

## TEKANAN AKADEMIK DAN KAWALAN DIRI TERHADAP TAHAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH SEMASA PANDEMIK COVID-19

\*Nordin Ajmain<sup>1</sup>, Zeliha Mohammad Ali<sup>2</sup>, Azizi Yahaya<sup>3</sup>, Balan  
Rathakrishnan<sup>4</sup>, Eliysia Mohiding<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Faculty of General Studies, Kolej International Graduate Studies, Brunei  
Darussalam

<sup>2</sup>Maktab Sultan Omar Alid Saifuddien, Bandar Seri Begawan, Brunei

<sup>3,4,5</sup>Faculty of Psychology and Education, Universiti Malaysia Sabah,

\*Emel koresponden: nordin\_ajmain\_dp20@iluv.ums.edu.my

*Received date: 8 March 2023; Accepted date: 28 June 2023*

**Abstract:** Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) pandemic that struck countries around the world including Malaysia had adversely impacted various sectors. The education sector was one of the sectors that was severely affected as a result of the closure of schools and universities that had to be enacted. The closure had put interruptions on the routines of students as they were required to adapt to online learning sessions. This circumstance caused students to face several challenges such as increased academic stress, which consequently resulted in decreased levels of self-control and psychological well-being. Thus, this research was conducted to identify the influence of academic stress and self-control on the psychological well-being of University Malaysia Sabah (UMS) students in Kota Kinabalu campus. This research had been carried out to 320 UMS students using a set of questionnaires. The data collected was analyzed by Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) version 26. The study found no significant differences between academic stress levels, self-control and psychological well-being of UMS students by gender. In addition, regression (stepwise) statistics show academic stress is a direct predictor of the psychological well-being of UMS students during COVID-19, with a value of  $F(1,118) = 7.052$ ,  $Sig = 0.009 < 0.05$ . Based on Beta values, the findings showed (beta = -0.18,  $t = -2.65$ ,  $Sig = 0.001$  and  $R^2 = 0.056$ ). Results showed academic stress contributed 5.6 percent

to the psychological well-being of UMS students during the COVID-19 pandemic. It can be concluded that COVID-19 pandemic had pernicious influences on psychological well-being of UMS students. Therefore, future researchers are encouraged to conduct studies related to the factors influencing psychological well-being during the COVID-19 pandemic.

**Keywords: Academic Stress, Self-Control, Psychological Well-Being, COVID-19**

**Abstrak:** Semenjak Pandemik Koronavirus 2019 (COVID-19) melanda antara satu sektor yang terjejas teruk ialah Sektor Pendidikan yang impaknya ialah penutupan sekolah dan kehendak mengikuti sesi pengajaran dan pembelajaran secara dalam talian. Pelbagai cabaran seperti peningkatan tekanan akademik yang menyebabkan penurunan tahap kawalan diri dan kesejahteraan psikologi. Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti ada perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan akademik, kawalan sendiri dan kesejahteraan psikologi pelajar UMS mengikut jantina semasa pandemik COVID-19. Kedua, kajian bertujuan mengenal pasti pengaruh tekanan akademik dan kawalan sendiri terhadap kesejahteraan psikologi pelajar Universiti Malaysia Sabah (UMS) di kampus Kota Kinabalu. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif di mana 320 pelajar UMS terlibat dalam kajian ini melalui edaran soal selidik dan telah dianalisis menggunakan Statistical Packages for the Social Sciences (SPSS) versi 26. Kajian ini mendapati tidak ada perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan akademik, kawalan sendiri dan kesejahteraan psikologi pelajar UMS mengikut jantina. Di samping itu juga, statistik regrasi berganda menunjukkan tekanan akademik adalah peramal langsung kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa COVID-19, dengan nilai  $F(1,118) = 7.052$ ,  $Sig = 0.009 < 0.05$ . Berdasarkan nilai Beta, dapatan kajian menunjukkan ( $\beta = -0.18$ ,  $t = -2.65$ ,  $Sig = 0.001$  dan  $R^2 = 0.056$ ). Hasil menunjukkan tekanan akademik menyumbang 5.6 peratus kepada kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa pandemik COVID-19. Kesimpulannya, tekanan akademik daripada aspek tugas beban kerja yang diberikan semasa sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian dan tahap kesejahteraan psikologi yang rendah. Sebagai cadangan, penyelidik masa depan digalakkan untuk menjalankan kajian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi semasa pandemik COVID-19.

**Kata Kunci: Tekanan Akademik, Kawalan Diri, Kesejahteraan Psikologi, COVID-19**

**PENGENALAN**

Penularan wabak coronavirus 2019 (COVID-19) yang muncul di penghujung Disember 2019 di Bandar Wuhan, China telah mengakibatkan satu ancaman peringkat global (Chakraborty & Maity, 2020). Pihak berkuasa Wuhan telah melaksanakan pelbagai langkah kawalan dan pencegahan bagi mengurangkan risiko penularan wabak tersebut. Namun begitu, wabak ini telah menular dengan drastik di beberapa negara lain sehingga membawa kepada pengisytiharan wabak ini sebagai pandemik. *Coronavirus* 2019 (COVID-19) telah menular ke Malaysia pada awal tahun 2020. Selepas pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) pada 18 Mac 2020, Malaysia hampir berjaya memutuskan rantaian penularan COVID-19. Namun, Malaysia kembali berdepan dengan gelombang kedua pandemik coronavirus bermula 27 Februari 2020 selepas 11 hari tidak mempunyai kes baharu. Gelombang kedua ini bermula apabila wujudnya satu kluster COVID-19 yang membabitkan kes ke-26 yang menghadiri beberapa majlis dan aktiviti yang menyebabkan virus ini merebak kembali. Selain itu, Malaysia juga telah berdepan dengan gelombang ketiga pandemik COVID-19 bermula 20 September 2020 yang mana bilangan kes harian COVID-19 mulai meningkat kepada tiga angka.

Kesan tekanan akademik adalah berbeza bergantung kepada bagaimana pelajar bertindak balas terhadap tekanan yang dihadapi. Sekiranya pelajar melihat tekanan adalah sesuatu yang negatif, maka ia akan memberi impak negatif kepada kesihatan fizikal, mental, emosi dan prestasi akademik sekaligus menjejaskan kesejahteraan psikologi pelajar. Situasi ini memerlukan setiap pelajar mempunyai keupayaan untuk mengawal, menilai dan membentuk kehidupan mereka bagi memastikan kesejahteraan psikologi mereka tidak terjejas. Kesejahteraan psikologi adalah aspek yang sangat penting dalam menentukan kebahagiaan dan kesihatan mental individu. Kesejahteraan diri merujuk kepada cara hidup yang optimum merangkumi aspek fizikal, mental dan spiritual yang diintegrasikan oleh individu untuk kehidupan yang berkualiti dalam masyarakat (Myers *et al.*, 2005).

## **LATAR BELAKANG MASALAH**

Penularan pandemik COVID-19 di Malaysia telah meningkatkan isu kesejahteraan psikologi dalam kalangan rakyat Malaysia. Rakyat Malaysia dibelenggu oleh kebimbangan dan kemurungan kerana penularan virus COVID-19 yang semakin merebak di negara. Ini menyebabkan isu kesihatan mental merupakan satu isu yang hangat dibicarakan sepanjang penularan virus COVID-19. Tambahan, penularan virus COVID-19 ini menyebabkan ramai rakyat Malaysia yang terjejas dari segi pendapatan kerana ramai yang dihentikan kerja dan peniaga kecil pula kehilangan punca pendapatan disebabkan larangan untuk berniaga. Pelajar universiti juga turut terjejas yang mana pelajar terpaksa berhadapan dengan tugas yang banyak kerana pembelajaran secara bersemuka tidak dapat diadakan.

Secara asasnya, penularan virus COVID-19 ini telah menjejaskan kesejahteraan psikologi pelajar. Beliau juga menyatakan terdapat pelajar yang sudah didiagnos penyakit mental seperti kemurungan, skizofrenia, bipolar, kecelaruan obsesif dan kompulsif sehinggalah dalam kalangan mereka yang sering terfikir untuk bunuh diri. Ini mungkin disebabkan golongan pelajar belum dapat menerima norma baharu yang memerlukan mereka menjalani proses pembelajaran secara dalam talian.

Pembelajaran secara atas talian ini telah menyebabkan pihak universiti telah mengubah penilaian terhadap pengajaran dan pembelajaran. Contohnya, peperiksaan akhir yang biasanya diadakan di penghujung semester terpaksa ditukar kepada penilaian berterusan. Ini menyebabkan pelajar universiti terpaksa membuat lebih banyak tugas bagi memenuhi penilaian yang diberikan oleh pensyarah. Tekanan akademik yang semakin meningkat juga menyebabkan pelajar universiti cenderung untuk hilang keyakinan diri, mengalami depresi, kemurungan dan terjebak dalam masalah tingkah laku negatif (Deb *et al.*, 2015).

## **PERNYATAAN MASALAH**

Kajian ini cuba memfokuskan tentang tekanan akademik dan kawalan diri pelajar yang mungkin mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. Kajian lepas lebih banyak memfokus kepada hubungan antara tekanan dan pencapaian akademik (Elias *et al.*, 2011) dan antara kecerdasan emosi, keperluan psikologi asas (Alim *et al.*, 2016) dan sokongan sosial dengan kesejahteraan diri atau psikologi. Tekanan

akademik dan kawalan semasa pandemik COVID-19 masih kurang dikaji kerana situasi pandemik COVID-19 yang masih baharu. Oleh itu, kajian yang mengetahui perkaitan antara tekanan akademik, kawalan diri dan kesejahteraan psikologi pelajar universiti semasa pandemik COVID-19 ini perlu dijalankan bagi menyumbang kepada memperkayakan lagi ilmu dalam bidang akademik di samping boleh menjadi rujukan serta asas kepada sebarang langkah atau strategi intervensi yang boleh diambil oleh pihak berwajib khususnya universiti bagi memastikan kesejahteraan psikologi pelajar diberi perhatian sewajarnya.

### **PERSOALAN KAJIAN**

Kajian ini akan dijalankan berdasarkan persoalan yang berikut:

- Adakah terdapat perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan akademik, kawalan sendiri dan kesejahteraan psikologi pelajar UMS mengikut jantina semasa pandemik COVID-19
- Adakah tekanan akademik dan kawalan diri merupakan peramal terhadap tahap kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa pandemik COVID-19?

### **HIPOTESIS KAJIAN**

- Tidak ada perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan akademik, kawalan sendiri dan kesejahteraan psikologi pelajar UMS mengikut jantina semasa pandemik COVID-19
- Tekanan akademik dan kawalan diri merupakan peramal terhadap tahap kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa Pandemi COVID-19

### **KAJIAN LEPAS**

Kajian lepas yang dijalankan oleh Zheng & Ma (2020) mendapati bahawa sebanyak 69.2% responden tiada peningkatan tekanan akibat Covid-19. Manakala sebanyak 76.8% responden tidak mengalami tekanan kewangan yang meningkat akibat wabak Covid-19.

Manakala, kajian oleh Bilal *et al.*, (2020) pula mendapati bahawa sebanyak 67.5% responden percaya bahawa penutupan dan penyekatan semasa pandemik dalam tempoh yang lama di Kashmir boleh menjejaskan tahap kesejahteraan psikologi. Manakala 23.5% responden mendapati penutupan dan penyekatan dalam tempoh yang lama di Kashmir tidak menjejaskan tahap kesejahteraan psikologi kerana responden mengetahui

penutupan dan penyekatan yang dilakukan adalah untuk memberi perlindungan kepada masyarakat yang belum dijangkiti COVID-19).

Selain itu, kajian yang dijalankan oleh Islam *et. al.* (2020) mendapati bahawa keadaan kesihatan mental pelajar universiti di Bangladesh di semasa wabak pandemik *corona virus diseases* (COVID-19) adalah pada tahap yang membimbangkan. Anggaran kelaziman pelajar yang mengalami kemurungan semasa wabak pandemik COVID-19 di Bangladesh adalah sebanyak 62.9% manakala 63.6% mengalami kegelisahan dan 58.6% pelajar mengalami tekanan. Di Malaysia menurut Zaiton (2020) yang bertujuan untuk mengenal pasti tahap kesejahteraan psikologi dan kawalan diri dalam kalangan pelajar universiti semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) mendapati bahawa tahap kesejahteraan psikologi pelajar semakin merosot iaitu pada tahap yang sederhana. Hasil perbincangan menyatakan bahawa kemerosotan tahap kesejahteraan psikologi pelajar ini adalah disebabkan oleh lambakan tugas dan tidak ada sokongan moral yang sewajarnya.

Kajian oleh Sheela *et al.* (2020) mendapati bahawa daripada 983 responden mengalami tahap kebimbangan yang minimum hingga sederhana, yang teruk hingga teruk dan paling teruk semasa pandemik COVID-19. Ini menunjukkan bahawa penularan wabak COVID-19 menjejaskan kesejahteraan psikologi pelajar kerana terpaksa berdepan dengan pelbagai cabaran untuk meneruskan pengajian mereka.

Prevalensi tekanan psikologi adalah sebanyak 52% dengan sekitar 60% responden melaporkan gangguan terhadap kehidupan seharian mereka semasa Perintah Kawalan Pergerakan(PKP). Keputusan kajian ini memberikan bukti adanya prevalensi tekanan psikologi yang tinggi di kalangan pelajar klinikal semasa pandemik COVID-19 Kalok *et al.* (2020). Hal ini menunjukkan bahawa kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar klinikal terjejas disebabkan penularan wabak COVID-19.

Berdasarkan kajian-kajian lepas yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologi pelajar semasa penularan wabak COVID-19 di Malaysia dan luar negara, boleh dilihat bahawa kehidupan seharian pelajar terjejas yang menyebabkan kesejahteraan psikologi mereka merosot. Namun begitu, kajian tentang tahap kesejahteraan psikologi semasa pandemik COVID-19 pelajar di Malaysia masih kurang dijalankan. Oleh itu, kajian ini harus

diperbanyak lagi bagi mendalami tentang isu kesejahteraan psikologi pelajar semasa pandemik COVID-19.

## **METODOLOGI KAJIAN**

### **Lokasi**

Kajian ini dilaksanakan di Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu. Pengkaji menetapkan untuk membuat kajian di kampus Kota Kinabalu sahaja kerana ingin mengetahui tahap kesejahteraan psikologi mereka sepanjang penularan wabak COVID-19. Selain itu, Perintah Kawalan Pergerakan diperketatkan juga pernah dilaksanakan di kampus Kota Kinabalu yang mungkin menyebabkan kesejahteraan psikologi pelajar UMS yang terkandas dalam kampus terjejas.

### **Populasi dan Sampel Kajian**

Populasi dalam kajian ini adalah terdiri daripada pelajar di Universiti Malaysia Sabah di kampus Kota Kinabalu sahaja. Populasi pelajar di Universiti Malaysia Sabah kampus Kota Kinabalu adalah seramai 14063 (BPA UMS,2020). Merujuk kepada pendapat Mokhtar (2011) tiada konsep khusus dalam menentukan saiz sampel minimum dalam penyelidikan sosial. Ini disebabkan saiz sampel yang sebenar adalah bergantung pada keadaan populasi dan keperluan penyelidikan. Berdasarkan populasi pelajar di Universiti Malaysia Sabah sepatutnya saiz sampel adalah 320 responden.

### **Instrumen Kajian**

Instrumen kajian yang digunakan oleh pengkaji untuk menjalankan kajian ini adalah berbentuk soal selidik. Menurut White (1978), instrumen yang berbentuk soal selidik merupakan cara yang sangat berkesan untuk mendapatkan maklumat daripada responden. Instrumen berbentuk soal selidik juga sesuai digunakan dengan situasi keadaan semasa iaitu pandemik COVID-19. Ini membolehkan pengkaji tidak perlu berjumpa secara bersemuka dengan responden kajian untuk mengedarkan soal selidik. Selain itu, dengan menggunakan soal selidik juga responden tidak perlu menulis nama dan ini memungkinkan mereka menjawab dengan jujur. Soal selidik dalam kajian ini dibahagikan kepada 4 bahagian iaitu:

### **Bahagian A: Soal selidik mengenai latar belakang responden**

Bahagian ini mengandungi item-item yang berkaitan dengan demografi responden seperti jantina, umur, dan status tempat tinggal semasa menjalankan pembelajaran atas talian.

### **Bahagian B: Soal selidik mengenai persepsi tekanan akademik**

Bahagian ini mempunyai item-item yang akan mengukur tentang persepsi tekanan akademik yang dihadapi oleh responden. Item-item dalam bahagian ini adalah berdasarkan *Perception of Academic Stress Scale (PAS)* oleh Bedewy & Gabriel (2015). Skala ini mempunyai 18 item yang mengukur tekanan akademik dan terbahagi kepada 4 subskala, iaitu 1) tekanan prestasi, 2) persepsi bebanan kerja dan peperiksaan, 3) persepsi diri akademik, 4) kekangan masa. Subskala bagi tekanan prestasi mempunyai 5 item, subskala persepsi bebanan kerja dan peperiksaan mempunyai 4 item, subskala persepsi diri mempunyai 4 item dan subskala kekangan masa mempunyai 5 item. Pengukuran bagi skala ini adalah menggunakan lima skala likert daripada 1 (sangat tidak setuju) sehingga 5 (sangat setuju).

### **Bahagian C: Soal selidik mengenai kawalan diri**

Bahagian ini mempunyai item-item yang digunakan untuk mengukur tentang kawalan diri pelajar. Skala pengukuran ini menggunakan *Sense of Control Scale* yang diperkenalkan Lachman dan Weaver (1998). Skala ini mempunyai 12 item yang mengukur rasa kawalan responden terhadap diri dan hidupnya. Skala ini diukur melalui lima skala likert bermula dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Terdapat item negatif dalam skala ini iaitu “Tidak banyak yang dapat saya lakukan untuk mengubah banyak perkara penting dalam hidup saya.

### **Bahagian D: Soal selidik mengenai kesejahteraan psikologi**

Bahagian ini pula mempunyai item-item yang akan mengukur tahap kesejahteraan psikologi responden. Item-item dalam bahagian ini adalah berdasarkan *Psychological Wellbeing (PWB) Scale* yang diperkenalkan oleh Carol D. Ryff (1989). Skala ini mempunyai 18 item untuk mengukur enam aspek kesejahteraan iaitu kesejahteraan dan kebahagiaan: autonomi, penguasaan alam sekitar, pertumbuhan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Ryff, 1989). Skala Kesejahteraan Psikologi ini mempunyai versi 42 item namun dalam kajian



ini pengkaji menggunakan soal selidik versi 18 item. Skala ini diukur menggunakan lima skala likert bermula dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Terdapat item negatif dalam skala ini seperti “Saya menyerah kalah untuk cuba melakukan peningkatan atau perubahan dalam hidup pada suatu masa dulu.”

### **Analisis Data**

Data-data yang diperolehi akan dianalisis menggunakan *SPSS* berdasarkan objektif dan hipotesis kajian. Analisis deskriptif digunakan untuk mengenalpasti tahap tekanan akademik, kawalan diri dan kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa pandemik COVID-19. Statistik analisis regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis kajian ini.

### **Kebolehpercayaan dan Kesahan Instrumen**

Dalam kajian ini, pengkaji telah menguji kesahan instrumen yang digunakan dalam kajian ini melalui data yang dikumpul daripada 30 orang responden. Kesahan ini dibuat oleh pengkaji sama ada skala persepsi tekanan akademik dan skala kawalan diri berkolerasi positif dengan skala kesejahteraan psikologi. Nilai kolerasi Pearson bagi skala tekanan akademik adalah positif iaitu 0.698 dan skala kawalan diri juga positif dengan nilai kolerasi Pearson 0.646.

## **DAPATAN KAJIAN**

### **Demografi Responden**

Responden dalam kajian ini adalah seramai 320 orang pelajar UMS di kampus Kota Kinabalu. Latar belakang responden ini melibatkan aspek jantina, status fakulti dan kediaman semasa menjalankan pembelajaran dalam talian.

Jadual 1: Taburan responden mengikut jantina dan fakulti

	Lelaki	Perempuan	Jumlah
Fakulti Kejuruteraan	16 5.0%	16 5.0%	32 10.0%
Fakulti Psikologi dan Pendidikan	38 11.9%	65 20.3%	103 32.2%
Faculty Of Sastera	53 16.6%	27 8.4%	80 25.0%
Fakulti Sains dan Sumber Asli	16 5.0%	37 11.6%	53 16.6%
Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Perakaunan	34 10.6%	18 5.6%	52 16.3%
Jumlah	157 49.2%	163 50.8%	320 100.0

Jadual 1 di atas menunjukkan taburan bilangan dan peratusan responden mengikut jantina dan fakulti. Berdasarkan jadual, seramai 320 responden yang terdiri daripada 157 responden (49.2%) adalah pelajar lelaki dan seramai 163 responden (50.8%) adalah pelajar perempuan. Lima fakulti di Universiti Malaysia Sabah, Kota Kinabalu terlibat dalam kajian ini. Berdasarkan jadual, majoriti pelajar adalah dari Fakulti Psikologi dan Pendidikan iaitu seramai 103 responden (32.2%) diikuti oleh pelajar Fakulti Sastera Sebanyak 80 responden (25.0%). Pelajar Fakulti Perniagaan, Ekonomi dan Perakaunan serta Fakulti Sains dan Sumber Asli masing-masing mencatatkan seramai 52 responden (16.3 peratus). Kemudian, pelajar dari Fakulti Kejuruteraan adalah seramai 53 responden (16.6%).

Jadual 2: Taburan Bilangan dan Peratusan Responden Mengikut Lokasi Pelajar Semasa Menjalankan Pembelajaran Dalam Talian

Lokasi Pelajar	Kekerapan	Peratus
Kampus	150	46.7
Di luar Kampus	170	53.3
Jumlah	120	100.0

Jadual 2 menunjukkan taburan lokasi pelajar semasa menjalankan pembelajaran dalam talian pada musim pandemik COVID-19. Seramai 150 responden (46.7 peratus) yang menjalankan sesi pembelajaran dalam talian di kampus UMS Kota Kinabalu. Sementara itu, seramai 170 responden (53.3 peratus) menjalani sesi pembelajaran dalam talian di luar kampus UMS Kota Kinabalu ketika pandemik COVID-19.

**Hipotesis 1: Tidak ada perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan akademik, kawalan sendiri dan kesejahteraan psikologi pelajar UMS mengikut jantina semasa pandemik COVID-19**

Jadual 3: Analisis Ujian-T untuk melihat perbezaan yang signifikan antara tekanan akademik, kawalan diri dan kesejahteraan psikologi mengikut jantina

DV	Male		Female		t	p
	M	SD	M	SD		
Tekanan Akademik	3.25	0.56	3.26	0.95	-0.038	0.25
Kawalan Kendiri	2.69	0.44	2.78	0.67	-0.934	0.29

Kesejahteraan Psikologi	2.84	0.43	3.88	0.49	-0.418	0.21
-------------------------	------	------	------	------	--------	------

Lelaki=157 Perempuan=163

Menurut keputusan ujian-t dalam Jadual 3,  $t(318) = -0.038$ ,  $p > 0.05$ , dua ekor, kerana perbezaannya tidak ketara, oleh itu kita boleh mengatakan bahawa tekanan akademik tidak mempunyai perbezaan yang signifikan dari segi jantina, seperti  $p = .025$ , yang lebih besar daripada tahap kepentingan 5%. Begitu juga dengan kawalan diri di mana  $t(318) = -0.934$ ,  $p > 0.05$ ,  $p = 0.29$  dan kesejahteraan psikologi menunjukkan bahawa  $t(318) = -0.418$ ,  $p > 0.05$  di mana  $p = 0.21$ . Oleh itu, dalam erti kata lain, dapat disimpulkan bahawa hipotesis nol ( $H_{20}$ ) oleh itu tidak ditolak kerana tidak ada perbezaan ketara Tekanan Akademik, Kawalan Diri Dan Kesejahteraan Psikologi dari segi jantina di kalangan peserta.

**Hipotesis 2: Tekanan akademik dan kawalan sendiri merupakan peramal tahap kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa Pandemik COVID-19**

Jadual 4: Analisis Regresi Pelbagai (Stepwise) untuk melihat sama ada tekanan akademik adalah peramal tahap kesejahteraan psikologi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	f	Beta	t	sig
1	.237 <sup>a</sup>	.056	.048	.47836	.056	7.052	-0.23	-	.009

Peramal: (Konsonen), Tekanan akademik

Model 1:  $F(1,318) = 7.052$ ,  $p < .05$

Berdasarkan jadual 4 di atas, terdapat perbezaan yang signifikan antara tekanan akademik dan kesejahteraan psikologi pelajar UMS. Penemuan menunjukkan bahawa tekanan akademik adalah faktor peramal kepada kesejahteraan psikologi dengan nilai  $\alpha F(1,318) = 7.052$ ,  $hlm < 0.05$ . Berdasarkan nilai Beta, dapatan kajian menunjukkan (Beta = -0.18,  $t = -2.65$ , Sig = 0.001). Ini menunjukkan, tekanan akademik menyumbang 5.6 peratus kepada kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa pandemik

COVID-19. Oleh itu, hipotesis alternatif untuk tekanan akademik diterima.

## **PERBINCANGAN**

### **Hipotesis 1: Tidak ada perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan akademik, Kawalan Kendiri dan Psikologi kesejahteraan pelajar UMS mengikut jantina semasa pandemik COVID-19**

Hasil kajian mendapati bahawa tidak ada perbezaan yang signifikan antara tahap tekanan akademik, Kawalan Kendiri dan Psikologi kesejahteraan pelajar UMS mengikut jantina. Ini kerana, berdasarkan t-Test didapati bahawa nilai p untuk ketiga-tiga pemboleh ubah ini lebih besar daripada nilai signifikan 0.05. Nilai p untuk tekanan akademik ialah  $p = 0.25$  di mana  $p > 0.05$ . Untuk Kawalan Diri, nilai  $p = 0.29$  ialah  $p > 0.05$ . Begitu juga dengan kesejahteraan Psikologi di mana nilai  $p = 0.21$  iaitu  $p > 0.05$ . Ini menunjukkan bahawa tidak ada perbezaan yang signifikan mengikut jantina dari segi tahap tekanan akademik, Kawalan Diri dan kesejahteraan Psikologi.

Secara umumnya, kajian mendapati pelajar lelaki dan perempuan di UMS tidak mempunyai perbezaan dari segi tekanan akademik. Penemuan ini disokong dalam kajian Calaguas (2011) yang mendapati bahawa tidak ada perbezaan yang signifikan antara pelajar kolej lelaki dan perempuan dari segi tekanan akademik. Ini kerana setiap pelajar mempunyai komitmen tersendiri dalam pelajaran tanpa mengira lelaki dan perempuan. Satu kajian oleh Fernandez et al. (2021) juga mendapati bahawa tiada perbezaan yang signifikan dalam persepsi akademik mengikut jantina semasa pandemik COVID-19. Ini kerana semasa pandemik COVID-19, semua pelajar terjejas tanpa mengira jantina dan masing-masing menghadapi cabaran tekanan akademik yang sama.

Dari segi kawalan sendiri, kajian ini juga mendapati bahawa tidak ada perbezaan yang signifikan antara tahap Kawalan Diri mengikut jantina. Kawalan Diri adalah keupayaan individu untuk mengawal dan membentuk kehidupan mereka sendiri. Berdasarkan dapatan kajian, Kawalan Kendiri antara pelajar perempuan dan lelaki tidak mempunyai perbezaan. Ini menunjukkan bahawa setiap pelajar, tanpa mengira lelaki dan perempuan, mempunyai langkah atau kaedah mereka sendiri untuk meneruskan

pengajian mereka seperti membuat penyesuaian dan mendapat sokongan sosial. Satu kajian terdahulu oleh Son et al (2020) menyatakan bahawa rasa kawalan individu memainkan peranan penting dalam memotivasi individu lain. Ini menunjukkan bahawa pelajar tanpa mengira lelaki dan perempuan masing-masing mendapat sokongan daripada individu lain untuk meningkatkan motivasi dan Kawalan Kendiri mereka.

Dari segi kesejahteraan Psikologi, hasil kajian juga mendapati bahawa tidak ada perbezaan yang signifikan antara tahap kesejahteraan Psikologi mengikut jantina. Dapatan kajian ini selaras dengan kajian oleh Johari & Ahmad (2019) yang menyatakan bahawa tidak ada perbezaan yang signifikan dalam kesejahteraan peribadi antara pelajar lelaki dan perempuan. Kajian zaiton (2020) mengenai kesejahteraan psikologi pelajar semasa COVID-19 juga menyatakan bahawa tidak ada perbezaan antara pelajar lelaki dan perempuan dari segi tahap kesejahteraan Psikologi. Ini kerana semua pelajar tidak menganggap jantina terjejas dalam rutin harian mereka sebagai pelajar yang memberi kesan negatif kepada kesejahteraan Psikologi mereka. Idowu et al. (2020) menyatakan bahawa 55% responden mengalami penurunan kesejahteraan Psikologi semasa menjalankan sesi pembelajaran dalam talian semasa lockdown. Ini menunjukkan bahawa pelajar lelaki dan perempuan masing-masing terjejas dari segi kesejahteraan Psikologi semasa pandemik COVID-19. Penemuan ini dibuktikan lagi oleh kajian Islam et al. (2020) yang mendapati bahawa semua pelajar mengalami kemurungan ringan hingga teruk sebanyak 82.4% semasa pandemik COVID-19. Secara umum, pandemik COVID-19 telah menjejaskan kehidupan semua orang, termasuk pelajar.

### **Hipotesis 2: Tekanan akademik dan kawalan diri merupakan peramal terhadap tahap kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa Pandemik COVID-19**

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahawa hanya tekanan akademik yang menjadi peramal secara langsung kepada kesejahteraan psikologi pelajar UMS di kampus Kota Kinabalu semasa pandemik COVID-19. Hasil kajian mendapati bahawa nilai signifikan bagi tekanan akademik adalah  $\text{Sig}=0.009 < 0.05$ . Nilai Beta juga menunjukkan (Beta = -0.18,  $t = -2.65$ ,  $\text{Sig} = 0.001$  dan  $R^2 = 0.056$ ). Oleh itu, dapatan kajian mendapati bahawa tekanan akademik menyumbang 5.6 peratus kepada kesejahteraan psikologi pelajar UMS semasa pandemik COVID-19. Ini

menunjukkan bahawa tekanan akademik boleh mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi pelajar UMS di era COVID-19.

Hasil kajian ini selaras dengan kajian oleh Abouserie (1994) yang mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dengan kesejahteraan pelajar, gangguan psikologi dan masalah pelajar. Selian et al. (2020) juga mendapati bahawa tekanan akademik mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar. Ini menunjukkan akademik mempunyai pengaruh yang sangat kuat kepada kesejahteraan psikologi pelajar terutamanya di musim pandemik COVID-19. Pelajar melaporkan bahawa ketidakpastian mengenai masa depan akademik mempunyai hubungan yang signifikan dengan tahap tekanan dan kesukaran untuk mengatasi masalah yang disebabkan oleh COVID-19 (Clabaugh, 2021).

Johari dan Ahmad (2019) juga ada menyatakan bahawa tuntutan-tuntutan akademik yang perlu dipenuhi oleh pelajar universiti mencetuskan kebimbangan dalam pencapaian akademik dan ia mempengaruhi tahap kesejahteraan diri pelajar. Pengkaji ini juga mendapati bahawa persepsi bebanan tugas dan peperiksaan merupakan peramal secara langsung terhadap kesejahteraan diri pelajar universiti. Apabila tahap kesejahteraan psikologi atau diri menurun, individu akan mengalami depresi atau kemurungan dan secara tidak langsung kesihatan mental akan terjejas. Hasil kajian ini juga disokong oleh kajian Yang *et al.* (2021) yang menyatakan tekanan akademik seperti beban kerja akademik memberi kesan negatif kepada kesihatan mental pelajar kolej semasa pandemik COVID-19. Beban tugas yang melampaui kemampuan menyebabkan pelajar akan berasa tertekan dan menjejaskan tahap kesejahteraan psikologi mereka. Oleh itu, dapat dirumuskan bahawa tekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar UMS di kampus Kota Kinabalu semasa pandemik COVID-19 mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi mereka adalah sederhana.

## **KESIMPULAN**

Bab ini telah membincangkan secara keseluruhan mengenai hasi kajian dengan lebih jelas dan terperinci. Pengkaji mendapati bahawa terdapat hasil kajian yang selaras dengan dapatan kajian daripada pengkaji lepas. Selain itu, pengkaji juga mendapati bahawa terdapat hasil kajian yang bertentangan dengan hasil kajian lepas. Secara amnya, kajian ini

mendapati bahawa pelajar UMS di kampus Kota Kinabalu berhadapan dengan tekanan akademik yang mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi mereka semasa pandemik COVID-19. Hal ini adalah berdasarkan hasil kajian yang mendapati pelajar UMS beranggapan bahawa jumlah tugas yang diberikan adalah terlalu banyak dan terdapat pelajar yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang rendah.

Pengkaji juga telah mengutarakan beberapa cadangan yang dianggap sesuai dengan hasil kajian. Selain itu, pengkaji juga telah mencadangkan beberapa cadangan sebagai penambahbaikan mengenai kajian ini yang boleh dijadikan rujukan kepada pengkaji pada masa hadapan. Akhir sekali, diharapkan kajian ini dapat membantu pihak-pihak yang berkaitan dalam memastikan kesejahteraan psikologi pelajar terjamin terutamanya di musim pandemik COVID-19.

### **Penghargaan**

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah di atas peluang menerbitkan artikel di dalam laman sesawangan ini SAPJ ini.

### **Sumbangan Pengarang**

Nordin Ajmain, Zeliha Hj Md Ali, Dr Ismail Ma'kip dan Elisya Mohiding telah banyak menyumbang kepada konsep dan reka bentuk, pemerolehan data, analisis data dan tafsiran. Semua ahli kumpulan telah terlibat dalam merangka atau menyemak semula secara kritikal untuk kandungan intelektual penting, reka bentuk, pemerolehan data, analisis data dan tafsiran, dan diberi kelulusan akhir versi yang akan diterbitkan.

### **RUJUKAN**

- Abouserie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self- Esteem in University Students. *Educational Psychology, 14(3)*, 323–330. <https://doi.org/10.1080/0144341940140306>
- Azizi Yahaya, Sri Kartika Abd Rahman, Abu Bakar Madin, Hanapi Mohamad, Suraya Tarasat dan (2017). *Membuat Penyelidikan Dengan Mudah*. (1st ed). Bandar Seri Begawan. UNISA Press
- Alim, C.A, Rathakrishnan, B., Alim, A. & Vooi, P. Hubungan Perfeksionisme, Keperluan Psikologi Asas And Psychology well-

- being dalam Kalangan Pelajar Universiti di Sabah, *Jurnal Psikologi Malaysia* 30 (2) (2016): 13-21.
- Bedewy, D. and Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2).
- Calaguas, G. (2011). College Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Development Sciences*, Vol. 1, No. 5, pp. 194-201.
- Chakraborty, I & Maity, P. (2020) Covid-19 Outbreak: Migration, Effects On Society, Global Environment and Prevention. *Science of The Total Environment*. Vol 728. 1-7
- Chaturvedi, K., Vishwakarma, D. K., & Singh, N. (2021). COVID-19 and its impact on education, social life and mental health of students: A survey. *Children and youth services review*, 121,105866.<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105866>
- Chung, E., Noor, N. M., & Vloreen Nity Mathew. (2020). Are You Ready? An Assessment of Online Learning Readiness among University Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 9(1), 301–317.
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 12,628787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioural Sciences*. 5(1), 25-34.
- Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2021). Longitudinal study on affect, psychological well-being, depression, mental and physical health, prior to and during the COVID-19 pandemic in Spain. *Personality and individual differences*, 172, 110591. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110591>
- Hafizz, A. M., Zainuddin, Z. M., & Shafiee, M. N. (2020). The Psychological Impact of Movement Restriction during the COVID-19 Outbreak on Clinical Undergraduates: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental*



- research and public health*, 17(22), 8522.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17228522>
- Johari, M.A. & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik and kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *Journal of Social Science (EJOSS)*, 24-36.
- Krejcie, R. V, & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities, 38, 607-610.
- Lachman, M. E., and Weaver, S. L. (1998). The Sense Of Control As A Moderator Of Social Class Differences In Health And Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 763-773.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169
- Ryff, C. D. (2015). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Jurnal NCBI*.
- Selian, S. N., Hutagalung F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak And Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Psychology well-being Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Education*, 7(2), 36-57.
- Yusof & Azman. (2013). Dalam Abdul Aziz, AR, Shafie, AAH, Mohd Soffian Lee, UH and Raja Ashaari, RNS (2020) "Strategi Pembangunan untuk Aspek Kebajikan Kendiri untuk Meringankan Tekanan Akademik semasa Perselingkuhan Covid-19", *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5 (12), hlm. 16 - 30. doi: <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i12.594>
- Zaiton, N. A. (2020). Tahap Psychology well-being and Self Control pelajar yang tinggal di dalam kampus and luar kampus Universiti Malaysia Sabah semasa tempoh perintah kawalan pergerakan. DOI:10.13140/RG.2.2.35502.33609.
- Zhou, X., & Yao, B. (2020). Social support and acute stress symptoms (ASSs) during the COVID-19 outbreaks: deciphering the roles of psychological needs and sense of control. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1779494.