

## **Pengaruh Tekanan Akademik, Keyakinan Tingkah Laku Akademik dan Kebimbangan dalam Kalangan Pelajar Universiti**

### ***The Influence of Academic Stress, Academic Behavioural Confidence and Anxiety among University Students***

**Sa'odah Ahmad<sup>1\*</sup>, Nur Fatimah Abdul Latif<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Jabatan Pembangunan Manusia dan Pengajian Keluarga, Fakulti Ekologi Manusia, Universiti Putra Malaysia, 43400 Serdang, Selangor, Malaysia

\*email: saodahahmad@upm.edu.my

**Published:** 12 December 2023

**To cite this article (APA):** Ahmad, S., & Abdul Latif, N. F. (2023). Pengaruh Tekanan Akademik, Keyakinan Tingkah Laku Akademik dan Kebimbangan dalam Kalangan Pelajar Universiti. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 9(2), 13–22. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol9.2.2.2023>

**To link to this article:** <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol9.2.2.2023>

#### **Abstrak**

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik dan kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti. Reka bentuk kajian ini adalah bukan eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Kaedah tinjauan telah digunakan untuk pengumpulan data. Terdapat 209 pelajar yang terlibat dalam kajian dan mereka telah dipilih melalui persampelan rawak berstrata. Skala Persepsi Tekanan Akademik (PAS) telah digunakan untuk mengukur tekanan akademik, Skala Keyakinan Tingkah Laku Akademik digunakan untuk mengukur keyakinan akademik dan Skala Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan (DASS-21) (skala kebimbangan) telah digunakan untuk mengukur tahap kebimbangan pelajar. Hasil kajian menunjukkan majoriti responden mempunyai tekanan akademik tahap sederhana dan keyakinan tingkah laku akademik tahap rendah. Tekanan akademik dan keyakinan tingkah laku akademik didapati mempunyai hubungan yang positif dan sederhana dengan kebimbangan pelajar. Hasil analisis regresi pula menunjukkan tekanan akademik merupakan peramal paling mempengaruhi kebimbangan pelajar. Implikasi kajian menunjukkan bahawa untuk meningkatkan kesejahteraan pelajar, sebarang langkah intervensi menangani kebimbangan perlulah memberi perhatian kepada faktor tekanan akademik dan keyakinan tingkah laku akademik.

**Kata kunci:** Tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik, kebimbangan, pelajar universiti, kesejahteraan.

#### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between academic stress and academic behavioural confidence with anxiety among university students. The research design in this study was non-experimental and used a quantitative approach. A survey was used as the data collection method. There were 209 students involved in this study and they were selected through a stratified random sampling technique. The Perception of Academic Stress Scale (PAS) was used to measure academic stress, the Academic Behavioural Confidence Scale was used to measure academic confidence, and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) (anxiety scale) was used to measure students' anxiety levels. The results showed a majority of the respondents have a moderate level of academic stress and a low level of academic behaviour confidence. Academic stress and academic behaviour confidence were found to have a positive relationship with students' anxiety. The results of the regression analysis showed that academic stress was the most influential predictor of students' anxiety. The study's implication showed that to enhance students' well-being, any intervention in handling students' anxiety by the relevant authority must give attention to the factors of academic stress and academic confidence.*

**Keywords:** Academic stress, academic behavioural confidence, anxiety, university students, wellbeing

## **PENGENALAN**

Kebimbangan merupakan salah satu isu yang sering dialami oleh pelajar terutamanya pelajar universiti. Kebimbangan merujuk kepada emosi yang dicirikan oleh kekhuatiran dan gejala somatik ketegangan di mana seseorang individu menjangkakan bahaya, malapetaka, atau kemalangan yang akan datang (*APA Dictionary of Psychology*, 2018). Emosi ini adalah normal pada diri individu dan ianya adalah bertujuan untuk membolehkan individu bersedia terhadap sebarang situasi atau perkara yang dianggap sebagai bahaya atau ancaman. Terdapat tiga komponen yang dikenalpasti dalam kebimbangan iaitu ketakutan subjektif, pengaktifan psikologi, dan tingkah laku mengelak (Davies, 2021; Moss, 2002). Ketiga-tiga komponen ini berlaku dalam masa yang berbeza dan tidak terjadi secara serentak serta simptomnya juga berbeza bergantung pada diri seseorang individu itu sendiri.

*American Psychological Association* (2023) mentakrifkan kebimbangan sebagai emosi yang dijelaskan dengan kehadiran perasaan tegang atau pemikiran yang bimbang mengenai sesuatu perkara dan emosi ini akan mengakibatkan perubahan pada diri individu yang boleh dilihat secara fizikal seperti tekanan darah meningkat. Selain daripada kesan fizikal, kebimbangan juga boleh mengakibatkan perubahan dalam aspek psikologikal dan memberi kesan yang ketara pada kesihatan mental. Dalam masa yang sama juga ianya akan mengakibatkan berlakunya perubahan dalam badan manusia seperti perubahan pernafasan, perubahan kardiovaskular, sistem imunisasi, sistem pencernaan dan juga sistem pembuangan sisa badan.

Jika tidak dikawal dengan baik kebimbangan boleh menyebabkan individu cenderung untuk sentiasa berada dalam keadaan sedih, murung, hilang harapan, lesu, sentiasa berfikir pesimistik terhadap kebolehan diri sendiri, dan tidak boleh menikmati kegembiraan seperti individu lain (Parker, 2022; Hairunnaja, 2002). Ini jelas menunjukkan bahawa kebimbangan akan mendatangkan kemudaratan yang serius kepada individu dan jika tidak dikawal dengan baik akan menurunkan kualiti dan kesejahteraan kehidupan seseorang.

Baxter et al. (2014) mendapati mereka yang berisiko untuk menghadapi masalah kebimbangan adalah mereka yang berumur 10 hingga 19 tahun dan paling tinggi pada peringkat umur 20 hingga 34 tahun. Julat umur ini sangat bertepatan dengan julat umur pelajar di universiti. Secara umumnya, kebimbangan merupakan sesuatu yang normal dan sering berlaku dalam kehidupan seharian (Munir et al., 2019) dan ianya boleh memberikan kesan positif seperti memotivasikan pelajar untuk meningkatkan prestasi akademik mereka. Namun, kebimbangan yang berlebihan akan memberi kesan negatif yang menjejaskan kesihatan fizikal, psikologi dan juga emosi pelajar. Tugasan pembelajaran di universiti yang mencabar menuntut para pelajar untuk mempunyai kesejahteraan mental yang stabil. Apabila kesejahteraan mental pelajar terjejas contohnya, akibat kebimbangan yang melampau, tugas penting ini tidak dapat dijalankan dengan baik dan mengakibatkan prestasi akademik pelajar menurun.

Justeru, kajian ini dilakukan bagi mengisi jurang kajian tersebut dengan memberi penekanan kepada persoalan adakah terdapat hubungan antara tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik dengan kebimbangan pelajar universiti serta apakah faktor yang mempengaruhi kebimbangan mereka.

## **LATAR BELAKANG KAJIAN**

Menurut Qorry Aina dan Primardiana (2019), tekanan akademik adalah tekanan yang timbul dalam persekitaran akademik seperti sekolah atau universiti. Manakala Chellamuthu & Venkatachalam, (2019) pula menjelaskan tekanan akademik adalah tindak balas kepada jumlah tugas yang harus dilaksanakan oleh pelajar. Tekanan akademik berlaku apabila pelajar berhadapan dengan situasi yang menyebabkan ketegangan emosi atau fizikal yang mana seseorang pelajar tidak mampu untuk mengatasi tekanan tersebut dengan baik. Tekanan wujud daripada pelbagai punca antaranya adalah jumlah tugas yang berlebihan, persaingan antara sesama pelajar, tidak mempunyai wang saku yang mencukupi serta gagal dalam mencapai prestasi yang baik dalam akademik (Karyotaki et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Reddy et al., 2018).

Tidak dapat dinafikan bahwa tugas merupakan perkara yang normal dalam pembelajaran yang mana ianya berperanan dalam membantu pelajar untuk menguasai sesuatu subjek dengan baik. Namun begitu, tugas yang terlampau banyak dan tempoh masa penghantaran tugas yang singkat amat membebankan pelajar sekaligus menyebabkan mereka tiada masa untuk diri sendiri dan dalam masa yang sama akan menyebabkan mental mereka sentiasa dalam keadaan penat. Situasi akademik yang mencabar menyebabkan pelajar mempunyai persepsi negatif terhadap keupayaan mereka dalam menguruskan tuntutan persekitaran dan tuntutan sebagai seorang pelajar adalah antara punca tekanan akademik (Sri Nurhayati et al., 2020; He, 2017).

Tekanan akademik dan kebimbangan sering dilihat mempunyai hubungan yang signifikan antara satu sama lain (Li & Tian, 2021). Kajian yang dijalankan oleh Zhang dan Zheng (2017), mendapati tekanan akademik mempunyai perkaitan yang positif dengan emosi negatif seperti tekanan, gejala kemurungan dan kebimbangan. Ini bermaksud peningkatan dalam tekanan akademik akan menyebabkan peningkatan dalam emosi negatif tersebut.

Kajian Ahmad dan Ambotang (2020) pula mendapati bahawa aspek interpersonal dan intrapersonal mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tekanan akademik. Aspek tekanan akademik yang dikaji didapati berisiko terhadap tahap kesihatan mental pelajar termasuklah memberi impak kepada tahap kebimbangan. Laporan statistik Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2022) menunjukkan satu daripada empat remaja mengalami kemurungan. Berlaku peningkatan kemurungan dalam kalangan remaja daripada 18.3 peratus pada tahun 2017 kepada 26.9 peratus pada tahun 2022. Kajian tinjauan tersebut adalah berasaskan sekolah di seluruh negara menggunakan soal selidik berstruktur yang telah divalidasi untuk mendapatkan maklumat kesihatan dalam kalangan remaja bersekolah (Tingkatan 1 hingga Tingkatan 5) di 239 sekolah yang dipilih secara rawak di seluruh Malaysia. Seramai 33,523 orang remaja telah menyertai kajian ini, memberikan kadar respon 89.0%.

Tekanan akademik yang berlebihan turut memberi risiko yang tinggi terhadap kesejahteraan dan kesihatan fisiologi, fizikal, emosi dan mental pelajar termasuklah memberi kesan terhadap masalah kebimbangan (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019). Kajian lepas mendapati bahawa terdapat hubungan negatif antara tekanan akademik dan kebimbangan di mana individu yang mempunyai tahap prestasi akademik yang rendah adalah mereka yang mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi (Yong Yang & Pinzen Yang, 2022; Chen & Lan, 2020). Ringkasnya, tekanan dalam akademik harus diurus dengan sebaik mungkin kerana kegagalan dalam mengawal tekanan tersebut akan mendatangkan lebih banyak kemudaratan berbanding kebaikan.

Keyakinan tingkah laku akademik adalah keyakinan yang dirasakan individu tentang kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan untuk membentuk tingkah laku yang relevan (Hasbullah & Boon, 2015). Keyakinan tingkah laku akademik merupakan salah satu aspek yang penting dan harus dimiliki oleh setiap pelajar bagi memastikan mereka lebih yakin dengan kebolehan diri sendiri dan menjadi lebih cemerlang dalam pelajaran. Tekanan akademik yang semakin meningkat juga menyebabkan pelajar universiti cenderung untuk hilang keyakinan diri, mengalami depresi, kemurungan dan terjebak dalam masalah tingkah laku negatif (Campbell, 2021; Deb, Stoudl & Sun, 2015).

Kajian yang dijalankan oleh Lawal et al. (2017) menunjukkan keyakinan tingkah laku akademik mempengaruhi kemerosotan prestasi serta tahap kebimbangan para pelajar ijazah sarjana muda di Universiti Persekutuan Nigeria. Pelajar yang mempunyai keyakinan tingkah laku akademik yang tinggi mempunyai prestasi akademik yang baik serta mempunyai tahap kebimbangan yang rendah. Kebimbangan yang dialami oleh pelajar akan menyebabkan mereka tidak mampu memberi fokus dalam pelajaran dan menyebabkan pelajar tidak dapat melaksanakan tugas dengan baik. Justeru, keyakinan tingkah laku akademik adalah asas penting dalam sesebuah kejayaan dan kegagalan pelajar kerana melalui keyakinan ini, mereka akan menghasilkan, mengembangkan dan berpegang pada persepsi mereka tentang kemampuan diri sendiri khususnya dalam aspek akademik.

Seperti mana keyakinan tingkah laku akademik, kebimbangan turut memberi kesan kepada prestasi akademik. ACHA-National College Health Assessment II National Research Survey pada tahun 2019 mendapati bahawa faktor kebimbangan menyumbang 27.8 peratus kepada prestasi akademik yang rendah dalam kalangan pelajar universiti di Amerika Syarikat (ACHA, 2019). Faktor kebimbangan mengganggu tumpuan dan ingatan, menyebabkan rasa tidak selesa, cemas, panik dan tidak berdaya (Fawzy et al., 2022). Dapatan kajian juga menunjukkan kesejahteraan diri pelajar universiti amat dipengaruhi oleh faktor bagaimana mereka mempersepsi diri dan keyakinan tingkah

laku mereka dari aspek akademik. Kajian oleh Mofatteh (2021) dan Aiman et al. (2020) mendapati faktor utama yang menyumbang kepada masalah kebimbangan pelajar adalah berkaitan dengan tuntutan akademik iaitu yang pertama bebanan akademik, kedua, kesukaran tugas dalam kelas serta ketiga adalah peperiksaan.

Dapat dirumuskan bahawa kajian mengenai kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia masih kurang terutamanya dalam skop hubungannya dengan tekanan akademik dan keyakinan tingkah laku akademik. Yusuf et al. (2020) dan Ghazali et al. (2010) contohnya hanya mengkaji hubungan antara kebimbangan dalam mempelajari subjek bahasa Arab manakala Zakaria et al. (2007) mengkaji hubungan antara kebimbangan dalam mempelajari matematik dengan pencapaian akademik. Selain daripada itu, kajian lepas mengenai kebimbangan juga lebih memfokus kepada faktor penyumbang kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti (Fauzi et al. 2021) dan hubungannya dengan kepuasan hidup (Nur Najwa & Muhammad Ajib, 2022). Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang penyelidikan bidang berkaitan.

## **METODOLOGI**

### **Reka bentuk dan Pensampelan**

Kajian kuantitatif ini menggunakan kaedah tinjauan melalui soal selidik. Seramai 209 orang pelajar program Sarjana Muda daripada empat buah fakulti di Universiti Putra Malaysia telah dipilih secara rawak berstrata sebagai responden kajian. Pengiraan saiz sampel dibuat berdasarkan jumlah populasi pelajar Sarjana Muda iaitu seramai 13,018 orang dengan menggunakan formula Cochran (1963). Kaedah pensampelan ini memberi peluang kepada setiap ahli dalam populasi mempunyai peluang untuk dipilih sebagai responden kajian. Pengumpulan data bagi kajian ini dilakukan dengan menggunakan borang soal selidik yang ditadbir sendiri oleh responden. Kebenaran daripada fakulti yang terpilih juga diperolehi terlebih dahulu sebelum proses pengumpulan data dilakukan. Aspek sukarela dan kerahsiaan data telah dimaklumkan kepada responden sebelum borang soal selidik diagihkan kepada mereka. Responden memerlukan masa selama 10-15 minit untuk melengkapkan borang soal selidik dan borang tersebut kemudiannya dikumpulkan kembali.

### **Instrumen Kajian**

Borang soal selidik yang ditadbir sendiri telah digunakan sebagai instrumen pengumpulan data kajian. Kajian rintis telah dilakukan bagi memastikan kebolehpercayaan soalan-soalan dalam borang soal selidik yang digunakan. Nilai *Cronbach alpha* yang diperolehi dalam kajian rintis tersebut menunjukkan kebolehpercayaan yang tinggi iaitu tekanan akademik 0.70, keyakinan tingkah laku akademik 0.88 dan kebimbangan 0.74. Ini membuktikan instrumen kajian adalah sesuai digunakan.

Persepsi tahap tekanan akademik responden telah diukur menggunakan skala *Perception of Academic Stress (PAS)* oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Skala ini mengandungi 18 item dan menggunakan lima skala likert iaitu 1= sangat tidak benar, 2= tidak benar, 3=neutral, 4=benar dan 5=sangat benar. Jumlah skor dikira secara pertambahan semua item dalam skala. Contoh item soalan: "Persaingan dengan rakan-rakan untuk gred adalah sengit." Saya percaya jumlah tugas adalah terlalu banyak." Skor yang tinggi menunjukkan tahap tekanan akademik yang tinggi dialami responden. Nilai *Cronbach alpha* skala dalam kajian ini adalah 0.80.

Tahap keyakinan tingkah laku akademik diukur menggunakan *Academic Behavioural Confidence Scale (ABC)* oleh Sander & Sanders (2009). Skala ini mengandungi 17 item dan menggunakan lima skala likert bermula dengan 1= sangat yakin, 2= yakin, 3= neutral, 4= tidak yakin dan 5= sangat tidak yakin. Skor yang tinggi menunjukkan tahap keyakinan akademik yang tinggi dialami responden. Nilai *Cronbach alpha* skala dalam kajian ini adalah 0.96.

Kebimbangan pula diukur menggunakan subskala kebimbangan (*anxiety*) daripada *Depression, Anxiety and Stress Scale 21 (DASS-21)* oleh Lovibond & Lovibond 1995. Mengandungi 7 item untuk mengukur tahap kebimbangan dengan menggunakan skala empat likert bermula dengan 0=tidak langsung, 1=sedikit/ jarang-jarang, 2=banyak/kerap kali, 3=sangat banyak/sangat kerap. Nilai skor yang

rendah menunjukkan tahap kebimbangan yang rendah dan sebaliknya. Nilai *Cronbach alpha* skala dalam kajian ini adalah 0.87.

### Analisis data

Data yang diperolehi telah dianalisis menggunakan perisian *IBM Statistical Package for Social Science (SPSS) 22.0*. Statistik deskriptif telah digunakan untuk menjelaskan tahap tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik dan kebimbangan responden. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk menentukan hubungan antara tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik dan kebimbangan. Manakala, analisis regresi telah digunakan untuk menentukan factor yang mempengaruhi kebimbangan responden.

## DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

### Tahap tekanan akademik

Jadual 1 menunjukkan tahap tekanan akademik responden yang di kategorikan kepada tiga tahap iaitu rendah, sederhana dan tinggi. Pengkelasan kategori ini dilakukan melalui rujukan daripada sumber kajian lepas yang menggunakan instrumen yang sama (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019; Aiken & West, 1991). Hasil kajian menunjukkan majoriti responden (73.7%, n=154) mengalami tahap tekanan akademik yang sederhana, 19.1% (n=40) tahap tinggi dan 7.2% (n=15) tahap rendah. Oleh itu, dapatan kajian ini secara keseluruhannya mendapati majoriti responden mempunyai tekanan akademik pada tahap sederhana.

**Jadual 1:** Tekanan akademik

Tekanan akademik	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah (18-42)	15	7.2
Sederhana (43-61)	154	73.7
Tinggi (62-90)	40	19.1
Jumlah	209	100

### Tahap keyakinan tingkah laku akademik

Jadual 2 pula menunjukkan tahap keyakinan tingkah laku akademik yang telah dikelaskan kepada dua kategori iaitu rendah dan tinggi. Pengkelasan tahap bagi skor skala ini dibuat melalui nilai min yang diperolehi (Chua, 2014; Nunnaly & Bernstein, 1994). Nilai min adalah sebanyak 64.1. Responden yang memperoleh skor yang rendah daripada nilai min disenaraikan dalam kategori rendah dan responden yang memperoleh nilai yang lebih tinggi daripada nilai min disenaraikan dalam kategori tinggi.

Hasil kajian menunjukkan lebih separuh daripada responden (61.2%, n=128) melaporkan keyakinan tingkah laku akademik pada tahap rendah dan 38.8% (n=81) melaporkan tahap keyakinan tingkah laku akademik pada tahap tinggi. Oleh itu, dapatan kajian ini secara keseluruhannya menunjukkan bahawa kebanyakan responden mempunyai tahap keyakinan tingkah laku akademik yang rendah.

**Jadual 2:** Keyakinan tingkah laku akademik

<b>Keyakinan tingkah laku akademik</b>	<b>Kekerapan</b>	<b>Peratus (%)</b>
Rendah	128	61.2
Tinggi	81	38.8
Jumlah	209	100

### **Tahap kebimbangan**

Jadual 3 menunjukkan lima tahap kebimbangan iaitu rendah, ringan, sederhana, teruk dan amat teruk. Perlu diambil maklum bahawa skor dapatan hanyalah menggambarkan prevalens kebimbangan sahaja kerana tahap sebenar kebimbangan perlu melalui ujian diagnostik oleh pakar perubatan. Pengkelasan kategori ini adalah mengikut ketetapan dalam manual instrumen. Hasil kajian menunjukkan lebih separuh responden iaitu sebanyak 54.5% (n=114) melaporkan tahap kebimbangan yang rendah diikuti dengan 24.9% (n=52) melaporkan tahap kebimbangan yang sederhana. Sebanyak 12.9% (n=27) responden melaporkan tahap kebimbangan yang ringan, diikuti dengan 6.7% (n=14) responden melaporkan tahap kebimbangan yang teruk. Hanya 1.0% (n=2) responden yang melaporkan tahap kebimbangan yang amat teruk. Secara keseluruhannya, dapatan kajian menjelaskan majoriti responden mempunyai tahap kebimbangan yang rendah.

**Jadual 3:** Tahap kebimbangan

<b>Kebimbangan</b>	<b>Kekerapan</b>	<b>Peratus (%)</b>
Rendah (0-7)	114	54.5
Ringan (8-9)	27	12.9
Sederhana (10-14)	52	24.9
Teruk (15-19)	14	6.7
Amat teruk (20 keatas)	2	1.0
Jumlah	209	100

### **Hubungan antara tekanan akademik, keyakinan tingkah laku akademik dan kebimbangan**

Analisis korelasi Pearson telah digunakan bagi menentukan hubungan antara tekanan akademik dengan kebimbangan pelajar. Jadual 4 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan sederhana antara tekanan akademik dengan kebimbangan ( $r=0.367$ ,  $p=0.000$ ). Hubungan yang positif bermaksud semakin tinggi tekanan akademik yang dihadapi semakin tinggi kebimbangan yang dialami pelajar. Dapatan ini selari dengan dapatan kajian oleh Bedewy & Gabriel (2015) yang membuktikan semakin banyak tugas yang dipikul oleh pelajar, semakin tinggi tekanan masa untuk menyiapkan tugas yang akhirnya mendorong kepada peningkatan tekanan akademik dan penurunan kesejahteraan pelajar. Hal ini disokong oleh dapatan kajian Yong Yang & Pinzen Yang (2022), Chen & Lan (2020), Mohammad Arif dan Sa'odah (2019) yang menunjukkan tekanan akademik yang tinggi menyumbang kepada pelbagai masalah fizikal serta masalah psikologi termasuklah depresi, kebimbangan, kegelisahan yang berisiko menjejaskan prestasi akademik seseorang pelajar.

**Jadual 4:** Hubungan tekanan akademik dengan kebimbangan dalam kalangan pelajar

Pemboleh ubah	Tahap kebimbangan	
	r	p
Tekanan akademik	0.367**	0.000

\*\*Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed)

Jadual 5 menunjukkan hubungan antara keyakinan tingkah laku akademik dengan kebimbangan pelajar. Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan lemah antara keyakinan tingkah laku akademik dengan kebimbangan ( $r=-0.209$ ,  $p=0.003$ ). Dapatan ini menjelaskan bahawa keyakinan tingkah laku akademik mempengaruhi kebimbangan responden Hasil kajian ini konsisten dengan kajian oleh Campbell (2021), Lawal et al. (2017), Deb, Stoudl dan Sun (2015) yang mendapati keyakinan tingkah laku akademik mempengaruhi prestasi akademik dan memberi kesan pada aspek kebimbangan di mana pelajar yang mempunyai keyakinan tingkah laku akademik tinggi mempunyai risiko kemerosotan prestasi dan masalah kebimbangan yang rendah. Persepsi diri akademik yang positif memudahkan seseorang pelajar menyesuaikan diri dengan persekitaran dan kaedah pembelajaran di universiti (Mohammad Arif & Sa'odah, 2019).

**Jadual 5:** Hubungan keyakinan tingkah laku akademik dengan kebimbangan dalam kalangan pelajar

Pembolehubah	Tahap kebimbangan	
	r	p
Keyakinan tingkah laku akademik	-0.209**	0.003

\*\*Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed)

Kaedah regresi berganda pula telah digunakan untuk mengukur dan meramal pengaruh tekanan akademik dan keyakinan akademik terhadap kebimbangan pelajar. Jadual 6 menunjukkan model analisis regresi bagi menentukan faktor peramal unik kebimbangan responden. Tekanan akademik didapati merupakan peramal paling mempengaruhi kebimbangan responden ( $\beta = 0.344$ ,  $p < 0.01$ ). Sebanyak 13 peratus varian ( $R^2$ ) kebimbangan dijelaskan oleh tekanan akademik dengan nilai  $F= 15.845$  pada aras signifikan  $p < 0.01$ .

Dapatan kajian ini menyokong kajian Aiman et al. (2020) yang mendapati faktor utama yang menyumbang kepada masalah kebimbangan pelajar adalah berkaitan dengan tuntutan akademik iaitu bebanan akademik, kesukaran tugas dalam kelas dan peperiksaan. Walaupun pada dasarnya, kebimbangan boleh memberikan manfaat iaitu sebagai motivasi, namun jika dalam kadar yang berlebihan akan mendatangkan mudarat sama ada dalam bentuk fizikal atau mental. Sebagaimana yang dibuktikan oleh kajian Bedewy & Gabriel (2015), semakin banyak tugas yang dipikul oleh pelajar, semakin tinggi kekangan masa untuk menyiapkan tugas yang akhirnya mendorong kepada peningkatan tekanan akademik dan penurunan kesejahteraan pelajar. Dapatan ini turut disokong oleh kajian Mohammad Arif dan Sa'odah (2019) yang menunjukkan bahawa tekanan akademik yang tinggi menyumbang kepada pelbagai masalah fizikal serta masalah psikologi termasuklah depresi, kebimbangan, kegelisahan yang berisiko menjejaskan prestasi akademik seseorang pelajar. Kajian kualitatif oleh Mofatteh (2021) juga melaporkan perkara yang sama. Ringkasnya, cabaran dalam proses pembelajaran atau tekanan akademik memainkan peranan dalam kesejahteraan diri pelajar. Pelajar yang berhadapan dengan cabaran atau kesukaran dalam tuntutan akademik lebih cenderung untuk mengalami tekanan dan mengalami kebimbangan yang lebih kuat berbanding pelajar-pelajar lain.

**Jadual 6:** Analisis regresi berganda kebimbangan pelajar

Pemboleh ubah	Kebimbangan				
	B	SE.B	Beta, $\beta$	t	p
Tekanan akademik	3.319	0.656	0.344	5.062	0.000
Keyakinan tingkah laku akademik	0.306	0.372	0.056	0.821	0.412
$R^2$	0.133				
Adjusted $R^2$	0.125				
F	15.845				

\*\* Korelasi adalah signifikan pada tahap 0.01 (2-tailed).

## KESIMPULAN

Motivasi pelajar universiti untuk meneruskan tugas pembelajaran akan menurun apabila mereka berhadapan dengan tekanan akademik berlebihan, keyakinan tingkah laku akademik yang rendah dan kebimbangan yang tinggi. Fenomena ini akan menjejaskan prestasi akademik keseluruhan mereka dan meningkatkan risiko mereka tercicir dalam pengajian. Tekanan akademik juga boleh menjejaskan isu kesihatan seperti keletihan, kurang selera makan, masalah tidur, kesedihan, kebimbangan, putus asa, pengasingan sosial dan, dalam kes yang teruk, mencederakan diri sendiri atau cubaan/komitmen untuk membunuh diri. Pengurusan yang bijak dan program berorientasikan kekeluargaan oleh institusi pendidikan perlu dirancang dan dilaksanakan bersama sebagai penyelesaian masalah tekanan akademik tinggi kerana kajian ini telah membuktikan tekanan akademik adalah faktor yang paling mempengaruhi kebimbangan pelajar universiti. Pembelajaran hendaklah menarik, menyeronokkan, dan kurang tekanan. Pelajar lebih cenderung untuk mencapai potensi penuh mereka apabila mereka gembira dan dalam kesihatan mental yang lebih baik. Kajian ini diharap dapat memberi pengetahuan dan kesedaran kepada masyarakat mengenai masalah kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti dan seterusnya membolehkan pihak berkepentingan terutamanya keluarga dan universiti untuk sentiasa memberi sokongan dan membantu pelajar yang bermasalah ini menanganinya. Hasil kajian ini juga menyumbang kepada pengkayaan ilmu dalam bidang, menjadi rujukan pengkaji-pengkaji akan datang untuk melakukan kajian mengenai kebimbangan dalam kalangan pelajar universiti, serta membolehkan pihak yang bertanggungjawab mengambil langkah intervensi bagi membantu pelajar yang berhadapan dengan isu kesejahteraan mental.



## RUJUKAN

- ACHA (2019). [https://www.acha.org/documents/ncha/NCHAI\\_SPRING\\_2019\\_US\\_REFERENCE\\_GROUP\\_EXECUTIVE\\_SUMMARY.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHAI_SPRING_2019_US_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf)
- Aiman, N., Khan, R., Shahadan, A., Perveen, A., Hussein, H., & Di Irene Pua, K. (2020). Factors of academic stress among students in a primary school in Kepong, Kuala Lumpur: A qualitative study. *International Journal of Education, Psychology, and Counseling*. <https://doi.org/10.35631/ijepc.534003>
- American Psychological Association (2023). Anxiety. <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
- Baxter, A. J, Scott, K. M, Ferrari A. J, Norman, R. E, Vos T & Whiteford, H. A. (2014). Challenging the myth of an "epidemic" of common mental disorders: trends in the global prevalence of anxiety and depression between 1990 and 2010. *Depress Anxiety*.31(6). 506-516.
- Chellamuthu, S., & Venkatachalam, J. (2019). Impact of cognitive emotion regulation on academic stress among school students. *Researchgate*, 12 (4).
- Chua Yan Piaw (2014). *Asas Statistik Penyelidikan*. (Edisi Keempat). McGraw-Hill.
- Davis, S. (2021, January 5). Being occasionally anxious is different than having an anxiety disorder. *Ocanxietycenter*. <https://ocanxietycenter.com/being-occasionally-anxious-is-different-than-having-an-anxiety-disorder/>
- Deb, S., Stroll, 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.
- Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35, 208-220
- Fauzi, M. F, Anuar, T. S, Teh L. K, Lim, W. F., James, R. J, Ahmad, R, Mohamed, M, Abu Bakar, S. H, Mohd Yusof, F. Z, Salleh, M. Z. (2021). Stress, anxiety, and depression among a cohort of health sciences undergraduate students: The prevalence and risk factors. *Int J Environ Res Public Health*.18(6), 3269. doi: 10.3390/ijerph18063269.
- Fawzy, M. & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Res*. 255:186–194. doi: 10.1016/j.psychres.2017.05.027
- Gagandeep Kaur & Senthil Kumaran J. (2016). Test anxiety and academic self-concept of students. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4). <https://doi.org/10.25215/0304.009>
- Ghazali Yusri, Nik Mohd Rahimi & Parilah M. Shah. (2010). Kebimbangan ujian dan motivasi dalam kalangan pelajar kursus Bahasa Arab dalam konteks kemahiran lisan. *AJTHLE*, 2(2), 50-63.
- He, J. L. (2017). Research on the relationship between college students' learning pressure, psychological capital and learning burnout. *J. Hubei Correspondence Univ*. 30, 39–41.
- Hairunnaja Najmuddin (2002). *Psikologi ketenangan hati: panduan merawat jiwa yang selalu gundah dan gelisah*. PTS Pub. & Dist.
- Hamzah, M. H. (2007). Language anxiety among first year Malay students of the International Islamic College: An investigation of L2 skills, sources of anxiety, and L2 performance. A Master Dissertation in Human Science, IIUM, Malaysia
- Hasbullah, & Boon, Y. (2015). Keyakinan diri sebagai dimensi kepribadian guru di Sekolah Menengah Atas Negeri Makassar. *Jurnal of EST*, 1(3), 1–9.
- Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2022). <https://iku.gov.my/nhms>.
- Kapur, Radhika. (2021). Understanding the psychological problem of anxiety. [https://www.researchgate.net/publication/350447701\\_Understanding\\_the\\_Types\\_of\\_Anxiety](https://www.researchgate.net/publication/350447701_Understanding_the_Types_of_Anxiety).
- Karyotaki E., Cuijpers P., Albor Y., Alonso J., Auerbach R. P., Bantjes J., et al. (2020). Sources of stress and their associations with mental disorders among college students: results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative. *Front. Psychol*. 11, 1759. 10.3389/fpsyg.2020.01759.
- Campbell, Kelly. (2021). College stress impacts mental health and relationship satisfaction. (*ETD Collection for Tennessee State University*. Paper AAI28156438. <https://digitalscholarship.tnstate.edu/dissertations/AAI28156438>
- Lawal, A. M., Idemudia, E. S., & Adewale, O. P. (2017). Academic self-confidence effects on test anxiety among Nigerian university students. *Journal of Psychology in Africa*, 27(6), 507–510. <https://doi.org/10.1080/14330237.2017.1375203>
- Li, X. N., & Tian, S. M. (2021). Analyze the essence of college students' learning pressure and mitigation strategies based on the Satya model. *Economist* 36, 170–173.
- Moss, D. (2002). Psychological perspectives anxiety disorders: Identification and intervention. Dalam B. Horwitz (Ed.). *Performance anxiety: Origins and management*. (pp. 1-49). Thompson Learning.

- Munir, S., Gondal, A.Z., & Takov, V., (2019). Generalized anxiety disorder. <https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fwww.ncbi.nlm.nih.gov%2Fbooks%2FNBK441870>
- Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Mohammad Arif Johari & Sa'odah Ahmad (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24–36. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5no1.4>.
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd Ed). *McGraw-Hill*.
- Nur Najwa Hussein & Muhammad Ajib Abd Razak, (2022) Hubungan di antara kebimbangan dan kepuasan hidup semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dalam kalangan pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Jurnal Wacana Sarjana*, 6 (2). 1-9.
- Omar, M., Bahaman, A. H., Lubis, F. A., Ahmad, S. A. S., Ibrahim, F., Aziz, S. N. A., Ismail, F. D., & Tamuri, A. R. B. (2020). Perceived Academic Stress Among Students in Universiti Teknologi Malaysia. *Proceedings of the International Conference on Student and Disable Student Development 2019 (ICoSD 2019)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200921.021>
- Pascoe M. C., Hetrick S. E., Parker A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int. J. Adolesc. Youth* 25, 104–112. 10.1080/02673843.2019.1596823
- Parker, H. R. (2022). What are the impacts of untreated anxiety? *Psycom*. <https://www.psycom.net/anxiety/untreated-anxiety>
- Pebriyana, H. (2018). The correlation of students' anxiety and self-confidence toward their speaking ability. *Journal of Languages and Language Teaching*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.33394/jollt.v5i1.331>
- Qorry Aina & Primardiana Hermilia Wijayati, (2019), Coping the academic stress: The way the students dealing with stress in International Seminar on Language, Education, and Culture, *KnE Social Sciences*, pp 212–223. DOI 10.18502/kss.v3i10.3903.
- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomed Pharmacol J*. 11(1). <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Sri Nurhayati Selian, Fonny Dameati Hutagulung & Noor Aishah Rosli (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Yong Yang & Pingzan Yang. (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. *Front. Psychol. Sec. Human-Media Interaction*, Vol.13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880179>.
- Yusoff, A., Nik Yusoff, N. M. R., & Baharuddin, H. (2020). Efikasi sendiri dan kebimbangan bahasa dalam kelas pembelajaran Bahasa Arab di Sekolah Agama. *Malaysia Journal of Education*, 4(1). [https://www.researchgate.net/publication/343124117\\_Efikasi\\_Kendiri\\_dan\\_Kebimbangan\\_Bahasa\\_Dalam\\_Kelas\\_Pembelajaran\\_Bahasa\\_Arab\\_di\\_Sekolah\\_Agama](https://www.researchgate.net/publication/343124117_Efikasi_Kendiri_dan_Kebimbangan_Bahasa_Dalam_Kelas_Pembelajaran_Bahasa_Arab_di_Sekolah_Agama).
- Zakaria, E, & Nordin, N. M. (2008). The effects of mathematics anxiety on matriculation students as related to motivation and achievement. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 4(1), 27-30
- Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*. 60.114-118.