



**HUBUNGAN ANTARA TEKANAN AKADEMIK TERHADAP
KESEJAHTERAAN DIRI PELAJAR: TINJAUAN PERSEPSI
TERHADAP PELAJAR IJAZAH SARJANA MUDA PENDIDIKAN DI
FAKULTI PENGURUSAN DAN EKONOMI, UPSI.**

FARRA FAEKA BINTI MOHAMAD YAZID



**FAKULTI PENGURUSAN DAN EKONOMI
UNIVERSITI PENDIDIKAN SULTAN IDRIS**

2024





PENGAKUAN

Saya Farra Faeka Binti Mohamad Yazid merupakan pelajar program AT21- ISMP Pengurusan Perniagaan daripada Fakulti Pengurusan dan Ekonomi (FPE) dengan ini mengaku bahawa penulisan Projek Tahun Akhir bertajuk Hubungan Antara Tekanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Diri : Tinjauan Persepsi Terhadap Pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan di Fakulti Pengurusan dan Ekonomi, UPSI adalah hasil kerja yang dilakukan oleh saya sendiri. Saya tidak melakukan plagiat atau menggunakan mana-mana hasil kerja orang lain. Penulisan yang dibuat ini adalah mengikut arahan yang diberikan oleh penyelaras dan juga penyelia.

1) Penulis

Nama penulis : Farra Faeka Binti Mohamad Yazid

Nombor matrik : D20201094009



Tanda Tangan :

2) Penyelia

Nama penyelia : Dr Ridhwan Bin Abd Razak

Tanda Tangan :



PENGHARGAAN

Alhamdulillah, bersyukur saya kepada Allah Ta'ala kerana dengan limpah rahmat dan perkenanNya, projek tahun akhir ini dapat disempurnakan pada masa yang ditetapkan.. Sesungguhnya, proses untuk menyiapkan tesis ini amat memerlukan sokongan dan dorongan bagi menyemarakkan semangat saya untuk menyiapkan tesis yang berkualiti. Saya ingin mengucapkan setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih kepada semua pihak seperti berikut;

Penyelia Dr Ridhwan Bin Abd Razak atas bimbingan, tunjuk ajar, panduan, kritikan, komen, nasihat dan motivasi. Dipanjatkan doa semoga bimbingan, pertolongan dan dorongan yang amat berharga ini akan Allah kira sebagai amalan baik dan mendapat ganjaran di dunia dan akhirat.

Penilai-penilai tesis ini kerana sudi membaca dan menilai penulisan ini. Segala yang baik itu datang daripada Allah sementara yang buruk itu datang dari insan yang lemah ini. Mohon maaf atas segala kekurangan sepanjang penulisan tesis ini. Teguran membina dan nasihat yang berguna amat diperlukan untuk penambakan pada masa akan datang.

Keluarga yang menjadi sumber motivasi dan kekuatan menyiapkan penulisan ini. Terima kasih kerana mendoakan kejayaan ini dan memberi inspirasi semasa menyiapkan penyelidikan ini. Semoga kejayaan ini merupakan satu permulaan dalam meneroka satu kejayaan yang lain dan memberi sumbangan yang lebih besar kepada agama, bangsa dan negara.

Semua rakan seperjuangan kerana banyak memberikan bantuan dan sokongan moral sama ada secara langsung atau tidak langsung. Semoga Allah akan memberi balasan atas jasa baik kalian. Budi baik kalian akan diingati sepanjang hayat ini.

Terima kasih kepada responden yang menjayakan dan memberikan kerjasama yang baik terhadap penyelidikan ini. Tidak lupa juga kepada semua pihak yang terlibat membantu menyiapkan dan menyempurnakan kajian ini sehingga penyelidikan ini siap dalam bentuk penulisan.

Terima kasih, semoga Allah membalas jasa baik tuan-tuan dan puan-puan.

HUBUNGAN ANTARA TEKANAN AKADEMIK TERHADAP KESEJAHTERAAN DIRI PELAJAR : TINJAUAN PERSEPSI TERHADAP PELAJAR IJAZAH SARJANA MUDA PENDIDIKAN DI FAKULTI PENGURUSAN DAN EKONOMI, UPSI.

ABSTRAK

Kajian ini dijalankan untuk menentukan hubungan tekanan akademik terhadap kesejahteraan diri pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan di Fakulti Pengurusan dan Ekonomi, UPSI. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 150 orang mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik pensampelan rawak mudah. Data dikumpul menggunakan borang soal selidik. Data dianalisis menggunakan perisian SPSS versi 25 untuk menguji hubungan antara tekanan akademik terhadap kesejahteraan diri pelajar. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk menganalisis hipotesis mengenai tekanan akademik terhadap kesejahteraan diri pelajar. Kekuatan hubungan antara beban tugas dengan kesejahteraan diri menunjukkan hubungan yang sederhana dengan nilai 0.576 diikuti harapan ibu bapa dengan nilai 0.511. Bagi peperiksaan, kekuatan hubungan berada pada tahap yang lemah dengan nilai 0.308. Dapatan kajian menunjukkan hubungan yang signifikan antara beban tugas, peperiksaan dan harapan ibu bapa terhadap kesejahteraan diri. Kajian ini boleh dijadikan rujukan kepada pelajar universiti agar lebih peka terhadap faktor-faktor tekanan akademik yang mempengaruhi kesejahteraan diri pelajar.

THE RELATIONSHIP OF ACADEMIC STRESS TO STUDENTS' WELL-BEING: A PERCEPTION SURVEY OF BACHELOR OF EDUCATION STUDENTS AT THE FACULTY OF MANAGEMENT AND ECONOMICS, UPSI.

ABSTRACT

This study was conducted to determine the relationship between academic stress and the well-being of Bachelor of Education students at the Faculty of Management and Economics, UPSI. This study uses a quantitative approach involving 150 students who were selected using a simple random sampling technique. Data was collected using a questionnaire. Data was analyzed using SPSS version 25 software to test the relationship between academic stress and student well-being. Pearson's correlation analysis was used to analyze the hypothesis about academic stress on students' well-being. The strength of the relationship between workload and students' well-being shows a moderate relationship with a value of 0.576 followed by parents' expectations with a value of 0.511. For exams, the strength of the relationship is at a weak level with a value of 0.308. The findings of the study show a significant relationship between workload, exams and parents' expectations of students' well-being. This study can be used as a reference for university students to be more sensitive to academic stress factors that affect students' well-being.

ISI KANDUNGAN

ABSTRAK

ABSTRACT

ISI KANDUNGAN

SENARAI JADUAL

SENARAI RAJAH

SENARAI SIMBOL / SINGKATAN/ ISTILAH

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1	Pengenalan	1
1.2	Latar Belakang Kajian.....	2-4
1.3	Pernyataan Masalah.....	4-5
1.4	Objektif Kajian.....	6
1.5	Persoalan Kajian.....	6
1.6	Hipotesis Kajian.....	6
1.7	Kerangka Konsep.....	7
1.8	Kepentingan Kajian.....	8
1.9	Batasan Kajian.....	8
1.10	Definisi Operasional Kajian	
1.10.1	Kesejahteraan Diri.....	9
1.10.2	Tekanan Akademik.....	9
1.10.3	Beban Tugas	9
1.10.4	Tekanan daripada Peperiksaan.....	9
1.10.5	Harapan Tinggi Ibu Bapa.....	10
1.11	Struktur Kajian.....	10
1.12	Kesimpulan.....	10

BAB 2

SOROTAN LITERATUR

2.0	Pengenalan.....	11
2.1	Kesejahteraan Diri.....	12-13
2.2	Tekanan Akademik.....	14-15
2.3	Beban Tugas.....	16-17
2.4	Tekanan daripada Peperiksaan.....	18-19

2.5	Harapan Tinggi Ibu Bapa.....	20-21
2.6	Kerangka Teori.....	22-23
2.7	Pembangunan Hipotesis	
2.7.1	Beban Tugas.....	24
2.7.2	Tekanan daripada Peperiksaan.....	24
2.7.3	Harapan Tinggi Ibu Bapa.....	25
2.8	Kesimpulan	

BAB 3

METODOLOGI KAJIAN

3.1	Pengenalan.....	26
3.2	Reka Bentuk Kajian.....	27
3.3	Lokasi Kajian.....	27
3.4	Populasi dan Sampel.....	27-29
3.5	Pengukuran Item Kajian.....	30
3.6	Instrumen Kajian.....	30-31
3.7	Kajian Rintis.....	31-33
3.8	Kutipan Data.....	33
3.9	Analisis Data.....	33-35
3.10	Kesimpulan.....	36

BAB 4

DAPATAN KAJIAN

4.1	Pengenalan.....	36
4.2	Profil Responden.....	37
4.2.1	Taburan Responden Berdasarkan Jantina.....	37
4.2.2	Taburan Responden Berdasarkan Umur.....	37
4.2.3	Taburan Responden Berdasarkan Kaum.....	38
4.2.4	Taburan Responden Berdasarkan Program Pengajian.....	38
4.2.5	Taburan Responden Berdasarkan Semester.....	39
4.3	Hubungan Tekanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Diri	
4.3.1	Beban Tugas.....	40-41
4.3.2	Tekanan daripada Peperiksaan.....	42
4.3.3	Harapan Tinggi Ibu Bapa.....	43
4.3.4	Hubungan antara Tekanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Diri Domain.....	44
4.4	Analisis Awal.....	45
4.5	Pengujian Hipotesis	46-48
4.5.1	Analisis Hipotesis Secara Keseluruhan.....	48
4.6	Kesimpulan.....	49

BAB 5

PERBINCANGAN, IMPLIKASI DAN LIMITASI

5.1 Pengenalan.....	50
5.2 Perbincangan Latar Belakang Responden.....	51
5.3 Perbincangan Objektif Kajian	
5.3.1 Mengenal pasti hubungan antara beban tugas dengan kesejahteraan diri pelajar.....	52
5.3.2 Mengenal pasti hubungan antara tekanan peperiksaan dengan kesejahteraan diri pelajar	53
5.3.3 Mengenal pasti hubungan antara harapan ibu bapa dengan kesejahteraan diri pelajar	53-54
5.4 Implikasi Dapatan Kajian.....	54
5.5 Limitasi dan Cadangan Kajian Lanjutan.....	54-55
5.6 Kesimpulan.....	55
Rujukan.....	56-62
Lampiran.....	63-74

SENARAI JADUAL

No.	Jadual	Muka Surat
3.1	Bilangan pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan di Fakulti Pengurusan dan Ekonomi, UPSI	28
3.2	Jadual Sampel Krejcie & Morgan	29
3.3	Skala Likert	30
3.4	Taburan Item Instrumen Mengikut Bahagian dan Konstruk	30
3.5	Sumber Soal Selidik	31
3.6	Klasifikasi Indeks Kebolehppercayaan	32
3.7	Nilai Cronchbach Alpha	32
3.8	Analisis yang Digunakan untuk Menjawab Objektif Kajian	34
3.9	Interpretasi Nilai Pekali Kolerasi	34
3.10	Interpretasi Skor Min	35
4.1	Taburan Responden Berdasarkan Jantina	37
4.2	Taburan Responden Berdasarkan Umur	38
4.3	Taburan Responden Berdasarkan Kaum	38
4.4	Taburan Responden Berdasarkan Program Pengajian	39
4.5	Taburan Responden Mengikut Semester	39
4.6	Taburan Responden Mengikut Peratus, Min dan Sisihan Piawai Bagi Faktor Tekanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Diri iaitu Beban Tugas	41
4.7	Taburan Responden Mengikut Peratus, Min dan Sisihan Piawai Bagi Faktor Tekanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Diri iaitu Peperiksaan	42
4.8	Taburan Responden Mengikut Peratus, Min dan Sisihan Piawai Bagi Faktor Tekanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Diri iaitu Harapan Ibu Bapa	43
4.9	Nilai Min Faktor Tekanan Akademik yang Domain	44
4.10	Analisis Normaliti Menggunakan Skewness dan Kurtosis	45
4.11	Analisis Korelasi Pearson Antara Beban Tugas dengan Kesejahteraan Diri	46
4.12	Analisis Korelasi Pearson Antara Peperiksaan dengan Kesejahteraan Diri	47
4.13	Analisis Korelasi Pearson Antara Harapan Ibu Bapa dengan Kesejahteraan Diri	48
4.14	Ulasan Hipotesis Bagi Setiap Faktor Tekanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Diri	48



SENARAI RAJAH

No.	Rajah	Muka Surat
1.7	Kerangka Konseptual Kajian	7
2.6	Kerangka Teori	22



SENARAI SIMBOL / SINGKATAN / ISTILAH

UPSI	Universiti Pendidikan Sultan Idris
FPE	Fakulti Pengurusan dan Ekonomi
ISMP	Ijazah Sarjana Muda Pendidikan
SPSS	Statistical Package for the Social Science
NHMS	National Health & Morbidity Survey



BAB 1

PENDAHULUAN



1.1 Pengenalan

Bab ini akan menjelaskan secara ringkas mengenai kajian yang ingin dilaksanakan. Bab ini akan memberikan gambaran umum mengenai latar belakang kajian, pernyataan masalah dan persoalan kajian. Berdasarkan isu yang telah dikenal pasti, objektif kajian yang dilakukan adalah selaras dengan persoalan kajian yang disenaraikan. Seterusnya, bab ini juga menyatakan hipotesis kajian, batasan kajian diikuti kepentingan kajian. Akhir sekali, definisi konstruk kajian akan diterangkan secara ringkas mengikut skop kajian yang dilakukan oleh pengkaji, penerangan mengenai struktur kajian dan kemudiannya rumusan bab secara keseluruhan akan dibuat.





1.2 Latar Belakang Kajian

Kesejahteraan diri adalah perkara yang melibatkan kewujudan perasaan dan emosi dalam kehidupan seperti memiliki emosi yang positif iaitu merasa kepuasan dan rasa bahagia. Kesejahteraan diri berhubung kait antara fizikal dan aspek psikologi keperibadian yang memberi kepuasan kepada diri sendiri dan memberi manfaat kepada masyarakat (Sekiwu & Kabanda, 2014). Bagi konteks pelajar, kesejahteraan diri pelajar tidak sama dengan kesejahteraan penduduk awam (New South Wales Department of Education & Communities, 2015). Kesejahteraan pelajar dilihat dalam konteks persekitaran sekolah dimana sejauhmana seseorang pelajar itu dilihat boleh menyesuaikan diri dengan komuniti sekolah seperti bersikap positif, mempunyai daya tahan dan kepuasan sendiri, serta berkait dengan pengalaman yang dialami pelajar di sekolah (Fraillon, 2004). Persekitaran sekolah merupakan konteks pembelajaran dan pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam keberhasilan pelajar.

Mahasiswa merupakan generasi peneraju yang akan mentadbir negara. Kebanyakan mahasiswa mengalami kejutan budaya dan perubahan persekitaran akademik kerana suasana pembelajaran di universiti adalah berbeza dengan suasana pembelajaran yang mereka lalui sebelum ini di sekolah. Mahasiswa mungkin mengalami tekanan yang ketara apabila menyesuaikan diri dengan persekitaran akademik dan persekitaran sosial yang baharu (Habeeb, 2010; Ramachandiran & Dhanapal, 2018 Wafi Ramli). Kegagalan mahasiswa untuk menyesuaikan diri, memenuhi keperluan-keperluan baharu dan seterusnya mengatasi tekanan yang dihadapi boleh menyebabkan berlakunya kemerosotan prestasi akademik dan penurunan tahap kesejahteraan diri (Dwyer & Cummings, 2000).

Kesejahteraan diri yang rendah boleh memberi kesan yang negatif kepada mahasiswa. Berdasarkan kajian daripada Kesihatan Mental Kebangsaan (2017) menyatakan bahawa sekurang-kurangnya satu daripada 10 anak muda atau 10 peratus daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri. Hasil kajian ini juga mendapati bahawa satu daripada lima anak muda mengalami kemurungan, manakala satu daripada 10 remaja berhadapan dengan masalah tekanan perasaan. Statistik ini membuktikan isu kesejahteraan diri di Malaysia amat serius dan perlu ditangani secara berkesan. Menurut Abdul Rashid et al. (2022), menyatakan individu yang dapat memastikan tahap kesejahteraan diri mereka berada pada tahap yang tinggi atau memuaskan, mereka akan dapat menangani tekanan hidup seharian secara positif, bersikap tenang dan tidak membahayakan diri.



Kesejahteraan diri pelajar universiti turut dipengaruhi oleh tekanan akademik dimana ia merupakan tekanan yang wujud dalam persekitaran akademik seperti universiti atau sekolah (Qorry Aina & Primardiana, 2019). Menurut Chellamuthu & Venkatachalam (2019), tekanan akademik adalah reaksi terhadap jumlah tugas yang mesti diselesaikan oleh pelajar. Tekanan akademik berlaku apabila pelajar berhadapan dengan keadaan yang menjadikan mereka berasa tegang dari segi fizikal atau emosi sehingga tidak dapat menangani tekanan tersebut dengan baik. Terdapat banyak faktor yang boleh menyumbang kepada tekanan termasuk beban kerja yang banyak, tekanan daripada peperiksaan, persaingan rakan sebaya dan pencapaian akademik yang rendah (Karyotaki et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Reddy et al., 2018).

Faktor tekanan akademik yang dibincangkan di dalam kajian ini adalah beban kerja yang banyak, tekanan daripada peperiksaan dan harapan tinggi ibu bapa. Tidak dapat dinafikan bahawa beban tugas yang banyak merupakan perkara yang menjadi pendorong kepada tekanan akademik. Tugas merupakan perkara yang normal dalam pembelajaran bagi membantu mahasiswa untuk menguasai sesuatu subjek dengan baik. Namun begitu, beban tugas yang melampau dan tempoh masa penghantaran yang terhad menyebabkan mereka mengalami keletihan secara psikologi dan kekurangan masa peribadi. Tekanan daripada peperiksaan pula wujud apabila mahasiswa mengalami kebimbangan dan ketegangan untuk menghadapi peperiksaan (Joseph, 2019). Pelajar mengalami tekanan semasa tempoh peperiksaan yang membuatkan mahasiswa berasa lebih risau, cemas dan tertekan sehingga menyebabkan kurang tidur, menjadi pelupa, letih dan tidak terkawal (Simic & Manenica, 2012). Harapan tinggi dari ibu bapa juga boleh mendatangkan tekanan akademik kepada mahasiswa. Mereka risau tidak dapat mencapai tahap yang diharapkan oleh ibu bapa mereka. Jangkaan yang tinggi boleh memberi tekanan dan kebimbangan yang berlebihan kepada mahasiswa sehingga membawa kepada kemurungan dan mempengaruhi tingkah laku mahasiswa terhadap cara mereka bertindak terhadap orang lain.

Kajian ini dijalankan bagi menentukan hubungan antara tekanan akademik yang dihadapi terhadap kesejahteraan diri pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan di Fakulti Pengurusan Ekonomi, UPSI. Jurang yang terdapat dalam kajian ini ialah masih terdapat kurang kajian mengenai hubungan antara tekanan akademik dan kesejahteraan diri pelajar universiti. Kajian lepas lebih banyak memfokus kepada hubungan antara tekanan dan pencapaian akademik dan antara kecerdasan emosi, keperluan psikologi asas dan sokongan



sosial dengan kesejahteraan diri (Elias, Ping & Abdullah, 2011). Justeru, kajian yang mengukur perkaitan antara tekanan akademik dan kesejahteraan diri pelajar universiti ini perlu dijalankan bagi menyumbang kepada pengkayaan ilmu dalam bidang di samping boleh menjadi rujukan serta asas kepada sebarang langkah atau strategi intervensi yang boleh diambil oleh pihak berautoriti khususnya universiti bagi memastikan kesejahteraan diri pelajar diberi perhatian sewajarnya.

1.3 Pernyataan Masalah

Di Malaysia, banyak laporan dan kajian yang telah menunjukkan masalah kesejahteraan diri yang merosot dan serius sejak beberapa tahun kebelakangan ini. Menurut kajian yang dijalankan Shamsuddin et al. (2013) yang melibatkan 506 pelajar di empat universiti di sekitar Lembah Kelang, terdapat 37% responden yang berdepan dengan masalah kemurungan dan 63% menghadapi masalah kebimbangan melampau. Dalam kajian yang dijalankan oleh Islam et al. (2018), terdapat hampir 30% responden kajian yang dijalankan ke atas 1,023 pelajar universiti di Malaysia mengalami masalah kemurungan. Selain itu, kajian yang dijalankan ke atas pelajar-pelajar universiti di Universiti Malaysia Pahang (UMP), mendapati bahawa ramai pelajar turut berdepan dengan masalah kesihatan mental. Terdapat seramai 153 orang pelajar Sarjana Muda di universiti ini yang mengalami gangguan kesihatan mental dari tahun 2017 hingga tahun 2019 berdasarkan data yang diperolehi daripada Pusat Kesihatan Universiti (PKU). Statistik yang dinyatakan ini membuktikan bahawa masalah kesihatan mental berada pada tahap yang membimbangkan di kalangan pelajar universiti di Malaysia.

Menurut Yeap dan Low (2009), status negara membangun dan perubahan urbanisasi menyebabkan kehidupan masyarakat di Malaysia lebih kompleks dan wujud banyak masalah berkaitan perubahan ekonomi, sosial dan budaya. Masalah ini wujud disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sihat dan tekanan yang mendatangkan pelbagai masalah kesihatan sehingga mempengaruhi kesejahteraan diri. Berdasarkan kajian yang dijalankan oleh Sherina et al. (2003) menyatakan bahawa 41.9% pelajar perubatan di Universiti Putra Malaysia mengalami gangguan perasaan yang berpunca daripada hubungan ibu bapa, adik-beradik, pensyarah dan berkaitan hari peperiksaan. Dapatlah dilihat disini bahawa tekanan yang berpunca daripada hubungan sosial yang bermasalah boleh mempengaruhi tahap kesejahteraan diri yang rendah.



Kesejahteraan diri yang rendah juga boleh dipengaruhi daripada pelbagai perubahan psikososial dan tekanan akademik yang dialami oleh pelajar universiti. Tekanan akademik boleh menyebabkan pelajar tidak mampu menghadapi tekanan dengan baik sehingga mempengaruhi tahap prestasi pelajar dan boleh membawa kepada masalah kesejahteraan diri yang kian merosot. Tinjauan lepas yang dijalankan terhadap pelajar mendapati 50% daripada 120,420 pelajar menghadapi masalah peribadi yang merangkumi tekanan peperiksaan, 29% menghadapi masalah keluarga, 11 % menghadapi masalah dengan rakan, dan 10 % menghadapi masalah dengan guru mereka (The Star, 2018). Biasanya dilihat bahawa tekanan akademik memberi kesan yang besar terhadap prestasi pelajar sekaligus menyebabkan kesejahteraan diri pelajar berada pada tahap yang rendah. Tekanan boleh mengurangkan kadar kerja pelajar, keupayaan untuk belajar di dalam kelas dan menyebabkan kurang tumpuan. Ini seterusnya membawa kepada penghasilan kerja yang tidak berkualiti dan prestasi akademik yang merosot. Tambahan lagi, tahap tekanan akademik yang berlebihan boleh mengakibatkan peningkatan masalah psikologi seperti kemurungan, kebimbangan dan gangguan berkaitan tekanan yang seterusnya boleh menjejaskan pencapaian akademik dan kesejahteraan diri pelajar.

Penyelidikan mengenai hubungan tekanan akademik terhadap kesejahteraan diri masih terhad kerana kajian lepas lebih banyak memberi fokus terhadap hubungan antara tekanan dan pencapaian akademik (Elias, Ping & Abdullah, 2011). Sehubungan dengan itu, kajian ini dijalankan untuk melihat hubungan tekanan akademik yang merangkumi beban kerja, peperiksaan dan harapan ibu bapa terhadap kesejahteraan diri pelajar. Kajian ini diharapkan dapat memberi gambaran yang jelas kepada pihak universiti tentang isu tekanan akademik kepada pelajar-pelajar universiti, dan seterusnya membuat langkah intervensi dengan merangka program-program yang bersesuaian bagi mengatasi atau mengurangkan isu ini. Hasil kajian juga diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk kekal gembira sepanjang menjalani tempoh pengajian dan seterusnya dapat meningkatkan pencapaian akademik mereka.



1.4 Objektif Kajian

Objektif bagi kajian yang dilakukan ini ialah :

1. Mengenal pasti hubungan antara beban tugas dengan kesejahteraan diri pelajar.
2. Mengenal pasti hubungan antara tekanan daripada peperiksaan dengan kesejahteraan diri pelajar.
3. Mengenal pasti hubungan antara harapan tinggi ibu bapa dengan kesejahteraan diri pelajar.

1.5 Persoalan Kajian

Persoalan bagi kajian yang dilakukan ialah :

1. Adakah terdapat hubungan antara beban tugas dengan kesejahteraan diri pelajar?
2. Adakah terdapat hubungan antara tekanan daripada peperiksaan dengan kesejahteraan diri pelajar?
3. Adakah terdapat hubungan antara harapan tinggi ibu bapa dengan kesejahteraan diri pelajar?

1.6 Hipotesis Kajian

H1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara beban tugas dengan kesejahteraan diri pelajar.

H2 : Terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan daripada peperiksaan dengan kesejahteraan diri pelajar.

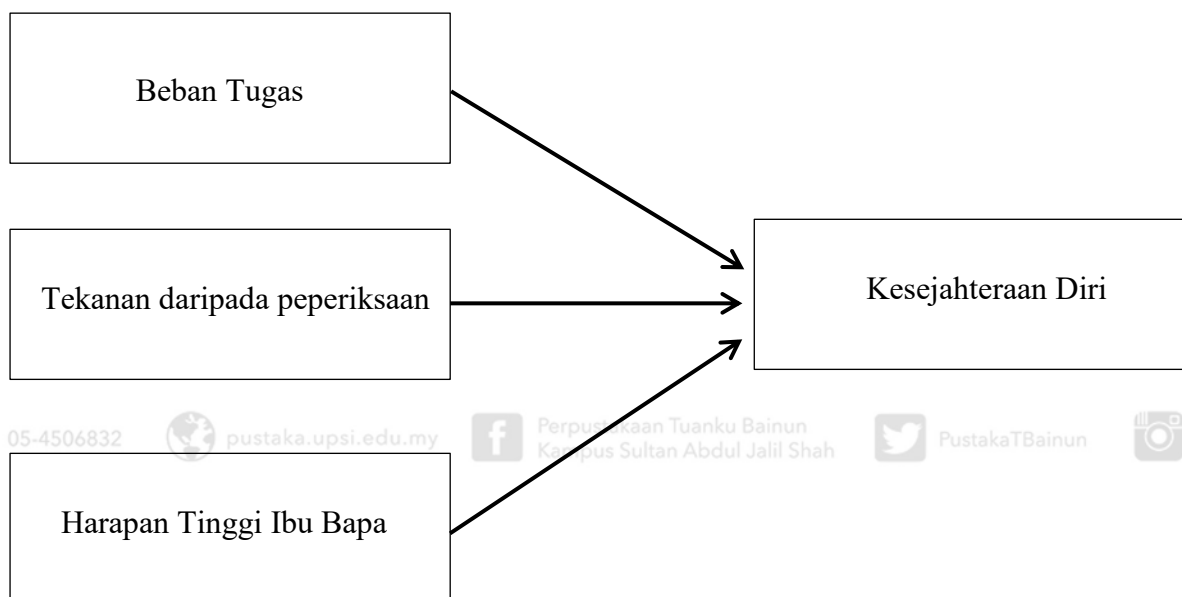
H3 : Terdapat hubungan yang signifikan antara harapan tinggi ibu bapa dengan kesejahteraan diri pelajar.



1.7 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual yang ditunjukkan dalam rajah 1.1 di bawah ialah melibatkan pemboleh ubah yang tidak bersandar yang terdiri daripada beban tugas, tekanan daripada peperiksaan dan harapan tinggi ibu bapa. Sementara pemboleh ubah bersandar merupakan kesejahteraan diri pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan di Fakulti Pengurusan dan Ekonomi, UPSI.

Tekanan Akademik



Rajah 1 : Kerangka Konseptual Kajian

1.8 Kepentingan Kajian

Kajian yang dihasilkan diharapkan dapat memberikan kesedaran dan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor tekanan akademik yang mempengaruhi kesejahteraan diri pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan di Fakulti Pengurusan Ekonomi, Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI). Kepentingan kajian ini dilakukan supaya pelajar lebih peka dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tahap kesejahteraan diri mereka. Kesedaran dan pengetahuan ini membolehkan pelajar mengambil langkah-langkah yang lebih efektif untuk menangani faktor yang berisiko mempengaruhi kesejahteraan disebabkan oleh tekanan akademik. Kepentingan kepada pihak universiti pula ialah kajian ini boleh menjadi asas kepada program intervensi dalam meningkatkan kesejahteraan diri pelajar. Berdasarkan dapatan kajian, Pusat Kaunseling UPSI boleh mengadakan beberapa program supaya pelajar lebih bersedia dalam menghadapi sebarang cabaran dan tekanan dalam kehidupan di universiti. Antara program yang boleh dilaksanakan ialah program motivasi diri dan pengurusan masa yang lebih baik bagi meningkatkan keyakinan dan persepsi diri yang positif.

1.9 Batasan Kajian

Terdapat batasan atau limitasi dalam kajian yang dilakukan ini. Pertama sekali, responden yang terlibat dalam kajian ini hanya terdiri daripada pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda Pendidikan di Fakulti Pengurusan Ekonomi, UPSI sahaja dan tidak melibatkan keseluruhan mahasiswa di UPSI. Keduaanya, kaedah yang digunakan untuk mengumpulkan data hanyalah melalui soal selidik dan kaedah kuantitatif sahaja. Selain itu, hasil kajian ini juga bergantung kepada responden dimana sikap kerjasama dan kejujuran amat diperlukan daripada responden untuk menjawab soalan yang diedarkan. Walaubagaimanapun, kajian ini tetap boleh digunakan oleh pihak universiti sebagai rujukan mengenai faktor-faktor yang boleh mempengaruhi kesejahteraan diri pelajar.

1.10 Definisi Operasional Kajian

1.10.1 Kesejahteraan Diri

Kesejahteraan diri merupakan suatu perkara berkaitan emosi dan perasaan positif yang mewujudkan perasaan bahagia dan tahap kepuasan yang tinggi (Awang & Singka, 2020). Kesejahteraan diri merupakan aspek penting yang dapat menentukan kebahagiaan dan kesihatan mental individu (Jarden, 2020). Menurut Johari & Ahmad (2019), penurunan tahap kesejahteraan diri boleh menyebabkan seseorang individu mengalami kemurungan atau depresi yang mengganggu fungsi kehidupan harian.

1.10.2 Tekanan Akademik

Tekanan akademik merupakan tekanan yang wujud dalam persekitaran akademik sehingga menjadikan mereka berasa tegang dari segi fizikal atau emosi sehingga tidak dapat menangani tekanan tersebut dengan baik (Qorry Aina & Primardiana, 2019). Tekanan akademik merupakan faktor dominan yang mendorong kepada tekanan dalam kalangan pelajar universiti. Punca tekanan akademik ini berlaku antaranya, beban tugas, tekanan daripada peperiksaan dan harapan tinggi ibu bapa. (Johari & Ahmad, 2019).

1.10.2.1 Beban tugas

Menurut Mat et al. (2018), beban kerja yang banyak merupakan pemberian tugas yang menimbun sehingga mengganggu masa mahasiswa untuk melaksanakan aktiviti-aktiviti lain. Seperti dalam kajian yang dijalankan oleh Bakshi et al. (2019) menyatakan bahawa beban tugas yang banyak boleh menyebabkan seseorang menjadi letih dan menurunkan motivasi mahasiswa untuk belajar.

1.10.2.2 Tekanan daripada peperiksaan

Tekanan peperiksaan merupakan situasi dimana seseorang mempunyai perasaan bimbang yang melampau apabila menghadapi peperiksaan (Sasikumar & Bapitha, 2019). Menurut Joseph (2019), tekanan menghadapi peperiksaan merupakan perkara kebiasaan yang dialami oleh pelajar untuk merasakan sedikit tekanan dalam situasi pengambilan ujian peperiksaan.

Namun begitu tekanan peperiksaan yang melampau boleh menjejaskan tahap prestasi ujian peperiksaan.

1.10.2.3 Harapan tinggi ibu bapa

Harapan tinggi ibu bapa ini boleh dinyatakan sebagai impian yang ditekankan ibu bapa kepada anak-anak mereka untuk mendapatkan standard pencapaian yang diinginkan dalam akademik (Kapikiran, 2020). Harapan tinggi ini menyebabkan mahasiswa merasai tekanan daripada ibu bapa mereka untuk memenuhi hasrat yang perlu dicapai. Mahasiswa mempunyai kerisauan sekiranya mendapat gred yang rendah sehingga mengecewakan ibu bapa mereka (Koskei, 2019).

1.11 Struktur Kajian

Laporan kajian ini dibahagikan kepada lima bab. Bab 1 memperkenalkan isu yang berkaitan dengan topik yang sedang dikaji dan menjelaskan idea asas penyelidikan. Bab 2 mengkaji secara kritis berkaitan dengan kajian-kajian lepas dan hasil dapatan kajian yang berkaitan dengan faktor-faktor tekanan akademik dan kesejahteraan diri. Bab 3 pula menerangkan metodologi kajian yang akan digunakan untuk menguji hipotesis yang dicadangkan. Seterusnya pada Bab 4 pula menunjukkan analisis hasil dapatan kajian daripada soal selidik yang telah dijalankan. Akhir sekali pada Bab 5 akan membincangkan perkara penting dalam kajian yang dilakukan, implikasi kajian, limitasi serta cadangan kajian lanjutan.

1.12 Kesimpulan

Secara ringkasnya, bab ini membincangkan isu yang berkaitan dengan topik yang sedang dikaji dan latar belakang yang menggambarkan kajian mengenai tekanan akademik. Seterusnya, bab ini mengutarakan objektif kajian untuk dicapai, soalan-soalan yang perlu ditangani dalam kajian ini, hipotesis-hipotesis untuk diuji, definisi konstruk-konstruk dan struktur keseluruhan laporan kajian ini. Pada bab yang berikutnya, perbincangan tentang kajian-kajian yang sedia ada dan penjelasan terperinci mengenai teori-teori menjadi asas pembentukan rangka kerja penyelidikan dan hipotesis penyelidikan akan dilakukan.