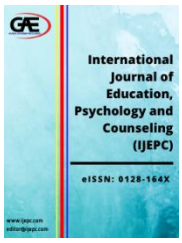
International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616



INTERNATIONAL JOURNAL OF EDUCATION, PSYCHOLOGY AND COUNSELLING (IJEPC)
https://gaexcellence.com/ijepc

PENGARUH PENDEKATAN PENGAJARAN DIGITAL TERHADAP KESEIMBANGAN EMOSI DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI DI MALAYSIA

THE INFLUENCE OF DIGITAL TEACHING APPROACHES ON EMOTIONAL WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN MALAYSIA

Aisyah Harun Shah[1*], W Omar Ali Saifuddin Wan Ismail[2], Nuha Huwaina Ramly[3], Nida Nazifah Azmi[4], Afifa Widyasafina Hassan Riza[5], Ilhami Nadhrah Hamzah[6]

[1]Pusat Pengajian Pendidikan, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Malaysia
aisyahharunshah04@gmail.com https://orcid.org/0009-0009-3291-0256
[2]Pusat Pengajian Pendidikan, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Malaysia
woasaifuddin@unisza.edu.my https://orcid.org/0000-0002-8605-6448
[3]Pusat Pengajian Pendidikan, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Malaysia
nuhahuwaina@gmail.com https://orcid.org/0009-0003-8062-7443
[4]Pusat Pengajian Pendidikan, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Malaysia
nidazmie12@gmail.com https://orcid.org/0009-0008-3076-8711
[5]Pusat Pengajian Pendidikan, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Malaysia
widyasafinahassan1999@gmail.com https://orcid.org/0009-0002-5150-4375
[6]Pusat Pengajian Pendidikan, Fakulti Pengajian Kontemporari Islam, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA), Malaysia
ilhaminadhrah1993@gmail.com https://orcid.org/0009-0003-6334-0619
*Corresponding Author

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Article Info:

Article history:
Received date: 27.07.2026
Revised date: 12.08.2026
Accepted date: 30.08.2026
Published date: 28.09.2026

To cite this document:

Shah, A. H., Ismail, W. O. A. S. W., Ramly, N. H., Azmi, N. N., Riza, A. W. H., & Hamzah, I. N. (2026). Pengaruh Pendekatan Pengajaran Digital Terhadap Keseimbangan Emosi Dalam Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *International Journal of Education, Psychology and Counselling, 11*(64), 1598-1616.

DOI: 10.35631/IJEPC.1164088

Abstrak:

Perkembangan pesat pengajaran digital telah mengubah pengalaman pembelajaran dan kesejahteraan emosi pelajar universiti. Kajian ini bertujuan menilai pengaruh pendekatan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi pelajar universiti di Malaysia. Kajian kuantitatif berbentuk tinjauan ini melibatkan 220 responden daripada Universiti Awam (UA) dan Universiti Swasta (US) melalui soal selidik Google Forms berskala Likert lima mata. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Kebolehpercayaan dalaman instrumen dinilai menggunakan pekali Cronbach's Alpha, manakala korelasi Pearson dan regresi linear mudah digunakan untuk menilai hubungan dan sumbangan pendekatan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi. Konstruk Pengajaran Digital (7 item), Keseimbangan Emosi (8 item) dan Sokongan Sosial/Digital (5 item) mencatatkan nilai Cronbach's Alpha masing-masing .865, .909 dan .882, iaitu melebihi nilai ambang .70 yang diterima bagi konsistensi dalaman. Dapatan menunjukkan penerimaan sederhana hingga tinggi terhadap penggunaan platform dan media digital. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif yang sederhana dan signifikan antara pengajaran digital dengan keseimbangan emosi, $r = .617$, $p < .001$. Analisis regresi linear mudah pula menunjukkan bahawa pengajaran digital menerangkan 38.0% varians dalam keseimbangan emosi ($R^2 = .380$; $B = .729$, $p < .001$). Walau bagaimanapun, sebahagian pelajar masih berhadapan dengan tekanan akademik, keletihan digital dan cabaran pengurusan masa. Dapatan ini menunjukkan bahawa pengalaman pengajaran digital yang lebih positif berkait dengan keseimbangan emosi yang lebih baik, khususnya apabila disokong oleh interaktiviti, sokongan sosioemosi dan pengurusan beban tugasan yang seimbang. Kajian mencadangkan latihan pedagogi digital kepada pensyarah, program literasi emosi kepada pelajar dan mekanisme sokongan emosi dalam talian yang lebih inklusif.

Kata Kunci:

Keseimbangan Emosi, Pembelajaran Dalam Talian, Pengajaran Digital, Sokongan Sosial, Tekanan Akademik

Abstract:

The rapid development of digital teaching has transformed university students' learning experiences and emotional well-being. This study examines the influence of digital teaching approaches on the emotional well-being of university students in Malaysia. A quantitative survey involving 220 respondents from public and private universities was conducted using a five-point Likert-scale questionnaire administered through Google Forms. Data were analysed using descriptive and inferential statistics. Internal consistency was assessed using Cronbach's alpha, while Pearson correlation and simple linear regression were used to examine the relationship and contribution of digital teaching to emotional well-being. The Digital Teaching (7 items), Emotional Well-Being (8 items), and Social/Digital Support (5 items) constructs recorded Cronbach's alpha values of .865, .909, and .882, respectively, all exceeding the accepted .70 threshold for internal consistency. Students reported moderate to high acceptance of digital platforms and learning media. Pearson correlation revealed a moderate, significant positive relationship between digital teaching and emotional

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

well-being, r = .617, p < .001. Simple linear regression further showed that digital teaching explained 38.0% of the variance in emotional well-being (R^2 = .380; B = .729, p < .001). Nevertheless, some students continued to experience academic stress, digital fatigue, and time-management challenges. The findings indicate that more positive digital teaching experiences are associated with better emotional well-being, particularly when supported by interactivity, socio-emotional support, and balanced workload management. The study recommends digital pedagogical training for lecturers, emotional literacy programmes for students, and more inclusive online emotional-support mechanisms.

© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepc@gaexcllence.com

Keyword:

Academic Stress, Digital Teaching, Emotional Well-Being, Online Learning, Social Support

Pengenalan

Perkembangan pesat teknologi digital telah mentransformasikan landskap pengajaran dan pembelajaran di institusi pengajian tinggi. Platform seperti Zoom, Google Meet dan sistem pengurusan pembelajaran (LMS), beserta bahan digital seperti slaid, e-kuiz dan forum, kini menjadi elemen rutin dalam proses pedagogi. Perubahan ini bukan sahaja mempengaruhi mekanisme penyampaian kandungan, malah mengubah corak interaksi antara pelajar, pensyarah dan rakan sekelas serta membawa implikasi terhadap aspek bukan akademik, khususnya kesejahteraan dan keseimbangan emosi pelajar (Martinez, Roberts, & Nguyen, 2025).

Walaupun pengajaran digital menawarkan kelebihan seperti fleksibiliti dan kebolehcapaian bahan pembelajaran, bukti empirikal tempatan dan antarabangsa menunjukkan wujud cabaran psikososial yang signifikan. Di Malaysia, peralihan pesat ke mod dalam talian dan hibrid mendedahkan jurang literasi digital, isu capaian peranti dan internet yang tidak sekata, kesukaran menumpu serta perasaan keterasingan yang berpotensi menjejaskan kesejahteraan emosi pelajar (Mohd Salihin Hafizi Mohd Fauzi et al., 2025; Hassan et al., 2023). Selain itu, reka bentuk pengajaran digital yang bersifat pasif atau berlebihan dari segi beban tugasan dikaitkan dengan peningkatan risiko burnout akademik dan ketidakseimbangan emosi, kecuali apabila dimoderasi oleh faktor seperti keyakinan kendiri akademik (self-efficacy) dan sokongan sosial (Song et al., 2022). Oleh itu, terdapat keperluan untuk menilai secara sistematik bagaimana ciri-ciri pengajaran digital ini termasuk interaktiviti, sokongan sosioemosi dan pengurusan beban kerja mempengaruhi keseimbangan emosi pelajar universiti. Kajian ini bertujuan menilai pengaruh pendekatan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi pelajar universiti di Malaysia. Objektif kajian adalah untuk menilai keberkesanan penggunaan media dan platform digital dalam meningkatkan pemahaman akademik serta fleksibiliti pembelajaran, mengkaji kesan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi dan pengurusan tekanan akademik dan menilai peranan hubungan sosial serta sokongan digital daripada pensyarah dan rakan sekelas dalam memperkukuh kesejahteraan emosi pelajar. Dapatan kajian ini diharapkan dapat menjadi asas kepada cadangan reka bentuk pedagogi digital yang mengintegrasikan elemen sokongan emosi dan interaktiviti bagi mempromosikan kesejahteraan pelajar di institusi pengajian tinggi.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Kajian Literatur

Pengajaran Digital dan Keseimbangan Emosi Pelajar Universiti

Pengajaran digital dalam institusi pengajian tinggi telah memberikan kesan yang signifikan terhadap kesejahteraan dan keseimbangan emosi pelajar universiti. Kajian terdahulu menunjukkan bahawa penggunaan platform digital seperti Zoom, Google Meet, dan sistem pengurusan pembelajaran (LMS) bukan sahaja mempengaruhi pencapaian akademik, malah turut memberi kesan kepada tekanan emosi, burnout akademik, dan kesejahteraan psikologi pelajar. Kajian oleh Huang et al. (2026), Song et al. (2022), Tu et al (2026) dan Zhang et al. (2025) mendapati bahawa pendekatan pengajaran digital yang terlalu bergantung kepada tugasan dalam talian, interaksi pasif, dan penggunaan teknologi secara berlebihan berkait rapat dengan peningkatan burnout akademik, tekanan, kebimbangan, dan ketidakseimbangan emosi dalam kalangan pelajar universiti. Pelajar yang mengalami tekanan akademik secara berterusan cenderung menunjukkan emosi negatif seperti cepat marah, keletihan mental, kebosanan, dan kehilangan motivasi pembelajaran.

Walau bagaimanapun, beberapa kajian turut menunjukkan bahawa kesan negatif pengajaran digital terhadap emosi pelajar dapat dikurangkan melalui pendekatan pedagogi yang lebih interaktif dan menyokong emosi pelajar. Song et al. (2022) mendapati bahawa penggunaan aktiviti kolaboratif, perbincangan dalam talian, dan sokongan emosi daripada pensyarah membantu mengurangkan tekanan akademik dan meningkatkan kestabilan emosi pelajar. Huang et al. (2026) pula menegaskan bahawa faktor seperti self-efficacy dan keupayaan adaptasi pembelajaran berfungsi sebagai mediator yang membantu pelajar menyesuaikan diri dengan persekitaran pembelajaran digital secara lebih positif. Dapatan ini menunjukkan bahawa keberkesanan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi bergantung kepada cara pengajaran tersebut dirancang dan dilaksanakan, khususnya dari aspek interaktiviti, sokongan emosi, dan pengurusan tekanan akademik.

Digital Fatigue dan Tekanan Emosi dalam Pembelajaran Dalam Talian

Salah satu isu utama yang sering dikaitkan dengan pembelajaran digital ialah digital fatigue atau kepenatan digital. Kajian oleh Castro et al. (2025) dan An et al. (2025) menunjukkan bahawa pelajar universiti sering mengalami keletihan akibat penggunaan skrin secara berpanjangan, jadual pembelajaran yang padat, dan kurangnya masa rehat semasa mengikuti kelas dalam talian. Keadaan ini menyebabkan peningkatan tekanan emosi, kelesuan mental, kehilangan fokus, serta penurunan motivasi pembelajaran. Pelajar yang mengalami digital fatigue juga dilaporkan mempunyai tahap keseimbangan emosi yang lebih rendah berbanding pelajar yang mampu mengurus masa dan tekanan dengan baik.

Selain itu, An et al. (2025) mendapati bahawa kepenatan digital turut mempengaruhi ketahanan akademik pelajar. Pelajar yang tidak mempunyai strategi pengurusan emosi dan pengawalan tekanan yang baik lebih mudah mengalami tekanan psikologi dan ketidakstabilan emosi apabila terdedah kepada pembelajaran digital secara intensif. Sebaliknya, pelajar yang memiliki tahap ketahanan akademik yang tinggi mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik walaupun berada dalam persekitaran pembelajaran digital yang mencabar. Oleh itu, pengurusan masa, jadual rehat yang teratur, dan pengurangan beban kognitif dalam pengajaran digital dilihat sebagai elemen penting dalam membantu mengekalkan keseimbangan emosi pelajar universiti.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Sokongan Sosial, Interaktiviti, dan Pembelajaran Sosioemosi dalam Pengajaran Digital

Kajian terdahulu turut menekankan kepentingan interaksi sosial dan sokongan emosi dalam memastikan keseimbangan emosi pelajar semasa mengikuti pembelajaran digital. Kajian oleh Salim dan Anak Sabli (2025), Daya, H. D. (2026), Mukhemar dan Burgos (2025) dan Inbaraj (2025) menunjukkan bahawa pelajar yang menerima sokongan sosial dan emosi yang baik dalam persekitaran pembelajaran digital melaporkan tahap tekanan yang lebih rendah dan keseimbangan emosi yang lebih stabil. Aktiviti seperti perbincangan kumpulan, forum dalam talian, sesi refleksi, dan komunikasi dua hala antara pensyarah dan pelajar membantu mengurangkan rasa keterasingan sosial dan meningkatkan kesejahteraan emosi pelajar.

Di samping itu, Mukhemar dan Burgos (2025) mendapati bahawa integrasi pembelajaran sosioemosi (social emotional learning) dalam pengajaran digital mampu meningkatkan empati, sokongan sosial, dan kestabilan emosi pelajar universiti. Pelajar yang terlibat dalam aktiviti refleksi emosi dan kolaborasi digital menunjukkan tahap tekanan yang lebih rendah dan lebih bersedia menghadapi cabaran akademik. Sebaliknya, pembelajaran digital yang bersifat pasif dan kurang interaksi didapati meningkatkan perasaan bosan, sunyi, dan keterasingan sosial. Hal ini menunjukkan bahawa elemen sosial dan emosi perlu diintegrasikan secara aktif dalam reka bentuk pengajaran digital bagi menyokong keseimbangan emosi pelajar universiti.

Pengurusan Emosi dan Ketahanan Emosi Pelajar Universiti

Selain faktor pengajaran dan interaksi sosial, keseimbangan emosi pelajar universiti turut dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengurus emosi dan tekanan akademik. Kajian oleh Zhao et al. (2026) menunjukkan bahawa pelajar yang mengamalkan strategi pengurusan emosi seperti refleksi kendiri, jurnal emosi, dan mendapatkan sokongan sosial mempunyai tahap keseimbangan emosi yang lebih tinggi. Sebaliknya, pelajar yang kurang kemahiran mengawal emosi lebih mudah mengalami tekanan, kebimbangan, dan ketidakstabilan emosi apabila berhadapan dengan cabaran pembelajaran digital.

Kajian An et al. (2025) turut menyokong dapatan ini dengan menunjukkan bahawa ketahanan akademik dan kemampuan mengawal emosi membantu pelajar menyesuaikan diri dengan lebih baik dalam pembelajaran digital. Pelajar yang mempunyai tahap ketahanan akademik yang tinggi didapati lebih mampu mengurus tekanan akademik dan mengekalkan kestabilan emosi walaupun menghadapi digital fatigue dan beban pembelajaran yang tinggi. Oleh itu, pengajaran digital yang menggalakkan pengurusan emosi, refleksi kendiri, dan pembangunan ketahanan emosi berpotensi membantu pelajar mengekalkan keseimbangan emosi yang lebih baik.

Jurang Kajian dalam Pengaruh Pengajaran Digital

Secara keseluruhannya, kajian terdahulu menunjukkan bahawa pendekatan pengajaran digital mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keseimbangan emosi pelajar universiti. Faktor seperti burnout akademik, tekanan, digital fatigue, dan keterasingan sosial didapati memberi kesan negatif terhadap emosi pelajar, manakala interaktiviti, sokongan sosial, dan pengurusan emosi membantu meningkatkan keseimbangan emosi pelajar dalam persekitaran pembelajaran digital. Walau bagaimanapun, masih terdapat beberapa jurang kajian yang perlu diberi perhatian.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616
Pertama, kebanyakan kajian terdahulu lebih menumpukan kepada aspek kesejahteraan umum, tekanan, dan burnout akademik, namun kurang memberi fokus secara khusus terhadap keseimbangan emosi sebagai konstruk utama kajian. Kedua, kajian lepas sering mengkaji faktor tertentu secara berasingan seperti digital fatigue, tekanan, atau interaksi sosial tanpa menghubungkan kesemua faktor tersebut secara menyeluruh dalam konteks pengajaran digital. Ketiga, majoriti kajian dijalankan dalam konteks antarabangsa, manakala kajian yang memfokuskan kepada pengalaman pelajar universiti di Malaysia masih terhad. Oleh itu, kajian ini dijalankan bagi mengkaji pengaruh pendekatan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi pelajar universiti di Malaysia dengan mengambil kira aspek tekanan, burnout akademik, digital fatigue, interaksi sosial, dan sokongan emosi secara menyeluruh.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan keratan rentas untuk menilai hubungan antara pendekatan pengajaran digital dan keseimbangan emosi dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Reka bentuk ini membolehkan data persepsi responden dikumpulkan secara sistematik dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta inferensi. Statistik inferensi digunakan bagi menguji hubungan dan sumbangan statistik pendekatan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi, selaras dengan objektif kajian. Oleh sebab data dikumpulkan pada satu titik masa tanpa manipulasi pemboleh ubah, tafsiran dapatan adalah berasaskan hubungan dan ramalan statistik, bukan sebab-akibat mutlak.

Data dalam kajian ini dikumpulkan melalui soal selidik dalam talian yang dibangunkan menggunakan Google Forms. Sebanyak 220 responden pelajar Universiti Awam (UA) dan Universiti Swasta (US) di Malaysia terlibat dalam kajian ini. Borang soal selidik diedarkan secara mudah kepada responden melalui platform komunikasi pelajar seperti WhatsApp dan Telegram sehingga kuota responden tercapai. Soalan persetujuan dimasukkan di permulaan borang dan hanya respons daripada peserta yang memberikan persetujuan akan diterima.

Soal selidik berstruktur dalam kajian ini terdiri daripada empat komponen analisis. Bahagian pertama ialah profil demografi yang merangkumi jantina, jenis universiti, peringkat dan tahun pengajian. Bahagian kedua mengukur Pengalaman Pengajaran Digital melalui tujuh item. Bahagian ketiga mengukur Keseimbangan Emosi dan Tekanan melalui lapan item, manakala bahagian keempat mengukur Hubungan Sosial dan Sokongan Digital melalui lima item. Semua item konstruk diukur menggunakan skala Likert lima aras daripada 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Instrumen diadaptasi daripada kajian terdahulu yang menggunakan pendekatan serupa dalam konteks pembelajaran digital.

Kebolehpercayaan Instrumen

Kebolehpercayaan dalaman instrumen dinilai menggunakan pekali Cronbach's Alpha. Kajian tempatan oleh Samsudin et al. (2024) menggunakan nilai .70 dan ke atas sebagai nilai yang baik dan boleh diterima bagi instrumen soal selidik. Selaras dengan ambang tersebut, konstruk Pengajaran Digital (7 item) mencatatkan $\alpha = .865$, Keseimbangan Emosi (8 item) $\alpha = .909$, dan Sokongan Sosial dan Digital (5 item) $\alpha = .882$. Kesemua nilai melebihi .70 dan menunjukkan konsistensi dalaman yang boleh diterima untuk analisis seterusnya. Cronbach's Alpha dalam kajian ini ditafsir sebagai ukuran kebolehpercayaan dalaman dan bukan sebagai ukuran kesahan konstruk.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Jadual 1: Analisis Kebolehpercayaan Instrumen Kajian

Konstruk	Bilangan Item	Cronbach's Alpha (α)	Keputusan
Pengajaran Digital	7	.865	Diterima
Keseimbangan Emosi	8	.909	Diterima
Sokongan Sosial dan Digital	5	.882	Diterima

Nota: Nilai α ≥ .70 digunakan sebagai ambang kebolehpercayaan dalaman yang boleh diterima (Samsudin et al., 2024).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Statistik deskriptif yang melibatkan kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai digunakan untuk menghuraikan profil responden serta tahap pemboleh ubah kajian. Kebolehpercayaan dalaman konstruk dinilai menggunakan pekali Cronbach's Alpha. Seterusnya, analisis korelasi Pearson digunakan untuk menentukan arah dan kekuatan hubungan antara pendekatan pengajaran digital dengan keseimbangan emosi, manakala regresi linear mudah digunakan untuk menilai sumbangan statistik pendekatan pengajaran digital terhadap keseimbangan emosi. Interpretasi kekuatan korelasi mengikuti Schober et al. (2018), iaitu |r| = .00–.09 boleh diabaikan, .10–.39 lemah, .40–.69 sederhana, .70–.89 kuat dan .90–1.00 sangat kuat. Pendekatan penggunaan Pearson dalam analisis inferensi turut digunakan dalam kajian kuantitatif Malaysia terkini (Samsudin et al., 2024). Tahap signifikan statistik ditetapkan pada $p < .05$.

Jadual 2: Interpretasi Kekuatan Pekali Korelasi Pearson

Nilai Mutlak Pekali, |r|	Interpretasi
.00–.09	Boleh diabaikan
.10–.39	Lemah
.40–.69	Sederhana
.70–.89	Kuat
.90–1.00	Sangat kuat

Sumber: Schober et al. (2018).

Dapatan Kajian dan Perbincangan

Bahagian A: Maklumat Demografi

Jadual 3: Analisis Bahagian A Maklumat Demografi

Ciri-ciri Demografi	Kekerapan (N)	Jumlah
Jantina		
Lelaki	63	
Perempuan	157	220
Jenis universiti		
Universiti Awam (UA)	207	

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Universiti Swasta (US)	13	220
Peringkat pengajian		
Pra Universiti/Matrikulasi/STPM	9	
Diploma	91	
Ijazah Sarjana Muda	80	
Ijazah Sarjana/DPP	40	
Doktor Falsafah	-	220
Tahun pengajian		
1	63	
2	75	
3	19	
4	34	
Lain-lain	29	220

Sumber: Hasil dapatan soal selidik melalui G*oogle Form*

Analisis data demografi yang digambarkan dalam Jadual 3 menunjukkan bahawa majoriti responden kajian terdiri daripada perempuan iaitu seramai 157 orang berbanding lelaki seramai 63 orang. Dari segi jenis universiti, kebanyakan responden merupakan pelajar Universiti Awam (UA) dengan jumlah 207 orang manakala hanya 13 orang mewakili Universiti Swasta (US). Selain itu, majoriti responden berada pada peringkat Diploma iaitu seramai 91 orang, diikuti Ijazah Sarjana Muda seramai 80 orang, Ijazah Sarjana/Diploma Pascasiswazah Pendidikan seramai 40 orang dan Pra Universiti/Matrikulasi/STPM seramai 9 orang. Bagi tahun pengajian pula, majoriti responden ialah pelajar tahun 2 seramai 75 orang, diikuti tahun 1 seramai 63 orang, tahun 4 seramai 34 orang, lain-lain seramai 29 orang dan tahun 3 seramai 19 orang. Secara ringkasnya, profil demografi ini menunjukkan bahawa kajian telah berjaya mendapatkan maklum balas daripada beberapa kumpulan responden yang berbeza dari aspek jantina, jenis universiti, peringkat serta tahun pengajian, sekali gus membantu menghasilkan dapatan kajian yang lebih menyeluruh.

Taburan responden yang tidak seimbang berpotensi mempengaruhi corak dapatan keseluruhan dari aspek jantina dan jenis universiti kerana sampel kajian ini didominasi oleh responden perempuan dan pelajar Universiti Awam. Perhatian terhadap faktor ini penting kerana terdapat perbezaan persekitaran pembelajaran, ketersediaan sumber sokongan, dan latar belakang institusi antara Universiti Awam (UA) dan Universiti Swasta (US). Di samping itu, dominasi responden pelajar prasiswazah UA menggambarkan pengalaman adaptasi pembelajaran digital masih bergantung kepada sokongan akademik universiti. Oleh yang demikian, interpretasi terhadap hasil kajian ini perlu dilakukan secara berhati-hati dengan mengambil kira batasan demografi sampel tersebut.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Bahagian B: Pengalaman Pengajaran Digital

Jadual 4: Analisis Bahagian B Pengalaman Pengajaran Digital

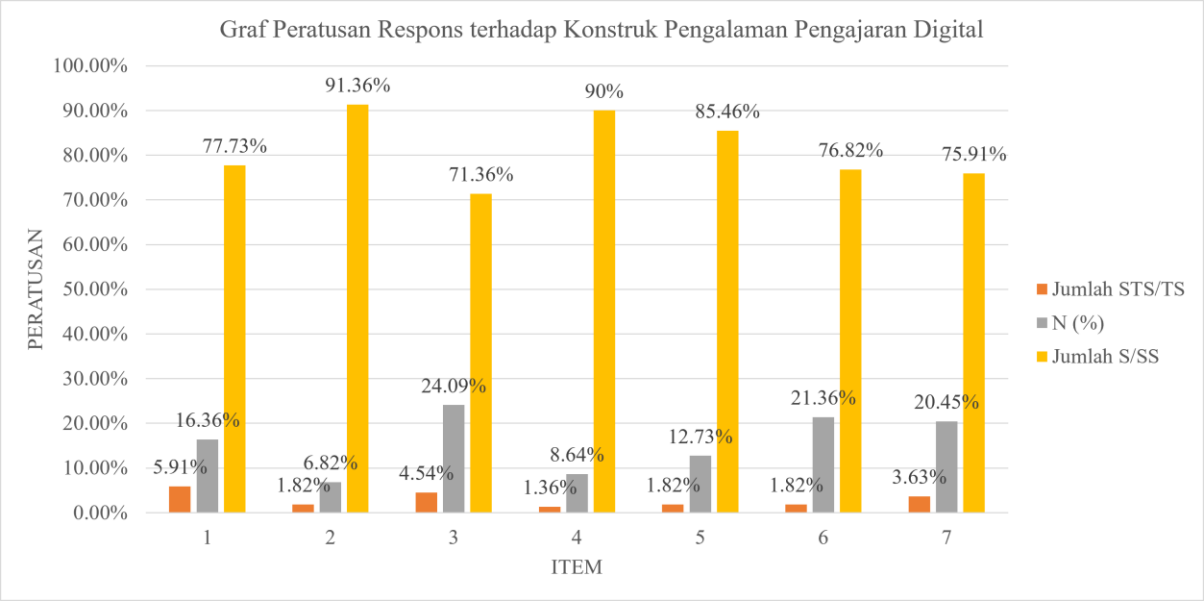
	Soalan	STS (%)	TS (%)	Jumlah STS/TS	N (%)	S (%)	SS (%)	Jumlah S/SS
1.	Saya kerap mengikuti kuliah atau tutorial melalui platform digital seperti Zoom, Google Meet dan sistem pengurusan pembelajaran (LMS).	1.36%	4.55%	5.91%	16.36%	37.73%	40%	77.73%
2.	Saya mendapati bahawa pensyarah kerap menggunakan media digital seperti slaid, bahan bacaan digital, e-kuiz dan forum dalam pengajaran.	0%	1.82%	1.82%	6.82%	33.18%	58.18%	91.36%
3.	Saya merasakan bahawa pengajaran digital membantu saya memahami kandungan pelajaran dengan lebih baik.	1.36%	3.18%	4.54%	24.09%	35.45%	35.91%	71.36%
4.	Saya mendapati bahawa platform digital memudahkan proses ulang kaji bahan pelajaran pada bila-bila masa dan di mana-mana sahaja.	0%	1.36%	1.36%	8.64%	32.27%	57.73%	90%
5.	Saya berasa yakin menggunakan teknologi digital dalam aktiviti pembelajaran seperti e-penugasan, e-forum dan e-kuiz secara dalam talian.	0%	1.82%	1.82%	12.73%	43.64%	41.82%	85.46%
6.	Saya berpendapat bahawa pihak pentadbiran universiti menyediakan infrastruktur digital yang mencukupi, seperti akses Internet dan platform e-pembelajaran.	0.91%	0.91%	1.82%	21.36%	39.09%	37.73%	76.82%
7.	Saya berpendapat bahawa pengajaran digital menjadikan saya lebih fleksibel dalam mengatur masa belajar berbanding pembelajaran secara tradisional.	0.45%	3.18%	3.63%	20.45%	37.73%	38.18%	75.91%

Nota: STS – sangat tidak setuju, TS - tidak setuju, N - neutral, S - setuju dan SS - sangat setuju.
Sumber: Hasil dapatan soal selidik melalui G*oogle Form*

Jadual 4 menunjukkan tahap persepsi responden terhadap pengalaman pengajaran digital dalam proses pembelajaran. Item 2 telah mencatatkan 91.36% penerimaan yang sangat tinggi terhadap penggunaan media digital sebagai bahan pembelajaran. Item 1 pula merekodkan 77.73% kategori pertengahan bersetuju penggunaan platform digital dilaksanakan secara meluas oleh

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

pensyarah. Sebaliknya, item 3 mencatatkan peratusan persetujuan terendah, iaitu 71.36%. ini menunjukkan bahawa pengajaran digital membantu nilai pemahaman pengajaran. Perkara ini menunjukkan keberkesanan pembelajaran digital belum setara dengan tahap penerimaan penggunaannya.



Rajah 1: Graf Peratusan Respons terhadap Konstruk Pengalaman Pengajaran Digital

Berdasarkan perbandingan peratusan persetujuan antara item 2 dan item 4, jurang dapatan ini menunjukkan bahawa penggunaan digital oleh pensyarah masih belum dilaksanakan secara menyeluruh walaupun pelajar mengakui manfaat platform digital dalam proses ulang kaji. Keadaan ini mencadangkan bahawa pengalaman pembelajaran digital yang diterima oleh pelajar mungkin berbeza-beza mengikut pendekatan pengajaran yang digunakan. Situasi ini penting diberi perhatian kerana kajian Huang et al. (2026) dan Song et al. (2022) menunjukkan bahawa pengajaran digital yang kurang interaktif dan tidak disertai sokongan yang mencukupi boleh memberi kesan negatif terhadap motivasi dan kesejahteraan emosi pelajar.

Seterusnya, item 1 mencerminkan kesediaan serta kebiasaan pelajar dalam memanfaatkan teknologi digital sebagai medium utama interaksi akademik mereka. Bagi menyokong penemuan ini, Ahmad Rizal Madar dan Yahya Buntat (2020) menyatakan integrasi elemen teknologi dan inovasi digital dalam ekosistem pendidikan tinggi memainkan peranan kritikal dalam meningkatkan kualiti proses pengajaran dan pembelajaran. Penggunaan platform digital ini bukan sahaja memudahkan capaian ilmu malah menuntut kepelbagaian kaedah penyampaian interaktif bagi menyokong keperluan modal insan semasa. Oleh itu, penerimaan tinggi terhadap kuliah digital ini membuktikan bahawa sistem pembelajaran maya kini telah menjadi sebahagian daripada budaya akademik yang efektif dalam kalangan pelajar.

Akhir sekali, dapatan kajian item 3 menunjukkan bahawa terdapat cabaran yang mempengaruhi pandangan sebahagian kecil pelajar meskipun penerimaan secara umum kekal pada tahap yang tinggi. Situasi ini selari dengan pandangan Mohd Salihin Hafizi Mohd Fauzi et al. (2025) menjelaskan walaupun tahap pengetahuan dan penglibatan pelajar terhadap ekosistem

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

pembelajaran berasaskan teknologi digital berada pada tahap yang memuaskan namun keberkesanan optimum dan variasi maklum balas pelajar masih terikat kepada beberapa faktor kritikal. Antara kekangan yang sering mengehadkan respons atau persetujuan penuh pelajar dalam persekitaran digital adalah isu literasi digital, kebolehcapaian peranti, kekangan teknikal, serta kestabilan sambungan internet. Oleh yang demikian, variasi peratusan persetujuan ini membuktikan bahawa sokongan yang holistik dan berterusan amat diperlukan bagi memastikan semua pelajar dapat memaksimumkan penggunaan platform serta bahan digital secara sekata tanpa sebarang halangan.

Bahagian C: Keseimbangan Emosi dan Tekanan

Jadual 5: Analisis Bahagian C Keseimbangan Emosi dan Tekanan

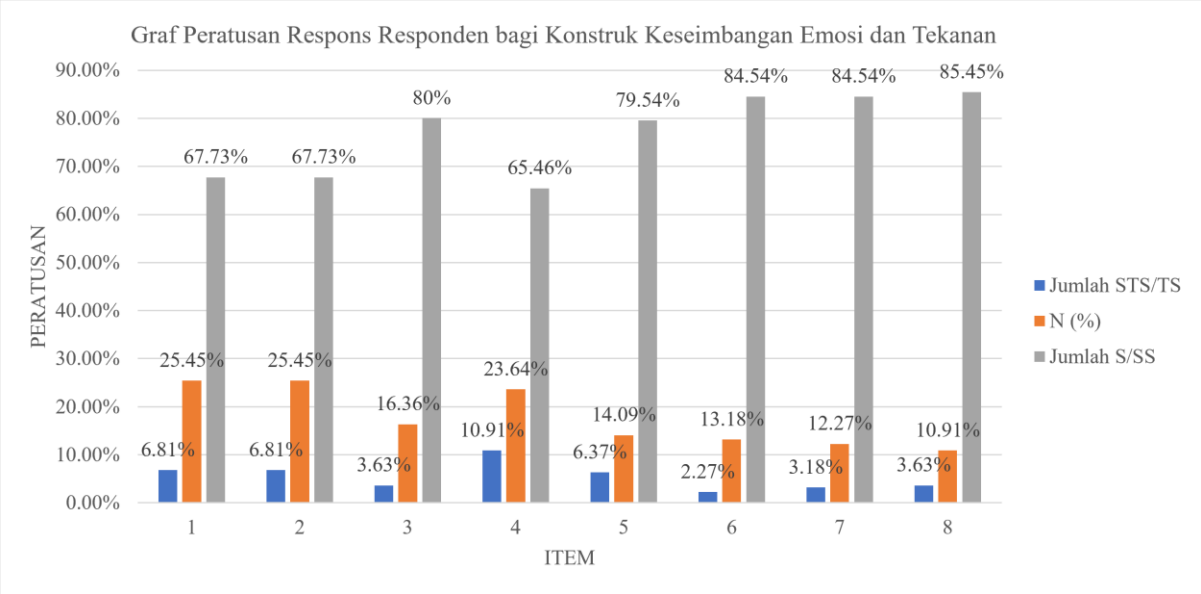
	Soalan	STS (%)	TS (%)	Jumlah STS/TS	N (%)	S (%)	SS (%)	Jumlah S/SS
1	Saya berasa tenang dan stabil secara emosi ketika mengikuti kelas digital.	1.36%	5.45%	6.81%	25.45%	43.64%	24.09%	67.73%
2	Saya berasa bahawa pendekatan pengajaran digital mengurangkan tahap tekanan saya berbanding kelas bersemuka.	1.36%	5.45%	6.81%	25.45%	43.64%	24.09%	67.73%
3	Saya mampu mengawal emosi seperti marah atau bimbang ketika melaksanakan tugasan melalui platform digital.	1.36%	2.27%	3.63%	16.36%	36.82%	43.18%	80%
4	Saya berasa bahawa tekanan akademik saya berkurang apabila pengajaran dilaksanakan secara digital.	2.27%	8.64%	10.91%	23.64%	33.64%	31.82%	65.46%
5	Saya berasa lebih bebas untuk menyuarakan pendapat atau perasaan melalui platform digital seperti chat, forum dan e-mel dalam kelas digital.	1.82%	4.55%	6.37%	14.09%	33.18%	46.36%	79.54%
6	Saya dapat mengenal pasti perubahan emosi diri seperti bosan, cemas dan gembira ketika mengikuti kelas digital	1.36%	0.91%	2.27%	13.18%	32.27%	52.27%	84.54%
7	Saya berasa lebih selesa untuk berehat dan mengawal emosi sendiri ketika mengikuti pembelajaran secara digital.	0.45%	2.73%	3.18%	12.27%	33.18%	51.36%	84.54%
8	Secara keseluruhan, penggunaan pendekatan pengajaran digital	0.45%	3.18%	3.63%	10.91%	32.27%	53.18%	85.45%

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

membantu saya mengekalkan keseimbangan emosi.

Nota: STS – sangat tidak setuju, TS - tidak setuju, N - neutral, S - setuju dan SS - sangat setuju.
Sumber: Hasil dapatan soal selidik melalui G*oogle Form*

Jadual 5 menunjukkan tahap keseimbangan emosi dan tekanan responden dalam mengikuti pembelajaran secara digital. Secara keseluruhannya, dapatan kajian memilih 3 item S/SS tertinggi daripada majoriti responden terhadap item yang dikemukakan. Item 8 mencatatkan peratus persetujuan tertinggi sebanyak 85.45%, item 5 memperoleh sebanyak 79.54% responden manakala item 4 merekodkan peratus yang lebih rendah berbanding item lain sebanyak 65.46% walaupun masih menunjukkan majoriti responden bersetuju terhadap pernyataan tersebut.



Rajah 2: Graf Peratusan Respons Responden bagi Konstruk Keseimbangan Emosi dan Tekanan

Secara keseluruhannya, dapatan ini menunjukkan bahawa responden menunjukkan persepsi yang positif terhadap keseimbangan emosi dalam pembelajaran digital sama ada dari segi kawalan emosi, pengurusan tekanan mahupun keselesaan dalam berinteraksi. Dapatan kajian pada item 8 menunjukkan bahawa persekitaran pembelajaran digital berupaya membantu pelajar mengekalkan kestabilan emosi melalui suasana pembelajaran yang lebih fleksibel dan selesa. Begitu juga dengan item 5 membuktikan bahawa interaksi secara dalam talian dapat meningkatkan keyakinan diri dan mengurangkan tekanan komunikasi secara bersemuka dalam kalangan pelajar. Walaubagaimanapun, item 4 menunjukkan bahawa tidak semua responden merasakan tekanan akademik dapat diatasi sepenuhnya melalui pembelajaran digital disebabkan faktor bebanan tugasan, pengurusan masa dan cabaran pembelajaran kendiri yang dihadapi oleh sebahagian pelajar. Dapatan ini menyokong pendapat Zhao et al. (2026) dan An et al. (2025) yang menegaskan kebiasaan pengurusan emosi yang baik, ketahanan akademik dan keupayaan mengawal emosi dapat mengekalkan keseimbangan emosi pelajar dalam persekitaran pembelajaran digital.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Berdasarkan dapatan Jadual 5, kajian ini bercadang supaya pihak institusi meneruskan pelaksanaan program literasi emosi dan ketahanan yang merangkumi pengurusan tekanan, teknik *mindfulness* dan strategi pengurusan masa disampaikan dalam Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris serta mengintegrasikannya ke dalam orientasi pelajar atau LMS fakulti. Selain itu, pusat pembangunan profesional mewujudkan persediaan latihan reka bentuk pengajaran digital untuk pensyarah yang menekankan interaktiviti dan sokongan emosi seperti pengajaran berasaskan masalah, perbincangan berstruktur, kuiz interaktif dan maklum balas empatik bagi mengurangkan pendekatan penyampaian pasif. Bukan itu sahaja, pihak media meluaskan penubuhan mekanisme sokongan emosi dalam talian yang mudah diakses disertai panduan privasi dan pautan rujukan kepada perkhidmatan kaunseling kampus. Pelaksanaan inisiatif ini harus diambil kira variasi capaian internet, keperluan bahasa dan latar belakang sosioekonomi pelajar di Malaysia bagi memastikan intervensi bersifat inklusif dan berkesan.

Bahagian D: Hubungan Sosial dan Dukungan Digital

Jadual 6: Analisis Bahagian D Hubungan Sosial dan Dukungan Digital

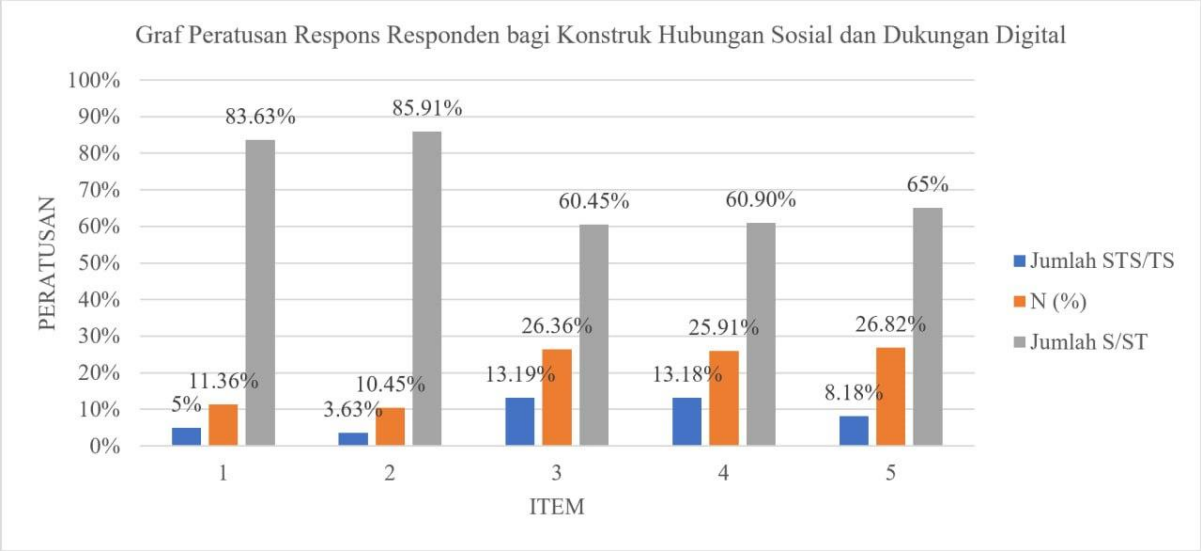
	Soalan	STS (%)	TS (%)	Jumlah STS/TS	N (%)	S (%)	ST (%)	Jumlah S/ST
1	Saya berasa bahawa komunikasi digital dengan pensyarah membantu saya mengurus tekanan akademik dan emosi dengan lebih baik.	0.45%	4.55%	5%	11.36%	32.27%	51.36%	83.63%
2	Saya berasa tidak terasing secara emosi walaupun kuliah dijalankan secara digital.	0.45%	3.18%	3.63%	10.45%	30%	55.91%	85.91%
3	Saya lebih cenderung untuk mendapatkan bantuan emosi atau akademik melalui platform digital berbanding secara bersemuka.	3.64%	9.55%	13.19%	26.36%	37.27%	23.18%	60.45%
4	Interaksi dengan rakan sekelas dalam kelas digital membantu saya merasakan sokongan emosi yang lebih baik.	1.82%	11.36%	13.18%	25.91%	40.45%	20.45%	60.9%
5	Saya berasa bahawa pengajaran digital yang disertai aktiviti berpasangan atau berkumpulan dapat meningkatkan kesejahteraan emosi saya.	2.27%	5.91%	8.18%	26.82%	38.64%	26.36%	65%

Nota: STS – sangat tidak setuju, TS - tidak setuju, N - neutral, S - setuju dan SS - sangat setuju.
Sumber: Hasil dapatan soal selidik melalui G*oogle Form*

Jadual 6 menunjukkan tahap hubungan sosial dan sokongan digital dalam kalangan responden semasa mengikuti pembelajaran digital. Item 2 mencatatkan tahap S/SS yang sangat tinggi sebanyak 85.91%, item 5 merekodkan sebanyak 65% persetujuan pada tahap sederhana dan item 3 memperoleh 60.45% terendah namun masih menunjukkan bahawa lebih separuh

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

responden bersetuju dengan pernyataan item tersebut. Secara keseluruhannya, dapatan ini menggambarkan majoriti responden bersetuju dengan pembelajaran digital mampu menyediakan hubungan sosial dan sokongan emosi yang baik walaupun terdapat beberapa kekangan dalam aspek interaksi dan mendapatkan bantuan secara dalam talian.



Rajah 3: Graf Peratusan Respons Responden bagi Konstruk Hubungan Sosial dan Dukungan Digital

Bagi perbincangan dapatan kajian ini, hasil dapatan item 2 menunjukkan kemampuan dalam mewujudkan rasa kebersamaan dan sokongan sosial dalam interaksi platform digital. Mohd Fairuz Jafar et al. (2020) telah mengesahkan tahap kesediaan dan penerimaan pelajar Malaysia terhadap kaedah pembelajaran digital adalah berada pada tahap yang tinggi apabila penerimaan terhadap faktor psikologi dan sokongan digital membantu kelangsungan proses akademik mereka. Selain itu, item 5 membuktikan bahawa aktiviti kolaboratif dalam pembelajaran digital berupaya menggalakkan komunikasi sosial, kerjasama dan sokongan emosi sesama pelajar. Hal ini dibuktikan oleh Balica, M. (2021), Daya, H. D. (2026) dan Mukhemar dan Burgos (2025) menyatakan interaksi sosial, forum sokongan dan aktiviti sosioemosi berasaskan teknologi boleh mengurangkan tekanan, meningkatkan rasa dimiliki serta menyumbang kepada keseimbangan emosi yang lebih baik dalam kalangan pelajar. Walaubagaimanapun, item 3 menunjukkan responden kurang cenderung mendapatkan bantuan emosi atau akademik melalui platform digital berbanding secara bersemuka disebabkan faktor keselesaan komunikasi, tahap kepercayaan dan keterbatasan interaksi maya dalam menyampaikan emosi secara lebih mendalam. Kekangan dalam aspek interaksi dan kecenderungan mendapatkan bantuan secara dalam talian diakui oleh Zulkifli et al. (2020) menyatakan antara kelemahan atau kekangan utama dalam norma pembelajaran digital di Malaysia adalah isu kekurangan interaksi sosial dengan rakan-rakan. Kekurangan komunikasi bersemuka secara fizikal ini mengehadkan dinamika hubungan sosial dan adakalanya menyukarkan proses perkongsian bantuan akademik yang lebih responsif.

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Analisis Inferensi

Jadual 7: Statistik Deskriptif dan Kebolehpercayaan Konstruk

Konstruk	Bil. Item	M	SD	Cronbach's Alpha
Pengajaran Digital	7	4.219	0.610	.865
Keseimbangan Emosi	8	3.851	0.722	.909
Sokongan Sosial/Digital	5	3.792	0.789	.882

Kesemua konstruk mencatatkan nilai Cronbach's Alpha melebihi .70, menunjukkan konsistensi dalaman yang boleh diterima. Nilai min pula menunjukkan tahap skor yang relatif tinggi bagi Pengajaran Digital dan Keseimbangan Emosi dalam sampel kajian.

Jadual 8: Korelasi Pearson antara Pengajaran Digital dengan Keseimbangan Emosi

Pemboleh ubah	r	p	Interpretasi
Pengajaran Digital ↔ Keseimbangan Emosi	.617	< .001	Positif sederhana

Analisis korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang sederhana dan signifikan secara statistik antara pendekatan pengajaran digital dengan keseimbangan emosi pelajar universiti, $r = .617$, $p < .001$. Berdasarkan Schober et al. (2018), nilai pekali antara .40 hingga .69 ditafsirkan sebagai korelasi sederhana. Dapatan ini menunjukkan bahawa skor pengalaman pengajaran digital yang lebih tinggi berkait dengan skor keseimbangan emosi yang lebih tinggi dalam sampel kajian. Nilai $p < .001$ menunjukkan bahawa hubungan tersebut signifikan secara statistik; ia tidak ditafsirkan sebagai peratus kekuatan hubungan.

Jadual 9: Regresi Linear Mudah Pengajaran Digital terhadap Keseimbangan Emosi

Peramal	B	SE	β	R^2	F	p
Pengajaran Digital	.729	.063	.617	.380	133.814	< .001

Model regresi linear mudah adalah signifikan, $F(1, 218) = 133.814$, $p < .001$, dengan $R^2 = .380$. Nilai R^2 menunjukkan bahawa 38.0% varians dalam skor keseimbangan emosi diterangkan oleh skor Pengajaran Digital dalam model ini. Pekali regresi tidak terpiawai ialah $B = .729$ ($SE = .063$), manakala pekali terpiawai $\beta = .617$. Oleh itu, setiap peningkatan satu unit dalam skor purata Pengajaran Digital dikaitkan dengan peningkatan kira-kira .729-unit dalam skor purata Keseimbangan Emosi. Nilai B tidak ditukar kepada peratus. Baki varians yang tidak diterangkan oleh model tidak boleh dikaitkan kepada faktor tertentu tanpa analisis tambahan. Disebabkan reka bentuk kajian bersifat keratan rentas, keputusan regresi ditafsir sebagai hubungan ramalan/statistik dan bukan bukti sebab-akibat secara mutlak.

Dapatan inferensi ini mengukuhkan dapatan deskriptif bahawa pengalaman pengajaran digital yang positif berkait dengan keseimbangan emosi yang lebih baik. Hubungan tersebut selari dengan Song et al. (2022), Huang et al. (2026) dan Mukhemar et al. (2025) yang menekankan

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616
peranan reka bentuk pengajaran, interaktiviti dan sokongan sosioemosi dalam pengalaman pembelajaran digital. Oleh itu, istilah "pengaruh" dalam kajian ini ditafsir sebagai sumbangan statistik dalam model regresi, bukannya bukti kausal secara eksperimen.

Secara tuntas, kajian ini menunjukkan bahawa pengajaran digital mempunyai hubungan positif yang sederhana dan signifikan dengan keseimbangan emosi pelajar universiti di Malaysia ($r = .617$, $p < .001$). Analisis regresi turut menunjukkan bahawa pengajaran digital menerangkan 38.0% varians dalam keseimbangan emosi. Walaupun terdapat kekangan berkaitan digital fatigue, tekanan akademik dan kelemahan reka bentuk pengajaran, dapatan deskriptif dan inferensi secara bersama menunjukkan kepentingan fleksibiliti, interaktiviti, ruang meluahkan pendapat dan sokongan sosial digital. Dapatan ini menyokong kepentingan mengintegrasikan elemen interaktif, sosioemosi dan sokongan emosi dalam reka bentuk pengajaran digital. Namun, hubungan yang dikenal pasti perlu ditafsir secara berhati-hati kerana reka bentuk kajian adalah keratan rentas dan tidak membuktikan hubungan sebab-akibat secara mutlak.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, pengajaran digital diterima pada tahap sederhana hingga tinggi dalam kalangan responden. Analisis inferensi menunjukkan hubungan positif yang sederhana dan signifikan antara pengajaran digital dengan keseimbangan emosi ($r = .617$, $p < .001$), manakala regresi linear mudah menunjukkan bahawa pengajaran digital menerangkan 38.0% varians dalam keseimbangan emosi ($R^2 = .380$). Dapatan ini menunjukkan bahawa pengalaman pengajaran digital yang lebih positif berkait dengan keseimbangan emosi yang lebih baik. Walau bagaimanapun, sebahagian pelajar masih menghadapi tekanan akademik, digital fatigue dan cabaran pengurusan masa. Institusi disarankan memperkukuh kapasiti pensyarah dalam reka bentuk pengajaran digital yang interaktif, memperluas mekanisme sokongan emosi dan menilai kesejahteraan pelajar secara holistik. Tafsiran dapatan perlu mengambil kira bahawa kajian ini menggunakan reka bentuk keratan rentas dan persampelan mudah, justeru kesimpulan kausal tidak boleh dibuat secara mutlak.

Limitasi Kajian

Kajian ini mempunyai beberapa limitasi. Pertama, persampelan mudah melalui platform komunikasi seperti WhatsApp dan Telegram mengehadkan kebolehwakilan sampel terhadap keseluruhan populasi pelajar universiti di Malaysia. Kedua, sampel didominasi oleh responden perempuan (157 daripada 220; 71.4%) dan pelajar Universiti Awam (207 daripada 220; 94.1%), manakala pelajar Universiti Swasta hanya 13 orang (5.9%). Ketidakseimbangan ini mengehadkan generalisasi dapatan merentas jantina dan jenis institusi. Ketiga, reka bentuk keratan rentas dan data laporan kendiri tidak membolehkan hubungan sebab-akibat ditentukan secara muktamad. Kajian akan datang disarankan menggunakan persampelan berstrata yang lebih seimbang, melibatkan lebih banyak institusi swasta dan menggunakan reka bentuk longitudinal atau eksperimen bagi menguji hubungan kausal dengan lebih kukuh. Keempat, kajian ini tidak melaporkan ujian kesahan konstruk yang berasingan sebelum pengumpulan data, seperti analisis faktor atau pengesahan pakar yang didokumentasikan. Oleh itu, nilai Cronbach's Alpha yang dilaporkan hanya menyokong kebolehpercayaan dalaman dan tidak boleh dianggap sebagai bukti kesahan konstruk. Kajian lanjutan disarankan menjalankan penilaian kesahan kandungan dan kesahan konstruk secara formal sebelum pengujian hipotesis.

Penghargaan: Setinggi-tinggi penghargaan diucapkan kepada pihak Universiti Sultan Zainal Abidin atas sokongan dan kemudahan yang diberikan sepanjang kajian ini dijalankan.

Penyataan Pembiayaan: Kajian ini tidak menerima sebarang pembiayaan.

Pernyataan Konflik Kepentingan: Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan kertas kerja ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan telah meluluskan versi akhir manuskrip untuk penyerahan kepada International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC)

Pernyataan Etika: Kajian ini telah dijalankan dengan mengambil kira prinsip etika penyelidikan yang melibatkan responden manusia. Penyertaan responden adalah secara sukarela dan persetujuan untuk mengambil bahagian telah diperoleh sebelum soal selidik dilengkapkan. Kerahsiaan dan anonimitas responden dipelihara, dan tiada maklumat pengenalan diri dilaporkan dalam kajian ini. Data yang dikumpulkan digunakan semata-mata bagi tujuan penyelidikan dan akademik. Kajian ini tidak melibatkan sebarang intervensi atau prosedur yang mendatangkan risiko kepada responden.

Pernyataan Sumbangan Penulis: Semua penulis telah menyumbang secara signifikan terhadap pembangunan manuskrip ini. Aisyah Harun Shah, Nuha Huwaina Ramly, W Omar Ali Saifuddin bertanggungjawab terhadap pengkonsepan, metodologi dan penyeliaan keseluruhan kajian. Nida Nazifah Azmi dan Ilhami Nadhrah Hamzah mengendalikan pengumpulan data, analisis serta tafsiran dapatan kajian. Afifa Widyasafina Hassan Riza menyumbang kepada sorotan literatur, penyediaan draf, dan semakan kritikal manuskrip. Semua penulis telah membaca dan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan..

International Journal of Education, Psychology and Counseling
IJEPC
EISSN : 0128-164X
Volume 11 Issue 64 (September 2026) PP. 1598-1616

Rujukan

An, R., Qian, G., Mumtaz, A., Alotaibi, K. A., & Wang, X. (2025). Digital fatigue and academic resilience among university students with grit and flexibility as mediators. Scientific Reports, 15, 29313. https://www.nature.com/articles/s41598-025-29313-7

Balica, M. (2021). Supporting student wellbeing in a digital learning environment: Evidence-based opportunities for innovation in learning and teaching during school closures related to the COVID-19 pandemic and beyond. International Baccalaureate Organization. https://www.ibo.org/globalassets/new-structure/research/pdfs/supporting-student-wellbeing-in-a-digital-learning-environment-policy-paper-en.pdf

Castro, A. R. C., Lumanog, M. R. P., Seguiro, G. D., Tumpag, C. J. C., & Cabatac, R. T. (2025). Digital learning fatigue and students' learning motivation: A descriptive-correlational study. EPRA International Journal of Multidisciplinary Research, 11(5). https://eprajournals.com/IJMR/article/16180

Daya, H. D. (2026). Student mental health in virtual and traditional learning. Journal of College Student Psychotherapy, 18(1), 1–12. https://digitalcommons.lib.uconn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1904&context=jcihe

Fauzi, M. S. H. M., Jamar, A., Pisol, M. I. M., Noh, M. A. M., Ilias, M. F., & Tahmil, N. N. A. (2025). Tahap pengetahuan pelajar terhadap bahan digital dalam sesi pengajaran dan pembelajaran model hibrid: Kajian kes pelajar bahasa Arab dan kesusasteraan Islam di USIM. *O-JIE: Online Journal of Islamic Education, 13*(1), 64–70. https://ejournal.um.edu.my/index.php/O-JIE/article/view/65780/19047

Hasrol, M. N. H., Zaa'ba, N. U. R. M. A. I. S. A. R. A., & Ismail, F. E. (2007). Pendekatan e-digital sebagai teknik pengajaran efektif dan mesra pembelajaran: Model UiTM. Dalam *Teknologi dan Inovasi dalam Pengajaran dan Pembelajaran* (hlm. 36).

Hassan, H., Mohd Aman, A., & Mohd Kasirun, N. (2023). Pandemik dan kesan psikologi terhadap pelajar dalam pembelajaran dalam talian. ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education, 15(1), 29–40.https://ejournal.ukm.my/ajtlhe/article/view/58278/14244

Huang, M., Wang, S., Yao, W., et al. (2026). The impact of digital teaching on learning burnout in college students: The moderating role of self-efficacy and the mediating effect of learning adaptability. BMC Medical Education, 26(1), 194. https://link.springer.com/article/10.1186/s12909-025-08330-0

Inbaraj, L. M. S., Hamzah, M., & Apatura, N. (2025). Digital learning and its impact on social-emotional development: A review of current trends and implications. PICTURE Journal: International Journal of Education and Social Sciences, 3(1), 64–72. https://karyailham.com.my/index.php/picl/article/view/226/459

Jafar, M. F., Amran, Z. A., Yaakob, M. F. M., Yusof, M. R., & Awang, H. (2020, October). Kesediaan pembelajaran dalam talian semasa pandemik Covid-19. In *Prosiding Seminar Darulaman* (pp. 404-410).https://www.researchgate.net/publication/345893409_Kesediaan_Pembelajaran_Dalam_Talian_Semasa_Pandemik_COVID_19#fullTextFileContent

Martinez, A., Roberts, C., & Nguyen, T. (2025). Digital learning environments and student wellbeing: A systematic review. Educational Research Review, 34, 100421.

Mohd Salihin Hafizi Mohd Fauzi, Annasaii Jamar, Mohd Izzuddin Mohd Pisol, et al. (2025). Tahap pengetahuan pelajar terhadap bahan digital dalam sesi pengajaran dan pembelajaran model hibrid: Kajian kes pelajar Bahasa Arab dan Kesusasteraan Islam

di USIM. The Online Journal of Islamic Education.https://ajap.um.edu.my/index.php/O-JIE/article/view/65780/19047

Mukhemar, R., Affouneh, S., & Burgos, D. (2025). Technology-enabled social-emotional learning for university students. Frontiers in Education, 10, 1655634. https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2025.1655634/full

Noor Azmi, H. S., & Omar, F. I. (2024). Penggunaan media sosial dan impaknya terhadap kesejahteraan emosi mahasiswa Muslim: Kajian di Universiti Islam Selangor. Al-i'lam: Journal of Contemporary Islamic Communication and Media, 4(1). https://jcicom.usim.edu.my/index.php/journal/article/view/107/73

Nor Zahidah Ahmad, Nur Shuhadak Ismail, & Khairun Nisaa Mohd. (2021). Penerimaan dan kesediaan pembelajaran dalam talian dalam kalangan mahasiswa baharu KUIPSAS pada musim pandemik COVID-19. Jurnal Dunia Pendidikan, 3(1), 22-33. https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/82259/2/82259.pdf

Salim, N. A., & Anak Sabli, J. (2025). Students' emotions in online learning post-Covid-19: A study of Malaysian university students. Tropical and Underwater Research, 14(2), 28–40 https://publisher.unimas.my/ojs/index.php/TUR/article/view/7757/2429

Samsudin, D., Salman, A., Rameli, N. A., Pitchan, M. A., & Md Zulkifle, N. F. (2024). Role of social media dependency factors and tabayyun towards youth behaviour on social media. *Islamiyyat: The International Journal of Islamic Studies, 46*(2), 208–219. https://ejournal.ukm.my/islamiyyat/article/view/81174/16609

Song, W., Wang, Z., & Zhang, R. (2022). Classroom digital teaching and college students' academic burnout in the post COVID-19 era: A cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(20), 13403. https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13403

Tu, Y., Huang, C., & colleagues. (2026). Mapping the structure of student burnout in online learning: An integrated Gaussian model and directed acyclic graph approach. Computers & Education, 196, 105102. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1096751626000047

Zhang, J., Yang, W., Luo, X., & Wang, L. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: Evidence from longitudinal data on indirect effects. Frontiers in Psychology, 16, 1517920. https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1517920/full

Zhao, S.-X., Han, T., Bi, W.-Z., Fei, L.-L., Han, L.-L., Wang, Y.-L., Ping, Z.-G., Wang, C.-J., Hao, C.-F., & Xin, Y.-J. (2026). Emotion regulation habits and emotional states of college students during lockdown: A cross-sectional survey. World Journal of Psychiatry, 16(1), 111778. https://www.wjgnet.com/2220-3206/full/v16/i1/111778.htm

Zulkifli, N., @ Abd Rahman, N. A., & Ahmad, S. (2020). Kajian tinjauan persepsi murid sekolah menengah terhadap pembelajaran dalam talian semasa pandemik COVID-19. Jurnal IPDA, 27(1), 74-88. (Teks penuh boleh diakses menerusi Portal MySitasi Kementerian Pendidikan Tinggi). https://mysitasi.mohe.gov.my/journal-website/get-meta-article?artId=41b738d0-6229-11ef-a699-005056a6a970&formatted=true