

Hubungan Strategi Daya Tindak dan Kesehatan Mental Terhadap Pelajar Luar Bandar dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Covid-19

(Relationship of Coping Style and Against Rural Students in Facing Learning During Covid-19)

Nadhirah Samsudin^{1*}, Shahlan Surat²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: p101180@siswa.ukm.edu.my

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600, Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: drshahlan@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Nadhirah Samsudin

(p101180@siswa.ukm.edu.my)

KATA KUNCI:

Daya tindak

Kesehatan mental

Pembelajaran atas talian

Pandemik Covid 19

KEYWORDS:

Coping style

Mental health

Online learning

Covid 19 pandemic

CITATION:

Nadhirah Samsudin & Shahlan Surat. (2022). Hubungan Strategi Daya Tindak dan Kesehatan Mental Terhadap Pelajar Luar Bandar dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001379.

<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i3.1379>

ABSTRAK

Penularan jangkitan wabak Covid-19 telah menyebabkan perubahan dalam pendidikan berlaku secara berkala mengikut keadaan semasa. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara pengaruh strategi daya tindak dan kesihatan mental terhadap pelajar luar bandar dalam menghadapi pembelajaran semasa covid-19. Kajian ini berbentuk kajian kuantitatif yang menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) Bahasa Melayu dan Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT). Responden kajian melibatkan 159 orang murid Sekolah Menengah Daerah Alor Gajah yang bakal menduduki Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) V26. Hasil kajian menunjukkan bahawa purata tekanan murid berada pada paras normal, kebimbangan sederhana dan kemurungan ringan. Manakala tahap daya tindak mereka adalah sederhana. Korelasi menunjukkan tidak ada hubungan antara keadaan emosi dan daya tindak murid. Implikasi daripada kajian ini dapat memberi input kepada guru dan ibu bapa khususnya untuk lebih cakna keadaan emosi murid untuk menghadapi peperiksaan SPM. Seterusnya dapat dicadangkan kepada guru untuk melakukan intervensi yang bersesuaian bagi memastikan kestabilan emosi murid dijaga dan daya tindak berada dalam keadaan yang baik serta memahami kepentingan menjaga kesihatan mental yang baik dalam tempoh mencabar ini.

ABSTRACT

The spread of Covid-19 infection has caused changes in education to occur periodically according to the current situation. Therefore, this study aims to identify the relationship between the influence of action strategies and mental health on rural students in the face of learning during covid-19. This study was in the form of a

quantitative study using the English Depression Anxiety Stress Scale (DASS) instrument and the Response Force Style Test (UGDT). The respondents involved 159 students of Sekolah Menengah Daerah Alor Gajah who will be sitting for the Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). The data was analyzed using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) V26 software. The findings showed that the average pupil's stress was at normal levels, moderate anxiety and mild depression. While their level of action force is moderate. Correlation shows no link between emotional state and student response. The implications of this study can provide input to teachers and parents especially to be more aware of the emotional state of the students to face the SPM examination. It can then be suggested to teachers to conduct appropriate interventions to ensure that the emotional stability of the pupil is taken care of and the response is in good condition and understands the importance of maintaining good mental health during this challenging period.

Sumbangan/Keaslian: Kajian yang dijalankan ini diharapkan dapat memberi sumbangan kepada pelajar dan guru dalam memahami kepentingan menjaga kesihatan mental yang baik semasa pandemik.

1. Pengenalan

Novel *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19) pada awalnya telah dikesan melanda Wuhan di wilayah Hubei. Kemudian, Pertubuhan Kesihatan Sedunia atau World Health Organization (WHO) telah mengambil keputusan dengan mengisytiharkan Covid-19 ini sebagai krisis global kerana wabak ini telah merebak ke seantero dunia. [Buheji et al. \(2020\)](#) berpendapat wabak ini mengancam kesihatan orang ramai bukan sahaja dari segi fizikal malah mental turut terjejas. Saban hari angka kes positif Covid-19 meningkat sehingga menyebabkan ribuan kes kematian tidak mengira usia sama ada tua atau pun muda. Saban hari angka kes positif Covid-19 meningkat sehingga menyebabkan ribuan kes kematian tidak mengira usia sama ada tua atau pun muda. Jumlah kes positif Covid-19 di Malaysia telah mencecah 2.8 juta dengan kematian sebanyak 31985 sehingga 20 Januari 2022 ([Kementerian Kesihatan Malaysia, 2022](#)).

Pandemik Covid-19 yang memberi impak yang sangat besar dalam pelbagai sektor seperti politik, ekonomi, sosial kesihatan dan perkhidmatan negara. Wabak ini turut terkesan dalam sektor pendidikan dan juga melibatkan aspek kesihatan mental. Ekoran daripada kes yang meningkat, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah diumumkan oleh kerajaan Malaysia bermula 18 Mac 2020 kemudian disusuli dengan Perintah Kawalan Pergerakan Diperketatkan (PKPD) dan Perintah Kawalan Pergerakan Pemulihan (PKPP). Kesemua ini dilaksanakan untuk mengekang penularan wabak ini dari terus meningkat dan ingin memutuskan rantaian Covid-19.

Arahan penutupan institusi pendidikan tidak kira kerajaan mahupun swasta telah dilaksanakan semasa tempoh PKP. Perkara ini menyebabkan pelajar dan guru dapat mempelajari kaedah pembelajaran yang sistematik secara atas talian. Pelbagai program dan kursus yang ditawarkan secara percuma oleh pihak Jabatan Pendidikan Negeri (JPN) dan Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) bagi guru-guru meningkatkan kemahiran

mengajar secara atas talian. Walau bagaimanapun, kaedah pengajaran ini sebenarnya telah menjadi satu cabaran yang besar terhadap golongan guru dan pelajar terutamanya. Hal ini dapat dilihat dari segi faktor luaran dan dalaman individu itu sendiri seperti isu sosioekonomi pelajar, ketiadaan peranti, masalah talian internet, tidak mahir dalam kemahiran teknologi dan keperluan menyesuaikan diri dengan di era norma baharu ini. Jelas di sini, pelajar perlu beradaptasi dengan teknologi yang melibatkan kompetensi teknikal dan sikap terhadap perubahan (Mohamed Nazul, 2020).

Kebimbangan terhadap aspek kesihatan mental dan emosi pelajar perlu dititikberatkan sepanjang proses pembelajaran secara atas talian ini dijalankan. Apa tidaknya, dalam mendepani wabak ini, pelajar tidak dapat melakukan aktiviti fizikal dan memberi tumpuan sepenuhnya terhadap akademik agar tidak berlaku keciciran. Tekanan ini dihadapi oleh pelajar terutamanya pelajar Tingkatan 4 dan 5 yang akan menduduki peperiksaan besar iaitu Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Pelajar sukar mendisiplinkan diri terutamanya dalam suasana pembelajaran dari rumah (Aqilah et al., 2021). Hal ini berlaku berkemungkinan dari segi persekitaran rumah atau tempat belajar yang tidak kondusif atau pun terlalu leka menggunakan peranti dan internet dengan mencari maklumat yang tidak berkaitan dengan pelajaran.

Kajian berkaitan keadaan emosi pelajar sekolah dan cabaran mendepani pembelajaran di atas talian masih kurang kerana isu ini merupakan isu yang baru dalam dunia pendidikan. Kajian yang ada hanya melibatkan pelajar universiti terutama bagi menilai dan melihat cabaran yang dihadapi oleh pelajar di peringkat institusi pengajian tinggi (Hairani et al., 2021; Sri Nurhayati et al., 2020; Sheela et al., 2020; Abdul Rashid et al., 2020). Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengisi kekosongan tersebut di samping dapatan kajian ini menjadi rujukan pada masa akan datang bersama intervensi yang sesuai.

1.1. Objektif Kajian

1. Mengetahui pasti tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid-19.
2. Mengetahui pasti daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.
3. Mengetahui pasti cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.
4. Mengukur hubungan antara keadaan emosi dan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.
5. Mengukur hubungan antara keadaan emosi dan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.

1.2. Hipotesis Kajian

H01: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan dengan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19

Ho2: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebimbangan dengan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.

Ho3: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dengan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.

Ho4: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan dengan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.

Ho5: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebimbangan dengan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.

Ho6: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dengan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.

2. Sorotan Literatur

2.1. Daya Tindak

Rice dan Van Arsdale (2010) berpendapat daya tindak adalah satu usaha bagi mengatasi, mengurangkan atau bertolak ansur dengan ancaman yang membebani individu akibat daripada stres. Daya tindak merujuk kepada sesuatu yang dilakukan oleh individu bagi mengatasi perkara atau tuntutan yang membebani di luar kemampuan individu itu sendiri (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh itu, Yulia (2011) menyatakan situasi yang menakutkan akan mengakibatkan tekanan, stres dan kebimbangan di mana situasi yang mencabar ini akan melahirkan pertumbuhan dan daya.

Daya tindak terbahagi kepada dua iaitu daya tindak berfokus dan daya tindak berfokus masalah. Bagi gaya tindak berfokus emosi adalah memilih suatu tindakan yang dapat menghilangkan emosi negatif yang dialami seperti tekanan, kekecewaan, kesedihan dan kemarahan. Gaya tindak ini mempunyai dua sisi iaitu dari segi positif dan juga negatif. Contoh amalan berfokus emosi yang positif ialah amalan yang murni dan kearah keagamaan seperti berzikir, bersedah dan mentaddaburi al-Quran. Kajian Noornajihan dan Nuraini (2020) telah menyokong fungsi elemen keagamaan dalam meningkatkan kestabilan fikiran dan emosi. Gaya tindak berfokus emosi negatif merujuk kepada amalan yang tidak baik seperti merokok, makan berlebihan, menghidu gam dan melakukan sebarang aktiviti yang memudaratkan diri pelajar itu sendiri.

Literasi emosi melibatkan kemahiran interpersonal (mengurus emosi diri) dan intrapersonal (mengurus interaksi sosial) merupakan suatu kemahiran tambahan yang amat penting yang perlu dimiliki oleh semua pelajar agar mereka dapat bertindak dengan wajar terutama dari segi emosi diri. Kedua-dua kemahiran ini saling mempengaruhi antara satu dengan yang lain. Pelajar lebih mengetahui emosi yang mereka alami dan tahu cara menguruskannya. Di sini, mereka akan melibatkan diri dan lebih bersedia untuk menghadapi cabaran yang mendatang (Shotton et al., 2018).

2.2. Kesihatan Mental

Kesihatan mental menurut Kementerian Kesihatan Malaysia (2016) merupakan suatu keadaan yang sejahtera di mana seseorang individu dapat bekerja secara produktif, menyedari tentang keupayaan diri, mampu menyumbang kepada masyarakat dan dapat mengendalikan tekanan dengan baik. Silvana et al. (2015) menyatakan kesihatan mental terbahagi kepada tiga domain iaitu kesedaran diri (individu yang dapat memanfaatkan

potensi diri sepenuhnya), menguasai persekitaran dan berautonomi (kebolehan untuk mengenal pasti, menghadapi dan menyelesaikan masalah).

Pandemik Covid-19 telah memberi impak yang besar terhadap tahap kesihatan mental seseorang. Hal ini kerana wujudnya keterbatasan interaksi sosial dan aktiviti sosial. Hubungan pelajar dengan dirinya sendiri, guru, rakan dan orang sekeliling dalam hidup mereka adalah kunci kesejahteraan bagi mereka (Powell et al., 2018). Oleh itu, apabila interaksi dari semua segi terbatas akan menyebabkan suasana tekanan dan kemurungan akan lebih mudah terjadi. Dalam suasana pandemik ini pelajar perlu mendisiplinkan diri untuk belajar secara sendiri di rumah. Walau bagaimana pun, pelajar ini masih dibimbing oleh guru, namun hanya sekadar atas talian sahaja. Terlalu banyak kekangan dan masalah yang dihadapi oleh pelajar sekiranya pembelajaran secara atas talian diteruskan secara terus menerus.

Kadar dan tekanan yang dihadapi berbeza untuk setiap individu. Eikhwan dan Mahirah (2020) menyatakan situasi harian menentukan perbezaan tekanan yang dihadapi oleh seseorang. Selain itu, latar belakang atau demografi yang berbeza turut memberi tekanan sama ada secara langsung mahupun tidak langsung. Hal ini kerana jika seseorang individu mengalami krisis yang sukar diatasi akan menjejaskan tahap kesihatan mental individu tersebut jika tiada dikawal dengan segera. Norazila et al. (2018) berpendapat kegagalan dalam menguruskan dan menyesuaikan diri dengan persekitaran yang berbeza boleh memberi tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam diri pelajar. Jika seseorang individu mempunyai tahap kesihatan mental yang positif secara tidak langsung mereka mampu menghadapi dan menangani tekanan dengan baik.

2.3. Pembelajaran Secara atas Talian

Pembelajaran atas talian adalah medium yang mempunyai pelbagai nama dalam artikel akademik, termasuk media siber, laman web berita, media maya, e-media, media rangkaian, dan media moden (Nasrullah, 2014; Nasir, 2020). Sujarwo et al. (2020) berpendapat pembelajaran atas talian adalah pendidikan yang berlaku melalui Internet. Ia secara amnya mendakwa e-pembelajaran antara frasa baru. Walau bagaimanapun, pembelajaran dalam talian hanyalah satu bentuk pembelajaran jarak jauh (Nasir, 2020). Berhubung perubahan pengajaran dan pembelajaran daripada kaedah berorientasikan sekolah kepada platform maya melalui pembelajaran di rumah dalam talian, Tahir dan Noorzali (2020) menyatakan bahawa melalui pengenalan Sekolah Pintar Malaysia, kebanyakan guru diperkenalkan ke dalam idea pembelajaran dalam talian. Selain itu, Wang et al. (2013) serta Wilde dan Hsu (2019) mendakwa bahawa pengajaran digital atau dalam talian bermaksud bahawa pelajar secara fizikal jauh dari guru dan memerlukan teknologi yang memudahkan perkongsian. Oleh itu, Bower (2019), Gonzalez et al. (2020) dan Wang et al. (2013) menyatakan bahawa interaksi antara pelajar dan guru dimediasi oleh teknologi, dan reka bentuk persekitaran pembelajaran mungkin mempunyai kesan langsung terhadap hasil pembelajaran.

Beberapa kajian telah membincangkan cabaran yang berkaitan dengan pelaksanaan e-pembelajaran. Pandemik Covid 19 ini telah menyebabkan banyak perubahan, aktiviti pembelajaran yang sebelum ini berada di persekitaran bilik darjah tradisional beralih kepada persekitaran pembelajaran dalam talian. Perubahan sedemikian boleh membawa kepada gangguan kecil dalam kesejahteraan pelajar dan keupayaan untuk mengatasi semasa pelajaran. Pelajar mendapati bahawa pembelajaran dalam talian

bermanfaat untuk mereka, kerana mereka boleh mendapatkan akses yang mencukupi semasa mendengar kuliah dan melakukan tugas. Berdasarkan pengalaman terdahulu dengan teknologi, pelajar mendapat keberkesanan diri dengan pembelajaran dalam talian dan mungkin memerlukan persediaan dan bantuan untuk menggunakan sumber dan platform pembelajaran sebelum memulakan kursus dalam talian (Heckel & Ringeisen, 2019). Martin dan Boliger (2018) mendapati bahawa memperkenalkan dan bekerja dengan alat komunikasi dalam talian adalah komunikasi penting di kalangan pelajar sambil menghantar peringatan dan menyediakan rubrik untuk tugas mewakili manfaat yang paling penting dalam interaksi pelajar-guru (Nasir, 2020). Akhirnya, apabila pelajar merasakan mereka mempunyai pengetahuan dan maklumat untuk membantu mereka, penggunaan program mereka akan memberi kesan positif (Alghamdi et al., 2020; Yakubu & Dasuki, 2019).

Zaheer et al. (2015) mendapati bahawa ramai pelajar gembira dengan pendidikan dalam talian, yang seterusnya mendedahkan bahawa e-pembelajaran di negara-negara di mana institusi pengajian tinggi kecil akan membantu pendidikan tinggi. Selain itu, Popovici dan Mironov (2014) menyedari bahawa ia menjadi sangat jelas bahawa dengan kesannya terhadap pengalaman pembelajaran, pelajar sangat menyedari perubahan yang dibawa oleh teknologi digital. Penglibatan teknologi membolehkan pelajar berfikir di luar kotak. Melalui pembelajaran dalam talian, pelajar dapat mengasah idea mereka dengan berfikir secara kritis dan kreatif. Ia juga akan meningkatkan penyertaan mereka dengan melibatkan diri dalam semua aktiviti yang dijalankan oleh guru-guru. Chisega-Negrilă (2015) dan Nasir et al. (2018) mendedahkan bahawa pelaksanaan sumber pembelajaran dalam talian boleh menyumbang kepada peningkatan dalam pemikiran kritis, memaksimumkan pembelajaran pelajar, dan kualiti penyertaan pelajar.

Sufian et al. (2020) menyiasat persepsi pelajar terhadap Sistem Pembelajaran Dalam Talian kerana pandemik COVID-19. Pelajar mendapati bahawa pembelajaran menggunakan alat dalam talian adalah interaktif walaupun sentiasa mempunyai masalah sambungan rangkaian. Pelajar menyatakan bahawa menggunakan alat dalam talian tidak sukar dan pada masa yang sama melatih mereka untuk menyelesaikan kerja. Ia menunjukkan hasil positif mengenai penggunaan alat pembelajaran dalam talian di kalangan pelajar. Manakala Agung et al. (2020) menyebut bahawa menjalankan pembelajaran dalam talian mempunyai banyak kesan. Seseorang pelajar mendapati bahawa semasa pembelajaran dalam talian, literasi IT mereka membuat kemajuan yang kuat. Pelajar dapat menikmati pengalaman menggunakan pembelajaran dalam talian dan meningkatkan kemahiran mereka untuk mencari maklumat. Ia juga membantu mereka untuk berdikari dan bertanggungjawab dalam menyelesaikan tugas mereka. Pelajar juga menyebut ia adalah satu cabaran kerana ia memerlukan lebih banyak bacaan sendiri. Sebaliknya, ia juga menunjukkan bahawa walaupun kebanyakan mereka mempunyai sambungan internet yang lemah dan data / kuota internet yang mencukupi di rumah mereka, pelajar komited untuk menyertai kursus dalam talian. Ini kerana mereka boleh mendapatkan akses kepada sumber yang digunakan di dalam kelas pada bila-bila masa.

2.4. Teori Transaksional Tekanan

Model Teori Transaksional Tekanan ini telah dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Tekanan adalah hubungan antara individu dan persekitarannya yang dinilai oleh seseorang sebagai ketidakupayaan untuk menghadapi situasi yang mengancam kesihatan diri dan membahayakan (Lazarus & Folkman, 1984). Tekanan juga terhasil

daripada transaksi antara pelajar dan persekitaran di mana menurut teori ini tekanan merupakan akibat daripada transaksi antara individu dan persekitarannya. Sebagai contoh, seseorang akan mengalami tekanan apabila berhadapan dengan situasi yang mengganggu pemikiran dan perbuatannya.

Yaacob et al. (2013) menyatakan tekanan merujuk kepada kemunculan sesuatu perkara yang memberi impak atau kesan psikologi terhadap individu tersebut disebabkan oleh masalah yang nyata. Tambahan pula, tekanan juga disebabkan oleh faktor-faktor yang kuat daripada persekitaran (Yusof & Azman, 2013). Oleh itu, perubahan yang berlaku dalam sistem pendidikan semasa wabak Covid -19 melanda negara kita memberi impak yang sangat besar kepada pelajar terutamanya bagi pelajar yang akan menduduki peperiksaan besar seperti SPM.

3. Metod Kajian

3.1. Reka bentuk kajian

Kajian ini berbentuk kajian inferensi yang untuk mendapatkan data jenis kuantitatif yang dipungut melalui soal selidik. Menurut Fraenkel dan Wallen (1993), soal selidik adalah salah satu instrumen yang sering kali diguna pakai kerana mudah untuk memperoleh data daripada responden. Chua (2011) pula berpendapat kaedah kajian ini membolehkan pengkaji mendapatkan maklumat secara terus dan keputusan yang diperolehi berupaya digeneralisasikan kepada populasi.

3.2. Sampel Kajian

Peserta kajian ini terdiri daripada murid Tingkatan 4 dan 5 di tiga buah sekolah menengah harian yang terletak di daerah Alor Gajah. Semua sekolah ini terletak di pinggir bandar. Seramai 159 orang murid yang telah terlibat dalam kajian ini secara sukarela. Pengkaji mengedarkan soal selidik secara atas talian melalui medium 'google form'. Kaedah ini digunakan rentetan daripada kekangan dalam mengedarkan soal selidik secara bersemuka semasa pandemik Covid-19 ini. Kebenaran daripada pihak sekolah telah diperolehi sebelum soal selidik ini diedarkan.

3.3. Instrumen Kajian

Kajian ini merupakan kajian kuantitatif yang menggunakan instrumen Ujian Gaya Daya Tindak dan *Depression, Anxiety and Stress Scale* (DASS). Soal selidik ini terbahagi kepada empat bahagian iaitu Bahagian A : Demografi, Bahagian B : DASS, Bahagian C : Ujian Gaya Daya Tindak dan Bahagian D: Cabaran pembelajaran atas talian. Bahagian demografi mengambil maklumat jantina dan umur.

Peter Lovibond (1995) telah membina instrumen DASS. Tujuan instrumen ini ialah untuk mengukur keadaan emosi negatif yang melibatkan tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang dialami oleh seseorang. Pada asalnya soal selidik ini mengandungi 42 item namun telah diringkaskan menjadi 21 item sahaja. Hal ini kerana bagi memudahkan dan memendekkan masa pentadbiran instrumen ini. Walau bagaimana pun, kebanyakan penyelidik berpendapat versi penuh iaitu 42 item lebih sesuai digunakan dalam latar klinikal berbanding versi pendek iaitu 21 item yang sesuai digunakan untuk tujuan penyelidikan. Soal selidik versi pendek DASS-21 item telah digunakan dan disebar luas oleh Ramli (2007) sebagai alat saringan kesihatan mental.

Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Melayu menerusi kaedah terjemahan *forward-backward*. Instrumen ini mempunyai nilai pekali yang tinggi bagi menilai kesahan dan kebolehpercayaan instrumen *Cronbach alpha* .84, .74 dan .79 bagi domain tekanan, kebimbangan dan kemurungan.

Tiga dimensi kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang diukur dalam instrumen ini diwakili dengan tujuh item. Skala kemurungan ini menilai dari segi putus asa, penghinaan diri, dysphoria, penurunan nilai hidup, inersia, anhedonia dan kekurangan minat dan keterlibatan. Skala kebimbangan pula menilai dari segi kesan otot rangka, rangsangan autonomi, pengalaman subjektif mengenai kecemasan dan kebimbangan keadaan. Skala tekanan menilai dari segi rangsangan gementar, terlalu reaktif, tidak sabar, kesukaran untuk bersantai dan kesukaran untuk bersantai. Setiap dimensi diukur dengan menjumlahkan 7 item yang ditetapkan. [Jadual 1](#) di bawah menunjukkan kesemua skala ini mempunyai interpretasi yang berlainan.

Jadual 1: Skor dan Interpretasi *Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS)*

SKOR SARINGAN DASS			
	Kemurungan	Kebimbangan	Tekanan
Normal	0 – 5	0 – 4	0 – 7
Ringan	6 – 7	5 – 6	8 – 9
Sederhana	8 – 10	7 – 8	10 – 13
Teruk	11 – 14	9 – 10	14 – 17
Sangat Teruk	15+	11+	18+

Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT) telah digunakan secara meluas melalui penerapan Program Minda Sihat 2014 anjuran Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) di sekolah menengah seluruh Malaysia (Kementerian Pendidikan Malaysia, 2014). UGDT dijawab bersama dengan DASS sebagai saringan mental dalam kalangan pelajar di sekolah menengah. Perisian SPSS v26 digunakan bagi menguji kebolehpercayaan dan kesahan instrumen dengan nilai pekali *Cronbach alpha* .75. Instrumen ini mempunyai 24 item dengan 7 skala likert mewakili kekerapan penggunaan item yang dinyatakan. [Jadual 2](#) di bawah menunjukkan skor saringan UGDT.

Jadual 2: Skor dan Interpretasi Ujian Gaya Daya Tindak (UGDT)

SKOR SARINGAN UGDT	
Teruk	18
Ringan	19 – 72
Sederhana	73 – 96
Baik	97

3.4. Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) v26*. Analisis deskriptif, ujian t dan korelasi telah dijalankan untuk menguji hipotesis kajian dan menjawab persoalan kajian yang dinyatakan.

4. Hasil Kajian

4.1. Demografi Responden

Maklumat dalam [Jadual 3](#) menunjukkan profil responden berdasarkan jantina. Daripada keseluruhan 159 responden yang terlibat dalam kajian ini, seramai 71 orang atau 44.7 peratus adalah terdiri daripada pelajar lelaki, manakala seramai 88 orang atau 55.3 peratus lagi terdiri daripada pelajar perempuan.

Jadual 3: Taburan Responden Mengikut Umur

	Bilangan	Peratus
Lelaki	71	44.7
Perempuan	88	55.3

4.2. Taburan Kenormalan

Hasil taburan kenormalan data berdasarkan ujian statistik Skewness dan Kurtosis dipaparkan dalam [Jadual 4](#).

Jadual 4: Taburan Kenormalan

Pemboleh ubah	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Kedadaan emosi				
Tekanan	.810	.192	.001	.383
Kebimbangan	.907	.192	.318	.383
Kemurungan	1.363	.192	1.675	.383
Gaya daya tindak	.241	.192	-.555	.383
Cabaran pembelajaran atas talian	-.997	.192	.925	.383

Berdasarkan analisis statistik seperti dalam [Jadual 4](#) di atas menunjukkan pemboleh ubah kajian adalah berdistribusi normal iaitu mempunyai hasil ujian pemboleh ubah di antara ± 2 sisihan piawai. Oleh itu, data-data dalam kajian ini adalah sesuai untuk dilakukan analisis selanjutnya

4.3. Gaya daya tindak pelajar dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid-19

[Jadual 5](#) di bawah menunjukkan dapatan tahap gaya daya tindak pelajar dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19.

Jadual 5: Gaya Daya Tindak Pelajar Dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Pandemik

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
≤ 18	Teruk	0	0.0		
19 – 72	Ringan	50	31.4		
73 – 96	Sederhana	86	54.1	80.21	14.178
≥ 97	Baik	23	14.5		
Jumlah		159	100.0		

Hasil kajian ini mendapati seramai 50 orang (31.4%) berada pada tahap yang ringan, 86 orang (54.1%) pada tahap yang sederhana dan bakinya 23 orang (14.5%) lagi pada tahap yang baik. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap gaya daya tindak ($\text{min} = 80.21$, $\text{SP} = 14.178$) dalam kalangan pelajar sekolah menengah Tingkatan 4 dan 5 di daerah Alor Gajah, Melaka dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19 adalah berada pada tahap yang sederhana.

4.4. Tahap Tekanan Pelajar

Jadual 6 di bawah menunjukkan dapatan tahap tekanan pelajar dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Hasil kajian ini mendapati seramai 99 orang (62.3%) berada pada tahap yang normal, 28 orang (17.6%) pada tahap yang ringan, 17 orang (10.7%) pada tahap yang sederhana, 12 orang (7.5%) pada tahap yang teruk dan bakinya 3 orang (1.9%) lagi pada tahap yang sangat teruk. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap tekanan ($\text{min} = 4.55$, $\text{SP} = 3.993$) dalam kalangan pelajar sekolah menengah Tingkatan 4 dan 5 di daerah Alor Gajah, Melaka dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19 adalah berada pada tahap yang normal.

Jadual 6: Tahap Kebimbangan Pelajar

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
0 – 5	Normal	99	62.3		
6 – 7	Ringan	28	17.6		
8 – 10	Sederhana	17	10.7	4.55	3.993
11 – 14	Teruk	12	7.5		
15+	Sangat teruk	3	1.9		
Jumlah		159	100.0		

4.5. Tahap Kebimbangan Pelajar

Jadual 7 di bawah menunjukkan dapatan tahap kebimbangan pelajar dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Hasil kajian ini mendapati seramai 99 orang (62.3%) berada pada tahap yang normal, 21 orang (13.2%) pada tahap yang ringan, 17 orang (10.7%) pada tahap yang sederhana, 12 orang (7.5%) pada tahap yang teruk dan bakinya 10 orang (7.5%) lagi pada tahap yang sangat teruk. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap kebimbangan ($\text{min} = 4.10$, $\text{SP} = 3.576$) dalam kalangan pelajar sekolah menengah Tingkatan 4 dan 5 di daerah Alor Gajah, Melaka dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19 adalah berada pada tahap yang normal.

Jadual 7: Tahap Kebimbangan Pelajar

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
0 – 4	Normal	99	62.3		
5 – 6	Ringan	21	13.2		
7 – 8	Sederhana	17	10.7	4.10	3.576
9 – 10	Teruk	12	7.5		
11+	Sangat teruk	10	6.3		
Jumlah		159	100.0		

4.6. Tahap Kemurungan Pelajar

Jadual 8 di bawah menunjukkan dapatan tahap kemurungan pelajar dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Hasil kajian ini mendapati seramai 137 orang (86.2%) berada pada tahap yang normal, 9 orang (5.7%) pada tahap yang ringan, 7 orang (4.4%) pada tahap yang sederhana, 5 orang (3.1%) pada tahap yang teruk dan bakinya 1 orang (0.6%) lagi pada tahap yang sangat teruk. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap kemurungan (min = 3.62, SP = 3.928) dalam kalangan pelajar sekolah menengah Tingkatan 4 dan 5 di daerah Alor Gajah, Melaka dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19 adalah berada pada tahap yang normal.

Jadual 8: Tahap Kemurungan Pelajar

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
0 – 7	Normal	137	86.2		
8 – 9	Ringan	9	5.7		
10 – 13	Sederhana	7	4.4		
14 – 17	Teruk	5	3.1	3.62	3.928
18+	Sangat teruk	1	0.6		
Jumlah		159	100.0		

4.7. Gaya daya tindak pelajar dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid-19

Jadual 9 di bawah menunjukkan dapatan tahap gaya daya tindak pelajar dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Hasil kajian ini mendapati seramai 50 orang (31.4%) berada pada tahap yang ringan, 86 orang (54.1%) pada tahap yang sederhana dan bakinya 23 orang (14.5%) lagi pada tahap yang baik. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap gaya daya tindak (min = 80.21, SP = 14.178) dalam kalangan pelajar sekolah menengah Tingkatan 4 dan 5 di daerah Alor Gajah, Melaka dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19 adalah berada pada tahap yang sederhana.

Jadual 9: Gaya Daya Tindak Pelajar Dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Pandemi Covid-19

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
≤ 18	Teruk	0	0.0		
19 – 72	Ringan	50	31.4		
73 – 96	Sederhana	86	54.1	80.21	14.178
≥ 97	Baik	23	14.5		
Jumlah		159	100.0		

4.8. Tahap cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid-19

Dalam kajian ini, tahap cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19 diukur oleh 10 item. Jadual 10 di bawah menunjukkan kesemua sepuluh item tersebut mempunyai skor yang tinggi, dengan julat min item berada antara 3.58 hingga 4.01. Hasil kajian ini menunjukkan item D1 iaitu “Capaian internet merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian.” mencatatkan

min yang tertinggi (min = 4.01, SP = 1.196). Manakala item D5 iaitu “Interaksi sosial yang kurang bermakna bersama rakan-rakan merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian.” pula mencatatkan min yang terendah (min = 3.58, SP = 1.314). Secara keseluruhannya menunjukkan skor tahap cabaran pembelajaran atas talian (min = 3.79, SP = 0.913) dalam kalangan pelajar sekolah menengah Tingkatan 4 dan 5 di daerah Alor Gajah, Melaka dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19 adalah berada pada tahap yang tinggi.

Jadual 10: Tahap Cabaran Pembelajaran Atas Talian Dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Pandemik Covid-19

No	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS	Min	SP
D1	Capaian internet merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	11 (6.9)	7 (4.4)	25 (15.7)	42 (26.4)	74 (46.5)	4.01	1.196
D2	Alat peranti yang digunakan merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	16 (10.1)	8 (5.0)	33 (20.8)	42 (26.4)	60 (37.7)	3.77	1.284
D3	Kemahiran teknologi yang sedia ada merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	13 (8.2)	16 (10.1)	33 (20.8)	50 (31.4)	47 (29.6)	3.64	1.234
D4	Interaksi sosial yang kurang memuaskan bersama guru merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	9 (5.7)	15 (9.4)	34 (21.4)	42 (26.4)	59 (37.1)	3.80	1.200
D5	Interaksi sosial yang kurang bermakna bersama rakan-rakan merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	18 (11.3)	15 (9.4)	30 (18.9)	48 (30.2)	48 (30.2)	3.58	1.314
D6	Suasana dan persekitaran pembelajaran merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	17 (10.7)	10 (6.3)	29 (18.2)	44 (27.7)	59 (37.1)	3.74	1.308
D7	Sumber kewangan merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	15 (9.4)	12 (7.5)	39 (24.5)	41 (25.8)	52 (32.7)	3.65	1.269
D8	Disiplin diri merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	13 (8.2)	12 (7.5)	29 (18.2)	41 (25.8)	64 (40.3)	3.82	1.266
D9	Kemahiran pembelajaran sendiri merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	9 (5.7)	11 (6.9)	32 (20.1)	45 (28.3)	62 (39.0)	3.88	1.171
D10	Kesediaan emosi dan mental merupakan salah satu cabaran pembelajaran atas talian	12 (7.5)	9 (5.7)	20 (12.6)	45 (28.3)	73 (45.9)	3.99	1.225
Keseluruhan							3.79	.913

(Tahap: Sangat rendah = 1.00 – 1.89, Rendah = 1.90 – 2.69, Sederhana = 2.70 – 3.49, Tinggi = 3.50 – 4.29, Sangat tinggi = 4.30 - 5.00)

4.9. Hubungan antara keadaan emosi dengan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid-19

Dalam [Jadual 11](#) di bawah menunjukkan keputusan pengujian hipotesis menghasilkan tiga dapatan penting. Pertama, tekanan ($r = 0.200$, $p < 0.05$) mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan dengan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran

semasa pandemik Covid 19. Dengan itu, Ho1 adalah ditolak. Kedua, kebimbangan ($r = 0.161$, $p < 0.05$) mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan dengan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Dengan itu, Ho2 adalah ditolak. Ketiga, kemurungan ($r = 0.266$, $p < 0.01$) mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan dengan gaya daya tindak murid dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Dengan itu, Ho3 adalah ditolak.

Jadual 11: Hubungan Antara Keadaan Emosi Dengan Gaya Daya Tindak Murid Dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Pandemi Covid 19

Keadaan emosi murid	Gaya daya tindak murid	
	r	Sig. P
Tekanan	-0.200*	.012
Kebimbangan	-0.161*	.042
Kemurungan	-0.266**	.001

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

4.10. Hubungan antara keadaan emosi dengan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid-19

Dalam [Jadual 12](#) di bawah menunjukkan keputusan pengujian hipotesis menghasilkan tiga dapatan penting. Pertama, tekanan ($r = 0.170$, $p < 0.05$) mempunyai hubungan yang signifikan dengan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Dengan itu, Ho4 adalah ditolak. Kedua, kebimbangan ($r = 0.076$, $p > 0.05$) tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Dengan itu, Ho5 adalah diterima. Ketiga, kemurungan ($r = 0.041$, $p > 0.05$) tidak mempunyai hubungan yang signifikan dengan cabaran pembelajaran atas talian dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid 19. Dengan itu, Ho6 adalah diterima.

Jadual 12: Hubungan Antara Keadaan Emosi Dengan Cabaran Pembelajaran Atas Talian Dalam Menghadapi Pembelajaran Semasa Pandemi Covid 19

Keadaan emosi murid	Cabaran pembelajaran atas talian	
	r	Sig. P
Tekanan	.170*	.032
Kebimbangan	.076	.339
Kemurungan	.041	.604

* $p < 0.05$

5. Perbincangan Kajian

Kajian ini telah dijalankan untuk mengkaji hubungan strategi daya tindak dan kesihatan mental terhadap pelajar luar bandar dalam menghadapi pembelajaran semasa Covid-19. Kajian menunjukkan kesihatan mental dan daya tindak murid tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan. Oleh itu, kekangan yang berlaku sepanjang proses pembelajaran dan pemudahcaraan dapat diatasi dengan baik oleh pelajar. [Arwansyah Kirin et al. \(2021\)](#) berpendapat pembelajaran secara atas talian semasa Covid-19 memberi kesan yang positif seperti penjimatan masa dan wang. Namun, begitu isu kebosanan, hilang minat belajar, tidak fokus dalam pembelajaran dan kurang komunikasi antara pelajar dengan guru perlu diatasi bagi membendung perkara negatif

daripada berlaku. Tambahan pula, kesediaan dalam menjalani pembelajaran secara atas talian perlu disokong dengan prasarana yang lengkap agar pelajar dapat mengikuti pembelajaran sepenuhnya dan mengelakkan murid cicir (Nor Sahara & Zulkarnain, 2021).

Tempoh masa yang dilalui oleh murid sepanjang pembelajaran secara atas talian membuatkan mereka sudah lali dan beranggapan mereka perlu membiasakan diri dengan keadaan ini kerana tidak pasti bila isu ini akan berakhir. Jadi, pemikiran sebegini dapat membina daya tindak murid untuk cepat menyesuaikan diri. Mohamed Nazul (2020), sikap pelajar terhadap perubahan dapat membantu mereka menjalani pembelajaran secara atas talian dan juga keperluan teknikal yang lain.

Mohd Khairul et al. (2019) berpendapat tahap tekanan dan kebimbangan pelajar bergantung kepada kemampuan mereka beradaptasi dengan suasana persekitaran. Jadi, kesihatan mental dan emosi tidak dapat menjangkakan daya tindak pelajar. Hal ini kerana, individu yang mempunyai tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang tinggi turut mempunyai strategi daya tindak yang tinggi. Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini membuktikan bahawa kesihatan mental dan daya tindak penting kepada pelajar supaya mereka boleh beradaptasi dengan norma baru pandemik Covid-19 ini. Oleh itu, tahap kesihatan mental pelajar perlu dikekalkan agar mereka bermotivasi dalam pembelajaran secara atas talian.

6. Kesimpulan

Kajian ini diharapkan dapat memberi maklumat kepada pihak sekolah, kaunselor, pelajar bagi mengenal pasti strategi daya tindak dan kesihatan mental yang dialami oleh pelajar. Kajian ini juga diharapkan dapat memberi sumbangan yang berguna kepada semua bidang psikologi. Selain itu, diharapkan juga kerajaan atau pihak berkaitan dapat merancang suatu program yang bersesuaian dengan pelajar yang bakal menduduki peperiksaan tidak kira dari segi kepakaran, idea, kewangan dan perkhidmatan tertentu. Kesemua ini adalah untuk membentuk kesejahteraan dan kesihatan dari segi fizikal, tingkah laku, emosi, mental dan rohani. Pengkaji telah menghadapi beberapa kekangan semasa menjalankan kajian ini. Antaranya ialah kesukaran untuk membuat perbandingan dari segi dapatan kajian kerana pandemik ini. Selain itu, pengkaji turut menghadapi masalah dari segi pengumpulan data kerana terpaksa menggunakan alternatif lain iaitu dengan mengedarkan soal selidik secara atas talian. Pengkaji mencadangkan agar kajian lanjutan dapat mengkaji dimensi-dimensi kesihatan mental dengan lebih mendalam agar kajian menjadi lebih meluas dan efektif.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Saya ingin merakamkan jutaan penghargaan dan terima kasih kepada penyelia saya iaitu Dr. Shahlan bin Surat kerana telah banyak memberi sokongan, dorongan, bantuan dan bimbingan kepada saya untuk menyempurnakan kajian ini. Tidak lupa juga kepada keluarga tercinta dan rakan seperjuangan yang banyak membantu dalam kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang bentuk tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis tidak mempunyai sebarang kepentingan dalam kajian ini.

Rujukan

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nor Hamizah Ab Razak, Nurhasma Muhamad Saad & Husin. (2021). Pandemik Covid-19: Penjagaan sendiri dalam memacu kecerdasan emosi. *Sains Insani* 2021, 6(2), 111-121
- Agung, A. S. N., Surtikanti, M. W., & Quinones, C. A. (2020). Students' perception of online learning during Covid-19 pandemic: A case study on the english students of stkip pamane talino. *Soshum: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 10, 225-235.
- Alghamdi, A., Karpinski, A. C., Lepp, A., & Barkley, J. (2020). Online and face-to-face classroom multitasking and academic performance: Moderated mediation with self-efficacy for self-regulated learning and gender. *Computers in Human Behavior*, 102, 214-222.
- Aqilah Samsul Bahari, Mohd Izwan Mahmud, Maisarah Mohd Wahed, Nur Syafiqah Adira Khidir & Adeera Dayana Adnan. (2021). Kesihatan mental dan strategi daya tindak dalam menghadapi pembelajaran semasa pandemik Covid-19. *Prosiding Seminar Kaunseling, Sains Sosial & Pendidikan (SKSSP)*, 14-30.
- Arwansyah Kirin, Ahmad Sharifuddin, Mohd Hisyam Abdul Rahim, Shakila Ahmad, Sharifah Khadijah, Abdullah Sulaiman. (2021). Impak pengajaran dan pembelajaran secara online: Kajian kes terhadap pelajar sekolah rendah, menengah dan universiti semasa pandemik Covid-19. *Advances in Humanities and Contemporary Studies*, 2(1), 127-136.
- Bower, M. (2019). Technology-mediated learning theory. *British Journal Education Technology*, 50, 1035-1048.
- Buheji Mohamed, Cunha Katiane & Mavric Bartola. (2020). The extent of Covid-19 pandemic socio-economic impact on global poverty. A Global Integrative Multidisciplinary Review. *American Journal of Economics*, 10(4), 213-224.
- Chisega-Negrila, A. M. (2015). Using social media for ESL learning-twitter vs. pinterest. *Journal of advanced distributed learning technology*, 3, 75-96.
- Chua, Y.P. (2011). *Kaedah dan statistic penyelidikan: Kaedah penyelidikan*. Megrew-Hill Education. Clydette Powel, Michelle Asbill, Elizabeth Louis & Hanni Stoklosa. (2017). Identifying gaps in human trafficking mental health service provision. *Journal of Human Trafficking*, 4(3), 256-269.
- Eikhwan Ali & Mahirah A Rashid. (2020). Pandemik Covid-19: Mendepani impak psikososial. *Perspektif*, 11/2020. *Terengganu Strategic & Integrity Institute (TSIS)*.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). *How to design and evaluate research in education (2nd ed.)*. Boston, MA: McGraw Hill.
- Gonzalez, T., de la Rubia, M. A., Hincz, K., Comas-Lopez, M., Subirats, L., Fort, S. et al. (2020). Influence of Covid-19 confinement in students' performance in higher education. *PLoS ONE*, 15, e0239490.
- Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani & Miranti Rasyid. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring semasa pandemi Covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 31-39.
- Heckel, C., & Ringeisen, T. (2019). Pride and anxiety in online learning environments: achievement emotions as mediators between learners' characteristics and learning outcomes. *Journal of Computer Assisted Learning*, 35, 667-677.

- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2016). *Masalah kesihatan mental di Malaysia*. Kementerian Pendidikan Malaysia. (2014). garis panduan pelaksanaan program minda sihat menangani tekanan emosi (stres) dalam kalangan murid sekolah.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2022). Situasi terkini covid 19 di Malaysia. <https://covid-19.moh.gov.my/terkini>. Dicapai pada 20 Januari 2022.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, New York.
- Martin, F., & Bolliger, D. U. (2018). Engagement matters: Student perceptions on the importance of engagement strategies in the online learning environment. *Online Learning, 22*, 205-222.
- Mohamed Nazul Ismail. (2020). Cabaran kepimpinan dalam pengurusan pembelajaran digital. *Jurnal Refleksi Kepimpinan, 3*, 20-24.
- Mohd Khairul Anuar Rahimi, Kamal Abdul Rahman & Farhana Sabri. (2019). Relationship between emotional states and coping styles among highrisk students. *Journal of Islamic Social Sciences and Humanities, 21*(Special Issue), 14-24.
- Nasir, M. K. M. (2020). The influence of social presence on students' satisfaction toward online course. *Open Praxis, 12*, 485-493.
- Nasir., M. K. M., Mansor, A. Z., & Rahman, M. J. A. (2018). Measuring Malaysian online university student social presence in online course offered. *Journal of Advanced Research in Dynamical and Control Systems, 10*, 1442-1446.
- Nasrullah, R. (2014). *Teori dan riset media siber (cybermedia)*. Jakarta: Prenamed Group.
- Noornajihan Jaafar & Nuraini Ilyas. (2020). Tadabbur al-Quran dan implikasinya terhadap kesejahteraan fikiran serta emosi dalam situasi perintah kawalan pergerakan. *E-Prceeding: Seminar Antarabangsa Islam dan Sains (SAIS2020)*. USIM. 15 Oktober 2020.
- Nor Sahara Mesman & Zulkarnain Abd. Majid. (2021). Kajian kesediaan pelajar mengikuti pembelajaran dalam talian semasa perintah kawalan pergerakan (PKP) membendung Covid-19. *International Journal of Education and Pedagogy (IJEAP), 3*(1), 195-202.
- Norazila Mat, Noridayu Idris, Nur Atiqah Abdullah, Zaleha Yazid & Jamsari Alias. (2018). Hubungan antara beban kerja, faktor peribadi dan pembelajaran-e terhadap tahap tekanandi kalangan Gen-Y. *Jurnal Personalia Pelajar, 21*(2), 23-35.
- Peter Lovibond, P. F. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the beck depression and anxiety Inventories. *Behav Res Ther. 33*(3), 335-43.
- Popovici, A., & Mironov, C. (2014). Students' perception on using elearning technologies. *Procedia—Social and Behavioral Sciences, 180*, 1514-1519.
- Powell, M.A, Graham A., Fitzgerald, R., Thomas, N., & White, N. E. (2018). Wellbeing in schools: What do students tell us?. *The Australian Educational Reseacher, 45*, 515-531.
- Ramli Musa, Mohd Ariff Fadzil & Zaini Zain. (2007). Translation, validation, and psychometric properties of bahasa Malaysia version of the depression anxiety and stress scales (DASS). *ASEAN Journal of Psychiatry 2007, 8*(2), 82-89.
- Rice, K. G, & Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stree, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology. 57*(4), 439-450.
- Sheela Sundaresan, Karuthan Chinna, Kamilah Kamaludin, Mohammad Nurunnabi, Gul Mohammad Baloch, Heba Bakr Khoshaim, Syed Far Abid Hossain & Areej Sukayt. (2020). Psychological impact of Covid-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implication and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(17), 6206.

- Shotton, G., Burton, S., & Agar, A. (2018). *Emotional wellbeing: An introductory handbook for schools (1st ed.)*. Routledge: London.
- Silvana Galderisi, Andreas Heinz, Marianne Kastrup, Julian Beezhold & Norman Sartorius. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231-233.
- 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.
- Sufian, S. A., Nordin, N. A., Tauji, S. S. N., & Nasir, M. K. M. (2020). The Impact of Covid-19 on the Malaysian education system. *International Journal of Academic Research in Progressive Education & Development*, 9, 764-774.
- Sujarwo, S., Sukmawati, S., Akhiruddin, A., Ridwan, R., & Siradjuddin, S. S. S. (2020). An analysis of university students' perspective on online learning in the midst of Covid-19 pandemic. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 53, 125-137.
- Tahir, A. N., & Noorzali, I. (2020). Sedia hadapi kelas maya sesuai normal baharu. Berita Harian Online.
- Wang, C.-H., Shannon, D. M., & Ross, M. E. (2013). Students' characteristics, self-regulated learning, technology self-efficacy, and course outcomes in online learning. *Distance Education*, 34, 302-323.
- Wilde, N., & Hsu, A. (2019). The influence of general self-efficacy on the interpretation of vicarious experience information within online learning. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 16(26).
- Yaacob, A.R., Ibrahim, R.A., Ishak, A.H. & Rashid, R. (2013). *Punca stress di kalangan pelajar Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin (PTSS)*. PTSS Digest 2011, Perlis.
- Yakubu, M. N., & Dasuki, S. I. (2019). Factors affecting the adoption of e-learning technologies among higher education students in Nigeria: A structural equation modeling approach. *Information Development*, 35, 492-502.
- Yulia Sholichatun. (2011). Stres dan strategi coping pada anak didik di lembaga pasyarakatan anak. *PSIKOISLAMIKA, Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8(1), 23-42.
- Yusof, H.A.M. & Azman, N. (2013). Perkaitan antarapengurusan masa dan tekanan dalam kalangan pelajar siswazah di IPTA. *Jurnal Pengajaran & Pembelajaran Dalam Pendidikan Tinggi AJTLHE*, 5(1), 34-49.
- Zaheer, M., Babar, M. E., Gondal, U. H., & Qadri, M. M. (2015). E-learning and student satisfaction. In Proceedings of the 29th Annual Conference of the Asian Association of Open Universities: *New frontiers in ODL* (pp. 275-285). Kuala Lumpur, Malaysia.