

Pembelajaran Dalam Talian: Strategi Daya Tindak Terhadap Tekanan Akademik Semasa Norma Baharu

Online Learning: A Coping Strategy towards Academic Stress amid New Norms

Abdul Rashid Abdul Aziz¹, Mohd Khairul Anuar Rahimi², Amin Al Haadi Shafie³, Rezki Perdani Sawai⁴, Umi Hamidaton Soffian Lee⁵, Siti Nubailah Mohd Yusof⁶

^{1,2,3,4,6} Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia, Nilai, Malaysia;

⁵ Fakulti Ekonomi dan Muamalat, Universiti Sains Islam Malaysia, Nilai, Malaysia;

Article progress

Accepted: 5 March 2021

Reviewed: 12 March 2021

Published: 30 November 2021

*Corresponding author:

Abdul Rashid Abdul Aziz,
Universiti Sains Islam
Malaysia, Nilai, Malaysia;
Email: rashid@usim.edu.my

Abstrak: Pandemik *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) yang melanda Malaysia dan seluruh dunia telah memberi implikasi yang sangat besar kepada sektor pendidikan negara. Ianya telah mengubah cara dan sistem pengajaran dan pembelajaran (PdP) konvensional yang sedia ada kepada PdP secara dalam talian. Perubahan drastik ini telah menyumbang kepada tekanan akademik ke atas pelajar. Aspek kesihatan mental merupakan elemen penting kefungsiannya diri pelajar dalam mempengaruhi hasil serta keberkesanan sistem pembelajaran dalam talian yang baru sahaja diimplimentasikan ini. Justeru, penulisan ini adalah bertujuan untuk mengenalpasti strategi daya tindak pelajar mendepani tekanan akademik terhadap pembelajaran dalam talian. Metod kualitatif melalui kajian perpustakaan menggunakan rekabentuk analisis kandungan telah memfokuskan kepada pemahaman terhadap konsep strategi daya tindak dan tekanan akademik. Dapatan kajian menunjukkan terdapat pelbagai faktor dan strategi berorientasikan emosi dan masalah bagi melihat solusi terpilih mencapai keseimbangan aspek tekanan akademik pelajar rentetan pembelajaran dalam talian. Tuntasnya, pengkajian ini dapat menjadi satu platform dan sumber rujukan baru khususnya terhadap institusi pendidikan di negara ini bagi memastikan sistem pembelajaran dalam talian dapat dilaksanakan dengan efisien serta dimanfaatkan secara optimum oleh setiap pelajar di Malaysia.

Kata kunci: Tekanan akademik, pembelajaran dalam talian, norma baharu, wabak COVID-19

Abstract: The Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic strikes Malaysia and the rest of the world gave huge implications for the country's education sector. It has changed the existing conventional teaching and learning (T&L) methods and systems to online T&L. These drastic changes contribute to academic stress in particular among students. The mental health aspect is an important element of students' self-functioning in influencing the results and effectiveness of this newly implemented online learning system. Thus, this writing aims to identify students' online learning coping strategies in facing the academic stress. Qualitative research method using library study through content analysis design is used with a focus on understanding the concepts of coping strategies and academic stress. The findings of the study showed that there are various factors and selected strategies including emotion-focused as well as problem-focused stresses which have been used by students to achieve a balance between academic stresses and online learning. In conclusion, this study can be a new platform and source of reference, especially for educational institutions in the country to ensure that the online learning system can be implemented efficiently and optimally utilized by every student in Malaysia.

Keywords Academic stress, online learning, new normal, Pandemic COVID-19

Pendahuluan

Wabak COVID-19 yang melanda Malaysia telah memberi kesan yang sangat besar kepada sistem pendidikan negara. Impaknya dapat dilihat apabila medium pembelajaran di Malaysia yang telah bertukar secara drastik melalui kaedah secara dalam talian (*online*). Landskap sistem pendidikan dilihat berubah selepas wabak COVID-19 melanda penghujung 2019. Senario ini telah mewujudkan satu norma baharu dalam Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) kepada para pelajar. Bahkan, diskusi berhubung PdP dalam talian menjadi isu hangat warga pendidik selepas bermulanya era pembelajaran norma baharu semasa COVID-19. Perdebatan kebaikan dan keburukan berhubung PdP bersemuka mahupun secara dalam talian terus berlangsung meskipun kini ianya bukan lagi satu pilihan kepada warga pelajar mahupun pendidik.

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

Tekanan akademik wujud apabila pelajar yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan cara pembelajaran yang baharu. Ini termasuk perubahan pada pengajaran, pembelajaran dan bentuk penilaian kursus, waktu belajar yang lebih panjang serta isu berkaitan penjadualan aktiviti belajar dan tuntutan gerak kerja lain di rumah (Tuasikal & Retnowati, 2019). Tekanan yang dialami pelajar menyebabkan mereka sukar untuk belajar dalam talian dengan efektif. Walaupun PdP dalam talian adalah satu-satunya medium untuk memastikan kesinambungan proses pembelajaran sewaktu pandemik COVID-19 yang melanda negara, namun ia memberi tekanan berikutan dari cabaran dan perubahan drastik yang berlaku. Antara tekanan yang dihadapi ialah PdP aspek praktikal atau amali yang sukar dilaksanakan secara dalam talian. Misalnya, Norfarahi (2020) mendapati pelajar bidang kejuruteraan menghadapi tahap halangan yang lebih tinggi berbanding jabatan bukan kejuruteraan disebabkan norma dan disiplin bidang kejuruteraan adalah berbeza dengan bukan kejuruteraan. Pelajar di bidang kejuruteraan lebih tertumpu kepada aspek teknikal yang

melibatkan kerja-kerja *hands on* dan amali di bengkel terutama yang melibatkan penggunaan dan pengendalian mesin. Di samping itu, pengajaran bagi pelajar bidang sains seperti fizik, kimia, perubatan dan lain-lain adalah berdasarkan aktiviti praktikal dan klinikal yang dijalankan secara fizikal di makmal,

Selain dari capaian internet terhad bagi pelajar yang tinggal di kawasan luar bandar, aspek pembelajaran dalam talian dilihat menguji keupayaan pelajar untuk mengadaptasi teknologi melalui penggunaan media digital yang seterusnya mendorong kepada tekanan akademik dalam kalangan pelajar (Abdul Rashid et al., 2020 & Ismail, 2013). Malahan, cabaran utama dalam aspek pembelajaran sendiri adalah kelemahan dalam pengurusan masa oleh pelajar dan motivasi sendiri di samping perancangan tugas terutamanya tugas melibatkan gerak kerja secara berkumpulan. Ini kerana, pengurusan masa mempunyai hubungan dengan tahap tekanan (Misra & McKean, 2000; Kearns & Gardiner, 2007). Pengurusan masa yang lemah akan meningkatkan tahap stres pelajar kerana mereka perlu membahagikan masa antara jadual kuliah, tutorial dan tugas. Malah, kekurangan infrastruktur di rumah juga menjadi kekangan bagi pembelajaran sendiri (Kassim, 2010) yang menyumbang kepada tekanan akademik. Justeru, objektif penulisan ini adalah bertujuan untuk mengenalpasti kaedah dan strategi daya tindak bagi mendepani tekanan akademik pembelajaran dalam talian semasa norma baharu dalam kalangan pelajar universiti.

Kajian Literatur

Pembelajaran dalam talian merupakan sesuatu yang tidak asing lagi pada saat ini. Malah, Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam talian menerusi platform digital telah meledak beberapa dekad lalu dalam dunia pendidikan dan menjadi isu serta perbincangan oleh pelbagai pihak (Reggie, 2013). Namun begitu, susulan perintah kawalan pergerakan (PKP) semasa wabak COVID-19 yang berlaku, semua aktiviti PdP melibatkan pelajar secara bersemuka adalah tidak dibenarkan dan hendaklah dijalankan secara dalam talian bermula pada 18 Mac 2020 sehingga 31 Disember 2020 dan situasi ini berlanjutan sehingga tahun 2021 apabila siri PKP diteruskan. Justeru, kebanyakan pelajar universiti mengalami kejutan budaya disebabkan perubahan drastik tersebut. PKP yang dikuatkuasakan juga telah mengakibatkan semua kegiatan PdP bersemuka terhenti dan diganti dengan PdP secara dalam talian. Perubahan mendadak ini pastinya memerlukan proses adaptasi dan mengundang tekanan rentetan rasa bimbang dalam kalangan pelajar. Kajian yang dijalankan Che Ahmad Azlan et al., (2020), mendapati bahawa pelajar melaporkan berlakunya penurunan semangat, kehilangan motivasi, kesukaran untuk fokus pada pelajaran mereka

dan masalah penyambungan Internet sepanjang sesi pembelajaran dalam talian. Selain itu, norma pembelajaran baru ini memerlukan pelajar untuk lebih berdiskari dan sentiasa bersedia berdepan cabaran dalam mengatur urusan diri serta pembelajaran mereka.

Pembelajaran dalam Talian dan Tekanan Akademik

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

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

Cabaran utama dalam aspek pembelajaran secara dalam talian adalah kelemahan pengurusan masa di kalangan pelajar. Kajian-kajian lepas (Misra & McKean, 2000; Kearns & Gardiner, 2007) menunjukkan bahawa pengurusan masa mempunyai hubungan dengan tahap stres dalam kalangan pelajar. Justeru, pengurusan masa yang lemah bakal meningkatkan tahap stres pelajar. Ini kerana, pelajar perlu membahagikan masa antara jadual kuliah, tutorial dan tugas. Malah, kekurangan

infrastruktur di rumah juga menjadi kekangan bagi pembelajaran sendiri (Kassim, 2010). Berbeza dengan pembelajaran secara bersemuka yang dapat membuatkan pelajar lebih fokus berbanding pembelajaran dalam talian. Hal ini kerana, semasa pembelajaran dalam talian, pelajar berada di rumah dan bebas melakukan apa sahaja. Gangguan persekitaran di rumah juga boleh menyebabkan pelajar tidak fokus kepada PdP. Komitmen lain yang terdapat di rumah seperti membantu ibu bapa dan tanggungjawab seharian telah menyebabkan pengurusan masa pelajar menjadi tidak teratur (Abdul Rashid et al., 2020).

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

Strategi Daya Tindak

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

1) Strategi Berfokuskan Masalah

Strategi berfokuskan masalah ditakrifkan sebagai strategi yang melibatkan tingkah laku yang merangkumi strategi seperti mendapatkan bantuan dan mengambil tindakan langsung terhadap situasi yang mencabar. Strategi berfokuskan masalah ini tertumpu kepada mengkaji permasalahan, merancang,

menghasilkan penyelesaian alternatif, membuat pertimbangan terhadap penyelesaian alternatif dari segi kebaikan dan faedah, memilih dan melaksanakan alternatif tersebut. Justeru, strategi berfokuskan masalah ini dilihat berkesan dalam menguruskan tekanan akademik yang dihadapi pelajar melalui pembelajaran dalam talian (Nurma, 2019).

2) *Strategi Berfokuskan Emosi*

Strategi berfokuskan emosi adalah proses kognitif yang terdiri dari pemikiran positif dan ekspresi emosi yang bertujuan untuk beradaptasi dengan keadaan yang tertekan. Ia merupakan strategi yang dapat mengurangkan stres. Ia juga digunakan apabila tiada perubahan yang boleh dilakukan terhadap stres yang berlaku dan sering digunakan dalam situasi stres di mana individu tidak dapat mengubah keadaan persekitaran yang berlaku. Strategi berfokuskan emosi merangkumi penumpuan terpilih (*selective attention*) di mana individu sengaja menumpukan perhatian pada aspek-aspek tertentu yang berkaitan atau tidak berkaitan dengan masalahnya, perbandingan positif dan perlakuan menjauhi atau mengurangkan stres (Lazarus & Folkman, 1984).

Metodologi

Kajian ini merupakan kajian kualitatif dengan menggunakan rekabentuk analisis kandungan. Analisis kandungan kualitatif melibatkan proses yang dirancang untuk menyatukan data mentah ke dalam kategori atau tema berdasarkan kesimpulan dan tafsiran yang sah. Proses ini menggunakan penaakulan deduktif, di mana tema dan kategori muncul dari data melalui pemeriksaan teliti dan perbandingan berterusan penyelidik. Analisis kandungan kualitatif tidak perlu mengecualikan penaakulan deduktif (Patton, 2002). Oleh itu, menjana konsep atau pemboleh ubah dari teori atau kajian terdahulu juga sangat berguna untuk penyelidikan kualitatif, terutamanya pada permulaan analisis data (Berg, 2001). Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan analisis kandungan berdasarkan penaakulan deduktif mengikut teori Lazarus dan Folkman (1987).

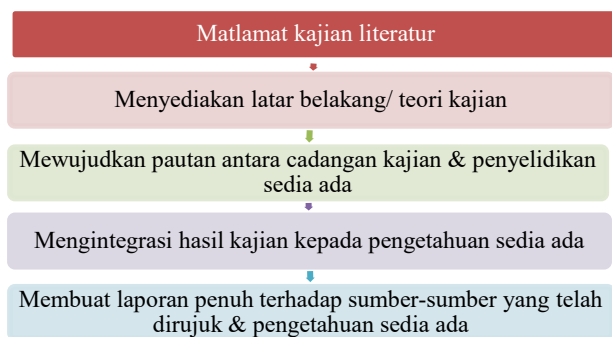
Tujuan utama adalah untuk mengenal pasti tema atau kategori penting dalam isi kandungan, dan untuk memberikan gambaran yang kaya tentang realiti sosial yang dibuat oleh tema/ kategori. Dalam kajian ini, pengkaji menggunakan sumber dari jurnal, majalah, surat khabar, buletin yang menumpukan kepada isu pembelajaran dalam talian dan strategi daya tindak

pelajar. Artikel-artikel terpilih diperoleh daripada pangkalan data universiti iaitu *Academic Search Premier@EBSCOhost* yang diterbitkan bermula dari Januari, 2015 hingga Januari 2021. Namun artikel-artikel dari sumber terdahulu yang signifikan dengan kajian juga digunakan. Pengkaji menggunakan kata kunci tertentu seperti pembelajaran dalam talian, COVID-19, strategi daya tindak pelajar serta cabaran pembelajaran dalam talian. Selain itu, pengkaji juga mengenal pasti kata atau frasa lain yang muncul (seperti tekanan pelajar dan tenaga pengajar dalam pembelajaran dalam talian), dan menganalisis makna di sebalik setiap satu konsep untuk lebih memahami isu yang dibincangkan.

Pengkaji telah menetapkan untuk memilih hanya artikel yang berbentuk penulisan akademik seperti jurnal dan artikel yang mempunyai rujukan ataupun telah dinilai oleh pengkaji lain secara ilmiah. Bagi memastikan kebolehpercayaan dan kredibiliti hasil kajian, pengkaji menilai data yang diperolehi dengan mengenal pasti sama ada terdapat persamaan dalam dan perbezaan antara kategori yang terhasil. Artikel yang berbentuk prosiding, tidak lengkap, tidak boleh dimuat turun dan tidak berkaitan dengan skop kajian tidak akan dipilih. Akhirnya, pengkaji telah memilih 36 artikel yang memenuhi objektif kajian. Ini dilakukan dengan membaca, menganalisis dan menstruktur kandungan yang relevan mengikut topik kajian literatur. Seterusnya, hubungan kait antara cadangan atau topik kajian literatur dengan penyelidikan terdahulu dilakukan. Hubungan kait juga perlu dilakukan terhadap sumber tidak rasmi seperti surat khabar, majalah dan buletin. Antara surat khabar, majalah dan bulletin yang dianalisis disyaratkan dari penerbitan yang mempunyai suntingan dari sidang pengarang.

Kemudian, artikel pilihan dianalisis dan dikategorikan mengikut skop kajian bagi mendapatkan pemahaman yang lebih, mengenai isu pembelajaran dalam talian dan strategi daya tindak pelajar, Gambarajah 1 di bawah menunjukkan proses analisis kandungan yang diguna pakai untuk menghasilkan penulisan artikel ini:

Rajah 1: Proses analisis kandungan



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

Dapatan dan Perbincangan

Berdasarkan kepada analisa data, proses koding dan dekodng, maka penulis menyimpulkan tema-tema utama berdasarkan teori Lazarus dan Folkman adalah seperti berikut;

Strategi Daya Tindak bagi Mendepani Tekanan Akademik

Secara umumnya, strategi daya tindak adalah satu set alat penyesuaian yang diurus secara proaktif untuk mengelakkan berlakunya tekanan atau masalah kesihatan mental yang lain. Alat ini boleh terdiri sama ada dari segi pemikiran, emosi, serta tindakan dan ianya bergantung pada jenis atau tret personaliti seseorang. Strategi daya tindak yang boleh diambil dan dipraktikkan oleh para pelajar dalam pembelajaran secara online ini dapat dibahagikan kepada empat subtema iaitu tema kognitif, tema emosi, tema tingkah laku dan tema persekitaran.

Subtema Kognitif

Strategi kognitif merangkumi strategi seperti penyelesaian masalah secara langsung, mencari sokongan emosi dan membuat perancangan (Lazarus & Folkman, 1987). Strategi daya tindak ini dapat dikategorikan dalam strategi daya tindak yang berfokuskan masalah. Ia merangkumi beberapa cara penyelesaian dengan mentakrifkan semula masalah bagi meminimumkan kesan tekanan yang dihadapi, seterusnya menyedari tekanan yang dialami, memeriksa sumber, kemudahan dan membuat perancangan untuk mengatasinya. Justeru, strategi daya tindak yang melibatkan komponen kognitif boleh dilakukan dalam pengurusan pembelajaran sendiri di mana pelajar perlu kreatif dan bijak dalam mengadaptasi maklumat berkaitan pembelajaran secara 'self-paced' dan 'live online learning'. Pelajar perlu bijak dalam aspek pengurusan masa berkaitan aktiviti

pembelajaran dan tugas yang diberikan. Walaupun pengurusan masa dilihat sebagai strategi penting, teknik ini masih tidak diaplikasikan secara efektif oleh pelajar. Menurut Paudel (2021), pengurusan masa merupakan salah satu daripada tiga cabaran utama yang dihadapi pelajar ketika pembelajaran dalam talian pada waktu COVID-19 disebabkan pelajar mempunyai komitmen lain dirumah.

Umumnya, semasa tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) rentetan wabak COVID-19 yang tidak pasti durasinya telah menimbulkan pelbagai kekeliruan dan kerisauan sekaligus mengganggu kelangsungan aktiviti-aktiviti seperti kelas pengajian, latihan industri, tempoh graduasi serta bayaran pinjaman pelajaran (Abdul Rashid et al., 2020). Norma baru dalam aspek pembelajaran menuntut pelajar untuk menyesuaikan diri kepada pembelajaran secara dalam talian. Oleh itu, proses menstruktur semula pemikiran negatif kepada positif juga membantu pelajar untuk terus kekal berdaya saing dalam menghadapi cabaran pembelajaran secara dalam talian dan lebih optimis terhadap cabaran. Sikap optimis membantu dalam mengawal emosi dan tekanan (Melisa Sanu & Balan, 2019). Selain itu, sikap optimis juga menyumbang kepada kesejahteraan psikologi secara keseluruhan.

Subtema Emosi

Strategi daya tindak melalui komponen emosi adalah percubaan atau usaha untuk mengurangkan emosi negatif yang disebabkan oleh situasi tekanan (Lazarus & Folkman, 1987). Sedigheh et al., (2015) menyatakan salah satu kategori strategi daya tindak berasaskan emosi adalah melalui pengaliran emosi yang boleh dilakukan dengan berkongsi masalah yang dihadapi kepada ibu bapa atau pensyarah. Menangis yang tidak berlebihan turut merupakan strategi daya tindak berasaskan emosi. Menyalahkan diri sendiri atau mengkritik diri merupakan strategi daya tindak negatif dan tidak sesuai digunakan dalam mengharungi cabaran hidup kerana boleh menyumbang kepada kemurungan dan tekanan yang tinggi (Kapsou et al., 2010). Dalam kajian Melissa Edora Sanu dan Balan Rathakrishnan (2018), didapati bahawa mengkritik diri berhubung secara negatif dengan kesejahteraan psikologi.

Subtema Tingkahlaku

Lazarus dan Folkman (1984) menekankan aspek tingkahlaku sebagai salah satu strategi daya tindak dalam menghadapi tekanan. Aspek ini seterusnya dibincangkan oleh Higgins dan Endler (1995) di mana aspek tingkahlaku ini dikaitkan dengan strategi berorientasikan tugas atau 'task-oriented strategy' yang melibatkan tindakan secara terus untuk mengubah tekanan yang

dihadapi dalam sesuatu keadaan. Strategi ini juga merupakan salah satu strategi daya tindak berfokuskan masalah (*problem-focused*). Justeru, pelajar boleh mengamalkan aktiviti penumpuan terpilih (*distraction activity*) yang lebih bersifat positif melalui aktiviti penjagaan sendiri (*self-care*). Menurut Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton dan Osborne (2012), antara strategi baik dalam menangani stres ialah dengan bersenam. Namun, aktiviti senaman kurang dilakukan oleh pelajar. Kajian yang dilakukan Sideridis (2008) mendapati lima strategi daya tindak yang sering digunakan pelajar ialah melayari internet, tidur dan berehat, menonton televisyen atau wayang dan menghantar pesanan ringkas.

Selain itu, perintah kawalan pergerakan (PKP) juga menyukarkan pelajar untuk melaksanakan aktiviti senaman. Namun, ini tidak sepatutnya menjadi penghalang kerana senaman boleh dilakukan di rumah, dan terdapat banyak senaman ringkas yang dapat dilakukan terutama dengan bantuan media sosial seperti *youtube*, *Instagram*, *Twitter*, *Facebook* dan sebagainya. Selain itu, pelajar juga boleh mengamalkan aktiviti yang bersifat terapeutik bagi diri mereka seperti ruang untuk diri iaitu *me time*. Sebagai contoh, 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.

Subtema Sosial dan Persekitaran

Strategi daya tindak melalui elemen sosial dan persekitaran ialah salah satu strategi umum yang digunakan oleh responden dalam menghadapi tekanan adalah dengan mencari sokongan sosial (Main et al., 2011). Sokongan sosial yang paling relevan dalam konteks ini adalah ibu bapa, pensyarah & rakan. Ibu bapa juga perlu menyediakan ruang pembelajaran yang kondusif. Selain itu, ibu bapa tidak seharusnya membebankan anak-anak mereka dengan tugas rumah. Kebanyakan kajian mendapati bahawa sokongan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian akademik (Melisa Sanu & Balan, 2018). Sokongan yang diterima pelajar, membantu mengurangkan masalah psikologi kerana mereka merasakan terdapat seseorang yang akan membantu mereka, secara tidak langsung membantu mereka menunjukkan prestasi yang baik dalam akademik. Sebaliknya, pelajar yang menjauhkan diri daripada orang lain memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah kerana tidak mendapat sokongan daripada orang lain. Strategi ini juga memerlukan pelajar mengolah dan membuat penyesuaian dengan sumber yang mereka ada untuk memenuhi tuntutan persekitaran sekaligus mengurangkan tekanan (Abdul Rashid, 2020). Misalnya semasa PKP berlangsung, masa yang ada di hostel mahupun di rumah

boleh dimanfaatkan dengan aktiviti seperti memasak dengan ibu, mencuba hobi baru bersama adik-beradik dan berinteraksi melalui media sosial selain dari aktiviti pembelajaran.

Kesimpulan

Kajian mengenai pembelajaran dalam talian semasa penularan wabak COVID-19 telah mendapat perhatian pengkaji-pengkaji sama ada dari dalam mahupun luar negara. Bahkan penelitian ini menunjukkan teknologi memberi impak positif dalam memastikan kelangsungan proses pembelajaran berjalan dengan lancar. Pengajaran dan pembelajaran dalam talian perlu dimanfaatkan sepenuhnya bagi memastikan tumpuan untuk belajar tidak terjejas walaupun pelbagai cabaran bakal dihadapi di masa akan datang. Para pelajar perlu bersedia mengadaptasi amalan yang berbeza daripada cara dan kaedah konvensional sebelum ini bagi memacu hala tuju pendidikan secara keseluruhannya agar ia tidak tersasar daripada apa yang telah ditekankan oleh Falsafah Pendidikan Kebangsaan.

Penutupan institusi pengajian di negara ini akibat pandemik yang melanda telah memberi kesan tertentu terhadap struktur PdP dari kaedah secara langsung telah beralih kepada PdP secara dalam talian sepenuhnya. Sehubungan itu para pelajar di negara ini bakal berdepan dengan bentuk pengajian yang berbeza iaitu pengajaran dan pembelajaran dalam talian selari dengan Revolusi 4.0 melalui penggunaan jaringan internet dan aplikasi digital. Justeru itu, semua pihak perlu mempersiapkan diri bagi mengharungi norma baru melalui kaedah pembelajaran dalam talian secara menyeluruh semasa tempoh PKP dilaksanakan

Melalui penyusunan data, pengekodan, dan penafsiran yang teliti, hasil analisis kandungan kualitatif dapat mendukung pengembangan teori dan model baru, serta mengesahkan teori yang ada dan memberikan deskripsi mengenai tetapan atau fenomena tertentu. Dalam kajian ini, pengkaji dapat mengesahkan teori Lazarus dan Folkman berdasarkan kepada isu pembelajaran dan pengajaran semasa pandemik COVID-19.

Penghargaan

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

Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz. (2020). *Wabak Covid-19: Penyesuaian Kendiri terhadap Norma Baharu*. Artikel diterbitkan dalam ruangan In our words (Fi ra'yinaa) USIM secara digital. Capaian pada 13 Februari 2020 dari <https://www.usim.edu.my/ms/berita/in-our-words-ms/wabak-covid-19-penyediaan-kendiri-terhadap-norma-baharu/>
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Umi Hamidaton Mohd Soffian Lee, Raja Nur Syafiqah Raja Ashaari. (2020). Strategi Pembangunan Aspek Kesejahteraan Kendiri bagi Mendepani Tekanan Akademik Semasa Wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Vol 5 (12), 16-30.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Zuraina Ali, Noor Dahiah Sulhana Dzainal (2020). Pengamalan Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, Vol 5 (12), 31-44.
- Amani Nawi & Umi Hamidaton Mohd Soffian Lee. (2020). Penerimaan Pelajar Universiti Sains Islam Malaysia (USIM) terhadap Penggunaan Microsoft Teams sebagai Platform Pembelajaran-Satu Tinjauan. *3rd International Seminar on Islamic and Science*. 15 October 2020, Nilai: Universiti Sains Islam Malaysia
- Che Ahmad Azlan, Jeannie Hsiu Ding Wong, Li Kuo Tan, Muhammad Shahrin Nizam, A.D. Huri, Ngie Min Ung, Vinod Pallath, Christina Phoay Lay Tan, Chai Hong Yeong & Kwan Hoong Ng. (2020). Teaching and learning of postgraduate medical physics using Internet-based e-learning during the COVID-19 pandemic-A case study from Malaysia. *Physica Medica*, 80, 10-16.
- Chung, E., Noor, N. M., & Vloreen Nity Mathew. 2020. Are You Ready? An Assessment of Online Learning Readiness among University Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 9(1), 301-317.
- DeGraff, A. H., & Schaffer, J. (2008). Emotion-focused coping: A primary defence against stress for people living with spinal cord injury. *Journal of Rehabilitation*, 74, 19-24.
- Desmita (2009). *Psikologi perkembangan peserta Didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Europe News. (2020). Dicapai pada 10 November 2020 dari <https://www.neweurope.eu/article/cambridge-university-movesto-full-year-of-online-learning/>
- Faezah Abd. Ghani & Mazlan Aris (2012). Pembinaan, kesahan dan kebolehppercayaan Modul Kemahiran Mengawal Stress Kehidupan Guru. *Jurnal Teknologi*, 58, 45-50.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1993). *How to design and evaluate research in Education*. (Vol. 7). New York: McGraw-Hill.
- Higgins, J. E. & Endler, N. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9, 253-270.
- Ismail, M. N. (2013). *Nilai Cipta-Sama Sistem Pengurusan Pembelajaran*. Bangi: UKM.
- Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of coping: an empirical contribution to the construct validation of the brief-COPE with a Greek-speaking sample. *Journal of health psychology*, 15(2), 215-229. <https://doi.org/10.1177/1359105309346516>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. (1966) *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill, New York.
- Main A, Zhou Q, Ma Y, Luecken LJ, Liu X. (2011) Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. *Journal Counseling Psychology*, 58, 410-23.

- Melissa Edora Sanu & Balan Rathakrishnan. (2018). Influence of Action Strategies on the Educational Well-being of Poor Students in Rural Sabah. *Malaysian Institute for Youth Development Research*, 1-17.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Mohd Arif Johari & Sa'odah Ahmad. (2019). Persepsi Tekanan Akademik dan Kesejahteraan Diri di dalam Kalangan Pelajar Universiti di Serdang, Selangor. *Journal of Social Sciences*, 5 (1), 24-36.
- Mohd Nazul Ismail. 2020. Cabaran Kepimpinan dalam Pengurusan Pembelajaran Digital. *Jurnal Refleksi Kepimpinan*. (3), 20-24.
- Mujahidah, Nurma & Astuti, Budi & Nhung, Le. (2019). Decreasing the academic stress through problem-focused coping strategy for junior elementary school students. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*. 2 (10).
- Norfarahi Zulkifli, Mohd Isa Hamzah, & Khadijah Abdul Razak. (2020). Isu dan cabaran penggunaan MOOC dalam proses pengajaran dan pembelajaran. *Journal of Research, Policy & Practice of Teachers & Teacher Education*, 1(1), 77-94.
- Paudel, P. (2021). Online education: Benefits, challenges and strategies during and after COVID-19 in higher education. *International Journal on Studies in Education*, 3(2), 70-85.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25, 551-603.
- Polizzi, C., Lynn, S.J., Perry, A. (2020). Stress and Coping in the Time of COVID-19: Pathways to Resilience and Recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 59-62.
- Rashidi, M. N. (2014). Pelaksanaan Analisis Kandungan Sebagai Metodologi Kajian bagi Mengenalpasti Kriteria Pembinaan Lestari (Implementation of Content Analysis as Research Methodology for Identifying Criteria for Sustainable Construction). *Journal of Advanced Research Design*, 18-27.
- Reggie, K., Wong K., Wang F.L., Luk L. (2013) Students' Experience and Perception on E-Learning Using Social Networking. *South African Journal of Libraries and Information Science*, 79(2), 27-38.
- Saklofske, D. H., Austin, E. J., Mastoras, S. M., Beaton, L., & Osborne, S. E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 251-257. [doi:10.1016/j.lindif.2011.02.010](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010)
- Sarafino, E. P. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (7th Ed). Asia: Wiley.Yeung
- Sedigheh Salabifard, Zohreh Rafezi, & Akram Haghghatbaya. (2015). The Relationship between Coping Strategies and Marital Conflict on Employed Women and Housewives and Compared These Two Groups. *Jurnal UMP Social Sciences and Technology Management*, 3(3), 542-548.
- Sideridis, G. D. (2008). The regulation of affect, anxiety, and stressful arousal from adopting mastery-avoidance goal orientations. *Stress and Health*, 24(1), 55-69.
- Sri Nurhayati Selian, Fonny Dameati Hutagalung, Noor Aishah Rosli. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak Dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7 (2), 36-57.
- Tam, G. & El-Azar, D. (2020). 3 ways the coronavirus pandemic could reshape education. The World Economic Forum COVID Action Platform. Dicapai pada 20 November 2020 daripada <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/3-ways-coronavirus-is-reshaping-education-and-what-changes-might-be-here-to-stay/>

Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>