

Hubungan Di Antara Kebimbangan Dan Kepuasan Hidup Semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Dalam Kalangan Pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)

Relationship Between Anxiety and Life-Satisfaction During Movement Control Order (MCO) Among UKM Students

Nur Najwa Hussein
¹Muhammad Ajib Abd Razak

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹muhdajib@ukm.edu.my

ABSTRAK

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang mula diperkenalkan pada Mac 2020 menjejaskan kesejahteraan psikologikal individu terutamanya dalam kalangan pelajar. Oleh itu adalah wajar untuk mengkaji keadaan kesihatan mental pelajar dari segi kebimbangan dan kepuasan hidup. Objektif utama kajian ini adalah untuk mengukur hubungan dan tahap kebimbangan dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar semasa dalam PKP. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan reka bentuk kajian tinjauan keratan lintang (cross-sectional survey) secara kuantitatif. Seramai 165 responden yang terdiri daripada pelajar Ijazah Sarjana Muda dan Sarjana telah terlibat dalam kajian ini. Dua alat ujian telah digunakan iaitu The Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan The State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Data yang diperolehi telah dianalisis dengan menggunakan ujian deskriptif dan korelasi Pearson. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebimbangan dan kepuasan hidup pelajar. Hasil kajian juga menunjukkan tahap kebimbangan pelajar berada pada tahap yang rendah dan tahap kepuasan hidup berada pada tahap yang tinggi. Hasil kajian ini menunjukkan, walaupun PKP berlangsung dalam tempoh yang agak lama tetapi para pelajar mempunyai keadaan kesihatan mental yang baik. Tambahan pula, pelbagai program dan intervensi yang diberikan oleh pihak Universiti, beserta sokongan keluarga, rakan-rakan, dan pensyarah telah membantu meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangkan perasaan kebimbangan pelajar semasa PKP.

Kata kunci: kebimbangan, kepuasan hidup, hubungan, perintah kawalan pergerakan

ABSTRACT

The Movement Control Order (MCO) which was first introduced in March 2020 affects the psychological well-being of individuals, especially among students. It is therefore desirable to study the mental health state of students in terms of anxiety and life satisfaction. The objective of this study was to measure the relationship and level of anxiety and life satisfaction among students while in MCO. This study was conducted using a quantitative cross-sectional survey design. A total of 165 respondents consisting of Bachelor and Master

students were involved in this study. Two test tools were used namely The Satisfaction with Life Scale (SWLS) and The State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The data obtained were analyzed using descriptive test and pearson correlation. Results showed that there were significant relationship between anxiety and life satisfaction among students. The results also showed that the level of anxiety among students was low and that the level of life satisfaction was at a high level. The results also showed that the level of students' anxiety was at a low and the level of life satisfaction was at a high level. The results of this study showed that, although MCO lasted for a relatively long period, but the students had a good mental health condition. Furthermore, the various programs and interventions provided by the University, along with the support of family, friends, and lecturers have helped increase life satisfaction and reduce students' feelings of anxiety during MCO.

Keywords:*anxiety, life satisfaction, relationship, movement control order*

1. Pengenalan

World Health Organization (WHO) telah mentarifkan kesihatan membawa maksud keadaan fizikal, mental dan kesejahteraan sosial yang lengkap dan bukan hanya penyakit atau kelemahan semata. Kesihatan mental yang berada pada tahap yang baik atau tinggi bukan hanya dapat menghindari keadaan yang lebih aktif malah juga dapat menjaga kesejahteraan dan kebahagiaan yang berterusan (Shelley, 2018) dan upaya untuk mengatasi kejadian kehidupan yang tidak baik dan berfungsi dalam sosial peranan, hubungan harmoni antara badan dan fikiran (Galderisi et al. 2015). Kebimbangan merupakan satu keadaan negatif yang dialami oleh manusia dan merupakan gabungan perasaan takut, seram, gentar, runsing, cemas, bimbang, risau, gelisah, kluatir serta pelbagai emosi yang lain. Ini berlaku tanpa sebab-sebab yang nyata dan sukar diketahui oleh individu berkenaan (Salasiah, 2010). Hal ini merangkumi kebimbangan dan kegelisahan secara berlebihan atau gangguan yang berkaitan. Walaupun istilah 'kegelisahan' sering digunakan, namun mempunyai tafsiran yang sama dengan 'ketakutan' (Avery, Clauss, & Blackford, 2016). Kebimbangan ini mempunyai kesan negatif terhadap kepuasan hidup seseorang yang mana hal ini berkait rapat dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar universiti (Hambricket et al. 2003).

Dalam pada itu juga, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang mula diperkenalkan oleh kerajaan Malaysia dalam membendung wabak koronavirus (COVID-19) yang bermula pada 18 Mac 2020 telah menyebabkan sebarang aktiviti sosial dan juga pergerakan adalah terhad dan tidak boleh dilakukan. Masyarakat mula menjalani kehidupan sosial secara norma baharu seperti pemakaian topeng muka, penjarakan sosial, larangan aktiviti perhimpunan, larangan rentas negeri/daerah dan pembelajaran secara maya bagi institusi pendidikan. Terutamanya pelajar universiti yang perlu kekal berada di kolej atau kampus. Natijahnya, pelajar berasa bimbang dan bosan dengan norma baharu yang menyebabkan mereka hanya boleh berada dalam bilik dan tidak boleh keluar untuk menjalankan sebarang aktiviti atau riadah. Tambahan pula, kaedah pembelajaran secara atas talian yang telah berlangsung selama lebih daripada dua semester menyebabkan kaedah pembelajaran tersebut memberi kesan kepada penyesuaian, dan kemudahan para pelajar. Hal ini kerana, ada segelintir pelajar yang mempunyai masalah dari segi talian internet yang kuat dan suasana pembelajaran yang tidak kondusif.

Situasi ini boleh mencetuskan tekanan terhadap para pelajar dan boleh menyebabkan perasaan keseorangan, kesunyian atau akan mendorong pada tahap kemurungan sehingga menjejaskan kepuasan hidup. Kepuasan hidup bermaksud, rasa kesejahteraan diri kesan daripada kebahagiaan atau semangat yang meningkat. Semangat yang dimaksudkan adalah

penguasaan perasaan positif terhadap perasaan negatif berkaitan dengan perhubungan. Dalam kalangan para pelajar, misalnya terdapat pelbagai bahagian kepuasan hidup termasuklah pencapaian dalam bidang akademik.(Chow, 2005). Kepuasan hidup bagi seseorang adalah berbeza antara satu sama lain. Tahap kepuasan hidup pelajar ini adalah berbeza antara satu sama lain yang mana hal ini bergantung kepada pemenuhan keperluan hidup seseorang. Dalam konteks kesejahteraan subjektif, ianya diukur oleh kepuasan hidup, kegelisahan, kemurungan, dan sikap berputus asa yang kebiasaannya berlaku isu sedemikian dalam kehidupan seseorang (Guney, Kalafat, &Boysan, 2010).

Selain itu, kebimbangan dan kepuasan hidup merupakan antara medium utama dalam konteks kesihatan mental. Hal ini dapat dibuktikan melalui kesihatan mental seseorang yang melibatkan kepuasan dalam diri mereka yang dapat mengatasi tekanan hidup yang normal. Jika mereka mencapai kepuasan hidup yang baik, maka dengan itu mereka akan memperoleh kesihatan tubuh badan yang baik dan emosi yang lebih stabil (Siahpush, Spittal, & Singh, 2008). Sebaliknya kebimbangan hanya akan menyebabkan rasa gelisah dan boleh menjejaskan kesihatan mental seseorang yang mana mereka tidak mampu untuk mengatasi tekanan itu sendiri. Namun, jika terdapat masalah kesihatan mental yang berlaku seperti kebimbangan dan kemurungan maka mereka tidak akan mencapai tahap kepuasan hidup yang optimum. Dalam tempoh PKP yang berlaku juga akan menyebabkan seseorang pelajar berasa bersendirian dan tiada motivasi untuk hidup secara sihat dalam situasi tersebut kerana tiada sokongan sosial terutamanya kepada mereka yang berada di rumah atau kolej masing-masing. Ekoran itu, kajian ini memfokus kepadahubungan antara kebimbangan dan kepuasan hidup pelajar dalam menghadapi PKP. Hal ini adalah untuk memastikan kestabilan pelajar daripada segi kesihatan mental dan fizikal terutamanya berhadapan dengan pandemik ini. Walaupun kajian mengenai kebimbangan dan kepuasan hidup telah banyak dijalankan dalam konteks tempatan, namun tidak banyak kajian mengenainya semasa dalam situasiPKP. Justeru itu,objektif kajian ini dijalankan adalah untuk melihat hubungan dan tahap antara kebimbangan dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar UKM semasa tempoh PKP.

2. Sorotan Literatur

Pada tahun 2019, sebuah kajian telah dijalankan dalam kalangan pelajar di universiti Athens, Greece berkaitan dengan tahap kepuasan hidup dan kebimbangan mereka. Hasil dapatan telah menunjukkan terdapat hubungan atau korelasi yang berlaku antara tahap kebimbangan dan kepuasan hidup. Kajian ini juga telah menyokong bahawa jika tahap kepuasan diri rendah, maka tahap kebimbangan akan mencatatkan ketinggian (Bourland et al. 2000). Kajian ini telah menunjukkan bahawa kebimbangan dan kepuasan hidup pelajar adalah berkorelasi.

Kajian ini juga melihat kepada pengaruh enam konteks psikologi positif atau konstruk kotivaliti bagi membendung perasaan bimbang dan penipuan dalam diri pelajar. Dapatan kajian juga mendapati bahawa dalam konteks kepuasan hidup juga turut memberikan kesan kepada perasaan bimbang itu namun dalam kesan yang sederhana. Dalam kajian ini juga ada menegaskan bahawa kepuasan hidup merupakan sebahagian daripada komponen kognitif (Zachariah et al. 2015). Kajian seterusnya adalah berkaitan dengan tahap kebimbangan dan kepuasan hidup para pelajar di Universiti Ummu al –Qura, Arab Saudi. Dapatan kajian telah mencatatkan item kebimbangan sebanyak 66.4% manakala kemurungan mencatatkan peratusan tertinggi iaitu 69.9%. Kajian ini juga telah menjadi penanda aras yang mana membuktikan terdapat hubungan antara kepuasan hidup dan isu kesihatan mental yang semakin perlu diberikan perhatian kepada golongan pelajar tertentu. Manakala Salleh dan Zuria menyimpulkan bahawa individu yang mempunyai kepuasan hidup yang baik akan lebih selesa dan teratur kehidupansehariannya. Dalam konteks pelajar di IPT pula, pelajar yang mempunyai tahapkepuasan hidup yang lebih baik pula akan dapat menumpukan

perhatian kepadapelajaran serta mempunyai gaya hidup yang lebih sihat serta kurang mempunyaitekanan hidup.Penyelidikan terkini menunjukkan bahawa pelajar dewasa muda kolej mengalami peningkatan tahap kemurungan, kegelisahan, dan tekanan (Jihan Saber, 2012). Hasil dapatan kajian menunjukkan masalah itu berpunca daripada mereka yang mempunyai masalah dalaman dan tidak mencapai kepuasan dalam hidup.

Kajian yang dilakukan oleh Nergz Bulut Senin dan rakan- rakan pada 2010 yang menunjukkan bahawa terdapat hubungan langsung dan negatif antara kehidupan kepuasan hidup, kemurungan dan kegelisahan. Menurut kajian yang dilakukan terhadap pelajar di Universiti Ankara, kegelisahan dan kemurungan mempengaruhi kepuasan hidup dan mempunyai perkaitan antara satu sama lain. Hasil kajian ini menunjukkan bahawa kepuasan hidup yang dilaporkan sendiri sangat berkaitan dengan serentakgejala kemurungan, harapan dan kegelisahan. Dengan kata lain keadaan kepuasan hidup dikaitkan dengan rasa tertekan, mood tertekan, putus asa (Guney, 2010). Perkara ini telah membuktikan bahawa terdapat hubungan antara kebimbangan dan kepuasan hidup seseorang.

Berdasarkan kajian –kajian yang terdahulu ini, terbukti bahawa pelbagai kajian yang dilakukan adalah untuk mengkaji hubungan antara kebimbangan dan kepuasan hidup, terutamanya dalam kalangan pelajar. Namun begitu, masih tiada lagi kajian yang melibatkan kebimbangan dan kemurungan berdasarkan situasi khusus yang dihadapi oleh para pelajar. Misalnya adakah hubungan itu dinilai apabila mereka menghadapi sebarang peperiksaan atau diniali ketika mereka berada dalam keadaan yang memerlukan dan sebagainya. Kebanyakan keputusan kajian yang diperoleh telah menunjukkan hubungan yang signifikan dan negatif. Hal ini yang mana masih ada hubungan antara kebimbangan dan kepuasan hidup pelajar. Dalam kajian ini pula, kajian lebih menumpukan terhadap hubungan antara kebimbangan dan kepuasan hidup pelajar sepanjang PKPekoran pandemik COVID-19. Kajian ini untuk menilai, adakah batasan PKP ini menyebabkan tahap kebimbangan dan kepuasan hidup para pelajar berada dalam keadaan yang baik atau tidak.

3. Metodologi Kajian

Kajian ini merupakan kajian berbentuk tinjauan dengan menggunakan reka bentuk tinjauan keratan-lintang (*cross-sectional survey*) secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif dan korelasi pearson. Menurut Chua (2006), deskriptif analisis merupakan statistik yang digunakan untuk menghurai dan menjelaskan ciri-ciri pemboleh ubah. Kajian ini juga menggunakan kaedah soal selidik yang terbahagi kepada tiga bahagian iaitu bahagian A, B dan C. Bahagian A terdiri daripada profil demografi responden, bahagian B, terdiri daripada Skala Kepuasan Hidup (*The Satisfaction with Life Scale*) (*SWLS*) dan bahagian C, terdiri daripada *The State-Trait Anxiety Inventory* (*STAI*). Alat ujian yang digunakan mempunyai skala *likert* yang berbeza. Contohnya, pada bahagian B mempunyai lima item yang bermula dengan skala 1 hingga 7 yang menggunakan pernyataan 'sangat tidak setuju' sehingga 'sangat setuju'.Bahagian C mengandungi 20 item dengan empat skala di mana pilihan-pilihannya disusun mengikut kesesuaian iaitu 'tidak pernah' sehingga 'sangat pernah'.Dalam pada itu juga, soal selidik tersebut telah dijana secara *soft copy* dan diedarkan kepada responden melalui platform google form. Tujuan google form digunakan adalah atas dasar keselamatan kerana penyelidik tidak boleh berjumpa secara fizikal dengan responden akibat pandemik Covid-19, memudahkan responden untuk akses dan melengkapkan soal selidik tersebut serta pergerakan penyelidik yang terhad semasa PKP sedang dikuatkuasakan. Daripada hasil tinjauan yang dijalankan, seramai 165 responden yang terdiri daripada pelajar Ijazah Sarjana Muda dan Ijazah Sarjana UKM telah melengkapkan soal selidik tersebut. Data kajian telah dianalisis dengan menggunakan 'Statistical Package for the Social Science for Windows' (*SPSS for Windows*) 13.0. Statistik deskriptif digunakan untuk menentukan frekuensi,

peratusan dan purata kajian dan analisis inferensi iaitukaedah korelasi pearson bagi menjawab kepada objektif kajian yang ingin dikaji.

4. Hasil Kajian Dan Perbincangan

Jadual 1 menunjukkan keputusan demografi profil responden. Dalam konteks demografi responden, seramai 165 orang responden telah mengambil bahagian dalam kajian ini. Seramai 49 orang (29.67%) adalah lelaki, dan 116 orang (70.30%) adalah perempuan. Seramai 128 orang (77.58%) adalah lingkungan umur 22 hingga 24 tahun, manakala, 28 orang (16.70%) adalah berumur 21 tahun dan bagi lingkungan umur 25 tahun ke atas adalah seramai 9 orang (5.45%). Bagi kategori agama, seramai 157 orang (95.15%) adalah beragama Islam, 3 orang (1.82%) beragama Buddha, dan 5 orang (3.03%) beragama Hindu. Manakala, bagi kategori bangsa, 156 orang (94.54%) adalah Melayu, 2 orang (1.21%) adalah Cina, 5 orang (3.03%) adalah India dan 2 orang (1.21%) adalah lain-lain. Bagi kategori pengajian, seramai 164 orang (99.4%) sedang mengikuti Ijazah Sarjana Muda, 1 orang (0.61%) adalah Ijazah Sarjana. Kemudian, bagi keberadaan responden semasa PKP, seramai 112 orang (67.88%) tinggal dirumah bersama keluarga, 38 orang (23.03%) tinggal di kolej kediaman, 13 orang (7.88%) tinggal di rumah sewa dan 2 orang (1.21%) adalah keberadaan lain-lain.

JADUAL 1. Demografi Profil Responden

Demografi		n=165	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	49	29.67
	Perempuan	116	70.30
Umur (tahun)	9 - 21	28	16.70
	22 - 24	128	77.58
	25 ke atas	9	5.45
Agama	Islam	157	95.15
	Buddha	3	1.82
	Hindu	5	3.03
Bangsa	Melayu	156	94.54
	Cina	2	1.21
	India	5	3.03
	Lain-lain	2	1.21
Tahap Pengajian	Ijazah Sarjana Muda	164	99.4%
	Ijazah Sarjana	1	0.61
Keberadaan Responden	Rumah Keluarga	112	67.88
	Kolej Kediaman	38	23.03
	Rumah Sewa	13	7.88
	Lain-lain	2	1.21

4.1 Analisis hubungan antara kebimbangan dan kepuasan hidup pelajar UKM sepanjang tempoh PKP

Objektif pertama dalam kajian ini adalah melihat hubungan antara kebimbangan dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar UKM sepanjang tempoh PKP. Hasil analisis keputusan korelasi pada pada jadual 2 menunjukkan, kebimbangan berhubung secara signifikan dengan kepuasan hidup, ($r = 0.35$, $p < 0.01$).

JADUAL 2. Hubungan antara Kebimbangan dan Kepuasan Hidup Pelajar UKM Sepanjang PKP

Pemboleh ubah	(1)	(2)
Kebimbangan (1)	1	
Kepuasan Hidup (2)	.350**	1

** $p < 0.01$

4.2 Analisis tahap kepuasan hidup pelajar UKM sepanjang PKP

Objektif kedua adalah melihat tahap kepuasan hidup pelajar sepanjang tempoh PKP. Jadual 3 menunjukkan tahap kepuasan hidup yang dialami oleh pelajar UKM sepanjang PKP dikuatkuasakan. Menurut Georger, Panagiotis, & Antonia (2019), kepuasan hidup yang adalah termasuk optimisme, keputusan akademik, hubungan sosial dan kesihatan badan. Terdapat 5 item dalam bahagian ini telah dianalisis dengan kaedah deskriptif. Jadual 3 juga menunjukkan min yang paling tinggi dicatatkan adalah pada item yang kedua iaitu sebanyak 5.09. Manakala peratusan tertinggi yang diperolehi dalam item ini adalah pada skala setuju atau skala ke-6 iaitu sebanyak (37.6%). Min paling rendah yang dicatatkan dalam bahagian ini adalah item yang kelima iaitu sebanyak 3.61. Item ini telah memperoleh peratusan yang tertinggi pada skala 'agak tidak setuju' iaitu sebanyak (24.8%). Capaian min kedua tertinggi adalah menerusi item yang ke-3 iaitu 4.89. Peratusan tertinggi dalam item ini telah dicapai pada skala 'agak setuju' iaitu sebanyak (29.7%). Bagi item pertama pula telah mencapai min 4.60. Dalam item ini, skala yang ke-5 iaitu 'agak setuju' telah mencapai peratusan yang tinggi iaitu (30.9%). Manakala, item yang keempat telah mencatatkan min 3.75. Dalam item ini sebanyak (28.5%) yang juga merupakan peratusan tertinggi telah dicatatkan iaitu pada skala ke-4 iaitu 'neutral'. Secara keseluruhannya, telah didapati bahawa kelima-lima item dalam SWLS mempunyai min yang tinggi iaitu sebanyak 3.50 ke atas. Hal ini bermakna, kepuasan hidup para pelajar berada pada tahap yang tinggi.

JADUAL 3. Keputusan Tahap Kepuasan Hidup Pelajar UKM sepanjang tempoh PKP

Bil	Item	STS (%)	TS (%)	ATS (%)	N (%)	AS (%)	S (%)	SS (%)	Min
1	Perjalanan hidup mengikut kehendak saya.	3.6	5.5	10.3	23.0	30.9	18.8	7.9	4.60
2	Hidup saya dalam keadaan baik	1.8	4.2	7.3	14.5	24.2	37.6	10.3	5.09
3	Berpuas hati dengan hidup	3.6	4.8	7.9	15.2	29.7	28.5	10.3	4.89

4	Dapat capai apa yang mahukan dalam hidup	9.7	10.9	18.8	28.5	21.8	7.9	2.4	3.75
5	Saya tak akan ubah apa apa dalam hidup	14.5	9.1	24.8	3.6	12.7	10.3	4.8	3.61

4.3 Analisis tahap kebimbangan pelajar UKM sepanjang PKP

Objektif ketiga adalah melihat tahap kebimbangan pelajar UKM sepanjang tempoh PKP. Jadual 4 menunjukkan analisis bagi tahap kebimbangan pelajar UKM sepanjang PKP dikuatkuasakan. Berdasarkan jadual berikut, telah membuktikan bahawa nilai min tertinggi telah dicatatkan oleh item yang kedua, iaitu dengan 3.18. Dalam item ini, skala tertinggi yang telah direkodkan oleh responden adalah skala ke-3 iaitu 'pernah' sebanyak (66.7%). Hal ini menunjukkan responden yang 'pernah' berasa selamat sepanjang PKP ini berlangsung adalah tinggi berbanding skala yang lain. Seterusnya, item yang ketujuh telah mencatatkan min kedua tertinggi iaitu 3.05. Dalam konteks ini, skala yang paling tinggi direkodkan dalam kalangan responden adalah sebanyak (52.1%). Peratusan yang tinggi ini dicatatkan pada skala ke-3 iaitu 'pernah'. Manakala, min terendah iaitu 2.61 telah dicatatkan oleh item yang ke-19. Dalam item ini, skala ke-3 'pernah' mencatatkan peratusan tertinggi antara skala lain dalam item yang sama iaitu (51.5%). Kebanyakan item dalam STAI mendapat min yang rendah iaitu merekodkan min 3.50 ke bawah. Hal ini bermakna, kebimbangan hidup pelajar berada dalam tahap yang rendah berbanding kepuasan hidup pelajar.

JADUAL 4. Keputusan Tahap Kebimbangan Pelajar UKM sepanjang PKP

Bil	Item	TP (%)	HP (%)	P (%)	SP (%)	Min
1	Saya berasa tenang	3.0	10.9	66.7	19.4	3.02
2	Saya berasa selamat	1.2	6.1	66.7	26.1	3.18
3	Saya mudah marah	3.0	35.2	40.6	21.2	2.80
4	Situasi saya dalam keadaan tegang	7.9	33.3	46.1	12.7	2.64
5	Urusan saya menjadi mudah	9.1	19.4	53.9	17.6	2.80
6	Saya berasa kecewa	4.2	27.3	50.9	17.6	2.82
7	Berasa bimbang kemungkinan yang akan berlaku	1.2	19.4	52.1	27.3	3.05
8	Berpuas hati	6.1	22.4	58.2	13.3	2.79
9	Takut	7.3	29.7	52.7	10.3	2.66
10	Selesa	4.8	17.0	60.6	17.6	2.91
11	Yakin dengan diri sendiri	6.1	30.3	50.3	13.3	2.71
12	Gementar	8.5	27.3	51.5	12.7	2.68
13	Gelisah	7.9	29.1	53.9	9.1	2.64
14	Tidak tegas	7.3	36.4	43.6	12.7	2.62
15	Berasa santai	3.0	15.8	62.4	18.8	2.97

16	Berasa masa terisi	6.7	27.9	50.9	14.5	2.73
17	Risau	3.0	21.8	58.2	17.0	2.89
18	Keliru	6.7	24.2	53.9	15.2	2.78
19	Berasa diri stabil	10.3	28.5	51.5	9.7	2.61
20	Persekitaran menyenangkan	7.3	18.2	60.6	13.9	2.81

5. Kesimpulan

Secara kesimpulannya, keseluruhan keputusan kajian menunjukkan tahap kepuasan hidup pelajar mencatatkan tahap yang tinggi, manakala pada tahap kebimbangan pula merekodkan tahap yang rendah. Manakala, terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan hidup dan kebimbangan dalam kalangan pelajar UKM sepanjang tempoh PKP. Hal ini menunjukkan kepuasan hidup dan kebimbangan hidup pelajar mempengaruhi antara satu sama lain. Tahap kebimbangan menjadi rendah dalam kalangan pelajar adalah kerana ada kalangan mereka yang berada dalam kalangan selamat sama ada di rumah atau di kolej kediaman masing-masing. Keselamatan ini yang menyebabkan kebanyakan mereka berada dalam keadaan baik dan tidak terlalu memikirkan masalah mereka. Tahap kepuasan mereka pula tinggi adalah kerana telah mencapai apa yang mereka mahu atau cukup pada diri mereka. Tahap kepuasan seseorang adalah bersifat subjektif iaitu merujuk kepada kepuasan seseorang atas apa yang dimilikinya. Konsep ini telah disokong oleh Diener (1994) yang menyatakan bahawa kepuasan hidup yang boleh dinilai secara kognitif kebiasaannya berdasarkan kesihatan, hubungan, pekerjaan dan penghargaan sendiri.

Keputusan kajian ini adalah sama dengan kajian terdahulu, yang menyatakan jika tahap kepuasan diri rendah, maka tahap kebimbangan akan mencatatkan ketinggian (Bourland et al. 2000). Kepuasan hidup pelajar ini merangkumi keperluan mereka untuk bersosial dan juga melakukan apa yang hendak mereka capai. Contohnya, sepanjang PKP yang menyebabkan mereka tidak boleh keluar rumah atau kolej kediaman untuk berjumpa dengan rakan-rakan dan ahli keluarga akan menyebabkan mereka berasa kesunyian dan lama-kelamaan akan menjadi tertekan. Maka dengan itu, jika mereka mencapai kepuasan hidup yang rendah, kebimbangan mereka akan menjadi lebih tinggi dan begitu juga sebaliknya. Gilman & Huebner (2005) menyatakan bahawa remaja dengan kepuasan hidup yang tinggi mempunyai lebih positif hubungan dengan orang lain, mempunyai tahap tekanan yang lebih rendah dan dibandingkan dengan remaja dengan kepuasan hidup yang rendah, mereka mempunyai tahap kawalan sendiri yang lebih tinggi. Masyarakat atau komuniti sekeliling perlulah cakna akan keadaan sekeliling bagi memastikan semuanya berada dalam keadaan terkawal. Keadaan terkawal dalam hal ini adalah merujuk kepada situasi kesihatan fizikal dan mental sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) ini. Terutamanya dalam konteks seorang pelajar. Para pelajar yang sedang mengikuti pengajian dan memerlukan masa untuk menyesuaikan diri dengan norma baharu seperti belajar secara atas talian, kekurangan rujukan fizikal dan mungkin tidak lagi berkomunikasi dengan rakan-rakan sepengajian oleh kerana tidak lagi berada di tempat pengajian dan sebagainya. Situasi yang lebih teruk dapat dielakkan dengan cara menyedarkankomuniti untuk ambil tahu tentang keadaan masyarakat sekeliling. Oleh hal yang demikian, kawalan oleh pihak berkuasa perlu terus dilakukan bagi memastikan keselamatan dan kesihatan pelajar lebih terjamin. Cadangan kajian akan datang disyorkan agar penyelidik seterusnya dapat menjalankan kajian dalam skop yang lebih besar seperti para pelajar dari seluruh Malaysia agar dapat dijadikan panduan bagi mengekang masalah kesihatan mental daripada terus meningkat.

Rujukan

- Avery, S. N, Clauss JA, Blackford, J. U. (2016). The Human BNST: Functional role in Anxiety and Addiction. *Neuropsychopharmacology*, 41(1), 126-41.
- Bourland, S.L, Stanley, M.A, Synder, A.G. Novy, D.M, Beck, J.G., Averill, P.M., & Swann A.C. 2000. Quality of Life in Older Adults with Generalized Anxiety Disorders. *Journal of Life Satisfaction*, 4, 315-323.
- Chow, H.P.H. (2005). Life Satisfaction among University Students in a Canadian Prairie City. A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Chua, Y. P. (2006). *Methods and Statistics Research*. Kuala Lumpur: McGraw Hill.
- Ghazali Yusri, Nik Mohd Rahimi, & Parilah Md Shah. (2010). Kebimbangan Ujian dan Motivasi dalam Kalangan Pelajar Kursus Bahasa Arab Dalam Konteks Kemahiran Lisan. *AJTLHE*, 2(2), 46-58.
- Georger, T., Panagiotis, N., & Antonia, P. (2019). *Life Satisfaction, and Anxiety Levels among University Students.*, Athens, Greece: Harokopio University.
- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety, and depression: a preventive mental health study in Ankara University student's population. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1210-1213.
- Hambrick, J, Turk, C. Heimberg, R.G. Schneier, F.R & Liewbowitz M. (2003). Experience of Disability and Quality of Life in Social Anxiety Disorder. *Depression and Anxiety*, 18, 46-50.
- Jihan Saber, & Raja Mahmoud. (2012). The Relationship among Young Adults College Student's Depression, Anxiety, Stress. Demographic, Life Satisfaction and Coping Styles. *Journal of Mental Health*, 33, 149-156.
- Nerguz, B. S., Oguz S. L., & Filiz, O. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and depression level. Faculty of Education, Cyrus International University, Nicosia, TRNC.
- Salasiah. (2010). Kaedah Mengatasi Kebimbangan dalam Kaunseling. Analisis daripada Perspektif Al- Ghazali. *Jurnal Hadhari*, 3(1), 41-57.
- Shamzaeffa Samsudin, & Tan, Kevin Chee Hong. (2016). Hubungan antara tahap kesihatan mental dan prestasi pelajar sarjana muda: satu kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 14(1), 11-16.
- Shelly, E. T. (2018). *Health Psychology* (10th ed.) New York: McGrawHill-Education.
- Sohana Binti Abdul Hamid. (2019). Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi. Kertas kerja yang dibentangkan dalam Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan (24-25 April 2019) Kolej Universiti Islam Selangor. *E-Proceedings*, 329-326.
- Silvana Galderisi, Andreas Heinz, Maranne Kastrup, Julian Beezhold, Norman Sartorius. (2015). Toward A New Definition of Mental Health. *Journal of Medicine*. 14(2): 231-235.
- Zachariah, S., Peter, B., Amanda, M., & Michael, J. F. (2015). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 2(1), 1-17.