

Tinjauan terhadap Daya Tahan dalam kalangan Pelajar Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI) UKM

(A Survey of Resilience among UKM Postgraduate Diploma in Education (DPLI) Students)

Phang Seng Kin^{1*}, Salleh Bin Amat²

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: carenpsk@gmail.com

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.
Email: sallehba@ukm.edu.my

CORRESPONDING

AUTHOR (*):

Phang Seng Kin
(carenpsk@gmail.com)

KATA KUNCI:

Daya Tahan
Kesejahteraan Mental
Pelajar DPLI

KEYWORDS:

Resilience
Mental Wellness
DPLI Students

CITATION:

Phang, S. K., & Salleh Amat. (2025). Tinjauan terhadap Daya Tahan dalam kalangan Pelajar Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI) UKM. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 10(7), e003481.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v10i7.3481>

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk meneroka daya tahan dalam kalangan pelajar Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI) di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Dalam konteks pendidikan daya tahan memainkan peranan penting dalam membantu pelajar menyesuaikan diri dengan tekanan akademik dan sosial yang berfungsi sebagai faktor psikologi yang menyokong kesejahteraan mereka. Kajian ini menggunakan pendekatan reka bentuk kajian kuantitatif menggunakan soal selidik yang melibatkan 821 responden yang dipilih secara rawak mudah daripada pelajar DPLI UKM. Kajian menggunakan instrumen soal selidik Brief Resilience Scale (BRS) adaptasi versi Bahasa Melayu yang mengukur tahap daya tahan pelajar DPLI dan data yang diperolehi dianalisis menggunakan SPSS versi 27. Analisis deskriptif menunjukkan bahawa tahap daya tahan pelajar secara keseluruhannya berada dalam kategori normal. Analisis inferensi menggunakan ANOVA Sehalu mendapati hubungan positif yang signifikan antara umur dan daya tahan. Faktor umur didapati mempengaruhi tahap daya tahan, di mana pelajar yang lebih berumur menunjukkan daya tahan yang lebih stabil, manakala pelajar dalam lingkungan umur pertengahan berhadapan dengan penurunan daya tahan akibat tanggungjawab akademik dan sosial yang lebih kompleks. Dapatan ini menekankan keperluan untuk menyediakan sokongan psikososial yang bersasar berdasarkan kumpulan umur, termasuk latihan pengurusan tekanan bagi pelajar yang lebih muda dan kaunseling keseimbangan kehidupan. Kajian ini menyumbang kepada literatur kesejahteraan pelajar dalam program pendidikan dan mencadangkan agar kajian masa depan melibatkan pendekatan kualitatif untuk memahami faktor psikososial yang lebih mendalam dalam mempengaruhi daya tahan.

ABSTRACT

This study aims to explore the resilience among Diploma in Postgraduate Education (DPLI) students at Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). In the context of education, resilience plays an important role in helping students adapt to academic and social stress which functions as a psychological factor that supports their well-being. This study uses a quantitative research design approach using a questionnaire involving 821 respondents who were selected at random from DPLI UKM students. The study used the Brief Resilience Scale (BRS) questionnaire instrument adapted to the Malay version which measures the resilience level of DPLI students and the data obtained were analyzed using SPSS version 27. Descriptive analysis showed that the overall level of resilience of students was in the normal category. Inferential analysis using One-Way ANOVA found a significant positive relationship between age and resilience. Age factor was found to influence the level of resilience, where older students showed more stable resilience, while middle-aged students faced a decrease in resilience due to more complex academic and social responsibilities. This finding emphasizes the need to provide targeted psychosocial support based on age groups, including stress management training for younger students and life balance counseling. This study contributes to the literature on student well-being in educational programs and suggests that future studies involve qualitative approaches to understand more deeply the psychosocial factors influencing resilience.

Sumbangan/Keaslian: Dapatan kajian ini memberikan sumbangan kepada literatur berkaitan kesejahteraan psikologi pelajar, khususnya dalam konteks pendidikan intan intensif seperti program DPLI. Dengan memahami tahap daya tahan pelajar, institusi pendidikan dapat merangka intervensi yang lebih spesifik untuk memastikan pelajar mampu menghadapi cabaran dengan lebih baik.

1. Pengenalan

Dalam bidang pendidikan, kesejahteraan psikologi pelajar memainkan peranan penting dalam memastikan kejayaan akademik dan pembangunan pelajar (Sidabutar et al., 2024). Daya tahan merujuk kepada keupayaan individu untuk pulih daripada tekanan dan menyesuaikan diri dengan cabaran secara positif (Ávila et al., 2021). Pelajar dengan daya tahan tinggi cenderung untuk menguruskan tekanan akademik dengan lebih berkesan, yang seterusnya menyumbang kepada tahap kepuasan hidup yang lebih baik (Quiroz & Oncoy, 2023; Ho et al., 2023). Program DPLI adalah program pengajian ikhtisas untuk melatih graduan menjadi pendidik dalam tempoh masa yang singkat, biasanya satu tahun akademik. Sepanjang tempoh ini, pelajar bukan sahaja perlu memenuhi keperluan akademik yang ketat, tetapi juga menyesuaikan diri dengan latihan praktikal dan sering kali mengimbangi tanggungjawab keluarga, pekerjaan, dan kehidupan sosial mereka.

Daya tahan boleh berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dalam menghadapi tekanan hidup serta mekanisme perlindungan merujuk kepada proses atau faktor yang membantu individu mengatasi tekanan dan cabaran hidup dengan melindungi kesejahteraan

psikologi mereka (Khalid, 2021). Ia bertindak sebagai penampun yang mengurangkan kesan negatif tekanan dan membantu individu menyesuaikan diri secara positif dalam situasi sukar. Pelajar universiti yang memiliki daya tahan tinggi mampu mengurangkan kesan tekanan terhadap kesejahteraan mereka, sekali gus meningkatkan kepuasan hidup (El-Halem et al., 2022). Umur dipilih sebagai pembolehubah bebas dalam kajian ini kerana perbezaan usia dalam kalangan pelajar DPLI boleh mempengaruhi tahap daya tahan, di mana pelajar lebih dewasa mungkin mempunyai strategi daya tindak yang lebih matang, manakala pelajar lebih muda mungkin lebih fleksibel dalam menyesuaikan diri dengan cabaran akademik dan sosial (Quiroz & Oncoy, 2023).

Memahami hubungan antara umur dan daya tahan dapat membantu dalam merangka intervensi psikososial, seperti program sokongan akademik dan latihan pengurusan tekanan, bagi meningkatkan kesejahteraan serta keberkesanan penyesuaian pelajar DPLI terhadap kurikulum program pendidikan. Oleh itu, untuk membantu pelajar DPLI, adalah kritikal untuk memahami dengan tentang hubungan umur dan daya tahan. Kajian ini bertujuan untuk mengisi jurang ini supaya dapatan kajian ini memberi sokongan untuk memanfaatkan pelajar DPLI di UKM.

1.1. Objektif Kajian

Objektif kajian ini adalah seperti berikut:

- i. Mengenal pasti tahap daya tahan dalam kalangan pelajar DPLI UKM.
- ii. Mengenal pasti hubungan antara umur dan daya tahan dalam kalangan pelajar DPLI UKM.

2. Sorotan Literatur

2.1. Konsep Daya Tahan

Daya tahan merujuk kepada keupayaan individu untuk menghadapi tekanan atau cabaran dengan mengekalkan keseimbangan psikologi dan emosi serta memulihkan diri daripada pengalaman negatif (Ho et al., 2023). Konsep ini menekankan bagaimana individu dapat menyesuaikan diri dengan situasi mencabar tanpa mengalami gangguan emosi atau psikologi yang mendalam. Dimensi utama daya tahan termasuk kemampuan untuk bangkit semula selepas menghadapi kesukaran, masa yang diambil untuk pulih dari situasi yang menekan, dan kebolehan untuk menghadapi cabaran dengan sedikit kesan negatif. Ini menjadikan daya tahan sebagai keupayaan dinamik yang membolehkan seseorang meneruskan kehidupan secara produktif walaupun berdepan cabaran besar (Riquelme et al., 2022). Menurut Quiroz dan Oncoy (2023), daya tahan memainkan peranan utama dalam mempercepatkan proses pemulihan psikologi selepas individu menghadapi tekanan yang signifikan. Dalam kajian tersebut, pelajar dengan tahap daya tahan yang tinggi menunjukkan kebolehan untuk menyesuaikan diri dengan lebih cepat, manakala mereka yang mengambil masa lebih lama untuk pulih menunjukkan tahap daya tahan yang rendah, yang seterusnya boleh menyebabkan kesan negatif yang berlarutan terhadap kesejahteraan psikologi mereka. Ini menunjukkan bahawa daya tahan adalah elemen penting dalam membantu pelajar DPLI mengatasi tekanan akademik akibat kurikulum intensif, cabaran dalam menyesuaikan diri dengan latihan praktikal di universiti serta tuntutan untuk mengimbangi antara pengajian, pekerjaan, dan kehidupan peribadi. Tanpa daya tahan yang mencukupi, pelajar DPLI berisiko mengalami keletihan emosi, tekanan psikologi, dan penurunan prestasi akademik.

2.2. Daya Tahan sebagai Elemen Sokongan Psikologi Pelajar

Dimensi lain yang berkaitan dengan daya tahan ialah keupayaan untuk mengatasi kekecewaan hidup dengan berkesan. [Khalid \(2021\)](#) menyatakan bahawa individu yang mampu mengatasi kekecewaan dengan cepat lebih cenderung untuk mengekalkan keseimbangan psikologi mereka dalam menghadapi tekanan yang berulang. Sebaliknya, mereka yang mengambil masa yang lama untuk pulih dari kekecewaan sering kali melaporkan tahap tekanan yang lebih tinggi, yang boleh menjejaskan kesejahteraan keseluruhan. Ini menunjukkan bahawa daya tahan bukan sahaja berkait rapat dengan pengurusan emosi tetapi juga menjadi indikator penting dalam bagaimana seseorang menguruskan tekanan berpanjangan. Dalam konteks pendidikan, daya tahan menjadi lebih kritikal, terutama bagi pelajar yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. [Zakaria dan Azman \(2021\)](#) menekankan bahawa pelajar dengan tahap daya tahan yang tinggi menunjukkan prestasi yang lebih baik dalam situasi tekanan, termasuk cabaran sosial dan akademik. [Bertsia dan Poulou \(2023\)](#) pula menegaskan bahawa daya tahan dalam kalangan pelajar dapat diperkukuh melalui hubungan positif dengan guru dan rakan sebaya, yang bertindak sebagai rangkaian sokongan emosi dalam menangani tekanan akademik. Dalam konteks pelajar DPLI, hubungan dengan pensyarah, mentor di sekolah latihan, dan rakan sekuliah memainkan peranan penting dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan tuntutan kurikulum intensif, cabaran pengajaran praktikal, serta tekanan menyeimbangkan tanggungjawab akademik dan peribadi. Oleh itu, sokongan sosial dan psikososial ini menjadi faktor utama yang dapat meningkatkan daya tahan pelajar DPLI dalam mengharungi cabaran program mereka.

Daya tahan adalah komponen penting yang membolehkan individu, khususnya pelajar DPLI, mengatasi cabaran hidup dan tekanan akademik. Dengan memberi tumpuan kepada dimensi seperti masa pemulihan, kebolehan untuk bangkit semula, dan kemampuan untuk menghadapi tekanan secara efektif, kajian ini bertujuan untuk memahami peranan daya tahan dalam meningkatkan kesejahteraan pelajar.

2.3. Umur dan Daya Tahan

Pelajar Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI) terdiri daripada individu dengan pelbagai latar belakang dan pengalaman hidup, termasuk mereka yang baru menamatkan pengajian ijazah serta mereka yang telah bekerja sebelum menyertai program ini. Variasi umur dalam kalangan pelajar DPLI menjadikannya faktor penting yang boleh mempengaruhi daya tahan kerana perbezaan dalam pengalaman hidup dan tanggungjawab peribadi boleh membentuk cara mereka menangani cabaran akademik dan profesional. Kajian oleh [Ávila et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahawa individu yang lebih tua lebih berdaya tahan kerana mereka mempunyai pengalaman yang lebih luas dalam mengurus tekanan dan cabaran hidup. Ini memberi justifikasi bahawa pelajar DPLI yang lebih tua, yang mungkin telah bekerja dalam bidang lain sebelum menyertai program ini, memiliki daya tahan yang lebih tinggi untuk mengurus tekanan akademik dan latihan praktikal. Sebaliknya, pelajar yang lebih muda mungkin lebih fleksibel dalam menyesuaikan diri dengan perubahan, tetapi kurang memiliki mekanisme daya tahan yang kukuh ([Hsieh et al., 2024](#)). Dalam konteks ini, kajian oleh [Saifullah and Khan \(2022\)](#) turut menegaskan bahawa daya tahan bukan ciri statik, sebaliknya berkembang mengikut umur dan pengalaman hidup individu, yang menunjukkan bahawa pelajar DPLI yang lebih berusia mungkin lebih baik dalam menangani cabaran akademik berbanding pelajar yang lebih muda.

Kajian oleh [Kaiser et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahawa tahap kepuasan hidup mengikut pola berbentuk "U", di mana ia lebih tinggi dalam kalangan individu muda, menurun pada pertengahan umur, dan meningkat semula pada usia lebih tua. Dalam konteks pelajar DPLI, ini menunjukkan bahawa pelajar yang berada dalam lingkungan pertengahan umur (30-an) mungkin mengalami tekanan yang lebih tinggi kerana mereka perlu mengimbangi komitmen keluarga, pekerjaan, dan akademik, berbanding pelajar yang lebih muda atau lebih tua. [Karwetzky et al. \(2022\)](#) turut menyatakan bahawa faktor seperti kebimbangan kewangan dan kesihatan memberi kesan yang berbeza mengikut umur, di mana individu yang lebih tua lebih terkesan dengan kestabilan kewangan berbanding pelajar yang lebih muda, yang mungkin lebih bimbang tentang prestasi akademik dan penyesuaian sosial.

Oleh itu, umur bukan sekadar faktor demografi dalam kajian ini, tetapi memainkan peranan penting dalam menentukan tahap daya tahan pelajar DPLI. Pelajar yang lebih tua mungkin lebih berpengalaman dalam menangani tekanan, tetapi menghadapi cabaran dari segi keseimbangan kerja dan keluarga. Pelajar lebih muda pula mungkin lebih mudah menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran, tetapi kurang memiliki daya tahan dalam menghadapi tekanan pengajaran dan penyesuaian profesional. Dengan memahami hubungan ini, kajian ini dapat memberikan cadangan yang lebih spesifik dalam menyokong pelajar DPLI berdasarkan keperluan mereka mengikut peringkat umur.

3. Metod Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Pendekatan ini sesuai untuk mengukur pembolehubah secara objektif dan sistematik yang menekankan keupayaan soal selidik untuk mendapatkan data yang sah ([Creswell, 2014](#)).

Populasi kajian ini terdiri daripada 2,670 pelajar semester 2 dalam program Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI) sesi 2023/2024 di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Seramai 821 responden telah dipilih sebagai sampel kajian menggunakan teknik persampelan rawak mudah (*simple random sampling*) bagi memastikan setiap pelajar dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden. Teknik ini dipilih kerana ia mengurangkan bias pemilihan serta meningkatkan kesahan dan kebolehpercayaan data dalam mengenal pasti pola hubungan antara pemboleh ubah kajian.

Instrumen kajian ini adalah borang soal selidik yang mengandungi 6 item soal selidik untuk mengukur daya tahan, yang diadaptasi daripada *The Brief Resilience Scale* (BRS) oleh [Smith et al. \(2008\)](#). Versi Bahasa Melayu telah diadaptasikan oleh [Amat et al. \(2020\)](#) dengan nilai pekali Alpha Cronbach sebanyak 0.787, yang menunjukkan kesahan dan kebolehpercayaan yang baik untuk kumpulan kajian tempatan. Bahagian ini menggunakan skala Likert lima tahap, di mana 1 = Sangat Tidak Setuju hingga 5 = Sangat Setuju, bagi mengukur keupayaan pelajar untuk pulih daripada tekanan atau cabaran.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics (Versi 27). Data demografi diringkaskan dengan kaedah statistik deskriptif yang merangkumi frekuensi, min dan sisihan piawai. Analisis infrensi Anova Sehala telah dijalankan untuk mengkaji hubungan antara umur dan daya tahan.

4. Hasil Kajian

4.1. Demografi Responden

Analisis deskriptif terhadap demografi responden memberikan gambaran menyeluruh mengenai latar belakang sampel kajian dari segi umur dan jantina. [Jadual 1](#) menunjukkan bahawa kumpulan umur 26 hingga 30 tahun adalah yang paling dominan dengan kekerapan sebanyak 475 responden (57.9%), diikuti oleh kumpulan umur 20 hingga 25 tahun dengan 186 responden (22.7%). Kumpulan umur 31 hingga 35 tahun mencatatkan 121 responden (14.7%), manakala kumpulan umur 36 hingga 40 tahun dan 41 hingga 45 tahun masing-masing melibatkan 35 responden (4.3%) dan 4 responden (0.5%). Dari segi jantina, majoriti responden adalah perempuan dengan kekerapan sebanyak 682 orang (83.1%), manakala responden lelaki hanya berjumlah 139 orang (16.9%).

Jadual 1: Demografi Responden

Pemboleh ubah		Kekerapan	Peratus
Umur	20 ke 25 tahun	186	22.7
	26 ke 30 tahun	475	57.9
	31 ke 35 tahun	121	14.7
	36 ke 40 tahun	35	4.3
	41 ke 45 tahun	4	.5
Jantina	Lelaki	139	16.9
	Perempuan	682	83.1

4.2 Analisis Deskriptif

4.2.1. Tahap Daya Tahan

[Smith et al. \(2008\)](#) membangunkan *Brief Resilience Scale* (BRS) untuk mengukur keupayaan individu untuk pulih daripada tekanan. Skor purata BRS ([Smith et al., 2008](#)) mentafsirkan daya tahan seseorang. Skor ini diperoleh dengan menjumlahkan semua enam item dan membahagikan jumlah tersebut dengan enam untuk mendapatkan purata. Semakin tinggi skor, semakin tinggi daya tahan individu terhadap tekanan dan kesukaran ([Smith et al., 2008](#)) seperti yang terdapat di [Jadual 2](#).

Jadual 2: Skor BRS dan tahap daya tahan

Skor BRS	Interpretasi
1.00 – 2.99	Daya tahan rendah
3.00 – 4.30	Daya tahan normal
4.31 – 5.00	Daya tahan tinggi

[Jadual 3](#) menunjukkan hasil kajian bahawa skor purata keseluruhan adalah 2.9973 dengan sisihan piawai 0.53176, yang menunjukkan tahap daya tahan keseluruhan pelajar berada di kategori normal.

Jadual 3: Analisis Tahap Daya Tahan

Min Keseluruhan	2.9973
Sisihan Piawai	.53176

4.2.2. Hubungan Antara Umur dan Daya Tahan

Berdasarkan [Jadual 4](#), analisis hubungan antara umur dan daya tahan menunjukkan variasi tahap daya tahan dalam kalangan pelajar Diploma Pendidikan Lepasan Ijazah (DPLI) di UKM. Pelajar dalam kategori umur 20 hingga 25 tahun mencatatkan nilai daya tahan tertinggi dengan min posterior 3.069 dan Selang Kepercayaan 95%l antara 2.993 hingga 3.145, menunjukkan kestabilan yang tinggi dalam data dengan varians yang kecil (0.002). Kumpulan umur 26 hingga 30 tahun pula merekodkan min posterior sebanyak 3.009, sedikit lebih rendah daripada kumpulan sebelumnya, namun tetap berada dalam lingkungan tahap daya tahan yang tinggi dengan varians yang lebih kecil (0.001) yang membuktikan konsistensi.

Jadual 4: Anggaran Koefisien Bayesian Umur dan Daya Tahan

Parameter	Posterior			Selang Kepercayaan 95%	
	Mod	Min	Varians	Sempadan Bawah	Sempadan Atas
Kategori Umur= 20 hingga 25	3.069	3.069	.002	2.993	3.145
Kategori Umur= 26 hingga 30	3.009	3.009	.001	2.962	3.057
Kategori Umur= 31 hingga 35	2.828	2.828	.002	2.734	2.922
Kategori Umur= 36 hingga 40	3.034	3.034	.008	2.859	3.209
Kategori Umur= 41 hingga 45	3.050	3.050	.070	2.532	3.568

a. Prior Rujukan Standard.

Walau bagaimanapun, daya tahan kelihatan menurun dalam kalangan pelajar berusia 31 hingga 35 tahun, dengan min posterior sebanyak 2.828 dan Selang Kepercayaan 95% antara 2.734 hingga 2.922. Daya tahan meningkat semula dalam kumpulan umur 36 hingga 40 tahun, dengan min posterior 3.034 dan Selang Kepercayaan 95% antara 2.859 hingga 3.209, serta varians yang lebih tinggi (0.008) yang menunjukkan kepelbagaian pengalaman dalam kalangan pelajar lebih berusia. Bagi pelajar dalam kumpulan umur 41 hingga 45 tahun, daya tahan menunjukkan peningkatan selanjutnya dengan min posterior 3.050, namun disertai dengan Selang Kepercayaan 95% yang lebih luas (2.532 hingga 3.568) dan varians tertinggi (0.070), menunjukkan kepelbagaian yang ketara dalam pengalaman hidup dan keupayaan untuk menyesuaikan diri.

Secara keseluruhannya, pola hubungan antara daya tahan dan umur menunjukkan bahawa pelajar yang lebih muda memiliki tahap daya tahan yang lebih konsisten dan tinggi, sementara daya tahan menurun dalam kalangan pelajar pertengahan umur (kategori umur=31 hingga 35) dan kembali meningkat dalam kalangan pelajar yang lebih tua, iaitu dari kategori umur dari 36 hingga 45.

Berdasarkan [Jadual 5](#), analisis anggaran varians ralat Bayesian menunjukkan nilai posterior min sebanyak 0.279 dengan 95% Credible Interval antara 0.253 hingga 0.308. Nilai variance yang sangat kecil (0.000) memberikan tahap kestabilan dan ketepatan tinggi dalam model anggaran yang digunakan. Anggaran varians ralat ini memberikan keyakinan terhadap kebolehpercayaan data dan analisis yang dijalankan, menunjukkan bahawa ralat yang terlibat dalam model adalah minimum dan tidak memberikan kesan

ketara terhadap kesahihan hasil kajian. Hal ini menunjukkan bahawa model Bayesian yang digunakan adalah sesuai dan memberikan anggaran yang tepat terhadap hubungan antara pemboleh ubah dalam kajian ini.

Jadual 5: Anggaran Varians Ralat Bayesian

Parameter	Posterior		Varians	Selang Kepercayaan 95%	
	Mod	Min		Sempadan Bawah	Sempadan Atas
Varians ralat	.278	.279	.000	.253	.308

a. Prior Rujukan Standard.

5. Perbincangan

5.1. Tahap Daya Tahan

Dalam konteks kajian ini, tahap daya tahan pelajar DPLI berada dalam kategori "normal" berdasarkan *Brief Resilience Scale* (BRS) dengan skor purata 2.9973, menunjukkan bahawa mereka mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial dalam program pendidikan intensif ini. Kajian oleh [Zakaria dan Azman \(2021\)](#) mendapati bahawa pelajar dalam program intensif lebih berisiko mengalami keletihan akademik, dan daya tahan yang hanya mencukupi mungkin tidak cukup untuk membantu mereka pulih dengan cepat daripada tekanan. Selain itu, faktor umur juga perlu dipertimbangkan, kerana kajian [Ávila et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahawa pelajar lebih tua cenderung memiliki daya tahan lebih tinggi berdasarkan pengalaman hidup mereka, manakala pelajar lebih muda mungkin memerlukan lebih banyak sokongan. Oleh itu, walaupun daya tahan pelajar DPLI secara keseluruhan berada dalam tahap "normal", ianya mungkin tidak cukup untuk memastikan kesejahteraan psikologi dan kejayaan akademik mereka, justeru intervensi tambahan diperlukan bagi meningkatkan daya tahan terutama bagi kumpulan pelajar yang lebih terkesan oleh tekanan program ini.

Umur memainkan peranan penting dalam menentukan daya tahan pelajar Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI) kerana perbezaan dalam pengalaman hidup, tanggungjawab peribadi, dan tahap kematangan emosi boleh mempengaruhi keupayaan seseorang untuk menangani tekanan akademik dan sosial. Kajian oleh [Ávila et al. \(2021\)](#) menunjukkan bahawa individu yang memiliki lebih banyak pengalaman kehidupan dan profesional cenderung mempunyai daya tahan yang lebih tinggi kerana mereka telah membangunkan mekanisme daya tindak yang lebih mantap dalam menghadapi cabaran. Namun, dalam konteks pelajar DPLI, faktor umur mungkin tidak memberikan kesan yang seragam, kerana pelajar dalam program ini datang dari latar belakang yang berbeza—ada yang baru menamatkan ijazah, ada yang telah bekerja selama beberapa tahun, dan ada yang beralih kerjaya ke bidang pendidikan. [Saifullah and Khan \(2022\)](#) menegaskan bahawa tanggungjawab luar akademik seperti keluarga, pekerjaan, dan kewangan boleh memberi kesan terhadap daya tahan seseorang, menjelaskan mengapa pelajar yang mempunyai lebih banyak komitmen di luar akademik mungkin lebih terdedah kepada tekanan berbanding mereka yang kurang tanggungan. Sebaliknya, pelajar yang baru menamatkan pengajian mungkin lebih fleksibel dalam menyesuaikan diri tetapi kurang mempunyai mekanisme daya tindak yang kukuh dalam menghadapi tekanan akademik.

Dapatan ini memberikan perspektif baharu kerana ia menunjukkan bahawa perubahan daya tahan mengikut umur tidak berlaku secara linear, sebaliknya dipengaruhi oleh

faktor kontekstual seperti tanggungjawab luar akademik, pengalaman kerja, dan keupayaan menyesuaikan diri dengan cabaran akademik yang intensif. Dalam konteks pelajar Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI), dapatan ini menambah kepada pemahaman sedia ada dengan menunjukkan bahawa bukan sahaja pengalaman hidup mempengaruhi daya tahan, tetapi juga tuntutan seharian seperti keseimbangan antara keluarga, kerjaya, dan pengajian turut memainkan peranan (Saifullah & Khan, 2022). Selain itu, kajian ini menonjolkan keperluan untuk memahami daya tahan dalam kalangan pelajar dewasa yang terlibat dalam program pendidikan intensif, yang sebelum ini kurang diberi perhatian dalam kajian daya tahan yang lebih banyak tertumpu kepada pelajar konvensional di peringkat sarjana muda (Ávila et al., 2021).

Walaupun kajian ini memberikan pandangan bermakna, terdapat beberapa limitasi yang perlu diakui. Kajian ini hanya melibatkan pelajar DPLI di UKM, yang mengehadkan generalisasi dapatan kepada populasi lain. Limitasi ini wujud kerana, walaupun kajian memberi fokus kepada pelajar DPLI di UKM, dapatan hanya mewakili satu institusi dan tidak semestinya mencerminkan pengalaman pelajar DPLI di institusi lain. Fokus kajian tidak bermaksud ia bebas daripada keterbatasan, kerana skop yang terhad boleh mengehadkan generalisasi dapatan. Program DPLI mungkin berbeza dari segi kurikulum, pendekatan pengajaran, dan sokongan akademik antara universiti, yang boleh mempengaruhi daya tahan dan kepuasan hidup pelajar (Patton, 2023). Oleh itu, keterbatasan ini perlu diakui kerana ia mempengaruhi kesahan eksternal, dan kajian lanjutan diperlukan bagi meningkatkan kebolegunaan dapatan dalam konteks lebih luas.

Selain itu, reka bentuk kuantitatif yang digunakan mungkin tidak menangkap dimensi kualitatif, seperti bagaimana pengalaman hidup membentuk daya tahan dalam setiap kumpulan umur. Oleh itu, kajian masa depan disarankan untuk melibatkan populasi lebih pelbagai atau menggunakan pendekatan kualitatif bagi mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

Kajian ini dapat memberi pemahaman yang lebih mendalam berkaitan dengan kesihatan mental pelajar, khususnya bagi program DPLI. Dapatan dari kajian ini boleh digunakan sebagai rujukan untuk merancang intervensi bersasar untuk memanfaatkan pelajar. Kajian ini juga mencadangkan perlunya kerjasama yang lebih erat antara pelajar, pensyarah, dan pihak universiti dalam mewujudkan persekitaran pembelajaran yang menyokong kesejahteraan pelajar.

5.2. Hubungan Umur Dan Kepuasan Hidup Terhadap Daya Tahan

Hubungan antara umur dan daya tahan dalam kalangan pelajar Diploma Pendidikan Lepas Ijazah (DPLI) menunjukkan bahawa pengalaman hidup dan kematangan emosi memainkan peranan dalam bagaimana individu menilai tekanan dan cabaran akademik. Dalam konteks pelajar DPLI, mereka yang berada dalam kumpulan umur yang lebih muda mungkin lebih bergantung kepada kepuasan hidup yang berpunca daripada hubungan sosial dan kejayaan akademik, manakala pelajar yang lebih berpengalaman mungkin memperoleh kepuasan hidup daripada kestabilan dan refleksi peribadi terhadap pencapaian mereka. Oleh itu, umur menjadi faktor penting dalam menentukan bagaimana kepuasan hidup mempengaruhi daya tahan pelajar, dengan setiap kumpulan umur menggunakan strategi daya tindak yang berbeza dalam menghadapi cabaran akademik dan sosial dalam program pendidikan intensif ini.

Walaupun kajian ini memberikan sumbangan bermakna kepada literatur, terdapat beberapa limitasi yang perlu diakui. Pertama, kajian ini hanya melibatkan pelajar DPLI di UKM, yang mengehadkan generalisasi dapatan kepada populasi pelajar lain. Kedua, pendekatan kuantitatif yang digunakan mungkin tidak sepenuhnya menggambarkan dimensi mendalam tentang bagaimana pelajar memupuk gaya kehidupan mereka untuk meningkatkan daya tahan. Oleh itu, kajian masa depan disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran (kuantitatif dan kualitatif) bagi mendapatkan pemahaman yang lebih holistik.

Secara keseluruhannya, kajian ini mengukuhkan literatur sedia ada tentang faktor umur dalam menyumbang kepada daya tahan, khususnya dalam kalangan pelajar yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Penemuan ini bukan sahaja mengisi jurang pengetahuan dalam konteks pelajar DPLI, tetapi juga menyediakan asas untuk kajian masa depan yang lebih mendalam tentang hubungan antara umur dan daya tahan dalam pelbagai konteks.

6. Kesimpulan

Kajian ini memberikan sumbangan penting dalam memahami hubungan antara daya tahan dan umur dalam kalangan pelajar DPLI di UKM. Melalui analisis yang dijalankan, dapatan kajian menunjukkan bahawa daya tahan mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan umur, mengesahkan bahawa daya tahan memainkan peranan sebagai mekanisme perlindungan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar. Selain itu, umur didapati mempengaruhi tahap daya tahan, di mana pelajar yang lebih tua cenderung menunjukkan tahap yang lebih tinggi dalam kedua-dua aspek ini, meskipun terdapat kepelbagaian individu dalam kumpulan umur tertentu.

Kajian ini telah mengisi jurang dalam literatur sedia ada dengan menumpukan kepada konteks unik pelajar DPLI, yang berhadapan dengan tekanan akademik dan pelbagai cabaran serta tanggungjawab. Dengan memperkenalkan pendekatan yang lebih menyeluruh terhadap daya tahan, kajian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana faktor demografi dan psikososial saling mempengaruhi kesejahteraan pelajar DPLI.

Dari sudut praktikal, dapatan ini memberikan panduan kepada institusi pendidikan untuk merangka intervensi yang lebih berkesan dan spesifik, seperti program sokongan psikososial dan latihan daya tahan yang disesuaikan dengan keperluan kumpulan umur berbeza. Selain itu, hasil kajian ini membuka peluang untuk meneroka mekanisme lain yang mungkin mempengaruhi hubungan ini, seperti sokongan sosial, motivasi intrinsik, dan kepercayaan diri. Walau bagaimanapun, beberapa limitasi telah dikenalpasti, termasuk keterbatasan dalam generalisasi dapatan kepada populasi pelajar lain di luar program DPLI. Oleh itu, kajian masa depan disarankan untuk memperluaskan skop populasi serta menggabungkan pendekatan kualitatif bagi mendapatkan pemahaman yang lebih holistik. Secara keseluruhannya, kajian ini bukan sahaja memperkukuh literatur sedia ada tetapi juga menyediakan asas yang kukuh untuk kajian masa depan dalam bidang kesejahteraan psikologi pelajar, khususnya dalam konteks pendidikan intensif. Dengan memahami dan menangani cabaran ini, institusi pendidikan tinggi dapat memainkan peranan yang lebih proaktif dalam meningkatkan kesejahteraan pelajar.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Kajian ini mendapat kelulusan etika daripada Universiti Kebangsaan Malaysia. Sebelum penyertaan, semua pelajar dimaklumkan tentang tujuan kajian dan dipastikan kerahsiaan jawapan soal selidik. Pelajar juga dimaklumkan bahawa penyertaan mereka adalah secara sukarela. Persetujuan termaklum diperoleh daripada semua peserta melalui pernyataan persetujuan di bahagian awal soal selidik.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Pengkaji tidak mempunyai konflik kepentingan berkaitan penyelidikan, pengarang atau penerbitan kajian ini.

Rujukan

- Amat, S., Mahmud, M. F., Mahmud M. I., Abu Bakar, A.Y., Mahmud, Z., Johari, K.S.K., & Karim, D. N. P. M. K. (2020). Analisa Awal Kesahan Dan Kebolehppercayaan Soal Selidik "The Brief Resilience Scale" Dalam Bahasa Melayu. *E-Prosiding Persidangan Kaunseling Kepelbagaian Ilmu*
- Ávila, M. P. W., Corrêa, J. C., Lucchetti, A. L. G., & Lucchetti, G. (2021). Relationship between mental health, resilience, and physical activity in Older Adults: A 2-Year longitudinal study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(1), 73–81. <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0264>
- Bertsia, V., & Poulou, M. (2023). Resilience: theoretical framework and implications for school. *International Education Studies*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.5539/ies.v16n2p1>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage
- El-Halem, M. H. A., Elaal, M. H. A., Ahemed, F. M., & Mahmoud, D. a. B. (2022). Relationship between Ego Resilience, Perceived Stress and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Nursing Science Benha University/Journal of Nursing Science Benha University*, 3(2), 1053–1066. <https://doi.org/10.21608/jnsbu.2022.248844>
- Ho, T. T. Q., Nguyen, B. P., Nguyen, V. B., & Tran, T. K. L. (2023). Resilience fully mediated in the link between risk of smartphone addiction and life satisfaction among college students. *Advances in Mental Health*, 21(3), 218–227. <https://doi.org/10.1080/18387357.2023.2200009>
- Hsieh, S., Chang, Y., Yao, Z., Yang, M., & Yang, C. (2024). The effect of age and resilience on the dose–response function between the number of adversity factors and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332124>
- Kaiser, M., Otterbach, S., & Sousa-Poza, A. (2021). Using deep learning to uncover the relation between age and life satisfaction. *Research Square (Research Square)*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-943521/v1>
- Karwetzky, C., Michaelsen, M. M., Werdecker, L., & Esch, T. (2022). The U-Curve of Happiness Revisited: Correlations and Differences in Life Satisfaction Over the Span

- of Life—An empirical evaluation based on data from 1,597 individuals aged 12–94 in Germany. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837638>
- Khalid, N. M. (2021). Resilience, Perceived Social Support, And Life Satisfaction Among Malaysian College Students. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 6(2), 21–40. <https://doi.org/10.24200/jonus.vol6iss2pp21-40>
- Patton, L. D. (2023). *Culture centers in higher education: Perspectives on identity, theory, and practice*. Taylor & Francis.
- Quiroz, F. J. R., & Oncoy, A. W. E. (2023). Resilience and life satisfaction in migrant university students residing in Lima. *AG Salud*, 1, 9. <https://doi.org/10.62486/agsalud20239>
- Riquelme, I. M., Pons, S. B., & Ramon, M. R. R. (2022). Resilience: conceptualization and keys to its promotion in educational centers. *Children*, 9(8), 1183. <https://doi.org/10.3390/children9081183>
- Saifullah, S., & Khan, O. Z. (2022). *Relationship Between Grit and Academic Resilience Among University Students*. https://www.semanticscholar.org/paper/Relationship-Between-Grit-and-Academic-Resilience-Saifullah-Khan/75364d6b1d06c7a864b8c24fe840d172995ba9e9?utm_source=consensus
- Sidabutar, D., Lumbantobing, K., Siallagan, Y. G., & Turnip, H. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Guru terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(4), 5353-5360.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Zakaria, N. N., & Azman, N. (2021). Daya Tahan dan Motivasi Pembelajaran alam Talian Semasa Pandemik Covid-19 Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 41–53. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1092>