

HUBUNGAN ANTARA TEKNOSTRES, EFIKASI KENDIRI
DAN KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN
PELAJAR PASCASISWAZAH

MUNAUWARATUNNADHIRAH BT MOHD NAZAL

Laporan projek ini dikemukakan sebagai memenuhi sebahagian
syarat penganugerahan ijazah
Sarjana Pendidikan (Psikologi Pendidikan)

Sekolah Pendidikan
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Teknologi Malaysia

OGOS 2021

DEDIKASI

Khas untuk ayahanda dan bonda tercinta, pengorbananmu tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Hanya kejayaan dan iringan doa yang dapat dihadiahkan bagi mengenang jasmu selama ini. Semoga Allah sentiasa merahmati abah Haji Mohd Nazal bin Haji Abdul Karim dan arwah mak Hajjah Asiah binti Haji Ibrahim.

Buat suami dan tiga orang cahayamataku yang sangat dicintai, terima kasih atas sokongan dan pengorbanan, serta kerjasama yang diberikan kerana sangat memahami situasiku dalam menguruskan hal berkaitan keluarga, kerjaya dan pengajian.

Buat adik-beradik dan rakan-rakan yang disayangi, terima kasih atas sokongan, dorongan dan bantuan yang telah diberikan selama ini.

Buat penyelia yang dihormati, Prof. Madya Dr. Azlina binti Mohd Kosnin, terima kasih yang tidak terhingga kerana tidak jemu mencurahkan ilmu dan memberi tunjuk ajar bagi membantu dalam menyelesaikan kajian pendidikan ini dengan jayanya.

Hanya doa dapat ku panjatkan semoga kalian semua sentiasa berada dalam redha dan limpahan rahmat yang berpanjangan dariNya...

Terima kasih di atas pengorbanan kalian. Saya sayang kalian...

PENGHARGAAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang sentiasa merahmati dan melimpahkan rezeki dan kasih sayangNya yang berpanjangan serta dengan keizinannya memberi peluang kepada saya untuk berusaha menyelesaikan tugas kajian pendidikan Sarjana Pendidikan ini.

Pertama sekali, penghargaan dan ucapan terima kasih kepada ibu dan bapa serta ahli keluarga saya yang sangat banyak memberikan kata-kata semangat kepada saya dalam mendorong saya untuk menyelesaikan tugas kajian ini. Pengorbanan dari segi masa, tenaga dan kewangan dalam membantu saya mengikuti pengajian ini sangat dihargai.

Seterusnya penghargaan dan terima kasih diucapkan kepada semua pensyarah yang telah memberikan panduan serta bimbingan kepada saya dalam tempoh saya menjalani pengajian Sarjana Pendidikan ini. Terutamanya setinggi-tinggi penghargaan dan ucapan terima kasih yang tidak terhingga untuk Prof. Madya Dr. Azlina binti Mohd Kosnin iaitu penyelia saya yang telah meluangkan banyak masa dan tenaga memberikan tunjuk ajar, nasihat dan kerjasama kepada saya dalam menyelesaikan tugas kajian ini. Selain itu, bantuan Prof. dari segi teknikal dan sokongan moral memberikan saya motivasi untuk menghasilkan kajian ini dengan jayanya.

Penghargaan dan ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rakan-rakan seperjuangan PESISIR Kluang yang sentiasa memberikan bantuan dan sokongan pada masa saya menghadapi masalah dalam pengajian. Kredibiliti mereka kebanyakannya sebagai pendidikan sangat menyerlah dalam memberikan tunjuk ajar dan panduan dengan terperinci. Penghargaan kepada semua pelajar yang terlibat dalam kajian ini, pihak pengurusan fakulti, pihak pengurusan universiti dan semua yang terlibat secara langsung dan juga tidak langsung dalam menjayakan kajian ini.

Doa, harapan dan dorongan semua terpahat dalam ingatan dan menjadi inspirasi untuk saya terus berusaha dalam menjayakan kajian ini. Terima kasih kepada semua....

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan bagi melihat hubungan antara teknostres, efikasi sendiri dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah. Responden yang terlibat dalam kajian ini merupakan pelajar pascasiswazah Sarjana Kerja Kursus, Sekolah Pendidikan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan di Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor Darul Ta'zim. Seramai 98 orang pelajar pascasiswazah telah dijadikan responden dalam kajian ini. Pemboleh ubah-pemboleh ubah yang terlibat dalam kajian ini adalah kesihatan mental, teknostres dan efikasi sendiri. Di mana dimensi dalam kesihatan mental adalah pada tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Kaedah borang soal selidik secara *google form* yang dihantar melalui atas talian telah digunakan. Kaedah ini digunakan bagi mengumpul data dari maklumbalas responden yang menjawabnya secara sukarela. Data yang telah dikumpul kemudiannya dianalisis dengan menggunakan sistem penilaian *IBM Statistical Package for Social Science (SPSS) 20.0*. Analisis Skor Min dibuat untuk mengenalpasti tahap kesihatan mental, tahap teknostres dan tahap efikasi sendiri pelajar pascasiswazah. Manakala untuk melihat hubungan antara teknostres dan efikasi sendiri dengan kesihatan mental pelajar pascasiswazah telah dianalisis dengan menggunakan kaedah Korelasi Pearson. Teknik *Cronbach's Alpha* telah digunakan untuk menilai kebolehpercayaan kajian rintis yang telah dijalankan dengan mendapat nilai yang tinggi iaitu nilai 0.966 bagi kesihatan mental, 0.961 bagi teknostres dan 0.928 bagi efikasi sendiri. Hasil kajian mendapati tahap kesihatan mental pelajar pascasiswazah adalah berada pada tahap normal, tahap teknostres adalah rendah dan tahap efikasi sendiri adalah tinggi.

ABSTRACT

This study was conducted to identify the relationship between technostress, self efficacy and mental health among postgraduate students. Respondents involved in this study were postgraduate students in Master Taught Course, School of Education, Faculty of Social Science and Humanities (FSSH), Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor Darul Ta'zim. Total of 98 respondents among these postgraduate students were selected to participate in this study. Variables that had been tested in this study were mental health, technostress and self efficacy. The dimension of mental health include depression, anxiety and stress. Feedback collected by using questionnaires in google form and being posted using online platform. These respondents had given the feedback as voluntary sampling. Data collected were analyzed using IBM Statistical Package for Social Science (SPSS) 20.0. The collected data were then analyzed using Mean Score Analysis to identify level of mental health, level of technostress and level of self efficacy respondents. While Pearson Correlation method had been used to identify the relationship between technostress, self efficacy and mental health respondents. Cronbach's Alpha technique have been used to evaluate the reliability and validity of pilot studies showing high values 0.966 for mental health, 0.961 for technostress and 0.928 for self efficacy. The findings of this study found that level of mental health for these postgraduate students are at normal level, low in technostress level and high in self efficacy level.

ISI KANDUNGAN

	TAJUK	MUKA SURAT
	PERAKUAN	ii
	DEDIKASI	iii
	PENGHARGAAN	iv
	ABSTRAK	v-vi
	ISI KANDUNGAN	vii-ix
	SENARAI JADUAL	x
	SENARAI RAJAH	xi
	SENARAI APENDIKS	xii
BAB 1	Pengenalan	1
	1.1 Pengenalan	1-5
	1.2 Latar Belakang Masalah	5-8
	1.3 Pernyataan Masalah	8-10
	1.4 Objektif Kajian	10-11
	1.5 Persoalan Kajian	11
	1.6 Hipotesis Kajian	11
	1.7 Kepentingan Kajian	12-13
	1.8 Skop dan Batasan Kajian	13-14
	1.9 Kerangka Teori Kajian	15
	1.9.1 Kesihatan Mental	15
	1.9.2 Teknostres	15-16
	1.9.3 Efikasi Kendiri	16-17
	1.10 Kerangka Konseptual Kajian	17-18
	1.11 Definisi Istilah Konseptual dan Operational	18

1.11.1	Istilah Konseptual Kesehatan Mental	19
1.11.2	Istilah Konseptual Teknostres	19-20
1.11.3	Istilah Konseptual Efikasi Kendiri	20
1.11.4	Istilah Konseptual Pelajar Pascasiswazah	20-21
1.11.5	Istilah Operational Kesehatan Mental	21
1.11.6	Istilah Operational Teknostres	21-22
1.11.7	Istilah Operational Efikasi Kendiri	22
1.11.8	Istilah Operational Pelajar Pascasiswazah	23
1.12	Kesimpulan	23
BAB 2	SOROTAN KAJIAN	24
2.1	Pengenalan	24
2.2	Konsep Kajian dan Teori Kajian	24
2.2.1	Konsep Kajian Kesehatan Mental	24-25
2.2.2	Konsep Kajian Teknostres	25-26
2.2.3	Konsep Kajian Efikasi Kendiri	26-27
2.2.4	Teori Kajian Kesehatan Mental	27-28
2.2.5	Teori Kajian Teknostres	28-29
2.2.6	Teori Kajian Efikasi Kendiri	29-31
2.3	Kajian-Kajian Lepas	31-36
2.4	Kesimpulan	36
BAB 3	METODOLOGI	37
3.1	Pengenalan	37
3.2	Reka Bentuk Kajian	37-38
3.3	Responden Kajian	38-40
3.4	Instrumen Kajian	40-41
3.4.1	Kesehatan Mental	41-42
3.4.2	Teknostres	42-43
3.4.3	Efikasi Kendiri	43
3.5	Kajian Rintis	44

3.6	Prosedur Pengumpulan Data	45
3.7	Analisis Data	45-47
3.8	Kesimpulan	47
BAB 4	ANALISIS KAJIAN	48
4.1	Pengenalan	48-49
4.2	Latar Belakang Responden	49-50
4.3	Analisis Persoalan Kajian 1: Apakah tahap teknostres dalam kalangan pelajar pascasiswazah?	51-52
4.4	Analisis Persoalan Kajian 2: Apakah tahap efikasi sendiri dalam kalangan pelajar pascasiswazah?	52-54
4.5	Analisis Persoalan Kajian 3: Apakah tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah?	54-56
4.6	Analisis Persoalan Kajian 4: Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara teknostres dengan efikasi sendiri dalam kalangan pelajar pascasiswazah?	57
4.7	Analisis Persoalan Kajian 5: Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara teknostres dengan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah?	57-58
4.8	Analisis Persoalan Kajian 6: Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi sendiri dengan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah?	58-59
4.9	Rumusan	59
BAB 5	PERBINCANGAN, CADANGAN DAN RUMUSAN	60
5.1	Pengenalan	60-61
5.2	Rumusan Dapatan Kajian	61-62
5.3	Perbincangan	62
5.3.1	Tahap Kesihatan Mental	62
5.3.2	Tahap Teknostres	63
5.3.3	Tahap Efikasi Kendiri	63-64

5.3.4	Hubungan Antara Teknostres Dengan Efikasi Kendiri	64
5.3.5	Hubungan Antara Teknostres Dengan Kesehatan Mental	64-65
5.3.6	Hubungan Antara Efikasi Kendiri Dengan Kesehatan Mental	65-66
5.4	Implikasi Kajian Praktikal	66-67
5.5	Cadangan Kepada Penyelidik Akan Datang	67-68
5.6	Penutup	68-69
RUJUKAN		70-75

SENARAI JADUAL

NO JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
Jadual 3.1	Jadual Saiz Sampel Krejcie & Morgan (1970)	40
Jadual 3.2	Skala Stres DASS	42
Jadual 3.3	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i> bagi setiap pemboleh ubah	44
Jadual 3.4	Analisis Data	46
Jadual 3.5	Skala Skor Min	46
Jadual 4.1	Taburan Responden Mengikut Jantina	49
Jadual 4.2	Taburan Responden Mengikut Umur	49
Jadual 4.3	Taburan Responden Mengikut Tahun Pengajian	50
Jadual 4.4	Taburan Responden Mengikut Status Bekerja	50
Jadual 4.5	Nilai Min & Sisihan Piawai Tahap Teknostres	51-52
Jadual 4.6	Nilai Min & Sisihan Piawai Tahap Efikasi Kendiri	52-53
Jadual 4.7	Pecahan Soalan Mengikut Tahap Skala Stres DASS 21	54
Jadual 4.8	Nilai Min & Sisihan Piawai Skala Kemurungan	54
Jadual 4.9	Nilai Min dan Sisihan Piawai Skala Kebimbangan	55
Jadual 4.10	Nilai Min dan Sisihan Piawai Skala Tekanan	56
Jadual 4.11	Korelasi Pearson Hubungan Antara Teknostres Dengan Efikasi Kendiri	57
Jadual 4.12	Korelasi Pearson Hubungan Antara Teknostres Dengan Kesihatan Mental	57
Jadual 4.13	Korelasi Pearson Hubungan Antara Efikasi Kendiri Dengan Kesihatan Mental	58

SENARAI RAJAH

NO RAJAH	TAJUK	MUKA SURAT
Rajah 1.1	Teknostres, Efikasi Kendiri Dan Kesihatan Mental	17
Rajah 2.1	Empat Sub Proses Dalam Belajar Pemerhatian (Model) Bandura 1997	30-31
Rajah 3.1	Korelasi Pearson	47

SENARAI APENDIKS

APENDIKS	TAJUK	MUKA SURAT
Apendiks A	Borang Soal Selidik	76-81
Apendiks B	Keputusan Turnitin	82

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pengenalan

Kesihatan mental merupakan asas dalam kesejahteraan kehidupan seseorang yang menunjukkan keupayaan individu untuk mengendalikan tekanan yang dihadapi dengan baik supaya dapat menjalankan tanggung jawab secara produktif serta dapat memberikan sumbangan yang baik dalam masyarakat. Ia merupakan emosi diri yang melambangkan kebolehan mereka dalam menyesuaikan diri untuk menangani tekanan kehidupan seharian serta berkemampuan berkomunikasi dalam masyarakat dengan lebih efektif. Kesihatan mental yang baik merupakan keadaan di mana individu tersebut menyedari keupayaannya untuk bertindak terhadap tekanan dalam kehidupan seharian, dapat bekerja dengan lebih produktif serta boleh memberikan sumbangan kepada masyarakat sekeliling. Ini dapat dilihat dari cara individu itu berfikir serta memberikan tindak balas.

Setiap individu perlu menjaga kesejahteraan kesihatan mental mereka. Kementerian Kesihatan Malaysia (2016) melalui kenyataan akhbar mendapati, pada tahun 2015 seramai 4.2 juta orang rakyat Malaysia telah mengalami masalah kesihatan mental seterusnya meningkat kepada 5.5 juta orang pada tahun 2018. Kesihatan mental boleh terjejas akibat masalah yang dihadapi termasuklah teknostres, sosio-ekonomi, pertukaran persekitaran, tekanan di tempat kerja dan kehidupan serta penyakit fizikal. Masalah kesihatan mental perlu ditangani segera oleh setiap individu terutama kepada pelajar pascasiswazah bagi memastikan masalah seperti tekanan dan kemurungan dapat dirawat segera. Ini supaya kehidupan serta sesi pembelajaran

mereka tidak terganggu dan fokus terhadap pembelajaran dan kerjaya tidak diabaikan mengakibatkan mereka kurang berjaya dalam bidang pengajian yang sedang dilaluinya. Penjagaan kesihatan mental sangat dituntut terutamanya pada masa kini di mana kita berhadapan dengan pandemik yang menyebabkan pergerakan terbatas dan kebanyakan urusan dijalankan secara atas talian termasuk sesi pengajaran dan pembelajaran kepada semua pelajar dari peringkat rendah hingga ke peringkat pengajian tinggi termasuk pelajar pascasiswazah.

Pelajar pascasiswazah merupakan pelajar yang mengikuti pengajian khusus selepas tamat dengan jayanya pengajian peringkat ijazah yang mempunyai hala tuju yang jelas iaitu mengikuti pengajian sepanjang hayat (*life long learning*). Ini dilakukan samada untuk meningkatkan pengetahuan individu itu sendiri mahupun untuk meningkatkan peluang kerjaya yang lebih baik di masa akan datang. Menjadi graduan pelajar pascasiswazah memberikan impak yang besar kepada individu untuk mendapatkan kedudukan tinggi di hierarki pasaran tenaga kerja dalam zaman yang semakin kompetitif. Pembelajaran sepanjang hayat perlu diterapkan dalam diri pelajar pascasiswazah agar mereka lebih berfikiran kritis serta bersikap terbuka dalam menerima perubahan dari segi idea atau teknik dalam menguruskan kehidupan seharian dalam bermasyarakat.

Negara kita telah mencatatkan peningkatan yang ketara dalam pendidikan tinggi. Ini sejajar dengan kewujudan Kementerian Pengajian Tinggi pada tahun 2004 yang seterusnya meningkatkan pendaftaran kemasukan pelajar ke peringkat pengajian tinggi. Oleh itu kerajaan telah membangunkan Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia (Pendidikan Tinggi) bertujuan untuk mentransformasikan sistem pendidikan tinggi Malaysia bagi menghadapi cabaran yang lebih kompleks. Falsafah Pendidikan Kebangsaan, Akta Pendidikan 1996 menerangkan bahawa pendidikan di Malaysia merupakan satu usaha yang berterusan menuju kepada perkembangan potensi individu secara keseluruhannya dalam melahirkan insan yang seimbang serta harmoni dalam segi intelek, kerohanian, emosi serta jasmani berdasarkan kepercayaan kepada Tuhan. Ini bertujuan untuk melahirkan warganegara yang berilmu dan berakhlak mulia, bertanggungjawab dan berketerampilan. Pendidikan tinggi memainkan peranan yang sangat penting dalam memenuhi keperluan kepada tenaga mahir dan golongan profesional negara.

Dalam konteks pendidikan negara masa kini, kita berhadapan dengan berbagai kekangan untuk menjalankan pengajaran secara bersemuka. Ini lanjutan dari timbulnya pandemik Covid-19 yang membawa kepada Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) buat pertama kalinya pada bulan Mac 2020 berterusan dengan arahan PKP 3.0 bermula Mei 2021. Seterusnya *total lockdown* seluruh negara selama 14 hari bermula 1 Jun 2021 dan dilanjutkan selama 14 hari kedua hingga kini. Pilihan terbaik untuk menjalankan sesi pengajaran dan pembelajaran masa kini hanyalah kaedah pembelajaran atas talian. Kelajuan capaian internet menjadi keperluan utama dalam kaedah baru pengajaran dan pembelajaran ini. Berbagai inisiatif telah dibuat bagi mendapatkan capaian yang pantas dan meminimumkan gangguan capaian, antaranya mendirikan khemah di atas bukit dan memanjat pokok di dalam kawasan hutan.

Surendran dan Norazlinda (2021) dalam kajiannya berhubung pembelajaran berasaskan *blended learning* iaitu gabungan pembelajaran konvensional dengan pembelajaran atas talian pelajar Sarjana Pendidikan mendapati tahap pengurusan pembelajaran berasaskan BL berada pada tahap tinggi. Hasil kajian menjelaskan reka bentuk dan perancangan pengajaran secara atas talian sangat diperlukan dalam kalangan pelajar tersebut. Keperluan tenaga kerja profesional dalam kalangan pelajar pascasiswazah semakin meningkat. Namun begitu, terdapat kekangan untuk mereka menamatkan pengajian pada masa yang ditetapkan iaitu kaedah pembelajaran atas talian yang sedang menjadi trend pembelajaran masa kini. Kemunculan teknologi Web 2.0 yang menyediakan berbagai laman web dan aplikasi yang memberi ruang kepada sesiapa sahaja untuk berkongsi maklumat, bekerjasama dan berkomunikasi antara satu sama lain meningkatkan teknostres pelajar. Individu mengalami teknostres kerana tidak dapat menyesuaikan diri dengan perkembangan teknologi digital secara positif. Kesukaran terpaksa ditempuhi dalam mengadaptasi penggunaan teknologi canggih untuk mendapatkan bahan bacaan atau rujukan terkini yang sahih serta kesukaran mengumpulkan data kajian. Ini membuatkan mereka perlu bersaing dengan rakan sepejuangan yang berkemahiran dalam teknologi.

Tidak dapat disangkal lagi bahawa perkembangan pesat bidang teknologi dan komunikasi memberikan lebih peluang dan ruang kepada individu untuk menggunakan pelbagai aplikasi dalam meningkatkan mutu pembelajaran terutamanya bagi pelajar pascasiswazah agar dapat

menjalani sesi pembelajaran yang lebih efektif. Aplikasi Web 2.0 yang diperkenalkan masa kini memberikan persekitaran pembelajaran yang lebih kondusif dan fleksibel serta memberikan keseronokan belajar. Ini sangat memberi peluang yang terbaik bagi golongan pelajar pascasiswazah supaya celik dalam bidang teknologi agar dapat bersaing, berfikiran lebih kreatif dan meningkatkan kemahiran. Mereka perlulah mempunyai kawalan sendiri dalam penggunaan teknologi supaya dapat menggunakannya dengan cara yang beretika dan mengelakkan dari penyalahgunaan kemudahan teknologi tersebut. Sekiranya pelajar pascasiswazah tidak dapat mengikuti perkembangan teknologi ini dengan berkesan, efikasi sendiri mereka akan berkurangan seterusnya menimbulkan teknostres yang akhirnya mengganggu kesihatan mental mereka. Kajian yang dijalankan oleh Rohani et al (2015) mendapati penggunaan teknologi sangat penting dalam sesi pengajaran dan pembelajaran terutama pelajar di peringkat pengajian tinggi. Oleh itu tenaga pengajar perlu meningkatkan penggunaan teknologi dalam penyampaian pendidikan.

Efikasi sendiri merupakan kepercayaan kepada kemampuan yang terdapat pada diri sendiri dalam mengatasi halangan atau gangguan untuk melaksanakan sesuatu perkara demi mencapai matlamat yang telah ditentukan. Ini mempengaruhi tindakan yang akan dilaksanakan oleh individu. Mengikut ahli psikologi Albert Bandura, efikasi sendiri adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri tentang seberapa bijak dan berkesan dia dapat melaksanakan tindakan yang perlu diambil bagi menangani situasi yang mungkin berlaku. Terdapat pelajar pascasiswazah yang masih belum mempunyai tahap efikasi sendiri yang tinggi menjadikan mereka tidak dapat menangani halangan dan tekanan (*stress*) yang dihadapi sepanjang mengikuti pengajian dengan lebih teratur. Mereka mudah goyah apabila berhadapan dengan berbagai halangan dan cabaran untuk mengikuti perkembangan yang semakin mencabar dan pantas. Mereka kurang berkeyakinan menghadapi cabaran akademik yang sedang dilaluinya. Sekiranya pelajar pascasiswazah ini tidak mempunyai efikasi sendiri yang tinggi akan menimbulkan tekanan dalam diri. Antara tekanan yang mungkin dihadapi oleh pelajar pascasiswazah ini dalam menjalani pengajian mereka termasuklah tekanan mental iaitu gangguan kesihatan mental. Tarafdar et al (2015) menyarankan penggunaan teknologi ini memerlukan sokongan serta kerjasama dari pihak pengurusan serta rakan sekerja bagi memudahkan individu mencerpap teknologi dalam urusan harian. Latihan serta perkongsian

ilmu dan teknik penggunaan teknologi dengan berkesan membantu individu dalam meningkatkan efikasi sendiri.

Kajian ini dijalankan adalah memberi fokus untuk melihat hubungan (*relationship*) antara teknostres, efikasi sendiri dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah. Ini kerana pelajar pascasiswazah sangat diperlukan oleh pentadbiran negara dalam memberikan idea terkini bagi perkembangan ekonomi negara supaya setanding dengan negara maju yang lain. Pengkhususan penyelidikan yang dibuat sepanjang pengajian membantu mereka mencari penyelesaian bagi menghadapi masalah dalam kerjaya yang dilaluinya. Banyak faktor yang mempengaruhi pelajar pascasiswazah untuk menamatkan pengajian dalam masa yang ditetapkan (*graduate on time*). Untuk mencapai kejayaan cemerlang dalam pengajian, pelajar pascasiswazah perlu mengatasi teknostres dalam pembelajaran dengan meningkatkan efikasi sendiri masing-masing dalam menjaga kesihatan mental mereka. Walau bagaimanapun, kajian ini hanya memberi fokus kepada masalah yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah berkaitan teknostres dan efikasi sendiri dalam mempengaruhi kesihatan mental mereka.

1.2 Latar Belakang Masalah

Masalah kesihatan mental kian meningkat setiap tahun di mana individu yang menghadapi masalah ini tidak berupaya menanganinya dengan cekap atau mengambil tindakan segera untuk mendapatkan khidmat nasihat dari pakar profesional dalam bidang tersebut. Beberapa kajian yang telah dijalankan sebelum ini diharap dapat mendorong individu tersebut untuk mendapatkan khidmat bantuan golongan profesional kerana terdapat berbagai maklumat yang berguna yang telah dimasukkan ke dalam kajian pengkaji terdahulu yang boleh digunakan untuk mengatasi masalah ini. Mengikut laporan tinjauan *The National Health and Morbidity Survey 2011* mendapati rakyat Malaysia juga menghadapi masalah kesihatan mental yang semakin meningkat. Selain itu, statistik yang telah dikeluarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia 2019 menunjukkan jumlah pesakit yang mengalami masalah kesihatan mental menunjukkan peningkatan di seluruh dunia. Pelajar pascasiswazah lebih cenderung ke arah masalah kesihatan mental akibat berbagai perubahan psikososial serta tekanan dalam

pembelajaran. Mereka terpaksa berhadapan dengan perubahan kaedah pembelajaran masa kini dalam melengkapkan diri untuk berhadapan dengan kerjaya yang lebih mencabar.

Kepentingan dalam menjaga kesihatan mental individu perlu ditingkatkan oleh semua. Ini bagi mengelakkan dari berlaku masalah seperti tekanan melampau yang dihadapi di persekitaran tempat tinggal dan tempat kerja, emosi yang kurang stabil dan kemurungan. Pendedahan dan kesedaran terhadap kepentingan ini perlu dibuat secara meluas bagi meningkatkan kesejahteraan psikologi individu. Sungguhpun ramai yang sanggup berhabiskan wang ringgit untuk mendapatkan produk kesihatan termasuk ujian kesihatan, namun tidak ramai yang berani untuk mendapatkan khidmat nasihat pakar bagi memastikan tahap kesihatan mental mereka adalah pada peringkat yang baik. Mendapatkan rawatan dari pakar psikiatri tidak boleh dipandang remeh dalam mengawal dan mengubati masalah kesihatan mental individu. Tahir et al (2010) dalam kajiannya mendapati masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar adalah dipercayai akibat kurangnya pengetahuan mengenainya serta tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan pelajar berada pada tahap yang sederhana.

Dalam norma kehidupan sekarang yang sedang berhadapan dengan pandemik membuatkan kebanyakan urusan atau perkhidmatan dilakukan melalui secara atas talian sahaja. Penularan pandemik ini membuatkan aktiviti individu menjadi terbatas yang boleh meningkatkan kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam diri individu. Batasan pergerakan ini mengakibatkan ramai individu yang mengalami kekurangan sumber pendapatan yang merendahkan tahap kesihatan mental mereka. Bagi individu yang sedang mengikuti pengajian ini menambahkan lagi masalah dalam kehidupan mereka sebagai seorang pelajar. Mereka mudah tertekan seterusnya mengganggu emosi serta mental mereka dengan situasi yang dihadapinya. Pelajar seharusnya berfikir secara lebih positif dan kreatif untuk menggalas tanggung jawab supaya tidak menjejaskan pengajian. Mereka perlu mengawal strategi pembelajaran mengikut kesesuaian dan kehendak keperluan masing-masing. Kajian oleh Bond dan Goodchild (2013) mendapati wujudnya kebimbangan dan perasaan kurang moden serta maju ke hadapan oleh segelintir kakitangan akademik. Mereka merasakan akan membazir masa

dengan menggunakan komputer, perasaan tidak selesa dan merasakan telah menjarakkan hubungan dengan pelajar.

Perubahan teknologi yang terlalu pantas menyebabkan pelajar pascasiswazah merasakan ketinggalan berbanding rakan yang lain dalam mencari bahan rujukan atau bahan bacaan menggunakan laman web yang menawarkan akses terhadap literatur dalam dan luar negara. Pelajar pascasiswazah mengalami teknostres dalam situasi tersebut seterusnya mempengaruhi emosi dan tindakan yang dipamerkan. Sepatutnya mereka menggunakan teknologi ini sebagai satu kaedah atau peralatan yang memudahkan mereka melaksanakan tugas, lebih selamat, menjimatkan masa dan kewangan serta lebih efisien. Kesihatan mental boleh terganggu kerana mereka kurang berkemampuan untuk mengikuti perkembangan teknologi ini dengan teknik yang beretika atau menggunakannya dengan cara yang lebih berkesan dan betul. Ramakrisnan et al (2012) pula menyatakan terdapat individu yang tidak menerima kewujudan teknologi canggih malahan perasaan takut untuk berubah dan menerima kenyataan yang teknologi canggih telah mengubah kaedah pendidikan tradisional.

Pelajar pascasiswazah merasakan efikasi sendiri mereka berkurangan kerana tidak dapat bersaing dengan rakan-rakan lain untuk menggunakan aplikasi terkini dalam membuat kajian menggunakan teknologi dan multimedia yang semakin canggih. Mereka kurang mahir dalam mengakses laman web yang menawarkan berbagai bahan rujukan, menggunakan pakai cara mudah mencari kajian literatur, menggunakan teknik mudah untuk mendapatkan maklumbalas atau mengumpul maklumat untuk lebih bersistematik dalam menulis kajian. Berkemungkinan mereka tidak mempunyai kemudahan teknologi yang canggih seperti telefon pintar, kemudahan internet laju, komputer peribadi dan kurang berkemampuan untuk melanggan yuran laman web tertentu. Ini semua menurunkan tahap efikasi sendiri individu serta mendatangkan tekanan dalam diri pelajar pascasiswazah tersebut. Ia menjadikan mereka berada dalam tekanan kerana kurang yakin dengan kemampuan diri. Mereka perlu ada kemahiran menguruskan tekanan dengan berkesan demi mengejar impian yang telah ditetapkan.

Pengurusan tekanan yang betul membuatkan pelajar pascasiswazah mampu menyahut segala cabaran yang diberikan dengan mudah dan berkesan. Sekiranya tekanan ini tidak

ditangani segera dengan cara yang bersesuaian akan berlarutan dan mengganggu kesihatan mental mereka. Mohammed Darabie (2010) menerangkan melalui kajian-kajian lepas yang telah dijalankan membuktikan tentang kepentingan efikasi sendiri serta hubungannya dengan pembelajaran dalam kalangan pelajar pengajian tinggi. Nur Hasimah et al (2021) dalam kajiannya mendapati prestasi pembelajaran pelajar menjadi lebih cemerlang dan efektif dengan pembelajaran yang disertai efikasi sendiri. Sikap kebimbangan dan kurang berkeyakinan dalam menguasai pelajaran baru menyebabkan mereka tidak berminat untuk menerima pengetahuan baru.

Pelajar pascasiswazah merupakan aset yang sangat berharga kepada pembangunan negara. Ini kerana mereka mempunyai keyakinan dan kecekalan hati lebih-lebih lagi dalam mengharungi kaedah terkini pembelajaran dan pengajian secara atas talian. Pelajar pascasiswazah khususnya yang menjalani pembelajaran tahap Sarjana Kerja Kursus, Sekolah Pendidikan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (*Faculty of Social Science and Humanities*) (FSSH) di Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor Darul Ta'zim menghadapi pelbagai cabaran. Mereka dikehendaki menjalankan banyak kerja kursus di samping perlu menghadiri banyak kelas secara atas talian seperti yang telah dijadualkan. Di samping mengikuti pengajian secara atas talian, mereka juga harus memikirkan tanggung jawab terhadap keluarga, pekerjaan dan juga masyarakat di sekelilingnya. Ini kerana pelajar pascasiswazah ini merupakan mereka yang bekerja sepenuh masa, bekerja separuh masa, tidak bekerja serta telah mempunyai keluarga. Sebilangan besar pelajar pascasiswazah ini merupakan seorang pendidik iaitu guru yang perlu memberikan sepenuh tumpuan terhadap pengajaran dan pembelajaran di rumah (PdPR) terhadap murid-muridnya. Tanggung jawab mereka sangat besar kerana melibatkan dirinya dan juga murid-muridnya bagi memastikan tiada murid-muridnya yang keciciran dalam pembelajaran di rumah. Ini juga meningkatkan tahap tekanan dalam diri mereka.

1.3 Pernyataan Masalah

Pelajar pascasiswazah masa kini menghadapi berbagai cabaran dan halangan bagi melengkapkan diri mereka untuk menamatkan pengajian dalam masa yang telah ditentukan.

Selain dari mengikuti pengajian atas talian masa kini, pelajar pascasiswazah juga mempunyai tanggung jawab terhadap keluarga, diri, kerjaya dan masyarakat di sekelilingnya. Berbagai halangan yang perlu ditempuhi akibat dari tekanan yang dihadapi. Ini termasuk masalah dalam mengadaptasi penggunaan perkembangan teknologi maklumat dan komunikasi yang semakin pantas dalam mengejar era kemajuan antarabangsa. Mereka perlu bergerak pantas seiring dengan perkembangan teknologi agar tidak ketinggalan.

Pelajar pascasiswazah khusus dalam Sarjana Kerja Kursus perlu membuat beberapa penyelidikan dalam tajuk tertentu dan perlu menghadiri berbagai kelas mengikut subjek yang diambil secara dalam talian. Tekanan dalam menggunakan peralatan teknologi canggih membuatkan mereka mengalami teknostres kerana kurang berkemahiran menggunakan kaedah baru pembelajaran bagi menggantikan kaedah pembelajaran tradisional yang telah lama digunakan sebelum ini. Sekiranya mereka gagal menggunakan teknologi ini dengan cekap membuatkan efikasi sendiri mereka berkurangan seterusnya membuatkan mereka mengambil masa yang lebih dalam menyiapkan tugas yang dikehendaki. Keadaan ini membuatkan mereka merasa tekanan dan kebimbangan dan boleh mengakibatkan mengganggu kesihatan mental.

Bagi mereka yang telah mempunyai pengalaman kerja yang lama serta telah meningkat usia mendapati penggunaan teknologi terkini sangat sukar. Mereka juga lebih dominan semasa aktiviti pengajaran dan pembelajaran sedang berlangsung. Jurang komunikasi ini membuatkan mereka sukar untuk mengadaptasi penggunaan pembelajaran atas talian serta aplikasi terkini yang jauh berbeza dengan kaedah tradisional yang telah lama diamalkan. Perbezaan pengalaman dan pandangan menimbulkan jurang dalam meningkatkan efikasi sendiri kerana kepercayaan masing-masing yang berbeza berdasarkan pengalaman yang telah dilalui sebelum ini. Pengalaman terdahulu membuatkan mereka sukar untuk mengikuti perkembangan semasa serta tingkah laku mereka sukar diubah. Mereka merasa sukar untuk menjalankan dua pembelajaran serentak iaitu pembelajaran sebagai pelajar pascasiswazah dan juga pembelajaran dalam mengadaptasi perkembangan teknologi yang semakin canggih. Kekuatan mental dan tindakan yang diambil tidak seiring kerana tidak dapat mengikuti perkembangan kaedah pembelajaran masa kini dengan pantas.

Jurang yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah dalam menjalani pembelajaran era baru atas talian ini membuatkan mereka merasa bimbang dengan cabaran yang perlu dilalui. Selain itu tekanan dalam penggunaan teknologi juga membuatkan efikasi sendiri berkurangan kerana tidak dapat menggunakannya dengan baik. Oleh yang demikian, kajian dijalankan bertujuan untuk mengkaji hubungan antara teknostres, efikasi sendiri dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah. Kajian yang dijalankan adalah untuk melihat hubungan teknostres dan efikasi sendiri dengan kesihatan mental yang kurang dijalankan sebelum ini. Kajian kesihatan mental sebelum ini adalah untuk melihat persepsi masyarakat terhadap kesihatan mental seperti kajian Nor'Aina dan Hilwa (2020), tahap pengetahuan pelajar mengenai kesihatan mental dalam kajian Intan Nurhaila et al (2011) dan hubungan kebahagiaan hidup dengan kesihatan mental dalam kajian Muhammad Salehan dan Rohana (2020). Selain itu kajian dijalankan terhadap kakitangan akademik seperti dalam kajian untuk mengenalpasti teknostres oleh Zuraidah (2005) dan Mohd Faez et al (2011) membuat kajian terhadap guru-guru tentang kepentingan pengetahuan dalam bidang teknologi.

1.4 Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan adalah untuk melihat hubungan antara teknostres, efikasi sendiri dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah. Objektif kajian adalah seperti berikut:

- i. Untuk mengenalpasti tahap teknostres dalam kalangan pelajar pascasiswazah.
- ii. Untuk mengenalpasti tahap efikasi sendiri dalam kalangan pelajar pascasiswazah.
- iii. Untuk mengenalpasti tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah.
- iv. Untuk melihat hubungan antara teknostres dengan efikasi sendiri dalam kalangan pelajar pascasiswazah.
- v. Untuk melihat hubungan antara teknostres dengan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah.

- vi. Untuk melihat hubungan antara efikasi sendiri dengan kesehatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah.

1.5 Persoalan Kajian

Berpandukan kepada objektif kajian yang telah dinyatakan, terdapat persoalan kajian yang telah dikenal pasti seperti berikut:

- i. Apakah tahap teknostres dalam kalangan pelajar pascasiswazah?
- ii. Apakah tahap efikasi sendiri dalam kalangan pelajar pascasiswazah?
- iii. Apakah tahap kesehatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah?
- iv. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara teknostres dengan efikasi sendiri dalam kalangan pelajar pascasiswazah?
- v. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara teknostres dengan kesehatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah?
- vi. Adakah terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi sendiri dengan kesehatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah?

1.6 Hipotesis Kajian

H₀₁ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara teknostres dengan efikasi sendiri dalam kalangan pelajar pascasiswazah.

H₀₂ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara teknostres dengan kesehatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah.

H₀₃ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi sendiri dengan kesehatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah.

1.7 Kepentingan Kajian

Tujuan kajian ini adalah untuk melihat hubungan antara teknostres, efikasi sendiri dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah. Hasil analisis dari kajian ini memberi manfaat dan kepentingan kepada pelajar pascasiswazah, pensyarah atau tenaga pengajar, bahagian pengurusan pusat pengajian tinggi bagi meningkatkan kebajikan para pelajar dan juga kepada penyelidik akan datang.

Bagi pelajar pascasiswazah, kesihatan mental mereka perlulah sentiasa berada dalam keadaan yang stabil bagi memudahkan menjalani sesi pengajaran dan pembelajaran di samping tanggung jawab kepada keluarga dan juga tugas harian. Pelajar pascasiswazah perlu meningkatkan efikasi sendiri supaya mereka dapat menangani masalah dalam pembelajaran dan juga berbagai cabaran dan rintangan. Kepercayaan pada kebolehan dan kebijaksanaan diri sendiri sangat diperlukan untuk memberi keyakinan diri dalam mengatasi halangan. Kemahiran dalam penggunaan teknologi terkini yang serba canggih sangat diperlukan di zaman yang penuh dengan cabaran ini bagi memudahkan mereka menggunakannya untuk melancarkan urusan pengajaran dan pembelajaran mengikut keperluan dan kehendak pilihan masing-masing. Kemahiran ini membantu mereka mengurangkan teknostres semasa mengikuti pengajian.

Hasil kajian ini dapat mendorong tenaga pengajar untuk memberikan bantuan dari segi teknikal atau motivasi kepada pelajar pascasiswazahnya semasa menjalankan sesi pengajaran dan pembelajaran. Mereka juga perlu memahami kekangan yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah ini yang datangnya dari berbagai latar belakang dan pengalaman. Kaedah pengajaran juga perlu disesuaikan dengan kaedah pembelajaran masa kini di mana ianya dapat membantu meningkatkan motivasi semasa berada dalam pengajaran atas talian. Tenaga pengajar perlu sama-sama memberikan bantuan dalam menggunakan peralatan teknologi canggih masa kini.

Bahagian pengurusan pusat pengajian tinggi pula perlu sentiasa mengambil tahu atau membuat penyelidikan latar belakang dan masalah semasa yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah ini. Ini dapat mengurangkan rasa tekanan dalam diri pelajar kerana mendapat

sokongan dan bantuan dari pihak pusat pengajian tinggi dalam memudahkan urusan dan sesi pembelajaran mereka. Pihak pengurusan perlu melihat pendekatan yang terbaik dalam membantu mengatasi masalah pelajar pascasiswazahnya sekiranya berlaku kekangan. Bantuan yang pantas ini mengurangkan tekanan dan kebimbangan dalam diri pelajar pascasiswazah dalam mengikuti pembelajarannya.

Bagi penyelidik akan datang boleh mendapatkan manfaat dari kajian ini supaya dapat memberikan penekanan yang lebih terhadap isu-isu yang berkaitan dengan kaedah pengajaran dan pembelajaran yang baru ini iaitu atas talian. Kaedah reka bentuk lain boleh digunakan untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif untuk dijadikan bahan kajian.

Diharapkan dapatan hasil kajian yang dijalankan ini membantu serta boleh dijadikan bahan rujukan dan panduan kepada pelajar pascasiswazah khasnya dan masyarakat di Malaysia amnya dalam menghadapi cabaran dan halangan atau masalah pada masa akan datang.

1.8 Skop dan Batasan Kajian

Kajian yang dijalankan ini adalah untuk melihat hubungan antara teknostres dan efikasi sendiri dengan kesihatan mental. Skop kajian ini adalah difokuskan hanya kepada pelajar pascasiswazah Sarjana Kerja Kursus, Sekolah Pendidikan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan di Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor Darul Ta'zim yang diambil secara persampelan sukarela (*voluntary sampling*). Masalah kesihatan mental yang semakin meningkat di negara kita perlu diberi penekanan. Tambahan pula pada masa kini kita menghadapi pandemik yang membataskan segala pergerakan harian. Penjagaan kesihatan mental perlu dititik beratkan.

Pandemik yang melanda membuatkan segala urusan harian disarankan menggunakan perkhidmatan atas talian. Pengkhususan diberikan kepada pengajian dan pembelajaran atas talian bermula peringkat kanak-kanak, sekolah rendah, sekolah menengah, siswazah dan juga pelajar dewasa. Penggunaan teknologi moden seperti komputer dan telefon pintar yang

dilengkapi dengan talian internet yang berkelajuan tinggi sangat diperlukan untuk menjalankan kaedah pengajaran dan pembelajaran yang baru ini. Bagi mereka yang kurang mahir akan penggunaan kemajuan teknologi ini membuatkan mereka mengalami teknostres.

Dalam menghadapi berbagai kekangan masa kini mengganggu sesi pembelajaran pelajar pascasiswazah di mana mereka bukan sahaja seorang pelajar, mereka juga adalah daripada golongan yang telah bekerja samada sepenuh masa atau separuh masa, tidak bekerja, telah berkeluarga dan mempunyai anak di samping tugas hakiki sebagai guru atau pendidik dan lain-lain kerjaya. Pelajar pascasiswazah ini perlu mempunyai efikasi sendiri yang tinggi bagi mendorong dirinya untuk mengatasi halangan yang boleh menghalang dirinya dari terus berjaya.

Kajian ini telah menggunakan reka bentuk kajian kuantitatif berbentuk deskriptif. Bagi mendapatkan maklumbalas responden, borang soal selidik berbentuk *google form* telah dihantar melalui *link* berkaitan untuk dijawab oleh pelajar pascasiswazah tersebut dalam masa lebih kurang dua (2) minggu. Responden yang menjawab soal selidik merupakan pelajar pascasiswazah yang memberikan maklum balas secara sukarela serta telah memberikan persetujuan untuk memberikan maklum balas bagi tujuan kajian ini. Sampel yang dipilih tidak dapat mewakili keseluruhan kajian ke atas pelajar pascasiswazah lain di Malaysia kerana borang soal selidik hanya dimajukan kepada pelajar pascasiswazah Sarjana Kerja Kursus, Sekolah Pendidikan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan di Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor Darul Ta'zim sahaja. Ini berikutan kekangan untuk berjumpa secara bersemuka dengan lebih ramai pelajar pascasiswazah bagi mendapatkan maklumbalas kerana pandemik yang sedang melanda. Menghantar borang soal selidik secara atas talian membuatkan penyelidik tidak dapat melihat reaksi responden semasa menjawab soalan.

1.9 Kerangka Teori Kajian

1.9.1 Kesehatan Mental

Teori Terapi Rasional Emotif Tingkah laku (*Rational Emotive Behavior Therapy-REBT*) telah dibangun oleh Albert Ellis pada sekitar tahun 1955 dikenali sebagai Terapi Rasional. Ellis membangunkan teori ini melalui pengalamannya sendiri bagi mengatasi fobia terutamanya untuk bercakap di hadapan orang ramai dan kebimbangan yang ada dalam dirinya sendiri pada masa itu. Teori ini menerangkan kepentingan hubungan antara kognisi, emosi dan tingkah laku yang mana elemen-elemen ini saling berkait antara satu sama lain. Teori ini mendapati wujudnya kepercayaan yang tidak rasional individu yang mengakibatkan individu tersebut merasa tekanan yang boleh menimbulkan berbagai masalah lain sehingga mengganggu kesihatan mental mereka. Teori ini juga mengaitkan antara pemikiran yang tidak rasional dengan masalah emosi individu, tingkah laku yang ditunjukkan serta cara membuat keputusan.

Matlamat utama teori ini adalah untuk mengurangkan sifat individu yang menyalahkan diri mereka sendiri apabila berlaku sesuatu perkara dengan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih realistik. Apabila individu ini dapat meningkatkan pemikiran yang lebih rasional seterusnya akan dapat mengurangkan kemurungan yang dihadapi. Teori ini melihat dari segi tekanan dan kemurungan. Teori ini dapat membantu dalam penggunaan instrumen DASS yang memfokuskan kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Sekiranya pemikiran dan kepercayaan yang tidak rasional ini ditukarkan kepada pemikiran yang lebih rasional ianya dapat mengawal perilaku dan emosi individu seterusnya dapat meningkatkan kesihatan mental seseorang.

1.9.2 Teknostres

Perkembangan teknologi yang semakin canggih memberikan kita lebih banyak peluang untuk mendapatkannya tanpa batasan. Oleh itu kita haruslah menggunakannya secara berhemah agar memberi kesan positif terhadap apa yang hendak dicari. Sekiranya tingkah laku kita tidak dikawal dalam mempelbagaikan teknologi ini secara positif dan beretika akan

mendatangkan teknostres. Teknostres merupakan impak negatif yang terjadi pada sikap, pemikiran dan tingkah laku individu dalam penggunaan teknologi yang semakin canggih.

Teori Teknostres telah dicipta oleh Larry D. Rosen dan Michelle M. Weil (1997). Mereka telah membuat penyelidikan ke atas psikologi dalam teknologi selama enam belas tahun bagi mengkaji bagaimana teknologi mempengaruhi pemikiran individu serta kesannya terhadap kehidupan seharian individu samada di rumah, di tempat kerja mahupun di dalam masyarakat umum. Terdapat tujuh (7) jenis teknostres iaitu *Learning Technostress*, *Boundary Technostress*, *Communication Technostress*, *Time Technostress*, *Family Technostress*, *Workplace Technostress* dan *Societal Technostress*.

Teori ini dapat dikaitkan dengan kajian yang dijalankan untuk melihat sejauh mana kemahiran penggunaan teknologi canggih ini membantu pelajar dalam sesi pembelajarannya. Kemahiran yang terdapat dalam diri mereka digunakan untuk memanfaatkan perkembangan teknologi ini ke arah yang memberikan kebaikan terhadap pembelajaran. Sekiranya mereka dapat menggunakan teknologi ini dengan kaedah yang lebih sistematik dan beretika dapat mengurangkan tekanan dalam kesihatan mental.

1.9.3 Efikasi Kendiri

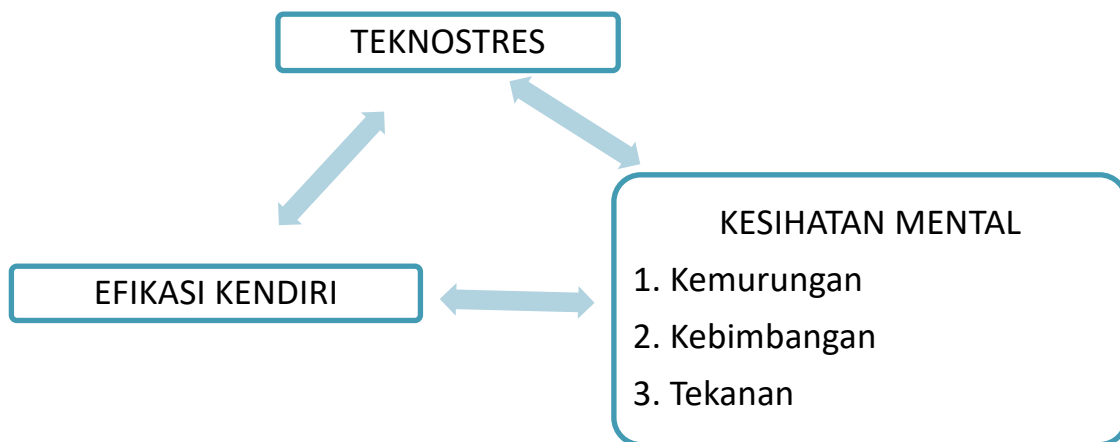
Teori ini telah diperkenalkan oleh pakar psikologi Albert Bandura pada tahun 1986. Ianya berkaitan efikasi kendiri individu yang melibatkan tindakan yang diambil oleh individu dengan cara Penguasaan Pengalaman (*Mastery Experience*) iaitu mempunyai pengetahuan dan kemahiran yang diperlukan melalui pengalaman yang dialami individu itu sendiri untuk mencapai matlamat yang diinginkan atau bagi menjalankan tanggung jawabnya. Selain itu Pengaruh Sosial (*Social Persuasion*) iaitu pengaruh sosial seperti pandangan dari orang lain terhadap keupayaan dirinya samada kata-kata yang positif ataupun yang negatif akan mempengaruhi pemikiran dan tindakan individu tersebut.

Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experience*) berlaku apabila individu itu melihat kejayaan pengalaman orang lain dalam menjalankan tanggung jawab sebagai model dan

panduan untuk digunakan oleh individu tersebut. *Physiological State* iaitu mengenai keadaan fisiologi individu terutamanya dalam tahap kebimbangan yang dialaminya. Efikasi sendiri yang rendah membuatkan kebimbangan individu itu menjadi tinggi. Efikasi sendiri ini dapat dikaitkan dengan kajian ini kerana efikasi sendiri yang tinggi dapat mengurangkan teknostres seterusnya memastikan kesihatan mental tidak terganggu. Individu yang mempunyai efikasi sendiri yang tinggi dapat meningkatkan kecerlangan dalam dirinya.

1.10 Kerangka Konseptual Kajian

Dalam kajian ini, kita akan melihat pemboleh ubah-pemboleh ubah iaitu teknostres, efikasi sendiri dan kesihatan mental seperti yang ditunjukkan dalam Rajah 1.1.



Rajah 1.1 Teknostres, Efikasi Kendiri Dan Kesihatan Mental

Teknostres merupakan masalah yang berkaitan dengan penggunaan peralatan teknologi canggih masa kini. Individu berhadapan dengan teknostres sekiranya tidak dapat mengikuti perkembangan teknologi ini secara sihat. Dalam kajian ini teknostres dilihat bagaimana pelajar dapat menyesuaikan kaedah pembelajaran masa kini dengan menggunakan peralatan teknologi. Seterusnya melihat samada pelajar tersebut mampu mengubah cara pembelajaran lama secara tradisional kepada yang lebih canggih dengan peralatan moden ataupun merasakan kesukaran dalam penggunaannya. Ianya dikaitkan dengan kesihatan mental di mana sekiranya pelajar tidak dapat mengawal teknostresnya boleh mengakibatkan kesihatan mental mereka terganggu.

Selain itu teknostres juga dapat mempengaruhi efikasi sendiri individu. Kesukaran dalam menggunakan peralatan teknologi ini memberikan kesan samada positif ataupun negatif terhadap keupayaan dan kepercayaan dalam diri individu untuk menganganinya dengan jaya.

Dalam kajian ini efikasi sendiri adalah sikap di mana individu ini tidak yakin akan kemampuan dan kemahiran diri sendiri untuk menangani cabaran dari penggunaan teknologi dalam pembelajaran yang sedang diikuti. Efikasi sendiri ini dilihat sejauh mana pelajar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam penggunaan teknologi untuk memudahkan pembelajarannya serta tindakan yang akan diambil sekiranya terdapat halangan dalam pembelajarannya. Selain itu melihat keupayaan pelajar untuk mengatasi halangan yang di luar jangkaan mereka. Individu yang mempunyai efikasi sendiri yang tinggi membolehkan mereka mengawal tekanan supaya tidak mengganggu kesihatan mentalnya.

Kesihatan mental dalam kajian ini dilihat dari tiga domain iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Ini dilihat bagaimana individu itu dapat menenangkan dirinya sendiri, merasa debaran dalam diri, kebimbangan dan perasaan sukar untuk bertenang dalam diri. Semua domain ini perlu dikawal supaya kesihatan mental mereka berada pada tahap yang normal. Sekiranya individu tidak dapat mengawal kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam dirinya membuatkan kesihatan mentalnya terganggu. Ini mengakibatkan individu itu tidak dapat mengawal diri dari teknostres dan mengurangkan efikasi kendirinya. Semua ini perlu dihindarkan oleh pelajar pascasiswazah kerana ianya akan mengganggu tumpuan mereka terhadap pembelajaran yang sedang diikuti.

1.11 Definisi Istilah Konseptual dan Istilah Operational

Dalam kajian ini terdapat dua definisi istilah iaitu definisi istilah konseptual dan juga definisi istilah operational. Berikut diterangkan kedua-dua definisi bagi kesihatan mental, teknostres, efikasi sendiri dan pelajar pascasiswazah.

1.11.1 Istilah Konseptual Kesehatan Mental

Definisi kesehatan mental mengikut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (World Health Organization-WHO 2014) dalam kajian Zaidi N.F. dan Lee M.F. (2019) merujuk kepada keadaan kesejahteraan di mana individu itu menyedari akan kebolehan dirinya, mampu mengatasi tekanan dalam kehidupan dengan berkesan, mampu bekerja secara produktif dan berkebolehan memberikan sumbangan kepada masyarakat. Adalah penting kepada setiap individu untuk menjaga kesehatan mental mereka terutama kepada para pelajar pada masa kini.

Tahap kesehatan mental golongan pelajar pascasiswazah pada zaman yang sangat mencabar ini berdepan dengan berbagai perubahan psikososial. Secara konsepnya, mereka terpaksa berdepan dengan berbagai cabaran, halangan dan tekanan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan teknologi yang semakin canggih demi menamatkan pengajian masing-masing. Mereka perlu memastikan kecemerlangan dalam bidang akademik bagi menghadapi cabaran kerjaya dalam bidang profesional di samping dapat menggunakan teknologi secara maksimum. Selain itu kejayaan dalam akademik ini memberikan kepuasan diri setelah menetapkan sasaran untuk kejayaan. Pelajar pascasiswazah ini mengalami berbagai tekanan dalam kehidupan seharian di samping kerjaya dan pembelajaran. Ini menyebabkan tahap kesehatan mental, keadaan fizikal dan emosi boleh terjejas.

1.11.2 Istilah Konseptual Teknostres

Ayyagari et al (2011) mendefinisikan teknostres sebagai satu penyakit di zaman moden yang disebabkan oleh kurang kemampuan untuk mengatasi serta menangani perkembangan teknologi informasi dan komunikasi secara sihat dan berkesan. Bagi Rosen dan Weil (1997) mengatakan teknostres merupakan impak negatif terhadap sikap, fikiran, tingkah laku dan fisiologi badan dengan secara langsung atau tidak langsung oleh teknologi. Teknostres secara konsepnya adalah berkaitan dengan penggunaan teknologi dengan lebih efektif dalam kehidupan masa kini. Di mana sahaja kita berada, kita akan berdepan dengan penggunaan peralatan yang berasaskan teknologi yang semakin canggih dalam meningkatkan mutu kerja, kualiti kehidupan dan tahap pengetahuan individu. Terdapat segelintir individu mengalami

teknostres kerana kesukaran mengikuti perkembangan semasa teknologi kerana sukar berubah dari cara tradisional yang telah lama diamalkan kepada cara yang baru. Semakin manusia bertamadun, peralatan teknologi juga mengalami perubahan di mana zaman dahulu teknologi asas digunakan seperti batu dan kayu manakala sekarang peralatan elektronik diperkenalkan. Perkembangan teknologi ini membuatkan kehidupan manusia menjadi mudah. Walau bagaimanapun, bagi individu yang sukar mencerap perubahan teknologi ini dengan teknik yang betul akan mengalami teknostres yang boleh mengganggu kesihatan mental mereka.

1.11.3 Istilah Konseptual Efikasi Kendiri

Mengikut Bandura (1993) efikasi kendiri merupakan kemampuan diri seorang individu dalam melaksanakan tugas atau tingkah laku yang diperlukannya. Ianya juga merupakan kepercayaan serta keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tugas atau tindakan yang perlu diambil bagi mencapai tujuan yang disasarkan. Efikasi Kendiri sangat penting dalam kalangan pelajar pascasiswazah untuk meningkatkan pencapaian mereka dalam bidang akademik yang sedang diikuti. Efikasi kendiri memberikan kesan serta mempengaruhi persekitaran samada tempat tinggal, tempat bekerja dan juga pembelajaran mereka. Mempunyai efikasi kendiri yang tinggi meningkatkan kecemerlangan pencapaian dalam kehidupan. Manakala bagi efikasi kendiri yang rendah membuatkan individu tersebut mempunyai perasaan yang negatif terhadap dirinya sendiri. Secara konsepnya sekiranya individu itu mempercayai keupayaan dalam dirinya, mereka akan lebih bermotivasi dalam meningkatkan pencapaian diri. Ini mendorong pelajar pascasiswazah tersebut menggunakan berbagai strategi yang lebih berkesan ke arah mencapai kejayaan dalam pembelajarannya.

1.11.4 Istilah Konseptual Pelajar Pascasiswazah

Mengikut Kamus Dewan Edisi Keempat, pascasiswazah merupakan pelajar yang meneruskan pendidikan yang lebih tinggi setelah menamatkan pengajian di peringkat ijazah pertamanya. Pelajar pascasiswazah secara konsepnya merupakan individu yang mempunyai beberapa ciri yang berbeza dengan individu yang lain. Dalam satu sesi pengajian, pelajar

pascasiswazah yang berlainan latar belakang berada di dalam satu kelas dan ini boleh menyebabkan berlakunya jurang komunikasi dan interaksi sosial sesama mereka. Perbezaan ini termasuklah dari segi umur dan pengalaman kerja serta kehidupan, konsep sendiri sebagai pelajar, matlamat yang berlainan dalam mencapai kejayaan serta mengamalkan budaya yang berlainan. Selain dari itu, bagi pelajar pascasiswazah yang telah berusia perlu menjalani transformasi dalam proses pengajaran dan pembelajaran dari yang bersifat tradisional kepada yang bersifat konvensional, aktif, komunikatif dan juga berpusatkan pelajar. Ini meningkatkan lagi jurang komunikasi dalam aktiviti pembelajaran mereka.

1.11.5 Istilah Operational Kesihatan Mental

Kesihatan mental dapat didefinisikan secara operational adalah merujuk kepada kesihatan fizikal, mental dan kognitif individu. Ia berkaitan seorang individu atau sekumpulan individu dan persekitaran yang akan berinteraksi antara satu dengan yang lain. Tujuannya adalah untuk mempromosi kesejahteraan secara subjektif serta fungsi yang optima dengan menggunakan keupayaan kognitif, efektif dan perhubungan ke arah pencapaian matlamat individu atau kumpulan yang selari dengan keadilan. Tahap kesihatan mental yang tinggi adalah melalui penilaian sendiri, pengalaman dirinya, perasaan dirinya ataupun mendapat pengesahan daripada pegawai perubatan yang diiktiraf. Tiga skala yang diukur iaitu Skala Kemurungan antaranya mengukur berkaitan putus asa, minat yang berkurangan dan nilai hidup yang rendah. Skala Kebimbangan antaranya mengukur kegelisahan, rangsangan dan panik. Manakala Skala Tekanan antaranya mengukur sifat sukar bertenang, mudah marah dan mudah terganggu.

1.11.6 Istilah Operational Teknostres

Definisi istilah operational teknostres adalah melibatkan hubungan psikologi yang negatif dalam kalangan pelajar pascasiswazah untuk membiasakan penggunaan teknologi terkini yang sentiasa berubah bagi memastikan tugas mereka dapat dilaksanakan dengan sempurna. Mereka bertindak balas untuk menyesuaikan diri dengan peralatan teknologi yang terdapat di persekitaran kehidupan mereka samada di rumah, di tempat kerja atau di mana sahaja. Teknostres akan dialami apabila individu tidak dapat menggunakan kemajuan teknologi dan

komunikasi ini dengan cara yang sihat dan berkesan. Mereka tidak dapat berubah dari menggunakan kaedah tradisional yang telah lama digunakan atau yang telah sebatu dalam kehidupannya dengan penggunaan peralatan yang serba moden dan canggih. Selain itu mereka tidak dapat menggunakannya dengan cara yang sistematik menjadikan kesukaran kepada mereka dalam mengadaptasi perubahan semasa. Mereka juga mengambil masa yang lama untuk memahami atau mempelajari tatacara penggunaan teknologi moden ini yang menambahkan teknostress dalam diri. Antara elemen-elemen yang diukur bagi teknostres adalah sikap responden menggunakan teknologi canggih dalam pembelajaran, kesukaran dalam menggunakan kecanggihan teknologi, mengubah cara pembelajaran terdahulu dan terlalu bergantung kepada teknologi canggih dalam pembelajaran.

1.11.7 Istilah Operational Efikasi Kendiri

Definisi operational bagi efikasi sendiri merujuk kepada keyakinan individu terhadap kemampuan yang terdapat dalam dirinya untuk berusaha mencapai satu matlamat yang telah ditetapkan. Kebolehan yang ada pada diri digunakan untuk melaksanakan tugas untuk menghasilkan kejayaan. Ianya terbentuk melalui pengalaman mereka dalam kejayaan lalu kerana pencapaian kejayaan yang berulang dalam mengatasi halangan dan rintangan meningkatkan tahap positif terhadap efikasi sendiri individu. Melalui model (*modeling*) iaitu memerhati kejayaan individu lain membuatkan mereka yakin dan percaya kemampuan dalam diri untuk mencapai kejayaan yang serupa. Elemen-elemen yang dibuat kajian adalah sikap untuk menangani halangan atau masalah yang dihadapi, kebijaksanaan dalam mengatasi halangan dan dapat menyelesaikan masalah dengan berbagai cara. Kata-kata yang diterima daripada orang lain sangat penting dalam meningkatkan keberkesanan diri untuk mengekalkan keyakinan serta meningkatkan usaha untuk mencapai kejayaan. Desakan orang lain yang diterima mempengaruhi pemikiran dalam membuat keputusan seterusnya mempengaruhi tingkah laku mereka. Keadaan emosi ini memberi impak yang besar terhadap penilaian individu dalam mentafsirkan pengalaman yang dilaluinya.

1.11.8 Istilah Operational Pelajar Pascasiswazah

Secara operational, pelajar pascasiswazah merupakan graduan yang telah memperolehi ijazah sarjana dari pusat pengajian tinggi. Mereka mengejar kejayaan yang lebih baik dengan kelulusan yang lebih cemerlang dalam bidang akademik yang diikutinya untuk mendapatkan kelayakan seterusnya dalam kerjaya. Ini melibatkan pengajaran dan pembelajaran yang dilakukan khusus untuk mendapatkan ijazah dalam sesebuah bidang profesional mengikut aliran yang diminatinya. Di mana ijazah pertama atau sarjana diperlukan secara amnya serta dianggap sebagai sebahagian dari pendidikan tertinggi mereka. Elemen yang diukur adalah latarbelakang mereka termasuklah umur, jantina, tahap pengajian dan status bekerja.

1.12 Kesimpulan

Dalam Bab 1 ini, kajian adalah memberikan tumpuan untuk melihat hubungan antara teknostres, efikasi sendiri dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar pascasiswazah Sarjana Kerja Kursus, Sekolah Pendidikan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan di Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor Darul Ta'zim bagi mengharungi cabaran mengikut pengajian jarak jauh menggunakan teknologi maklumat dan komunikasi yang kian berkembang pesat.

RUJUKAN

- Aina Razlin Mohammad Roose. *Kenali REBT Semudah ABC Teori & Konsep Asas Terapi Rasional Emotif Tingkah Laku*. Universiti Malaysia Sarawak: Penerbit UNIMAS. 2014.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor dan Nor Hamizah Ab Razak. Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research (IJSSR) Universiti Sains Islam Malaysia*, Nilai. Disember 2020. Vol.2 No.4 eISSN: 2710-6267.
- Anita Novianty. Literasi Kesehatan Mental: Pengetahuan dan Persepsi Publik mengenai Gangguan Mental (Literacy of Mental Health: Knowledge and Public Perception of Mental Disorders). *Analitika*. Desember 2017. Vol. 9(2) p-ISSN: 2085-6601 e-ISSN: 2502-4590.
- Antonius Satria Hadi. Analisis Faktor Kenyamanan dan Ketergantungan Mahasiswa Pada Smartphone Yang Mengakibatkan Stres. *Jurnal Bisnis Darmajaya Universitas Widya Mataram*. Jun 2020. Vol. 06 No.02.
- Intan Nurhaila Meor Safari, Norlija Kassim, Nur Falihin Iskandar, Mohamad Haazik Mohamed dan Mohd Yusof Hj.Abdullah. Tahap Pengetahuan Mengenai Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA): Kajian Kes di UKM, Bangi (Level of Knowledge on Mental Health among IPTA Students: Case Study in UKM, Bangi). *Jurnal Personalia Pelajar*. 2011. Bil 14: 37 - 44 @2011 ISSN 0128-273.

Kee Y., Sabariah bte Mohd Yusof, Mahadirin Ahmad, Jalilah Md Shah, Jurry Foo, Ramlah Daud, Md Hafizi, Liew Thor Seng. Penggunaan e-Pembelajaran dan Kesannya Terhadap Kesejahteraan Kakitangan Akademik di Institusi Pengajian Tinggi di Sabah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) Universiti Malaysia Sabah*. April 2021. Volume 6, Issue 4, e-ISSN: 2504-8562.

Mohd Faeiz Pauzi, Siti Norazlina Juhari, Salman Amiruddin dan Nurulhuda Mat Hassan. Pengajaran dan Pembelajaran Sewaktu Krisis Pandemik. *Jurnal Refleksi Kepimpinan*. 2020. Jilid III, (ISSN 2636-9885)96.

Mohd Ripa'i, Safri dan Yulia Irvani Dewi. Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Pada Pagi Hari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universiti Riau. *Jurnal Ners Indonesia*. Mac 2019. Vol.9 No.2 117.

Muhammad Salehan Alhafiz Mat Wajar dan Rohana Hamzah. Model Kebahagiaan Hidup Pelajar Universiti Berdasarkan Faktor Kesihatan Mental, Kecerdasan Spiritual dan Demografi. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. November 2020. Volume 5, Issue 11, (page 17 - 32) e-ISSN: 2504-8562.

Nor 'Aina Fariha binti Haji Talib dan Hilwa Abdullah @ Mohd. Nor. Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental (Society and Patients' Perception on Mental Health). *Jurnal Wacana Sarjana*. Januari 2020. Volume 4(1): 1-13; e-ISSN 2600-9501.

Norhazirah Mustaffa. Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik Covid-19 Dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) Kolej Profesional Baitulmal Kuala Lumpur*. November 2020. Volum 5, Isu 11 e-ISSN: 2504-8562.

Nur Izzati binti Ahmad Fuad dan Siti Mistima Maat. Sorotan Literatur Bersistematik: Faktor Stres Dalam Kalangan Guru Matematik. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan

Malaysia. 2020. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. Volume 5, Issue 11 (page 167-173).

Rabiatul-Adawiah Ahmad Rashid dan Nooraida Yakub. Pendidikan Sepanjang Hayat dan Cabaran Sosial Pada Kalangan Pelajar Dewasa. *AJTLHE*. Jun 2015. Vol. 7, No.1, ISSN: 1985-5826, 26-32.

Rohana Hamzah, Hafiz Salehan, Ahmad Muhaimin, Hadijah Ahmad, Mohd Suhardi Mad Jusoh dan Fatmawati Latada. Kesihatan Mental dan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa di Universiti; Satu Perbandingan Antara Tahun Pengajian Dan Agama. *Internation Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC) Universiti Malaysia Pahang*. Mac 2021. Vol 3 Issue 10: e-ISSN: 2600-8815.

Shamzaeffa Samsudin dan Kevin Tan Chee Hong. Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia (The relationship between mental health and undergraduate student achievement: A study at Universiti Utara Malaysia). *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*. 2016. Vol.14 (1) 2016: 11-16.

Siti Nur Farrah Faadiyah bt Ab Ghani, Siti Nasarah Ismail, Maizura Manshor, Siti Nurshahidah bt Sah, Aini Faedah bt Ramlan, Dzaa Imma bt Abdul Latiff. A Study on Teknostres Among First Semester Postgraduate Students in Universiti Teknologi Mara, Shah Alam. *Journal of Academia UiTM Negeri Sembilan*. 2017. Vol.5:118-126.

Surendran Sankaran dan Norazlinda Saad. Reka Bentuk LMS dan Pengurusan Pembelajaran Berasaskan Blended Learning Dalam Kalangan Pelajar Sarjana Pendidikan: LMS Design and Blended Learning - Based Learning Management Among Master of Education Students Universiti Utara Malaysia Sintok Kedah. *Sains Insani*. Mac 2021. eISSN: [0127-7871].

Teh Faradilla Abdul Rahman dan Norshita Mat Nayan. Keberkesanan Penggunaan Sistem Pesanan Teks Sebagai Rawatan Masalah Kesehatan Mental: Ulasan Kajian Secara Sistematik. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication Universiti Kebangsaan Malaysia*. 2020. Jilid 36 (4) 2020 : 54-72 E-ISSN : 2289-1528.

Zaidi N.F. dan Lee M.F. Ulasan Elemen Kesehatan Mental Pekerja Wanita Sektor Perusahaan Kecil dan Sederhana Malaysia Melalui Kaedah Analisis Matrik. *Online Journal For TVET Practitioners Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor*. Mac 2020. Vol. 5 No.1 43-50.

Zainora Daud, Noorhafizah Mohd Haridi, Norazman Alias dan Anuar Hasin. Kajian Perbandingan Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Terhadap Simptom Stres Yang Dialami Ketika Sesi Pengajaran dan Pembelajaran Dalam Talian Era Covid-19; A Comparative Study Among Students of Higher Education Institutions on Stress Symptoms During Online Teaching and Learning in The Era of Covid-19. *Journal Al-Irsyad Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor*. Jun 2021. Vol.6 No.1.

Awanis binti Mohd, Ainunmadiyah binti Mohd Nawawi dan Dr Siti Noor binti Ismail. Tahap Efikasi Guru dan Hubungannya Dengan Pencapaian Sekolah di Sekolah-Sekolah Menengah Dalam Daerah Bachok. *International Seminar on Generating Knowledge Through Research UUM-UMSIDA*. 25-27 Oktober 2016. Universiti Utara Malaysia.

Mohd Faez bin Ilias. Persediaan Pengetahuan dan Kemahiran Dalam Mengatasi Fenomena Tekno Fobia dan Tekno Stress Guru-Guru Pendidikan Islam. *Seminar Kebangsaan Silang Budaya*. 24 dan 25 Mei 2011. Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS).

Adib Pakarbudi. *Analisis Dampak Technostress Pada Pengguna E-Learning Dengan Menggunakan Structural Equation Modeling (SEM)*. Fakultas Teknologi Informasi, Institut Teknologi, Surabaya. November 2015.

Azlan bin Behadin. *Tekanan Kerja, Efikasi Kendiri Akademik dan Komitmen Untuk Meneruskan Pengajian Dalam Program Pensiswazahan Guru*. Universiti Pendidikan Sultan Idris. 2015.

Dr. Wan Hanum Suraya binti Wan Mohamed dan Prof Madya Dr. Jamal @ Nordin bin Yunus. *Tinjauan Efikasi Kendiri Pelajar Berdasarkan Kategori Sekolah dan Hubungannya Dengan Pencapaian Akademik Pelajar Sekolah Menengah Harian di Perak*. Sekolah Kebangsaan Cator Avenue, Lebu Cator, Ipoh, Perak: 2019.

Fadhilah binti Abtholuddin. *Hubungan Antara Efikasi Kendiri dan Kemahiran Belajar Dalam Kalangan Pelajar Kejuruteraan*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. 2013.

Kukuh Rokhman Hidayat. *Pengaruh Peranan Orang Tua Terhadap Tingkat Teknostres Pada Siswazah di Man 4 Sleman, Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta: 2018.

Marzita binti Abu Bakar. *Pelaksanaan Pengurusan Kewangan Sekolah Menengah Bertaraf Pusat Tanggungjawab (PTJ) di Malaysia*. Universiti Malaya. 2010.

Mohd Nasir Masroom, Siti Norlina Muhamad dan Siti Aisyah Abd Rahman. *Kesihatan Mental, REBT dan Muslim*. Fakulti Tamadun Islam, Pusat Kajian Feqh, Sains dan Teknologi, Jabatan Pembangunan Sumber Manusia, Universiti Teknologi Malaysia (UTM) Johor Bahru, Johor. 2015. Penerbit UTM Press.

Nina Permata Sari, Muhammad Andri Setiawan, Ismi Rajiani dan Fatchul Muin. *Analisis Hubungan Stres Akademik Mahasiswa Terhadap Akses Internet Terbatas Saat Belajar Selama Pandemi Covid 19. (Studi Pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat dan Universitas Islam Negeri Antasari)*. Universiti Lambung Mangkurat: November 2020.

Nurabidah binti Mohd Ahyan. *Hubungan Antara Pendekatan Pengajaran Pensyarah Terhadap Pendekatan Pembelajaran Serta Kesan Efikasi Kendiri Sebagai Faktor Moderator Dalam Kalangan Pelajar pascasiswazah di Univertisi Teknologi Malaysia.* Universiti Teknologi Malaysia: 2014.

Nurdalila binti Abdullah. *The Relationship Between Technostress, Psychological Health and Physical Health Among Technology Users.* Universiti Teknologi Malaysia. 2014.

Nur Hasimah binti Abdullah, Che Radiah binti Mezah Ph.D dan Nik Farhan bin Mustapha Ph.D. *Tahap Persepti Pelajar Bahasa Arab Terhadap Efikasi Kendiri Dalam Membaca.* Universiti Putra Malaysia (UPM): 2021.

Zuraidah binti Abu Talib. *Teknostres Dalam Kalangan Pegawai Akademik di Sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam.* Universiti Putra Malaysia: 2005.