

TEKANAN EMOSI PENSYARAH DALAM MELAKSANAKAN PENGAJARAN DAN PEMBELAJARAN ATAS TALIAN DI ERA PANDEMIK COVID-19

Shazarina Zdainal Abidin, Suziana Hanini Sulaiman, Suhana Mohamed Lip, Norshilawani Shahidan, Natasha Ariffin, Mohamad Fuad Ishak, Sapie Sabilan.

shazarina@kuis.edu.my

Fakulti Pendidikan, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor.

Abstrak

Penularan Virus Corona 2019 (COVID-19) secara meluas di seluruh dunia menyebabkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan ia sebagai satu pandemik. Di Malaysia, usaha mengekang penularan wabak memaksa kerajaan mengarahkan universiti dan kolej menghentikan kelas secara bersemuka. Pengajaran dan pembelajaran secara atas talian telah menggantikan sepenuhnya mod pengajaran dan pembelajaran yang sebelum ini dilakukan secara bersemuka. Keadaan ini menimbulkan kebimbangan bukan sahaja dikalangan pelajar malah pensyarah juga turut menghadapi keresahan yang tersendiri (Nor Haslina Hashim, 2020). Antara punca yang menyebabkan stress berlaku adalah apabila tidak dapat meneruskan rutin sedia ada (Vijayah Malar a/p Palanisamy, 2020). Sebahagian pensyarah merasakan perubahan paradigma amalan yang sukar apabila keadaan mewajibkan penggunaan pengajaran secara maya ([Mohan Rathakrishnan](#), 2020). Kesediaan pensyarah dari segi kemahiran dan pengetahuan juga menjadi cabaran utama (Mohd Hafiz Abu Hassan, 2020). Firdaus Abdul Gani (2020) berpendapat, masyarakat secara umumnya mengetahui bahawa perasaan cemas, gemuruh serta sedih ketika menghadapi tekanan adalah sebahagian dari kehidupan terutamanya jika terdapat situasi yang mendatangkan bahaya serta tidak menentu. Walaubagaimanapun, ia menjadi masalah jika berpanjangan atau menjejaskan fungsi harian seseorang individu. Justeru, kertas konsep ini membincangkan punca tekanan emosi pensyarah dalam menghadapi cabaran pengajaran dan pembelajaran atas talian. Kajian ini juga membincangkan gejala yang dialami dan cara gaya pengendalian.

Kata kunci: tekanan emosi, pengajaran dan pembelajaran dalam talian, maya, digital.

1.0 PENGENALAN

Virus Corona 2019 (COVID-19) telah mula dikesan di Wuhan, China pada Disember 2019. Penularan secara meluas di seluruh dunia telah menyebabkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mengisytiharkan ia sebagai satu pandemik pada 11 Mac 2020. Sehingga 10 November 2020, terdapat kira-kira 40 juta kes di seluruh dunia dan terdapat kira-kira lebih 40 ribu kes telah disahkan positif di Malaysia (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020).

Peningkatan kes positif dari masa ke semasa menyebabkan Kerajaan Malaysia mengumumkan untuk melaksanakan perintah kawalan pergerakan (PKP) pada 18 Mac 2020. Usaha kerajaan bagi mencegah penularan sekaligus memutuskan rantaian COVID 19 telah menyebabkan tempoh PKP dianjak dari masa ke semasa menjadi satu tempoh yang panjang. Keadaan ini telah memberi kesan kepada pelbagai lapisan masyarakat dari segi ekonomi, sosial, emosi dan fizikal.

Susulan arahan PKP juga, semua institusi pendidikan dari peringkat taska, pra sekolah, rendah, menengah hingga ke peringkat tinggi diarahkan tutup. Sepanjang tempoh tersebut juga, institusi pendidikan juga memainkan peranan menggunakan segala medium yang ada bagi kelangsungan aktiviti pengajaran dan pembelajaran (PdP). Ini memberikan cabaran kepada golongan pelajar mahupun pendidik.

Penurunan kes harian yang dicatatkan sehingga pertengahan Mei 2020 menuntun kerajaan mengambil langkah melonggarkan sedikit PKP yang dilaksanakan kepada Perintah Kawalan Pergerakan Bersyarat (PKPB) pada 13 Mei 2020. Walaubagaimanapun, kenyataan media Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) pada 27 Mei 2020 memaklumkan bahawa semua aktiviti PdP hendaklah dilaksanakan secara dalam talian sehingga 31 Disember 2020 dan semua aktiviti PdP secara bersemuka adalah tidak dibenarkan (Kementerian Pengajian Tinggi, 2020). Ini memberi maksud bahawa segala aktiviti pengajaran dan pembelajaran diperingkat pengajian tinggi masih dibataskan dan ini memberi impak yang berbeza dari segi fizikal dan psikologikal kepada pelajar mahupun pensyarah.

Menurut Nor Haslina Hashim (2020) perubahan kepada corak PdP atas talian menimbulkan kebimbangan bukan sahaja dikalangan pelajar malah pensyarah juga turut menghadapi keresahan yang tersendiri. Tambahan pula, keadaan ini bukan sahaja menimbulkan tekanan kepada emosi malah turut juga mengganggu kefungsiian mental dan fizikal. Raja Nur Faznie Aida (2020) menyatakan Pendidikan dan pembelajaran online memberi kesan terhadap kesihatan mental, fizikal, emosi dan juga sosial.

Tinjauan awal oleh pengkaji mendapati pensyarah Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) turut mengalami tekanan emosi dalam menghadapi pengajaran dan pembelajaran atas talian dalam era pandemik COVID -19. Proses penyesuaian kepada norma baharu ini memberi kesan yang berbeza pada setiap individu.

Justeru, kertas konsep ini membincangkan tentang tekanan emosi pensyarah dalam menghadapi cabaran pengajaran dan pembelajaran secara atas talian dari segi punca dan gejala yang dialami serta mencadangkan cara pengendalian yang sesuai bagi menangani situasi ini.

2.0 TEKANAN EMOSI

Tekanan atau stress bermaksud keadaan menekan atau keadaan tertekan iaitu keadaan menanggung beban yang sukar untuk ditanggung (Kamus Dewan Edisi Ke-4, 2005). Seseorang yang menghadapi tekanan menunjukkan situasi individu yang terbeban dengan perkara yang berat dan mengganggu fizikal, mental dan emosi. Selari dengan pandangan ahli psikologi Islam seperti al-Ghazali, Al Razi, Muhammad Uthman Najati, Muhammad Izzuddin Taufik dan Hassan Langgulung yang melihat tekanan dari sudut kegelisahan jiwa atau gangguan emosi manusia (Fariza Md Saham, 2005). Menurut Hans Selye (1974) pengasas kepada Theory of Stress menyatakan stress adalah suatu reaksi yang tidak spesifik oleh diri seseorang disebabkan oleh sesuatu bebanan yang menyimpannya. Menurut beliau lagi, stress boleh mewujudkan reaksi atau perasaan yang baik dan positif yang dikenali sebagai “eustress” atau reaksi yang buruk dan negatif yang dinamakan sebagai “distress”.

Terdapat beberapa kajian yang dijalankan sebelum ini berkaitan dengan tekanan emosi pensyarah. Normarina Ramlee (2015) mendapati tahap stress dikalangan pensyarah Kolej Vokasional Johor adalah sederhana. Dapatan juga menunjukkan perubahan sistem merupakan faktor utama yang menyumbang diikuti bebanan kerja, kerenah pelajar, hubungan interpersonal seterusnya kekangan masa dan sumber. Noordeyana Tambi & Zulaika Awang (2019) berpendapat faktor berurusan dengan pelajar memberi kesan tekanan yang lebih tinggi dalam kalangan pensyarah Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Maizan Mat@Muhammad (2018), menyatakan tahap emosi negatif pensyarah KUIS adalah terkawal dan tidak membimbangkan walaupun terdapat gejala yang menunjukkan

mereka berada dalam keadaan tertekan, bimbang dan murung. Punca utama yang menyumbang antaranya adalah KPI dan persepsi pekerja terhadap tingkah laku majikan, diikuti beban kerja, hubungan interpersonal dan komunikasi serta kekangan masa dan sumber. Kajian lepas yang dinyatakan merujuk kepada kajian tekanan emosi pensyarah sebelum era pandemik.

3.0 PDP ATAS TALIAN

PdP atas talian merupakan bentuk pengajaran dan pembelajaran yang disampaikan melalui penggunaan teknologi digital. Proses PdP ini mengandungi grafik visual, perkataan, animasi, video dan audio dan dilengkapi dengan kemudahan pembelajaran secara individu atau berkumpulan dengan bantuan tenaga pengajar secara atas talian. PdP atas talian juga dilaksanakan tanpa mengira jarak dan jumlah ahli yang melayarinya (Zawiah Binti Bahrom, 2020). Ia juga dikenali sebagai e-learning, pembelajaran maya atau pembelajaran digital. PdP atas talian diklasifikasikan kepada dua iaitu interaksi segerak (synchronous) dan interaksi tidak segerak (asynchronous). Interaksi segerak lebih menyerupai kaedah bersemuka di mana pensyarah dapat menjalankan PdP dalam masa serentak dengan semua pelajar dari tempat berbeza seperti persidangan video dan perbualan langsung. Manakala interaksi tidak segerak pula adalah sesi PdP yang dilangsungkan secara tidak serentak dan berpusatkan mahasiswa dengan penggunaan sumber dalam talian yang terhad seperti video tersimpan, pembacaan artikel, kiriman perbincangan dan perkongsian nota.

PdP secara atas talian sebenarnya telah dilaksanakan secara meluas di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia terutama di IPT yang melaksanakan program pengajian jarak jauh. Corak pembelajaran ini telah mula digunakan seiring dengan perkembangan pesat teknologi maklumat dan komunikasi di negara ini. Menurut Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM), Profesor Madya Dr Afandi Ahmad dalam Fazurawati Che Lah (2020), PdP secara dalam talian bukanlah perkara asing di universiti, tambahan lagi menerusi falsafah cybergogy (pembelajaran maya) yang begitu dekat dengan generasi hari ini selain daripada heutagogy (pembelajaran sendiri) dan paragogy (pembelajaran berorientasikan rakan sebaya).

Kebanyakan institusi pengajian awam atau swasta menggunakan PdP atas talian secara teradun (blended) dengan PdP secara bersemuka. Ini kerana PdP secara bersemuka tetap mempunyai kelebihan tersendiri. Pembelajaran bersemuka, memberi kelebihan kepada pensyarah untuk menyampaikan pengajarannya secara bebas dan dalam masa yang sama dapat menilai motivasi belajar pelajarnya (Aulia Riska Nugraheny, 2020). Menurut Hussin et al. dalam Shahfiezul Shahaimi & Khalid, F. (2016), pembelajaran teradun (blended Learning) merupakan satu konsep pencampuran model pembelajaran secara konvensional dengan pembelajaran secara maya melalui teknologi maklumat dan komunikasi. Pelaksanaan pembelajaran teradun diaplikasikan dengan menggabungkan inovasi PdP digital tanpa mengeneppikan keperluan PdP secara bersemuka. Walaubagaimanapun, situasi pandemik hari ini telah memaksa PdP atas talian dilaksanakan sepenuhnya selaras dengan arahan KPT.

4.0 PUNCA TEKATAN EMOSI PENSYARAH DALAM MENGHADAPI PDP ATAS TALIAN

Cabaran yang wujud dalam mengendalikan PdP atas talian di era pandemik sedikit sebanyak mempengaruhi emosi pensyarah. Cabaran ini boleh menjadi tekanan yang memberi impak positif terhadap produktiviti kerja. PdP dalam talian di era pandemik ini menuntut pensyarah menjadi lebih kreatif dan inovatif untuk membentuk bahan pengajaran yang menarik minat dan semangat pelajar (Aulia Riska Nugraheny, 2020). Selain itu, menurut Syaharuddin, S., & Mutiani, M., (2020) dalam Aulia Riska Nugraheny (2020) menyatakan guru juga dituntut untuk

lebih menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Pandangan ini selari dengan Mohd Hafiz Abu Hassan (2020), kesediaan pensyarah dari segi kemahiran dan pengetahuan menjadi cabaran utama. Justeru, cabaran ini memberi tekanan yang baik dalam meningkatkan kebolehan pensyarah dan menjadikan corak pengajaran hari ini lebih terkini dan memenuhi keperluan pembelajaran di era milenia.

Namun demikian, setiap perubahan yang berlaku melibatkan pelbagai faktor. Reaksi seseorang mungkin berbeza bergantung kepada bebanan dan ketahanan terhadap bebanan tersebut. Peralihan situasi yang drastik dan keupayaan individu yang terbatas juga menyukarkan proses penyesuaian diri dan mengakibatkan tekanan yang bermula sebagai positif bertukar menjadi negatif. Firdaus Abdul Gani (2020) berpendapat, tekanan yang mewujudkan perasaan cemas, gemuruh serta sedih akan menimbulkan masalah jika berpanjangan atau menjejaskan fungsi harian seseorang individu. Ini adalah antara punca tekanan emosi yang di alami oleh pensyarah dalam menghadapi PdP atas talian. Mohan Rathakrishnan (2020) berpendapat sebahagian pensyarah merasakan perubahan paradigma amalan yang sukar apabila berhadapan dengan PdP atas talian. Gangguan kepada amalan kebiasaan atau terhentinya rutin sedia ada juga menjadi salah satu punca yang menyebabkan stress berlaku dalam kalangan pensyarah (Vijayah Malar a/p Palanisamy, 2020).

Kajian tinjauan yang dijalankan oleh Bani Hidayat Mohd Shafie (2020) terhadap pensyarah Institut Pendidikan Guru, Kampus Pendidikan Islam berkenaan pelaksanaan PdPc dalam talian semasa PKP Fasa 1 dan 2 mendapati semua pensyarah dan siswa melibatkan diri secara sepenuhnya dalam PdPc dalam talian. Hasil dapatan juga menunjukkan bahawa platform utama yang digunakan antaranya ialah WhatsApp, Google Classroom dan Telegram serta disokong oleh aplikasi media sosial yang lain. Dapatan kajian Aulia Riska Nugraheny (2020) pula menyatakan WhatsApp, Google Classroom dan Google Meet antara aplikasi yang sering digunakan kerana mudah dicapai dan dikendali serta menjimatkan penggunaan data berbanding aplikasi lain seperti E-Learning, Edmodo dan Zoom. Dapatan ini menunjukkan pensyarah mengambil cabaran ini dengan positif dalam meneroka pelbagai sumber bagi memastikan PdP tetap berlangsung.

Namun begitu, penemuan kajian mendapati, dua permasalahan utama yang timbul dalam melaksanakan PdPc secara atas talian ialah rangkaian internet dan kapasiti data pelajar. Ini kerana, kaedah interaksi segerak lebih cenderung digunakan oleh pensyarah bagi menggantikan interaksi bersemuka dan kaedah ini memerlukan kemudahan yang sangat baik antara pensyarah dan penuntut dari segi akses capaian serta melibatkan kos yang tinggi. Manakala, PdP tidak segerak memerlukan capaian yang terhad namun ia cenderung digunakan sekiranya memerlukan fleksibiliti masa secara langsung dan kekangan dari segi fasiliti serta keberadaan pensyarah dan pelajar (Fazurawati Che Lah, 2020).

Selain itu, pendedahan yang terlalu lama kepada skrin juga boleh menjadi punca tekanan emosi yang negatif. Penggunaan komputer dan telefon bimbit adalah perlu sebagai medium dan alat bantu utama dalam proses PdP atas talian. Pensyarah bukan sahaja perlu berhadapan dengan skrin pada masa kuliah berlangsung tetapi masa yang lebih lama diperlukan bagi membuat persediaan. Pakar Psikologi Klinikal International University of Malaya-Wales, Dr. Mimi Fitriana Zain dalam Raja Nur Faznie Aida (2020) menyatakan apabila seseorang itu tidak dapat menyeimbangkan penggunaan komputer, maka ia tidak akan dapat membantu mereka melihat fenomena pembelajaran itu sebagai sesuatu yang positif. Keadaan ini akan lebih rumit apabila pensyarah perlu bekerja dari rumah. Kajian United nations (2017) dalam Elizabeth Scott, MS (2020) mendapati keperluan untuk memeriksa handphone lebih tinggi apabila bekerja dari rumah.

Mod bekerja dari rumah juga memberi impak kepada pensyarah. Suasana pembelajaran yang tidak kondusif seperti suasana persekitaran yang bising, tempat yang sempit dan prasarana yang tidak sesuai menjejaskan keberkesanan penyampaian dan pengajaran. Pensyarah yang

telah berkeluarga pula perlu berhadapan dengan kesukaran dalam menguruskan keperluan keluarga terutamanya anak-anak yang juga memerlukan bimbingan daripada ibu bapa dalam melalui pembelajaran atas talian dirumah (Moh. Muslim, 2020). Beban tugas yang bertambah juga meningkatkan risiko pensyarah mengalami tekanan emosi.

5.0 GEJALA TEKANAN EMOSI

Tekanan emosi boleh menyebabkan perubahan bukan sahaja dari segi emosi malah fizikal, mental dan tindakan kepada seseorang individu. Perubahan ini membentuk gejala atau tanda yang dapat diperhatikan. Izzat Hazmir Ismael (2020) menyenaraikan gejala berikut sebagai akibat dari tekanan. Secara emosi seseorang mungkin selalu berasa risau, sentiasa bimbang, sugul, marah, mudah kecewa, sentiasa takut, sensitif, mudah hilang sabar dan panas baran. Dari segi fizikal, individu mungkin mengalami keletihan, pening kepala, susah tidur, sakit-sakit badan terutamanya di kawasan bahu dan belakang, degupan jantung yang kuat, sakit dada, loya, ketar badan, sejuk tangan dan berpeluh. Manakala dari segi mental seseorang itu mungkin mengalami keadaan hilang daya tumpuan, mudah lupa, sukar untuk membuat keputusan, tidak boleh berfikir, celaru pemikiran dan tidak boleh berjenaka. Gejala ini juga boleh diiringi dengan tindakan seperti keluh-kesah, makan yang berlebihan, merokok, menjerit-jerit, maki hamun, mengungkit-ungkit dan menyalahkan orang lain serta bertindak agresif.

Tinjauan awal pengkaji terhadap pensyarah Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor (KUIS) mendapati mereka juga turut mengalami gejala yang dinyatakan antaranya berasa risau, sentiasa bimbang, murung, mudah marah dan berasa sensitif terhadap persekitarannya. Menurut Sarjana Islam, seseorang yang mengalami tekanan dapat dilihat dari sudut kegelisahan jiwa atau emosi seperti perasaan gelisah, kecewa, bimbang yang keterlaluan dan takut (Fariza, 2005). Cabaran dan beban tugas yang bertambah dan gangguan yang wujud kerana bekerja dari rumah juga menyebabkan pensyarah cenderung mengalami gejala keletihan, sakit kepala, susah tidur, sakit-sakit badan terutamanya di kawasan bahu dan belakang badan. Keperluan menaip secara kerap pada papan kekunci bagi tujuan komunikasi atau memberi maklumbalas kepada pelajar samada menggunakan komputer atau telefon bimbit menyebabkan pensyarah turut mengalami gejala kebas pada jari sehingga ke pergelangan tangan. Pendedahan pada skrin juga mengakibatkan ada diantara pensyarah yang mula mengalami kerosakan mata. Menurut Mimi Fitriana Zain dalam Raja Nur Faznie Aida (2020), berdepan dengan skrin secara kerap boleh merosakkan keadaan mata secara fizikal, seterusnya mempengaruhi emosi.

Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md.Sham & A'dawiyah Ismail (2009) mengemukakan dapatan beberapa kajian berkaitan gejala tekanan antaranya seperti jantung yang berdegup laju, berpeluh, nafas yang tersekat-sekat dan mulut yang menjadi kering (Bhatia 2009). Kajian VandenBos (2015) pula menyatakan tekanan yang lebih teruk akan mengakibatkan perubahan pada pemikiran dan tubuh badan hingga menjejaskan kesihatan dan mempengaruhi kualiti kehidupan. Selain itu, kajian Fatimah Wati Halim & Wan Shahrazad Wan Sulaiman (2001) mendapati stres juga boleh menyebabkan tekanan darah tinggi, meningkatnya tahap kolesterol dalam badan, sakit perut, loya dan sebagainya. Terdapat juga sesetengah kes yang berakhir dengan kematian (Salye 1993).

6.0 CARA GAYA PENGENDALIAN TEKANAN EMOSI

Pengajaran dalam talian berkesan adalah hasil interaksi antara faktor peribadi, pedagogi, kontekstual dan organisasi dalam institusi pendidikan tinggi itu sendiri. Sehubungan itu, memberikan latihan perkembangan profesional berterusan, memberikan sokongan internet yang baik dan platform berasaskan web, mewujudkan persekitaran budaya positif terhadap

pendidikan dalam talian seperti memberikan penghargaan dan pengiktirafan sebagai usaha memotivasikan pensyarah untuk meneruskan pengajaran dalam talian dan menjadikannya sebagai salah satu pendekatan pengajaran rutin mereka (Wan Faiziah Wan Abdul Rahman, Irfan Mohamad, Muhamad Saiful Bahri Yusoff dan lain-lain, 2020)

Selari dengan pandangan Mohd Hafiz Md Hanif (2020) yang berpendapat memahami kemampuan sesebuah aplikasi teknologi sebelum digunakan adalah sebahagian daripada solusi teknologi dalam pendidikan. Ini kerana setiap aplikasi itu, mempunyai ciri dan kemampuan berlainan. Zawiah Binti Bahrom (2020) berpendapat, fenomena Pandemik Covid 19 sebenarnya menuntun pensyarah untuk bersedia dengan perubahan corak pendidikan pada masa hadapan. Justeru, pensyarah perlu memiliki motivasi, berpersonaliti dinamik yang memudahkan proses penyesuaian diri dengan perubahan serta memiliki minda yang terbuka bagi mendepani PdPc yang berfokus kepada Self-Directed (proses pembelajaran sendiri), multi-sources (menggunakan pelbagai sumber, media, dan saluran pembelajaran), life-long learning (pembelajaran sepanjang hayat), ICT base (pembelajaran menggunakan teknologi informasi).

Selain itu, Firdaus Abdul Gani (2020) mencadangkan beberapa langkah yang boleh dilakukan dalam mengendalikan tekanan, antaranya adalah:

- i. Penjagaan diri yang baik seperti menjaga makan, tidur secukupnya, melakukan senaman serta meneruskan rutin harian seperti biasa.
- ii. Pastikan untuk meneruskan komunikasi dengan keluarga dan rakan walaupun terpaksa dikuarantin. Ini boleh dilakukan secara atas talian atau media sosial.
- iii. Dapatkan sokongan emosi serta mental. Luahkan kebimbangan yang dirasakan serta dapatkan kaunseling atas talian jika perlu.
- iv. Amalkan teknik relaksasi (teknik pernafasan, relaksasi otot, meditasi) serta jalankan ibadah untuk mendapatkan ketenangan jiwa.
- v. Peka terhadap perubahan diri serta individu yang memerlukan sokongan. Amalkan sikap saling bantu membantu dalam menghadapi tekanan.
- vi. Perubahan selera makan, gangguan tidur serta kurang tumpuan adalah antara gejala awal yang memerlukan perhatian.

Moh, Muslim (2020) mencadangkan perkara yang paling utama dalam mengendalikan tekanan adalah mengenalpasti punca tekanan. Dalam perbincangan sebelum ini pengkaji telah mengupas beberapa punca yang menjadi tekanan dalam menghadapi cabaran PdP atas talian. Punca tekanan telah mewujudkan frustrasi iaitu ketidakselarasan situasi sebenar dengan jangkaan, konflik iaitu pertentangan antara dua kepentingan dan keadaan kecemasan yang menggabungkan situasi frustrasi dan konflik. Mengawal atau mengurangkan tiga keadaan ini dengan menukar cara pandang terhadap punca tekanan tersebut dapat mengurangkan tekanan yang dihadapi. Pensyarah perlu bersedia berdepan dengan masalah dan bijak melihat masalah tersebut dari pelbagai sudut bagi mencari penyelesaian seterusnya mengurangkan tekanan yang dialami.

7.0 KESIMPULAN

Penularan Virus Corona 2019 (COVID-19) secara meluas telah mengakibatkan situasi pandemic sekaligus menukarkan kehidupan kepada norma baharu begitu juga corak pengajaran dan pembelajaran (PdP). PdP atas talian telah menggantikan sepenuhnya kaedah konvensional sebelum ini. Walaupun PdP atas talian tidak asing digunakan di IPT namun cabaran dalam melaksanakan sepenuhnya secara drastik menjadi punca kepada tekanan emosi pensyarah. Tekanan yang berlaku memperlihatkan pelbagai gejala dari segi emosi, fizikal, mental

mahupun sosial. Kertas konsep ini juga telah mencadangkan beberapa cadangan bagi mencegah dan mengendalikan situasi tekanan yang dihadapi.

8.0 RUJUKAN

- Aulia Riska Nugraheny (2020) Peran Teknologi, Guru Dan Orang Tua dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi. Diakses pada 5 November 2020, dari <https://osf.io/preprints/lissa/hz57r/>
- Bani Hidayat Mohd Shafie (2020) Pelaksanaan PdPc Dalam Talian (OLL) Semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Fasa 1 Dan 2 Covid-19. Jurnal Dunia Pendidikan, Vol. 2, No. 2, 213-221. Diakses pada 5 November 2020, dari <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/10334/4888>
- Elizabeth Scott, MS (2020) How to Handle the Stress of Working From Home. Diakses pada 5 November 2020, dari <https://www.verywellmind.com/the-stress-of-working-from-home-4141174>
- Fariza Md Sham (2005). Tekanan Emosi Remaja Islam, Jurnal Islamiyat 27 (1): 3-24. Diakses pada 5 November 2020, dari <http://www.academia.edu/download/30361773/jis27-01.pdf>
- Fazurawati Che Lah. (6 April 2020). PdP dalam talian terbatas. MyMetro online. Diakses 5 November, 2020, dari <https://www.hmetro.com.my/akademia/2020/04/562990/pdp-dalam-talian-terbatas>
- Firdaus Abdul Gani (2020) Impak Psikologi Akibat Wabak Covid-19. Astro Awani Online. Diakses pada 5 November 2020, dari <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/impak-psikologi-akibat-wabak-covid19-233648>
- Izzat Hazmir Ismael (2020). Stress dan kesihatan. Diakses pada 5 November 2020, dari <https://kl.utm.my/pendaftar/files/2017/10/Stress-dan-kesihatan-Dr.-Izzat-Hazmir-bin-Ismael.pdf>
- Kamus Dewan. (Edisi Ke-4). (2005). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). Situasi Terkini 10 November 2020. Diakses pada 11 November 2020, dari <http://covid-19.moh.gov.my/terkini/112020/situasi-terkini-10-november-2020>
- Kementerian Pengajian Tinggi (2020). Pengendalian Aktiviti Akademik Di Kampus Institusi Pendidikan Tinggi Semasa Dan Pasca Perintah Kawalan Pergerakan. Diakses pada 5 November 2020, dari <https://www.mohe.gov.my/media-kpt/kenyataan-media/1126-pengendalian-aktiviti-akademik-di-kampus-institusi-pendidikan-tinggi-semasa-dan-pasca-perintah-kawalan-pergerakan>
- Maizan Mat @ Muhammad (7 August 2018). Profil Tahap Emosi Negatif dalam Kalangan Pensyarah Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. Dalam Proceeding International Research Management & Innovation Conference (5th IRMIC). Putrajaya.
- Moh. Muslim (2020). Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2, 192-201. Diakses pada 5 November 2020, dari <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205>
- Mohan Rathakrishnan, (2020). Covid -19 Ubah Pengajaran dan Pembelajaran dari Rumah. BH Online. Diakses 5 Disember, 2020, dari <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2020/07/710464/covid-19-ubah-pengajaran-dan-pembelajaran-dari-rumah>
- Mohd Hafiz Md Hanif. (2020). COVID-19: Pastikan pensyarah tak abai pelajar. BH Online. Diakses 5 Disember, 2020, dari <https://www.bharian.com.my/rencana/komentar/2020/03/668325/covid-19-pastikan-pensyarah-tak-abai-pelajar>.

- Noor Izzati Mohd Zawawi, Fariza Md.Sham & A'dawiyah Ismail (2019) Stres Menurut Sarjana Barat dan Islam. *International Journal of Islamic Thought*
- Noordeyana Tambi & Siti Zulaikha Awang (2019) Hubungan Antara Tekanan Kerja Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kepuasan Kerja Dalam Kalangan Pensyarah Fakulti Sains Sosial Dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia. *Journal of Social Sciences and Humanities*. Vol. 16, No. 5. 1-19. Diakses pada 5 November 2020, dari <http://ejournal.ukm.my/ebangi/article/download/33488/9514>
- Normarina Ramlee (2015). Tahap Stress dalam Kalangan Pensyarah Kolej Vokasional di Johor. Tesis yang tidak diterbitkan. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Diakses 5 Disember, 2020, dari <http://eprints.uthm.edu.my/id/eprint/7112/>
- Raja Nur Faznie Aida (2020). Pembelajaran online boleh beri kesan kesihatan mental. *Sinar Harian Online*. Diakses 5 Disember, 2020, dari <https://www.sinarharian.com.my/article/112917/KHAS/>
- Shahfiezul Shahaimi & Khalid, F. (2016). Pengintegrasian Blended Learning Dalam Pembelajaran Persekitaran Maya Frog (VLEFROG). Dalam Nabilah Othman, Chiang Wei Luan & Nurul Syaida Md Zuki. (Editor)., *Pendidikan Abad ke-21: Peranan Teknologi Maklumat dan Komunikasi serta Cabarannya*. Bangi: Fakulti Pendidikan UKM. Diakses pada 5 November 2020, dari https://www.researchgate.net/publication/301678142_Pengintegrasian_Blended_Learning_dalam_Pembelajaran_Persekitaran_Maya_Frog_VLEFROG
- Vijayah Malar a/p Palanisamy, (2020). Pengurusan Stress Semasa Covid-19. Diakses pada 5 November 2020, dari <https://hep.um.edu.my/BIL.%204%20-%20FINAL.pdf>
- Vol. 16, 85-97. Diakses pada 5 November 2020, dari http://journalarticle.ukm.my/14059/1/IJIT-Vol-16-Dec-2019_8_85-97.pdf
- Wan Faiziah Wan Abdul Rahman, Irfan Mohamad, Muhamad Saiful Bahri Yusoff et al. (2020) Pandemik COVID-19: Cabaran Normal Baharu Pensyarah Perubatan Universiti Sains Malaysia. Diakses pada 5 November 2020, dari <http://covid19.kk.usm.my/index.php/artikel/bacaan-umum/25-pandemik-covid-19-cabaran-normal-baharu-pensyarah-perubatan-universiti-sains-malaysia>.
- Zawiah Binti Bahrom (2020). Pedagogi Norma Baharu: Cabarandan Hikmah. *Jurnal Refleksi Kepemimpinan* Jilid III, 74-85. Diakses pada 5 November 2020, dari <http://myjms.mohe.gov.my/index.php/jrk/article/view/9896/5412>