



Cabaran, Impak dan Strategi Pelaksanaan Pembelajaran dan Pengajaran dalam Talian Terhadap Kesehatan Mental Pelajar dan Pensyarah Kolej Komuniti

Challenges, Impacts, and Strategies of Online Learning on Mental Health of Community College Students and Lecturers

Suganti Ealangov^{1*}, Irman Fareed Kadir¹, Nur Asyifa Zakaria¹, Anis Humaira Sopyy¹, Zamri Mahamod¹

¹Fakulti Pendidikan,
Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, MALAYSIA

*Corresponding Author

DOI: <https://doi.org/10.30880/ojtp.2022.07.02.007>

Received 24 March 2022; Accepted 29 August 2022; Available online 30 September 2022

Abstrak: Pandemik COVID-19 telah memberi impak yang signifikan kepada hampir semua sektor ekonomi termasuk sektor pendidikan. Penutupan institusi pendidikan secara drastik dan peralihan pembelajaran dan pengajaran (PdP) daripada konvensional kepada PdP dalam talian memberi kesan kepada pelajar dan warga pendidik terutamanya dari segi kesihatan mental. Tujuan kajian ini adalah untuk meneroka cabaran dan impak PdP dalam talian yang ke atas kesihatan mental pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti serta meneroka strategi mengatasi masalah kesihatan mental. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kajian kes. Pungutan data dilakukan dengan menemu bual lima orang pelajar dan lima orang pensyarah Kolej Komuniti. Instrumen temu bual separa berstruktur diadaptasi daripada kajian-kajian lepas digunakan untuk tujuan pungutan data. Dapatan kajian menunjukkan kemudahan internet, persekitaran, kompetensi dan beban kerja merupakan antara cabaran yang dihadapi oleh pelajar serta pensyarah menyebabkan impak kepada fikiran, psikologi, fizikal dan tingkah laku. Susulan daripada itu, informan juga menyatakan pelbagai strategi yang diambil bagi memastikan kesihatan mental berada ditahap optimum semasa pandemik. Kesimpulannya, PdP dalam talian memberi impak yang kesihatan mental pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti namun impak ini tidak ketara serta mampu dikawal dengan pendekatan spiritual, melakukan aktiviti kegemaran, sukan dan riadah.

Kata Kunci: Kesihatan mental, Kolej Komuniti, impak, pandemic, pembelajaran dalam talian

Abstract: The COVID-19 pandemic has made a significant impact on almost all sectors of the economy including the education sector. In addition, the drastic closure of educational institutions and transition from conventional learning to online have affected students and educators, especially in terms of mental health. The purpose of this study was to explore the challenges, impacts, and strategies of online learning on the mental health of students and Community College lecturers. This study was conducted using the case study method. The data collection was conducted by interviewing five students and five community college lecturers. Partially structured interview instruments adapted from recent studies are used for data collection purposes. The findings show that the internet, environment, competence, and workload are among the challenges faced by students and lecturers that impact on mind, psychology, physical, and behavior. Following that, informants also outlined various strategies taken to ensure that mental health is at an optimum level during pandemics. In conclusion, online learning has an impact on the mental health of students and lecturers, but this impact is not significant and can be kept controlled by spiritual approaches, doing favourite activities, sports, and leisure.

Keywords: Mental health; Community College; Impact; Pandemic; Online learning

1. Pengenalan

Pandemik COVID-19 bukan lagi satu isu global yang asing bagi masyarakat Malaysia. Virus ini mula dikesan bermula pada bulan November 2019 di sebuah bandar Wuhan, China (Sajed & Amgain 2020). Setakat ini, sebanyak 241 886 635 kes telah dilaporkan di seluruh dunia (WHO, 2021). Penyakit COVID-19 adalah disebabkan koronavirus sindrom akut teruk-2 (SARS-2) yang telah sinonim sejak 100 tahun dahulu dan telah memberi kesan buruk kepada aspek kesihatan (Bartels & David, 2020). Selain itu, COVID-19 turut memberi implikasi yang negatif kepada negara Malaysia melibatkan pelbagai sektor seperti pembangunan, ekonomi dan juga pendidikan sejak bulan Mac 2020 (Azman & Abdullah, 2021; Muhammad Irfan et al., 2020). Penyakit COVID-19 dikategorikan sebagai penyakit yang berjangkit yang merebak melalui titisan dari hidung atau mulut pesakit COVID-19 kepada individu lain. Sebagai salah satu usaha bagi membendung penularan virus COVID-19, pelbagai variasi pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan telah dilaksanakan di Malaysia mengikut Standard Operation Procedure (SOP) yang telah dirangka oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM, 2020).

Pelaksanaan PKP di seluruh Malaysia telah mengehadkan pergerakan dan kelangsungan hidup seluruh rakyat Malaysia kerana semua aspek kehidupan bertujuan untuk mengurangkan pertemuan sesama manusia secara bersemuka. Ekoran daripada itu, pelaksanaan sistem pendidikan adalah merupakan antara sektor prima yang terjejas. Bagi memastikan para pelajar dapat meneruskan sesi pembelajaran, Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) telah mengimplimentasikan sesi pembelajaran secara maya atau dalam talian (Rashid et al., 2020). Kaedah Pengajaran dan Pembelajaran (PdP) dalam talian bermaksud sesi pembelajaran menggunakan alat atau peranti komputer sebagai perantaraan untuk proses komunikasi antara pelajar dan murid di mana murid dan guru dapat melihat dan mendengar dari jarak jauh (Stefan Hranstiki, 2019).

Kaedah PdP dalam talian adalah perkara yang amat baru kepada setiap pelajar dan guru kerana sebelum wabak COVID-19 melanda, pelaksanaan PdP dalam talian sangat kurang mendapat perhatian. Dalam kajiannya, Yusoff et al., (2020) menyatakan masih terdapat institusi pendidikan yang tidak pernah melaksanakan pembelajaran dalam talian secara sepenuhnya. Rentetan itu, pelbagai masalah yang timbul sepanjang proses pelaksanaan PdP dalam talian dalam kalangan pelajar mahupun tenaga pengajar. Kajian tinjauan terhadap 10,453 guru telah dilaksanakan dan didapati bahawa cabaran seperti kemudahan peralatan, kecapaian internet, kemahiran guru dalam aplikasi dalam pembelajaran, prasarana digital telah dialami oleh mereka sepanjang pandemik COVID-19 (Kesatuan Perkhidmatan Perguruan Kebangsaan Malaysia, 2020). Dapatan ini selari dengan, kajian terhadap kesan PdP dalam talian di Dhaka, Bangladesh yang menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental pelajar adalah merudum setelah menjalani PdP, begitu juga dengan negara Malaysia (Saha, 2021).

Kolej komuniti merupakan salah sebuah institusi pendidikan yang ditubuhkan oleh pihak kerajaan untuk membuka laluan kepada pendidikan tertiar yang bertujuan untuk memberi penekanan kepada Pendidikan dan Latihan Teknikal dan Vokasional (TVET) (Jabatan Pendidikan Politeknik dan Kolej Komuniti, 2018) yang dijalankan secara sepenuh masa atau separuh masa (Jabatan Pendidikan Politeknik dan Kolej Komuniti, 2019). Terdapat 103 buah kolej komuniti yang menawarkan 3 jenis program iaitu program sijil sepenuh masa, diploma dan kursus pendek. Menurut Nor Halina et al. (2020), sistem PdP kolej komuniti juga terlibat dengan transformasi kaedah pendidikan sepanjang pelaksanaan PKP yang melibatkan PdP melalui medium maya seperti *Telegram*, *WhatsApp* dan *Email*. Perkara ini agak menimbulkan kebimbangan kepada tenaga pengajar dan juga para pelajar kerana PdP di kolej komuniti melibatkan pembelajaran secara amali atau praktikal sebanyak 70 peratus berbanding dengan pembelajaran teori sebanyak 30 peratus. Nor Halina et al. (2020) dalam kajian mereka juga menyatakan pelajar aliran teknikal dan vokasional ini mempunyai kadar kebergantungan yang tinggi terhadap tenaga pengajar dalam sesi PdP. Justeru itu, kaedah PdP secara dalam talian ini merupakan salah satu cabaran yang agak menggugat keberkesanan PdP para pelajar kolej Komuniti.

Setiap wabak mempunyai implikasinya tersendiri termasuklah pada kesihatan mental manusia (American Psychological Association 2013). Penularan wabak COVID-19 telah menyebabkan munculnya perasaan-perasaan negatif dalam kalangan masyarakat seperti cemas, takut, tertekan dan bimbang (Wang et al., 2020). Malah, perkara ini bertambah lebih teruk jika dihadapi oleh golongan yang mempunyai masalah kesihatan mental sebelum ini. Adakalanya golongan ini sukar untuk dikenal pasti kerana tidak menunjukkan sebarang simptom semasa dirawat walaupun sedang menghadapi gejala somatik seperti sakit dada, berdebar-debar dan sebagainya (Sijia et al., 2020).

Pelajar dan pensyarah sudah pastinya tidak terkecuali daripada menghadapi kesan-kesan ini khususnya kepada Kolej Komuniti. Pelbagai cabaran yang dihadapi oleh para pelajar dan pensyarah sewaktu pandemik ini. Hal ini kerana pelajar dan pensyarah berada dalam keadaan tidak bersedia akibat daripada perubahan drastik pembelajaran yang dipindahkan kepada kaedah secara dalam talian (online) demi membendung penularan wabak COVID-19. Situasi yang mendadak ini sudah pastinya memberi kesan ke atas kesihatan khususnya pada kesihatan mental. Selain itu, melalui pembelajaran dalam talian ini juga telah menimbulkan pelbagai batasan semasa PdP seperti liputan internet yang lemah, tiada kemahiran menggunakan alat digital, kawasan pembelajaran yang kurang kondusif dan sebagainya. Kajian telah membuktikan bahawa kebanyakan pelajar IPT menghadapi masalah psikologi dan kesihatan mental yang melibatkan kebimbangan dan kemurungan (Bao et al., 2020; Cao et al., 2020; Gao et al., 2020; Wang et al., 2020; Yang et al., 2020; Zhang et al., 2020). Selain itu, kajian (Vahedian et al., 2020) turut membuktikan bahawa kesejahteraan mental pelajar perubahan di Iran turut terganggu apabila ada di antara pelajar yang mengalami kemurungan, kebimbangan dan tekanan pada tahap yang tinggi. Perkara ini bertepatan dengan kajian daripada Marielle et al. (2020), Matthew et al. (2021), Son et al. (2020), Andi Wahyu et al. (2020) dan Khaled et al. (2021) yang berpendapat bahawa kesihatan mental pelajar universiti berada pada tahap yang membimbangkan sepanjang pembelajaran dalam talian sewaktu pandemik. Tekanan yang melebihi had limitasi akan memberikan kesan negatif seperti kekurangan waktu tidur, rasa sunyi, kebimbangan, keresahan dan simptom-simptom lain (Subramaniam, 2015). Hal ini sedikit sebanyak akan mengganggu kehidupan pelajar dan pensyarah. Oleh itu, tujuan kajian ini adalah untuk meneroka cabaran PdP dalam talian yang menyebabkan impak ke atas kesihatan mental pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti. Objektif kajian ini adalah:

- i. Meneroka cabaran yang menyebabkan gangguan kesihatan mental pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti.
- ii. Meneroka impak PdP ke atas kesihatan mental pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti.
- iii. Meneroka strategi menangani tekanan yang disebabkan oleh PdP dalam talian dalam kalangan pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti.

2. Metodologi

Kajian ini dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kualitatif di mana pengkaji menggunakan kaedah kajian kes bagi mencari makna dan kesamaan dalam pengalaman yang dilalui oleh informan. Pengumpulan data kajian dilakukan dengan menggunakan kaedah temu bual. Tujuan pemilihan kaedah temu bual adalah untuk mendapatkan interaktif aktif yang mampu membincangkan isu daripada perspektif dan pengalaman informan secara terperinci (Azian Sofia et al., 2021). Pemilihan informan temu bual adalah melalui teknik pensampelan bertujuan yang membolehkan informan yang khusus dan sesuai dapat ditentukan. Namun begitu, dapatan kajian mengikut kaedah ini tidak dapat dibuat generalisasi terhadap populasi dan hanya memberi gambaran awal bagi aspek yang dikaji (Chua, 2021). Pengkaji mendapatkan maklumat latar belakang serta data daripada informan menggunakan temu bual separa struktur yang dijalankan secara semuka, menggunakan aplikasi *Google Meet* dan *WhatsApp* terhadap lima orang pelajar dan lima orang pensyarah bagi merungkai dengan lebih terperinci impak dan cabaran PdP dalam talian kepada kesihatan mental. Pengkaji telah menyediakan soalan temu bual yang diadaptasi daripada kajian-kajian lepas (Baker et al., 2021; Zainora Daud et al., 2021; Mahathir Yahaya & Wardatul Hayat Adnan, 2021) yang mengandungi 3 bahagian iaitu latar belakang, cabaran PdP dalam talian serta impak ke atas kesihatan mental. Seramai lima orang pelajar dan lima orang pensyarah Kolej Komuniti dipilih untuk sesi temu bual ini. Analisa dapatan temu bual dilakukan secara manual dengan meneliti skrip temu bual bagi mengenalpasti tema dan menjawab persoalan kajian iaitu cabaran, impak dan strategi pembelajaran dan pengajaran dalam talian terhadap kesihatan mental pelajar serta pensyarah Kolej Komuniti. Setiap informan telah dikodkan seperti berikut; Pelajar 1=P1, Pelajar 2=P2, Pelajar 3=P3, Pelajar 4=P4, Pelajar 5=P5, Pensyarah 1=T1, Pensyarah 2=T2, Pensyarah 3 = T3 dan Pensyarah 4 = T4, Pensyarah 5 = T5. Tujuan pengekodan ini adalah memudahkan untuk merujuk informan dan bagi memastikan kerahsiaan identiti informan terpelihara.

3. Dapatan Kajian

Hasil temu bual lima orang pelajar dan lima orang pensyarah Kolej Komuniti yang mengikuti pembelajaran dan pengajaran dalam talian semasa pandemik telah diperolehi bagi mencapai objektif kajian iaitu meneroka cabaran dan impak PdP dalam talian ke atas kesihatan mental pelajar serta pensyarah Kolej Komuniti. Secara amnya, dapatan kajian ini menunjukkan terdapat beberapa cabaran yang dihadapi oleh pelajar semasa mengikuti PdP dalam talian iaitu capaian kemudahan internet, kos internet, suasana pembelajaran di rumah dan kefahaman pelajar. Cabaran-cabaran ini telah memberi impak kepada kesihatan mental pelajar dari segi psikologi, fizikal, gangguan fikiran dan tingkah laku.

Selain itu, dapatan kajian juga menunjukkan terdapat pensyarah Kolej Komuniti turut menghadapi cabaran semasa menjalankan PdP dalam talian semasa pandemik. Antara cabaran yang dikenal pasti adalah dari segi kompetensi dalam pengurusan PdP dalam talian, fasiliti internet dan peranti, suasana bekerja dari rumah serta beban tugas. Cabaran-cabaran yang telah dikenalpasti ini telah sedikit sebanyak memberikan impak terhadap kesihatan mental pensyarah dari segi psikologi, fizikal, gangguan fikiran dan tingkah laku.

3.1 Demografi

Jadual 1 menunjukkan informan dalam kalangan pelajar terdiri daripada dua orang informan lelaki dan tiga orang informan perempuan yang mengikuti program dandanan rambut di semester 2 (empat orang) serta semester 3 (satu orang). Kesemua informan adalah daripada lokaliti bandar. Informan dalam kalangan pensyarah pula terdiri daripada dua orang informan lelaki dan tiga orang informan perempuan yang mengajar dalam bidang dandanan rambut, pemprosesan dan kawalan mutu makanan serta sains pengurusan (pembinaan). Rata-rata informan mempunyai pengalaman berkhidmat dalam bidang lebih daripada lima tahun dan hanya seorang mempunyai pengalaman selama satu tahun (T1). Kesemua informan adalah daripada lokaliti bandar kecuali seorang daripada luar bandar (T2).

Jadual 1 - Demografi

Informan	Jantina	Bidang	Semester	Tahun Pengalaman	Lokaliti	
Pelajar	P1	P	Sijil Dandanan Rambut	3	B	
	P2	L	Diploma Dandanan Rambut	2	B	
	P3	P	Diploma Dandanan Rambut	2	B	
	P4	L	Diploma Dandanan Rambut	2	B	
	P5	P	Diploma Dandanan Rambut	2	B	
Pensyarah	T1	P	Dandanan Rambut		1	B
	T2	P	Pemprosesan dan Kawalan Mutu Makanan		9	LB
	T3	P	Dandanan Rambut		10	B
	T4	L	Dandanan Rambut		9	B
	T5	L	Sains Pengurusan (Pembinaan)		7	B

Keterangan: P1- Pelajar 1, P2- Pelajar 2, P3- Pelajar 3, P4- Pelajar 4, P5- Pelajar 5, T1- Pensyarah 1, T2- Pensyarah 2, T3- Pensyarah 3, T4- Pensyarah 4, T5- Pensyarah 5, P- Perempuan, L- Lelaki, B- Bandar, LB – Luar Bandar

3.2 Cabaran Pembelajaran dan Pengajaran dalam Talian Semasa Pandemik kepada Pelajar

Jadual 2 - Cabaran PdP dalam talian semasa pandemik kepada pelajar

Informan	Temu bual Cabaran PdP dalam talian			
	Capaian kemudahan internet	Kos internet	Suasana pembelajaran di rumah	Kefahaman pelajar terhadap pembelajaran
P1	x	x		x
P2	x	x	x	x
P3		x		x
P4		x		x
P5		x	x	x

Jadual 2 menunjukkan cabaran PdP dalam talian semasa pandemik kepada pelajar. Bagi capaian kemudahan internet, kelima-lima informan menyatakan bahawa mereka tidak mempunyai masalah kerana kesemuanya menggunakan “wifi”. Namun begitu, capaian akan terjejas disebabkan oleh beberapa faktor seperti yang dinyatakan oleh P1 dan P2. Contohnya, apabila mereka menggunakan “data” telefon sendiri atau keadaan cuaca yang tidak baik.

“..okayla, kadang-kadang hujan masalah laa.”

(P1)

“Rumah saya ada wifi. Sekiranya rosak kena pakai data. Tapi data dekat area rumah saya tu problem sikit..”

(P2)

Selain itu, kelima-lima informan ditanggung sepenuhnya oleh ibu bapa untuk membayar kos internet. Bagi memastikan kelancaran sewaktu sesi pembelajaran, dapat dirumuskan bahawa ibu bapa harus mengeluarkan duit untuk membeli data internet bagi membolehkan informan menghadiri kelas dalam talian, peperiksaan dalam talian dan juga untuk menghantar tugas. Jadual 3 menunjukkan pelan-pelan internet yang dilanggan oleh ibu bapa informan.

Jadual 3 - Pelan internet ibu bapa

Informan	Pelan Internet
P1	RM150 Unifi (100mbs)
P2	RM94 Unifi
P3	RM35 Celcom
	RM135 Unifi
P4	RM30 UMobile
	RM100 Unifi
P5	Tidak pasti

Seterusnya, dua daripada lima informan menyatakan bahawa tidak selesa dengan suasana pembelajaran yang kurang kondusif di rumah.

“...kadang-kadang bising sikit en. Kadang-kadang belakang orang ada buat renovate rumah, mesin rumput, pastu saya pun macam panas, telefon cepat panas, kadang-kadang tak faham, sangkut-sangkut disebabkan keadaan phone...”

(P2)

“...crowded, sebab ramai adik, barang pun banyak, kadang-kadang tukar phone dengan adik.”

(P5)

Disamping itu, hasil dapatan temu bual juga mendapati kelima-lima informan mengakui bahawa pembelajaran atas talian merencatkan tahap pemahaman sewaktu sesi penerangan oleh pensyarah.

“...baik, tapi kalau boleh face to face lagi better la, sebab, nak, yang teori tu susah kalau kita online, lagi baik face to face senang nak tanya soalan dengan pensyarah.”

(P1)

“Kurang faham. Kalau praktikal, contoh lecturer buat rambut, pastu kita tak nampak dengan detail, depan-depan teori kita belajar, kadang-kadang tanya kawan pun macam tak faham, takkan tiba-tiba nak mencelah dalam google meet tu.”

(P2)

“Tak dapat masuk sangat lah, kurang jelas...”

(P3)

“Kurang memuaskan, kalau kelas online susah untuk kita berinteraksi macam face to face, kalau face to face kan senang sikit kita nak tanya dengan lebih mudah”

(P4)

“...Susah nak belajar, sebab saya tak boleh kalau online ni kan, dia macam tak dapat nak tangkap saya tak dapat bayang benda tu, loading”

(P5)

3.3 Impak Pembelajaran dan Pengajaran dalam Talian Semasa Pandemik terhadap Kesihatan Mental Pelajar

Jadual 4 - Impak PdP dalam talian terhadap kesihatan mental pelajar

Informan	Temu bual Impak terhadap kesihatan mental		
	Psikologi	Gangguan fikiran	Perubahan tingkah laku
P1	x		
P2	x	x	x
P3			
P4		x	
P5	x	x	x

Jadual 4 menunjukkan hasil temu bual yang telah dilakukan terhadap lima orang informan untuk mengkaji impak PdP dalam talian terhadap kesihatan mental. Hasil temu bual menunjukkan dua informan mengalami gangguan dari segi psikologi. Informan memberi gambaran kesan terhadap emosi mereka dengan mengatakan “koyak”, perasaan yang negatif, bimbang, dan bosan timbul sepanjang menjalani PdP dalam talian. Berikut adalah penjelasan daripada informan kajian tentang gangguan psikologi yang dialami sepanjang menjalani proses PdP dalam talian.

“...akan rasa bimbang takut tak sempat hantar assignment...” (P1)

“...ada yang rasa bosan sebab lecturer bercerita kita tak boleh buat dekat depan...” (P2)

“...rasa nak marah sebab kadang-kadang tak faham...” (P2)

“...saya rasa emo, koyak, kurang keyakinan diri...” (P5)

Bagi aspek gangguan fikiran, terdapat tiga daripada lima dari informan menjelaskan bahawa mengalami impak dari segi gangguan fikiran. Hal ini dijelaskan oleh pengakuan dari informan yang mengatakan mereka terganggu sepanjang proses PdP dalam talian semasa pandemik.

“...kurang memberi perhatian semasa belajar, kadang-kadang bila bercerita lama-lama takde mood nak belajar...” (P2)

“...rasa kurang minat sebab bila duduk sorang-sorang cepat rasa bosan...” (P4)

“...pemikiran negatif yang saya ada tu sangatlah tinggi...” (P5)

Di samping itu, hasil kajian menunjukkan bahawa tiga daripada lima orang informan mengalami perubahan tingkah laku yang dapat dibuktikan dengan penjelasan daripada tiga orang informan seperti berikut.

“...kadang-kadang, tutup kamera dan buat benda lain time kelas...” (P2)

“..kalau saya tak faham saya akan termenung jer, camtu...” (P5)

3.4 Strategi Menangani Impak Kesihatan Mental Pelajar Kolej Komuniti

Jadual 5 - Strategi menangani impak kesihatan mental

Informan	Temu bual				
	Strategi menangani impak terhadap kesihatan mental				
	Mendengar lagu	Melalui spiritual	Melalui sukan & riadah	Berinteraksi dengan orang lain	Mengambil tempoh bertenang
P1				x	
P2					
P3					
P4	x			x	
P5				x	

Jadual 5 menunjukkan kaedah menangani impak tekanan yang dilakukan oleh pelajar. Tiga daripada lima informan mengambil pendekatan berinteraksi dengan orang lain untuk menangani tekanan yang mengganggu kesihatan mental mereka.

“...saya bukap mic lepastu cakap, macam sembang-sembang dulu bagi ada interaksi balik supaya dapat memberi lebih perhatian...”

(P2)

“...dengar lagu ataupun call kawan-kawan lain dalam kelas...”

(P4)

“...saya mengacau orang lain dalam kelas...”

(P5)

3.5 Cabaran Pembelajaran dan Pengajaran dalam Talian Semasa Pandemik kepada Pensyarah Kolej Komuniti

Jadual 6 - Cabaran PdP dalam talian semasa pandemik kepada pensyarah

Informan	Temu bual			Beban kerja semasa PdP sama seperti di pejabat
	Cabaran PdP dalam talian			
	Kemudahan internet dan peranti	Kurang kompetensi dalam PdP	Suasana bekerja dari rumah	
T1		x		
T2	x	x	x	x
T3				
T4			x	x
T5		x	x	x

Jadual 6 menunjukkan cabaran PdP dalam talian semasa pandemik terhadap pensyarah. Kesemua lima informan menghadapi cabaran PdP dalam talian semasa pandemik. Seorang daripada informan menghadapi cabaran dari sudut capaian kemudahan internet. Informan lain tidak menghadapi masalah dalam kemudahan internet.

“...waktu yang pkp 1st tu line x stabil sikit myb sbb semua online..”

(T2)

Selain itu, dapatan kajian menunjukkan tiga daripada lima informan kurang kompetensi dalam PdP kerana informan tidak pernah menjalankan PdP dalam talian sebelum ini. Kebanyakan pensyarah di kolej komuniti mengajar secara teknikal dan bersemuka.

“...sukar kerana bidang rambut lebih sesuai dilaksanakan secara bersemuka”

(T1)

“...masa awal2 byk join kursus2 online, skrg i byk tgk video2 org buat kt youtube”

(T2)

“...sukar pada permulaan...”

(T5)

Antara cabaran lain yang dihadapi oleh informan adalah suasana bekerja dari rumah kurang selesa. Tiga daripada lima informan menghadapi suasana kurang selesa untuk bekerja dari rumah dan dua informan pula menyatakan sebaliknya.

- “...stress” (T2)
- “...lebih kepada bekerja di pejabat...” (T4)
- “...kadang kala terganggu dengan kerja rumah...” (T5)

Cabaran seterusnya adalah beban kerja semasa melaksanakan PdP dalam talian. Tiga daripada lima informan menyatakan bahawa beban kerja bertambah semasa melaksanakan PdP dalam talian, manakala dua informan lagi tidak merasakan beban kerja bertambah.

- “...sbb bila online, kdg2 bertindih2 kerja..” (T2)
- “...komitmen pelajar susah..” (T4)
- “...terasa susah kerana tidak berada di pejabat.” (T5)

3.6 Impak Pembelajaran dan Pengajaran dalam Talian Semasa Pandemik terhadap Kesihatan Mental Pensyarah

Jadual 7 - Impak PdP dalam talian terhadap kesihatan mental pensyarah

Informan	Temu bual			
	Impak terhadap kesihatan mental			
	Psikologi	Gangguan fikiran	Perubahan tingkah laku	Fizikal
T1	x			
T2	x		x	x
T3				
T4	x	x	x	
T5				

Jadual 7 menunjukkan impak PdP dalam talian semasa pandemik terhadap kesihatan mental. Tiga daripada lima informan mengalami impak dari segi psikologi di mana dalam temu bual yang dijalankan mereka menggunakan perkataan seperti marah, bimbang, kurang tenang, penat, makin down dan stress untuk menerangkan emosi serta keadaan mereka semasa PdP dalam talian. Berikut adalah ulasan informan terhadap impak PdP dalam talian dari segi psikologi.

- “...kurang tenang kerana takut ganggu kefahaman pelajar masa PdP” (T1)
- “..tp i rasa after 2 years ni emosi makin down la..penat dgn PdP online and beban tugas lain..all time depan laptop buat u rasa penat..” (T2)
- “....saya rasa tak tenang kerana risau mengganggu proses PdP” (T4)

Namun, hanya seorang informan menyatakan PdP dalam talian memberi impak terhadap fikiran dan informan mengalami sedikit gangguan.

- “...menjadi sedikit kurang bersemangat kerana topik pembelajaran banyak menggunakan praktikal...” (T4)

Selain itu, dapatan kajian menunjukkan dua daripada lima informan mengalami perubahan tingkah laku semasa PdP dalam talian semasa pandemik. Dapatan transkrip daripada informan T2 dan T4 menunjukkan perubahan ini.

“...bila online even u cuti sekalipun mcm bekerja...so dh less masa untuk rest...kacau tido...”
(T2)

“bila work from home anytime kena buat kerja dr pagi sampai malam...banyak rutin normal terganggu”
(T4)

Dapatan temu bual kajian menunjukkan hanya seorang informan mengalami perubahan fizikal semasa PdP dalam talian. Daripada transkrip temu bual informan T2 didapati informan mengalami kenaikan berat badan.

“... ya naik berat dah asyik makan jeh bila stress...”
(T2)

3.7 Strategi Menangani Impak Kesihatan Mental Pensyarah Komuniti

Jadual 8 - Strategi menangani impak kesihatan mental

Informan	Temu bual				
	Strategi menangani impak terhadap kesihatan mental				
	Membaca	Melalui spiritual	Melalui sukan & riadah	Menonton rancangan kegemaran	Mengambil tempoh bertenang
T1		x			x
T2	x	x	x	x	x
T3		x			x
T4		x		x	x
T5		x	x		x

Hasil dapatan temu bual informan terdapat lima strategi yang digunakan untuk menangani impak PdP dalam talian terhadap kesihatan mental mereka iaitu melalui aktiviti membaca, spiritual, sukan dan riadah, menonton rancangan kegemaran dan mengambil tempoh bertenang. Kelima-lima informan menyatakan mereka mengatasi impak kesihatan mental melalui pendekatan spiritual dan dengan mengambil tempoh bertenang dan hanya seorang informan menggunakan aktiviti membaca sebagai kaedah mengatasi tekanan. Selain itu, masing-masing dua informan menyatakan mereka menangani tekanan PdP dalam talian melalui aktiviti sukan dan riadah serta dengan menonton rancangan kegemaran. Berikut adalah ulasan informan terhadap strategi menangani impak kesihatan mental:

“...mengambil sedikit masa menenangkan diri dengan berfikir ini adalah salah satu dugaan untuk bidang yang saya pilih...”
(T1)

“... bertenang dengan membaca ada masa pergi jogging, tgk movie...”
(T2)

“...banyak dengar motivasi dan ceramah agama...”
(T3)

“...berhenti kerja sekejap tonton rancangan kegemaran... satu lagi bersolat...”
(T4)

“... saya suka bersukan kalau stress tapi pkp kan... so jogging jeh kat kawasan rumah...”
(T5)

4. Perbincangan

Hasil kajian menunjukkan terdapat beberapa cabaran yang dihadapi oleh pelajar kolej komuniti semasa PdP. Antaranya adalah capaian kemudahan internet, kos internet, suasana pembelajaran di rumah dan kefahaman pelajar terhadap pembelajaran. Pengkaji dapat merumuskan bahawa pelajar kolej komuniti ini sedikit sebanyak terkesan dengan pembelajaran atas talian. Hal ini kerana pembelajaran mereka bergerak selari dengan praktikal, dimana tujuh puluh peratus daripada pembelajaran mereka adalah praktikal, manakala tiga puluh peratus sahaja untuk teori. Perkara ini selaras dengan kajian yang dilakukan oleh Nor Musfirah (2020) yang menyatakan antara faktor yang menyebabkan ramai pelajar ketinggalan dari aspek pemahaman sesuatu pelajaran yang diambil adalah kerana masalah jaringan internet yang lemah khususnya di kawasan kampung pedalaman menyebabkan pelajar tidak dapat mengikuti sesi pembelajaran yang telah dijadualkan. Bagi menaik taraf ke internet yang berkelajuan lebih tinggi, pelajar perlu membeli atau membayar perisian terkini untuk melayari program dalam talian mereka. Perkara ini mungkin akan menyebabkan pelajar merasa terbeban khususnya bagi pelajar yang kurang berkemampuan. Hal ini kerana mereka terpaksa mengeluarkan duit untuk membeli data bagi membolehkan mereka menghadiri kelas secara atas talian,

peperiksaan mahupun menghantar tugas. Anuar Hasin (2020) turut berpendapat bahawa tumpuan dan fokus para pelajar sudah pastinya terganggu akibat daripada persekitaran yang kurang kondusif di kampung halaman. Malah, pelajar turut berhadapan dengan situasi yang pelbagai di kampung halaman seperti ibu bapa memerlukan pertolongan untuk sesuatu hal, keadaan rukun tetangga, hiburan yang berada di rumah dan sebagainya.

Pelaksanaan PdP dalam talian turut memberikan cabaran yang tinggi kepada pensyarah khususnya di kolej komuniti yang lebih menjurus kepada teknikal dan hands-on. Cabaran utama pensyarah adalah keupayaan pensyarah untuk mengajar teknikal secara dalam talian. Hal ini menyebabkan pensyarah perlu mempunyai kompetensi selaras dengan teknologi yang berkembang dengan pesat bersesuaian dengan pandemik yang berlaku. Perkara ini disokong oleh kajian Mahadi Abu Hassan dan Norliah Kudus (2006) yang menjelaskan semua tenaga akademik di institut pengajian tinggi perlu memiliki kompetensi dalam proses PdP dalam usaha melahirkan sumber manusia yang memiliki pengetahuan, kemahiran dan sikap yang diperlukan untuk pembangunan negara.

Namun, usaha pensyarah dalam memastikan kelancaran PdP dapat dilaksanakan dengan sempurna perlu dihargai, namun begitu jika tidak mempunyai sambutan dan penglibatan daripada pelajar maka proses PdP tidak sempurna. Suasana yang tidak sempurna itu akan menjadi cabaran kepada pensyarah. Dalam kajian yang dilakukan oleh Munirah et al. (2020), kesediaan pelajar dalam menghadapi PdP secara maya adalah perkara yang perlu diberi perhatian kerana mereka adalah subjek utama ilmu pendidikan. Walaupun guru bersemangat dalam menyediakan bahan-bahan PdP, namun jika tidak mempunyai penyertaan dan kesediaan daripada pelajar maka objektif PdP tidak tercapai.

Hasil kajian juga menjelaskan kesihatan mental para pelajar kolej komuniti turut terjejas sepanjang pelaksanaan PdP dalam talian. Pelajar menyatakan bahawa impak yang dihadapi oleh mereka termasuklah impak dari aspek gangguan fikiran, psikologi dan perubahan tingkah laku. Lee (2021) menjelaskan sebanyak 1.5 juta pelajar di seluruh dunia mengalami masalah mendapatkan pendidikan sekaligus perkara ini menyumbang kepada impak secara psikologi terhadap pelajar (Chaturvedi, 2021). Menurut Peng dan Shahlan Surat (2021), kajian menunjukkan impak negatif PdP dalam talian kepada pelajar di 15 buah negara yang dibuktikan dengan peningkatan masalah kesihatan mental dan gangguan psikologi. Dapatan kajian disokong oleh kajian Izyan dan Aishah (2021) yang berpendapat bahawa golongan yang paling terkesan dengan transformasi pendidikan ini adalah golongan pelajar. Perkara ini adalah disebabkan oleh kuarantin berpanjangan yang menyekat hidup bebas para pelajar sama ada dari segi sosial, tingkah laku dan rutin harian menjurus kepada kesihatan mental para pelajar terjejas (Islam et al., 2020).

Selain itu, dapatan kajian menunjukkan pelaksanaan PdP dalam talian memberi impak kepada kesihatan mental pensyarah dari segi fizikal, gangguan psikologi, tingkah laku dan gangguan fikiran walaupun secara minima. Hasil dapatan ini selari dengan kajian lepas yang dilakukan oleh Zainora et al. (2021) dan Miguel et al. (2021). Menurut Baker et al. (2021), pandemik Covid 19 telah memberikan tekanan kepada pengajar berikutan kelangsungan PdP terganggu dan pengajaran mengalami masalah dalam mengadaptasi diri dengan PdP dalam talian secara drastik. Kajian Sokal dan Eblie (2020) menyatakan bahawa pengajar rasa tercabar dengan perubahan drastik PdP daripada semuka sepenuhnya ke dalam talian. Perkara ini telah menyebabkan pengajar menghabiskan masa yang banyak dengan menghadiri latihan, penyediaan bahan PdP dan kerja pengurusan sekaligus meningkatkan beban kerja yang menyebabkan tekanan. Tambahan pula, beban tugas ini menyebabkan kebimbangan dan gangguan emosi dalam kalangan pengajar yang perlu mempunyai keluarga kerana masa lebih dihabiskan untuk menyelesaikan kerja (Ciproano & Brackett, 2020)

Kesihatan mental merupakan aspek yang sangat penting dan perlu diperhatikan terutamanya dalam kalangan pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti yang terlibat PdP dalam talian sepanjang pandemik. Menurut Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH, 2020), cabaran-cabaran yang dihadapi pelajar sewaktu menjalani pembelajaran atas talian adalah dengan mengikuti strategi daya tindak. Strategi daya tindak adalah percubaan untuk menukar masalah yang dihadapi secara aktif dan merangkumi strategi seperti penyelesaian masalah secara langsung, mencari sokongan emosi dan membuat perancangan. Strategi daya tindak ini dapat dikelaskan dalam strategi daya tindak yang berfokus masalah. Perkara ini merangkumi beberapa cara penyelesaian dengan mendefinisikan semula masalah bagi meminimumkan kesan tekanan yang dihadapi, seterusnya menyedari tekanan yang dialami, memeriksa sumber, kemudahan dan membuat perancangan untuk mengatasinya. Terdapat empat aspek secara keseluruhan yang merangkumi strategi ini iaitu aspek kesejahteraan mental, aspek kesejahteraan emosi, aspek kesejahteraan spiritual keagamaan, dan aspek kesejahteraan fizikal.

Impak negatif yang dihadapi pelajar sepanjang PdP dalam talian terhadap kesihatan mental perlu diatasi dengan pelbagai cara kerana berdasarkan kajian Yashuhiro dan Shu-He (2021), motivasi yang tinggi terhadap pembelajaran dapat dicapai sekiranya pelajar tidak mempunyai masalah kesihatan mental. Perkara ini menunjukkan bahawa amat penting bagi pelajar mengekalkan kesihatan mental mereka sepanjang proses PdP sepanjang PKP dijalankan. Berdasarkan dapatan kajian, pelajar mengambil langkah yang baik bagi mengatasi tekanan dan cabaran yang mereka hadapi sepanjang tempoh PdP dalam talian seperti berinteraksi dengan orang lain dan mendengar muzik. Menurut Wan Nur Farhah (2020), muzik merupakan salah satu terapi yang bagus bagi mengurangkan tekanan, stress dan bebanan fikiran yang dihadapi oleh individu. Di samping itu, strategi yang baik untuk berdepan dengan masalah mental adalah dengan cara menjalinkan hubungan dan berinteraksi dengan kawan, keluarga dan masyarakat (Dini Ulya, 2020).

Hasil kajian menunjukkan pensyarah Kolej Komuniti mengambil beberapa pendekatan dalam mengurangkan impak tekanan PdP dalam talian ke atas kesihatan mental iaitu melalui pembacaan, aktiviti spiritual, aktiviti sukan dan

riadah, mengambil tempoh bertenang dan dengan menonton rancangan kegemaran. Menurut Abdul Rashid et al. (2020), masalah kesihatan mental dapat diatasi dengan mengamalkan gaya hidup yang sihat menerusi pengurusan emosi yang baik, limitasi dalam penggunaan media sosial dan komunikasi yang efektif. Selain itu, tekanan terhadap kesihatan mental dapat dikurangkan dengan menjaga kesihatan fizikal, mewujudkan sokongan keluarga sosial yang kukuh, menukar rutin harian yang membosankan dengan aktiviti yang menarik dan menghargai diri (Buku Panduan Kesihatan Mental Malaysian Psychiatric Association, 2020). Disamping itu, kecerdasan spiritual merupakan aspek penting dalam mengatasi masalah kesihatan mental dan pengurusan kecerdasan spiritual yang tidak baik menyebabkan pelbagai masalah dalam kehidupan harian (Siti Nazurulaina et al., 2021). Menurut Hiremath (2019), sukan mampu mengurangkan keresahan dan kemurungan sekaligus memberi impak yang positif terhadap kesihatan mental. Ini terbukti bahawa terdapat pelbagai strategi yang boleh diambil bagi mengurangkan tekanan dan sekaligus mengamalkan gaya hidup yang sihat bagi menjamin kesejahteraan kesihatan mental.

5. Kesimpulan

Kajian ini adalah bertujuan untuk meneroka impak pembelajaran dalam talian ke atas kesihatan mental pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk mengenal pasti cabaran yang dihadapi semasa pembelajaran dalam talian yang memberi kesan kepada kesihatan mental pelajar dan pensyarah. Secara keseluruhan, dapatan kajian menunjukkan cabaran kemudahan internet, persekitaran, kompetensi dan beban tugas memberi impak kepada kesihatan mental semasa PdP dalam talian dalam kalangan pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti namun perkara ini tidaklah begitu ketara dan mampu dikawal melalui pendekatan spiritual, komunikasi berkesan, hobi, sukan dan riadah. Dapatan kajian ini memberi gambaran awal terhadap status kesihatan mental pelajar dan pensyarah yang mengikuti PdP dalam talian dan ini adalah penting untuk memastikan pihak ibu bapa serta pengurusan merangka inisiatif keadaan kesihatan mental pelajar dan pensyarah adalah sentiasa optimum. Namun begitu, dapatan kajian ini tidak dapat generalisasikan kepada seluruh populasi pelajar dan pensyarah berikutan sampel adalah tidak sekata dan hanya mewakili kes kajian sahaja. Oleh itu, adalah dicadangkan untuk menjalankan kajian kuantitatif yang melibatkan sampel kajian yang lebih luas bagi mengenalpasti cabaran dan impak kesihatan mental semasa PdP dalam talian dalam kalangan pelajar dan pensyarah Kolej Komuniti.

Rujukan

- American Psychological Association. (2020). Stress in America: A National Mental Health Crisis. Capaian pada 12 Oktober di <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>.
- Azman, Norzaini & Doria A. (2021). A critical analysis of Malaysian higher education institutions response toward COVID-19: sustaining academic program delivery. *Journal of Sustainability Science and Management* 16(1), 70-96.
- Baker, C.N., Peele, H., Daniels, M., Saybe, M., Whalen, K., Overstreet, S. & The New Orleans, T.I.S.L.C. (2021). The experience of COVID-19 and its impact on teachers' mental health, coping, and teaching. *School Psychology Review* 50(4), 491–504.
- Bartels, M., N. & David, Z., P. (2020). Acute medical conditions: cardiopulmonary disease, medical frailty, and renal failure. *Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation* (6th ed). Virginia, Virginia Commonwealth University School of Medicine.
- Bao, Yanping, Yankun S., Shiqiu M., Jie S., & Lin L. (2019). nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395, 37- 38.
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., Singh, N. (2021). COVID-19 and its impacts on education, social life and mental health of students: a survey. *Children and Youth Services Review* 121, 1-6.
- Cipriano, C., & Brackett, M. (2020, June 15). Teachers are anxious and overwhelmed. They need SEL now more than ever. *EdSurge News*. <https://www.edsurge.com/news/2020-04-07-teachers-are-anxious-and-overwhelmed-they-need-selnow-more-than-ever> (27/12/2021, 11.19pm)
- Dini Ulya. (2021). Strategi menangani stress pada remaja SMP dalam menjalankan pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. Master Thesis. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta Indonesia.
- Hiremath, C. (2019). Impact of sports on mental health. *International Journal of Physiology* 1, 14–18.

- Islam, S., Akter, R., Sikder, T., Griffiths, M.D. (2020). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among first-year university students in Bangladesh: a cross-sectional study. *Int. J. Mental Health Addiction*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00242-y>.
- Izyan I. K. & Aishah M. (2021). COVID-19: Impak e-pembelajaran terhadap kesihatan pelajar universiti. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 53-60.
- Jabatan Pendidikan Politeknik Dan Kolej Komuniti. (2018). *Informasi Kolej Komuniti edisi Oktober 2018*.
- Jabatan Pendidikan Politeknik Dan Kolej Komuniti. (2019). *Garis Panduan Pemantauan Pembelajaran dan Pengajaran Politeknik Dan Kolej Komuniti Edisi 2019*.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). *Kenyataan Akhbar Kementerian Kesihatan Malaysia: Situasi Semasa Jangkitan Coronavirus 2019 (COVID-19) Di Malaysia*.
- Lee, J. (2020). Reflections Features Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4, 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Li, Sijia, Yilin W., Jia X., Nan Z., & Tingshao Z. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 17, 2032.
- Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. (2020). 5, 12, 16-30. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i1.2.594>
- Mahadi A.H & Norlia K. (2006). *Kompetensi Pensyarah di Dalam Pengajaran dan Pembelajaran (P&P) Satu Kajian di KUTKM. Tesis Projek. Kolej Universiti Teknikal Kebangsaan Malaysia*.
- Mental Health Booklet (MLY)* (2020). *Malaysian Psychiatric Association*.
- Miguel, C., Castro, L., Marques D. Santos, J. P., Serrão, C. & Duarte, I. (2021). Impact of COVID-19 on medicine lecturers' mental health and emergency remote teaching challenges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 13.
- Muhammad Irfan, Faizah, S., Vincent, J.H, Waqar, A. & Rosmaiza, A.G. (2020). The psychological impact of coronavirus on university students and its socio-economic determinants in Malaysia.
- Muniroh, H., Siti Balqis, M. & Ch'ng, P. E.(2020). Adaptasi pengajaran dan pembelajaran secara maya dalam kebiasaan baharu semasa pandemik COVID-19. *SIG: e-Learning@CS*, 23-30.
- Nazurulaina, S., Aripin, H., Yahya, S.A., Deraman, S., Noraini, & Raop, A. & Raop, N.A. (2021). Kecerdasan spiritual dan kesihatan mental remaja. *Jurnal 'Ulwan*, 6,1.
- Nazri A. Rahman. *Ulasan: Berkesankah norma baharu kelas dalam talian?*.<https://www.malaysiakini.com/news/552219>
- Nor Halina, N., Norlizawati, H. & Norhafinas, A. L. (2020). Cabaran pensyarah kolej komuniti dalam melaksanakan proses pengajaran dan pembelajaran dalam talian. *E-Proceedings of The Green Technology & Engineering 2020 Virtual Conferences*, 193-202.
- Pauzi, M. F., Juhari, S. N., Amiruddin, S., & Hassan, N. M. (2020). Covid-19: Pengajaran dan pembelajaran sewaktu krisis pandemik. *Jurnal Refleksi Kepemimpinan, (JILID III)*.
- Peng, S., M. & Shahlan, S. (2021). Kajian tinjauan sistematik: Pandemik COVID-19: Impak terhadap kesihatan mental pelajar. *International Journal of Advanced Research in Islamic Studies and Foundation Arise*, 1, 98-108.
- Rashid, A., Aziz, A., Al, A., Shafie, H., Hamidaton, U., Soffian, M., & Nur, R. (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.

- Rashid, A., Aziz, A. & Sukor, N.M. (2020). Social Network and Sources of Support Received: An Experience of Malay Mothers with Children of Cancer View project Psychological Medicine, Stress and Pandemic View project. <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr>.
- Saha, A., Dutta, A. & Ridhwan Islam Sifat. (2021). The mental impact of digital divide due to COVID-19 pandemic induced emergency online learning at undergraduate level: Evidence from undergraduate students from Dhaka City. *Journal of Affective Disorders*, 294, 170-179.
- Sajed, Ahmad Naeem, & Kapil Amgain. (2020). Corona virus disease (COVID-19) outbreak and the strategy for prevention. *Europasian Journal of Medical Sciences*, 2, 1-3.
- Sokal, L., & Eblie Trudel, L. (2020). How to prevent teacher burnout during the coronavirus pandemic. *The Conversation*. <https://theconversation.com/how-to-preventteacher-burnout-during-the-coronavirus-pandemic139353> (27/12/2021, 10.45pm)
- Stefan, H. (2019). What Do We Mean by Blended Learning? *TechTrends*. <https://doi.org/10.1007/s11528-019-00375-5>
- Subramaniam, V. (2015). Hubungan antara stres dan tekanan darah tinggi pada mahasiswa. *Intisari Sains Medis* 2, 4-7.
- Vahedian-Azimi, Amir, Malihe, S.M., Farshid,R., Sajad, S, Sara, A., & Mohamad Amin, P.(2020). Comparison of the severity of psychological distress among four groups of an Iranian population regarding COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 20, 1-7.
- Wan Nur Farhah, M.S. (2020). Muzik sebagai terapi menangani stress. *Fakulti Pengajian Bahasa Utama, Universiti Sains Islam Malaysia*.
- WHO. 2021. Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemics: Numbers at A Glance. World Health Organization. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Yusoff, Y. M., Sulaiman, S. N. I. B., & Din, H. M. (2020). Pandemik covid-19: Kajian tinjauan kesediaan penggunaan e-pembelajaran dalam kalangan pelajar multimedia kreatif pengiklanan di Kolej Komuniti Jasin. *Implication of Covid-19 Pandemic Towards Education, Social Life & Global Economics*, 56.
- Yasuhiro, K. & Su-Hie, T. (2021). Positive psychology of Malaysian University Students: impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 227–239.