

AL-HIKMAH

Jilid	14	ISSN 1985-6822	2022
No.	2		1443

- STRES PEMBELAJARAN DALAM TALIAN KETIKA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP) DALAM KALANGAN MAHASISWA ... 3-23
Norasikin Kaslim & Muhamad Faisal Ashaari
- PEMBANGUNAN PENDAKWAH ORANG ASLI DARIPADA ASPEK KEROHANIAN: SATU PENDEKATAN FUZZY DELPHI ... 24-47
Zulkefli Aini & Nor Izzatul Husna Burhan
- الأحاديث المردودة في برنامج ٣٠ دقيقة الأستاذ "دون" بقناة "الهجرة" ... 48-65
Nur Afifi Alit & Shumsudin Yabi
- دور الإعلام الإسلامي في مواجهة كورونا من وجهة نظر طلبة جامعة عجلون الأردنية ... 66-92
Mohyi Aldin Yaqob Abu al-Houl

STRES PEMBELAJARAN DALAM TALIAN KETIKA PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN (PKP) DALAM KALANGAN MAHASISWA

The Stress of Online Learning During The Movement Control Order (MCO) Among Students

NORASIKIN KASLIM

*MUHAMAD FAISAL ASHAARI

ABSTRAK

Pandemik COVID-19 telah memberikan kesan kepada aspek pembelajaran apabila pembelajaran secara dalam talian telah menggantikan pembelajaran secara bersemuka sepanjang perintah kawalan pergerakan (PKP). Ia telah memberikan cabaran kepada pelajar kerana mereka mempunyai ruang yang terhad untuk berinteraksi dengan pensyarah mahupun sesama pelajar. Mereka tidak dapat berinteraksi dengan rapat untuk perbincangan dan pembelajaran tidak formal. Bebanan tugas yang berat dan perhubungan secara fizikal yang terhad boleh membebaskan mereka dan meningkatkan tahap stres. Kajian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui tahap stres yang dihadapi oleh mahasiswa ketika pembelajaran dalam talian. Ini merupakan kajian kuantitatif menggunakan kaedah tinjauan. Instrumen kajian ialah soal selidik menggunakan Perceived Stress Scale-10 yang dibangunkan oleh Sheldon Cohen dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu oleh Sami Abdo Radman Al-Dubai et al. Responden terdiri dari pelajar UKM dan seramai 100 responden yang telah menjawab soal selidik ini. Dapatan kajian menemui bahawa mahasiswa berada pada tahap stres yang sederhana ketika pembelajaran dalam talian. Dapatan kajian menemui bahawa aspek peribadi mendapati min tertinggi 3.53 berbanding dengan aspek pembelajaran 2.89 dan aspek kewangan 2.80. Manakala langkah yang diambil oleh mahasiswa dalam menangani stres ialah cuba berfikiran positif, beribadah dan mendekati diri kepada tuhan dan tidur.

Kata kunci: *Stress, dalam talian, e-learning, PKP, COVID-19,*

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has impacted aspects of learning when online learning has replaced face-to-face learning during movement control command (MCO). It has presented challenges to students because they have limited space to interact with

lecturers and fellow students. They are not able to interact closely for discussions and informal learning. Heavy workloads and limited physical contact can burden them and increase stress levels. This quantitative study uses a survey method also to determine the stress students face during online learning. The research instrument is a questionnaire using the Perceived Stress Scale-10 developed by Sheldon Cohen and translated into Malay by Sami Abdo Radman Al-Dubai et al. The respondents consisted of 100 UKM students. The findings of the study found that students are under a moderate level of stress when learning online. The study found that the personal aspect had the highest mean of 3.53 compared to the learning aspect's 2.89 and the financial aspect's 2.80. Students' stress-reduction strategies include thinking positively, worshipping and getting closer to God, and sleeping.

Keywords: *Stress, online, e-learning, MCO, COVID-19,*

Received: 09 Disember 2022
Accepted: 20 Disember 2022

Revised: 17 Disember 2022
Published: 31 Disember 2022

PENDAHULUAN

Pandemik COVID-19 telah memberi kesan terhadap semua golongan termasuklah pada pelajar. Sebelum ini, para pelajar dan guru sudah biasa menjalankan pembelajaran dan pengajaran secara bersemuka di institusi pendidikan masing-masing, namun pandemik ini telah mengubah segalanya yang mana para pelajar dan guru perlu mengikut norma yang baru iaitu pembelajaran dan pengajaran di rumah dan secara atas talian. Pembelajaran secara atas talian ini tentunya tidak sama dengan pembelajaran secara bersemuka kerana hubungan kemanusiaan akan lebih terserlah apabila bersemuka. Dalam masa yang sama, kriteria penilaian terhadap pencapaian pelajar juga telah berubah. Mereka diberikan banyak tugas untuk menggantikan penilaian pada peperiksaan akhir tahun. Dengan kata lain, mereka menghadapi kejutan budaya dalam pembelajaran yang terpaksa mereka lalui pada musim pandemik ini. Oleh itu, kajian awal mendapati ada dalam kalangan pelajar yang mengalami tekanan, kemurungan dan kebimbangan dalam melalui kehidupan seharian serta menghadapi masa depan mereka sendiri (Wang et al. 2020).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres ini berlaku dalam kalangan pelajar seperti ketidakcukupan tidur Muhammad Izzat Mailis et al. (2021), gangguan capaian Internet yang stabil (Abdul Rashid et al. 2020), masalah kewangan (Mahathir Yahaya & Wardatul Hayat 2021; Nor Hazanah & Ily Izyan 2020), dan bebanan tugas yang lebih banyak dari biasa (Ida Lim 2020). Sungguhpun demikian, tidak semua pelajar menghadapi stres kerana ada pelajar berupaya menghadapi stres tanpa mengalami kesan

kepada mental, fizikal dan emosi. Dengan kata lain tiada dapatan kajian yang konklusi berkenaan stres dalam berhadapan dengan pembelajaran pada musim pandemik. Artikel ini membincangkan dapatan kajian tentang tahap stres dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia sepanjang pembelajaran di atas talian dan pembelajaran di rumah (PdPR). Artikel ini juga membincangkan tiga faktor yang menyumbang kepada stres iaitu faktor pembelajaran, peribadi dan kewangan.

STRES DALAM KALANGAN PELAJAR

Stres didefinisikan sebagai satu keadaan dimana seseorang itu merasa resah, cemas, tegang disebabkan akibat tekanan mental atau fizikal (Noor Izzati, Fariza & A'dawiyah 2019; Noresah et al. 2005). Menurut Kamus Progresif Inggeris-Melayu stres ialah tekanan atau titik berat yang mana apabila seseorang itu mengatakan dirinya stres, ianya bererti dia sedang merasa satu tekanan dalam hidupnya. Mungkin juga dia sedang berada pada satu titik berat di dalam hidupnya (Harun Arrasyid 2002). Menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) (2011), stres ialah satu desakan atau tekanan yang dihadapi oleh individu disebabkan peristiwa yang berlaku pada diri mereka tidak kira apa jua keadaan atau situasi yang boleh mengancam dirinya atau dianggap mengganggu keadaan diri seseorang. Kajian lalu mendapati tiga faktor yang menyumbang kepada stres dalam kalangan pelajar iaitu pembelajaran, kewangan dan peribadi.

Faktor Pembelajaran

Pada asasnya, lebih tinggi tahap pendidikan membawa kepada lebih berat bahan pengajaran dan lebih banyak tugas pula yang akan diberikan. Bagi sesetengah pelajar yang tidak mengurus pembelajarannya dengan baik dan gagal mengawal diri boleh menyumbang kepada stres. Mereka mungkin sibuk dengan perkara yang tidak berkaitan dengan pelajaran sehingga tidak menyiapkan tugas dan belajar di saat akhir. Memang ada sesetengah mata pelajaran yang susah dan memerlukan kepada lebih tumpuan dan fokus dalam pembelajaran. Oleh kerana belajar di saat akhir menjadi amalan, ia akan menjadi bebanan menjelang peperiksaan. Dalam masa yang sama, tidak semua pelajar mempunyai keupayaan akademik yang kuat untuk memahami dan menguasai mata pelajaran dengan baik. Semua ini menyumbang kepada stres dalam pelajaran apatah lagi jika ada tekanan dari keluarga dan masyarakat.

Sewaktu musim pandemik COVID-19, PdP dijalankan secara dalam talian (Mohamad Idham 2020). Sungguhpun, pembelajaran dalam persekitaran ini menjadikan proses pembelajaran itu mudah dan versatil,

tetapi pada hakikatnya mereka mempunyai ruang yang terhad untuk berbincang dengan rakan-rakan mahupun dengan guru atau pensyarah. Segala permasalahan sukar untuk dikongsi secara bersama apatah lagi sekiranya mereka yang mempunyai halangan capaian Internet (Fadilah, Alif & Azahsahnaz 2021). Kesukaran ini akan menyebabkan mereka kurang fokus, tidak dapat mengikuti kelas, menyiapkan tugas mengikut masa yang ditetapkan dan akhirnya akan menjejaskan keputusan peperiksaannya.

Selain itu, menurut Redhwan dan rakan-rakan (2009) dipenuhi dengan pelbagai tugas, kuiz dan juga perlu membuat persediaan untuk menghadapi peperiksaan (Hanina, Tan & Jumali 2010). Bukan itu sahaja, Reddy, Menon dan Thattil (2018) mengatakan pelajar hadir ke tempat pembelajaran hanya perlu belajar dan belajar itu tidak memberi tekanan namun yang memberi tekanan adalah jangkakan ibu bapa. Ini yang menyebabkan mereka tertekan sekiranya tidak dapat memenuhi jangkakan lalu menjadi beban pada diri mereka. Ditambah lagi dengan kegusaran mengenai masa hadapan mereka, mereka boleh hilang semangat dalam menjalani kehidupan mereka.

Faktor Kewangan

Masalah kewangan merupakan salah satu faktor yang utama yang menjadi penyumbang kepada stres pelajar di universiti. Ketika pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di Malaysia, semua orang berdepan dengan masalah kewangan dimana ketika PKP mereka tidak boleh keluar bekerja bagi membendung penularan wabak COVID-19. Ia memberi kesan kepada masyarakat khususnya mereka yang berpendapatan rendah yang dirujuk sebagai B40 yang merupakan kumpulan yang mempunyai pendapatan yang rendah. Menurut Norain et al. (2019) mengatakan kebanyakan pelajar yang mengalami masalah tekanan ini berasal daripada keluarga yang berpendapatan B40.

Pelajar yang belajar tidak kira di bandar atau luar bandar turut terkesan dengan peningkatan kos sara hidup yang semakin tinggi tambahan lagi dengan membeli keperluan pembelajaran. Jadi, Norain et al. (2021) menyatakan bahawa pelajar lebih terdedah untuk mengalami stres kerana masalah kekurangan wang disebabkan kos sara hidup yang tinggi. Oleh itu, ada pelajar mengambil keputusan untuk membuat kerja sambilan bagi menampung kehidupan sehariannya di universiti (Muhammad Wafi & Sharifah Rohayah 2020).

Faktor Peribadi

Dalam aspek peribadi, setiap orang mempunyai masalah dalaman yang tersendiri sama ada berkait dengan keluarga, rakan, pensyarah, dirinya sendiri ataupun mengenai kehidupannya. Pelajar di universiti banyak meluangkan masa dengan rakan-rakan. Jadi tidak mustahil jika dalam hidup berkawan tiada masalah yang berlaku. Boleh jadi masalah salah faham, masalah membuat tugas, timbul rasa tidak suka ketika berkawan dan akhirnya tiada sokongan daripada kawan sekeliling dalam membuat sesuatu perkara. Ini kerana, Sitti Syazwani, Sitti Marhamah dan Faudziah (2021) berkata bahawa sokongan dari kawan ini adalah penting supaya mereka terus rasa bersemangat dalam mencapai matlamat dalam pengajian mereka.

Mohd Jusoh (2018) turut menyatakan bahawa institusi keluarga yang bermasalah adalah salah satu faktor seseorang itu stres. Ini kerana, keluarga yang harmoni akan melahirkan suasana yang harmoni dan aman damai yang penuh dengan kasih sayang. Selain daripada itu, pelajar juga merasa letih fizikal dan mental apabila berhadapan dengan pelbagai tugas, bebanan kerja serta memikirkan masalah-masalah lain. Jadi, mereka tidak dapat tidur pada masa yang sepatutnya. Menurut Muhammad Izzat dan rakan-rakan (2021) ketidakcukupan tidur yang sempurna menjuruskan kepada masalah pelajar tidak dapat memberi perhatian sepenuhnya semasa PdP dijalankan.

METODOLOGI KAJIAN

Dalam kajian ini, pengkaji telah memilih kajian kuantitatif dengan menggunakan reka bentuk kajian tinjauan. Kajian kuantitatif ini adalah kajian yang bersandarkan kepada kuantiti atau sejumlah nombor dan sejumlah bilangan yang pengkaji dapat daripada hasil tinjauan dan kemudiannya dirumuskan melalui formula-formula yang tertentu. Ia merujuk kepada satu kaedah untuk menguji objektif dengan meneliti hubungan antara pemboleh ubah. Kuantitatif lazimnya terdiri daripada beberapa set teori yang boleh diuji yang dibina berdasarkan objektif dan persoalan-persoalan kajian (Ahmad Munawar & Mohd Nor Shahizan 2020). Instrumen kajian ialah soal selidik menggunakan Perceived Stress Scale-10 yang dibangunkan oleh Sheldon Cohen dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu oleh Sami Abdo Radman Al-Dubai.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Demografi Responden

Jumlah responden adalah seramai 100 orang dalam kalangan pelajar UKM dari pelbagai fakulti. Mereka telah dipilih secara rawak dan diminta untuk

mengisi borang online yang diberikan kepada mereka. Berikut adalah demografi responden yang menjelaskan latar belakang mereka.

Jadual 1: Demografi Responden

Item	Perkara	Kekerapan	%
Jantina	Lelaki	30	30
	Perempuan	70	70
Umur	19-21	24	24
	22-24	72	72
	25-27	4	4
Fakulti	Fakulti Pengajian Islam	47	47
	Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan	16	16
	Fakulti Undang-Undang	4	4
	Fakulti Kejuruteraan dan Alam Bina	5	5
	Fakulti Sains dan Teknologi	16	16
	Fakulti Pendidikan	3	3
	Fakulti Ekonomi dan Pengurusan	2	2
	Fakulti Teknologi dan Sains	5	5
	Maklumat		
Fakulti Perubatan	2	2	
Tahun Pengajian	Tahun 1	17	17
	Tahun 2	24	24
	Tahun 3	56	56
	Tahun 4	3	3
Latar Belakang Pengajian Sebelum UKM	Asasi	7	7
	Diploma	15	15
	Matrikulasi	20	20
	STAM	29	29
	STPM	29	29
PNGK Terkini	0 - 1.66	2	2
	1.67 – 2.66	3	3
	2.67 – 3.66	51	51
	3.67 ke atas	44	44
Status Ekonomi Keluarga	B40	59	59
	M40	35	35
	T20	6	6
	Biasiswa	6	6

Sumber	Ibubapa	35	35
Kewangan	JPA/MARA	15	15
Pelajar	Pinjaman	1	1
	PTPTN	40	40
	Zakat	3	3

Tahap Stres Mahasiswa Ketika Pembelajaran di Atas Talian (*Perceived Stress Scale*)

Bahagian ini menunjukkan hasil dapatan kajian objektif pertama iaitu tahap stres pelajar ketika pembelajaran di atas talian dengan menggunakan instrumen soalan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang boleh mengukur tahap stres seseorang individu. Kajian mendapati bahawa responden berada pada tahap stres yang sederhana seperti yang ditunjukkan dalam jadual di bawah.

Jadual 2: Dapatan *Perceived Stress Scale*

Skor	Kategori	Kekerapan	Peratus
0 – 13	Stres Ringan	9	9%
14 – 26	Stres Sederhana	78	78%
27 – 40	Stres Tinggi	13	13%

Dalam jadual di atas, 13% responden mengalami stres yang tinggi semasa pembelajaran di atas talian dan 78% pula berada pada tahap yang sederhana. Dapatan ini selari dengan kajian Frederica Ayu Wulandari (2021) yang mendapati 72% responden dan kajian Abdul Rashid et al. (2021) yang mendapati 85% responden mengalami stres yang sederhana. Abdul Rashid et al. (2021) memberikan justifikasi bahawa pelajar universiti lebih menunjukkan tahap stres yang sederhana kerana pemikiran mereka yang semakin matang berbanding dengan pelajar sekolah menengah. Manakala kajian yang dijalankan oleh Noor Azimah et al. (2021) terhadap 100 orang pelajar sekolah menengah mendapati majoriti pelajar mengalami tahap stres yang sederhana iaitu sebanyak 80.8%. Walaupun sama tahap stres dengan pelajar universiti namun ianya tetap tekanan dalam diri mereka. Ini kerana, mereka juga turut merasakan tekanan daripada pandemik COVID-19, perintah kawalan pergerakan (PKP), penutupan institusi pendidikan, perlu membiasakan dengan norma baharu iaitu pembelajaran secara atas talian dan kekangan untuk berjumpa dengan orang secara fizikal.

Faktor Stres Mahasiswa Ketika Pembelajaran di Atas Talian

Terdapat tiga faktor yang menyumbang kepada stres dalam kalangan pelajar iaitu pembelajaran, kewangan dan peribadi. Setiap daripada faktor ini diuji dengan tujuh soalan dan keseluruhan item soalan untuk bahagian ini berjumlah 21 soalan. Kesemua soalan ini dibentuk untuk mengetahui faktor mana yang banyak menyumbang kepada stres di kalangan pelajar.

1) Aspek Pembelajaran

Pengajian semasa PKP memerlukan kepada kegigihan kerana ia lebih bersendirian kerana pembelajaran di rumah. Mungkin boleh mendapat bantuan dan sokongan dari rakan-rakan tetapi agak terhad. Hasil dapatan kajian mendapati min keseluruhan bagi faktor stres pelajar daripada aspek pembelajaran adalah pada tahap sederhana iaitu sebanyak 2.89. Ini menunjukkan bahawa walaupun cara pengajaran dan pembelajaran bertukar, mereka boleh terus untuk belajar.

Jadual 3: Taburan Peratusan dan Min Faktor Stres dari Aspek Pembelajaran

Bil	Item soalan	STS	TS	TP	S	SS	Min
1	Saya rasa tertekan sekiranya saya tidak dapat menyiapkan tugas yang diberi dengan baik.	6 6%	9 9%	10 10%	43 3%	32 32%	3.86
2	Saya sering mengalami keletihan mental seperti mudah marah, tidak bermotivasi untuk melakukan sesuatu, kerap berasa bimbang, berasa ingin menangis tanpa sebab dan gemar mengasingkan diri daripada rakan atau keluarga selepas sesi kuliah atas talian berakhir.	12 12%	23 23%	20 20%	31 1%	14 14%	3.12
3	Saya sering menanggukkan semua tugas yang diberikan oleh pensyarah.	13 13%	27 27%	19 19%	26 6%	15 15%	3.03
4	Saya sering mengalami keletihan fizikal seperti kerap jatuh sakit, tidak mendapat tidur yang nyenyak, berasa pening dan	15 15%	28 28%	19 19%	27 7%	11 11%	2.91

	mual atau mengalami masalah penghadaman selepas sesi kuliah atas talian berakhir.							
5.	Saya sukar memahami apa yang disampaikan oleh pensyarah ketika kuliah atas talian dijalankan.	9 9%	35 35%	23 23%	27 7%	6 6%	2.86	
6	Saya sering mendapat keputusan peperiksaan yang kurang memuaskan dalam tempoh pembelajaran atas talian dijalankan.	16 16%	39 39%	23 23%	17 7%	5 5%	2.56	
7	Saya sukar memberikan kerjasama dalam tugas berkumpulan.	46 46%	33 33%	7 7%	11 1%	3 3%	1.92	
Min Keseluruhan							2.89	

Nota: **STS**: sangat tidak setuju, **TS**: tidak setuju, **TP**: Tidak Pasti, **S**: setuju, **SS**: Sangat Setuju

Berdasarkan Jadual 3, item soalan “Saya rasa tertekan sekiranya saya tidak dapat menyiapkan tugas yang diberi dengan baik” mendapat min yang paling tertinggi iaitu sebanyak 3.86. Pada musim PKP, mereka terpaksa belajar dengan pelbagai limitasi yang menyebabkan mereka tertekan dengan keadaan. Ia menjadi tertekan apabila mereka sukar mendapat bahan di Internet disebabkan masalah capaian Internet yang tidak begitu kuat dan mungkin kurang menguasai teknik carian yang berkesan. Bukan itu sahaja, mereka juga mempunyai pelbagai tugas untuk setiap subjek yang mereka ambil untuk satu semester. Pelajar terpaksa mengambil semua subjek ini untuk memastikan boleh bergraduasi pada masanya. Oleh itu, mereka merasa stres jika tugas yang diberikan oleh pensyarah tidak dapat dibuat dengan sebaiknya bagi mencapai markah ‘carry mark’ yang baik.

Selanjutnya, item soalan “Saya sering mengalami keletihan mental seperti mudah marah, tidak bermotivasi untuk melakukan sesuatu, kerap berasa bimbang, berasa ingin menangis tanpa sebab dan gemar mengasingkan diri daripada rakan atau keluarga selepas sesi kuliah atas talian berakhir” mendapat min yang tinggi iaitu sebanyak 3.12. Kajian menunjukkan bahawa sekiranya pelajar berdepan dengan skrin yang terlalu lama ianya akan menjejaskan kesihatan fizikal malah turut mengganggu emosi pelajar kerana mempengaruhi corak masa tidur. Bukan itu sahaja, ada di antara mereka yang perlu membantu adik-adik menjalani PdPR, membuat kerja rumah yang menyebabkan jadual mereka bertindih dengan tanggungjawab mereka di pelajar universiti. Ditambah pula dengan PKP,

mereka tidak dibenarkan keluar rumah yang mana cara itu adalah paling bagus untuk mengurangkan tekanan yang mereka alami dalam diri mereka. Pada akhirnya, mereka penat dan menyebabkan emosi mereka menjadi lebih sensitif dan tidak stabil.

Seterusnya, item soalan yang mendapat min yang terendah adalah pada item soalan “Saya sering mendapat keputusan peperiksaan yang kurang memuaskan dalam tempoh pembelajaran atas talian dijalankan” dengan min sebanyak 2.56. Lebih kurang separuh daripada responden memilih skala ‘sangat tidak setuju’ dan skala ‘tidak setuju’. Kebanyakan pensyarah memahami perasaan, tekanan yang mereka alami serta masalah yang dihadapi oleh pelajar sepanjang pembelajaran di atas talian. Ini kerana, Malaysia telah digemparkan dengan kematian dua pelajar universiti tempatan yang dipercayai menghadapi tekanan disebabkan lambakan tugas, ujian dan peperiksaan yang banyak (Noorazura Abdul Rahman. 2021). Jadi, kebanyakan pensyarah akan membuat penilaian berterusan iaitu dengan memberi tugas sahaja dan tiada peperiksaan untuk subjek tersebut. Ditambah lagi, ada universiti memberi tempoh bertenang iaitu selama seminggu tanpa kelas bagi memberi laluan kepada pelajar menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah mereka.

Akhir sekali, item soalan “Saya sukar memberikan kerjasama dalam tugas berkumpulan” mendapat min sebanyak 1.92. Pelajar yang menjawab pada skala ‘sangat setuju’ dan ‘setuju’ untuk item soalan ini adalah seramai 14 orang iaitu sangat sedikit jika dibandingkan dengan pelajar yang tidak bersetuju. Hakikatnya, pembelajaran di universiti tidak sama seperti di sekolah kerana pelajar perlu bijak dan proaktif dalam meneroka ilmu malah perlu bijak dalam mencari dan memilih kawan yang boleh bekerjasama dalam membuat tugas berkumpulan yang diberikan oleh pensyarah. Namun mungkin ada ahli kumpulan yang tidak memberi kerjasama atau ada yang mencuri idea daripada kawan yang lain atau langsung tidak membantu dalam membuat tugas berkumpulan iaitu dikenali sebagai ‘sleeping partner’. Jadi, perkara ini membawa tekanan dan perasaan dalam diri segelintir pelajar kerana setiap pelajar sedaya upaya ingin mendapat keputusan yang baik.

2) Aspek Kewangan

Kewangan merupakan aspek yang mempengaruhi kehidupan seorang pelajar universiti. Sekiranya pelajar mengalami masalah atau krisis kewangan, secara tidak langsung ianya akan memberi kesan kepada aspek pembelajaran mereka. Daripada hasil dapatan kajian ini mendapati bahawa min keseluruhan bagi aspek kewangan adalah sederhana dengan jumlah min

adalah sebanyak 2.80. Ini menunjukkan bahawa walaupun responden mengalami masalah kewangan, responden masih boleh menyesuaikan diri dengan keadaan ekonomi yang tidak beberapa stabil disebabkan pandemik yang telah menyekat pergerakan seseorang itu untuk bekerja bagi mendapatkan duit.

Jadual 4: Taburan Peratusan dan Min Faktor Stres Yang Dihadapi Oleh Mahasiswa Ketika Pembelajaran Di Atas Talian Dari Aspek Kewangan

Bil	Item soalan	STS	TS	TP	S	SS	Min
1	Saya memerlukan kerja sampingan untuk menampung perbelanjaan sepanjang tempoh pembelajaran atas talian.	18 18%	16 16%	27 27%	23 23%	16 16%	3.03
2	Saya sering berasa malu untuk meminta wang daripada ibu bapa.	5 5%	11 11%	17 17%	32 32%	35 35%	3.81
3	Saya mempunyai masalah kewangan sepanjang tempoh pembelajaran atas talian.	22 22%	35 35%	19 19%	15 15%	9 9%	2.54
4	Saya sering tidak dapat membeli barangan keperluan yang diperlukan.	23 23%	39 39%	23 23%	11 11%	4 4%	2.23
5	Saya tidak ada wang simpanan untuk waktu kecemasan.	18 18%	38 38%	19 19%	12 12%	13 13%	2.64
6	Saya sering meminta wang daripada ahli keluarga untuk memenuhi keperluan pembelajaran atas talian.	34 34%	29 29%	19 19%	10 10%	8 8%	2.29
7	Saya hanya mengharapkan wang PTPTN/MARA/Tabung Pendidikan Negeri untuk membeli keperluan bagi pembelajaran atas talian.	19 19%	23 23%	16 16%	16 16%	26 26%	3.07
Min keseluruhan							2.80

Nota: **STS**: sangat tidak setuju, **TS**: tidak setuju, **TP**: Tidak Pasti, **S**: setuju, **SS**: Sangat Setuju

Berdasarkan Jadual 4, item soalan yang mendapat min yang paling tinggi adalah pada item “Saya sering berasa malu untuk meminta wang daripada ibu bapa” iaitu sebanyak 3.81. Ini merupakan satu perkara yang wajar

kepada responden kerana majoriti responden merupakan golongan yang berumur lingkungan 22-24 tahun yang mana mereka sudah mampu untuk hidup berdikari. Semakin tinggi umur mereka, semakin tinggi rasa malu untuk mereka minta kepada ibu bapa mereka. Tambahan pula, lebih daripada separuh responden mempunyai sumber kewangan daripada biasiswa, pinjaman dan sebagainya.

Skor min yang kedua tertinggi adalah bagi item soalan “Saya hanya mengharapkan wang PTPTN/ MARA/ Tabung Pendidikan Negeri untuk membeli keperluan bagi pembelajaran atas talian” adalah sebanyak 3.07. Ini kerana, hampir 60% daripada responden merupakan golongan daripada keluarga B40. Pelajar akan merasa sedih melihat ahli keluarganya yang lain hidup dalam serba kekurangan dan juga akan merasa serba salah untuk meminta duit daripada ibu bapa mereka untuk membeli barang keperluan belajar. Oleh disebabkan itu, mereka yang memperoleh pinjaman atau biasiswa akan menggunakan wang pinjaman tersebut dengan sebaiknya untuk membeli sesuatu malah ada juga yang menggunakan untuk ahli keluarganya yang lain walaupun wangnya sedikit.

Seterusnya, item soalan yang mendapat min yang rendah adalah pada item soalan “Saya sering meminta wang daripada ahli keluarga untuk memenuhi keperluan pembelajaran atas talian” iaitu sebanyak 2.29. Seramai 37 orang responden yang menjawab skala ‘sangat setuju’, ‘setuju’ dan ‘tidak pasti’. Dapatan ini selari dengan hasil dapatan demografi responden yang mana status kewangan keluarga mendapati lebih kurang 41% orang responden merupakan golongan daripada keluarga M40 dan T20 dan sumber kewangan utama pelajar pula mendapati seramai 35 orang responden yang mendapat duit daripada ibubapa. Mereka yang hidup dalam keluarga yang senang adalah sedikit jika ingin dibandingkan dengan keluarga yang hidup serba serbi kekurangan.

Akhir sekali, skor min yang paling rendah adalah 2.23 iaitu pada item soalan “Saya sering tidak dapat membeli barangan keperluan yang diperlukan”. Pelajar yang melanjutkan pembelajaran di universiti akan membuat penyiapan barang keperluan sebelum masuk ke kampus dengan membeli laptop kerana mereka tahu bahawa mereka akan menggunakannya untuk menyiapkan tugas. Bukan itu sahaja, pembelajaran secara atas talian ini tidak memerlukan barang keperluan lain melainkan gajet, buku nota, pen dan capaian Internet sahaja bagi menghadiri kelas.

3) Aspek Peribadi

Jadual 5 menunjukkan bahawa pelajar di UKM mengalami masalah peribadi ketika pembelajaran secara atas talian berlangsung. Keseluruhan min bagi

aspek peribadi adalah yang paling tinggi berbanding dengan aspek akademik dan aspek kewangan iaitu sebanyak 3.53 namun ia masih berada pada tahap yang sederhana. Pelajar yang mempunyai masalah peribadi yang banyak akan memberi kesan kepada pencapaian akademik mereka.

Jadual 5: Taburan Peratusan dan Min Faktor Stres Yang Dihadapi Oleh Mahasiswa Ketika Pembelajaran di Atas Talian dari Aspek Peribadi.

Bil	Item soalan	STS	TS	TP	S	SS	Min
1	Saya sering berasa bimbang tentang masa hadapan.	2 2%	8 8%	9 9%	43 43%	38 38%	4.07
2	Saya sering berasa kurang bersemangat apabila mengetahui rakan-rakan yang lain dapat keperluan fasiliti yang mencukupi daripada keluarga mereka.	17 17%	29 29%	22 22%	15 15%	17 17%	2.86
3	Saya sering mengalami masalah tidur yang tidak cukup.	13 13%	19 19%	18 18%	22 22%	28 28%	3.33
4	Saya sering berasa takut tanpa sebab	17 17%	23 23%	19 19%	23 23%	18 18%	3.02
5	Saya mengalami masalah dengan keluarga.	49 49%	18 18%	17 17%	12 12%	4 4%	2.04
6	Saya mengalami masalah dengan rakan-rakan kelas.	40 40%	27 27%	18 18%	8 8%	7 7%	2.15
7	Saya mengalami masalah untuk berkomunikasi dengan pensyarah saya.	26 26%	31 31%	15 15%	19 19%	9 9%	2.54
Min Keseluruhan							3.53

Nota: **STS**: sangat tidak setuju, **TS**: tidak setuju, **TP**: Tidak Pasti, **S**: setuju, **SS**: Sangat Setuju

Item soalan yang mendapat hasil min tertinggi adalah pada item soalan “Saya sering berasa bimbang tentang masa hadapan” dengan nilai min sebanyak 4.07. Seramai 38 orang responden yang memilih skala ‘sangat setuju’ dan 43 orang responden memilih skala ‘setuju’. Ini menunjukkan jumlah responden yang setuju dengan item soalan ini adalah seramai 81 orang responden. Menurut Muhammad Wafi (2020), perasaan bimbang tentang masa hadapan sering menghantui pelajar universiti disebabkan oleh

hidup yang semakin lama semakin mencabar dan penuh dengan persaingan. Tambahan pula dengan hidup kini yang telah berubah kerana berlakunya penyebaran wabak COVID-19 yang menyebabkan mereka rasa terkejut. Ia menjadi lagi membimbangkan apabila ramai orang dibuang kerja semasa PKP. Laporan akhbar mendedahkan seramai 140,608 orang hilang pekerjaan akibat pandemik dalam tempoh Mac 2020 sehingga Ogos 2020 (Fahmy, 2021). Jadi, memang wajar ramai pelajar merisaukan tentang masa hadapan mereka yang kita sendiri tidak dapat ramalkan apa yang akan terjadi.

Seterusnya, diikuti dengan item soalan yang mendapat min kedua tertinggi iaitu “Saya sering mengalami masalah tidur yang tidak cukup” sebanyak 3.33. Kebanyakan pelajar universiti mempunyai masalah tidur yang tidak mencukupi. Ini dilihat pada hasil kajian ini yang mana separuh daripada responden bersetuju bahawa mereka mengalami masalah tidur yang tidak cukup. Ini kerana mereka perlu menyiapkan tugas yang diberikan oleh pensyarah serta mengulang kaji pelajaran bagi menjawab kuiz atau peperiksaan. Mereka yang tidur lewat atau berjaga pada lewat malam ini digelar sebagai ‘burung hantu’. Akan tetapi, ada juga yang tidur lewat bukan disebabkan belajar namun disebabkan oleh mereka meluangkan masa untuk bermain dengan telefon bimbit seperti ‘scroll’ Instagram, Tiktok, Facebook dan sebagainya malah ada juga yang bermain permainan video dengan rakan-rakan yang lain. Ini yang menyebabkan mereka stres kerana tidak dapat tidur yang mencukupi.

Item soalan yang menunjukkan min yang rendah iaitu sebanyak 2.15 adalah pada item “Saya mengalami masalah dengan rakan-rakan kelas”. Bilangan responden yang memilih skala ‘tidak setuju’ dan ‘sangat tidak setuju’ adalah lebih ramai berbanding dengan responden yang memilih skala ‘setuju’ dan ‘sangat setuju’. Perkara ini menunjukkan bahawa ramai pelajar yang menjawab soal selidik ini mengalami stres yang rendah sahaja kerana kurang mengalami masalah dengan rakan sekelas. Ini mungkin kerana keadaan dan situasi pelajar tidak lagi bersama dengan rakan akan tetapi dengan gajet kerana tiada kelas bersemuka ketika pembelajaran secara atas talian berlangsung. Jadi mereka hanya berhubung dengan rakan mereka melalui telefon pintar.

Akhir sekali, item soalan yang menunjukkan min yang paling rendah iaitu sebanyak 2.04 untuk faktor stres dari aspek peribadi adalah pada item soalan “Saya mengalami masalah dengan keluarga”. Hal ini menunjukkan bahawa pelajar kurang mengalami stres ketika pembelajaran atas talian adalah berkaitan dengan isu kekeluargaan. Ini kerana, pengumuman Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) oleh Tan Sri Muhyiddin Yassin agar semua orang menetap di rumah adalah bertujuan iaitu bagi memastikan wabak COVID-19 tidak terus merebak kepada orang ramai.

Langkah Menangani Stres Ketika Pembelajaran di Atas Talian

Jadual 6 mengemukakan tentang kekerapan dan peratusan tentang langkah yang diambil untk mengatasi stres ketika pembelajaran di atas talian dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia. Terdapat 10 item berkaitannya seperti berikut:

Jadual 6: Taburan Peratusan dan Min Langkah Mengatasi Stres Ketika Pembelajaran di Atas Talian

Bil	Item soalan	STS	TS	TP	S	SS	Min
1	Saya akan tidur jika mula merasa stres.	4 4%	9 9%	5 5%	38 38%	44 44%	4.09
2	Saya akan makan dengan banyak untuk menghilangkan stres.	2 2%	15 15%	23 23%	27 27%	33 33%	3.74
3	Saya akan mendekati diri dengan beribadah kepada tuhan.	0	3 3%	12 12%	37 37%	48 48%	4.30
4	Saya akan membeli belah tidak kira melalui atas talian mahupun ke pusat membeli belah.	17 17%	24 24%	17 17%	21 21%	21 21%	3.05
5	Saya melepaskan perasaan secara lisan seperti menjerit, menangis dan menyanyi.	16 16%	15 15%	14 14%	25 25%	30 30%	3.38
6	Saya akan keluar beriadah.	6 6%	10 10%	25 25%	24 24%	35 35%	3.72
7	Saya akan cuba berfikiran positif.	0	2 2%	14 14%	31 31%	53 53%	4.35
8	Saya akan berkongsi masalah dengan kawan-kawan.	11 11%	14 14%	16 16%	32 32%	27 27%	3.50
9	Saya akan berkongsi masalah dengan ahli keluarga.	13 13%	19 19%	17 17%	30 30%	21 21%	3.27
10	Saya akan berkongsi masalah dengan pensyarah.	46 46%	29 29%	18 18%	3 3%	4 4%	1.90
Min keseluruhan							3.53

Nota: **STS**: sangat tidak setuju, **TS**: tidak setuju, **TP**: Tidak Pasti, **S**: setuju, **SS**: Sangat Setuju

Jadual 6 adalah berkaitan dengan langkah-langkah yang diambil oleh mahasiswa dalam menangani stres ketika pembelajaran di atas talian. Antara langkah yang paling banyak diaplikasikan oleh mahasiswa dalam menangani

stres adalah pada item soalan “Saya akan cuba berfikiran positif” dengan min yang paling tertinggi iaitu sebanyak 4.35. Seramai 53 orang responden yang memilih skala ‘sangat setuju’ dan 31 orang responden memilih ‘setuju’. Ini menunjukkan bahawa majoriti pelajar akan mengikuti cara ini. Satu lumrah bagi seorang manusia untuk diuji dengan pelbagai masalah dalam kehidupan sehariannya. Jadi, ianya menyebabkan fikiran kita terganggu dan mendorong kita untuk berfikiran negatif. Oleh itu, kebanyakan mahasiswa cuba sedaya upaya untuk berfikiran positif agar kita menemui jalan penyelesaian. Allah SWT juga memerintahkan kita untuk berfikiran positif iaitu berbaik sangka dengan semua perkara yang berlaku. Ini kerana, menurut Abu Syafiq t.th., sekiranya seseorang itu berbaik sangka atau berfikiran positif maka dia akan mendapat sesuatu yang baik seperti yang difikirkan namun sekiranya seseorang itu berprasangka buruk atau berfikiran negatif maka ia akan dapat apa sesuatu yang buruk. Terdapat dalam hadis Qudsi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a. bahwa Rasulullah SAW bersabda Allah SWT berfirman,

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، إِنْ ظَنَّ بِي خَيْرًا فَلَهُ، وَإِنْ ظَنَّ شَرًّا فَلَهُ

Maksudnya: “*Aku berdasarkan prasangka hamba-Ku kepada-Ku. Apabila ia berbaik sangka, maka ia akan mendapatkan kebaikan. Jika berprasangka buruk, maka ia mendapatkan keburukan.*”
(Hadis Riwayat Ahmad)

Seterusnya, item soalan yang menunjukkan min kedua tertinggi iaitu sebanyak 4.30 pada item soalan “Saya akan mendekati diri dengan beribadah kepada tuhan”. Seramai 48 orang responden menjawab ‘sangat setuju’ dan ‘setuju’ seramai 37 orang responden. Hampir 90% responden yang bersetuju bahawa beribadah kepada tuhan ini merupakan langkah yang mereka ambil bagi mengatasi stres. Sebagai manusia, sememangnya fitrah manusia mencari tuhan walau apa jua keadaan yang mereka hadapi. Setiap agama telah mengajar manusia cara atau langkah-langkah yang boleh digunapakai dalam menangani masalah begitu juga dengan agama Islam yang mana ado keddah yang Allah tetapkan sesuai dengan fitrah kita sebagai manusia. Allah juga menciptakan manusia agar mereka beribadah kepada-Nya. Allah SWT berfirman dalam Surah Az-Zariyaat ayat 56:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Maksudnya: “*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku*”.

Daripada ayat ini, dapat dilihat hikmah penciptaan manusia. Manusia memerlukan tuhan jadi mereka akan sentiasa mengharapkan dan bergantung kepada Allah dengan melakukan ibadah. Malah, tidak dapat dinafikan bahawa melakukan ibadah dapat memberikan ketenangan hati kepada seseorang ketika mereka menghadapi masalah dalam hidup mereka.

Selain itu, item soalan yang menunjukkan min yang rendah iaitu sebanyak 3.05 adalah pada item “Saya akan membeli belah tidak kira melalui atas talian mahupun ke pusat membeli belah”. Hal ini menunjukkan bahawa membeli belah antara yang paling kurang mereka buat dalam menangan stres mereka disebabkan ianya berkaitan dengan isu kewangan. Namun begitu, responden yang memilih skala ‘tidak setuju’ dan ‘sangat tidak setuju’ beza 1% dengan responden yang memilih skala ‘sangat setuju’ dan ‘setuju’. Tidak dapat dinafikan bahawa PKP telah menyebabkan ramai orang mula membeli barang keperluan seperti makanan, produk penjagaan diri, alat pembelajaran secara atas talian khususnya pada golongan wanita. Ia menjadi satu aktiviti yang wajib ketika PKP. Walaupun Scott Rick, Beatriz dan Katherine (2014) mengatakan membeli belah menjadi satu terapi yang boleh menghilangkan kesedihan namun ia memberi kesan negatif bagi mereka yang mempunyai krisis kewangan kerana menambah hutang malah membeli barang yang tidak perlu dan mengikut nafsu itu merupakan satu pembaziran. Islam mengajarkan kepada kita untuk tidak boros dalam berbelanja. Allah berfirman dalam Surah Al-Israa’ ayat 26-17:

وَأَتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ. وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا. إِنَّ الْمُبْتَدِرِينَ
كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ ۖ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

Maksudnya: “Dan berikanlah kepada kerabatmu, dan orang miskin serta orang musafir akan haknya masing-masing; dan janganlah engkau membelanjakan hartamu dengan boros yang melampau. Sesungguhnya orang-orang yang boros itu adalah saudara-saudara syaitan, sedang syaitan itu pula adalah makhluk yang sangat kufur kepada Tuhannya”.

Akhir sekali, item soalan “Saya akan berkongsi masalah dengan pensyarah” menunjukkan min yang paling terendah iaitu sebanyak 1.90. Majoriti responden tidak bersetuju untuk berkongsi masalah dengan pensyarah. Mereka juga turut mengetahui bahawa pensyarah juga mempunyai banyak kerja untuk mengendalikan banyak kelas dengan pelbagai subjek, mengendalikan penyelidikan tidak juga banyak tanggungjawab untuk keluarga, tanggungjawab sebagai anak dan tanggungjawab sebagai pensyarah. Para pensyarah turut merasakan tekanan dengan perubahan mod bekerja dari rumah dan pengajaran secara atas talian

tetapi mereka mampu menyesuaikan diri dan mengubah cara mereka mengajar mengikut kesesuaian pelajar. Walaupun pensyarah sibuk menguruskan pelbagai perkara, namun mereka sangat mengambil berat tentang keadaan pelajar. Menurut Utusan Malaysia 24 September 2021, pensyarah sering bertanya kepada pelajar tentang keadaan pelajar sebelum mula kuliah agar sedikit sebanyak dapat membantu meringankan beban tugas dan emosi pelajar. Bukan itu sahaja, pensyarah juga menyediakan bahan kuliah yang lebih interaktif dan ringkas seiring dengan keadaan pelajar yang mempunyai masalah capaian Internet.

PENUTUP

Secara keseluruhannya, dapat disimpulkan bahawa tahap stres mahasiswa UKM ketika pembelajaran di atas talian berada pada tahap yang sederhana atau normal dan ianya tidak menyebabkan kesengsaraan psikologi yang tinggi. Pengkaji juga mendapati bahawa faktor stres mahasiswa turut menyumbang kepada stres adalah faktor peribadi berbanding dengan faktor kewangan dan pembelajaran. Masalah peribadi merupakan satu perkara yang boleh mengganggu emosi manusia. Ini kerana, masalah peribadi merupakan masalah yang berlaku dalam dirinya dan apa-apa perkara yang melibatkan hidupnya seperti masa depan mereka, hubungan sesama ibu bapa, rakan dan sebagainya. Namun sekiranya pelajar itu mempunyai masalah kewangan, pembelajaran dan juga masalah peribadi, ia menjadikan seseorang sukar untuk mengawal tekanan dan emosi mereka. Jadi, keputusan kajian menunjukkan bahawa mahasiswa mempunyai banyak cara untuk mengurangkan stres yang mereka alami. Antara langkah yang diambil adalah sentiasa berfikiran positif, mendekati diri dengan tuhan, tidur, makan, beriadah, kongsi masalah dengan rakan, ahli keluarga dan sebagainya. Aktiviti ini boleh mengurangkan tekanan yang ada dalam diri mereka agar tidak memudaratkan kesihatan fizikal dan mentalnya. Oleh itu, stres ini perlu diambil berat agar setiap mahasiswa boleh menjalani kehidupan mereka dengan sebaiknya.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis mengisytiharkan tiada konflik kepentingan.

SUMBANGAN PENULIS

Konseptualisasi: Muhamad Faisal Ashaari; Pengumpulan dan penganalisisan data: Norasikin Kaslim; Penulisan: Norasikin Kaslim dan Muhamad Faisal Ashaari; Semakan dan penyeliaan: Muhamad Faisal Ashaari

PENGHARGAAN

Tiada

RUJUKAN

Al-Quran.

Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Umi Hamidaton Mohd Soffian Lee & Raja Nur Syafiqah Raja Ashaari. 2020. Strategi pembangunan aspek kesejahteraan sendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)* 5 (12): 16-30.

Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor & Nor Hamizah. 2020. Wabak COVID-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research* 2(4): 156-174.

Abu Syafiq. t.th. Kewajiban Berbaik Sangka Kepada Allah Ta'ala. Bersama Dakwah. <https://bersamadakwah.net/kewajiban-berbaik-sangka-kepada-allah-taala/#> [5 September 2022].

Cohen S, Williamson G. 1988. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan S, Oskamp S, (Editors). *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology*. Newbury Park, CA: Sage Publications: p. 31–67

Fadilah Mat Nor, Muhamad Alif Asyraf Mohd Tahir & Azashahnaz Azman. 2021. Pengaruh e-Pembelajaran Dan Tahap Tekanan Pelajar. *Proceeding of the 8th International Conference on Management and Muamalah (IcoMM 2021):739-748*.

Fahmy A Rosli. 2021. 140,608 Hilang Kerja Akibat COVID-19. *Berita Harian*, 29 September. <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2021/09/870290/140608-hilang-kerja-akibat-COVID-19> [14 September 2022].

- Hanina Halimatusaadiah Hamsan, Tan, Poh Mae & Jumali Hj. Selamat. 2010. Stres dan pencapaian akademik mahasiswa pembangunan manusia di Universiti Putra Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar* 13: 57-72.
- Harun Arrasyid Hj. Tuskan. 2002. *Kaedah Rawatan Mengatasi Gangguan Stress dan Emosi*. Edisi Ke-1. Kuala Lumpur: Penerbit Zebra Editions Sdn. Bhd.
- Ida Lim. 2020. Reality For Malaysia's University Students: Online Learning Challenges, Stress, Workload; Possible Solutions For Fully Digital Future Until December. Malay Mail, 30 Mei. <https://www.malaymail.com/news/malaysia/2020/05/30/reality-for-malaysias-university-students-online-learning-challenges-stress/1870717> [10 November 2022].
- Kementerian Kesihatan Malaysia. 2011. Panduan Menangani Stress. Tangani Stres Anda Disember: 1-24. https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf [22 April 2022].
- Mahathir Yahaya & Wardatul Hayat Adnan. 2021. Cabaran pelajar melalui kaedah pembelajaran atas talian: Kajian Institusi Pengajian Tinggi Awam Malaysia. *Journal of Media and Information Warfare* 14 (1): 11-20.
- Mohamad Idham Md. Razak. 2020. COVID-19: Pembelajaran Atas Talian Suatu Keperluan Ke Arah Menuju Malaysia Maju. Astro Awani, 9 April. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/COVID-19-pembelajaran-atas-talian-suatu-keperluan-ke-arrah-menuju-malaysia-maju-237496> [15 April 2022].
- Mohd Jusoh. 2018. Keluarga Tidak Stabil Antara Faktor Masalah Kesihatan Mental Remaja Di Terengganu. Astro Awani, 11 Oktober. <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/keluarga-tidak-stabil-antara-faktor-masalah-kesihatan-mental-remaja-di-terengganu-187975> [5 Julai 2022].
- Muhammad Izzat Mailis, Zuriani Hanim Zaini, Norjumira Abd Raof dan Nur Hafizaliyana Hassan. 2021. Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Kolej Universiti Islam Melaka sepanjang tempoh pelaksanaan pembelajaran atas talian. *Jurnal Kesidang* 6 (1): 131-142.
- Muhamaad Razis Ismail. 2020. Masa Eratkan Hubungan Keluarga. MyMetro, 23 Mac.

<https://www.hmetro.com.my/WM/2020/03/557406/masa-eratkan-hubungan-keluarga> [9 September 2022].

- Muhammad Wafi Ramli & Sharifah Rohayah Sheikh Dawood. 2020. Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu tinjauan awal. *Journal of Social Sciences and Humanities* 17 (7): 66-76.
- Nor Hazanah Miskan & Ily Izyan Mohd Faisal. 2020. Pengurusan stres dalam kalangan pelajar kajian kes: Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Journal of Business Innovation* 5 (1): 33-42.
- Noor Azimah, Reiko W., Muhammad Aziq, Nurfitri Izzati, Nur Afifah, Kuganeswari A., Nurfazidah, Abrahman, Hizlinda. 2021. The usability and feasibility of dailycalm application in reducing stress among adolescents during COVID-19 pandemic. *Med & Health* 16 (2): 216-226.
- Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md. Sham & A'dawiyah Ismail. 2019. Stres menurut sarjana Barat dan Islam. *International Journal of Islamic Thought* 16: 85-97.
- Noorazura Abdul Rahman. 2021. Pelajar Uitm Kedah Meninggal Dunia Disyaki Akibat Tekanan Belajar. Berita Harian Online, 10 Julai. <https://www.bharian.com.my/berita/kes/2021/07/837942/pelajar-uitm-kedah-meninggal-dunia-disyaki-akibat-tekanan-belajar> [10 April 2022].
- Norlaila Abu Bakar, Norain Mod Asri, Iman Athira Laili dan Suhaila Saad. 2019. Masalah Kewangan dan Tekanan dalam Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Personalia Pelajar* 22(2): 113-120.
- Norain Mod Asri, Norlaila Abu Bakar, Iman Athira Laili & Suhaila Saad. 2017. Status kewangan dan tekanan dalam kalangan mahasiswa. *Jurnal Pengguna Malaysia* 29: 63-83.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., Thattil, A. 2018. Academic stress and its sources among university students. *Biomedical And Pharmacology Journal* 11 (1): 531-537.
- Rick, S., Pereira, B.D.C.S. & Burson, K.A. 2014. The Benefits of Retail Therapy: Making purchase decisions reduces residual sadness. *Journal of Consumer Psychology* 24(3): 373-380. https://www.researchgate.net/publication/259520781_The_Benefits_of_Retail_Therapy_Making_Purchase_Decisions_Reduces_Residual_Sadness [16 September 2022].

Sami Abdo Radman AL-Dubai, Mustafa Ahmed Alshagga, Krishna Gopal Rampal, Nik Aziz Sulaiman. 2012. Factor structure and reliability of the Malay Version of the Perceived Stress Scale among Malaysian medical students. *Malaysian Journal of Medical Sciences* 19 (3): 43-9.

Siti Syazwani Mohd Farhan, Siti Marhamah Kamarul Arifain & Faudziah Yusof. 2021. Hubungan antara sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Jurnal Sains Sosial* 6 (1): 21-31.

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). <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/5/1729/htm> [20 Mac 2022].

Wulandari, F.A. 2021. Perceived Stress Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19. Tesis S. Psiko, Program Pengajian Psikologi, Fakulti Psikologi, Universiti Sanata Dharma, Yogyakarta. http://repository.usd.ac.id/40035/2/149114179_full.pdf [3 Mei 2022].

Pengarang:

Norasikin Kaslim, Sarjana Muda Pengajian Islam dengan Kepujian
(Pengajian Dakwah dan Kepimpinan) (UKM)
Graduan Sarjana Muda Pengajian Islam
Pusat Kajian Dakwah & Kepimpinan
Fakulti Pegajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.
Emel: asikinkaslim00@gmail.com

*Muhamad Faisal Ashaari, PhD (UIAM) (Pengarang Koresponden)
Pensyarah Kanan
Pusat Kajian Dakwah & Kepimpinan
Fakulti Pegajian Islam, Universiti Kebangsaan Malaysia.
Emel: faisal@ukm.edu.my