelajaran secara atas talian bagi mendapatkan hasil kajian.

Sorotan Kajian

Punca Stres Di Kalangan Pelajar

KKM (2011) mengkategorikan punca atau pencetus stres (*stressor*) kepada dua iaitu pencetus dalaman dan pencetus luaran. Pencetus dalaman adalah i) Personaliti (Jenis A, Jenis B..), ii) Perasaan negatif (rendah diri, was-was, cemburu buta, hasad dengki, sedih..), iii) Pemikiran negatif (pemikiran yang sempit, suka memperbesarkan situasi..) dan iv) Biologikal (tidak sihat, penyakit kritikal, ketidakupayaan). Manakala pencetus luaran adalah i) Persekitaran fizikal (gangguan bunyi, bau, dan lain-lain), ii) Sosial (konflik dalam hubungan interpersonal), iii) Peristiwa penting (kahwin, cerai, kematian, dan lain-lain) serta iv) Organisasi (masa, bebanan kerja, kebosanan).

Stres yang dialami oleh para pelajar biasanya melibatkan tuntutan akademik (Lumban Gaol, 2016; Abd Aziz & rakan-rakan, 2021b). Kajian yang dijalankan oleh Ibrahim dan rakan-rakan (2021c) ke atas seramai 50 orang pelajar di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) menunjukkan bahawa hampir semua responden terdedah kepada stres berpunca dari tahap kesukaran bagi setiap tugas yang diberikan oleh pensyarah dan kesukaran dalam memahami sesebuah topik dalam subjek pembelajaran. Walaupun tidak dinyatakan secara spesifik mengenai medium pembelajaran yang dilaksanakan samada secara atas talian mahupun bersemuka, sebahagian besar responden menyedari bahawa mereka sedang mengalami stres kerana sering mengalami tekanan tersebut sehingga sebilangan kecil responden tidak menyedari yang mereka sedang mengalami stres kerana terlalu tertekan dengan situasi yang dialami.

Dalam aspek pembelajaran secara atas talian, apabila berlakunya penularan wabak pandemik Covid-19, penutupan institusi pendidikan yang dibuat secara mendadak pada semua peringkat telah menyebabkan para pendidik dan pelajar terpaksa beralih menggunakan medium pembelajaran dengan persiapan yang kurang. Ia merangkumi aspek kesediaan platform e-pembelajaran, kemahiran teknikal, kemahiran pengajaran, penilaian atau pentaksiran dan sebagainya. Hal ini sedikit sebanyak menimbulkan masalah keciciran dan menjadikan pelajar berada dalam keadaan tertekan apabila terpaksa menghadapi perubahan norma baharu dalam masa yang singkat (Jamidi & Surat, 2021). Situasi ini diburukkan dengan kekangan seperti masalah akses internet, sambungan dan kualiti internet yang lemah serta kemahiran penguasaan peralatan digital yang tidak dikuasai secara seratus peratus oleh pelajar (Kamsani & Mahat, 2021; Salleh & rakan-rakan, 2021).

Kajian oleh Ahad dan rakan-rakan (2020) ke atas seramai 681 orang responden yang terdiri daripada para pelajar dari 12 buah Kolej Komuniti di negeri Johor mendapati terdapat tiga punca yang mencetuskan stres pelajar dalam mengikuti pembelajaran secara atas talian iaitu aspek pengurusan masa, pengurusan sendiri atau motivasi sendiri serta pengurusan akademik. Pengurusan masa melibatkan pengurusan keseimbangan masa ketika berada di rumah dalam mengikuti pembelajaran secara atas talian. Pengurusan sendiri atau motivasi sendiri melibatkan aspek pengurusan emosi manakala pengurusan akademik berkait rapat dengan bebanan yang dirasakan kesan pelaksanaan pembelajaran secara atas talian semasa berada di rumah. Dalam kajian lain yang dijalankan ke atas seramai 219 pelajar sarjana Fakulti

Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang mengambil kursus secara dalam talian sepanjang tempoh kawalan pergerakan pandemik Covid-19, para pelajar didapati gagal mengurus masa dengan baik disebabkan kekurangan kemahiran dalam menggunakan teknologi lantas menjadikan pengurusan masa kurang berkesan dan efektif dalam pelaksanaan pembelajaran secara atas talian (Jamidi & Surat, 2021). Perkara ini diakui sebagai antara cabaran utama kepada pelajar termasuklah dalam perancangan tugas terutamanya tugas melibatkan gerak kerja secara berkumpulan (Abdul Aziz & rakan-rakan, 2021b).

Dalam aspek pengurusan emosi, kajian yang dijalankan oleh Abdul Rahman dan Rosli (2021) melibatkan seramai 304 orang pelajar di Fakulti Pengajian Islam, UKM menunjukkan bahawa pengurusan emosi mahasiswa pelajar ketika menjalani pembelajaran dalam talian semasa dalam tempoh pandemik COVID-19. Hal ini disebabkan keterbatasan pergerakan secara fizikal di samping tekanan terhadap pelajaran. Rutin pembelajaran menghadiri kuliah dan tutorial secara bersemuka yang tidak dapat diadakan membuatkan para pelajar menjadi risau dalam usaha menyesuaikan diri dengan norma baharu ini. Kerisauan ini menyebabkan mereka hilang semangat untuk meneruskan pengajian dan membuat tugas yang diberikan oleh pensyarah.

Kajian oleh Che Wil dan Othman (2021) berkenaan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan di era pandemik Covid-19 di samping meninjau tahap resilien dan pengaruhnya terhadap kesihatan mental ke atas seramai 135 orang remaja juga menunjukkan terdapat responden yang berhadapan dengan tekanan hidup serta mempunyai tahap resilien yang rendah. Dapatan mencatatkan wujudnya hubungan yang signifikan di antara tekanan, kebimbangan dan kemurungan dengan resilien responden. Hal ini menunjukkan penularan pandemik Covid-19 ternyata mendatangkan impak besar kepada remaja terutamanya golongan pelajar yang berhadapan dengan konflik pembelajaran atas talian, masalah komunikasi, isolasi sosial serta perubahan norma kehidupan yang menyebabkan golongan ini mudah terdedah kepada stres, kemurungan dan kebimbangan sehingga mempengaruhi kesihatan mental mereka (Che Wil & Othman, 2021). Oleh itu, tahap resilien dan daya tahan pelajar perlu sentiasa dimotivasikan dengan memfokuskan kepada langkah-langkah yang wajar dilaksanakan ke atas pelajar kerana kajian membuktikan semakin tinggi tahap daya tahan pelajar, semakin tinggi tahap motivasi mereka untuk mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian (Zakaria & Azman, 2021).

Dalam aspek kesediaan pelajar, dapatan kajian Mesman dan Abd. Majid (2021) meliputi 200 orang responden yang terdiri daripada pelajar sekolah menengah mendapati pelajar bersedia mengikuti pembelajaran dalam talian sekiranya terdapat sokongan yang baik dari segi kelengkapan peralatan peranti dan kemudahan internet. Namun faktor kesediaan pelajar yang rendah adalah disebabkan oleh faktor-faktor sosioekonomi (pendapatan keluarga) serta ketiadaan sokongan dari aspek kemudahan fizikal seperti laptop, komputer dan sebagainya. Hasil kajian tersebut juga menunjukkan terdapat korelasi signifikan yang positif terhadap pendapatan keluarga dengan aspek kesediaan pelajar untuk mengikuti pembelajaran dalam talian.

Kajian Salleh dan rakan-rakan (2021) terhadap 381 orang responden di Politeknik Ibrahim Sultan (PIS), Pasir Gudang, Johor juga menunjukkan kesediaan pelajar untuk mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian adalah tinggi jika kemudahan peralatan seperti komputer peribadi dan aliran internet tanpa had sedia berada di rumah. Walaupun begitu, kebanyakan responden lebih memilih pembelajaran bersemuka berbanding pembelajaran

secara atas talian talian untuk mencapai lebih kefahaman dan motivasi untuk belajar. Secara ringkasnya, dari pembacaan awal yang telah dibuat, isu stres di kalangan pelajar dalam menjalani pengajaran dan pembelajaran secara atas talian berkisar kepada perubahan norma baharu yang mendadak, masalah pengurusan masa dan emosi serta keperluan kepada peralatan untuk mengikuti pengajaran dan pembelajaran.

Saranan Mengatasi Stres Di Kalangan Pelajar

Oleh kerana kajian-kajian lepas kurang memfokuskan cadangan menangani isu stres yang timbul, maka kajian ini mengutarakan saranan menangani stres berpandukan syor KKM (2022) dengan pengamalan kaedah 10B iaitu i) Bertenang, ii) Bernafas dengan dalam, iii) Berkata 'rilakslah' atau 'tidak mengapa', iv) Beribadat, v) Bercakap dengan seseorang, vi) Berurut, vii) Berehat dan mendengar muzik, viii) Beriadah, ix) Bersenam dan x) Berfikiran positif.

Untuk kaedah bertenang, setiap kali berasa stress atau tegang, pelajar perlu sentiasa bertenang kerana ia boleh membantu mengurangkan kitaran stres negatif pada peringkat permulaan. Untuk saranan bernafas dengan dalam, adalah disyorkan latihan pernafasan yang boleh meningkatkan pertukaran oksigen dan karbon dioksida dalam sel tubuh dilakukan bagi mengurangkan ketegangan. Berkata, 'Relakslah' atau 'Tidak Mengapa' atau 'Bawa bersabar' dan lain-lain yang positif kepada diri sendiri juga sedikit sebanyak dapat menenteramkan perasaan. Selain itu, sekiranya mengalami tekanan atau stres, melakukan ibadat seperti berzikir dan sembahyang mengikut kepercayaan masing-masing juga dapat memberi sokongan emosi serta boleh melegakan perasan seseorang (KKM, 2022). Bagi penganut beragama Islam, menghayati setiap perbuatan dan ucapan dalam sembahyang dipercayai mampu mengurangkan stres kerana sembahyang adalah satu mekanisme '*tazkiyah al-nafs*' (penyucian jiwa). Namun, untuk melahirkan penghayatan tersebut memerlukan latihan yang berterusan dan konsisten dalam usaha memperbaiki ibadat sembahyang (Adam & rakan-rakan, 2021).

Berkongsi perasaan dengan seseorang turut mampu membantu menangani stres apabila pelajar bercakap dengan ahli keluarga atau kawan-kawan rapat yang dipercayai dapat memahami perasaan pelajar. Meluahkan dan berkongsi perasaan dengan mereka mampu mendatangkan rasa lega dan ini dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi apabila pelajar merasai bahawa masih ada orang yang sayang dan mengambil berat tentang diri pelajar (KKM, 2022). Sokongan yang diterima juga membantu mengurangkan masalah psikologi kerana pelajar merasakan terdapat seseorang yang akan membantu pelajar yang secara tidak langsung boleh menyumbang kepada prestasi yang baik dalam akademik (Abd Aziz & rakan-rakan, 2021b). Namun luahan perasaan di media sosial adalah tidak digalakkan kerana perkara ini mengundang kepada ancaman yang mungkin melegakan atau memburukkan lagi situasi. Hal ini kerana tidak semua orang akan memahami atau berupaya untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh pengadu di media sosial (Abdul Aziz & rakan-rakan, 2020).

Selain itu, perlu diketahui bahawa apabila seseorang stres, pada kebiasaannya otot-otot di bahagian leher dan bahu akan menjadi tegang. Oleh itu, mempelajari cara urutan leher dan bahu boleh melegakan ketegangan otot dan melancarkan perjalanan darah. Urutan kaki juga boleh dilakukan untuk mengurangkan stres di samping berehat sambil mendengar alunan muzik. Muzik dapat membantu mengurangkan denyutan jantung yang laju, merehatkan tubuh badan serta menjadikan pernafasan kembali normal (KKM, 2022). Alunan muzik yang sesuai adalah alunan yang lembut dan menenangkan kerana jenis muzik yang didedahkan juga mempengaruhi keberkesanan terapi muzik yang dilaksanakan. Bagi yang beragama Islam,

mendengar alunan zikir akan dapat menenangkan seseorang yang sedang mengalami tekanan (Ibrahim & rakan-rakan, 2021c). Khusus kepada mereka yang berada dalam fasa kesukaran dan kesulitan pandemik Covid-19 juga, apabila kaedah zikir diamalkan, individu tersebut sebenarnya berusaha untuk menjauhkan diri dari kegelisahan jiwa dan penderitaan yang boleh membantu mengawal keegoan diri ke arah perilaku yang lebih baik (Abdul Hamid & rakan-rakan, 2021).

Untuk menghilangkan stres, pelajar turut perlu meluangkan sedikit masa untuk melakukan aktiviti yang disukai di luar rumah sama ada bersama keluarga atau rakan-rakan. Beriadah dapat menenangkan fikiran dan membuat pelajar berasa gembira (KKM, 2022). Selain itu, pelajar juga boleh mengamalkan aktiviti yang bersifat terapeutik bagi diri seperti memberi ruang untuk diri sendiri iaitu '*me time*'. '*Me time*' boleh diisi dengan membaca novel, membaca al-Quran, tidur mencukupi, menulis jurnal peribadi dan lain-lain. Aktiviti-aktiviti ini secara tidak langsung mampu untuk meningkatkan daya tindak pelajar dalam menghadapi tekanan ketika belajar dalam talian (Abd Aziz & rakan-rakan, 2021b).

Bersenam juga boleh membantu pelajar dalam mengurangkan ketegangan otot dan stres. Hal ini kerana bersenam dapat meningkatkan pengeluaran hormon menjadikan seseorang berasa lega dan tegang. Antara aktiviti senaman yang boleh dilakukan ialah berjalan dan bersenamrobik (KKM, 2022). Pun begitu, terapi senaman tidak terhad pada mana-mana bentuk pergerakan yang spesifik (Ibrahim & rakan-rakan, 2021c). Terdapat banyak senaman ringkas yang boleh dilakukan oleh pelajar terutama dengan bantuan media sosial seperti *Youtube*, *Instagram*, *Twitter*, *Facebook* dan sebagainya (Abd Aziz & rakan-rakan, 2021b). Perlu ditekankan bahawa mengamalkan gaya hidup sihat sebenarnya adalah selari dengan tuntutan agama. Kajian oleh Ibrahim dan rakan-rakan (2021b) tentang pengamalan gaya hidup sihat ketika musim pandemik Covid-19 melibatkan 81 orang masyarakat awam di Selangor mendapati bahawa beberapa elemen gaya hidup sihat dipraktikkan dalam masyarakat kerana ia mampu merealisasikan tuntutan '*maqasid al-syariah*' dari segi memelihara agama, nyawa dan akal. Selain itu, tahap kecergasan yang tinggi melalui pelaksanaan aktiviti fizikal mampu meningkatkan kualiti hidup kepada satu tahap yang lebih baik (Ibrahim & Koh, 2021a).

Stres juga boleh berlaku disebabkan prasangka dan salah tafsir seseorang terhadap sesuatu situasi. Oleh itu, pelajar perlu berfikir secara positif dengan melihat kebaikan atau keadaan positif dalam mana-mana situasi yang bersifat negatif. Pelajar perlu berfikir positif untuk meningkatkan harga diri sendiri (KKM, 2022). Hal ini kerana kesejahteraan emosi dan kesihatan mental adalah sama pentingnya dengan kesihatan fizikal. Ledakan segala rasa negatif khususnya yang berpunca daripada stres kesan senario pandemik Covid-19 akan mempengaruhi kestabilan emosi yang boleh membawa kepada perubahan aspek tingkah laku (Johar & Amat, 2020). Dengan melakukan kaedah 10B yang digariskan, kesan fizikal stres pada diri pelajar seperti denyutan jantung, perasaan marah, rasa gelisah, gementar, sakit kepala dan sebagainya yang disebabkan oleh tindak balas hormon adrenalin terhadap tubuh dapat dikurangkan. Ringkasnya, stres mesti ditangani secara berterusan bagi memastikan pelajar sihat dari segi fizikal, emosi dan minda. Punca stres perlu dikenal pasti dan tindakan susulan perlu diambil untuk mencari jalan penyelesaian kepada punca stres tersebut.

Walau bagaimanapun, kaedah 10B hanya boleh mengawal stres untuk jangka masa pendek. Bagi menangani stres jangka panjang, KKM (2011) mengesyorkan kaedah IDEAL iaitu '*Identify*', '*Describe*', '*Evaluate*', '*Act*' dan '*Learn*'. '*Identify*' merujuk kepada mengenalpasti

masalah sebenar. *'Describe'* adalah menerangkan dan mencari cadangan penyelesaian yang ada. *'Evaluate'* bermaksud membuat penilaian setiap cadangan samada yang berbentuk kebaikan mahupun keburukan. *'Act'* merujuk kepada bertindak berdasarkan pilihan yang ada dan terbaik manakala *'Learn'* adalah belajar dari pengalaman samada berjaya atau tidak. Ringkasnya, stres boleh diubah dengan bertindak mencari jalan penyelesaian dan daya tindak bertumpukan permasalahan dengan cara mendefinisikan masalah, mencari alternatif, menimbangkan kebaikan dan keburukan serta membuat tindakan susulan. Pada masa yang sama, punca stres tidak boleh diubah dengan bertindak mengikut perasaan dan daya tindak bertumpukan emosi. Sebaliknya apa yang perlu dilakukan adalah menerima keadaan serta hakikat tersebut, memberi makna yang lain kepada situasi tersebut serta mengendalikan emosi secara positif (KKM, 2011).

KKM (2011) juga menggariskan beberapa kemahiran menangani stres. Kemahiran tersebut adalah i) Kemahiran mengendali serta mengawal kemarahan dan penyelesaian konflik, ii) Kemahiran berfikiran positif, iii) Kemahiran pengurusan masa, iv) Kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan, v). Kemahiran teknik relaksasi serta vi) Kemahiran tegas diri dan asertif.

Kemahiran pertama iaitu kemahiran mengendalikan serta mengawal kemarahan serta penyelesaian konflik diibaratkan seperti lampu isyarat. Warna merah bermaksud *'Berhenti'*. Dalam situasi tersebut, apabila timbul kemarahan atau rasa stres, pelajar perlu memberi ruang untuk menimbangkan situasi, bertenang (contoh: mengira sampai 10, menarik nafas dalam-dalam atau membaca doa). Jika tidak dapat mengawal keadaan, tinggalkan tempat itu dengan serta-merta. Warna kuning bermaksud *'Berpikir'*. Dalam situasi ini, pelajar perlu berfikir sebelum bercakap dengan orang yang dimarahi, mengenalpasti dan cuba memikirkan beberapa cara untuk menyelesaikan masalah tersebut, menimbangkan kekuatan dan kelemahan bagi setiap cara, tidak melakukan sesuatu yang merumitkan keadaan serta fokus kepada isu sebenar. Manakala warna hijau merujuk kepada *'Bertindak'* iaitu memilih cara penyelesaian terbaik, bertindak dan cuba melaksanakan pilihan tersebut (KKM, 2011).

Kemahiran kedua iaitu kemahiran berfikiran positif mengandungi empat langkah iaitu i) Menenalpasti situasi, ii) Menilai kewujudan pemikiran negatif, iii) Menilai sama ada pemikiran negatif tersebut sah dan wajar serta mempunyai fakta yang kukuh serta iv) Menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih munasabah. Manakala kemahiran ketiga iaitu kemahiran pengurusan masa merujuk kepada enam langkah iaitu i) Memerhatikan jangka masa yang diambil untuk melakukan sesuatu tugas, ii) Merancang jadual tugas yang membolehkan anda menyiapkan tugas harian tanpa perasaan tertekan, iii) Memastikan adanya waktu rehat di antara pekerjaan, iv) Menyenaraikan dan menjadualkan tugas mengikut keutamaan serta melakukan tugas yang penting terlebih dahulu. Selepas dilaksanakan, memberi ganjaran pada diri seperti (seperti memuji, mendengar muzik dan lain-lain, v) Jika kerja tertangguh, mengkaji punca dan membuat jadual semula dan terakhir, memuat pemantauan aspek kemajuan dan keberkesanan menguruskan masa (KKM, 2011).

Kemahiran keempat iaitu kemahiran penyelesaian masalah dan membuat keputusan adalah sama seperti kaedah menangani stres jangka panjang iaitu dengan mengaplikasikan teknik IDEAL. Manakala kemahiran kelima iaitu kemahiran teknik relaksasi merangkumi dua kaedah iaitu teknik pernafasan dan memanjakan diri. Untuk melaksanakan teknik pernafasan, pelajar perlu terlebih dahulu mencari kedudukan yang selesa, meletakkan tangan di atas perut dan

memejamkan mata diikuti dengan menarik nafas melalui hidung sehingga merasakan abdomen bergerak ke atas. Setelah itu, menghembus nafas melalui mulut dan mengulanginya beberapa kali sehingga berasa relaks dan tenang. Setelah itu, pelajar perlu memanjakan diri sendiri dengan merehatkan badan dan minda secukupnya, meluangkan masa bersama keluarga, tidur yang mencukupi di samping berurut dan bersantai. Kemahiran menangani stres yang terakhir adalah kemahiran tegas diri dan asertif. Ia bermaksud memperjelaskan situasi dan bagaimana situasi tersebut mengganggu perasaan, menyatakan perasaan, pendapat dan pandangan secara jujur dan terbuka di samping menyatakan apa yang diperlukan serta dikehendaki (KKM, 2011).

Dalam konteks yang lebih umum, pelancaran Dasar Literasi Kesihatan Kebangsaan baru-baru ini oleh pihak kerajaan turut diharap dapat memberikan manfaat kepada golongan pelajar untuk mengatasi stres secara tidak langsung. Secara ringkas, Dasar Literasi Kesihatan Kebangsaan dibentuk untuk mempertingkatkan kesedaran mengenai kesihatan dalam kalangan Keluarga Malaysia. Dasar tersebut adalah antara strategi yang akan digunakan dalam Agenda Nasional Malaysia Sihat (ANMS) yang turut diberikan penekanan dalam Rancangan Malaysia Ke-12 (RMK-12) khususnya dalam mempertingkatkan literasi kesihatan dan kesedaran mengenai kesihatan oleh rakyat. Beberapa inisiatif akan dilaksanakan termasuk penganjuran program kesedaran penjagaan kesihatan. Program-program tersebut akan dipergiat melalui pelbagai platform pada semua peringkat dengan memanfaatkan fasiliti di bawah pelbagai agensi. Bagi memastikan literasi kesihatan Keluarga Malaysia dapat dipertingkatkan, program pembangunan keupayaan Ejen Kesihatan Komuniti (MyCHAMPION) akan diperkukuhkan terutamanya dalam usaha pendidikan dan promosi kesejahteraan kesihatan. Dengan tahap literasi kesihatan yang tinggi, maklumat kesihatan, membudayakan hidup sihat serta langkah kawalan kesihatan sendiri akan dapat diperolehi sebagai tindakan awal mencegah penyakit dan menjaga kesihatan bagi mengelak komplikasi (Berita Harian, 11 November 2021).

Keluarga Malaysia (merujuk kepada rakyat Malaysia) juga dapat memanfaatkan perkhidmatan kesihatan yang diperlukan untuk membuat keputusan berkenaan kesihatan dan seterusnya mengamalkan cara hidup sihat, sekali gus mampu mengekalkan kesihatan yang baik. Sebagai contoh, Keluarga Malaysia dalam kalangan B40 akan mendapat akses kepada maklumat kesihatan, memahami kepentingan penjagaan kesihatan, melakukan saringan kesihatan percuma melalui program skim PekaB40 bagi mengenalpasti risiko kesihatan lebih awal dan menjalani intervensi kesihatan sama ada di *Wellness Hub* (Hub Sejahtera), klinik kesihatan dan hospital mengikut status kesihatan. Keluarga Malaysia turut mendapat faedah kesihatan bagi pengurusan berat badan, pengurusan stres dan khidmat bantuan berhenti merokok serta menjalani intervensi kesejahteraan kesihatan di fasiliti kesihatan dengan persekitaran yang kondusif agar dapat membudayakan hidup sihat, mengurangkan risiko penyakit, mengurangkan kos rawatan dan pemulihan ke arah menjalani hidup yang lebih berkualiti (Berita Harian, 11 November 2021). Menyoroti perancangan ini, Pelaksanaan Dasar Literasi Kesihatan Kebangsaan khususnya untuk golongan pelajar dalam usaha menangani stres ketika mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian boleh dirancang bersama pihak Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) serta Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM).

Apapun, pengajaran dan pembelajaran perlu diteruskan demi meneruskan kesinambungan ummah meskipun semua pihak terkesan dengan pandemik Covid-19 yang melanda. Walaupun pembelajaran masa kini lebih tertumpu kepada pembelajaran atas talian, pendidikan yang merupakan tarbiah pengajaran dan pembelajaran kepada pelajar adalah amat perlu agar para pelajar menghargai fleksibiliti peluang pembelajaran kondusif atas talian. Aspek

tanggungjawab dan disiplin diri juga mesti ditekankan kepada para pelajar dalam mengadaptasi pembelajaran secara atas talian (Lubis & rakan-rakan, 2021). Jika ditinjau dari aspek positif, cabaran pandemik Covid-19 ini dilihat akan dapat mentransformasikan proses pengajaran dan pembelajaran ke arah lebih baik pasca pandemik nanti. Bermula dari unit kecil bermula dari pelajar, keluarga, warga pendidik, masyarakat sekeliling, dan seterusnya wakil kerajaan atau pemerintah, semua pihak berperanan dalam menjalankan tanggungjawab masing-masing untuk memartabatkan sistem pendidikan. Hal ini seiring dengan misi Matlamat Pembangunan Lestari (*Sustainable Development Goals*) agar usaha memastikan pendidikan inklusif dan saksama serta mempromosikan peluang pembelajaran sepanjang hayat untuk semua, dapat dicapai menjelang tahun 2030 (Pauzi & rakan-rakan, 2020).

Kesimpulan

Keperluan berusaha untuk menjaga kesihatan fizikal dalam situasi pandemik Covid-19 dengan pematuhan terhadap langkah pencegahan telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) adalah jelas. Namun permasalahan stres pelajar tidak seharusnya dikesampingkan demi memastikan ia tidak mengganggu aspek keharmonian serta kestabilan emosi pelajar dalam mengikuti pengajaran dan pembelajaran secara atas talian. Apatah lagi sehingga kini, pandemik Covid-19 yang menular belum menunjukkan tanda untuk berakhir dalam masa terdekat dengan adanya kemunculan varian-varian baru yang bertali arus. Oleh itu, permasalahan stres perlu ditangani secara berhikmah dan pelajar yang terbabit dengan masalah ini seharusnya mencari jalan keluar agar stres tidak terus berlarutan dan semakin memburukkan keadaan. Stres sebenarnya boleh diatasi dengan pelbagai saranan yang dicadangkan dalam kajian ini bergantung kepada penerimaan serta konsistensi setiap individu pelajar. Pun begitu, kajian ini terikat dengan limitasi yang tertumpu kepada kajian kepustakaan sahaja dalam mengenalpasti isu yang diutarakan. Dapatan sumber primer daripada hasil kajian lapangan adalah perlu bagi meneroka kaedah yang bersesuaian dalam menangani stres khususnya di kalangan pelajar ketika musim pandemik Covid-19 ini.

Penghargaan

Kajian ini merupakan sebahagian daripada hasil penyelidikan bagi ‘*Skim Geran Galakan Penyelidikan Universiti (GGPU) 2021*’ yang dibiayai oleh Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI) bertajuk ‘*Tahap Stres Impak Pandemik Covid-19 Di Kalangan Pelajar Yang Mengikuti Pengajaran Dan Pembelajaran Secara Atas Talian di Sekolah-sekolah Menengah Daerah Gombak: Punca Dan Penyelesaiannya*’ dan sumbangan pihak Global Academic Excellence (GAE). Penyelidik merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak UPSI dan GAE yang telah memberi peruntukan dan membiayai penyelidikan ini.

Rujukan

- Abdul Aziz, A.R., & Ab Razak, N. H. (2021a). Satu tinjauan terhadap pemikiran dan idea bunuh diri dalam kalangan pelajar. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH), 6 (7), 12-26.
- Abdul Aziz, A.R., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. (2020). Wabak COVID-19 : Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal Of Social Science Research*, 2 (4), 156-174.
- Abdul Aziz, A.R., Rahimi, M.K.A., Shafie, A.A.H., Sawai, R.P., Soffian Lee, U.H., & Mohd Yusof, S.N. (2021b). Pembelajaran Dalam Talian: Strategi Daya Tindak Terhadap Tekanan Akademik Semasa Norma Baharu. *Sains Insani*, 6 (2), 96-104.

- Abdul Hamid, M.F., Ahad, N., Meerangani, K.A., Md Ariffi, M.F., & Zur Raffar, I.N.A. (2021). Pendekatan *Zikir al-Munfarid* dalam menangani tekanan ketika pandemik COVID-19. *Al-Hikmah*, 13 (1), 21-42.
- Abdul Rahman, N.F., & Rosli, N.J. (2021). Cabaran dan impak pembelajaran dalam talian kepada mahasiswa Pengajian Islam UKM semasa pandemik COVID-19. The 3rd ICDIS 2021. *Proceeding The 3rd ICDIS 2021 "Islam and Sountheast Asian Communities Welfare in the COVID-19 Era"*, 222-242.
- Adam, N. S., Junoh, N., Yusoff, Z., Syed Omar, S.H., Mohamad, A. M., & Mat Zin, M. N. (2021). Pengurusan stres menurut perspektif al-Ghazali dan al-Dihlawi. *ESTEEM Journal of Social Sciences and Humanities*, 5 (1), 101-115.
- Ahad, N., Abdul Hamid, M.F., Mohd Noor, A., & Lazin, Z. (2020). Analisis faktor tekanan yang mempengaruhi pelajar kolej komuniti negeri Johor ketika perintah kawalan pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2 (3), 158-172.
- Berita Harian, 9 Januari 2022. *Lebih 2 juta kes COVID-19 dalam seminggu pertama 2022*. Diakses dari <https://www.bharian.com.my/dunia/eropah/2022/01/909433/lebih-2-juta-kes-covid-19-dalam-seminggu-pertama-2022>.
- Berita Harian, 11 November 2021. *Kerajaan bentuk Dasar Literasi Kesihatan Kebangsaan*. Diakses dari <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/11/886093/kerajaan-bentuk-dasar-literasi-kesihatan-kebangsaan>
- Che Wil, N., & Othman, N. (2021). Tahap resilien dan kesihatan mental individu di era pandemik COVID-19: Satu kajian empirikal dalam kalangan remaja di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH), 6 (9), 26-34.
- El-Gabalawy, R., & L. Sommer, J. (2021). "We Are at Risk Too": The Disparate Mental Health Impacts of the Pandemic on Younger Generations. *The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue Canadienne de Psychiatrie*, 66(7) 634-644.
- Ibrahim, K.A., & Koh, D. (2021a). Impak Perintah Kawalan Pergerakan Terhadap Tahap Kecergasan Pelajar dari Kawasan Pinggir Bandar Malaysia. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3 (3), 106-113.
- Ibrahim, S.Z., Abd Razak, S.R., Mohamad, N., & Rosman, S.Z. (2021b). Amalan gaya hidup sihat ketika pandemik COVID-19 memenuhi tuntutan *maqasid al-syariah*. *Asian Journal of Civilization Studies*. (AJOCS), 3(3), 1-15.
- Ibrahim, Z., Khairur Anuar, N.A.S., Izhar, P.A.F., & Norshahril, D.N.N. (2021c). Aplikasi Penunjuk Aras Stres Anda (PASA). *Multidisciplinary Applied Research and Innovation* (MARI), 2 (1), 216-224.
- Jamidi, F. J., & Surat, S. (2021). Efikasi sendiri dan keterlibatan pelajar belajar dalam talian sepanjang tempoh Kawalan Pergerakan COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH), 6 (8), 80-92.
- Johar S.S., & Amat, M.I. (2020). Krisis impak pandemik COVID-19 dari dimensi dan perspektif kesihatan mental sejagat. 3rd International Seminar On Islam and Science 2020 (SAIS 2020). *E-Proceeding : Seminar Antarabangsa Islam Dan Sains (SAIS 2020)*, 339-352.
- Kamsani, I. I., & Mahat, A. (2021). Covid 19: Impak E-Pembelajaran Terhadap Kesihatan Pelajar Universiti. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3 (3), 53-60.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2011). *Panduan menangani stres*. Diakses dari https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf, 7 Januari 2022.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2022). *Cara mengawal stres*. Diakses dari <http://www.myhealth.gov.my/cara-mengawal-stres/>, 7 Januari 2022.

- Killgore, William D.S., Cloonan, Sara A., Taylor, Emily C., & Dailey, Natalie S. (2021). Mental health during the first weeks of the COVID-19 pandemic in the United States. *Frontiers in Psychiatry*, 12 (Article 561898).
- Lubis. M.A., Kamis, M.K., Mohd Salleh, S., Zunidar, Usiono, Eka Yusnaldi, Taib, S.H., & Lubis, I. (2021). Isu terkini Pendidikan Islam di era pandemik COVID-19 di Malaysia. *ASEAN Comparative Education Research Journal on Islam and Civilization (ACER-J)*, 4 (1), 75-91.
- Lumban Gaol, N.T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons,dan Transaksional *Buletin Psikologi*, 24 (1), 1-11.
- Mesman, N., & Abd. Majid, Z. (2021). Kajian kesediaan pelajar mengikuti pembelajaran dalam talian semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) membendung COVID-19 Fasa 2. *International Journal Of Education And Pedagogy*, 3(1), 195-202.
- Pauzi, M.F., Juhari, S.N., Amiruddin, S., & Mat Hassan, N. (2020). COVID-19: Pengajaran dan pembelajaran sewaktu krisis pandemik. *Jurnal Refleksi Kepemimpinan*, 3, 96-105.
- Salleh, M., Jamaludin, M.F., Mohd Safie, N.S., & Mohd Yusof, J. (2021). Tinjauan Keberkesanan Pembelajaran Secara dalam Talian Ketika Pandemik Covid-19: Perspektif Pelajar Sains Kejuruteraan Politeknik Ibrahim Sultan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3 (1), 374-384.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., Hossain, S.F.A., & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of covid-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-13.
- Zakaria, N.N., & Azman, N. (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.

ⁱ Sila lihat Laman Pusat Rujukan Persuratan Melayu, Dewan Bahasa dan Pustaka. Maksud *stres*. Boleh diakses pada pautan <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=Stres>. Diakses pada 7 Januari 2022.