



INTERNATIONAL JOURNAL OF
MODERN TRENDS IN
SOCIAL SCIENCES
(IJMTSS)
www.ijmtss.com



**PUNCA DAN IMPLIKASI TEKANAN AKADEMIK DALAM
KALANGAN PELAJAR DIPLOMA KEJURUTERAAN
MEKANIKAL (AUTOMOTIF)**

*CAUSES AND IMPLICATIONS OF ACADEMIC STRESS AMONG DIPLOMA IN
MECHANICAL ENGINEERING (AUTOMOTIVE) STUDENTS*

Nor Helme Padeli^{1*}, Musalifah Mustafa²

¹ Department of Mechanical Engineering, Politeknik Kota Bharu, Kelantan, Malaysia

Email: norhelme@pkb.edu.my

² Department of Commerce, Politeknik Kota Bharu, Kelantan, Malaysia

Email: musalifah@pkb.edu.my

* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 30.06.2025

Revised date: 17.07.2025

Accepted date: 13.08.2025

Published date: 09.09.2025

To cite this document:

Padeli, N. H., & Mustafa, M. (2025).
Punca Dan Implikasi Tekanan
Akademik Dalam Kalangan Pelajar
Diploma Kejuruteraan Mekanikal
(Automotif). *International Journal of
Modern Trends in Social Sciences*, 8
(31), 43-63.

DOI: 10.35631/IJMTSS.831003

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstract:

Tekanan akademik merupakan isu penting dalam kalangan pelajar pendidikan teknikal, khususnya dalam bidang khusus seperti automatif. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti punca dan implikasi tekanan akademik dalam kalangan pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) di Politeknik Kota Bharu dengan memberi tumpuan kepada dua (2) faktor utama iaitu kecenderungan minat pelajar terhadap kursus teori atau amali dan amalan pengurusan masa mereka. Data kuantitatif diperoleh melalui pengedaran borang soal selidik berskala Likert, manakala data kualitatif diperoleh melalui soal selidik terbuka. Sampel kajian adalah pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) PKB, seramai 140 orang pelajar Semester 2 hingga Semester 5 Sesi 1 2024/ 2025. Dapatan kajian menunjukkan bahawa walaupun pelajar mempunyai kecenderungan berbeza terhadap pembelajaran teori atau amali, faktor ini tidak menyumbang secara kritikal kepada tekanan akademik. Begitu juga, pengurusan masa yang berkesan didapati dapat mengurangkan tekanan secara signifikan. Namun begitu, faktor lain seperti beban kerja harian, tekanan peperiksaan dan persaingan akademik masih berpotensi menyumbang kepada tekanan. Implikasi tekanan akademik termasuk kesan terhadap kesihatan mental dan fizikal, prestasi akademik, serta motivasi pelajar, menunjukkan keperluan kepada sistem sokongan holistik. Kajian ini memberikan panduan berguna untuk mewujudkan persekitaran pembelajaran yang seimbang dan menyokong kesejahteraan pelajar.

Kata Kunci:

Tekanan Akademik, Pelajar Kejuruteraan Mekanikal, Pengurusan Masa, Pembelajaran Teori Dan Amali

Abstract:

Academic stress is a significant issue among technical education students, particularly in specialized fields such as automotive engineering. This study aims to identify the causes and implications of academic stress among Diploma in Mechanical Engineering (Automotive) students at Politeknik Kota Bharu, focusing on two main factors: students' interest in theoretical versus practical courses, and their time management practices. Quantitative data were collected through Likert-scale questionnaires, while qualitative data were obtained via open-ended survey responses. The sample consisted of 140 students from Semester 2 to Semester 5 during Session 1 2024/2025. Findings indicate that although students have varying preferences for theoretical or practical learning, this factor does not critically contribute to academic stress. Effective time management, however, was found to significantly reduce stress levels. Other factors such as daily workload, exam pressure, and academic competition still pose potential stress risks. The implications of academic stress include effects on mental and physical health, academic performance, and student motivation, highlighting the need for a holistic support system. This study offers valuable insights for educators and institutional management in creating a balanced learning environment that supports student well-being.

Keywords:

Academic Stress, Mechanical Engineering Students, Time Management, Theoretical and Practical Learning

Pengenalan

Dalam mencipta kecemerlangan pencapaian pelajar Institusi Pendidikan Tinggi (IPT) untuk memperoleh pencapaian PNM 3.00 atau lebih, peranan semua pihak semakin mencabar. Para pelajar politeknik adalah merupakan satu kelompok yang sangat aktif memenuhi ruang masa pembelajaran dan aktiviti. Mereka pastinya menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan menuntut suatu penyelesaian agar tidak mengganggu perkembangan pembelajaran mereka yang seterusnya.

Pelajar Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) merupakan kelompok yang aktif dan dinamik. Mereka bukan sahaja terlibat dalam pembelajaran teori dan amali yang intensif, tetapi juga sering terlibat dalam pelbagai aktiviti luar bilik kuliah seperti projek industri, pertandingan teknikal dan aktiviti pelajar. Aktifnya mereka ini memberikan nilai tambah kepada pembangunan sahsiah dan kemahiran insaniah, serta dapat membuka ruang kepada tekanan yang boleh menjejaskan kesejahteraan mental dan emosi pelajar. Dalam situasi ini, pelajar berhadapan dengan pelbagai cabaran yang boleh menimbulkan ketidakselesaan dan gangguan terhadap proses pembelajaran mereka. Tekanan akademik yang tidak ditangani dengan baik boleh membawa kepada kesan negatif seperti keletihan mental, penurunan motivasi, prestasi akademik yang merosot dan dalam kes yang lebih serius, gangguan kesihatan mental. Oleh itu, adalah penting untuk mengenal pasti punca tekanan ini dan menyediakan mekanisme sokongan yang bersesuaian agar pelajar dapat terus berkembang secara holistik tanpa mengorbankan kesejahteraan diri mereka.

Penyataan Masalah

Program Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) (DAD) di Politeknik Kota Bharu menunjukkan pencapaian akademik yang lemah berbanding 12 program lain berdasarkan laporan Kajian Semula Pengurusan Bilangan 2/ 2023. Merujuk dapatan analisa bagi pencapaian Objektif Kualiti 1, kadar kelulusan beberapa kursus kritikal seperti DJA20013 Automotive Technology 1 dan DJA20063 Automotive Electrical & Electronics kekal di bawah sasaran 90% (sehingga serendah 27.6%) untuk beberapa sesi berturut-turut. Selain itu, merujuk dapatan analisa bagi pencapaian Objektif Kualiti 2, peratusan pelajar DAD yang lulus dengan Purata Nilai Mata (PNM) ≥ 3.00 juga mencatatkan trend penurunan dan paling rendah dalam kalangan 12 program pengajian lain.

Pelajar sentiasa akan bercakap tentang ketegangan disebabkan oleh keputusan peperiksaan yang kurang cemerlang, tuntutan akademik yang tinggi, beban kerja yang berat serta keperluan untuk mengimbangi teori dan amali. Sumber dipetik dari Filippis dan Abdullah (2024), Gobena (2024) serta Zhang et al. (2024). Selain itu, pelajar pastinya akan menerima tekanan ibu bapa dan pensyarah supaya menunjukkan prestasi cemerlang di dalam mana-mana kursus pengajian di politeknik ini. Benarkah punca-punca tekanan akademik pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) adalah beban kerja pembelajaran seharian, tekanan peperiksaan, persaingan, tekanan kewangan, minat pelajar terhadap kursus teori atau amali dan tuntutan pengurusan masa yang efektif ?.

Antara punca utama yang dikenal pasti adalah tahap kecenderungan minat pelajar terhadap terhadap kursus teori atau amali di dalam bidang automotif ini, mungkin menyebabkan mereka kurang aktif dalam proses pembelajaran dan gagal menyerap kandungan teknikal yang kompleks. Bagaimana kecenderungan tersebut menyumbang kepada tekanan akademik? Pelajar yang cenderung kepada kursus teori mungkin menghadapi kesukaran dan tekanan di dalam menyelesaikan tugas dan projek amali, manakala pelajar yang cenderung kepada kursus amali mungkin merasa tertekan dengan beban kerja kursus teori. Adakah tekanan pencapaian akademik pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) adalah dipengaruhi oleh tekanan ke atas proses pengajaran dan pembelajaran kursus-kursus teori atau kursus-kursus amali? Sejauh manakah kebenaran tentang pelajar lebih meminati aktiviti amali berbanding kursus teori?

Perubahan teknik belajar mungkin juga penyebab utama ke atas akademik pelajar. Teknik belajar para pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) akan disalami faktor pengurusan masa mereka, tempoh ulangkaji, pencapaian penilaian kerja kursus dan penetapan matlamat diri. Bagaimana pengurusan masa efektif boleh mengurangkan tekanan kepada pelajar, yang terpaksa berkejar dengan pelbagai kerja kursus yang perlu dihantar dan di dalam masa yang sama perlu memahami setiap isi kandungan kursus? Bagaimana mereka mengurus masa untuk mengulang kaji pelajaran, belajar dan menyiapkan kerja kursus? Bagaimanakah pelajar dapat menghabiskan masa dengan perkara-perkara yang berfaedah?

Apakah kesan tekanan akademik yang dihadapi para pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) ini? Benarkah akan wujud implikasi tekanan akademik seperti kesan negatif terhadap kesihatan mental dan fizikal pelajar, prestasi akademik, kehidupan sosial serta motivasi?

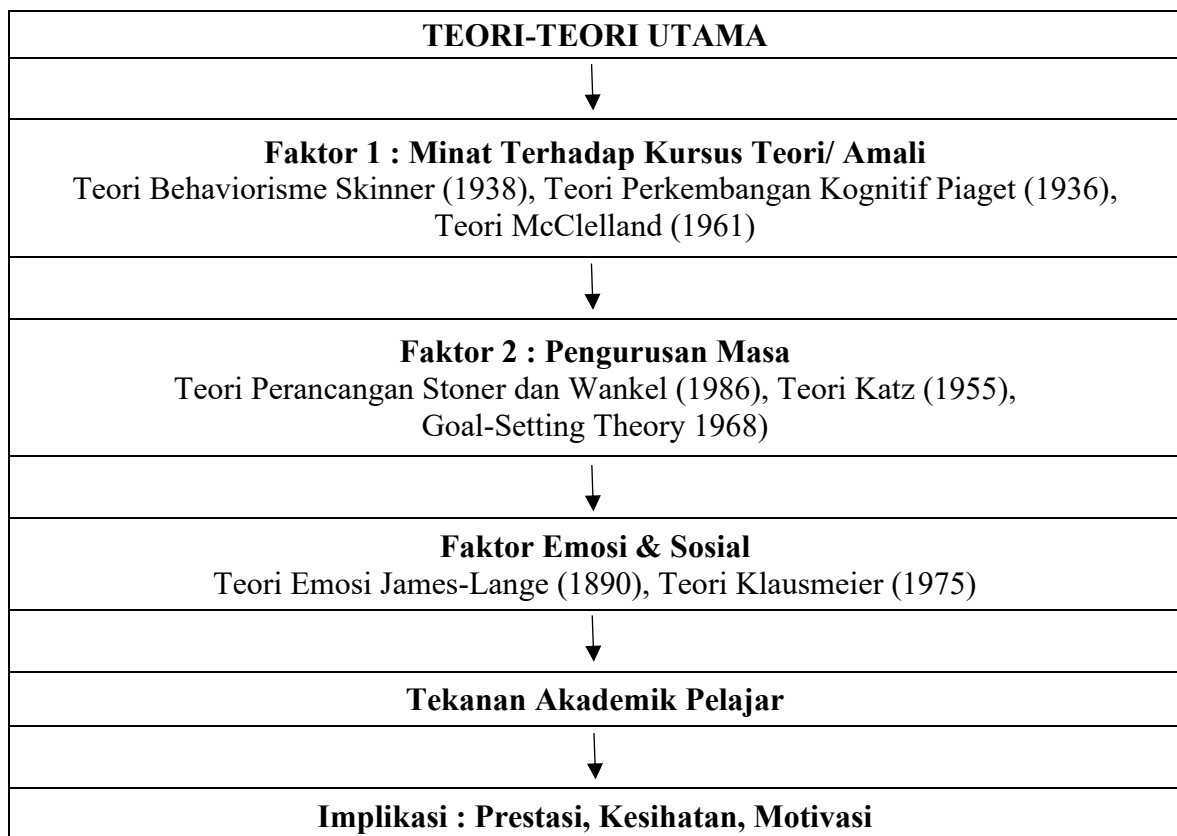
Skop Kajian

Kajian ini memfokuskan kepada tekanan akademik dalam kalangan pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) di Politeknik Kota Bharu, khususnya berkaitan pencapaian akademik yang rendah serta cabaran dalam mengimbangi pembelajaran teori, amali dan aktiviti kokurikulum. Skop kajian merangkumi punca-punca tekanan seperti beban kerja, minat terhadap kursus, teknik belajar, pengurusan masa, serta kesan tekanan terhadap prestasi akademik, kesejahteraan mental dan motivasi pelajar. Kajian turut meneliti kecenderungan pelajar terhadap kursus teori atau amali, serta mekanisme sokongan yang boleh membantu mereka mengurus tekanan secara holistik dan berkesan.

Objektif Kajian

1. Mengenalpasti kecenderungan minat pelajar di dalam kursus teori atau amali sebagai punca tekanan akademik.
2. Meninjau faktor pengurusan masa pelajar sebagai punca tekanan akademik.
3. Mengenalpasti implikasi tekanan akademik dalam kalangan pelajar.

Tinjauan Literatur



Rajah 1: Kerangka Teori Berkaitan Tekanan Akademik Dan Pengurusan Masa Pelajar

Minat pelajar terhadap kursus, sama ada teori atau amali, mempengaruhi tahap tekanan mereka. Skinner menyatakan bahawa ganjaran dalam aktiviti amali boleh meningkatkan minat dan mengurangkan tekanan, manakala Piaget menekankan bahawa pelajar yang belum matang secara kognitif lebih selesa dengan pendekatan amali. McClelland pula percaya bahawa minat dan keyakinan terhadap kejayaan mendorong motivasi, sekali gus mengurangkan tekanan akademik. Selain itu, pengurusan masa dan sokongan emosi turut memainkan peranan penting.

Perancangan masa yang baik (Stoner & Wankel), kemahiran pengurusan (Katz), serta penetapan matlamat yang jelas (Locke & Latham) membantu pelajar mengimbangi tuntutan akademik dan kokurikulum. Dari sudut emosi dan sosial, teori James-Lange menunjukkan tekanan boleh memberi kesan fizikal seperti keresahan, manakala Klausmeier menekankan kepentingan sokongan sosial dalam menjaga kesejahteraan pelajar.

Kecenderungan Minat Kursus Teori

Pelbagai kajian menunjukkan kelas teori memberi kesan signifikan terhadap keletihan mental, kebosanan dan penurunan penglibatan pelajar (Kotnik et al., 2024), justeru pentingnya strategi seperti pengurusan beban kognitif dan rehat berkala. Gano et al. (2024) pula menekankan pengaruh tabiat peribadi, ibu bapa dan dasar institusi dalam membentuk penglibatan dan prestasi pelajar. Dari sudut motivasi, teori jangkaan-nilai dan kognitif sosial (Urhahne & Wijnia, 2023) memberi landasan dalam memahami tingkah laku pembelajaran dan pencapaian. Penggunaan alat AI dalam pembelajaran turut didapati meningkatkan minat, keseronokan dan keterlibatan pelajar (Rose Ruziana & Hatikahaty, 2024).

Aspek sosiobudaya turut memainkan peranan, di mana kemampuan sendiri dan sokongan pendidik menjadi pemangkin motivasi akademik (Anyichie, 2024). Kajian Wang dan Zhang (2024) pula menegaskan bahawa penglibatan pelajar secara kognitif, tingkah laku dan emosi berkait langsung dengan pencapaian dan ketahanan psikologi mereka. Golden (2023) dan Kwangmuang (2021) menunjukkan bahawa ketegasan intelektual, inovasi pembelajaran, serta integrasi multimedia mampu memupuk pemikiran kritis, menyemarakkan motivasi dan mempertingkatkan minat pelajar terhadap teori. Kesimpulannya, minat dan motivasi pelajar dapat ditingkatkan melalui strategi pedagogi yang mencabar secara intelektual dan sensitif budaya, sekali gus menyokong pembelajaran yang lebih bermakna dan berkesan.

Kecenderungan Minat Kursus Amali

Pelbagai kajian menekankan bahawa kursus amali memberikan pengalaman pembelajaran berasaskan realiti yang memperkukuh pemahaman konsep teori (Dewan Bahasa dan Pustaka, 2024; Ashikuzzaman, 2024). Jenis amali yang pelbagai seperti kerja makmal, tugas praktikal dan simulasi membantu meningkatkan keterlibatan pelajar serta menjadikan pembelajaran lebih bermakna (American International School & University, 2024). Minat dan keyakinan pelajar meningkat apabila mereka didedahkan kepada tugas yang mencerminkan situasi dunia sebenar, sekaligus mengurangkan kebimbangan dan tekanan akademik (Sa'odah & Nur Fatimah, 2023). Kajian Geurts et al. (2023) dan Ibatova (2021) pula menunjukkan bahawa pendekatan amali menyumbang kepada disiplin sendiri, kerja berpasukan dan kemahiran kepimpinan pelajar. Tambahan lagi, aktiviti *hands-on* terbukti mendorong minat, motivasi dalaman dan keberanian untuk bereksperimen, di samping menggalakkan pemikiran kritis dan penerimaan maklum balas secara positif (Sowunmi et al., 2024). Persekitaran pembelajaran dan gaya pembelajaran sebagai faktor penting yang mempengaruhi keberkesanan kursus amali. Kursus amali juga menyumbang kepada pembangunan etika profesional dan kesejahteraan psikologi pelajar, membantu mereka menyesuaikan diri dengan cabaran akademik dan kerjaya (Ferdman & Ratti, 2024; Barbayannis et al., 2022). Walaupun beban kerja amali boleh menjadi sumber tekanan, ia juga menawarkan peluang kepada pelajar untuk membina kebolehsuaian dan strategi pengurusan tekanan (Lee et al., 2024; Lili Aditia et al., 2023).

Pelbagai kajian mengesahkan bahawa tekanan akademik memberi kesan besar terhadap kesejahteraan mental pelajar, justeru pentingnya mewujudkan persekitaran pembelajaran yang menyokong (Talley, 2024). Dalam konteks kerja amali, perancangan, penyediaan ruang dan

sumber serta keperluan keselamatan merupakan cabaran utama (Cambridge University Press, 2024). Tekanan yang melebihi kemampuan boleh menjejaskan fungsi mental dan fizikal pelajar, walaupun tahap tekanan sederhana boleh mendatangkan prestasi akademik yang lebih baik. Sumber tekanan akademik termasuk ujian, tugas berlebihan, jangkaan sosial dan kekurangan sumber (Md. Sefatul & Md. Fajlay, 2024). Kajian Rawhia et al. (2024) menekankan bahawa pengurusan tekanan yang baik penting untuk kesejahteraan dan pembelajaran mendalam. Selanjutnya juga, daya tarikan aktiviti *hands-on* dan pengajaran yang penuh minat didapati meningkatkan motivasi, rasa ingin tahu dan penglibatan pelajar, terutamanya apabila pengajaran dikaitkan secara langsung dengan kehidupan pelajar (Marley et al., 2022). Ini memperkukuh hubungan antara kandungan kursus, minat dan keberkesanan pembelajaran. Secara keseluruhan, kursus amali memperkukuh minat, motivasi dan penglibatan pembelajaran, serta berperanan penting dalam menyokong keseimbangan akademik dan pembangunan pelajar secara menyeluruh.

Faktor Pengurusan Masa Pelajar

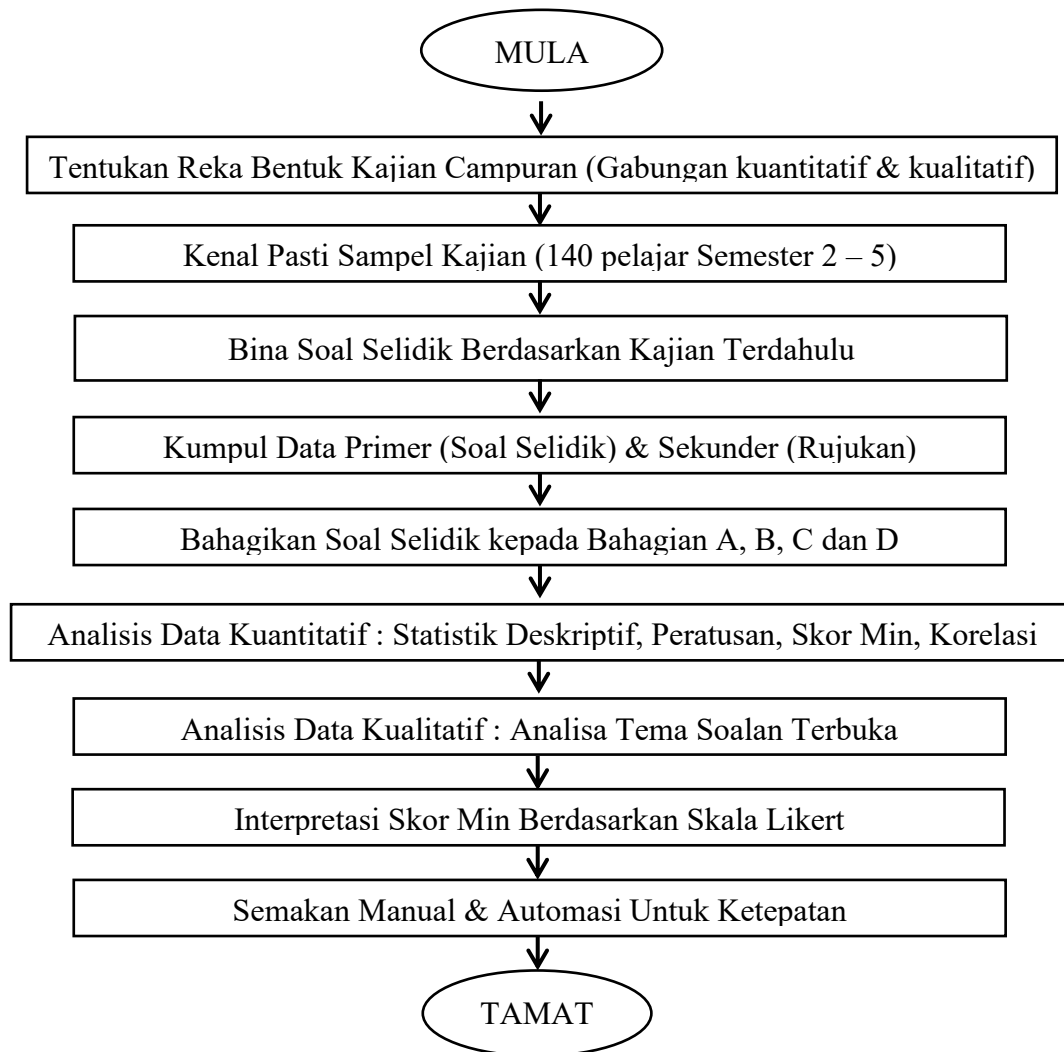
Kemahiran pengurusan masa pelajar berada pada tahap sederhana (Calonia et al., 2023), dengan keberkesanan pengurusan masa dilihat mempunyai pengaruh yang berbeza terhadap pencapaian akademik. Ada kajian mendapati hubungannya lemah (Tome et al., 2024), manakala yang lain menonjolkan kesannya secara signifikan. Pengurusan masa melibatkan proses kawal selia sendiri yang penting dalam mengatur keutamaan, mengekang penangguhan dan menyeimbangkan kehidupan akademik (Wolters, 2021). Namun, pengaruh faktor luar seperti media sosial, kurang keutamaan tugas dan kekangan motivasi turut mempengaruhi penggunaan masa. Beberapa dapatan menunjukkan bahawa pelajar yang bijak merancang masa dengan bantuan alatan seperti kalendar, carta Gantt atau aplikasi pintar menunjukkan prestasi akademik dan penglibatan yang lebih tinggi (Liu & Lu, 2024; Anderson & Li, 2023; Adham, 2021). Kajian Prasad (2023) pula mengaitkan pengurusan masa dengan penyesuaian diri remaja, emosi dan kesihatan mental. Akhirnya, dapat dibukti wujudnya hubungkait kemahiran pengurusan masa dengan kecerdasan emosi dan tahap tekanan pelajar (Brillo et al., 2024). Pelajar yang seimbang dari aspek ini cenderung lebih produktif, kurang tertekan dan lebih fokus terhadap matlamat pembelajaran.

Implikasi Tekanan Akademik Dalam Kalangan Pelajar

Peralihan daripada remaja ke dewasa disertai tekanan psikologi yang tinggi (Lally & Valentine-French, 2022). Tekanan akademik didapati memberi kesan langsung terhadap pembelajaran mendalam dan kesejahteraan pelajar (Rawhia et al., 2024). Ianya sering berpunca daripada beban tugas, persaingan, tekanan kewangan serta adaptasi persekitaran baharu. Tekanan yang tidak terkawal boleh menjejaskan motivasi, pencapaian akademik dan kesihatan mental (Green et al., 2022). Namun, hubungan positif dengan pensyarah, rakan sebaya dan suasana kampus yang menyokong meningkatkan penglibatan dan keyakinan pelajar (Mattanah et al., 2024). Dijelaskan juga bahawa faktor dalaman seperti motivasi, kecerdasan emosi dan daya tahan psikologi memainkan peranan penting dalam mengekang tekanan akademik (Vitoria, 2024; Kristensen et al., 2023). Pengurusan masa yang berkesan dan strategi sokongan turut diiktiraf sebagai pelindung tekanan (Md Hafizur, 2024; Liu & Yangdon, 2024). Cabaran lain merangkumi ketidaksopanan, gaya pengajaran yang tidak responsif, serta isu persekitaran pembelajaran yang mengganggu fokus pelajar (Banguis et al., 2023; Adi Buji, 2021). Pembelajaran teradun pula meskipun bermanfaat, boleh menambahkan tekanan jika tidak dilaksana dengan baik (Rizwana et al., 2022). Akhir sekali, pendekatan aktif seperti kerja kumpulan, komunikasi terbuka dan reka bentuk kursus yang responsif diyakini dapat mengurangkan kebimbangan dan mendorong motivasi pelajar.

Metodologi Kajian

Kajian ini bertujuan mengenalpasti punca dan implikasi tekanan akademik dalam kalangan pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) di Politeknik Kota Bharu. Sesi akademik, Sesi 1 2024/ 2025 menunjukkan tempoh kajian dilaksanakan. Kajian menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai kaedah utama dan disokong oleh elemen kualitatif untuk memperoleh data yang lebih menyeluruh dan tepat.



Rajah 2: Carta Alir Proses

Reka bentuk kajian menggunakan kaedah campuran. Data kuantitatif diperoleh melalui soal selidik tertutup, manakala data kualitatif dikumpul melalui soalan terbuka. Pendekatan ini membolehkan analisis yang lebih mendalam terhadap pengalaman dan persepsi pelajar berkaitan tekanan akademik. Seramai 140 pelajar Semester 2 hingga 5 Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif) Sesi 1 2024/ 2025 dipilih sebagai sampel kajian. Pengumpulan data dibuat menggunakan soal selidik tertutup (kuantitatif) dan soalan terbuka (kualitatif). Instrumen soal selidik digunakan sebagai alat utama untuk pengumpulan data primer. Data primer ini dikumpul melalui 140 pelajar sebagai responden. Skala Likert digunakan untuk mengukur kecenderungan minat terhadap kursus teori atau amali serta faktor pengurusan masa. Data sekunder diperoleh melalui rujukan buku, jurnal, tesis dan sumber dalam talian. Penggunaan dan penyesuaian instrumen serta kaedah analisis daripada sumber sedia ada. Soal

selidik dibina berdasarkan kajian terdahulu (Nurhamizah, 2017; QTL Review, 2014; Wayne State University, 2013) dan dibahagikan kepada empat (4) bahagian; Bahagian A : Kecenderungan minat kursus teori, Bahagian B : Kecenderungan minat kursus amali, Bahagian C : Faktor pengurusan masa, serta Bahagian D : Soalan terbuka mengenai tekanan akademik.

Taburan data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mendapatkan gambaran umum tentang respons responden. Analisis kuantitatif melibatkan peratusan, skor min dan korelasi Pearson. Bagi memastikan ketepatan analisis, semua keputusan statistik disemak secara manual dan diselaraskan dengan objektif kajian. Sebahagian langkah analisis juga disokong oleh aplikasi berasaskan automasi untuk mempercepat pengiraan dan penyusunan dapatan secara sistematik. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk menentukan hubungan tekanan akademik dengan kecenderungan minat pelajar di dalam kursus teori atau kecenderungan minat pelajar di dalam kursus amali.

Semua interpretasi dan dapatan akhir dikendalikan secara teliti oleh penyelidik bagi menjamin kesahan dan kebolehpercayaan kajian. Skor min diinterpretasi mengikut tiga (3) tahap: rendah, sederhana dan tinggi. Dalam Bahagian A dan Bahagian B, pembahagian julat ini disesuaikan dengan kaedah penganalisan kuantitatif deskriptif seperti yang diamalkan oleh Zakira dan Shahlan (2022), namun diubah suai secara rasional bagi menepati skala sebenar instrumen kajian. Skala Likert 4 mata digunakan dalam kajian ini, dan tahap interpretasi skor min dibahagikan kepada:

Jadual 1: Tahap Interpretasi

Skor Min	Tahap Interpretasi
1.00 – 2.33	Rendah
2.34 – 3.66	Sederhana
3.67 – 4.00	Tinggi

Sumber: (Zakira dan Shahlan, 2022)

Pembahagian tahap interpretasi skor min Bahagian C membolehkan data dianalisis secara deskriptif, selaras dengan amalan kajian sosial dan pendidikan yang menggunakan skala Likert 3 mata. Berdasarkan pendekatan yang digunakan dalam kajian oleh Jamil Ahmad (1993) dan diadaptasi daripada Prosiding PASAK 5, Universiti Islam Selangor (2023), tahap interpretasi skor min Bahagian C dikelaskan kepada:

Jadual 2: Tahap Interpretasi

Skor Min	Tahap Interpretasi
1.00 – 1.66	Rendah
1.67 – 2.33	Sederhana
2.34 – 3.00	Tinggi

Sumber: (Jamil Ahmad, 1993; Universiti Islam Selangor, 2023)

Elemen analisis kualitatif dalam Bahagian D dilaksanakan dengan mengenal pasti tema-tema utama berdasarkan pola jawapan responden. Dapatan kuantitatif seperti peratusan digunakan sebagai sokongan, bagi memperkukuh tema yang dikenal pasti secara kualitatif ini. Proses analisis data membentangkan beberapa cabaran yang wujud dan memerlukan perhatian yang teliti. Walaupun penggunaan automasi boleh mempercepatkan aliran kerja analisis, tafsiran keputusan masih perlu dijalankan dengan teliti untuk mengekalkan kesahan dan

kebolehppercayaan dapatan kajian. Semakan manual untuk memastikan ketepatan data, terutamanya dalam pelaporan skor min perlu dilakukan. Selain itu, julat skor min mesti diselaraskan dengan sewajarnya agar sejajar dengan skala Likert yang digunakan, ke arah memastikan tahap tafsiran digunakan secara konsisten dan adil.

Dapatan Dan Perbincangan Kajian

Pekali korelasi (r) = 0.984 menunjukkan hubungan positif yang kuat di antara kecenderungan minat pelajar ke atas kursus teori dan kecenderungan minat pelajar ke atas kursus amali di dalam konteks mengurangkan tekanan akademik. Ini bermakna apabila minat pelajar terhadap kursus teori meningkat tanpa menyebabkan tekanan akademik, minat pelajar terhadap kursus amali juga meningkat dengan cara yang sama. Ini boleh menunjukkan bahawa strategi pengajaran yang digunakan di dalam kedua-dua jenis kursus adalah efektif di dalam mengurangkan tekanan akademik. Keputusan ini menekankan pentingnya mengurus dan meningkatkan minat pelajar di dalam kedua-dua kursus teori dan amali, kerana peningkatan minat di dalam satu jenis kursus cenderung untuk mempengaruhi minat di dalam jenis kursus yang lain secara positif, sambil mengekalkan tahap tekanan akademik yang rendah.

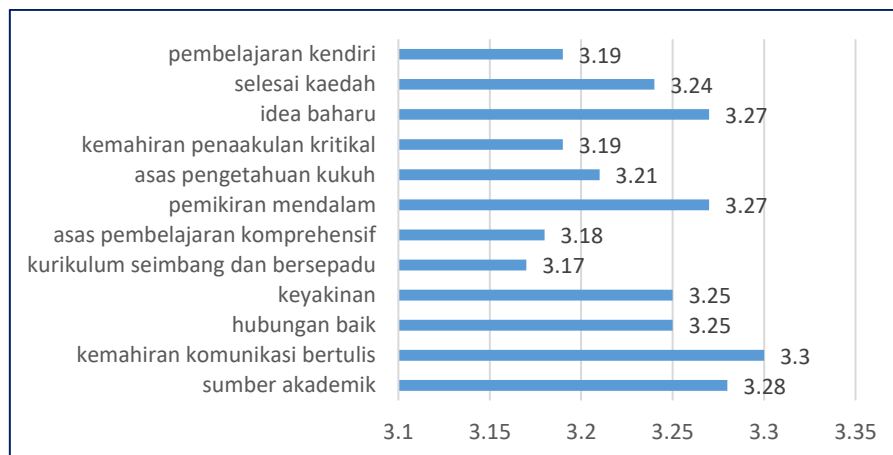
Bukti dapatan yang sama diperoleh di dalam kajian Hiebert dan Stigler (2023) dan Han et al. (2022). Secara keseluruhannya, pendekatan yang digunakan untuk mengajar kursus teori dan amali saling melengkapi di dalam memupuk minat pelajar dan mengurangkan tekanan akademik. Ini boleh menjadi dasar untuk merancang program akademik yang lebih seimbang dan holistik bagi pelajar. Kolerasi positif yang sangat kuat menunjukkan bahawa pelajar yang menunjukkan minat yang tinggi di dalam kelas teori berkemungkinan juga menunjukkan minat yang tinggi di dalam kelas amali dan kedua-dua jenis minat ini dikaitkan dengan tekanan akademik yang lebih rendah. Jadi, adalah penting untuk mengintegrasikan kelas teori dan kelas amali di dalam kurikulum diteruskan bagi menyokong pencapaian pelajar dan kejayaan akademik mereka. Strategi yang berkesan mengurangkan tekanan akademik adalah dengan memenuhi minat pelajar di dalam kedua-dua kursus teori dan amali. Pelbagai aktiviti kelas teori dan amali, secara pengukuhan pengalaman ini memberikan potensi akademik yang seimbang dan mengurangkan tekanan kepada pelajar. Manakala, pekali korelasi (r) = 0.998 menunjukkan hubungan positif yang kuat di antara faham kepentingan pengurusan masa serta perancangan dan penjadualan kerja pelajar yang efektif. Berpotensi meningkatkan prestasi akademik, mengurangkan tekanan akademik dan membina strategi yang membantu pelajar mengurus masa dan merancang kerja dengan lebih baik. Ini bermakna apabila pelajar memahami kepentingan mengurus masa mereka dengan baik, kemahiran mereka di dalam merancang dan melaksanakan tugas akademik mereka juga meningkat dengan ketara. Pelajar yang berkesan di dalam mengurus masa menunjukkan keupayaan yang tinggi di dalam merancang kerja mereka. Kedua-dua kemahiran ini saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Ianya boleh meningkatkan prestasi akademik dan produktiviti pelajar. Sama dapatan Adham et al. (2021), perancangan telah memberi manfaat kepada prestasi akademik pelajar dan sebilangan besar pelajar bersetuju bahawa mereka mampu menguruskan masa mereka.

Analisis menunjukkan korelasi positif yang sangat tinggi di antara pemahaman pelajar tentang kepentingan pengurusan masa dan kemampuan mereka untuk merancang serta melaksanakan kerja mereka dengan berkesan. Dapatan ini menjelaskan pendidikan pengurusan masa adalah penting. Secara keseluruhannya akan membawa kepada kejayaan institusi pendidikan dan keupayaan pelajar mencapai kejayaan akademik mereka. Rumusan ini menunjukkan bahawa pengurusan masa yang baik sangat berkait rapat dengan perancangan kerja yang efektif dan

kedua-duanya adalah amat penting untuk kejayaan akademik pelajar. Berdasarkan korelasi yang kuat ini, fokus pelajar kepada peningkatan kemahiran pengurusan masa secara langsungnya akan memberikan kesan positif pada kemampuan perancangan kerja mereka Zanyar (2023). Adalah penting untuk kita menggunakan pengurusan masa yang cekap untuk menjamin bahawa kita tidak dibebani dengan tanggungjawab.

Bahagian A: Kecenderungan Minat Pelajar Di Dalam Kursus Teori

Skor min pada tahap interpretasi sederhana menunjukkan bahawa kebanyakan responden mempunyai kecenderungan minat belajar secara teori yang kukuh dan seterusnya membawa kepada tekanan akademik yang rendah. Para pelajar tertarik dengan pembelajaran berasaskan teori, yang membantu mereka memahami konsep-konsep yang diajarkan dengan lebih baik, meningkatkan keyakinan dan persediaan mereka menghadapi tugas serta peperiksaan. Minat yang tinggi terhadap pembelajaran teori ini cenderung dapat mengurangkan tekanan akademik. Namun begitu, tahap tekanan akademik boleh menjadi sederhana sekiranya beban kerja tidak seimbang atau sokongan pensyarah kurang berkesan. Tanpa pendekatan pengajaran yang fleksibel dan persekitaran pembelajaran yang kondusif, tekanan mungkin meningkat. Kebergantungan kepada teori tanpa sokongan amali yang mencukupi juga boleh menyebabkan pelajar mengalami kesukaran dalam mengaplikasikan konsep secara praktikal, sekali gus menyumbang kepada tekanan akademik yang terkawal tetapi berterusan.



Rajah 2: Skor Min Kecenderungan Minat Pelajar di Dalam Kursus Teori

Perbincangan ini berpaksikan objektif kajian yang mengenal pasti minat pelajar terhadap kursus teori sebagai salah satu punca dan juga penyelesaian kepada tekanan akademik, serta meneliti implikasi tekanan tersebut dalam kalangan pelajar. Rajah 2 menunjukkan kecenderungan minat pelajar di dalam kursus-kursus teori. Dapatan kajian menunjukkan bahawa penglibatan dalam kursus teori berupaya membina kemahiran pembelajaran dan mewujudkan persekitaran yang menyokong, sekali gus berpotensi mengurangkan tekanan akademik (Bakker & Mostert, 2024). Akses kepada sumber akademik yang mencukupi dan berkualiti turut meningkatkan minat pelajar terhadap pembelajaran teori dan membantu mengurangkan tekanan (Filippis & Abdullah, 2024). Minat ini berkait rapat dengan keyakinan pelajar dalam tugas bertulis dan peperiksaan, serta kemahiran komunikasi yang diperolehi melalui latihan dan maklum balas yang berkesan (Argudo, 2021). Interaksi sosial juga memainkan peranan penting dalam membentuk minat pelajar. Hubungan yang positif dengan pensyarah dan rakan sebaya, serta suasana bilik kuliah yang terbuka dan menyenangkan, dilaporkan dapat meningkatkan kefahaman dan keyakinan pelajar untuk terlibat dalam

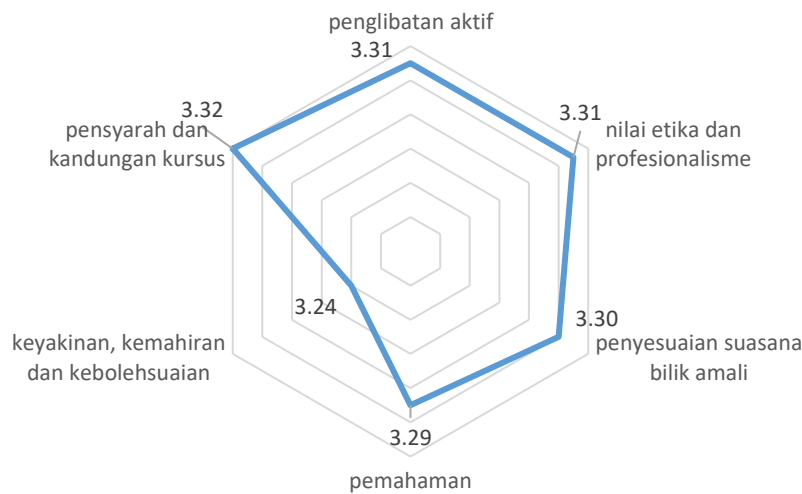
perbincangan teori (Mattanah et al., 2024; Amerstorfer & Von Münster-Kistner, 2021). Faktor sokongan emosi dan sosial serta persekitaran pembelajaran yang kondusif turut memberi kesan menyeluruh terhadap minat pelajar.

Responden menyatakan bahawa kurikulum yang seimbang dan bersepadu membantu mereka memahami kandungan secara logik, sekali gus mengurangkan kekeliruan dan tekanan. Pengurusan masa dan beban kerja yang sistematik mampu meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan pelajar, manakala kecekapan sendiri akademik dapat mengurangkan kesan tekanan terhadap kesejahteraan psikologi (Kristensen et al., 2023). Beban kerja yang berlebihan dikenal pasti sebagai punca tekanan, namun pengurusan yang berkesan mampu mengekang kesan negatif tersebut (Batucan et al., 2023). Permintaan akademik dan ketersediaan sumber pembelajaran saling berkait dalam mempengaruhi kesejahteraan pelajar (Bakker & Mostert, 2024; Stirruph & Omade, 2021). Pengetahuan teori pula menyediakan asas pembelajaran yang menyeluruh dan membantu pelajar bersedia menghadapi kerjaya masa depan (Sosibo, 2024; Md. Ashikuzzaman, 2024). Pelajar turut menghargai manfaat kursus teori seperti cabaran intelektual, asas pengetahuan yang kukuh, persediaan peperiksaan, kemahiran penaakulan kritikal, penerokaan idea baharu, penyelesaian dalam sesi kuliah serta fleksibiliti pembelajaran sendiri.

Secara keseluruhan, minat terhadap kursus teori dipengaruhi oleh reka bentuk kurikulum, sokongan pensyarah dan suasana pembelajaran. Walaupun minat tidak menjamin pencapaian akademik yang tinggi, ia berfungsi sebagai pemangkin kepada penglibatan aktif dan motivasi pelajar. Justeru, pendekatan holistik yang merangkumi struktur kurikulum yang tersusun, sokongan emosi dan strategi pengurusan tekanan yang berkesan amat penting dalam memastikan keberkesanan pembelajaran teori serta kesejahteraan pelajar secara menyeluruh.

Bahagian B: Kecenderungan Minat Pelajar Di Dalam Kursus Amali

Skor min pada tahap interpretasi sederhana mencerminkan kecenderungan tinggi pelajar terhadap pembelajaran berasaskan amali, yang secara tidak langsung membantu mengurangkan tekanan akademik. Hasil kajian menunjukkan bahawa pendekatan hands-on lebih relevan dan memberi kepuasan kepada pelajar, sekali gus mendorong mereka untuk bereksperimen dan memahami konsep dengan lebih berkesan. Kajian oleh Sowunmi et al. (2024) turut menyatakan bahawa aktiviti praktikal berupaya meningkatkan minat pelajar, meskipun impaknya berbeza mengikut jenis aktiviti yang dijalankan. Pelajar juga menyatakan bahawa pembelajaran secara amali memperkuat interaksi, penglibatan serta kefahaman mereka terhadap bahan yang dipelajari.



Rajah 3: Skor Min Kecenderungan Minat Pelajar di Dalam Kursus Amali

Perbincangan dibuat berdasarkan objektif pertama kajian iaitu mengenalpasti kecenderungan minat pelajar di dalam kursus amali sebagai punca tekanan akademik dan objektif ketiga kajian iaitu mengenalpasti implikasi tekanan akademik dalam kalangan pelajar. Rajah 3 menunjukkan bahawa penglibatan aktif dalam kursus amali dan nilai etika dan profesionalisme mencatat skor min tertinggi (3.31) menunjukkan impak yang kuat terhadap kesejahteraan akademik. Pemahaman melalui aktiviti hands-on dan penyesuaian dalam bilik kuliah amali juga menunjukkan skor min tinggi (3.29 – 3.30), menandakan keberkesanan pendekatan praktikal. Walaupun minat terhadap pembelajaran amali mencatat sokongan tinggi, skor minnya (3.28) berada pada tahap interpretasi sederhana mencerminkan keperluan penambahbaikan dalam pelaksanaan dan sokongan.

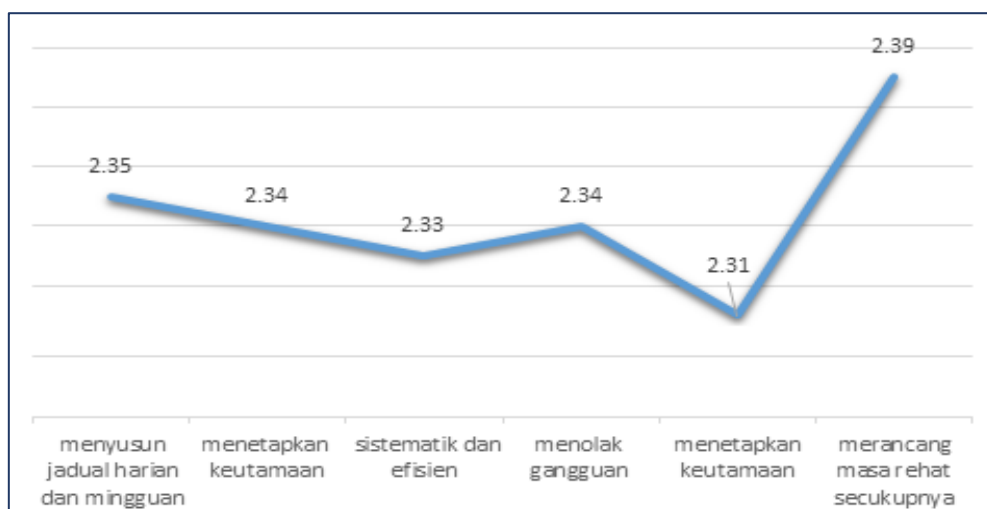
Kursus amali menawarkan banyak faedah yang boleh mempengaruhi dan berpotensi mengurangkan tekanan akademik untuk pelajar. Analisa data menunjukkan corak yang jelas di mana pendekatan ini boleh membantu pelajar menguruskan beban kerja akademik mereka dengan lebih berkesan, sekali gus mengurangkan tekanan. Sama seperti kajian Lili Aditia et al. (2023), yang mendapati bahawa tekanan pelajar disebabkan 3.1% kepada tekanan akademik, membuktikan daya tahan dan ketabahan pelajar mempunyai kesan positif dan signifikan di dalam mengurangkan tekanan akademik.

Penyertaan aktif dalam kursus praktikal terutamanya melalui pembuatan keputusan dan kerja berpasukan, meningkatkan kemahiran kepimpinan, keyakinan diri pelajar dengan ketara dan membantu mengurangkan tekanan akademik. Elemen seperti pembelajaran terarah sendiri, jangkaan tugas yang jelas dan reka bentuk kursus kolaboratif seterusnya menyokong pelajar untuk menjadi lebih teratur dan bertanggungjawab (Lee et al., 2024; Md. Sefatul & Md. Fajlay, 2024). Tambahan pula, majoriti pelajar menyatakan bahawa kursus praktikal berjaya memperkukuh pemahaman konsep, mengasah kemahiran berfikir secara kritis serta menyumbang kepada kestabilan emosi. Kursus ini turut menyediakan panduan etika yang jelas, sekali gus membantu pelajar membuat keputusan secara berintegriti (Rawhia et al., 2024; Ferdman & Ratti, 2024). Di samping itu, kajian lain ada juga menekankan peranan penting suasana bilik darjah yang kondusif serta sokongan pensyarah dalam mempercepatkan proses penyesuaian pelajar terhadap pembelajaran amali (Talley, 2024; Ibatova, 2021).

Walaupun minat yang tinggi dalam latihan amali, penambahbaikan diperlukan dalam penyampaian kursus dan sistem sokongan pembelajaran (Filippis & Abdullah, 2024; Gobena, 2024; Zhang et al., 2024). Mengintegrasikan teori dengan amalan praktikal telah terbukti berkesan dalam memupuk kemahiran menyeluruh dan meningkatkan kebolehsesuaian pelajar dalam tetapan profesional (Ashikuzaman, 2024; Geurts et al., 2023; Barbayannis et al., 2022). Ringkasnya, kursus praktikal memegang janji yang besar dalam mengurangkan tekanan akademik melalui pembelajaran pengalaman, asas etika dan pedagogi berstruktur. Walau bagaimanapun, untuk merealisasikan potensi mereka sepenuhnya, penghalusan berterusan dalam pelaksanaan dan mekanisme sokongan adalah penting untuk mengoptimumkan impaknya terhadap kesejahteraan pelajar.

Bahagian C: Faktor Pengurusan Masa Pelajar

Skor min pada tahap interpretasi tinggi menunjukkan bahawa kebanyakan responden sentiasa sedar dan faham tentang kepentingan pengurusan masa serta mampu menyediakan perancangan dan penjadualan kerja mereka. Ini bermakna pelajar yang berkesan di dalam mengurus masa mereka juga menunjukkan keupayaan yang tinggi di dalam merancang kerja mereka. Dikenalpasti beberapa strategi yang membantu pelajar mengurus masa dengan baik juga akan membantu mereka di dalam merancang kerja dengan lebih baik. Di hujung jalan, ini boleh meningkatkan prestasi akademik dan produktiviti pelajar. Perbincangan dibuat berdasarkan objektif kedua kajian iaitu meninjau faktor pengurusan masa pelajar sebagai punca tekanan akademik dan objektif ketiga kajian iaitu mengenalpasti implikasi tekanan akademik dalam kalangan pelajar. Pelajar sentiasa meningkatkan kemahiran pengurusan masa bagi memberikan kesan positif pada kemampuan perancangan kerja mereka. Pengurusan masa yang baik sangat berkait rapat dengan perancangan kerja yang efektif dan kedua-duanya adalah kritikal untuk kejayaan akademik pelajar. Bagaimana pengurusan masa dengan baik dapat dibuat. Elemen perlu patuh adalah faham akan kepentingan pengurusan masa yang efektif serta bijak merancang dan menyediakan jadual kerja (Zulfqar, 2022).



Rajah 4: Skor Min Faktor Pengurusan Masa Pelajar

Merujuk Rajah 4, faktor paling tinggi diamalkan ialah merancang masa rehat secukupnya, menandakan kesedaran terhadap keseimbangan gaya hidup. Pelajar juga cenderung menyusun jadual harian dan mingguan untuk elak kerja tergesa-gesa dan tekanan. Mereka bijak menunjukkan disiplin tinggi dengan menetapkan keutamaan dan menolak gangguan sosial.

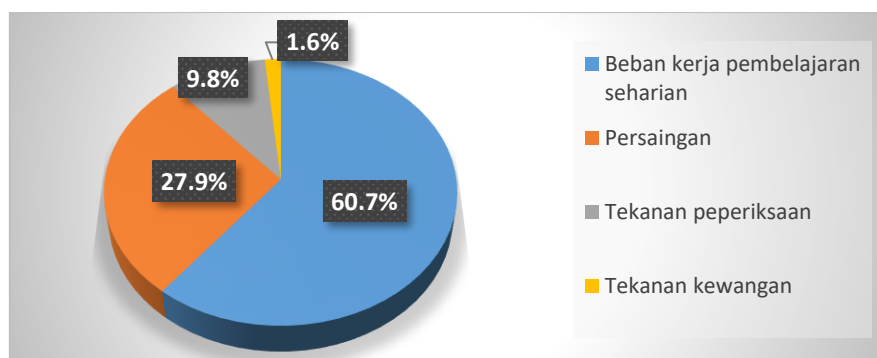
Selain itu, walaupun pada tahap sederhana, pelajar dapat melaksanakan tugas secara sistematik dan efisien dan dapat mengenal pasti tugas yang mana penting, membantu mereka kekal fokus dan produktif.

Kajian menunjukkan bahawa pelajar yang merancang masa dengan jelas berpotensi mencapai kejayaan akademik yang lebih kukuh. Pelajar mengamalkan penyusunan jadual harian dan mingguan, yang membantu meningkatkan produktiviti dan mengurangkan tekanan. Walaupun hubungan langsung antara pengurusan masa dan pencapaian akademik adalah sederhana (Calonia et al., 2023), strategi seperti menetapkan keutamaan, menolak gangguan sosial, dan melaksanakan tugas secara sistematik tetap menyumbang kepada pembangunan sendiri dan kualiti kerja pelajar (Zanyar, 2024). Disiplin diri menjadi asas utama, termasuk keupayaan menepati tarikh akhir dan menolak gangguan seperti media sosial. Selain itu, sokongan berterusan seperti seminar kesedaran tekanan (Akanpaadgi, 2023) turut membantu pelajar menangani cabaran akademik secara emosi dan strategik. Seterusnya, pelajar mampu mengenal pasti tugas penting dan menunjukkan kemahiran menetapkan keutamaan yang baik. Pengurusan masa yang strategik membolehkan pelajar kekal fokus walaupun dalam jadual yang padat. Faktor keseimbangan gaya hidup turut dominan, dengan pelajar merancang masa rehat secukupnya. Hal ini selari dengan kajian Barbayannis et al. (2022) yang menekankan kepentingan rehat, tidur dan aktiviti fizikal dalam mengurangkan tekanan serta meningkatkan kesejahteraan psikologi. Tekanan akademik berlebihan turut dikaitkan dengan gejala serius seperti kemurungan dan kebimbangan (Yang & Yang, 2022; Rodrigo et al., 2021).

Secara keseluruhannya, kecekapan pelajar mengurus masa secara strategik terbukti memberi impak positif terhadap keseimbangan emosi, disiplin tugas dan pencapaian akademik.

Bahagian D: Tekanan Akademik Yang Dihadapi Pelajar

Melalui soalan terbuka, analisa kualitatif dibuat merujuk kepada tekanan akademik yang dihadapi para pelajar sepanjang berada di Politeknik Kota Bharu. Hanya 43.6% responden memberikan maklum balas punca tekanan akademik mereka hadapi selain punca-punca dinyatakan pada objektif pertama (kecenderungan minat pelajar di dalam kursus teori atau amali) dan objektif kedua (faktor pengurusan masa). Semua maklum balas diterima disusun mengikut pola-pola berikut :



Rajah 5: Peratusan Pelajar Menghadapi Tekanan Akademik

Rajah 5 menyenaraikan beban kerja pembelajaran harian sebagai punca utama tekanan akademik. Carta pai menunjukkan bahawa beban kerja harian merupakan punca paling dominan, diikuti oleh persaingan, manakala tekanan peperiksaan dan tekanan kewangan memberi impak yang lebih rendah. Pelajar berdepan tekanan akibat beban kursus meluas,

pengurusan masa, persaingan dalam kelas, tekanan kewangan, keluarga dan penyesuaian terhadap persekitaran baharu. Tekanan akademik dalam kalangan pelajar terutamanya didorong oleh beban kerja yang bertindih, jadual kelas yang padat, kekangan masa dan rehat yang tidak mencukupi. Ini semua memberikan kesan negatif kepada kualiti dan kesihatan pembelajaran (Donelan & Kear, 2023). Tekanan lainnya adalah termasuk tugas diterima secara mengejut, pendedahan praktikal terhad, peralatan tidak berfungsi dan dasar institusi yang tegar. Kesungguhan pensyarah dan jangkaan yang tidak konsisten merentas kursus menyukarkan lagi pengurusan masa, terutamanya apabila ditambah pula dengan penangguhan dan keutamaan yang tidak jelas. Untuk mengurangkan tekanan ini, daya tahan psikologi, penjadualan seimbang, aktiviti fizikal dan persekitaran pembelajaran yang menyokong adalah penting untuk mengekalkan kesihatan mental (Liu et al., 2024; Yangdon, 2021). Pencapaian akademik juga perlu dibentuk oleh kemahiran interpersonal pendidik, motivasi pelajar, kecerdasan emosi, sokongan rakan sebaya dan peraturan sendiri (Vitoria, 2024; Md Hafizur, 2024).

Persaingan muncul sebagai sumber kedua tekanan, memupuk suasana akademik yang tegang, melemahkan sokongan rakan sebaya dan meningkatkan cabaran dalam pembelajaran (Mariani & Muhammad Zafri, 2023). Kesan buruk terhadap prestasi, kesejahteraan mental dan motivasi, memerlukan peralihan fokus ke arah pembelajaran kolaboratif dan pembangunan peribadi (Filippis & Abdullah, 2024; Gobena, 2024; Zhang et al., 2024). Seterusnya, tekanan berkaitan peperiksaan berada di kedudukan ketiga, sering dicetuskan oleh semakan saat akhir, ujian mengejut dan tarikh akhir yang bertindih (Md Sefatul & Md Fajlay, 2024; Syed Basit, 2022). Tekanan sedemikian dikaitkan dengan kebimbangan dan kemurungan (Yang & Yang, 2022; Rodrigo et al., 2021), memerlukan dorongan untuk penilaian formatif, garis panduan peperiksaan yang lebih jelas dan inisiatif motivasi (Akanpaadgi, 2023).

Walaupun tekanan kewangan mempunyai kesan yang agak rendah, ia tetap relevan untuk pelajar yang menghadapi beban kos sara hidup dan konflik berkaitan keluarga (Cabaluna et al., 2024; Naila et al., 2022). Program celik kewangan dan bantuan kewangan yang disasarkan untuk menyokong kesejahteraan psikologi adalah langkah strategik yang semakin diberi penekanan dalam ekosistem pendidikan tinggi. Ringkasnya, tekanan akademik menjejaskan tumpuan, motivasi dan kesejahteraan keseluruhan pelajar. Talley (2024) menggariskan kepentingan sokongan kesihatan mental dalam persekitaran bilik kuliah. Tuntutan masa depan seperti keadaan kesihatan dan tanggungjawab luaran di luar tuntutan akademik harus diambil perhatian.

Kesimpulan

Kedua-dua kelas amali dan teori menawarkan kelebihan yang berbeza, dengan keutamaan pelajar sering dibentuk oleh gaya pembelajaran individu, matlamat kerjaya dan minat peribadi mereka. Kedua-dua pendekatan ini saling melengkapi. Kelas amali menekankan pengalaman praktikal, manakala sesi teori memupuk pemikiran kritis dan integrasi pengetahuan asas. Apabila kursus direka bentuk dengan baik untuk mengimbangi kedua-dua komponen, ia bukan sahaja memudahkan pemahaman yang lebih mendalam tetapi juga menggalakkan pertukaran idea dalam kalangan pelajar. Ini memperkayakan proses pembelajaran, menyesuaikan dengan profil pelajar yang pelbagai. Tidaklah menyumbang kepada tekanan akademik dalam kalangan pelajar Diploma Kejuruteraan Mekanikal (Automotif). Mereka dapat mencapai kejayaan akademik tanpa mengorbankan kesihatan mental dan fizikal mereka.

Kajian mendapati bahawa kelas teori, kelas amali dan kemahiran pengurusan masa pelajar tidak menjadi punca utama tekanan akademik. Walaupun elemen-elemen ini penting dalam pembelajaran, pelajar tidak melaporkan tekanan yang ketara berpunca daripadanya. Sebaliknya, tekanan akademik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban tugas, peperiksaan dan isu kewangan. Ini menunjukkan pelajar mampu menyesuaikan diri dengan gaya pembelajaran dan jadual mereka secara berkesan. Di samping itu, kajian mendapati bahawa skor min keseluruhan bagi minat pelajar terhadap kelas teori (min skor 3.11) dan kelas amali (min skor 3.05) adalah seimbang. Kedua-dua bentuk pembelajaran tidak menjadi punca utama tekanan akademik. Begitu juga, keupayaan pelajar mengurus masa secara berkesan dilihat membantu mereka kekal teratur tanpa menyebabkan tekanan yang ketara. Namun begitu, faktor lain seperti beban tugas harian dan persaingan akademik lebih berperanan dalam menyumbang kepada tekanan. Meskipun tekanan akademik secara umum adalah rendah dalam konteks kajian ini, kesannya terhadap kesihatan mental, prestasi dan motivasi pelajar tetap memerlukan perhatian. Implikasi yang mungkin berlaku selain tekanan akademik adalah seperti psikologi, fisiologi, persekitaran dan sosial. Menangani faktor-faktor ini melalui pendekatan holistik yang melibatkan sokongan emosi, pengajaran berkualiti dan strategi pengurusan tekanan boleh meningkatkan kejayaan akademik dan kesejahteraan keseluruhan pelajar dengan ketara.

Objektif kajian adalah tercapai, di mana dapat dikesan pembelajaran yang seimbang antara teori dan amali telah berjaya dicapai, tanpa menjejaskan kesejahteraan pelajar. Kajian ini memperkukuh pemahaman tentang bagaimana pendekatan teori dan amali yang saling melengkapi dapat meningkatkan keberkesanan pembelajaran dalam pendidikan teknikal. Pelaksanaan pendekatan holistik adalah cadangan tepat ke arah strategi masa depan yang lebih menyeluruh untuk menangani tekanan akademik. Cadangan penambahbaikan juga perlu merangkumi sokongan emosi dan strategi pengajaran yang lebih berkualiti. Cabaran kajian ini termasuk kecenderungan pelajar untuk meremehkan tekanan, yang mungkin menjejaskan ketepatan data kesejahteraan mental, serta kesukaran mengukur keseimbangan antara teori dan amali secara objektif kerana ia bergantung kepada persepsi individu tanpa sokongan data prestasi akademik.

Penghargaan

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Politeknik Kota Bharu atas sokongan yang diberikan sepanjang pelaksanaan kajian ini. Penghargaan juga ditujukan kepada para pelajar yang terlibat serta anak-anak yang sudi meluangkan masa membantu mencari patah perkataan yang sesuai. Ribuan terima kasih atas segala sokongan dan dorongan yang telah diberikan.

Rujukan

- Adham Alyami, Abdul Rahman Abdul Wahed, Abdul Rahman Azhar, Abdullah Saddik, & Saeed M. Bafaraj. (2021). *Impact of time-management on the student's academic performance : A cross-sectional study*. *Creative Education*, 12 (1), 471 – 485.
- Ahmad Redzaudin Ghazali, Mohamad Rofian Ismail, Khairatul Akmar Abdul Latif, Mohamad Syukri Abdul Rahman, & Md. Nor Abdullah. (2023). *Persepsi pelajar terhadap tahap mereka dalam menguasai ilmu Ma'ani di institusi pengajian tinggi Malaysia*. Retrieved from <https://conference.uis.edu.my/pasak5/images/es/eprosidingpasak5/IDO1%203.pdf>
- Aji Budi Rinekso. (2021). *Pros and cons of learning style: An implication for English language teachers*. *Journal of English Language Pedagogy Literature and Culture*, 6(1), 12 – 23.

- Akanpaadgi, E., Binpimbu, F., & Kuuyelleh, E. N. (2023). The impact of stress on students' academic performance. *Eureka Journal of Educational Research*, 2 (1), 60 – 67.
- American International School & University. (2024). *Practical classes*. Retrieved from <https://aisu.school/en/praktychni-zaniattia/>
- Amerstorfer, C. M., & Von Münster-Kistner, C. F. (2021). Student perceptions of academic engagement and student-teacher relationships in problem-based learning. *Frontiers in Psychology: Educational Psychology*, 12, 1 – 18.
- Anyichie, A. C. (2024). Understanding students' motivational beliefs and academic engagement: A case study of an African international student. *BU Journal of Graduate Studies in Education*, 16 (3), 27 – 38.
- Argudo, J. (2021). Expressive writing to relieve academic stress at university level. *Profile: Issues in Teachers' Professional Development*, 23 (2), 17 – 33.
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study demands – resources theory : Understanding student well-being in higher education. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Banguis, J. A., Divino, P. F. H., Syting, C. J. O., & Maintang, K. C. R. (2023). Students' e-complaints on the promises and pitfalls of blended learning : A socio-pragmatic analysis. *Journal Corner of Education, Linguistics and Literature*, 3 (2), 205 – 221.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students : Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology : Educational Psychology*, 13, 1 – 10.
- Batucan, S. M. B., Dumaguing, V. M., Gingoyon, J. A. E., Gotico, L. R. O., Huerbana, R. M. C., Pace, Z. V. C., Puod, J. A. V., Sia, S. R. L., & Uy, B. I. G. (2023). The effects of heavy academic workload on the mental well-being of the Grade 11 STEM students at Cebu Doctors' University. Retrieved from https://www.academia.edu/122459882/The_Effects_Of_Heavy_Academic_Workload_On_The_Mental_Well_Being_Of_The_Grade_11_STEM_Students_At_Cebu_Doctors_University
- Bright, K. (2023). Behaviorism in education : How to foster positive learning environments. Retrieved from <https://learnlever.com/behaviorism-in-education/>
- Brillo, P. H., Magno, J. G., & Nuezca, A. (2024). Emotional intelligence, time management skills and perceived stress level of students during the post-pandemic transition in education. *International Journal of Academic and Practical Research*, 3 (1), 21 – 30.
- Calonia, J. T., Pagente, D. P., Desierto, D. J. C., Capio, R. T., Tembrevilla, J. A. P., Guzman, C. A., & Nicor, A. J. S. (2023). Time management and academic achievement: Examining the roles of prioritization, procrastination and socialization. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8 (6), 766 – 775.
- Cambridge University Press. (2024). *Practical work : The benefits, challenges and solutions*. Retrieved from <https://www.cambridge.org/gb/education/blog/2018/12/05/practical-work-benefits-challenges-and-solutions/>
- Cerovac, M., & Keane, T. (2024). Early insights into Piaget's cognitive development model through the lens of the technologies curriculum. <https://doi.org/10.1007/s10798-024-09906-5>
- Cranmore, J. L. (2022). B. F. Skinner : Lasting influences in education and behaviorism. *Living Reference Work Entry*. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81037-5_110-1
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2024). *Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka*. Retrieved from <https://prpm.dbp.gov.my/>
- Donelan, H., & Kear, K. (2023). Online group projects in higher education : Persistent challenges and implications for practice. *Journal of Computing in Higher Education*, 36 (1), 435 – 468.

- Erlina Mustafia, Mira Kartika Sari, Nadiyah Mei Sulistyowati, Endah Ayu Kusuma Ning Tyas, Ade Dyah Wahyuningtyas, Adinda Salsabila Kurnia, & Mufarridun Balangga. (2022, April 6). *Penerapan metode token ekonomi dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas V SDN Sambibulu Sidoarjo*. Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian Ke-4, Surabaya, Indonesia.
- Filippis, R. D., & Abdullah Al Foysal. (2024). Case study comprehensive analysis of stress factors affecting students : A machine learning approach. *Discover Artificial Intelligence*, 4 (1), 1 – 17.
- Ferdman, A., & Ratti, E. (2024). What do we teach to engineering students : Embedded ethics, morality and politics. *Science and Engineering Ethics*, 30 (7), 1 – 26.
- Gano, E. B., Letac, J. U., Pasadillo, O. K., & Gadiyok, J. P. (2024). Exploring the determinants of student tardiness in educational settings. *Global Science Journal*, 12 (4), 66 – 78.
- Geurts, E. M. A., Reijs, R. P., Leenders, H. M. H., Jansen, M. W. J., & Hoebe, C. J. P. A. (2023). Co-creation and decision-making with students about teaching and learning : A systematic literature review. *Journal of Educational Change*, 25, 103 – 125.
- Gobena, G. (2024). Effects of academic stress on students' academic achievements and its implications for their future lives. *International Journal of Instruction*, 9 (1), 113 – 130.
- Golden, B. (2023). Enabling critical thinking development in higher education through the use of a structured planning tool. *Irish Educational Studies*, 42 (4), 949 – 969.
- Green, Z. A., Farkhonda Faizi, Rahmatullah Jalal, & Zarifa Zadrán. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan university students amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68 (1), 1748 – 1755.
- Han, C. G. K., Lai, E., & Mohammad Azri Amatan. (2022). Penggunaan aktiviti amali mudah dalam meningkatkan pencapaian murid-murid di sekolah kurang murid luar bandar Sabah. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4 (3), 58 – 68.
- Hiebert, J., & Stigler, J. W. (2023). Creating practical theories of teaching. https://doi.org/10.1007/978-3-031-25613-4_2
- Ibatova, A. Z. (2021). Assessing the student academic workload in the learning process of a technical university. *Revista Tempos e Espaços em Educação*, 14 (33), 1 – 15.
- Isgett, V. (2024). Understanding the burnout crisis among student pharmacists. *Pharmacy Careers*, 18 (2), 4 – 5.
- Joseph, M., & Sudhesh N. T. (2023). Academic stress, social support and adjustment among international students in India. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 15 (3), 5 – 17.
- Kehinde Sowunmi, Raji Farouk Abiodun, Bello Abiola Ashirafdeen, & Ajao Iyanu Enoch. (2024). *Hands-on activities and their influence on students' interest in biology as a subject in technical colleges in Lagos State* [Unpublished manuscript]. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/385486739_Hands-on_Activities_and_Their_Influence_on_Students_Interest_in_Biology_as_a_Subject_in_Technical_Colleges_in_Lagos_State
- Kotnik, P., Roelands, B., & Bogataj, S. (2024). Prolonged theoretical classes impact students' perceptions: An observational study. *Frontiers in Psychology : Educational Psychology*, 15, 1 – 7.
- Kristensen, S. M., Larsen, T. M. B., Urke, H. B., & Danielsen, N. G. (2023). Academic stress, academic self-efficacy and psychological distress : A moderated mediation of within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 52 (1), 1512 – 1529.

- Kwangmuang, P., Jarutkamolpong, S., Sangboonraung, W., & Daungtod, S. (2021). The development of learning innovation to enhance higher order thinking skills for students in Thailand junior high schools. *Heliyon*, 7 (6), e07309. <https://doi.org/10.016/j.heliyon .2021.e07309>
- Lally, M., & Valentine-French, S. (2022). Chapter 7 : Emerging and early adulthood. In *Lifespan development : A psychological perspective* (4th ed.). USA : College of Lake County Foundation.
- Leal, J. P., & Baniel, M. B. (2024). Work commitment, motivation, and job satisfaction on the quality of life of teachers. *Diversitas Journal*, 9 (1), 344 – 364.
- Lee, K. C., Yan, A., Cat, T. B., & Shareen Y. El-Ibiary. (2024). A review of survey instruments and pharmacy student outcomes for stress, burnout, depression and anxiety. *Pharmacy*, 12 (5), 157 – 175.
- Lili Aditia, Fatin Rohmah Nur Wahidah, Tri Na'imah, & Nur'aeni Nur'aeni. (2023). Stress in pharmacy practicum students : Is there a role of hardiness? *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 5 (1), 12 – 19. <https://doi.org/10.33902/jpsp.202319347>
- Liu, D., & Lu, L. (2024). The analysis of time management and students' self-efficacy of blended learning : A case study of college English course in the University of Science and Technology Liaoning. *Journal Information*, 4 (2), 549 – 566.
- Liu, M. (2022). The relationship between students' study time and academic performance and its practical significance. *BCP Education & Psychology*, 7, 412 – 415.
- Liu, M., Shi, B., & Gao, X. (2024). *The way to relieve college students' academic stress : The influence mechanism of sports interest and sports atmosphere* [Unpublished manuscript]. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/381163787_The_way_to_relieve_college_students_academic_stress_the_influence_mechanism_of_sports_interest_and_sports_atmosphere
- Mariani Omar, & Muhammad Zafri Abd Rashid. (2023). Tekanan, motivasi dan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar sekolah menengah. *Al-Takamul Al-Ma'rifi*, 6 (1), 1 – 13.
- Marley, S. A., Siani, A., & Sims, S. (2022). Real-life research projects improve student engagement and provide reliable data for academics. *Ecology and Evolution*, 12 (12), e9593. <https://doi.org/10.1002/ece3.9593>
- Mattanah, J., Holt, L., Feinn, R., & Bowley, O. (2024). Faculty-student rapport, student engagement, and approaches to collegiate learning : Exploring a mediational model. *Current Psychology*, 43 (28), 1 – 12.
- McLeod, S. (2024). Piaget's theory and stages of cognitive development. Retrieved from <https://www.simplypsychology.org/piaget.html>
- Md. Ashikuzzaman. (2024). *Difference between practical knowledge and theoretical knowledge*. Retrieved from <https://www.lisedunetwork.com/difference-between-practical-knowledge-and-theoretical-knowledge/>
- Md. Hafizur Rahman, Mohammad Amin, Mohd Faizal Yusof, Md. Aminul Islam, & Sadia Afrin. (2024). Influence of teachers' emotional intelligence on students' motivation for academic learning : An empirical study on university students of Bangladesh. *Cogent Education*, 11 (1), 1 – 22.
- Md. Sefatul Islam, & Md. Fajlay Rabbi. (2024). Exploring the sources of academic stress and adopted coping mechanisms among university students. *International Journal on Studies in Education*, 6 (2), 255 – 271.

- Naila Iqbal, Masood Nadeem, Abida Perveen, Sadia Iqbal, & Areeba A. Malik. (2022). Financial stress, student's positivity and their academic achievement : Mediating role of family conflicts. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 37 (3), 399 – 416.
- National University. (2024). *Behaviorism in education : What is behavioral learning theory?* Retrieved from <https://www.nu.edu/blog/behaviorism-in-education/>
- Politeknik Kota Bharu. (2024). *Laman web rasmi Politeknik Kota Bharu*. Retrieved from <http://www.pkb.edu.my>
- Politeknik Kota Bharu. (2024). *Sistem Pengurusan Maklumat Pelajar (SPMP)*. Retrieved from <http://spmp.pkb.edu.my/uspmp2/statkelasby sesi.jsp>
- Prasad, R. (2023). A study of the impact of adolescents' time management skills on their adjustment. *International Journal of Applied Research*, 9 (3), 207 – 210.
- Rawhia Salah Dogham, Heba Fakieh Mansy Ali, Asmaa Saber Ghaly, Nermine M. Elcokany, Mohamed Mahmoud Seweid, & Ayman Mohamed El-Ashry. (2024). Deciphering the influence : Academic stress and its role in shaping learning approaches among nursing students : A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 23, Article 249. <https://doi.org/10.1186/s12912-024-01885-1>
- Rizwana Wahid, Shanjida Halim, & Tanzina Halim. (2022). Teachers' reflections upon the negative impacts of blended learning. *Journal of Tianjin University Science and Technology*, 55 (2), 1 – 11.
- Rodrigo, Jr. C. L., Funa, M. C. C., Lagatiera, G. P., & Cabeza, R. K. (2021). Academic stress level determination among college students in times of COVID-19 pandemic : Basis for an intervention scheme. *International Journal of Asian Education*, 2 (3), 313 –326.
- Rose Ruziana Samad, & Hatikahaty Mohd Diah. (2024). *Exploring the impact of AI tools: University students' engagement in learning activities*. In *e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial & Kemanusiaan Kali Ke-9 (PASAK9 2024)*, 17 –18 Julai 2024 (pp. 179 – 186). Retrieved from <https://conference.uis.edu.my/pasak/images/eprosiding/eng/pasak92024-019-RoseSuziana-KPJHU.pdf>
- Sa'odah Ahmad, & Nur Fatimah Abdul Latif. (2023). Pengaruh tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik dan keseimbangan dalam kalangan pelajar universiti. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 9 (2), 13 – 22.
- Sosibo, Z. (2024). Key factors contributing to university lecturers' self-efficacy for online teaching and learning. In A. Abreu, J. V. Carvalho, A. Mesquita, A. Sousa Pinto, & M. Mendonça Teixeira (Eds.), *Perspectives and trends in education and technology* (Lecture Notes in Networks and Systems, Vol. 859). Cham : Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-78155-1_16
- Stirruph, U., & Omade, S. I. (2021). Evaluation of teaching effectiveness of lecturers in universities in Nigeria : The 360-degree perspectives. *European Journal of Business and Management*, 13 (20), 121 – 128.
- Syed Basit Ali. (2022). *Exam stress and its impact on academic performance*. In *Book of Abstracts: Faculty of Humanities & Faculty of Social Sciences*. Lahore : Forman Christian College (A Chartered University).
- Talley, K. (2024). *Understanding the impact of academic pressure on student mental health*. Liberal Studies Program, California State University, Chico.
- Thomas, C. G. (2021). *Research methodology and scientific writing* (2nd ed.). New Delhi : Springer Nature Swit.
- Thompson, D. J., & Lumen Learning. (2024). *Principle of management*. Retrieved from [https:// courses.lumenlearning.com/wm-principlesofmanagement/chapter/reading-goal-setting-theo](https://courses.lumenlearning.com/wm-principlesofmanagement/chapter/reading-goal-setting-theo)

ry/#:~:text=In%20the%201960s%2C%20Edwin%20Locke,commitment%2C%20challengement%2C%20and%20feedback.

- Tome, J. C., Lorgonio, K. J. V., Lorgonio, R. D., Rosales, A. D. C., Sinajonon, R. A., & De Juan, J. C. S. (2024). The impact of time management on the academic performance of selected 4th year Bachelor of Secondary Education students at Bestlink College of the Philippines. *Ascendens Asia Journal of Multidisciplinary Research Abstracts*, 3 (2). Retrieved from <https://ojs.aaresearchindex.com/index.php/aasgbcpjmra/article/view/134474>
- Urhahne, D., & Wijnia, L. (2023). Theories of motivation in education : An integrative framework. *Educational Psychology Review*, 35 (45), 1 – 35.
- Vitoria, L., Marwan Ramli, Rahmah Johar, & Marty Mawarpury. (2024). Key influences on students' academic success : Insights from scholarly research. *Journal of Educational Management and Learning*, 2 (1), 9 – 19.
- Wang, Y., & Zhang, W. (2024). The relationship between college students' learning engagement and academic self-efficacy : A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology : Educational Psychology*, 15, 1 – 11.
- Wilson, R., & Joiner, K. (2021). Improving students' performance with time management skills. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 18 (4), 15 – 20.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management : A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33, 1319 – 1351.
- Yang, Y., & Yang, P. (2022). Effect of college students' academic stress on anxiety under the background of the normalization of COVID-19 pandemic : The mediating and moderating effects of psychological capital. *Frontiers in Psychology : Human-Media Interaction*, 13, 1 – 11.
- Yangdon, K., Sherab, K., Choezom, P., Passang, S., & Deki, S. (2021). The impact of academic workload on student well-being and performance : A study on time management and stress. *Educational Research and Reviews*, 16 (11), 418 – 427.
- Zakira Roslan, & Shahlan Surat. (2022). Hubungan antara tahap kesediaan dan motivasi pelajar Sarjana Pendidikan semasa pembelajaran atas talian. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7 (8), 1 – 14.
- Zanyar Nathir Ghafar. (2023). The relevance of time management in academic achievement: A critical review of the literature. *International Journal of Applied and Scientific Research (IJASR)*, 1 (4), 347 – 358.
- Zhang, S., Rehman, S., Zhao, Y., Rehman, E., & Yaqoob, B. (2024). Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence and mindfulness in higher education : A longitudinal cross-lagged panel model approach. *BMC Psychology*, 12, Article 732. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02284-6>
- Zulfiqar Mohd Yusof. (2022). Pentingnya mengurus masa dengan efektif. *Kolej Al-Quran Sayyidina Ali*. Retrieved from <https://ikram.org.my/pentingnya-mengurus-masa-dengan-efektif/>