


## Kesan Kelesuan Akademik Terhadap Pencapaian Skolastik di Peringkat Pendidikan Tinggi

*(Effect of Academic Fatigue on Scholastic Achievement at the Higher Education Level)*

Mohd Azry Abdul Malik<sup>1\*</sup>, Mohamad Helmi Haqim Abdul Malik<sup>2</sup>, Norafefah Mohamad Sobri<sup>3</sup>, Mohd Faiez Suhaimin<sup>4</sup>, Nor Fatimah Abd Razak<sup>5</sup>, Mohd Noor Azam bin Nafi<sup>6</sup>, Nur Syaliza Hanim Che Yusof<sup>7</sup>, Nur Dalila Norshahidi<sup>8</sup>, Siti Nurani Zulkifli<sup>9</sup>

<sup>1</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [azry056@uitm.edu.my](mailto:azry056@uitm.edu.my)

<sup>2</sup>Kolej Vokasional Sultan Ahmad Shah, 26800 Kuala Rompin, Pahang, Malaysia.

Email: [g-67513590@moe-dl.edu.my](mailto:g-67513590@moe-dl.edu.my)

<sup>3</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [noraf378@uitm.edu.my](mailto:noraf378@uitm.edu.my)

<sup>4</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [mdfaiez821@uitm.edu.my](mailto:mdfaiez821@uitm.edu.my)

<sup>5</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [nfatih570@uitm.edu.my](mailto:nfatih570@uitm.edu.my)

<sup>6</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [norazam05@uitm.edu.my](mailto:norazam05@uitm.edu.my)

<sup>7</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [syaliza648@uitm.edu.my](mailto:syaliza648@uitm.edu.my)

<sup>8</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [dalila664@uitm.edu.my](mailto:dalila664@uitm.edu.my)

<sup>9</sup>Kolej Pengkomputeran, Informatik dan Media, Universiti Teknologi MARA (UiTM), 18500 Machang, Kelantan, Malaysia.

Email: [nurani08@uitm.edu.my](mailto:nurani08@uitm.edu.my)

### ABSTRAK

#### CORRESPONDING

#### AUTHOR (\*):

Mohd Azry Abdul Malik  
([azry056@uitm.edu.my](mailto:azry056@uitm.edu.my))

#### KATA KUNCI:

Kelesuan  
Akademik  
Pencapaian  
Tekanan  
Emosi  
Depersonalisasi

Kelesuan akademik adalah keadaan psikologi yang buruk dan menyebabkan tekanan yang kronik di kalangan pelajar. Kajian ini dilakukan untuk mengenal pasti dimensi kelesuan akademik yang dominan (Keletihan emosi, Rasa pencapaian peribadi berkurang, dan Depersonalisasi) dalam mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar di Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kampus Kota Bharu. Sebanyak 282 pelajar yang mendaftar pada tahun kedua dan ketiga dipilih sebagai sampel kajian secara pensampelan berstrata. Hasil kajian menunjukkan bahawa lebih daripada separuh pelajar didapati mengalami tekanan akademik, yang membawa kepada tahap gejala

Pendidikan

**KEYWORDS:**

Fatigue  
Academics  
Achievement  
Stress  
Emotions  
Depersonalization  
Education

**CITATION:**

Mohd Azry Abdul Malik et al. (2022).  
xxxxxxx. *Malaysian Journal of Social  
Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(11),  
e001866.  
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i11.1866>

kelesuan akademik yang tinggi. Terdapat juga perbezaan yang signifikan dalam tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan wanita. Hasil kajian juga menunjukkan pemboleh ubah keletihan emosi yang memberikan sumbangan yang signifikan terhadap pencapaian skolastik pelajar. Kajian ini memberikan gambaran kepada pihak pengurusan dan pembuat dasar untuk menangani masalah gejala kelesuan akademik di kalangan pelajar dalam pendidikan tinggi dengan berkesan.

**ABSTRACT**

Academic fatigue is a bad psychological condition and causes chronic stress among students. This study was conducted to identify the dominant dimensions of academic fatigue (emotional exhaustion, reduced sense of personal achievement, and depersonalization) in influencing the scholastic achievement of students at Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kota Bharu Campus. A total of 282 students enrolled in the second and third year were selected as a study sample using stratified sampling. The results of the study showed that more than half of the students were found to experience academic stress, which led to a high level of academic fatigue symptoms. There is also a significant difference in the level of academic fatigue faced between male and female students. The results of the study also show that the variable of emotional exhaustion makes a significant contribution to the scholastic achievement of students. This study provides an overview for management and policy makers to effectively deal with the symptoms of academic fatigue among students in higher education.

**Sumbangan/Keaslian:** Kajian ini memberi maklumat kepada pihak pengurusan dan pembuat dasar untuk membantu menangani masalah gejala kelesuan akademik di kalangan pelajar dalam pendidikan tinggi dengan berkesan.

## 1. Pengenalan

Kelesuan akademik adalah keadaan psikologi negatif pelajar akibat dari tekanan yang dialami dalam proses pengajaran dan pembelajaran (PdP). Harapan yang tinggi terhadap pelajar berkaitan dengan pencapaian skolastik menjadikan mereka lebih cenderung menghadapi gejala kelesuan akademik. Kelesuan akademik membawa kepada kehidupan akademik pelajar yang rumit. Kajian di Monash University Malaysia menunjukkan bahawa jumlah pelajar dengan tahap kelesuan akademik adalah tinggi iaitu antara 63.6% hingga 73.5% (Tommy et al., 2016). Ahli psikologi melaporkan bahawa kira-kira separuh daripada pelajar menghadapi gejala kelesuan akademik, dan 20% dari mereka adalah kronik (Nikodijevic et al., 2012). Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Nasional 2017 melaporkan bahawa satu daripada sepuluh remaja di Malaysia telah mempunyai pemikiran yang berkeinginan bunuh diri, dan komplikasi kelesuan akademik mungkin menyebabkan angka yang merisaukan ini (Othman et al., 2018). Kelesuan akademik dilihat sebagai masalah akademik yang signifikan dan perlu diselidiki (Noushad, 2008).

Pelajar yang menderita masalah kelesuan akademik mempunyai penguasaan tugas pekerjaan yang lebih rendah, kurang produktiviti kerja ketika memasuki alam pekerjaan, dan mereka lebih cenderung meninggalkan pekerjaan tersebut dalam masa yang singkat (Rudman & Gustavsson, 2012). Pelajar yang mengalami gejala kelesuan akademik akan mempengaruhi pencapaian akademik mereka secara negatif (Law, 2010). Kelesuan akademik juga mempunyai hubungan yang tidak baik dengan pencapaian skolastik (Olwage & Mostert, 2014). Apabila tahap kelesuan akademik meningkat, ia akan mengurangkan pencapaian skolastik pelajar secara signifikan. Oleh kerana proses PdP dalam pendidikan tinggi diukur oleh pencapaian skolastik pelajar, maka mengenal pasti kesan kelesuan akademik terhadap pencapaian tersebut adalah salah satu penyelidikan yang penting di pusat pendidikan (Safarzaie et al., 2017).

Sejak dunia menghadapi wabak COVID-19, e-pembelajaran telah di adaptasi dalam semua peringkat pengajian. Seseengah pelajar sukar untuk mendapatkan bimbingan yang betul di luar persekitaran akademik biasa (Daud, 2020 ). Terdapat sebilangan pelajar mengalami kekangan dari segi fasiliti, geografi, dan pendapatan keluarga semasa menghadapi proses e-pembelajaran. Kekangan ini menyebabkan peningkatan kelesuan akademik di kalangan pelajar, dan menghasilkan pencapaian skolastik yang rendah (Chonghui, 2020). Lebih-lebih lagi, pelajar yang mempunyai sikap negatif terhadap pengajian, mereka lebih terdedah untuk menarik diri dari pengajian (Olwage & Mostert, 2014).

Walaupun kerja dan penyelidikan telah banyak dilakukan sehingga kini, hanya beberapa kajian yang dilaporkan berkenaan kelesuan akademik terutamanya dalam persekitaran pendidikan tinggi. Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti dimensi kelesuan akademik yang mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar dalam pendidikan tinggi. Kajian ini juga bertujuan untuk menilai perbezaan tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan wanita. Jadual 1 menunjukkan penyusunan literatur sokongan untuk pemboleh ubah yang terlibat dalam kajian. Topik ini dikenal pasti penting bagi pendidik, pihak pengurusan, dan pembuat dasar dalam memberikan mereka latar belakang berkenaan faktor yang mempengaruhi kejayaan proses PdP di peringkat pengajian tinggi.

Jadual 1: Sokongan Literatur

Hubungan	Sumber
Terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan perempuan.	Maslach et al. (2001); Matlin (2014); Zahed et al. (2014); Salmela-Aro et al. (2017)
Keletihan emosi mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar.	Atalayin et al. (2015); Li et al. (2018)
Rasa pencapaian peribadi berkurang mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar.	Duru et al. (2014); Portoghese et al. (2014) Atalayin et al. (2015)
Depersonalisasi mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar.	Portoghese et al. (2014); Atalayin et al. (2015)

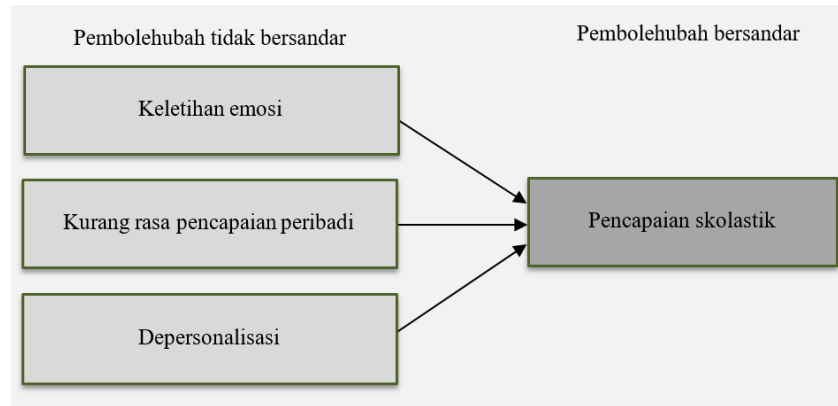
## 2. Metod Kajian

### 2.1. Reka Bentuk Kajian

Kajian ini menggunakan reka bentuk penyelidikan secara keratan rentas. Pemboleh ubah bersandar adalah pencapaian skolastik pelajar, sementara pemboleh ubah tidak

bersandar adalah dimensi kelesuan akademik iaitu keletihan emosi, kurang rasa pencapaian peribadi, dan depersonalisasi (rujuk [Rajah 1](#)).

Rajah 1: Kerangka Teori



## 2.2. Sasaran Populasi dan Sampel

Kajian ini menggunakan teknik pensampelan berstrata kerana populasi kajian ini bersifat heterogen dan merangkumi pelbagai subkumpulan. Populasi kajian terdiri daripada semua pelajar sarjana di Universiti Teknologi MARA (UiTM), Kampus Kota Bharu. Populasi dibahagikan kepada strata terpisah iaitu pelajar dari tahun kedua dan ketiga pengajian, dari Fakulti Perniagaan dan Pengurusan (FPP) dan Fakulti Sains Komputer dan Matematik (FSKM). Sebanyak 289 sampel dipilih dan peruntukan sampel terdiri daripada 219 sampel dari FPP dan 70 sampel dari FSKM.

## 2.3. Instrumen Penyelidikan

Kajian ini menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur dimensi kelesuan akademik ([Schaufeli et al., 2002](#)). MBI-SS terdiri daripada 22 item alat pelaporan sendiri. Item dalam MBI-SS dinilai menggunakan skala Likert 7 mata bermula dari 1 (tidak pernah) hingga 7 (selalu). MBI-SS telah disesuaikan untuk memenuhi objektif kajian ini, iaitu mengenal pasti dimensi kelesuan akademik yang mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar, manakala pencapaian skolastik dinilai menggunakan purata titik gred kumulatif pelajar (PNGK) ([Bećirević et al., 2017](#); [Gonsalves et al., 2014](#)).

## 2.4. Analisis data

Kajian ini menggunakan analisa *Multiple Linear Regression* (MLR) bagi mengenal pasti dimensi kelesuan akademik yang mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar secara signifikan. *Independent t-test* digunakan untuk memeriksa sama ada terdapat perbezaan tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan perempuan.

## 3. Hasil Kajian

### 3.1. Maklumat Sosio-demografi

[Jadual 2](#) menunjukkan bahawa daripada 282 responden, 54 (19.5%) pelajar adalah lelaki, sementara 228 (80.5%) lagi adalah perempuan. Jumlah pelajar berumur 20 hingga

22 tahun adalah 82.98%, diikuti oleh 23 tahun ke atas (16.67%) dan 19 tahun ke bawah (0.35%). Majoriti pelajar yang menjawab soal selidik adalah dari FPP adalah 50% melebihi jumlah pelajar dari FSKM. Sebilangan besar pelajar iaitu 47.16% adalah dari semester 5. Secara keseluruhan, 201 daripada 282 pelajar berpendapat bahawa mereka menghadapi gejala kelesuan akademik.

Jadual 2: Maklumat sosio-demografi pelajar

Karakteristik	Kumpulan	Frekuensi	Peratus
Jantina	1) Lelaki	54	19.15
	2) Perempuan	228	80.85
Umur	1) 19 tahun dan ke bawah	1	0.35
	2) 20-22 tahun	234	82.98
	3) 23 tahun dan ke atas	47	16.67
Fakulti Pengajian	1) FSKM	68	24.11
	2) FPP	214	75.89
Semester	1) 3	62	21.99
	2) 4	34	12.06
	3) 5	133	47.16
	4) 6	53	18.79
Adakah anda berfikir bahawa anda mengalami masalah kelesuan akademik?	1) Ya	201	71.28
	2) Tidak	81	28.72

### 3.2. Tahap Kelesuan Akademik

Jadual 3 menunjukkan skor purata kelesuan akademik yang dihadapi oleh pelajar. Keletihan emosi mencatatkan skor purata tertinggi iaitu 28.10, diikuti oleh penurunan prestasi peribadi dengan 23.37, dan depersonalisasi pada 14.55. Secara keseluruhan, pelajar mencatat skor kelesuan akademik sebanyak 66.02. Ini menunjukkan bahawa pelajar berada pada tahap kelesuan akademik yang tinggi kerana melebihi 61 markah (Llorent et al., 2016).

Jadual 3: Purata skor kelesuan akademik

Dimensi	Markah Purata
Keletihan emosi	28.10
Penurunan prestasi peribadi	23.37
Depersonalisasi	14.55
Skor keseluruhan	66.02

### 3.3. Pekali Korelasi Pearson

Jadual 4 menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara keletihan emosi dan pencapaian skolastik ( $r=-0.251$ , nilai  $p=0.000$ ). Korelasi negatif yang signifikan juga dikesan antara pemboleh ubah Kurang rasa pencapaian peribadi ( $r=-0.186$ , nilai  $p=0.002$ ) dan depersonalisasi ( $r=-0.194$ , nilai  $p=0.001$ ) terhadap pencapaian skolastik. Peningkatan skor kelesuan akademik akan memberi kesan negatif terhadap pencapaian skolastik pelajar.

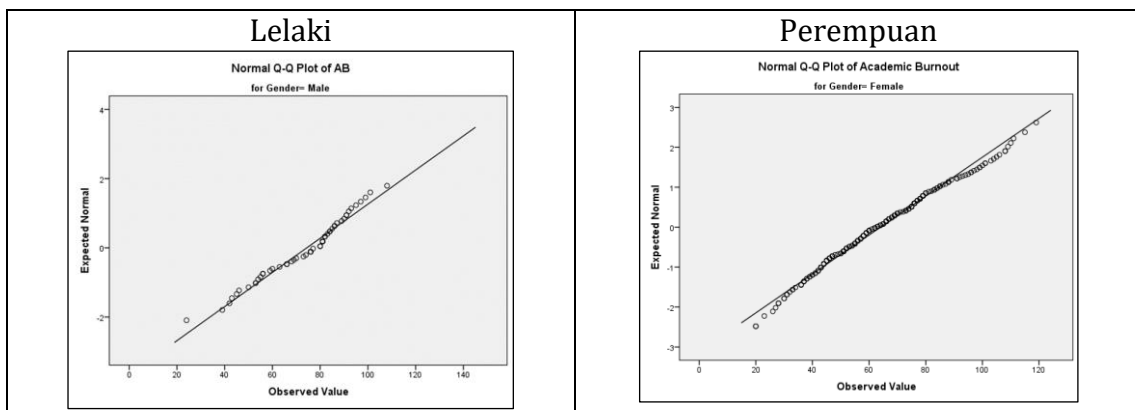
Jadual 4: Pekali Korelasi Pearson

		Pencapaian Skolastik
Keletihan emosi	Pearson's Cor., <i>r</i>	-0.251 (0.000)
Kurang rasa pencapaian peribadi	(P-value)	-0.186 (0.002)
Depersonalisasi		-0.194 (0.001)

### 3.4. Independent T-test

*Independent t-test* digunakan untuk menilai perbezaan yang signifikan dalam tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan perempuan. Berdasarkan plot kuantil-kuantil normal (*Q-Q plot*) dalam [Rajah 2](#), disahkan bahawa semua titik berada pada garis. Lebih-lebih lagi, tidak ada titik yang menyimpang dari garis pepenjurus grafik. Oleh itu, pemerhatian untuk kedua-dua kumpulan jantina ada berselerak secara normal.

Rajah 2: Normal Q-Q plot



[Jadual 5](#) menunjukkan nilai *p* untuk Ujian Levene ialah 0.678 dan lebih besar daripada aras  $\alpha$  pada 0.05. Ini menunjukkan bahawa variasi *error term* untuk kedua-dua kumpulan jantina adalah homogen. Hasil *t-test* menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan dalam tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan perempuan. Dengan merujuk pada skor purata kelesuan akademik, pelajar perempuan didapati mempunyai skor purata tahap kelesuan akademik yang lebih rendah iaitu 64.04 berbanding pelajar lelaki dengan purata 74.41.

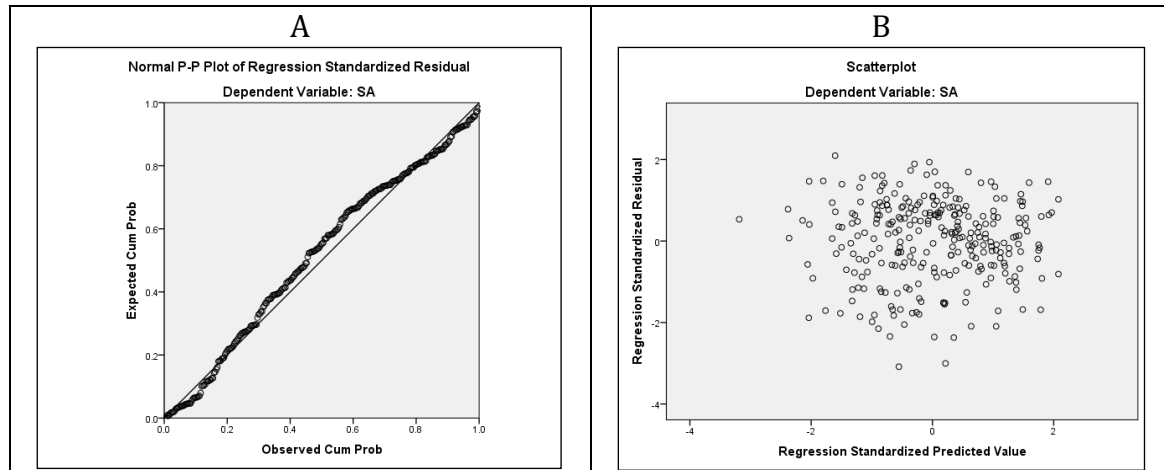
Jadual 5: T-test

Levene's Test		T-Test				
F	Sig.	Pembolehubah	Kumpulan	Purata	t-statistics	Sig.
0.172	0.678	Kelesuan Akademik	Lelaki	74.41	3.348	0.001
			Perempuan	64.04		

### 3.5. Multiple Linear Regression (MLR)

[Rajah 3 \(A\)](#) mengesahkan bahawa semua titik berada pada menghampiri ke garis pepenjurus. Tidak ada titik yang sangat menyimpang dari garis pepenjurus grafik. Oleh itu, anggapan taburan normaliti *error term* dicapai. Petak taburan pada [Rajah 3 \(B\)](#) menunjukkan bahawa kebanyakan titik berbeza di sekitar pusat, dan tidak ada corak yang dapat dilihat, yang bermaksud *homoscedasticity* dicapai.

Rajah 3: Model Adequacy



Jadual 6 menunjukkan nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* dan *Tolerance Statistics (TOL)* untuk semua pemboleh ubah bebas bagi mengesan masalah *Multicollinearity*. Didapati tiada masalah *multicollinearity* wujud kerana nilai untuk semua pemboleh ubah bebas berada di bawah 10 VIF dan melebihi 0.10 TOL.

Jadual 6: Diagnostik *collinearity* untuk pemboleh ubah bebas.

Pemboleh ubah	VIF	TOL
Keletihan emosi	2.234	0.448
Kurang rasa pencapaian peribadi	2.646	0.378
Depersonalisasi	2.152	0.465

Merujuk kepada [Jadual 7](#) hasil dari analisa menggunakan MLR secara *Stepwise Selection Method*, hanya Keletihan emosi (EE) daripada tiga dimensi kelesuan akademik yang mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar. Nilai p dari keletihan emosi sama dengan  $<0.0001$  adalah kurang dari aras  $\alpha=0,05$ , mengakibatkan penolakan hipotesis *null* ketika menguji pekali *regression*. Pekali negatif keletihan emosi (EE) ( $\beta_1 = -0.007$ ) menunjukkan bahawa apabila keletihan emosi pelajar meningkat, pencapaian skolastik, yang diukur dengan menggunakan purata titik kumulatif (PNGK) pelajar akan menurun. Seperti dalam [Jadual 8](#), pemboleh ubah Kurang rasa pencapaian peribadi (PA), dan depersonalisasi (DEP) tidak mempunyai pengaruh yang signifikan pada model kerana kedua-nilai p lebih besar daripada aras  $\alpha=0,05$ . Pemboleh ubah ini dikeluarkan dari model. [Rajah 4](#) meringkaskan hasil analisa MLR.

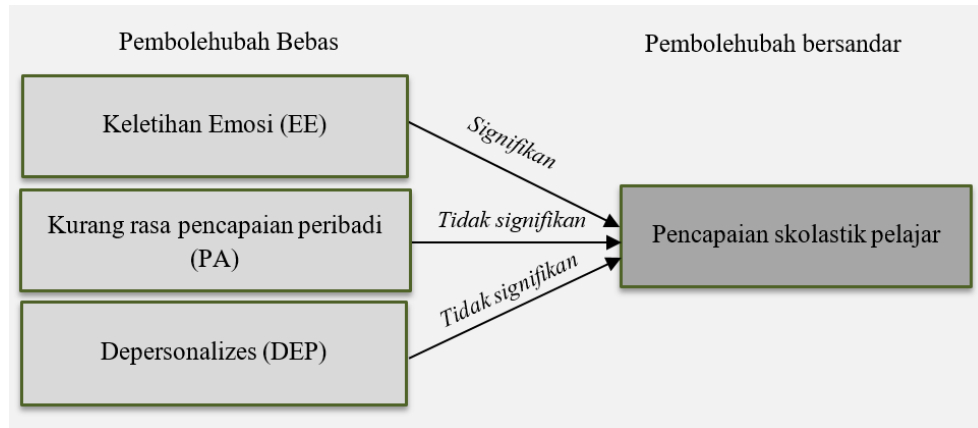
Jadual 7: Pekali Regressi

Model	Unstandardized Coefficient		t	Sig.
	B	Std. Error		
(Constant)	3.626	0.051	70.489	0.000
EE	-0.007	0.002	-4.333	0.000

Jadual 8: Pemboleh ubah bebas yang dikeluarkan

Model	Beta In	t	Sig.
PA	-0.011	-0.127	0.899
DEP	-0.057	-0.754	0.451

Rajah 4: Dapatan analisa MLR



### 3.6. The Goodness of Fit of the Model (GOF)

*Model fit* biasanya merangkum perbezaan antara nilai yang diperhatikan dengan nilai yang sesuai di mana pekali penentuan,  $R^2$  adalah ukuran konvensional.  $R^2$  sama dengan 0.063 (rujuk [Jadual 9](#)) menunjukkan bahawa 6.3 peratus kebolehubahan pencapaian skolastik pelajar dijelaskan oleh variabilitas keletihan emosi. Menurut [Rubinfeld \(2011\)](#),  $R^2$  yang sangat rendah tidak selalu bermaksud *model fit* yang buruk. Dalam percubaan untuk meramalkan tingkah laku manusia seperti kelesuan akademik,  $R^2$  pada umumnya adalah di bawah 20% kerana manusia lebih sukar untuk diramalkan ([Onditi, 2013](#)).

Jadual 9: Goodness of Fit Model

R	R Square	Adjusted R Square
0.251	0.063	0.059

### 3.7. Ujian signifikasi Model

Ujian signifikasi model *regression* disemak untuk mengenal pasti sama ada model tersebut dapat diterapkan pada data atau tidak. [Jadual 10](#) menunjukkan bahawa nilai p (0.000) kurang dari  $\alpha=0,05$ . Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa model yang diperoleh adalah signifikan untuk meramalkan pencapaian skolastik. [Jadual 11](#) pula menunjukkan ringkasan hasil analisa yang diperoleh.

Jadual 10: ANOVA

Model	Sum of Squares	Degree of Freedom	Mean Square	F	Sig.
Regression	1.501	1	1.501	18.775	0.000
Residual	22.380	280	0.080		
Total	23.881	281			



Jadual 11: Ringkasan hasil analisa

Objektif Kajian	Hipotesis	Hasil
Menilai perbezaan tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan perempuan.	Terdapat perbezaan yang signifikan untuk tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan perempuan.	Disokong
Mengenal pasti dimensi kelesuan akademik yang dominan (Keletihan Emosi, Rasa Pencapaian Peribadi berkurang, dan Depersonalisasi) dalam mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar	Pemboleh ubah Keletihan Emosi (EE) mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar secara signifikan. Pemboleh ubah Rasa Pencapaian Peribadi Berkurang (PA) mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar secara signifikan. Pemboleh ubah Depersonalisasi (DEP) mempengaruhi pencapaian skolastik pelajar secara signifikan.	Disokong Tidak Disokong Tidak Disokong

#### 4. Kesimpulan

Kajian ini memberikan bukti empirikal bahawa kebanyakan pelajar mengalami persekitaran tekanan akademik yang menyebabkan mereka mengalami tahap kelesuan akademik yang tinggi. Skor kelesuan akademik purata 66.02 menunjukkan pelajar berada dalam julat kelesuan yang tinggi sesuai dengan Skala Burnout Nasional (Llorent et al., 2016). Selain itu, tahap kelesuan akademik yang dihadapi antara pelajar lelaki dan perempuan didapati berbeza secara signifikan berdasarkan *Independent T-test*. Perbezaan purata skor kelesuan akademik antara pelajar lelaki dan perempuan adalah skor 10.37, di mana pelajar perempuan (skor 64.04) mempunyai tahap kelesuan akademik yang lebih rendah berbanding rakan lelaki (skor 74.41). Hasil ini adalah konsisten dengan dapatan kajian oleh Zahed et al. (2014), di mana pelajar lelaki mempunyai tahap kelulusan akademik yang lebih tinggi berbanding wanita. Ini mungkin kerana kedua-dua jantina mempunyai cara yang berbeza dalam mendekati masalah akademik. Hasil kajian juga mendapati hanya pemboleh ubah keletihan emosi yang memberi sumbangan signifikan terhadap pencapaian skolastik pelajar. Ini sejajar dengan penemuan yang mengatakan bahawa keletihan emosi adalah komponen utama yang menyebabkan kegagalan akademik (Atalayin et al., 2015; Li et al., 2018).

Dalam meneroka masalah kelesuan akademik, penyelidikan akan datang disarankan untuk melaksanakan reka bentuk penyelidikan membujur. Penggunaan reka bentuk penyelidikan sedemikian akan membantu mendapatkan data yang lebih bersepadu dan mengurangkan bias penyelidikan. Penyelidikan akan datang juga perlu merangkumi lebih banyak pemboleh ubah kerana pencapaian pelajar secara skolastik dipengaruhi bukan sahaja dipengaruhi oleh kelesuan akademik tetapi juga sejumlah besar pemboleh ubah lain.

Untuk mencegah dan mengatasi peningkatan masalah kelesuan akademik di kalangan pelajar, beberapa cadangan perlu dipertimbangkan. Pertama, pelajar yang menghadapi masalah perlu meminta pertolongan daripada ahli profesional untuk mendepani masalah tersebut. Mereka yang dapat menolong pelajar adalah individu seperti kaunselor, psikologi, atau ahli keluarga. Berada di sekitar mereka akan membantu pelajar merasa lebih selesa untuk membincangkan masalah dan berkongsi perasaan mereka dengan rasa selamat. Selain itu, untuk mencapai pencapaian skolastik yang cemerlang, pelajar harus mempunyai pengurusan masa yang lebih baik dan mengelakkan penundaan kerja.

Pengurusan masa yang baik dapat membantu pelajar kurang tertekan dalam menyelesaikan beban kerja akademik yang ditugaskan. Pelajar juga perlu memanfaatkan strategi pembelajaran yang berkesan dan lebih menyeronokkan.

### **Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian**

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Teknologi MARA. Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

### **Penghargaan (*Acknowledgement*)**

Terima kasih kepada responden yang telah memberikan kerjasama dalam menjayakan kajian ini.

### **Kewangan (*Funding*)**

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

### **Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)**

Penulis melaporkan tiada sebarang konflik kepentingan berkenaan penyelidikan, pengarang atau penerbitan kajian ini.

### **Rujukan**

- Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H., Onal, B., & Kayrak, G. (2015). The Prevalence and Consequences of Burnout on a Group of Preclinical Dental Students. *European Journal of Dentistry*, 9, 356-63. <https://doi.org/10.4103/1305-7456.163227>
- Bećirević, I. Z., Ažić, S. S., & Dorčić, T. M. (2017). Predictors of University Students' Academic Achievement: A Prospective Study. *Drustvena Istrazivanja*, 26. <https://doi.org/10.5559/di.26.4.01>
- Chonghui, L. (2020, April 5). *Burnout among Students on the Rise*. <https://www.thestar.com.my/news/education/2020/04/05/burnout-among-studentson-the-rise>
- Daud, M. (2020, April 28). *Pendigitalan Masyarakat: Bersediakah Kita?* <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/pendigitalan-masyarakat-bersediakah-kita-240528>
- Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and Self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice*. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.4.2050>
- Gonsalves, J., Abraham, R.R., Hande, S., Rai, S.L., Bairy, K.L., & Komattil, R. (2014). Cumulative Grade Point Average as a Tangible Predictor of Academic Achievement: A Retrospective Cross-sectional Study. *Journal of Education Technology in Health Sciences*, 1(2), 7-12.
- Law, D. W. (2010). A Measure of Burnout for Business Students. *Journal of Education for Business*, 85(4), 195-202. <https://doi.org/10.1080/08832320903218133>

- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How Social Support Influences University Students' Academic Achievement and Emotional Exhaustion: The Mediating Role of Self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120-126. <https://doi-org.ezaccess.library.uitm.edu.my/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Llorent, V. J., & Ruiz-Calzado, I. (2016). Burnout and its Relation to Sociodemographic Variables among Education Professionals Working with People with Disabilities in Córdoba (Spain). *Ciência & Saúde Coletiva*, 21, 3287-3295. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152110.00732015>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Matlin, M. W. (2004). *The Psychology of Women, 5th Edition*. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Nikodijevic, A., Andjelkovic-Labrovic, J., & Djokovic, A. (2012). Academic Burnout among Students at Faculty of Organizational Sciences. *Management-Journal for Theory and Practice of Management*, 17(64), 47-54. <https://doi.org/10.7595/management.fon.2012.0019>
- Noushad, P., P. (2008). *From Teacher Burnout to Student Burnout*. Distributed by ERIC Clearinghouse.
- Olwage, D., & Mostert, K. (2014). Predictors of Student Burnout and Engagement among University Students. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 342-350. <https://doi.org/10.1080/14330237.2014.978087>
- Onditi, A. A. (2013). Relationship between customer personality, service features and customer loyalty in the banking sector: A survey of banks in homabay county, Kenya. *International Journal of Business and Social Science*, 4(15), 132-150.
- Othman, F., Zaki, A. & Ahmad, M. H. (2018). *National Health And Morbidity Survey (NHMS) 2017: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Surveys*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.27976.78082>
- Portoghese, I., Galletta, M., Coppola, R. C., Finco, G., & Campagna, M. (2014). Burnout and Workload among Health Care Workers: The Moderating Role of Job Control. *Safety and Health at Work*, 5(3), 152-157. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2014.05.004>
- Rubinfeld, D. L. (2011). *Reference Guide on Multiple Regression*. Reference Manual of Scientific Evidence: Third Edition.
- Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2012). Burnout during Nursing Education Predicts Lower Occupational Preparedness and Future Clinical Performance: A Longitudinal Study. *International Journal of Nursing Studies*, 49(8), 988-1001. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>
- Safarzaie, H., Nastiezaie, N., & Jenaabadi, H. (2017). The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students. *The New Educational Review*, 49(3), 65-76. <https://doi.org/10.15804/tner.2017.49.3.05>
- Salmela-Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. M., & Rimpelä, A. (2017). Immigrant Status, Gender, and School Burnout in Finnish Lower Secondary School Students. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 225-236. <https://doi.org/10.1177%2F0165025417690264>
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. (2002). The Measurement of Burnout and Engagement: A Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Tommy, K., Chen, W., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic Burnout and Eating Disorder among Students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.029>

Zahed, B. A., Pourbahram, R., & Rahmani, J. S. (2014). The Relationship of Perfectionism, Goal Orientation, and Academic Performance with Academic Burnout. *Journal of New Approaches in Educational Management*, 5(18), 109-124.