



HUBUNGAN ANTARA TEKANAN AKADEMIK, STRATEGI DAYA TINDAK, DAN PENGURUSAN MASA TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL PELAJAR TINGKATAN ENAM

[THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS, COPING STRATEGIES, AND TIME MANAGEMENT ON THE MENTAL WELL-BEING OF FORM SIX STUDENTS]

ATHIRAH AZMAN & SHAHLAN SURAT¹

¹ Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, MALAYSIA
email: atirahazman5524@gmail.com, drshahlan@ukm.edu.my

*Corresponding Author: drshahlan@ukm.edu.my

Received: 1 May 2025 | Accepted: 25 May 2025 | Published: 30 June 2025

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti hubungan antara tekanan akademik, strategi daya tindak dan pengurusan masa terhadap kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam di lima buah sekolah menengah di daerah Dungun, Terengganu, iaitu SMK Tengku Intan Zaharah, SMK Sultan Omar, SMK Paka, SMK Durian Mas, dan SMK Ketengah Jaya. Reka bentuk kajian kuantitatif digunakan dengan melibatkan 120 orang pelajar. Instrumen soal selidik yang mengukur keempat-empat pemboleh ubah dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensi. Hasil kajian menunjukkan bahawa tahap tekanan akademik, strategi daya tindak, pengurusan masa dan kesejahteraan mental berada pada tahap sederhana. Dapatan juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara strategi daya tindak ($r=0.47$) dan pengurusan masa ($r=0.50$) dengan kesejahteraan mental. Namun begitu, tekanan akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental ($r=0.10$). Kajian ini menyarankan agar pelajar diberi latihan pengurusan masa dan bimbingan daya tindak secara sistematik. Implikasinya penting untuk merangka intervensi peka konteks bagi pelajar prauniversiti. Kajian ini juga menambah sumbangan kepada literatur tempatan dalam memahami kesejahteraan mental pelajar.

Kata Kunci: Tekanan akademik, strategi daya tindak, pengurusan masa, kesejahteraan mental, pelajar Tingkatan Enam

Abstract

This study aims to examine the relationship between academic stress, coping strategies, and time management on the mental well-being of Form Six students in five secondary schools in Dungun, Terengganu, namely SMK Tengku Intan Zaharah, SMK Sultan Omar, SMK Paka, SMK Durian Mas, and SMK Ketengah Jaya. A quantitative research design was employed, involving 120 students. A structured questionnaire was used to assess the four variables, and data were analyzed using descriptive and inferential statistics. Findings revealed that academic stress, coping strategies, time management, and mental well-being were all at moderate levels. There were significant correlations between coping strategies ($r=0.47$) and time management ($r=0.50$) with mental well-being. However, academic stress did not show a significant relationship with mental well-being ($r=0.10$). The study recommends systematic training in time management and coping skills to support students' mental well-being. The implications are valuable for designing context-sensitive interventions for pre-university students. This study also contributes to local literature by highlighting mental health concerns among Form Six students.

Keywords: Academic stress, coping strategies, time management, mental well-being, Form Six students



This is an open-access article under the CC-BY 4.0 license

Cite as: Athirah Azman & Shahlan Surat. (2025). Hubungan Antara Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Dan Pengurusan Masa Terhadap Kesejahteraan Mental Pelajar Tingkatan Enam [The Relationship Between Academic Stress, Coping Strategies, And Time Management On The Mental Well-Being Of Form Six Students]. *Internasional Journal of Islamic Products and Malay Civilization*, 4(1), 9-24.

PENGENALAN

Dalam era pendidikan moden yang menuntut pencapaian tinggi dan persaingan sengit, isu kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar telah menjadi topik yang semakin mendapat perhatian. Tekanan akademik yang tidak terkawal boleh memberi kesan besar terhadap kesihatan mental pelajar, termasuk kebimbangan, kemurungan, dan keletihan emosi (World Health Organization, 2022). Golongan remaja, khususnya pelajar prauniversiti seperti Tingkatan 6, berada dalam fasa transisi yang mencabar dari segi psikologi, kognitif dan sosial. Mereka bukan sahaja perlu menyesuaikan diri dengan beban akademik yang kompleks, malah turut berhadapan dengan jangkaan tinggi daripada ibu bapa, guru dan masyarakat. Dalam konteks ini, keupayaan pelajar untuk mengekalkan kesejahteraan mental yang baik bergantung kepada bagaimana mereka menangani tekanan harian dengan melalui strategi daya tindak yang berkesan serta kemahiran mengurus masa yang cekap. Tanpa mekanisme sokongan yang sesuai, pelajar mungkin mengalami gangguan emosi yang boleh menjejaskan tumpuan, motivasi dan prestasi akademik secara keseluruhan (Mohd Azrin et al., 2023; Mohd Noor Azman & Mas Anom 2018).

Kesejahteraan mental merupakan asas penting dalam pembangunan pelajar secara holistik. Kajian ini penting kerana ia meneliti tekanan akademik sebagai faktor risiko kepada kesejahteraan

mental, dan dalam masa yang sama, mengenal pasti peranan strategi daya tindak dan pengurusan masa sebagai mekanisme perlindungan. Tanpa kesejahteraan mental yang stabil, pelajar mungkin gagal menyesuaikan diri dengan persekitaran pembelajaran yang menekan, lalu meningkatkan risiko keciciran dan masalah psikososial (Suzana et al., 2024). Selain itu, pelajar yang gagal mengurus tekanan secara berkesan juga berisiko mengalami gejala burnout akademik, iaitu satu sindrom tekanan kronik yang boleh melemahkan fungsi kognitif dan emosi pelajar (Maslach & Leiter, 2016). Oleh itu, memahami hubungan antara tekanan, daya tindak dan pengurusan masa dengan kesejahteraan mental dapat membantu pihak sekolah, kaunselor dan pembuat dasar dalam membentuk intervensi yang lebih berfokus dan peka konteks. Tambahan lagi, dapatan kajian ini mampu memperkukuh peranan pendidikan emosi dan psikososial dalam sistem pendidikan arus perdana, seiring dengan matlamat Dasar Pendidikan Kebangsaan yang menekankan keseimbangan antara kecemerlangan intelek dan pembangunan sahsiah pelajar (KPM, 2021).

Beberapa kajian terdahulu mendapati bahawa tekanan akademik berkait rapat dengan gangguan emosi seperti kebimbangan, kemurungan, dan keletihan mental. Lazarus dan Folkman (1984) memperkenalkan konsep strategi daya tindak yang terdiri daripada dua jenis utama, berfokus kepada masalah dan berfokus kepada emosi. Dalam tahun-tahun kebelakangan ini, kajian oleh J. Soosiamal Joseph et al. (2021) menunjukkan bahawa pelajar prauniversiti cenderung menggunakan strategi yang tidak sihat apabila berdepan tekanan psikososial, yang menjejaskan kesejahteraan mereka. Suzana et al., (2024) pula mendapati strategi kognitif seperti penilaian semula positif banyak digunakan oleh pelajar universiti untuk mengurus tekanan. Dalam konteks pelajar prauniversiti di Malaysia, pendekatan keagamaan turut dikenal pasti sebagai daya tindak emosi yang relevan (Siti Noor Diana et al., 2015). Di samping itu, kajian oleh Intan Rosli dan Maizatul Harun (2023) menekankan pentingnya sokongan psikologi, di mana kesejahteraan mental berkait rapat dengan kesediaan pelajar mendapatkan bantuan kaunseling. Selain itu, Mohd Hazreen Abdul Rashid et al. (2021) menunjukkan bahawa strategi daya tindak keagamaan juga memainkan peranan penting dalam mengawal tekanan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Semua ini mengukuhkan pandangan bahawa tekanan akademik bukan hanya perlu ditangani, tetapi difahami secara menyeluruh.

Walaupun terdapat pelbagai kajian berkaitan tekanan akademik dan kesejahteraan mental, kebanyakannya memberi tumpuan kepada pelajar di peringkat institusi pengajian tinggi (Mohd Noor Azman et al., 2018). Kajian yang khusus meneliti pelajar prauniversiti, khususnya pelajar Tingkatan 6, masih kurang dijalankan. Golongan ini berada dalam fasa peralihan yang unik dengan alam persekolahan dan pengajian tinggi yang menjadikan pengalaman tekanan mereka berbeza daripada pelajar sekolah menengah biasa mahupun mahasiswa. Selain itu, masih terdapat kekurangan kajian yang menyepadukan secara serentak ketiga-tiga pemboleh ubah iaitu tekanan akademik, strategi daya tindak, dan pengurusan masa, sebagai prediktor kepada kesejahteraan mental. Oleh itu, kajian ini bukan sahaja mengisi jurang literatur sedia ada, tetapi turut menyumbang kepada cadangan intervensi berasaskan bukti untuk menyokong kesejahteraan pelajar Tingkatan 6 secara lebih menyeluruh.

Dalam sistem pendidikan yang semakin mencabar dan berdaya saing, pelajar Tingkatan 6 berdepan tekanan akademik yang bukan sahaja datang daripada tuntutan akademik semata-mata, tetapi juga daripada harapan tinggi ibu bapa, guru, dan masyarakat. Realitinya, tidak semua pelajar mampu menyesuaikan diri dengan perubahan ketara dalam cara pembelajaran dan penilaian yang lebih mencabar berbanding zaman persekolahan biasa. Tekanan yang tidak dikendalikan dengan baik berpotensi mengganggu tumpuan, menjejaskan motivasi belajar, dan lebih membimbangkan. Ia memberi kesan langsung kepada kesejahteraan mental pelajar. Kajian Intan Rosli dan Maizatul Harun

(2023) turut menekankan bahawa ramai pelajar tidak mendapatkan bantuan profesional walaupun mengalami tekanan, justeru menunjukkan keperluan untuk intervensi awal. Malangnya, masih wujud kekurangan intervensi khusus yang disasarkan kepada pelajar Tingkatan 6 bagi membantu mereka mengurus tekanan ini secara berkesan. Tambahan pula, tidak semua pelajar mempunyai kemahiran daya tindak yang mencukupi, dan aspek pengurusan masa juga sering diabaikan walaupun ia merupakan antara faktor penting dalam mengawal tekanan akademik.

Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap tekanan akademik yang dihadapi pelajar Tingkatan 6 serta menilai strategi daya tindak dan pengurusan masa yang digunakan. Ia juga bertujuan untuk meneliti hubungan antara tekanan akademik, strategi daya tindak dan pengurusan masa terhadap kesejahteraan mental pelajar.

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui edaran soal selidik kepada pelajar Tingkatan 6 yang terpilih. Data yang diperoleh akan dianalisis untuk mengenal pasti corak hubungan antara pemboleh ubah yang dikaji berdasarkan kerangka teori Model Daya Tindak Lazarus dan Folkman (1984). Model ini menekankan penilaian kognitif individu terhadap situasi tekanan dan bagaimana pemilihan strategi daya tindak memberi kesan kepada kesejahteraan mental. Pengurusan masa turut dijadikan sebagai faktor pengantara dalam kajian ini.

Artikel ini disusun kepada beberapa bahagian utama. Bahagian pertama memperkenalkan latar belakang dan isu kajian, diikuti dengan sorotan literatur dan kerangka teori. Seterusnya, metodologi kajian dijelaskan, diikuti oleh analisis dapatan kajian. Bahagian akhir merumuskan perbincangan kajian serta cadangan untuk amalan pendidikan dan penyelidikan masa hadapan.

SOROTAN LITERATUR

Kajian ini memberi tumpuan kepada hubungan antara tekanan akademik, strategi daya tindak, dan pengurusan masa terhadap kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar Tingkatan 6. Ketiga-tiga pemboleh ubah tersebut memainkan peranan penting dalam menentukan tahap kesejahteraan emosi dan psikologi pelajar. Oleh itu, adalah penting untuk meneliti definisi konseptual, pendekatan pengukuran, serta dapatan-dapatan empirikal lepas yang menyokong hubungan antara pemboleh ubah ini.

Kesejahteraan mental didefinisikan sebagai keadaan psikologi yang membolehkan individu berfungsi dengan baik, mengawal emosi, dan mencapai potensi diri. Dalam konteks pelajar, kesejahteraan mental merangkumi ketiadaan simptom seperti kebimbangan, kemurungan, dan keletihan emosi (Muhammad Arif & Sa'odah Ahmad, 2019). Kajian menunjukkan bahawa tekanan akademik yang tinggi berkorelasi secara negatif dengan kesejahteraan mental pelajar. Namun, dengan adanya strategi daya tindak dan pengurusan masa yang berkesan, pelajar dapat mencapai keseimbangan psikologi. Nazneen Ismail et al. (2024) melaporkan bahawa tekanan psikologi yang tidak diurus secara sistematik boleh mengganggu kesihatan mental pelajar, mempengaruhi prestasi akademik, serta mencetuskan perasaan putus asa dan rendah diri.

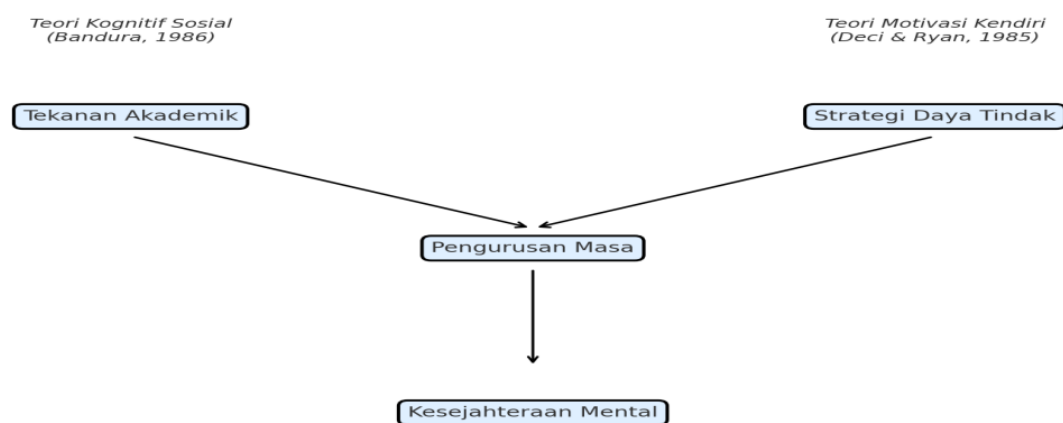
Tekanan akademik merujuk kepada beban psikologi yang dialami pelajar akibat tuntutan pembelajaran, peperiksaan, tugas, dan ekspektasi sosial atau diri sendiri (Mariani & Zafri, 2023). Pelajar Tingkatan 6 secara khusus berdepan dengan beban kerja yang tinggi dan sistem peperiksaan modular yang menuntut prestasi konsisten sepanjang dua tahun pengajian. Harapan tinggi daripada ibu bapa dan guru turut menambah beban psikologi yang memberi kesan langsung terhadap kesejahteraan pelajar (Nazneen Ismail et al., 2024). Beban ini bukan sahaja memberi kesan kepada

prestasi akademik, malah mampu menjejaskan kesihatan mental sekiranya tidak ditangani secara efektif. Menurut Gadzella (1991), kegagalan menangani tekanan akademik boleh membawa kepada kemurungan dan keletihan emosi.

Strategi daya tindak merujuk kepada pendekatan atau usaha yang diambil individu bagi menangani tekanan atau cabaran. Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi ini kepada dua bentuk utama: berfokuskan emosi dan berfokuskan masalah. Pelajar sering menggunakan gabungan kedua-dua strategi untuk menghadapi tekanan akademik. Kajian Abdul Rashid Abdul Aziz et al. (2021) menunjukkan bahawa pelajar yang mengaplikasikan strategi berfokuskan masalah seperti merancang jadual belajar dan mendapatkan sokongan akademik berjaya mengurangkan tekanan. Sementara itu, strategi berfokuskan emosi seperti melakukan aktiviti relaksasi dan berkongsi masalah dengan rakan membantu mengawal reaksi emosi negatif. Berdasarkan Teori Motivasi Kendiri oleh Deci & Ryan, 1985, apabila keperluan psikologi seperti bebas memilih cara belajar, dan mempunyai hubungan sosial yang positif dipenuhi, pelajar mampu menangani tekanan dengan lebih tenang dan efektif, malah lebih berdaya tahan terhadap cabaran pembelajaran.

Dapatan pelbagai kajian menunjukkan bahawa tekanan akademik merupakan pencetus utama kepada isu kesejahteraan mental pelajar. Namun, pelajar yang mempunyai strategi daya tindak adaptif dan kemahiran pengurusan masa yang baik mampu mengekalkan kestabilan emosi dan prestasi akademik. Berdasarkan Teori Kognitif Sosial oleh Bandura, 1986, kepercayaan terhadap kebolehan diri (self-efficacy) dan persepsi terhadap tekanan mempengaruhi cara pelajar bertindak balas terhadap cabaran akademik.

Kajian ini berasaskan dua teori utama yang menjadi landasan kepada pembangunan kerangka teori, iaitu Teori Kognitif Sosial oleh Bandura (1986) dan Teori Motivasi Kendiri oleh Deci dan Ryan (1985). Teori Kognitif Sosial menekankan interaksi antara faktor persekitaran, faktor dalaman dan tingkah laku dalam membentuk cara individu bertindak balas terhadap cabaran. Dalam konteks ini, strategi daya tindak dan pengurusan masa dianggap sebagai hasil interaksi kognitif dan tingkah laku yang mempengaruhi kesejahteraan pelajar apabila berdepan tekanan akademik. Manakala, Teori Motivasi Kendiri menyatakan bahawa kesejahteraan psikologi dicapai apabila keperluan asas seperti autonomi, kecekapan dan hubungan sosial dipenuhi. Oleh itu, apabila pelajar berasa mampu mengawal cara mereka menyesuaikan diri dan mengurus masa, mereka lebih cenderung mencapai kesejahteraan mental yang baik. Berdasarkan kedua-dua teori ini, satu kerangka teori telah dibentuk untuk menggambarkan hubungan antara pemboleh ubah yang dikaji. Rajah 1 menunjukkan kerangka teori kajian ini.



Rajah 1: Kerangka Teori Kajian Berdasarkan Teori Kognitif Sosial dan Teori Motivasi Kendiri

METODOLOGI

Kajian ini dijalankan menggunakan reka bentuk tinjauan berbentuk kuantitatif korelasi. Pemilihan reka bentuk ini adalah selaras dengan objektif kajian yang ingin mengenal pasti hubungan antara tekanan akademik, strategi daya tindak dan pengurusan masa terhadap kesejahteraan mental pelajar. Reka bentuk korelasi membolehkan penyelidik mengenal pasti pola hubungan antara pemboleh ubah kajian secara statistik tanpa manipulasi (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan ini juga sesuai digunakan dalam bidang pendidikan kerana ia memberikan gambaran menyeluruh berdasarkan data yang diperoleh terus daripada pelajar.

Populasi kajian terdiri daripada pelajar Tingkatan Enam yang bersekolah di daerah Dungun, Terengganu. Sebanyak lima buah sekolah telah dipilih secara bertujuan, iaitu Sekolah Menengah Kebangsaan Tengku Intan Zaharah, Sekolah Menengah Kebangsaan Sultan Omar, Sekolah Menengah Kebangsaan Paka, Sekolah Menengah Kebangsaan Durian Mas, dan Sekolah Menengah Kebangsaan Ketengah Jaya. Pemilihan sekolah-sekolah ini dibuat bagi mewakili konteks luar bandar yang sering berdepan dengan cabaran unik dalam aspek pembelajaran. Daripada lima buah sekolah tersebut, seramai 120 orang pelajar telah dipilih secara rawak berstrata untuk dijadikan sampel kajian. Teknik ini digunakan bagi memastikan keterwakilan yang seimbang dari aspek jantina dan aliran pengajian (Etikan & Bala, 2017). Saiz ini juga mencukupi bagi menjalankan analisis inferensi dengan tahap keyakinan yang munasabah (Hair et al., 2019). Unit analisis kajian ini ialah individu pelajar. Maklumat demografi responden diperoleh melalui Bahagian A soal selidik yang merangkumi umur, jantina, aliran pengajian dan latar belakang sosioekonomi keluarga. Data ini penting bagi memberikan gambaran umum tentang responden dan bagi mengenal pasti sebarang perbezaan yang mungkin wujud berdasarkan pemboleh ubah latar belakang.

Instrumen kajian berupa soal selidik berstruktur yang diedarkan melalui satu kaedah secara dalam talian dengan menggunakan Google Form, bergantung kepada kesesuaian dan akses responden. Sebelum pengumpulan data sebenar dijalankan, satu ujian rintis telah dilaksanakan melibatkan 30 orang pelajar bukan sampel utama. Ujian ini bertujuan menguji kesahan dan kebolehpercayaan instrumen. Hasil analisis menunjukkan nilai pekali Cronbach's Alpha melebihi 0.85 bagi setiap bahagian, menandakan tahap kebolehpercayaan yang tinggi (Taber, 2018).

Pengumpulan data sebenar dijalankan dalam tempoh dua minggu setelah mendapat kebenaran rasmi daripada pihak sekolah. Semua pelajar diberi taklimat ringkas berkaitan objektif kajian, jaminan kerahsiaan, serta hak mereka untuk menarik diri pada bila-bila masa. Walaupun tiada insentif diberikan, kebanyakan pelajar memberikan kerjasama yang baik.

Soal selidik dibahagikan kepada beberapa bahagian utama. Bahagian A mengandungi item berkaitan data demografi. Bahagian B, C, D dan E menggunakan Skala Tekanan Akademik Pelajar (SPAP) yang merangkumi 50 item berkaitan tekanan akademik, pengurusan masa, strategi daya tindak dan kesejahteraan mental. Bahagian C mengukur strategi daya tindak berdasarkan pendekatan Lazarus dan Folkman (1984) yang menekankan strategi penyelesaian masalah, sokongan sosial dan pengawalan emosi.

Semua item menggunakan skala Likert lima mata (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju). Skor bagi setiap pemboleh ubah dianalisis dengan mengira nilai min keseluruhan. Untuk memastikan konsistensi interpretasi, item-item bernada negatif telah dibalikkan skor (reverse scoring). Skor min yang tinggi menunjukkan tahap yang baik seperti kesejahteraan mental yang tinggi

atau keupayaan daya tindak yang tinggi, manakala skor min yang rendah menunjukkan tahap yang lemah atau bermasalah.

Dalam analisis korelasi, nilai hubungan yang positif menunjukkan semakin tinggi satu pemboleh ubah, semakin tinggi pemboleh ubah yang lain. Sebaliknya, nilai korelasi negatif menunjukkan apabila satu pemboleh ubah meningkat, pemboleh ubah yang satu lagi menurun. Pengkaji menggunakan Jadual satu yang dicadangkan oleh Landell (1997) dan Pallant (2010) untuk menggambarkan interpretasi Min bagi setiap pemboleh ubah. Interpretasi nilai min dibuat berdasarkan kategori seperti berikut:

Jadual 1: Interpretasi Min

Skor Min	Interpretasi
1.01 – 2.33	Rendah
2.34 – 3.67	Sederhana
3.68 – 5.00	Tinggi

Sumber: Adaptasi daripada Landell (1997) dan Pallant (2010)

Data dianalisis menggunakan perisian Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26.0. Analisis deskriptif seperti min, peratusan dan sisihan piawai digunakan untuk menganalisis profil responden serta tahap pemboleh ubah kajian. Bagi mengenal pasti hubungan antara tekanan akademik, strategi daya tindak, pengurusan masa dan kesejahteraan mental pelajar, analisis korelasi Pearson dijalankan. Sekiranya terdapat keperluan lanjut, analisis regresi berganda digunakan bagi menilai sumbangan relatif setiap pemboleh ubah bebas terhadap kesejahteraan mental pelajar (Pallant, 2020).

Kajian ini dijalankan mengikut garis panduan etika penyelidikan. Kebenaran bertulis telah diperoleh daripada pihak pentadbiran sekolah dan responden telah diberi borang persetujuan dimaklumkan (informed consent). Mereka diberi jaminan bahawa penyertaan adalah secara sukarela, dan mereka boleh menarik diri pada bila-bila masa tanpa sebarang akibat. Semua maklumat yang diperoleh dirahsiakan dan hanya digunakan untuk tujuan akademik. Identiti responden dikekalkan sebagai anonim bagi melindungi privasi mereka (Creswell & Poth, 2018).

DAPATAN KAJIAN

Demografi Responden

Bahagian ini memaparkan analisis tentang profil responden yang terlibat dalam kajian ini yang terdiri daripada Jantina, Umur, Sekolah Pengajian, Aliran Pengajian, Gred STPM Terkini Tempat Tinggal, Jumlah Jam Belajar Di Luar Kelas, Samaada Responden Melakukan Kerja Sambilan, Penglibatan Dalam Kurikulum dan Akses Kepada Sumber Pembelajaran Tambahan. Analisis ini bertujuan untuk menentukan kekerapan pada data yang ditandai oleh responden dan dapat melihat peratusan yang terhasil. Mengikut data yang dikumpulkan, majoriti responden adalah Perempuan, iaitu seramai 88 orang (73.3%), manakala, lelaki seramai 32 orang (26.7%). Dari segi umur pula, kebanyakan responden adalah dari kategori berumur 19 tahun iaitu seramai 103 orang (85.8 %), 13 orang (10.8%) berumur 18 tahun dan diikuti 4 orang berumur 20 tahun (3.3%). Bagi sekolah pengajian, seramai 81

orang (67.5%) merupakan pelajar Sekolah, manakala 39 orang (32.5%) dari Kolej Tingkatan Enam. Dari segi Aliran Pengajian, kebanyakan responden terdiri daripada Aliran Pengajian Sains Sosial/Sastera iaitu seramai 115 orang (95.8%). Dari segi Gred STPM terkini, majoriti responden memperolehi Gred 2.0 hingga 3.0 iaitu seramai 45 orang (37.5%), manakala bilangan paling sedikit adalah dalam kategori tiada Gred iaitu seramai 14 orang (11.7%). Dari segi tempat tinggal, kebanyakan responden tinggal di Rumah Sendiri iaitu 79 orang (65.8%) berbanding yang tinggal di Asrama iaitu seramai 41 orang (34.2%). Bagi Jumlah Jam Belajar di luar kelas, kebanyakan responden melaporkan belajar selama 1 hingga 3 Jam iaitu seramai 74 orang (61.7%). Selain itu, hampir semua responden tidak Melakukan Pekerjaan Sambilan iaitu seramai 116 orang (96.7%). Dalam aspek Penglibatan dalam Kurikulum kebanyakan responden melaporkan terlibat dengan aktiviti tersebut iaitu seramai 103 orang (85.8%). Akhir sekali, majoriti responden melaporkan mempunyai Akses kepada Sumber Pembelajaran Tambahan iaitu seramai 84 orang (70 %). Paparan maklumat demografi responden ditunjukkan dalam Jadual dua.

Jadual 2: Maklumat demografi responden

Demografi	Kategori	Kekerapan	Peratus	Min	Sisihan Piawai
Jantina	Lelaki	32	26.7	1.7	0.4
	Perempuan	88	73.3		
Umur	18 tahun	13	10.8	18.9	0.3
	19 tahun	103	85.8		
	20 tahun	4	3.3		
Sekolah Pengajian	Sekolah	81	67.5	1.3	0.4
	Kolej Tingkatan Enam	39	32.5		
Aliran Pengajian	Sains	1	0.8	2.0	0.2
	Sains Sosial/Sastera	115	95.8		
	Lain-lain	4	3.3		
Gred STPM Terkini	Bawah 2.0	20	16.7	2.4	0.9
	2.0 hingga 3.0	45	37.5		
	3.0 ke atas	41	34.2		
	Tiada	14	11.7		
Tempat Tinggal	Asrama	41	34.2	1.6	0.4
	Rumah Sendiri	79	65.8		
Jumlah Jam Belajar Luar Kelas	Kurang Sejam	12	10.0	2.2	0.6
	1-3 Jam	74	61.7		

	4-6 Jam	31	25.8		
	7-9 Jam	2	1.7		
	9 Jam ke atas	1	0.8		
Melakukan Pekerjaan Sambilan	Ya	4	3.3	1.9	0.1
	Tidak	116	96.7		
Penglibatan dalam Kurikulum	Ya	103	85.8	1.1	0.3
	Tidak	17	14.2		
Akses kepada Sumber Tambahan	Ya	84	70.0	1.3	0.4
	Tidak	36	30.0		

Analisis berdasarkan objektif kajian

Mengukur tahap Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Pengurusan Masa terhadap Kesejahteraan Mental dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam.

Tahap Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Pengurusan Masa terhadap Kesejahteraan Mental dianalisis berdasarkan nilai Min dan Sisihan Piawai. Berdasarkan jadual tiga, tahap Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Pengurusan Masa dan Kesejahteraan Mental Pelajar Tingkatan Enam berada dalam kategori sederhana.

Jadual 3: Min dan sisihan piawai pemboleh ubah kajian

Pemboleh ubah kajian	Min	Interpretasi	Sisihan Piawai
Tekanan Akademik	3.07	Sederhana	0.78
Strategi Daya Tindak	3.48	Sederhana	0.52
Pengurusan Masa	3.49	Sederhana	0.57
Kesejahteraan Mental	3.36	Sederhana	0.43

Mengenal pasti perbezaan jantina dari segi Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Pengurusan Masa terhadap Kesejahteraan Mental dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam.

Jadual 4: Ujian t bagi perbezaan jantina dalam Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Pengurusan Masa terhadap Kesejahteraan Mental

Pemboleh ubah	Jantina	Jumlah	df	t	Signifikan
Tekanan Akademik	Lelaki	32	118	-1.109	0.27
	Perempuan	88			
Strategi Daya Tindak	Lelaki	32	118	1.922	0.05
	Perempuan	88			
Pengurusan Masa	Lelaki	32	118	0.526	0.60
	Perempuan	88			
Kesejahteraan Mental	Lelaki	32	118	-0.76	0.94
	Perempuan	88			

Dalam kajian ini, seramai 32 orang responden Lelaki dan 88 orang responden Perempuan. Bilangan ini menunjukkan responden Perempuan yang lebih ramai menyertai kajian ini. Ujian t telah dijalankan bagi mengenal pasti perbezaan skor antara responden Lelaki dan Perempuan bagi setiap pemboleh ubah kajian. Dapatan menunjukkan hanya terdapat perbezaan pada pemboleh ubah Strategi Daya Tindak antara responden lelaki dan Perempuan $t(118) = 1.922, p = 0.05$. Sementara itu, tiada perbezaan yang signifikan antara responden Lelaki dan Perempuan bagi Tekanan Akademik $t(118) = -1.109, p = 0.27$, Pengurusan Masa $t(118) = 0.526, p = 0.60$ dan Kesejahteraan Mental $t(118) = -0.76, p = 0.94$. Paparan dapatan tersebut ditunjukkan pada jadual 4.

Mengenal pasti hubungan antara Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Pengurusan Masa terhadap Kesejahteraan Mental dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam.

Bagi mengenal pasti hubungan antara pemboleh ubah kajian adalah melalui analisis korelasi. Analisis ini adalah bertujuan untuk menentukan sama ada terdapat korelasi antara pemboleh ubah yang dikaji dan menilai sama ada hubungan tersebut adalah signifikan atau tidak. Bagi kajian ini, analisis korelasi pearson telah dijalankan untuk mengenal pasti hubungan antara Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak dan Pengurusan Masa Terhadap Kesejahteraan Mental dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam. Interpretasi korelasi bagi kajian ini adalah berdasarkan kepada Cohen (1988) yang menggunakan nilai r seperti yang ditunjukkan dalam jadual Lima dibawah.

Jadual 5: Interpretasi korelasi (nilai r)

Nilai korelasi (r)	Interpretasi
0.10	Kecil
0.30	Sederhana
0.50	Besar

Sumber: Adaptasi daripada Cohen (1988)

Jadual dibawah menunjukkan terdapat hubungan antara Strategi Daya Tindak dengan Kesejahteraan Mental ($r=0.47$, $p<0.05$). Bagi Pengurusan Masa dan Kesejahteraan Mental juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($r=0.50$, $p<0.05$). Namun begitu, walaupun nilai korelasi antara Tekanan Akademik dengan Kesejahteraan Mental adalah besar ($r=0.50$), hubungan tersebut tidak mencapai tahap signifikan secara statistik ($p > 0.05$). Secara keseluruhan kesemua pemboleh ubah menunjukkan nilai korelasi yang besar dengan Kesejahteraan Mental seperti yang dipaparkan dalam jadual Enam dibawah.

Jadual 6: Hubungan antara Tekanan Akademik, Strategi Daya Tindak, Pengurusan Masa terhadap Kesejahteraan Mental

Pemboleh ubah	Kesejahteraan Mental	
	Nilai r	Signifikan
Tekanan Akademik	0.10	0.27
Strategi Daya Tindak	0.47	0.00*
Pengurusan Masa	0.50	0.00*

* $p<0.05$.

PERBINCANGAN

Bahagian ini membincangkan dapatan kajian yang diperoleh berdasarkan objektif kajian yang telah ditetapkan, iaitu untuk mengenal pasti tahap tekanan akademik yang dihadapi oleh pelajar Tingkatan 6 serta menilai strategi daya tindak dan pengurusan masa yang digunakan oleh mereka. Kajian ini turut meneliti hubungan antara tekanan akademik, strategi daya tindak, dan pengurusan masa terhadap kesejahteraan mental pelajar. Perbincangan ini akan mengaitkan hasil dapatan dengan teori yang digunakan serta merujuk kepada penemuan-penemuan daripada kajian lepas bagi memberi gambaran yang lebih menyeluruh dan mendalam terhadap isu yang dikaji.

Kajian ini dilihat sangat penting kerana ia membantu memberi gambaran yang lebih jelas tentang tekanan akademik yang dialami oleh pelajar Tingkatan 6 serta bagaimana mereka menggunakan strategi daya tindak dan mengurus masa dalam menghadapi cabaran tersebut. Penemuan kajian ini boleh dijadikan panduan kepada guru kaunselor dan pihak sekolah dalam menyediakan sokongan yang lebih sesuai dan berkesan, khususnya dalam membantu pelajar mengekalkan kesejahteraan mental yang baik. Kajian ini juga memberi manfaat dari sudut praktikal apabila ia boleh digunakan untuk memperbaiki program-program bimbingan dan intervensi di sekolah agar lebih selaras dengan keperluan pelajar masa kini. Dalam masa yang sama, kajian ini turut menyumbang kepada pengayaan literatur tempatan dalam bidang kesejahteraan mental pelajar prauniversiti, yang masih kurang diberikan perhatian sebelum ini.

Hasil daripada dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap tekanan akademik, strategi daya tindak, pengurusan masa, dan kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam berada pada tahap sederhana. Penemuan ini konsisten dengan kajian oleh Nur Hamizah et al. (2018) dalam konteks pelajar universiti di Lembah Klang, yang mengaitkan tekanan sederhana dengan kemahiran emosi dan kesedaran sendiri (mindfulness) yang baik. Selain itu, kajian tinjauan sistematik oleh Abdul Rashid et al. (2021) turut menekankan bahawa pengurusan masa adalah salah satu faktor utama dalam strategi menangani tekanan, sejajar dengan dapatan pengkaji.

Dalam konteks strategi daya tindak mengikut jantina, hanya pemboleh ubah ini menunjukkan perbezaan signifikan. Ini sejajar dengan kajian Sharifah Muzlia et al. (2023), yang melaporkan bahawa wanita cenderung menggunakan strategi emosi, manakala lelaki lebih menggunakan strategi berperilaku dan mencari sokongan profesional. Penemuan ini menyokong dapatan pengkaji dalam aspek jantina dan strategi penyesuaian.

Analisis korelasi pula menunjukkan bahawa strategi daya tindak dan pengurusan masa mempunyai hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan mental. Kajian oleh Sharifah Muzlia et al. (2023) juga mengesahkan bahawa strategi kognitif dan tingkah laku berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi pelajar. Ini memberikan sokongan tambahan kepada dapatan pengkaji.

Walaupun tekanan akademik menunjukkan korelasi positif dengan kesejahteraan mental, ia tidak signifikan. Ini mencadangkan wujudnya faktor pelindung seperti sokongan sosial dan efikasi sendiri. Penemuan serupa dilaporkan dalam kajian oleh Wandeep Kaur et al. (2022), yang mendapati sokongan sosial dan komunikasi keluarga dapat meredakan tekanan akademik dalam kalangan pelajar semasa pandemik COVID-19.

Namun begitu, hubungan antara tekanan akademik dan kesejahteraan mental tidak menunjukkan hubungan yang signifikan walaupun nilai korelasi adalah positif. Keadaan ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor pelindung seperti sokongan sosial daripada keluarga, rakan sebaya dan guru, serta efikasi sendiri pelajar dalam menilai dan mengurus tekanan yang dihadapi. Berdasarkan Teori Kognitif Sosial oleh Bandura (1986), efikasi sendiri yang tinggi membolehkan individu menyesuaikan diri dengan cabaran secara lebih berkesan, sekali gus mengurangkan kesan negatif tekanan terhadap kesejahteraan mental.

Walaupun dapatan kajian ini banyak disokong oleh kajian-kajian lepas, terdapat beberapa perbezaan penting yang membezakan kajian ini, khususnya dari aspek konteks dan fokus populasi. Kajian ini dijalankan khusus dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam di sekolah menengah di daerah Dungun, Terengganu, iaitu kumpulan yang kurang diberi tumpuan dalam penyelidikan terdahulu yang kebanyakannya menumpukan kepada pelajar institusi pengajian tinggi (Nur Hamizah et al., 2018; Abdul Rashid et al., 2021). Selain itu, kajian ini turut meneliti secara serentak hubungan antara tiga faktor iaitu tekanan akademik, strategi daya tindak dan pengurusan masa terhadap kesejahteraan mental, berbanding kajian lepas yang sering memberi fokus secara terpisah terhadap satu atau dua faktor sahaja. Tambahan pula, penemuan kajian ini menunjukkan bahawa tekanan akademik tidak mempunyai hubungan signifikan dengan kesejahteraan mental, yang bertentangan dengan beberapa kajian lepas yang melaporkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut (Wandeep Kaur et al., 2022). Perbezaan ini mungkin disebabkan oleh faktor kontekstual seperti sokongan sosial, pendekatan pengajaran guru, atau nilai budaya yang mempengaruhi cara pelajar menilai dan mengurus tekanan. Oleh itu, kajian ini memberikan sumbangan baharu dalam memperluas kefahaman tentang kesejahteraan mental pelajar prauniversiti di peringkat sekolah menengah dalam konteks pendidikan Malaysia.

Implikasi kajian ini boleh dilihat dengan lebih mendalam apabila dapatan dikaitkan dengan elemen teori dan penemuan terdahulu yang relevan. Berdasarkan Teori Kognitif Sosial oleh Bandura (1986), efikasi sendiri memainkan peranan penting dalam membantu pelajar mengatasi tekanan dengan lebih berkesan melalui kepercayaan terhadap kebolehan diri. Ini terbukti apabila dapatan kajian ini menunjukkan bahawa strategi daya tindak dan pengurusan masa mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental pelajar Tingkatan Enam. Penemuan ini juga selari dengan kajian Siti Nur Balqis & Nur Saadah (2023), yang mendapati kemahiran pengurusan masa

berhubung rapat dengan tahap tekanan yang lebih rendah dalam kalangan pelajar UKM. Justeru, implikasi ini menunjukkan bahawa kemahiran pengurusan masa bukan sahaja penting dalam konteks pengajian tinggi, malah harus dibina sejak di peringkat prauniversiti.

Tambahan pula, berdasarkan Teori Motivasi Kendiri oleh Deci dan Ryan (1985), pelajar yang memiliki autonomi dalam mengurus masa dan memilih strategi daya tindak yang sesuai cenderung untuk mencapai kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi. Ini disokong oleh dapatan Sharifah Muzlia et al. (2023), yang melaporkan bahawa strategi penyesuaian kognitif dan tingkah laku memberi kesan signifikan terhadap kesejahteraan pelajar universiti. Namun, kajian ini membezakan dirinya dengan memperlihatkan corak serupa dalam kalangan pelajar Tingkatan Enam, populasi yang kurang diberi perhatian dalam literatur sedia ada. Maka, justifikasi terhadap implikasi ini adalah jelas dan program intervensi yang dirancang untuk pelajar sekolah menengah wajar memberi tumpuan kepada pembinaan efikasi sendiri, pengurusan masa, dan daya tindak adaptif berasaskan pendekatan teori secara sistematik.

Namun begitu, kajian ini mempunyai beberapa keterbatasan yang perlu diambil kira. Salah satu limitasi utama adalah dari segi pemilihan saiz sampel yang terhad kepada 120 orang pelajar Tingkatan Enam daripada lima buah sekolah menengah di daerah Dungun, Terengganu sahaja. Oleh kerana saiz sampel yang kecil dan pemilihan lokasi yang bersifat lokal, dapatan kajian ini mungkin tidak dapat digeneralisasikan kepada populasi pelajar Tingkatan Enam di negeri lain atau di seluruh Malaysia secara keseluruhan. Selain itu, penggunaan teknik persampelan bukan rawak juga boleh menjejaskan keterwakilan sampel terhadap populasi sasaran. Justeru, bagi kajian akan datang, disarankan agar pengkaji menggunakan saiz sampel yang lebih besar merangkumi pelajar dari pelbagai negeri dan latar belakang sekolah yang berbeza. Pendekatan ini bukan sahaja dapat meningkatkan tahap generalisasi dapatan, malah memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terhadap tahap tekanan akademik, strategi daya tindak, pengurusan masa dan kesejahteraan mental dalam kalangan pelajar prauniversiti di Malaysia. Di samping itu, pengkaji juga boleh mempertimbangkan untuk menggunakan pendekatan campuran (*mixed-method*) bagi mendapatkan data kualitatif yang lebih mendalam mengenai pengalaman sebenar pelajar dalam menangani tekanan akademik.

Secara keseluruhannya, kajian ini menunjukkan bahawa strategi daya tindak dan pengurusan masa memainkan peranan penting dalam menyumbang kepada kesejahteraan mental pelajar Tingkatan Enam, manakala tekanan akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Dapatan ini turut disokong oleh teori dan kajian lepas yang menekankan kepentingan efikasi sendiri serta autonomi pelajar dalam mengurus cabaran akademik. Kajian ini juga menambah nilai kepada literatur sedia ada dengan memberi tumpuan kepada populasi pelajar prauniversiti, khususnya dalam konteks sekolah menengah di Malaysia. Implikasi daripada dapatan ini memberikan panduan kepada pihak berkepentingan untuk merangka intervensi yang lebih berfokus dalam membantu pelajar mengurus tekanan dan meningkatkan kesejahteraan mental secara holistik. Walaupun terdapat limitasi dari aspek saiz sampel dan skop kajian, hasil kajian ini dapat dijadikan asas untuk penyelidikan lanjut dengan pendekatan dan populasi yang lebih meluas.

KESIMPULAN

Secara kesimpulan, kajian ini telah memberikan gambaran yang jelas tentang hubungan antara tekanan akademik, strategi daya tindak, dan pengurusan masa terhadap kesejahteraan mental pelajar

Tingkatan Enam. Dapatan menunjukkan bahawa walaupun tekanan akademik berada pada tahap sederhana, ia tidak mempunyai hubungan signifikan dengan kesejahteraan mental. Sebaliknya, strategi daya tindak dan pengurusan masa didapati memainkan peranan penting dalam menyumbang kepada kesejahteraan pelajar. Hasil kajian ini bukan sahaja disokong oleh teori-teori psikologi seperti Teori Kognitif Sosial dan Teori Motivasi Kendiri, malah sejajar dengan dapatan kajian-kajian lepas yang menekankan kepentingan efikasi sendiri, kemahiran penyesuaian diri, serta kecekapan dalam mengurus masa. Kajian ini turut menyumbang kepada literatur tempatan dengan memberi fokus kepada pelajar prauniversiti di peringkat sekolah menengah, iaitu kumpulan yang masih kurang diterokai dalam penyelidikan terdahulu. Walaupun terdapat kekangan dari segi saiz dan skop sampel, penemuan ini membuka ruang kepada pengkaji akan datang untuk meneroka aspek-aspek tambahan seperti sokongan sosial, pendekatan pembelajaran serta kesan intervensi psikopendidikan terhadap kesejahteraan mental pelajar secara lebih mendalam dan menyeluruh.

RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nathratul Ayesah Zulkifli, Mohd Zaini Othman & Turun Najihah Musa. 2021. Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities* (MJSSH).6(10): 15-24. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1123>
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied psychological measurement*, 12(4), 425-434.
- Creswell, John W. & Creswell, J. David. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (Edisi ke-5). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Creswell, John W. & Poth, Cheryl N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (Edisi ke-4). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Etikan, Ilker & Bala, Kabiru. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics and Biostatistics International Journal*, 5(6): 215–217.
- Gadzella, B.M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*. Texas: Author.
- Hair, Joseph F., Hult, G. Tomas M., Ringle, Christian M. & Sarstedt, Marko. (2019). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (Edisi ke-2). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Intan Nor Basyira Rosli & Maizatul Mardiana Harun. (2023). The Relationship between Mental Health, Coping Strategies and Attitudes towards Seeking Counselling Services among University Students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 13(7): 3-21
- J. Soosiamaal Joseph Thomas, Priyadana Annadurai & Kaviyarasi Manoharan. (2021). *Effects of Psychosocial Stress, Neuroticism Liability and Unhealthy Coping Strategies on The Physical and Mental Welfare of Pre-University Students in The National University of Malaysia*. Muallim Journal of Social Science and Humanities. 5(1): 55-66.

- Joshi, Abha, Kale, Satyawana, Chandel, Satish & Pal, Dipika K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4): 396–403.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2021). *Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2013–2025*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Malaysia. <https://www.moe.gov.my/pelan-pembangunan-pendidikan-malaysia-2013-2025>
- Landell, K. (1997). *Management by menu*. London: Wilay and Sms Inc
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mariani Omar dan Muhammad Zafri. (2023). *Tekanan, motivasi dan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar sekolah menengah*. Al-Takamul: Jurnal Pengajian Islam, 14(1), 1–15. <http://devojs.usas.edu.my/altakamul/index.php/altakamulfiles>
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016). *Burnout: A brief history and how to prevent it*. Harvard Business Review 94(6): 106–109.
- Mohd Azrin Mohd Nasir, Mohd Syafiq Luqman Sheikh Omar, Suzila Ismail, Nor A'tikah Mat Ali & Farah Nadia Mohd Faudzi. (2023). *Exploring the underlying factor structure of youth mental health in Malaysia*. Psychology, 14(5): 871–889.
- Mohd Hazreen Abdul Rashid, Nurul Azreen Hashim, Azlina Wati Nikmat & Mariam Mohamad. (2021). *Religiosity, religious coping and psychological distress among Muslim university students in Malaysia*. International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE). 10(1): 150–160.
- Mohd Noor Azman & Mas Anom Abdul Rashid. (2018). *Stress and Mental of Undergraduate Students at a Private Higher Learning Institution in Malaysia*. PEOPLE: International Journal of Social Sciences. 4(2): 453–465.
- Muhammad Arif Johari & Sa'odah Ahmad. (2019). Persepsi Tekanan Akademik dan Kesejahteraan Diri Dalam Kalangan Pelajar Universiti di Serdang, Selangor. Journal of Social Science, (EJOSS). 5(1): 24–36 <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5.1.4.2019>
- Nazneen Ismail, Nurhanisah Senin, Nurzatil Ismah Azizan, Siti Mursyidah & Dharatun Nisa Mohd Kari. (2024). *Faktor dan kesan tekanan psikologi dalam kalangan mahasiswa: Satu sorotan*. Kertas kerja dibentangkan dalam *Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial & Kemanusiaan (PASAK9)*, 17–18 Julai 2024.
- Nur Hamizah Ramli, Masoumeh Alavi, Seyed Abolghasem Mehrinezhad & Atefeh Ahmadi (2018). *Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness*. Behavioral Sciences, 8(1): 12.
- Pallant, Julie. (2010). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using SPSS* (Edisi ke-4). Maidenhead: Open University Press.
- Pallant, Julie. (2020). *SPSS survival manual: A step-by-step guide to data analysis using IBM SPSS* (Edisi ke-7). Sydney: Allen & Unwin.
- Sharifah Muzlia Syed Mustafa, Lina Mursyidah Hamzah & Nurul Fitriah Alias. (2023). *Stress Coping Strategies among University Students in Malaysia*. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development. 12(3): 1362–1371.
- Siti Noor Diana Mohd Kamaruddin, Zulaikha Farhana Izehari, Ira Syaqlira Sukimin, Nabilah Abdullah & Azizah Mohd Zahidi. (2015). *Coping Strategies Employed by Malaysian Pre-University Gifted Students to Manage Examination Stress*. Asian Social Science; 11(28): 155–161.

- Siti Nur Balqis Rose Helmi & Nur Saadah Mohamad Aun. (2023). *Preliminary Study: Time Management Skills and Stress Levels among Universiti Kebangsaan Malaysia Students*. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development. 12(3): 229-242.
- Suzana Mohd Hoesni, Siti Rashidah Yusoff & Nur Afrina Rosharudin (2024). *Strategi regulasi emosi dan simptom kemurungan remaja Malaysia: Peranan kesukaran regulasi emosi sebagai pengantara*. Southeast Asia Psychology Journal, 13(1): 50–68.
<https://doi.org/10.51200/sapj.v13i1.5641>
- Taber, Keith S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6): 1273–1296.
<https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Wandeep Kaur, Vimala Balakrishnan, Yoke Yong Chen & Jeyarani Periasamy. (2022). *Mental health risk factors and coping strategies among students in Asia Pacific during COVID-19 pandemic—a scoping review*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(15): 1-24.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>