

HUBUNGAN ANTARA TEKANAN HIDUP DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN BELIA DI POLITEKNIK KOTA KINABALU, SABAH

Suzyliana Mamat*

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

Nahar Khayrah Abdul Ghaffar

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

**Corresponding Author's Email: suzyliana@unimel.edu.my*

Article history:

Received : 4 Mei 2023

Accepted : 22 Jun 2023

Published : 29 September 2023

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia IPT di Politeknik Kota Kinabalu (PKK), Sabah. Seramai 200 orang responden yang dipilih berdasarkan kaedah persampelan rawak mudah. Instrumen kajian yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale 10 Item* (PSS-10) iaitu soal selidik yang mengukur tekanan hidup dan *Psychological Well-Being* (PWB) iaitu untuk mengukur kesejahteraan psikologi responden kajian. Data yang diperolehi dianalisis dalam bentuk statistik deskriptif dan inferensi dengan menggunakan perisian Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 26. Keputusan kajian yang diperolehi berdasarkan analisis kolerasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi. Selain itu, keputusan kajian menunjukkan terdapat perbezaan antara tekanan hidup berdasarkan jantina responden. Namun, keputusan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina. Pengkaji berharap kajian ini dapat membantu belia khususnya pelajar dalam menangani masalah tekanan hidup.

Kata kunci: Tekanan Hidup; Kesejahteraan Psikologi

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE STRESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG THE YOUTH AT POLITEKNIK KOTA KINABALU (PKK)

ABSTRACT

This research is being conducted to examine the relationship between life stress and psychological well-being among the youth at Politeknik Kota Kinabalu (PKK). A total of 200 respondents were selected based on a simple random sampling method. The instruments that had been used are Perceived Stress Scale 10 Item (PSS-10) which is to measure life stress and Psychological Well-Being (PWB) which is to measure psychological well-being among the respondents. The data obtained were analysed by program Statistical Package for Social Science Version 26 (SPSS) in form of descriptive and inferential statistics. Finding of this study based on analysis by Pearson correlation showed that there was a significant relationship between life stress and psychological well-being. In addition, the results of the study showed that there are differences in life stress based on the gender of the respondents. However, finding of this study found no differences in psychological well-being based on gender. The researcher hopes that this study will help the youth especially students in dealing with life stress.

Keywords: *Life Stress; Psychological Well-Being*

PENGENALAN

Kehidupan masyarakat pada masa kini menjadi semakin mencabar dan kompleks berikutan perubahan pantas yang berlaku kesan daripada wabak penyakit terkini iaitu Covid-19. Cabaran ini memberi kesan secara langsung terhadap gaya hidup daripada sudut sosial, budaya dan ekonomi dalam semua bidang termasuk bidang pendidikan. Perubahan-perubahan ini telah mewujudkan tekanan yang turut memberi implikasi yang sangat besar kepada kesejahteraan dan kebahagiaan manusia sejagat terutamanya dari aspek kesihatan mental (Rohana Hamzah et al., 2021). Tekanan adalah sebahagian daripada kehidupan manusia sejak dahulu lagi tanpa disedari. Ianya berubah wajah mengikut peredaran masa. Oleh itu, tekanan bukanlah suatu perkara yang asing bagi masyarakat di negara ini. Tekanan biasanya dialami oleh semua manusia apabila berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan. (Hatta Sidi & Mohamed Hatta, 2002).

Laporan Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (2015) mendapati 29.2 peratus rakyat Malaysia turut berhadapan dengan tekanan atau masalah mental yang semakin meningkat. Ini bermakna, tiga daripada sepuluh orang individu yang berusia 16 tahun hingga ke atas mempunyai masalah kesihatan mental di mana wanita menunjukkan kadar yang sedikit tinggi berbanding lelaki (Syarifah & Hilwa, 2020). Tekanan menduduki tempat kedua di antara lima penyakit tertinggi di dunia yang menghancurkan masyarakat (Noradilah & Mansor, 2009). Malahan, golongan

muda terutamanya belia yang sedang menuntut di IPT turut menerima tempias daripada gelombang perubahan psikososial ini dan terpaksa berdepan dengan pelbagai cabaran dan tekanan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang berlaku. Dalam masa yang sama, mereka perlu memastikan kecemerlangan akademik bagi menyiapkan diri untuk kerjaya profesional. Secara tidak langsung, golongan ini sangat cenderung untuk mengalami tekanan sehingga boleh menjejaskan tahap kesihatan fizikal, mental dan emosi (Shamzaeffa & Kevin, 2016).

Tekanan hidup berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan masyarakat. Pandemik Covid-19 memberikan kesan negatif terhadap kesejahteraan psikologi belia termasuk golongan pelajar. Ryff (1989) mengaitkan keadaan sebegini berasaskan elemen-elemen tertentu dan salah satunya ialah penguasaan persekitaran yang menggambarkan cara seseorang individu dapat mengadaptasikan keadaan ini dengan persekitaran secara lebih spesifik. Tahap kesejahteraan psikologi mempengaruhi cara seseorang itu membuat keputusan dan pilihan dalam hidup, menyelesaikan masalah serta berinteraksi dengan orang lain. Apabila seseorang mempunyai tahap kesihatan mental yang memuaskan, tekanan hidup seharian yang dilalui akan mampu ditangani dengan berfikir secara positif, tenang dan tidak membahayakan diri (Abd Rashid et al., 2020). Oleh itu, kajian ini amatlah penting untuk masyarakat terutamanya belia menyedari dan lebih peka dengan isu kesihatan mental ini agar ianya tidak menjadi barah yang boleh memburukkan lagi ekoran wabak Covid-19 yang sedang melanda.

PERNYATAAN MASALAH

Kebanyakan wabak memberi kesan kepada tahap kesihatan mental manusia. Wabak Covid-19 telah mencetuskan perasaan seperti takut, cemas, bimbang dan tertekan (Wang, C. et al., 2020). Tekanan yang dihadapi oleh masyarakat telah menjejaskan kesejahteraan diri terutamanya dalam kalangan belia. Belia bukan sahaja bertanggungjawab untuk menuntut ilmu sehingga ke menara gading, membina kerjaya yang hebat atau melakukan aktiviti-aktiviti bagi memenuhi masa lapang sahaja, tetapi juga perlu bersama-sama dengan pihak kerajaan untuk menyumbang idea, masa dan tenaga ke arah pembangunan belia (Nik Safiah et al, 2015). Mereka perlu melalui pelbagai dugaan dan tekanan sama ada yang berkaitan dengan hal-hal peribadi, bidang tugas, pembelajaran, rakan-rakan atau persekitaran lain. Semua perkara ini boleh menjejaskan kesejahteraan kesihatan dalaman golongan ini jika tidak ditanganinya dengan cara yang terbaik.

Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) menyifatkan penularan Covid-19 berisiko mencetuskan krisis kesihatan mental sekaligus tindakan segera perlu diambil bagi menangani penderitaan hidup yang ditimbulkan oleh pandemik ini. Menurut laporan Organisasi Buruh Antarabangsa (ILO), prospek kerjaya orang yang berumur 18 hingga 29 tahun juga mengalami kesan dari pandemik Covid-19, manakala pelajar menghadapi suasana suram terhadap pendidikan mereka. Berdasarkan tinjauan global dalam talian, lebih 12,000 orang muda berpendidikan di 112 buah negara terjejas akibat krisis ini. Tinjauan tersebut melibatkan hampir 13 peratus responden tanpa akses ke kursus, pelajaran atau latihan, sementara lebih 70

peratus pula mengatakan mereka terjejas teruk oleh penutupan pusat pengajian mereka (International Labour Organization, 2020).

Perubahan kehidupan secara psikologi ini menjadikan manusia berasa tidak selamat dan tidak selesa (Shigemura et al., 2020). Tekanan hidup mungkin disebabkan oleh pelbagai faktor iaitu faktor dalaman individu, peristiwa luaran atau interaksi antara individu dengan persekitarannya (McNamara, 2000). Malah, keadaan ini telah menjejaskan kesejahteraan diri mereka secara umum yang melibatkan aspek-aspek psikologi. Menurut Al-Dubai et al. (2011), tekanan mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebimbangan masa hadapan, masalah kewangan, konflik interpersonal, masalah keluarga, perubahan tabiat makan dan sebagainya. Belia IPT yang mengalami tekanan disebabkan oleh perubahan gaya hidup, hubungan interpersonal dan tekanan akademik yang mungkin melampaui batasan kebolehan mereka (Khan *et al.*, 2013).

Di samping itu, tekanan hidup semasa pandemik ini juga telah meningkatkan risiko percubaan bunuh diri di Malaysia. Persatuan Psikatri Malaysia mendedahkan 90 peratus daripada kes cubaan bunuh diri yang dirujuk kepada pakar di semua hospital dalam negara adalah membabitkan golongan belia (Majlis Belia Malaysia, 2021). Isu bunuh diri meningkat dalam kalangan orang muda disebabkan oleh masalah hubungan dengan orang dewasa dan rakan sebaya, isu kesihatan mental, akademik dan peribadi. Malah, pandemik Covid-19 memburukkan lagi sebab-sebab tekanan yang sudah sedia ada. Hal ini termasuklah perasaan kecewa terhadap gangguan rutin harian, ketidaktentuan masa hadapan yang semakin meningkat dan konflik yang bertambah di rumah disebabkan oleh sekatan pergerakan yang berpanjangan.

Belia merupakan aset sesebuah negara yang sangat bernilai dan sekaligus merupakan modal insan yang akan menerajui pucuk kepimpinan negara pada masa akan datang. Kebergantungan dan harapan masyarakat adalah besar buat generasi muda ini bagi menggalas tanggungjawab dan amanah untuk meneruskan aspirasi dan inspirasi negara. Oleh itu, adalah penting untuk mengkaji perkaitan antara tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi serta kaitannya dengan faktor lain seperti jantina, umur dan lain-lain. Sekiranya perkaitan antara setiap unsur ini dapat dikenalpasti, maka ia dapat membantu belia dalam menangani isu tekanan hidup yang memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi dalam diri mereka.

OBJEKTIF KAJIAN

Terdapat beberapa objektif kajian iaitu:

- i. Mengenalpasti hubungan antara tekanan hidup dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia.
- ii. Mengenalpasti perbezaan yang signifikan antara tekanan hidup berdasarkan jantina dalam kalangan belia.
- iii. Mengenalpasti perbezaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina dalam kalangan belia.

HIPOTESIS KAJIAN

Hipotesis kajian ini adalah seperti berikut:

- i. Terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan hidup dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia.
- ii. Terdapat perbezaan yang signifikan antara tekanan hidup berdasarkan jantina dalam kalangan belia.
- iii. Terdapat perbezaan yang signifikan antara kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina dalam kalangan belia.

KAJIAN LEPAS

Kajian ke atas 453 pelajar kolej di Midwest telah dijalankan oleh David Stowell et al. (2019) untuk meneliti tahap tekanan, penyalahgunaan bahan dan kesihatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar wanita mempunyai tahap tekanan yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Kajian mendapati pelajar kolej berkemungkinan untuk menggunakan bahan bagi mengatasi tekanan yang dihadapi oleh mereka. Oleh itu, kajian ini menekankan agar pihak universiti seharusnya melengkapkan kemudahan perkhidmatan yang sesuai untuk membantu mengatasi tekanan yang dihadapi oleh pelajar. Manakala, Mutiara Mirah (2020) menjalankan kajian untuk menentukan peranan tekanan sebagai mediator antara kesedaran dan kekerapan merokok di kalangan dewasa awal. Hasil kajian menunjukkan bahawa kesedaran menyumbang kepada tahap tekanan dan kekerapan merokok individu. Secara keseluruhan, kajian mendapati seseorang yang mempunyai tahap tekanan yang tinggi dan tahap kesedaran yang rendah cenderung mempunyai kekerapan merokok yang lebih tinggi. Oleh itu, pengkaji menyimpulkan bahawa kebiasaan merokok yang disebabkan oleh tekanan dapat dikurangkan dengan mempraktikkan kemahiran berfikir.

Kajian oleh Raudatul dan Robitah (2020) ke atas 50 orang pelajar Fakulti Kedoktoran di Universiti Muhamadiyah Sumatera Utara untuk mengetahui hubungan antara pengaruh tekanan terhadap gangguan tidur (insomnia) semasa pandemik Covid-19. Hasil kajian mendapati sebilangan besar pelajar mengalami tekanan pada tahap sederhana iaitu sebanyak 31 orang (62%) dan mengalami gangguan tidur (insomnia) iaitu sebanyak 28 orang (56%). Kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara tahap tekanan dan gangguan tidur (insomnia) dalam kalangan pelajar semasa pandemik Covid-19. Berdasarkan kajian D. H. Subhan *et. al* (2020) yang menganalisis perbezaan status kesihatan mental sebelum dan semasa pandemik Covid-19. Hasil kajian ini mendapati nilai status kesihatan mental pelajar sebelum pandemik ialah 3.62, manakala nilai semasa pandemik pula ialah 5.01. Pelajar perempuan mempunyai tahap tekanan dan kegelisahan yang lebih tinggi berbanding pelajar lelaki. Peningkatan skor ini menunjukkan bahawa terdapat perbezaan di antara status kesihatan mental sebelum dan semasa pandemik Covid-19. Tekanan akademik, bebanan tugas yang banyak, kurang tidur dan bebanan kewangan mempunyai pengaruh yang buruk terhadap kesihatan mental pelajar. Para pengkaji berharap penyelidikan ini dapat digunakan sebagai data penyelidikan lebih lanjut untuk mengkaji faktor risiko yang

menyebabkan penurunan kesihatan mental dalam kalangan pelajar semasa pandemik Covid-19.

Janice Grace et al. (2020) mengkaji berkenaan kesejahteraan psikologi sebagai peramal tahap kesunyian pelajar. Hasil kajian mendapati nilai uji kolerasi (r) *Pearson* menunjukkan bahawa semua dimensi PWB berkolerasi negatif dengan tahap kesunyian pelajar. Namun, hasil analisis regresi *stepwise* hanya menunjukkan empat dimensi PWB sahaja yang meramalkan tahap kesunyian pelajar. Kajian menyarankan supaya intervensi dapat dilakukan untuk mengurangkan tahap kesunyian pelajar dengan meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka. Menurut Aleksandra et al. (2020) meneliti tahap kegelisahan, kepuasan hidup, kesihatan umum, tekanan dan strategi mengatasi semasa pandemik Covid-19. Hasil kajian menunjukkan bahawa pelajar mengalami tekanan dan kegelisahan pada tahap yang sangat tinggi semasa tempoh kuarantin. Kajian mendapati pelajar memerlukan lebih banyak kecekapan untuk mengatasi tekanan berkaitan dengan Covid-19. Hal ini kerana, risiko yang lebih tinggi banyak melibatkan pelajar terutamanya pelajar perempuan dan fakulti kejuruteraan. Pengkaji berharap kajian ini dapat membantu pihak universiti untuk melaksanakan intervensi dan program pencegahan yang berkesan kepada pelajar.

Kajian oleh Imran Aslan et al. (2020) adalah untuk menerokai tahap tekanan di kalangan pelajar semasa pandemik Covid-19. Sampel kajian terdiri daripada 358 orang pelajar daripada 14 buah universiti di Turki. Pengukuran yang digunakan dalam kajian ini adalah *Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7)*, *Patient Health Questionnaire (PHQ-8)*, *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, *Perception of COVID Impact on Student Well-Being (CI)*, *Perceived Stress Scale 10 Item (PSS-10)*, *Physical Activity Scale (PA)*, dan tinjauan sosiodemografi. Hasil kajian didapati bahawa keadaan kesihatan mental pelajar semasa pandemik adalah membimbangkan. Tahap tekanan yang tinggi kemungkinan boleh menyebabkan 'burnout' akademik pada masa akan datang. Oleh itu, pihak berkuasa dan universiti perlu bekerjasama untuk menyediakan sistem sokongan kesihatan mental dan mempromosikan aktiviti fizikal secara berkala sebagai strategi mengatasi tahap tekanan.

TK Nagabharana et al. (2020) mengkaji berkaitan faktor-faktor yang menyumbang kepada tekanan psikologi dan strategi mengatasi di kalangan remaja. Sampel kajian terdiri daripada 16 orang remaja dalam lingkungan 12 hingga 25 tahun di Mysore, India. Pengukuran kualitatif dilaksanakan di dalam penyelidikan ini dengan menemu bual separa berstruktur yang terdiri daripada soalan-soalan terbuka. Hasil kajian menunjukkan bahawa remaja terdedah kepada pelbagai tekanan dalam kehidupan seharian mereka. Kajian mendapati penyumbang peningkatan tekanan adalah disebabkan oleh konflik keluarga, tekanan akademik, masalah dengan rakan sebaya dan kedudukan sosial. Seterusnya, remaja dilaporkan mempunyai strategi mengatasi tekanan iaitu melalui rasionalisasi, penerimaan situasi, kerohanian dan kaedah menenangkan diri. Namun begitu, sokongan lebih lanjut daripada pihak keluarga dan masyarakat adalah penting. Kajian mencadangkan agar alat intervensi menawarkan ruangan peribadi dalam perspektif remaja dan konteks psikososial.

Aditya dan Dini Rahma (2021) mengkaji berkenaan kesejahteraan psikologi, stress dan regulasi emosi semasa pandemik Covid-19. Seramai 119 orang pelajar baru di Universitas Indonesia telah dijadikan sebagai sampel kajian. Instrumen yang digunakan untuk mengukur setiap pemboleh ubah kajian adalah *Psychological Well-Being* (RPWB), *Perceived Stress Scale 10 Item* (PSS-10) *modified for COVID-19* (PSS-10-C) dan *Emotion Regulasi Questionnaire* (ERQ). Hasil kajian mendapati bahawa tekanan boleh menjadi prediktor kesejahteraan psikologi yang signifikan. Penekanan ekspresif sebagai strategi pengawalseliaan emosi adalah penting dalam memperkuat hubungan negatif antara tekanan dan kesejahteraan psikologi.

Kajian yang dijalankan oleh I'zzatul Fadzilah (2019) adalah untuk menganalisis punca-punca dan tahap tekanan serta kaedah yang sering dilakukan oleh pelajar. Hasil kajian mendapati bahawa faktor akademik merupakan punca tekanan bagi pelajar dengan nilai min masing-masing 3.212 dan 3.363 berbanding faktor peribadi (nilai min 2.879 dan 2.970, masing-masing). Berdasarkan hasil kajian, tahap stres dalam kalangan responden adalah sederhana. Ini menggambarkan bahawa pelajar berupaya mengawal konflik tekanan yang dihadapi oleh mereka. Kajian menegaskan agar perhatian daripada pihak jabatan dan unit kaunseling adalah diperlukan terutama dalam perkara-perkara yang berkaitan dengan punca masalah akademik.

Muhammad Wafi dan Sharifah (2020) mengkaji faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia (USM) dari aspek pembelajaran, kewangan dan peribadi. Kajian ini dijalankan dengan mengedarkan borang kaji selidik dengan melibatkan seramai 100 orang pelajar yang dipilih secara rawak. Secara keseluruhannya, kajian menunjukkan aspek pembelajaran merupakan faktor tekanan yang dominan dengan mencatatkan nilai min sebanyak ($M=3.72$) berbanding aspek kewangan ($M=3.61$) dan peribadi ($M=3.30$). Kajian ini dirujuk penting kepada masyarakat terutama ibu bapa dan pihak universiti agar lebih peka dengan isu tekanan dalam kalangan pelajar demi kesejahteraan kesihatan mental mereka.

Abdul Rashid et al. (2020) mengkaji berkenaan cabaran pembelajaran dalam talian dalam kalangan pelajar, impak tekanan akademik terhadap kesejahteraan sendiri dan strategi daya tindak yang boleh diaplikasikan oleh pelajar semasa wabak Covid-19. Kajian yang dilaksanakan adalah berbentuk kualitatif dengan melakukan bacaan bahan ilmiah di perpustakaan. Kajian ini menggunakan teori *Psychological Well-being* (PWB) dan Teori Transaksional Tekanan dan Daya Tindak (Lazarus & Folkman) bagi merungkai permasalahan yang terdapat dalam kajian. Kajian didapati bahawa terdapat pelbagai faktor dalaman dan luaran yang menjadi cabaran kepada pembelajaran dalam talian yang memberi natijah terhadap tekanan akademik. Di Malaysia, kajian berkaitan cabaran pembelajaran dalam talian semasa norma baharu yang mencetuskan tekanan akademik masih lagi terhad dan minima. Oleh itu, kajian ini diharapkan menjadi satu platform dan sumber rujukan baru khususnya terhadap institusi pendidikan di Malaysia. Dalam kajian yang dijalankan oleh Sri Nurhayati et al. (2020) iaitu mengkaji pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. Hasil kajian menunjukkan bahawa stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar.

Kajian memberikan beberapa cadangan kepada peneliti yang akan datang untuk melakukan kajian yang sama namun dalam kajian berbentuk kualitatif. Ini adalah bertujuan untuk menggali secara lebih mendalam permasalahan akademik pelajar, bagaimana cara untuk mengawal tekanan serta mengadaptasi di persekitaran baru.

Norhana Ahad et al. (2020) telah menganalisis faktor tekanan yang mempengaruhi pelajar kolej ketika Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Hasil kajian ini menunjukkan 98.2% pelajar Komuniti Negeri Johor bersikap positif dengan pelaksanaan PKP, atas faktor keselamatan diri. Penganalisan secara regresi menunjukkan bahawa elemen akademik sebagai kebimbangan dan tekanan yang paling mempengaruhi sikap pelajar ketika berhadapan dengan fasa PKP. Kajian menyarankan agar pihak penyarah perlu mengadaptasi pelbagai kemahiran teknologi yang boleh membantu memudahkan proses PDP supaya dapat mengurangkan tekanan pelajar sekiranya berhadapan dalam apa jua fasa kesulitan yang menghalang dari medium pembelajaran konvensional. Kajian yang dijalankan oleh Zainora Daud *et. al* (2021) adalah untuk mengkaji perbandingan dalam kalangan pelajar universiti terhadap simptom tekanan yang dialami ketika sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian era Covid-19. Hasil kajian menunjukkan bahawa simptom-simptom tekanan antara kedua-dua institusi berada di tahap yang berbeza. Kajian mendapati tahap tekanan seseorang itu dipengaruhi oleh keadaan persekitaran, keadaan dan persepsi diri individu itu sendiri. Kajian ini menyimpulkan bahawa tekanan memainkan peranan penting untuk melahirkan modal insan yang bermotivasi tinggi walaupun ketika menghadapi waktu getir dengan pengurusan tekanan mereka berdasarkan panduan Islam.

METODOLOGI

Reka bentuk kajian adalah kajian berbentuk tinjauan dengan menggunakan instrumen soal selidik. Teknik pensampelan yang dilakukan ialah dengan menggunakan teknik pensampelan mudah di mana keseluruhan populasi yang terlibat mempunyai peluang yang sama sebagai responden. Sampel kajian terdiri daripada 200 orang belia di Politeknik Kota Kinabalu, Sabah. Analisis data adalah menggunakan aplikasi perisian komputer iaitu *Statistical Package For Social Sciences (SPSS)* untuk menganalisis data statistik. Hasil analisis data adalah dalam bentuk deskriptif dan inferensi. Soal selidik yang diedarkan merangkumi tiga bahagian. Bahagian yang pertama iaitu bahagian A menyoal soalan demografi responden berkenaan jantina, umur dan lain-lain. Seterusnya, bahagian kedua iaitu bahagian B merangkumi soalan alat ujian *Perceived Stress Scale 10 Item (PSS-10)* untuk mengukur tahap tekanan hidup responden dan bahagian C merangkumi soalan daripada alat ujian *Psychological Well-Being (PWB)* untuk mengukur tahap kesejahteraan psikologi belia.

DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Bahagian ini membincangkan data yang dianalisis secara deskriptif dan inferensi. Keputusan kajian yang dibincangkan ini merangkumi bahagian demografi terdiri daripada jantina, umur, bangsa, semester dan jabatan.

Analisis Deskriptif

Jadual 1: Taburan Kekerapan dan Peratusan Subjek Kajian Mengikut Demografi

Demografi	N	Peratus (%)
Jantina		
Lelaki	93	46.5
Perempuan	107	53.5
Umur		
18 hingga 20 tahun	90	45.0
21 hingga 23 tahun	83	86.5
24 hingga 26 tahun	27	13.5
Bangsa		
Melayu	122	61.0
Cina	35	17.5
India	43	-
Lain-lain	-	-
Semester		
Semester 1	27	13.5
Semester 2	20	10.0
Semester 3	35	17.5
Semester 4	45	22.5
Semester 5	49	24.5
Semester 6	24	12.0
Jabatan		
Jabatan Kejuruteraan Awam	30	15.0
Jabatan Kejuruteraan Elektronik	18	9.0
Jabatan Kejuruteraan Mekanikal	33	16.5
Jabatan Perdagangan	30	15.0
Jabatan Matematik, Sains dan Komputer	45	22.5
Jabatan Pelancongan dan Hospitaliti	44	22.0

Taburan kekerapan dan peratusan subjek berdasarkan jantina menunjukkan sebanyak 46.5 peratus bersamaan 93 orang responden kajian terdiri daripada responden lelaki dan 53.5 peratus bersamaan 107 orang lagi terdiri daripada responden perempuan.

Hasil daripada analisis yang dijalankan, majoriti responden adalah berumur 18 hingga 20 tahun iaitu sebanyak 45.0 peratus bersamaan 90 orang manakala responden kedua tertinggi adalah berumur 21 hingga 23 tahun iaitu sebanyak 86.5 peratus bersamaan 83 orang. Selebihnya adalah responden yang berumur 24 hingga 26 tahun iaitu sebanyak 13.5 peratus bersamaan 27 orang.

Kajian juga mendapati bahawa majoriti responden adalah berbangsa Melayu iaitu sebanyak 61.5 peratus bersamaan 122 orang. Seterusnya, sebanyak 17.5 peratus bersamaan 35 orang responden adalah berbangsa Cina manakala sebanyak 21.5 peratus bersamaan 43 orang responden pula berbangsa India.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahawa responden semester 1 adalah sebanyak 13.5 peratus bersamaan 27 orang, responden semester 2 sebanyak 10.0 peratus bersamaan 20 orang, responden semester 3 sebanyak 17.5 peratus bersamaan 35 orang, responden semester 4 sebanyak 22.5 peratus bersamaan 45 orang, responden semester 5 sebanyak 24.5 peratus bersamaan 49 orang dan responden semester 6 pula sebanyak 12.0 peratus bersamaan 24 orang.

Analisis berdasarkan jabatan menunjukkan responden daripada jabatan kejuruteraan awam dan jabatan perdagangan adalah sebanyak 15.0 peratus bersamaan 30 orang, sebanyak 9.0 peratus bersamaan 18 orang responden daripada jabatan kejuruteraan, sebanyak 16.5 peratus bersamaan 33 orang responden daripada jabatan kejuruteraan mekanikal, sebanyak 22.5 peratus bersamaan 45 orang responden daripada jabatan matematik, sains dan komputer dan sebanyak 22.0 peratus bersamaan 44 orang responden daripada jabatan pelancongan dan hospitaliti.

Analisis Inferensi

Hipotesis 1: Terdapat hubungan tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia.

Jadual 2: Kolerasi di Antara Tekanan Hidup dan Kesejahteraan Psikologi

PembolehUbah	Kesejahteraan Psikologi	Sig
Tekanan Hidup	.085**	.000

$k < .05$

Berdasarkan Jadual 2, keputusan analisis menunjukkan bahawa nilai pekali kolerasi adalah .085 ($r = .085$) dan nilai signifikan .000 telah diuji pada aras .05. Nilai signifikan ini lebih kecil dari aras keyakinan ($k = .05$). Ini menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia di mana nilai $r(200) = .085$, $k < .05$. Maka, hipotesis pertama yang menyatakan terdapat hubungan antara tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi adalah diterima.

Kajian menunjukkan bahawa tekanan hidup memberikan kesan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi belia. Dapatan kajian ini selari dengan hasil kajian Syifa Aulia dan Panjaitan (2019) yang mendapati terdapat hubungan yang kuat antara kedua-dua pembolehubah tersebut. Seseorang individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang baik akan dapat membuat dirinya lebih bahagia dan lebih bersemangat untuk menjalani aktiviti seharian. Hal ini disokong oleh teori Haleh et al. (2018) bahawa tahap stress yang tinggi berisiko berkembang menjadi masalah kesihatan mental dalam kalangan belia. Ianya boleh dicegah

melalui sokongan rakan dan keluarga. Tanpa sokongan, individu akan merasa putus asa dan lebih teruk lagi boleh membawa kepada masalah psikologi.

Kajian Jannah et al. (2021) yang mendapati golongan belia tahun akhir mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang rendah dengan tekanan hidup yang tinggi. Kajian Flora et al. (2018) menyatakan ianya bermungkinan adalah disebabkan oleh kesukaran mereka dalam mengimbangi tanggungjawab antara belajar, kerja, keluarga dan sifat belajar secara atas talian. Kajian Chao (2012) mendapati bahawa individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti penggunaan alkohol, tingkah laku menetap, terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur, ketidakpuasan hidup atau bunuh diri. Sebaliknya, individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang tinggi pula mampu menavigasi dirinya secara efektif dan berkesan dalam menangani masalah yang muncul (Bowman, 2010).

Kajian Clemente dan Hezomi (2016) mendapati tahap tekanan hidup boleh berkurang sekiranya kesejahteraan psikologi seseorang dalam keadaan yang baik. Hal ini disokong oleh kajian Freire et al. (2016) yang mendapati adanya perkaitan antara kesejahteraan psikologi dengan kemampuan menggunakan strategi daya tindak yang lebih adaptif dalam konteks akademik. Individu dengan kesejahteraan psikologi yang tinggi mampu menggunakan strategi daya tindak adaptif seperti berkomitmen, menilai secara positif serta dapat mencari sokongan emosional dan instrumental. Manakala individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang rendah cenderung kepada strategi daya tindak disfungsi seperti menyalahkan diri sendiri dan suka mengindari masalah.

Hipotesis 2: Terdapat perbezaan antara tekanan hidup berdasarkan jantina.

Jadual 3: Ujian-t Perbezaan Tekanan Hidup Berdasarkan Jantina

Jantina	N	Min	T	df	Sig(2-tailed)
Lelaki	93	3.0516	-3.614	171.051	.000
Perempuan	107	3.3224			

$k < .05$

Berdasarkan Jadual 3, keputusan analisis menunjukkan bahawa nilai t bagi data di atas adalah -3.614. Darjah kebebasan (dk) pula ialah 171.051 dan nilai kebarangkalian ialah .000 yang diuji pada aras keyakinan .05. Manakala nilai min yang diperolehi bagi jantina lelaki adalah 3.0516 dan bagi jantina perempuan pula ialah 3.3224. Perbandingan nilai min tahap tekanan hidup berdasarkan jantina lelaki dan perempuan adalah -3.614 dan ia lebih kecil dari aras keyakinan .05 ($k < .05$). Kajian ini mendapati bahawa terdapat perbezaan antara tekanan hidup berdasarkan jantina. Maka, hipotesis ini diterima kerana bertepatan dengan hipotesis kajian.

Kajian David Stowell et al. (2019) juga menyokong hasil kajian ini di mana terdapat perbezaan tahap tekanan hidup yang melibatkan jantina iaitu wanita mempunyai tahap tekanan yang lebih tinggi berbanding lelaki. Kajian tersebut

mendapati tahap tekanan dikaitkan dengan penggunaan bahan terlarang dengan tujuan untuk mengatasi tekanan yang dihadapi oleh belia.

Kajian D. H. Subhan et al. (2019) yang mendapati antara faktor yang boleh mempengaruhi status kesihatan mental seseorang individu adalah seperti jantina, umur, faktor sosial dan ekonomi. Ini bermaksud, perempuan lebih cenderung untuk mempunyai tahap tekanan dan kebimbangan yang lebih tinggi berbanding lelaki. Kajian Carlos Laranjeira et al. (2021) mendapati perempuan lebih beremosi kerana mereka lebih banyak berhadapan dengan bebanan dalam kehidupan seharian disebabkan oleh status sosial dan peranan berbanding lelaki. Kajian Puteri Dewi et al. (2017) yang mendapati perempuan lebih cenderung mengalami tekanan pada tahap yang sedang dan berat. Hal ini disokong oleh pendapat Kaplan & Sadock (2005) yang menyatakan bahawa tekanan lebih banyak berlaku pada perempuan berbanding lelaki. Ini bermaksud, golongan perempuan berisiko dua kali ganda lebih besar untuk mengalami stres. Alasannya adalah kerana terdapat perbezaan hormon dan perbezaan stressor psikologikal antara lelaki dan perempuan.

Namun, terdapat juga kajian yang bertentangan dengan hasil kajian ini iaitu kajian yang dilakukan oleh I'zzatul Fadilah et al. (2019) di mana mereka ada menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan terhadap tahap tekanan antara belia lelaki dan perempuan. Hasil kajian tersebut telah mengaitkan bahawa faktor akademik dan faktor peribadi adalah sebagai faktor yang menyumbang ke arah stres lagi-lagi pelajar pada semester akhir. Namun, belia yang terdiri daripada lelaki dan perempuan dilihat masih mampu untuk mengawal konflik stres yang dialami dengan sebaik mungkin.

Hipotesis 3: Terdapat perbezaan antara kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina.

Jadual 4: Ujian-t Perbezaan Kesejahteraan Psikologi Berdasarkan Jantina

Jantina	N	Min	T	df	Sig(2-tailed)
Lelaki	93	2.8136	-.735	198	.463
Perempuan	107	2.8619			

$k < .05$

Berdasarkan Jadual 4, keputusan analisis menunjukkan bahawa nilai t bagi data di atas adalah $-.735$. Darjah kebebasan (dk) pula ialah 198 dan nilai kebarangkalian ialah $.463$ yang diuji pada aras keyakinan $.05$. Manakala nilai min yang diperolehi bagi jantina lelaki adalah 2.8136 dan bagi jantina perempuan ialah 2.8619 . Perbandingan nilai min tahap kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina lelaki dan perempuan adalah $-.735$ dan ia lebih besar dari aras keyakinan $.05$ ($k < .05$). Kajian ini mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan antara kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina. Maka, hipotesis ini ditolak kerana tidak bertepatan dengan hipotesis kajian.

Kajian Atikah Osman & Siti Aishah (2018) mendapati faktor jantina tidak menunjukkan kesignifikan terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia. Hasil kajian tersebut bertepatan dengan kajian Zuraimah (2005) di mana beliau

mengkaji tahap tekanan dalam kalangan belia IPT Malaysia mengikut jantina. Dimensi tekanan yang diukur ialah dari segi kekecewaan dan bebanan diri. Manakala, dimensi reaksi kepada tekanan yang diukur ialah fisiologikal, tingkah laku dan penilaian kognitif. Kajian menunjukkan terdapat perbezaan tahap tekanan mengikut jantina belia. Terdapat juga perbezaan bagi aspek kekecewaan, bebanan diri dan penilaian kognitif mengikut jantina. Namun, tidak terdapat perbezaan bagi tingkah laku dan fisiologi mengikut jantina.

Di samping itu, terdapat juga kajian yang mendapat hasil yang bertentangan dengan hasil kajian ini iaitu kajian Flora et al. (2021) yang mendapati terdapat perbezaan kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina. Dalam kajian tersebut, pengkaji menyatakan bahawa penggunaan telefon pintar memberikan pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan psikologi golongan perempuan berbanding lelaki. Penggunaan telefon pintar secara berlebihan boleh memberikan kesan negatif seperti kebimbangan dan kemurungan. Sebaliknya, kajian Raul Calderon et al. (2019) pula mendapati bahawa golongan lelaki lebih cenderung mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih rendah berbanding perempuan.

CADANGAN

Terdapat beberapa cadangan yang boleh diketengahkan kepada pengkaji pada masa akan datang terhadap tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi. Pihak tertentu perlu mengambil langkah yang sebaiknya bagi mengatasi isu ini. Pihak utama yang memainkan peranan dalam isu ini adalah ahli keluarga. Keluarga yang mempunyai kaedah pengurusan tekanan yang baik mampu menguruskan kehidupan dengan lebih baik terutamanya ketika situasi norma baharu. Dalam hal ini, perkara yang paling penting perlu ada dalam pengurusan tekanan adalah komunikasi keluarga yang positif. Komunikasi antara ahli keluarga membantu mereka untuk lebih jelas akan keinginan dan matlamat setiap ahli keluarga. Ini kerana, tekanan wujud disebabkan berlaku ketidakseimbangan di antara permintaan dan kemampuan untuk memenuhinya. Apabila keluarga jelas dan memahami kemahuan masing-masing, mereka akan lebih berusaha untuk mencari sumber bagi memenuhi keperluan dan kemahuan keluarga.

Perkara lain yang menjadi asas kepada pengurusan tekanan juga adalah sokongan sosial. Dalam berhadapan dengan cabaran hidup, adalah amat penting bagi keluarga untuk memberi sokongan di antara satu sama lain. Sokongan sosial termasuklah dorongan, motivasi, empati, kepercayaan, penerimaan, kasih sayang dan penghargaan. Ini kerana, perubahan yang berlaku dalam hidup memerlukan penyesuaian dan kekuatan dalaman untuk meneruskan kehidupan lagi-lagi semasa pandemik ini. Ketua keluarga juga perlu menyediakan setiap keluarga supaya mampu mengawal diri dengan baik dan boleh bersedia menghadapi tekanan dengan lebih positif. Kawalan diri yang baik membantu individu untuk bersedia menghadapi tekanan dengan bertindak balas dengan cara yang lebih positif. Hal ini secara tidak langsung dapat mengurangkan tekanan hidup yang dihadapi pelajar sekaligus membantu keluarga membina kehidupan yang lebih sejahtera.

Seterusnya, pihak universiti dan kaunselor. Peranan kaunselor dan perkhidmatan kaunseling di setiap IPT kini dilihat sebagai suatu keperluan

terutamanya dalam keadaan belia yang berhadapan dengan pelbagai tekanan hidup. Setiap IPT masing-masing seharusnya mewujudkan pusat panggilan kecemasan umum dan khas (atas talian) bagi membolehkan komunikasi krisis dan pertolongan kecemasan dapat dilakukan kepada pelajar secara berkesan dan efisien. Di samping itu juga, semua IPT boleh mengambil inisiatif dengan menganjurkan pelbagai program yang menarik bagi memanfaatkan masa terluang pelajar. Pelbagai pertandingan seperti e-sports, video kreatif, video dakwah santai, fotografi kreatif, program motivasi dan tips penjagaan kesihatan boleh dianjurkan. Perkhidmatan sokongan psikologi menerusi talian juga perlu disediakan kepada pelajar bagi membantu pengurusan emosi dan kesihatan mental mereka.

Pengkaji juga mencadangkan kepada pengkaji akan datang agar meluaskan lagi skop kajian berkenaan faktor tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi terutamanya pada musim pandemik ini. Pengkaji juga mencadangkan agar pengkaji akan datang menggunakan masa yang diberikan dengan sebaik mungkin bagi menghasilkan keputusan kajian yang lebih mantap. Ini dapat dilakukan dengan proses pengedaran soal selidik yang lebih awal kepada responden kajian. Tindakan ini penting kerana jika pengkaji mengalami masalah, pengkaji dapat mengatasi dengan lebih awal lagi. Selain itu, tindakan susulan secara berterusan seperti menelefon tempat kajian adalah digalakkan untuk mendapatkan maklumbalas dengan cepat.

Adalah diharapkan agar cadangan-cadangan yang telah dikemukakan ini akan membantu meningkatkan pencapaian dalam sesebuah organisasi dan berharap kajian-kajian tersebut dapat memberikan manfaat kepada pembaca melalui maklumat-maklumat yang diperoleh sebagai persediaan untuk mencapai matlamat-matlamat baru yang akan datang.

KESIMPULAN

Hasil daripada dapatan kajian yang diperoleh mendapati bahawa terdapat beberapa perkara yang boleh dirumuskan berkaitan dengan faktor tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia IPT di Politeknik Kota Kinabalu (PKK). Pengkaji telah membincangkan tentang tekanan hidup dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan belia di dalam IPT berdasarkan tiga hipotesis yang diterangkan dengan lebih terperinci. Terdapat beberapa keputusan yang selari dengan dapatan kajian-kajian lepas dan ada juga beberapa keputusan kajian yang berbeza dengan kajian yang lepas. Melalui kajian ini juga, dapat dirumuskan bahawa belia yang terdiri daripada golongan pelajar IPT mempunyai tekanan hidup yang agak berat.

Walau bagaimanapun, kewujudan tekanan hidup tidak semua membawa implikasi yang negatif kepada belia tetapi timbul juga implikasi yang positif sekiranya ia bertindak sebagai pendorong supaya seseorang itu lebih berusaha untuk menggerakkan diri kepada yang lebih positif. Oleh itu, dapat dirumuskan bahawa kesejahteraan psikologi memainkan peranan yang sangat penting dalam memberikan prestasi pembelajaran yang baik dan boleh mempengaruhi kehidupan seharian seseorang individu.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Amin Al Haadi Shafie, Umi Hamidaton Mohd Soffian Lee, & Raja Nur Syafiqah Raja Ashaari. (2020). Strategi pembangunan aspek kesejahteraan sendiri bagi mendepani tekanan akademik semasa wabak COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. Vol. 5. hlm. 16-30.
- Aditya Gunawan & Dini Rahma Bintari. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian & Pengukuran Psikologi*. Vol. 10. hlm. 51-64.
- American Psychological Association. (12 Oktober 2020). *Stress in America: a national mental health crisis*.
- Aslan, I., Ochnik, D. & Cinar, O. (2020). Exploring perceived stress among students in Turkey during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17. hlm. 8-17.
- Atikah Osman & Siti Aishah Yahya. (2018). Hubungan antara penghayatan agama dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah sukan. *Jurnal Maw'izah*. Vol. 1. hlm. 154-165.
- Azizi Yahaya, Shahrin Hashim, Jamaludin Ramli, Yusof Boon & Abdul Rahim Hamdan. (2007). *Menguasai Penyelidikan dalam Pendidikan: Teori, Analisis & Interpretasi Data*. Kuala Lumpur: PTS Profesional Publishing Sdn. Bhd.
- Bowman, N.A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of college student development*. Vol 51. hlm.180.
- Carlos Laranjeira et al. (2021). COVID-19 pandemic and its psychological impact among healthy Portuguese and Spanish nursing students. *Health Psychology Research*, hlm 1-11.
- Clemente, M., Hezomi, H., Allahverdipour, H., Jafarabadi, M. A., & Safaian, A. (2016). Stress and psychological well-being: An explanatory study of the Iranian female adolescents. *Journal of Child and Adolescent Behavior*. Vol. 4. hlm. 1-5.
- Chao, R. (2012). Managing perceived stress among college students: The roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of college counseling*, Vol. 15. hlm. 5-21.
- Chua, Y. P. (2011). *Kaedah dan Statistik Penyelidikan Kaedah Penyelidikan*. Ed. Kedua. Kuala Lumpur: McGraw-Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* 1983. Vol. 24. hlm. 385-396.
- Compton, W. C. & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing (2nd ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Dasar Pembangunan Belia Negara. (1997). *Laman Web Rasmi Kementerian Belia dan Sukan*, <http://www.kbs.gov.my/my/akta-pekeling/dasar.html>.
- Fauziah Ibrahim, Nur Athirah Ahmad Zaini, Nazirah Hassan, Ezarina Zakaria & Khadijah Alavi. (2020). Mengukur tekanan dan jenis mekanisme penyelesaian masalah dalam kalangan pelajar universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*. Vol. 34. hlm. 1-12.

- Freire C, Ferradás MM, Valle A, Núñez JC and Vallejo G. (2016). Profiles of Psychological Well-being and Coping Strategies among University Students. *Frontiers in Psychology*. Vol 7. hlm. 1-11.
- Gao, W., Ping, S. & Liu, X. (2020). Gender Differences in Depression, Anxiety, and Stress among College Students: A longitudinal Study from China. *Journal of Effective Disorders*. 66-76.
- Hatta Sidi & Mohammed Hatta Shaharom. (2002). *Mengurus stres, pendekatan yang praktis*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Indranil Chakraborty & Prasenjit Maity. (2020). COVID-19 Outbreak: Migration, Effects on Society, Global Environment and Prevention. *Science of Total Environment*. Vol 728. hlm. 1-7.
- International Labour Organization. (2020). *Youth and COVID-19: Impacts on jobs, education, rights and mental well-being*. (Report).
- I'zzatul Fadzilah Adam, Nurul Azuwa Md. Muhayadin & Norhayati Yusof. (2019). Analisis faktor penyebab stres dalam kalangan pelajar diploma geomatik Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah. *Jurnal Dunia Pendidikan*. Vol. 1. hlm. 13-23.
- Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak, Clement Eko Prasetyo, Firza Yusani Tanjung & Airin Triwahyuni. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 11. hlm. 158-175.
- Kamus Dewan Edisi Keempat. (2005). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kamaruddin bin Ilias. (2020). Kesejahteraan pelajar dan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar Institusi Pendidikan Guru Kampus Ipoh. *Jurnal Penyelidikan Dedikasi*. Vol. 18. hlm. 105-115.
- Kaplan, H. B. (1983). *Psychosocial Stress Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.
- Kaplan, H., & Sadock, B. (2005). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kashif Ud Din Khan, Shazia Gulzar & Farzan Yahya .(2013). Crucials factors affecting stress: A study among undergraduates in Pakistan. *International Journal of Asian Social Science*. Vol. 3. hlm. 428-442.
- Lawton, M. P. (1991). *Multidimensional View of Quality of Life in Frail Elders*. Sandiego, CA: Academic Press.
- Teguh Lesmana & Mutiara Mirah Yunita. (2021). Stres sebagai mediator antara mindfulness dan frekuensi merokok pada individu dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol. 8. hlm. 28-42.
- Lester, N., Nebel, L. E. & Baum, A. (1994). Psychophysiological and behavioral measurement of stress: Applications to mental health. In Avison, W. R. & Gotlib, I. H. *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future* (pp. 291-310). New York: Plenum Press.
- Majlis Belia Malaysia. (2020). *Kemurungan atau depresi bakal membunuh lebih ramai anak muda jika tidak ditangani dengan drastik.*, <https://belia.org.my/wp/2020/12/01/kemurungan-atau-depresi-bakal-membunuh-lebih-ramai-anak-muda-jika-tidak-menangani-dengan-drastik/>.

- McNamara, S. (2000). *Stress in young people: What's new and what can we do?*. New York : Continuum.
- Mohammad Izzat Akmal Shariff & Wan Shahrazad Wan Sulaiman. (2018). Penerokaan ciri-ciri psikometrik skala kesejahteraan psikologi dalam kalangan sampel Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*. Vol. 32. hlm. 1-11.
- Mohd Suhaimi Mohamad, Nazirah Hassan, Nasrudin Subhi & Muzamir Wan Nazri. (2021). Hubungan antara tekanan psikologikal dan kemarahan dengan tingkah laku buli dalam kalangan pelajar universiti. *Jurnal Psikologi Malaysia*. Vol. 35. hlm. 14-24.
- Muhammad Wafi Ramli & Sharifah Rohayah Sheikh Dawood. (2020). Faktor tekanan dalam kalangan pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu tinjauan awal . *Journal of Social Sciences and Humanities*. Vol. 17. hlm. 66-76.
- Noradilah Md. Nordin & Mansor Abu Talib. (2009). Kesunyian dan kesejahteraan psikologi di kalangan pelajar universiti di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*. Vol. 23. hlm. 27-37.
- Norhana Ahad, Mohammad Fahmi Abdul Hamid, Aslinda Mohd Noor & Zazalli Lazin. (2020). Analisis faktor tekanan yang mempengaruhi pelajar Kolej Komuniti Negeri Johor ketika Perintah Kawalan Pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*. Vol. 2. hlm. 158-172.
- Nik Safiah Nik Abdullah, Selamah Maamor & Norazlina Abd Wahab. (2015). Pembangunan belia dari perspektif pengurusan Islam. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship*. Vol. 1. hlm. 61-76.
- Raudatul Husna Pranata & Robitah Asfur. (2021). Pengaruh stres terhadap kejadian insomnia di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa FK UMSU. *Jurnal Ilmiah Kohesi*. Vol 5. Hlm. 63-69.
- Richard, L. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. USA: Springer.
- Rogowska, A. M., Kusnierz, C. & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*. Vol. 13. hlm. 797-811.
- Rohana Hamzah et al. (2021). Kesehatan mental dan kecerdasan spiritual mahasiswa di universiti: Satu perbandingan antara tahun pengajian dan agama . *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*. Vol. 10. hlm. 18-35.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 57. hlm. 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advanced in the science and practice of eudaimonia. . *Psychotherapy and Psychosomatics*. Vol. 83. hlm. 10-28.
- Sami Abdo Radman Al-Dubai, Mustafa Ahmed Alshagga, Khrisna Gopal Rampal & Nik Aziz Sulaiman. (2012). Factor structure and reliability of the Malay version of the perceived stress scale among Malaysian medical students. *Malaysia Journal of Medical Sciences*. Vol. 19. hlm. 43-49.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill Book Company.

- Shamzaeffa Samsudin & Hong, K. T. C. (2016). Hubungan antara tahap kesihatan mental dan prestasi pelajar sarjana muda: Satu kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*. Vol. 14. hlm. 11-16.
- Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M. & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. Vol. 74. hlm. 281-282.
- Sri Nurhayati Selian, Fonny Dameati Hutagalung & Noor Aishah Rosli. (2020). Pengaruh stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*. Vol. 7. hlm. 37-57.
- Subhan, D. H., Setyawati, E., Hidayat, V. A. & Yusnita. (2020). Perbedaan status kesehatan mental mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2019 pada saat sebelum dengan pada saat pandemi Covid-19. hlm.193-204.
- Syarifah Nurul Sofia Binti Syed Kamal Ariffin & Hilwa Abdullah @ Mohd. Nor. (2020). Tahap tekanan psikologikal dan perilaku mencari bantuan psikologi dalam kalangan mahasiswa. *Jurnal Wacana Sarjana*. Vol. 4. hlm. 1-12.
- T. K. Nagabharana et al. (2020). What stresses adolescents? A qualitative study on perceptions of stress, stressors and coping mechanisms among urban adolescents in India. *Welcome Open Research*. hlm. 1-17.
- Wang, C., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. hlm. 1-25.
- White, L. B. (2004). *The Psychological Well-Being and Academic Achievement of Children Raised by Single Parents*. (Master dissertation). University of Wisconsin-Stout.
- World Health Organization (WHO). (2013). *Mental Health Action Plan 2013-2020*. Switzerland: World Mental Health.
- Zainora Daud, Noorhafizah Mohd Haridi, Norazman Alias & Anuar Hasin. (2021). Kajian perbandingan kalangan pelajar Institusi Pengajian Tinggi terhadap simptom stres yang dialami ketika sesi pengajaran dan pembelajaran dalam talian era Covid-19. *Journal Al-Irsyad*. Vol. 6. hlm. 615-627.
- Zhen, L., Nan, Y. & Pham, B. (2021). College students coping with COVID-19: Stress-buffering effects of self-disclosure on social media and parental support. *Communication Research Reports*. Vol. 38. hlm. 23-32.