



INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)
www.ijepec.com



**DAYA TAHAN DIRI: ASPEK KEJAYAAN AKADEMIK
PELAJAR DI UNIVERSITI**

*SELF RESILIENCY: ELEMENT OF ACADEMIC EXCELLENCE AMONG
UNIVERSITY STUDENTS*

Nur Azmina Paslan^{1*}

- ¹ Department of Educational Studies & Behavioural Sciences, Faculty of Educational Sciences and Technology,
Universiti Teknologi, Malaysia
Email: nur.azmina@utm.my
* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 21.11.2024
Revised date: 11.12.2024
Accepted date: 19.05.2025
Published date: 05.06.2025

To cite this document:

Paslan, N. A. (2025). Daya Tahan Diri: Aspek Kejayaan Akademik Pelajar Di Universiti. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 10 (58), 142-159.

DOI: 10.35631/IJEPC.1058010

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Abstrak:

Daya tahan diri adalah kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit dari kesukaran, yang menjadi aspek penting dalam konteks pendidikan tinggi. Kajian ini bertujuan untuk meneroka peranan daya tahan diri dalam menyokong kejayaan akademik pelajar universiti termasuk pengaruhnya terhadap prestasi akademik, motivasi belajar dan keberkesanan dalam menghadapi tekanan akademik. Sorotan kajian menunjukkan bahawa pelajar dengan tahap daya tahan diri merupakan faktor yang menyumbang kepada prestasi akademik yang lebih baik, sikap positif terhadap pembelajaran, dan keupayaan lebih besar untuk mengatasi cabaran seperti beban tugas dan tekanan peperiksaan. Hasil kajian juga menekankan kepentingan psikopendidikan seperti latihan pengurusan tekanan dan program pembangunan sendiri, untuk meningkatkan daya tahan diri dalam kalangan pelajar. Kajian ini menyimpulkan bahawa daya tahan diri adalah aspek yang mempengaruhi kejayaan akademik dan menyeru kepada universiti untuk memperkukuh sokongan terhadap pembangunan daya tahan diri pelajar.

Kata Kunci:

Daya Tahan Diri, Faktor, Kejayaan, Akademik, Universiti

Abstract:

Self-resilient is the individual's ability to endure and recover from difficulties, which is a crucial aspect in the context of higher education. This study aims to explore the role of self-resilient in supporting university students' academic

success, including its influence on academic performance, learning motivation, and effectiveness in dealing with academic pressure. The findings highlight that student with self-resilient demonstrate better academic performance, a positive attitude towards learning, and greater capability to overcome challenges such as workload and exam stress. The study also underscores the importance of psychoeducational interventions, such as stress management training and self-development programs, to enhance berdaya tahan among students. This study concludes that self-resilient is a significant aspect influencing academic success and calls for universities to strengthen support for students' self-resilient development.

Keywords:

Self-resilient, Excellence, Academic, University

Pengenalan

Kehidupan sebagai pelajar universiti semakin mencabar dalam era globalisasi dan ketidakpastian semasa. Selain tuntutan akademik yang meliputi peperiksaan, tugasan, dan projek berkumpulan, pelajar turut berdepan dengan cabaran peribadi, sosial, dan emosi yang kompleks. Pergolakan ekonomi, perubahan gaya hidup pasca pandemik COVID-19, serta tekanan persaingan dalam pasaran pekerjaan telah menambahkan beban psikologi kepada pelajar institusi pengajian tinggi (Son et al., 2020; Sahu, 2020). Situasi ini menuntut keupayaan pelajar untuk menyesuaikan diri dengan cepat, mengurus tekanan secara berkesan, dan mengekalkan motivasi dalam mencapai kejayaan akademik.

Daya tahan diri (resilience) merujuk kepada keupayaan individu untuk bangkit semula daripada kegagalan, menghadapi cabaran dengan ketabahan, dan terus berusaha mencapai matlamat meskipun berhadapan dengan rintangan (Masten & Powell, 2003). Dalam konteks pendidikan tinggi, daya tahan diri diiktiraf sebagai faktor pelindung utama yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi dan pencapaian akademik pelajar (Romano et al., 2021). Kajian menunjukkan bahawa pelajar yang memiliki tahap daya tahan diri yang tinggi berupaya menangani tekanan peperiksaan, menyesuaikan diri dengan perubahan persekitaran pembelajaran seperti mod hibrid dan dalam talian, serta mengekalkan prestasi akademik yang memberangsangkan (Shao & Kang, 2022).

Sebaliknya, ketiadaan daya tahan diri yang kukuh boleh menyebabkan pelajar terdedah kepada risiko tekanan emosi yang berpanjangan, kecenderungan untuk berhenti belajar, dan penurunan motivasi (Wilson et al., 2019). Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) turut menggariskan bahawa peningkatan kes gangguan kesihatan mental dalam kalangan remaja dan dewasa muda berkait rapat dengan ketidakupayaan mengurus stres dan cabaran kehidupan (WHO, 2022). Justeru, daya tahan diri menjadi elemen kritikal dalam memastikan pelajar bukan sahaja cemerlang dalam akademik, tetapi juga mampu mengekalkan kesejahteraan diri secara menyeluruh.

Menyedari kepentingan ini, pelbagai universiti di peringkat global telah mengintegrasikan program pembangunan daya tahan diri sebagai sebahagian daripada sokongan psikososial pelajar. Intervensi seperti latihan pengurusan stres, program kesedaran minda (mindfulness), dan sokongan psikologi berasaskan kekuatan individu telah terbukti efektif dalam

meningkatkan daya tahan diri pelajar (Dewi & Hamzah, 2019; Borji et al., 2020). Oleh itu, institusi pengajian tinggi di Malaysia juga disarankan untuk memperkukuh strategi holistik yang merangkumi aspek psikologi, sosial, dan spiritual bagi menyokong ketahanan mental dan kejayaan akademik pelajar secara bersepadu (Ungar, 2021).

Sorotan Kajian

Daya tahan diri atau resilience didefinisikan sebagai keupayaan individu untuk menyesuaikan diri secara positif dalam menghadapi kesukaran, tekanan serta cabaran hidup (Masten & Powell, 2003). Dalam konteks pendidikan tinggi, daya tahan diri menjadi aspek kritikal bagi membantu pelajar menguruskan tekanan akademik, cabaran sosial, dan tuntutan peribadi yang kompleks (Ungar, 2021). Daya tahan diri tidak dianggap sebagai sifat semula jadi semata-mata, sebaliknya ia adalah hasil daripada interaksi pelbagai faktor intrapersonal, sosial dan persekitaran yang boleh diperkukuh melalui intervensi (Romano et al., 2021).

Faktor psikososial seperti efikasi sendiri dan hubungan sosial terbukti berperanan penting dalam pembentukan daya tahan diri pelajar. Kajian Chua, Tee dan Khoo (2018) menunjukkan bahawa modal psikologi, yang meliputi efikasi sendiri dan harapan, bertindak sebagai pelindung terhadap tekanan akademik dalam kalangan pelajar Malaysia. Dalam kajian Shao dan Kang (2022), hubungan rakan sebaya didapati mempengaruhi penglibatan pelajar dalam pembelajaran melalui peranan mediasi efikasi sendiri dan daya tahan akademik. Ini menunjukkan bahawa jaringan sosial yang positif bukan sahaja berfungsi sebagai sokongan emosi, malah mengukuhkan keyakinan pelajar dalam menghadapi cabaran akademik.

Selain faktor psikososial, dimensi spiritualiti turut dikenal pasti sebagai elemen penting dalam pembentukan daya tahan diri. Borji et al. (2020) membuktikan bahawa spiritual health mempunyai hubungan signifikan dengan daya tahan diri dalam kalangan pelajar universiti, di mana self-esteem memainkan peranan perantara yang penting. Sari dan Sutarto (2023) dalam kajian fenomenologi mereka mendapati bahawa pendekatan spiritual melalui doa, pemikiran positif dan pengharapan kepada Tuhan membantu pelajar menangani tekanan akademik dengan lebih berkesan. Kajian-kajian ini menyokong dapatan Dewi dan Hamzah (2019) yang menegaskan bahawa spiritualiti dapat meningkatkan kualiti hidup dan daya tahan diri melalui pencarian makna hidup dan sokongan emosi dalaman.

Sikap bersyukur turut diakui sebagai faktor yang memperkukuh daya tahan diri pelajar. Kajian Zainoodin et al. (2021) menunjukkan bahawa sikap bersyukur mempunyai hubungan signifikan dengan daya tahan diri serta prestasi akademik. Pelajar yang mengamalkan rasa syukur didapati lebih cenderung menggunakan strategi koping yang adaptif, sekaligus mengurangkan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologi.

Selain itu, faktor mindfulness dan efikasi sendiri dikenal pasti sebagai prediktor penting bagi daya tahan diri. Keye dan Pidgeon (2013) mendapati bahawa kesedaran sendiri (mindfulness) dan efikasi sendiri secara signifikan mempengaruhi daya tahan diri pelajar universiti. Pelajar yang mempunyai tahap mindfulness yang tinggi lebih berupaya mengawal reaksi emosi dan kekal fokus dalam menghadapi tekanan akademik.

Pendekatan multisistemik yang diketengahkan oleh Ungar (2021) menegaskan bahawa daya tahan diri perlu difahami sebagai hasil interaksi kompleks antara faktor biologi, psikologi, sosial dan ekologi. Pendekatan ini menekankan bahawa daya tahan diri pelajar terbentuk bukan

sahaja daripada faktor dalaman, tetapi turut dipengaruhi oleh persekitaran sosial dan sistem sokongan yang ada.

Akhirnya, model integratif daya tahan diri dalam konteks pendidikan tinggi mencadangkan bahawa gabungan faktor intrapersonal seperti efikasi sendiri, sikap bersyukur dan spiritualiti, serta faktor persekitaran seperti sokongan sosial dan suasana pembelajaran kondusif adalah penting dalam membentuk daya tahan diri yang mampan. Kajian Romano et al. (2021) turut menunjukkan bahawa sokongan emosi daripada guru berperanan sebagai perantara yang mengukuhkan hubungan antara daya tahan diri dan penglibatan pelajar dalam pembelajaran. Kesimpulannya, sorotan literatur ini menunjukkan bahawa daya tahan diri pelajar universiti adalah hasil interaksi pelbagai dimensi yang saling berkait. Maka, intervensi holistik yang merangkumi aspek psikologi, sosial, dan spiritual amat diperlukan bagi memperkukuh daya tahan diri pelajar dalam menghadapi cabaran akademik dan kehidupan seharian.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kajian perpustakaan untuk penerokaan ilmiah. Pendekatan ini melibatkan proses pengumpulan, analisis, dan sintesis data daripada pelbagai sumber sekunder yang relevan, termasuk jurnal ilmiah, buku akademik, dan laporan penyelidikan, yang berkaitan dengan konsep daya tahan diri sebagai aspek kejayaan akademik di universiti. Pemilihan pendekatan kajian perpustakaan adalah wajar kerana ia memberikan gambaran tentang teori, konsep, dan dapatan kajian terdahulu yang relevan dengan konsep daya tahan diri (Booth, Sutton, & Papaioannou, 2016).

Pendekatan ini membolehkan pengkaji meneroka konsep dan aplikasi berkaitan daya tahan diri dan pendidikan. Penekanan diberikan kepada penerokaan terhadap dapatan kajian terdahulu tanpa melibatkan pengumpulan data primer. Walaupun pendekatan ini memberi kelebihan dari segi akses kepada pelbagai sumber sedia ada, ia juga mempunyai keterbatasan. Kajian ini bergantung sepenuhnya kepada sumber sekunder yang mungkin menghadkan kemampuan mendapatkan data empirikal yang lebih spesifik.

Namun demikian, pendekatan ini mampu memberikan maklumat yang mendalam tentang peranan daya tahan diri dalam menyumbang kepada kejayaan akademik pelajar universiti. Analisis berdasarkan sorotan kajian terdahulu membantu membina asas konsep yang kukuh untuk memahami bagaimana daya tahan diri dapat mempengaruhi pencapaian akademik secara keseluruhan.

Perbincangan

Daya tahan diri (resilience) merujuk kepada keupayaan individu untuk pulih daripada kegagalan, menghadapi cabaran dengan ketabahan, serta terus berusaha mencapai matlamat walaupun berhadapan dengan tekanan dan halangan yang signifikan (Masten, 2015). Dalam konteks pendidikan tinggi, daya tahan diri menjadi komponen penting untuk memastikan pelajar mampu menyesuaikan diri dengan pelbagai cabaran akademik, sosial, dan emosi. Tambahan pula, era globalisasi serta ketidakpastian pasca pandemik COVID-19 telah meningkatkan beban psikologi dalam kalangan pelajar universiti (Son et al., 2020; Sahu, 2020).

Daya tahan diri terbukti sebagai penentu utama kejayaan akademik. Pelajar yang memiliki daya tahan tinggi lebih cenderung mengatasi kegagalan dan kesukaran pembelajaran dengan sikap positif, serta mampu mengekalkan fokus terhadap matlamat tanpa mudah terpengaruh oleh

tekanan luaran (Khalid, 2021; Singh, 2021). Selain itu, daya tahan diri berkait rapat dengan kemahiran pengurusan masa, kesejahteraan mental, dan keseimbangan kehidupan pelajar (Chua et al., 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan diri pelajar meliputi aspek intrapersonal seperti keyakinan diri, kemahiran pengurusan emosi, serta faktor persekitaran seperti sokongan sosial daripada keluarga, rakan sebaya, dan pensyarah (Narayanan & Che Onn, 2016). Kemahiran pengurusan diri seperti meditasi, senaman, dan perancangan masa juga memainkan peranan penting dalam membantu pelajar mengawal stres dan mengekalkan keseimbangan emosi.

Keyakinan diri merupakan komponen kritikal dalam daya tahan pelajar. Individu yang yakin dengan kebolehan diri lebih berani menghadapi cabaran dan bersikap proaktif dalam mencari penyelesaian (Haktanir et al., 2018). Persekitaran pembelajaran yang kondusif, suasana kelas yang menyokong, serta hubungan positif dengan pensyarah dan rakan sebaya turut menjadi pemangkin kepada pembentukan daya tahan diri (Keye & Pidgeon, 2013; Romano et al., 2021).

Proses pembinaan daya tahan diri melibatkan pelbagai tahap perkembangan, antaranya gaya hidup sihat, hubungan sosial yang positif, refleksi sendiri, pencarian makna hidup, dan penetapan matlamat yang jelas (Britt et al., 2021; Keyes & Haidt, 2021). Tahap pembinaan daya tahan ini boleh dilihat pada Rajah 1.



Rajah 1: Tahap Daya Tahan Diri Pelajar

Kerangka daya tahan diri yang efektif terdiri daripada beberapa elemen utama yang saling berkait dalam membentuk keupayaan mental dan emosi individu untuk menghadapi cabaran kehidupan secara berkesan (Ginsburg, 2011). Setiap elemen dalam kerangka ini mewakili aspek penting dalam pembangunan individu yang berdaya tahan dan seimbang. Elemen pertama ialah kompetensi, yang merujuk kepada keupayaan dan kemahiran individu dalam menyelesaikan tugas atau mengatasi cabaran spesifik. Kompetensi membantu individu mengenal pasti kekuatan diri, meningkatkan keyakinan, dan membangunkan keupayaan untuk mencapai kejayaan. Ia dibentuk melalui pengalaman praktikal dan bimbingan berterusan (Ungar, 2021). Sebagai contoh, pelajar yang belajar bermain alat muzik dan berjaya menguasai beberapa lagu akan meningkatkan keyakinan diri bukan sahaja dalam bidang muzik, tetapi juga dalam aspek lain kehidupan mereka.

Elemen kedua ialah keyakinan, yang merujuk kepada kepercayaan individu terhadap kebolehan diri untuk mencapai matlamat. Keyakinan diri berkembang apabila individu menyedari bahawa mereka mempunyai kemahiran dan keupayaan yang mencukupi untuk mengatasi cabaran yang dihadapi. Keyakinan menjadi faktor pendorong untuk terus mencuba dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesukaran (Masten, 2015). Sebagai contoh, seorang pelajar yang berjaya memimpin projek kumpulan dengan hasil positif akan lebih yakin untuk mengambil peranan kepimpinan dalam aktiviti lain pada masa hadapan.

Perhubungan sosial pula merupakan elemen ketiga yang menekankan kepentingan sistem sokongan daripada keluarga, rakan sebaya, dan komuniti. Hubungan sosial yang erat memberikan rasa keselamatan, kebersamaan, dan penghargaan, seterusnya mengukuhkan daya tahan individu dalam menghadapi cabaran hidup (Narayanan & Che Onn, 2016). Sebagai contoh, pelajar yang mempunyai sokongan keluarga dan rakan yang kukuh lebih cenderung untuk mengatasi tekanan akademik dengan lebih tenang kerana mereka tahu bahawa mereka tidak bersendirian dalam menghadapi cabaran tersebut.

Elemen keempat, iaitu perwatakan, melibatkan pembangunan nilai moral seperti integriti, empati, dan tanggungjawab. Nilai-nilai ini membantu individu membuat keputusan yang tepat, membina pandangan positif terhadap diri sendiri, dan menjadi panduan tingkah laku dalam kehidupan seharian (Keyes & Haidt, 2021). Sebagai contoh, pelajar yang aktif dalam kerja sukarelawan akan mengasah rasa empati dan tanggungjawab sosial, sekaligus membentuk integriti peribadi yang kukuh.

Komponen kelima ialah khidmat sumbangan bakti, yang merujuk kepada kesedaran individu terhadap peranan mereka dalam keluarga, masyarakat, dan dunia. Melalui aktiviti sukarela dan sumbangan kepada komuniti, individu memperoleh rasa bermakna dan meningkatkan harga diri serta motivasi dalaman (Khalid, 2021). Sebagai contoh, remaja yang terlibat dalam program komuniti akan merasa bangga kerana mampu memberi sumbangan positif, sekaligus menguatkan rasa tanggungjawab dan kepedulian sosial mereka.

Elemen keenam ialah strategi daya tindak, yang melibatkan kemahiran mengatasi tekanan dan cabaran secara berkesan. Kemahiran ini penting dalam membantu individu mengurus stres, menyelesaikan masalah, dan membina keupayaan untuk menghadapi cabaran dengan lebih matang (Chua et al., 2018). Sebagai contoh, pelajar yang menghadapi kesukaran dalam subjek matematik akan memanfaatkan teknik pengurusan stres seperti pernafasan dalam dan mendapatkan bantuan guru untuk mengatasi cabaran tanpa tekanan berlebihan.

Akhir sekali, elemen kawalan sendiri merujuk kepada perasaan memiliki kawalan terhadap kehidupan dan keputusan sendiri. Individu yang merasakan mereka mempunyai kawalan terhadap tindakan dan keputusan cenderung untuk lebih bertanggungjawab serta percaya bahawa usaha mereka boleh mempengaruhi hasil yang positif (Singh, 2021). Sebagai contoh, pelajar yang merancang jadual pembelajaran mereka sendiri akan merasa lebih terarah dan bertanggungjawab terhadap kejayaan akademik mereka. Ringkasan ini dapat dilihat pada Rajah 2:



Rajah 2: Kerangka Daya Tahan Diri

Dalam membina daya tahan diri, terdapat beberapa prinsip utama yang memberikan panduan kepada individu untuk mengatasi cabaran dan mencapai kesejahteraan. Prinsip-prinsip ini mencakupi elemen makna dan tujuan, optimisme dan fleksibiliti, perhubungan dan sokongan sosial, pengurusan tekanan, serta kesedaran diri. Setiap prinsip ini memainkan peranan penting dalam membentuk daya tahan dan kemampuan untuk menghadapi rintangan kehidupan (Masten, 2015).

Prinsip yang pertama menekankan kepentingan memiliki tujuan yang jelas atau makna dalam kehidupan. Makna ini memberikan motivasi kepada individu untuk terus berusaha walaupun berhadapan dengan cabaran. Sebagai contoh, seorang pelajar perubatan yang percaya bahawa menjadi doktor adalah panggilannya untuk membantu masyarakat akan lebih tabah menghadapi tekanan akademik. Berdasarkan matlamat ini, dia memperoleh kekuatan dalaman untuk mengatasi keletihan dan terus berusaha hingga berjaya (Frankl, 2020).

Selain itu, prinsip yang kedua adalah melibatkan kemampuan untuk mengekalkan fokus pada matlamat sambil menyesuaikan diri dengan perubahan atau cabaran yang tidak dijangka. Optimisme membantu individu untuk melihat peluang dalam setiap cabaran, manakala fleksibiliti memastikan mereka dapat mengubah pendekatan apabila perlu. Sebagai contoh, seorang usahawan yang gagal dalam perniagaan pertamanya menggunakan kegagalan itu sebagai peluang untuk belajar dan memperbaiki strateginya bagi perniagaan baru. Dia tetap fokus kepada kejayaan, tetapi fleksibel dalam mengubah pendekatan (Reivich & Shatté, 2002).

Prinsip ketiga pula menekankan pentingnya hubungan sosial yang kukuh. Rangkaian sokongan yang terdiri daripada keluarga, rakan, dan komuniti membantu individu menghadapi kesulitan dengan lebih baik. Contohnya, seorang pelajar yang menghadapi masalah dalam akademik mendapatkan dorongan daripada rakan-rakan dan keluarga. Sokongan ini memberikan

motivasi untuk meminta bantuan tambahan daripada guru atau rakan sekelas, yang seterusnya meningkatkan prestasi akademiknya (Khalid, 2021).

Malahan, prinsip yang keempat ialah kemampuan untuk mengurus tekanan dengan cara yang sihat. Teknik pengurusan tekanan yang berkesan memastikan stres tidak mengganggu kesejahteraan atau prestasi individu. Sebagai contoh, seorang pekerja yang menghadapi tekanan kerja tinggi memilih untuk berlari selepas bekerja sebagai cara untuk melepaskan tekanan. Selain itu, dia juga mengamalkan senaman ringan semasa waktu kerja untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fizikal (Chua et al., 2018).

Prinsip yang terakhir iaitu prinsip yang kelima menekankan keupayaan untuk memahami emosi, pemikiran, dan tingkah laku diri sendiri serta kesannya terhadap tindakan. Kesedaran diri membolehkan individu mengenal pasti punca tekanan dan mengambil langkah-langkah yang sesuai untuk mengatasinya. Sebagai contoh, seorang pelajar yang menyedari bahawa dia merasa cemas menjelang peperiksaan mungkin mengenal pasti punca tekanan tersebut dan mengambil langkah seperti pengurusan masa yang lebih baik atau teknik pernafasan untuk menenangkan diri (Siegel, 2020).

Prinsip-prinsip ini, apabila digabungkan dapat memberikan asas yang kukuh untuk membina daya tahan diri. Elemen-elemen seperti makna dan tujuan, optimisme, hubungan sosial, pengurusan tekanan, dan kesedaran diri membentuk daya tahan individu untuk mengatasi cabaran hidup. Prinsip-prinsip ini bukan sahaja membantu individu menghadapi kesukaran tetapi juga memperkasa mereka untuk mencapai kesejahteraan dan kejayaan jangka panjang (Masten, 2015).

Konsep daya tahan diri menekankan bahawa individu yang berdaya tahan tidak semestinya "bangkit semula" dengan cara yang sama setiap kali menghadapi kesukaran. Sebaliknya, daya tahan diri boleh melibatkan proses penyesuaian di mana individu dapat menemui jalan atau tujuan baru setelah melalui pengalaman yang mencabar (Masten, 2015). Pendekatan ini memberi ruang kepada pertumbuhan diri, pembentukan hubungan sosial dan perubahan kepada keutamaan hidup.

Selain itu, daya tahan diri membuka peluang bagi individu untuk mengenali kekuatan dalaman yang mungkin tidak disedari sebelumnya. Ketika menghadapi cabaran, individu sering menemui kemampuan tersembunyi seperti daya tahan, keberanian, dan kebolehan menyelesaikan masalah secara kreatif. Kesukaran yang dialami menjadi pemangkin untuk mengenal pasti potensi diri yang lebih mendalam, sekaligus membina keyakinan terhadap keupayaan mereka (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Malah, pengalaman yang sukar sering kali mendedahkan siapa yang benar-benar memberikan sokongan kepada kita. Melalui cabaran, individu dapat menguatkan hubungan bermakna, sama ada dengan keluarga, rakan, atau komuniti. Hubungan ini memberikan sokongan emosi yang penting untuk menghadapi kesulitan. Menurut Khalid (2021), cabaran yang dihadapi oleh individu boleh menjadi peluang untuk menilai dan mengukuhkan hubungan yang memberi sokongan sebenar, yang penting untuk kesejahteraan psikologi.

Hal ini dapat dilihat apabila kesukaran hidup sering membantu individu menyadari apa yang sebenarnya penting dalam hidup mereka. Proses ini membolehkan individu melepaskan perkara yang tidak lagi relevan dan memberi tumpuan kepada aspek hidup yang lebih bermakna. Setelah melalui cabaran, individu yang berdaya tahan lebih bijak dalam menentukan keutamaan dan memfokuskan tenaga pada perkara yang memberikan impak positif terhadap hidup mereka (Frankl, 2020).

Daya tahan diri bukan sekadar kemampuan untuk kembali ke keadaan asal selepas menghadapi cabaran. Sebaliknya, ia adalah proses dinamik yang melibatkan pertumbuhan diri, pengukuhan hubungan sosial, dan perubahan dalam keutamaan hidup. Individu yang berdaya tahan tidak hanya pulih tetapi berkembang menjadi lebih kuat dan lebih fokus pada perkara bermakna dalam hidup mereka. Perspektif ini menekankan bahawa kesukaran dapat menjadi peluang untuk penemuan diri dan pertumbuhan emosi serta psikologi (Southwick et al., 2014). Daya tahan diri merupakan keupayaan untuk menghadapi cabaran hidup dengan tabah dan menyesuaikan diri dengan situasi yang berubah. Terdapat beberapa strategi penting yang dapat membantu individu meningkatkan daya tahan dan bersedia menghadapi cabaran hidup.

Hubungan sosial yang kukuh memainkan peranan penting dalam membantu individu menghadapi cabaran hidup. Berinteraksi secara aktif dengan orang lain memberikan sokongan emosi, nasihat, dan perspektif baru yang dapat meningkatkan semangat. Menurut Khalid (2021), hubungan positif dengan keluarga, rakan, atau komuniti membantu individu merasa dihargai dan disokong, yang seterusnya menguatkan daya tahan mereka. Sebagai contoh, meluangkan masa bersama keluarga atau rakan untuk berkongsi masalah atau berbual dapat mengurangkan tekanan dan memberikan sudut pandang baru terhadap cabaran.

Selain itu, matlamat yang realistik membantu individu untuk fokus dan bergerak maju secara berperingkat tanpa merasa terbeban. Berdasarkan penetapan matlamat kecil yang boleh dicapai, individu dapat membina keyakinan diri secara beransur-ansur. Menurut Masten (2015), setiap pencapaian kecil memberikan rasa kepuasan dan motivasi untuk terus berusaha mencapai matlamat yang lebih besar. Contohnya, daripada menetapkan matlamat besar seperti menjadi pelajar terbaik, individu boleh menetapkan matlamat yang lebih spesifik seperti meningkatkan prestasi dalam satu subjek setiap semester.

Di samping itu, elemen kawalan diri merujuk kepada keupayaan untuk mengurus emosi, pemikiran, dan tindakan secara positif, terutamanya dalam situasi yang mencabar. Kawalan diri membantu individu untuk membuat keputusan yang rasional dan mengelakkan tindakan impulsif. Sebagai contoh, ketika menghadapi tekanan peperiksaan, individu yang mampu mengawal diri dapat menenangkan diri dan berfikir secara rasional, mengelakkan rasa panik atau cemas yang melampau (Siegel, 2020).

Malah, individu yang melakukan kesilapan adalah sebagai proses pembelajaran dan sikap yang positif terhadap kegagalan membantu individu menjadi lebih baik. Belajar daripada kesilapan bukan sahaja mengurangkan ketakutan terhadap kegagalan tetapi juga membina ketahanan. Tedeschi dan Calhoun (2004) menekankan bahawa kegagalan memberikan peluang untuk memperbaiki diri dan memperkuat daya tahan. Contohnya, jika gagal dalam subjek tertentu, individu boleh menganalisis punca kegagalan dan mencari strategi pembelajaran yang lebih berkesan untuk mengelakkan kesilapan yang sama.

Hal ini jelas menunjukkan bahawa kehidupan sentiasa berubah memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Kesiediaan untuk menerima perubahan membolehkan individu untuk terus maju walaupun dalam situasi yang tidak menentu. Menurut Southwick et al. (2014), mereka yang fleksibel lebih mampu mengatasi cabaran kerana mereka tidak takut menyesuaikan diri dengan keadaan yang berbeza. Sebagai contoh, apabila berlaku perubahan dalam jadual kerja atau pembelajaran, individu yang bersedia menyesuaikan diri dapat kekal produktif dan mencapai matlamat mereka.

Lantas, kesedaran emosi pelajar dapat menunjukkan kemampuan untuk mengenal pasti dan memahami emosi diri serta kesannya terhadap tingkah laku. Apabila individu sedar akan emosinya, mereka dapat mengurusnya dengan cara yang lebih positif dan produktif. Menurut Siegel (2020), kesedaran emosi membantu mengelakkan reaksi negatif atau impulsif dan mendorong keputusan yang lebih rasional. Sebagai contoh, apabila merasa marah atau kecewa, individu boleh mengenali punca perasaan tersebut dan menggunakan teknik pernafasan dalam atau berbual dengan seseorang untuk meredakan emosi.

Penetapan strategi ini dapat membantu pelajar menghadapi cabaran hidup dengan lebih positif dan berdaya tahan. Daya tahan diri yang kuat memberikan keyakinan untuk mencapai matlamat tanpa mudah putus asa ketika menghadapi rintangan (Masten, 2015; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Berdasarkan elemen psikospiritual pula, dapat memberikan pelajar asas yang kukuh untuk menghadapi cabaran kehidupan. Dengan kekuatan psikospiritual, pelajar bukan sahaja bergantung kepada keupayaan mental dan emosi tetapi juga hubungan spiritual dengan Tuhan atau nilai kerohanian yang diyakini. Perspektif ini membantu pelajar menghadapi cabaran dengan ketenangan dan memberikan harapan dalam situasi yang mencabar (Koenig, 2021). Terdapat kajian mendapati bahawa spiritualiti mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan daya tahan diri pelajar. Elemen spiritual berperanan sebagai mediator yang mengurangkan agresif dan meningkatkan daya tahan pelajar terhadap cabaran akademik. Penemuan ini menunjukkan pentingnya pembangunan spiritual dalam membina daya tahan diri pelajar (Sadeghifard et al., 2020).

Selain itu, kepercayaan yang teguh kepada Tuhan memberikan pelajar keyakinan bahawa mereka tidak bersendirian dalam menghadapi cabaran. Keyakinan bahawa Tuhan bersama mereka, memerhati, dan membantu dalam setiap langkah memberikan motivasi untuk terus berusaha. Pandangan bahawa cabaran adalah ujian daripada Tuhan membantu pelajar untuk lebih tabah dan bersabar dalam menghadapi tekanan akademik (Krause & Hayward, 2015). Terdapat kajian yang menyatakan bahawa pelajar kerja sosial yang memiliki spiritualiti lebih tinggi cenderung mempunyai tahap daya tahan diri lebih baik, walaupun menghadapi tekanan akademik. Hasil ini mencadangkan bahawa spiritualiti dapat mengurangkan tekanan dengan memberikan sokongan psikologi dan emosi (Chakradhar et al., 2022). Contohnya dapat dilihat aspek pelajar menghadapi kegagalan dalam peperiksaan. Seorang pelajar yang gagal dalam peperiksaan boleh melihatnya sebagai ujian daripada Tuhan dan mengambilnya sebagai peluang untuk memperbaiki diri. Dia akan berdoa dan meminta kekuatan serta bersabar dalam menghadapi situasi ini. Keyakinan bahawa Tuhan mempunyai perancangan terbaik untuknya membuatkan dia tidak mudah berputus asa.

Malah, memupuk amalan bersyukur dapat membantu pelajar membentuk sikap positif terhadap kehidupan. Dengan bersyukur atas apa yang dimiliki, pelajar dapat mengalihkan fokus daripada tekanan atau kekurangan kepada perkara-perkara positif. Ini mengurangkan tekanan emosi dan membentuk pandangan hidup yang lebih optimis, yang penting untuk membina daya tahan diri (Emmons & Stern, 2013). Hal ini secara tidak langsung dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar. Terdapat juga kajian yang mendapati bahawa spiritualiti mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan kualiti hidup dan daya tahan diri. Pelajar dengan tahap spiritualiti lebih tinggi lebih mampu menghadapi cabaran hidup dan mengekalkan kesejahteraan emosi (Dewi & Hamzah, 2019).

Sikap sabar adalah elemen penting dalam daya tahan diri psikospiritual. Dalam konteks ini, sabar bukan sekadar menahan diri daripada mengeluh atau berputus asa, tetapi juga berusaha dan percaya kepada ketentuan Tuhan. Pelajar yang bersabar cenderung untuk terus berusaha walaupun menghadapi tekanan akademik, menjadikan mereka lebih berdaya tahan (Pargament et al., 2013). Elemen ini dapat melahirkan emosi yang tenang untuk berfikir secara rasional. Terdapat kajian menunjukkan pelajar yang menggunakan pendekatan spiritual untuk mengatasi stres akademik menunjukkan daya tahan yang lebih tinggi. Strategi seperti pemikiran positif, tindakan positif, dan doa dianggap penting dalam meningkatkan ketahanan pelajar (Sari & Sutarto, 2023).

Terdapat juga amalan doa dan ibadah yang menyediakan ruang untuk pelajar menenangkan fikiran dan hati mereka. Doa adalah medium untuk mencari kekuatan tambahan dan berkomunikasi dengan Tuhan, manakala ibadah seperti solat, meditasi, atau bacaan kitab suci memberikan ketenangan jiwa, mengurangkan tekanan, dan memperkuat kepercayaan kepada kuasa yang lebih besar daripada diri sendiri (Koenig, 2021). Terdapat kajian Bakhtiarvand (2023) yang menunjukkan bahawa orientasi keagamaan dalaman adalah prediktor positif terhadap spiritualiti, yang secara langsung meningkatkan daya tahan diri akademik pelajar. Elemen spiritualiti juga berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara orientasi keagamaan dan daya tahan diri. Contohnya dapat dilihat usaha pelajar mengatasi tekanan akademik. Seorang pelajar yang sering berasa tertekan dengan beban akademik boleh meluangkan masa untuk ibadah atau meditasi untuk menenangkan fikiran. Aplikasi amalan kerohanian ini, pelajar dapat mengurangkan rasa stres dan mengembalikan fokus terhadap tujuan yang lebih besar, iaitu belajar sebagai satu cara untuk berbakti kepada keluarga dan masyarakat.

Elemen psikospiritual dapat membentuk pemikiran positif dan redha yang dapat membantu pelajar menghadapi cabaran dengan lebih tenang. Redha terhadap keadaan hidup membantu mereka menerima kesukaran sebagai sebahagian daripada perjalanan hidup, menjadikan mereka lebih mampu menyesuaikan diri. Pemikiran positif yang sering dihubungkan dengan kepercayaan kerohanian, membolehkan pelajar melihat peluang dalam setiap cabaran dan belajar daripada pengalaman (Emmons & Stern, 2013).

Di samping itu, pelajar mempunyai semangat untuk mencari tujuan hidup yang lebih besar daripada pencapaian akademik semata-mata. Dengan memiliki tujuan hidup yang bermakna, pelajar lebih termotivasi untuk berjaya dan memiliki semangat yang tinggi untuk menghadapi cabaran. Mengetahui bahawa mereka mempunyai peranan yang lebih besar dalam dunia ini memberikan mereka kekuatan tambahan untuk terus berusaha walaupun berhadapan dengan kegagalan atau tekanan (Frankl, 2020). Terdapat kajian oleh Borji et al. (2020) menunjukkan

bahawa elemen spiritualiti mempunyai hubungan positif dengan daya tahan diri pelajar yang menyumbang kepada peningkatan harga diri. Pelajar yang mempunyai tahap spiritualiti lebih tinggi dilaporkan lebih tahan terhadap tekanan hidup dan akademik.

Psikospiritual merupakan komponen penting dalam membina daya tahan diri pelajar. Elemen-elemen seperti keimanan, kesyukuran, kesabaran, doa, pemikiran positif, dan tujuan hidup memberikan asas yang kukuh bagi pelajar untuk menghadapi tekanan akademik dan cabaran hidup. Gabungan kekuatan mental, emosi, dan kerohanian, pelajar dapat membentuk daya tahan yang membantu mereka berkembang secara holistik dan mencapai kesejahteraan. Kekuatan psikospiritual, pelajar dapat menghadapi cabaran akademik dengan ketenangan, kesabaran, dan kepercayaan bahawa setiap cabaran adalah peluang untuk belajar dan menjadi lebih baik. Ini menjadikan mereka lebih berdaya tahan, sabar, dan sentiasa optimis dalam menghadapi cabaran hidup.

Malah dalam usaha membina daya tahan diri, terdapat beberapa prinsip utama yang menjadi panduan penting bagi individu untuk mengatasi cabaran kehidupan dan mencapai kesejahteraan psikologi. Prinsip-prinsip ini merangkumi elemen makna dan tujuan hidup, optimisme dan fleksibiliti, perhubungan sosial, pengurusan tekanan, serta kesedaran diri (Masten, 2015). Memiliki tujuan hidup yang jelas memberikan motivasi intrinsik kepada individu untuk terus berusaha walaupun berdepan dengan rintangan. Sebagai contoh, pelajar yang menganggap profesion doktor sebagai panggilan hidupnya akan lebih tabah menghadapi tekanan akademik, memanfaatkan makna tersebut sebagai sumber kekuatan dalaman (Frankl, 2020).

Prinsip kedua pula menekankan pentingnya optimisme dan fleksibiliti. Individu yang optimis mampu melihat peluang di sebalik setiap cabaran, manakala fleksibiliti membolehkan mereka menyesuaikan pendekatan apabila berdepan dengan situasi tidak dijangka. Sebagai contoh, kegagalan perniagaan pertama menjadi ruang pembelajaran kepada usahawan untuk memperbaiki strategi dalam usaha berikutnya (Reivich & Shatté, 2002). Prinsip ketiga memberi penekanan kepada hubungan sosial yang kukuh sebagai sistem sokongan emosi. Sokongan daripada keluarga, rakan dan komuniti membantu individu mengatasi tekanan dengan lebih berkesan, sekaligus mengurangkan risiko kecelaruan emosi (Khalid, 2021).

Di samping itu, pengurusan tekanan secara sihat menjadi prinsip keempat yang mengukuhkan daya tahan diri. Individu yang mengamalkan teknik pengurusan stres seperti senaman, meditasi atau rehat berkala berupaya mengekalkan kesejahteraan mental dan fizikal walaupun dalam persekitaran kerja atau akademik yang mencabar (Chua et al., 2018). Prinsip kelima iaitu kesedaran diri pula melibatkan keupayaan untuk memahami emosi dan pemikiran sendiri, serta mengenal pasti punca tekanan yang dihadapi. Kesedaran ini membolehkan individu mengambil langkah proaktif dalam menguruskan reaksi emosi secara positif (Siegel, 2020).

Prinsip-prinsip ini membentuk asas kepada pembinaan daya tahan diri yang kukuh, membolehkan individu menghadapi cabaran dengan kecekalan dan pertumbuhan peribadi yang berterusan (Masten, 2015). Daya tahan diri bukan sekadar keupayaan untuk "kembali seperti sediakala" selepas mengalami kegagalan, sebaliknya ia melibatkan proses penyesuaian dan pertumbuhan sendiri. Individu yang berdaya tahan sering menemui potensi tersembunyi seperti kebolehan menyelesaikan masalah secara kreatif, keberanian, dan ketabahan yang sebelum ini tidak disedari (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Seorang individu juga berpeluang untuk memperkuat hubungan sosial yang bermakna, mengenal pasti rakan sehati yang memberikan sokongan tulus (Khalid, 2021). Proses ini membantu individu menilai semula keutamaan hidup, melepaskan perkara yang tidak lagi relevan, dan memberi fokus kepada aspek yang lebih bermakna (Frankl, 2020). Oleh itu, daya tahan diri adalah proses dinamik yang melibatkan pertumbuhan emosi, pengukuhan hubungan sosial, dan perubahan perspektif hidup (Southwick et al., 2014).

Aspek psikospiritual juga memainkan peranan penting dalam membina daya tahan diri pelajar. Kepercayaan kepada Tuhan, amalan kesyukuran, kesabaran, dan doa menjadi elemen psikospiritual yang menguatkan keupayaan individu menghadapi tekanan (Koenig, 2021; Sadeghifard et al., 2020). Kajian menunjukkan bahawa spiritualiti mempunyai hubungan positif dengan daya tahan diri pelajar, di mana sokongan rohani memberikan kekuatan emosi dan psikologi dalam menghadapi cabaran akademik (Chakradhar et al., 2022).

Amalan doa, ibadah, dan refleksi spiritual bukan sahaja memberikan ketenangan jiwa, tetapi juga membentuk pandangan hidup yang lebih optimis dan bersabar (Bakhtiarvand, 2023). Pelajar yang memandang cabaran sebagai ujian daripada Tuhan lebih cenderung untuk bersabar dan tidak mudah berputus asa. Sikap redha dan pemikiran positif berasaskan spiritualiti membantu individu menerima kesukaran sebagai sebahagian daripada perjalanan hidup, seterusnya memupuk ketabahan (Emmons & Stern, 2013; Sari & Sutarto, 2023). Daya tahan diri adalah proses adaptif yang memperkuat kekuatan dalaman, memperbaiki hubungan sosial, dan memberikan makna yang lebih mendalam terhadap cabaran kehidupan. Ringkasannya dapat dilihat pada Rajah 3.



Rajah 3: Elemen Psikospiritual Dalam Membentuk Daya Tahan Diri Pelajar

Selain itu, adab merupakan elemen penting dalam pembentukan peribadi mulia dan berintegriti, khususnya bagi pelajar universiti yang sedang melalui fasa kritikal dalam kehidupan mereka. Dalam konteks daya tahan diri, adab dan akhlak berfungsi sebagai landasan moral dan etika yang membantu pelajar menghadapi cabaran, tekanan, dan kesukaran dengan sikap positif, kesabaran, dan ketabahan. Hashim dan Yusof (2020) menegaskan bahawa adab yang baik bukan sahaja memperkukuh hubungan sosial, malah menjadi panduan moral dalam mengatasi cabaran akademik dan kehidupan seharian secara berkesan.

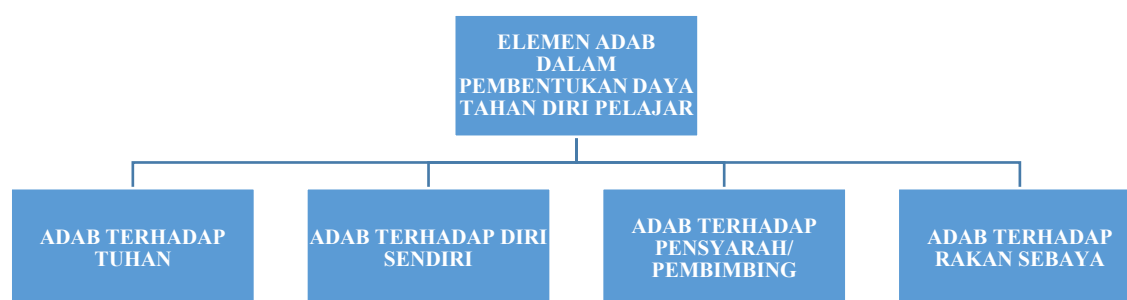
Pertama, adab dengan Tuhan menjadi tunjang penting dalam membina daya tahan diri pelajar. Kebergantungan kepada Tuhan melalui amalan ibadah dan doa memberikan pelajar kekuatan dalaman untuk menghadapi pelbagai ujian kehidupan. Koenig (2021) menyatakan bahawa hubungan spiritual yang mendalam mampu memberi ketenangan, keyakinan, dan perspektif positif terhadap setiap cabaran yang dilalui. Kajian oleh Lin et al. (2020) turut mendapati bahawa amalan kerohanian seperti doa dan meditasi membantu mengurangkan tekanan serta meningkatkan kestabilan emosi, seterusnya mengukuhkan daya tahan diri pelajar. Sikap ikhlas dalam beribadah mengajar pelajar untuk terus berusaha tanpa mengharapkan ganjaran segera, sekali gus memupuk ketabahan dan kecekalan dalam menghadapi kegagalan (Pargament, 2013).

Kedua, adab terhadap diri sendiri memainkan peranan penting dalam membina daya tahan diri melalui penjagaan kesihatan fizikal, mental, dan emosi. Pelajar yang menghargai diri sendiri akan mengamalkan gaya hidup sihat, mengelakkan tabiat merosakkan, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan diri (Pender et al., 2021). Fernandez et al. (2022) menegaskan bahawa pelajar dengan tahap penjagaan diri yang baik menunjukkan daya tahan yang lebih tinggi, di mana amalan seperti tidur mencukupi dan pemikiran reflektif memperkukuh ketahanan akademik. Sikap positif dan rasa syukur turut menjadi aspek penting dalam adab terhadap diri sendiri, memupuk ketabahan dan daya tahan psikologi (Emmons & Stern, 2013). Sikap sabar dan tabah dalam menghadapi kesukaran membolehkan pelajar menguruskan tekanan akademik dengan lebih matang, di samping mempelajari nilai ketekunan dan ketahanan emosi (Masten, 2015; Duckworth et al., 2007).

Ketiga, adab terhadap pensyarah dan pembimbing adalah asas penting dalam membina hubungan akademik yang positif. Sikap hormat dan rendah diri membolehkan pelajar menerima ilmu serta teguran dengan hati terbuka, sekaligus meningkatkan peluang untuk memperoleh bimbingan berkualiti (Hashim & Yusof, 2020). Kajian Romano et al. (2021) menunjukkan bahawa sokongan emosi daripada pensyarah berperanan besar dalam meningkatkan daya tahan diri pelajar. Pelajar yang mengamalkan sikap terbuka terhadap kritikan lebih mudah membina ketahanan emosi dan mentaliti berkembang (Dweck, 2017), seterusnya memanfaatkan hubungan akademik secara lebih efektif.

Persekitaran universiti yang kompetitif menyebabkan adab terhadap rakan sebaya menjadi faktor kritikal dalam membina jaringan sokongan sosial. Sikap hormat, tolong-menolong, dan empati dalam kalangan pelajar mewujudkan suasana yang kondusif untuk saling membantu dalam menghadapi cabaran akademik (Khalid, 2021). Amalan membantu rakan bukan sahaja meningkatkan daya tahan mental pelajar, malah memupuk rasa tanggungjawab sosial yang lebih mendalam (Emmons & Stern, 2013). Kajian Shao dan Kang (2022) mendapati bahawa hubungan positif dengan rakan sebaya meningkatkan daya tahan akademik dan membantu pelajar menangani tekanan secara lebih berkesan.

Adab dan akhlak berperanan sebagai asas kukuh dalam membina daya tahan diri pelajar universiti. Sikap sabar, tabah, hormat, tolong-menolong, syukur, dan redha membantu pelajar menghadapi cabaran akademik dan kehidupan dengan ketenangan, kecekalan, serta keyakinan diri. Masten (2015) menekankan bahawa nilai-nilai positif ini bukan sahaja memperkukuh ketahanan mental dan emosi, malah membentuk individu yang berempati, bertanggungjawab, dan positif dalam menghadapi rintangan kehidupan. Gabungan nilai moral dan hubungan sosial yang erat membolehkan pelajar membina daya tahan diri yang mantap, sekaligus bersedia mencapai kejayaan yang berkekalan. Ringkasan penerangan adalah seperti dalam Rajah 4.



Rajah 4: Elemen Adab Dalam Pembentukan Daya Tahan Diri Pelajar

Kesimpulan

Perjalanan akademik di universiti sering kali dipenuhi dengan pelbagai cabaran, tekanan, dan potensi kegagalan. Fenomena ini bukan sekadar bersifat akademik semata-mata, malah turut menguji ketahanan emosi dan mental pelajar. Dalam konteks pendidikan tinggi, cabaran tersebut merupakan sebahagian daripada proses pembelajaran yang membentuk kematangan diri pelajar secara holistik. Masten (2015) menegaskan bahawa setiap rintangan akademik harus dilihat sebagai peluang untuk belajar, berkembang, dan membina kekuatan dalaman, bukan sekadar sebagai halangan yang melemahkan.

Sehubungan itu, daya tahan diri menjadi aspek kritikal bagi memastikan pelajar mampu menghadapi tekanan dan bangkit semula selepas mengalami kegagalan. Duckworth et al. (2007) menyatakan bahawa usaha berterusan (perseverance) dan sikap tidak mudah menyerah (grit) merupakan asas penting dalam pembentukan daya tahan diri pelajar. Kemampuan untuk bangkit semula selepas kegagalan bukan sahaja mencerminkan ketabahan, malah menjadi penanda aras kepada perkembangan diri yang lebih matang dan berdaya saing.

Lantas, sokongan sosial daripada keluarga, rakan sebaya, pensyarah, serta perkhidmatan sokongan universiti seperti kaunseling memainkan peranan penting dalam menghadapi cabaran. Kajian Khalid (2021) menunjukkan bahawa pelajar yang memperoleh sokongan sosial yang kukuh lebih cenderung untuk mengatasi tekanan akademik dengan lebih tenang dan yakin. Sokongan ini berfungsi sebagai benteng psikologi yang membantu pelajar menstabilkan emosi, meningkatkan motivasi, serta membina keyakinan diri dalam menghadapi situasi sukar.

Selain faktor luaran, nilai-nilai intrinsik seperti keikhlasan dan kesyukuran turut berperanan besar dalam memperkukuh daya tahan diri pelajar. Keikhlasan dalam menuntut ilmu mengajar pelajar untuk terus berusaha tanpa terlalu memfokuskan kepada ganjaran luaran atau

pengiktirafan, manakala sikap kesyukuran membantu pelajar menilai kejayaan berdasarkan usaha dan perkembangan diri yang berterusan, bukan sekadar pencapaian akademik semata-mata (Emmons & Stern, 2013). Nilai-nilai ini membentuk asas pemikiran positif yang menjadi pelindung terhadap tekanan emosi dan mental.

Akhirnya, kejayaan dalam perjalanan akademik tidak hanya diukur melalui kecemerlangan akademik semata-mata. Sebaliknya, ia merangkumi kekuatan emosi dan mental, ketabahan menghadapi kegagalan, serta penerapan adab dan nilai-nilai murni dalam kehidupan seharian. Pelajar yang berdaya tahan bukan sahaja lebih bersedia untuk menghadapi cabaran dalam dunia akademik, malah lebih yakin dan cekal dalam mengharungi realiti kehidupan yang kompleks dan mencabar. Justeru, membina daya tahan diri adalah satu keperluan mendesak bagi melahirkan graduan yang holistik, seimbang, dan bersedia untuk berjaya dalam kehidupan pasca universiti.

Penghargaan

Penyelidik merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada semua pihak yang telah menyumbang kepada pelaksanaan penulisan ini sama ada secara langsung mahupun secara tidak langsung supaya dapat memberikan manfaat khususnya kepada pelajar universiti.

Rujukan

- Abulfaraj, G., Upsher, R., Helena M S, Eleanor J Dommett.(2024). The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. *Education Sciences* 14(5):510. <http://dx.doi.org/10.3390/educsci14050510>
- Bakhtiarvand, F. Hassan N., Samira Bashiri (2023). The Relationship between Religious Orientation and Academic Resilience with the Mediation of Spirituality. *Randwick International of Social Science Journal*. 4(3):526-53. <http://dx.doi.org/10.47175/rissj.v4i3.736>
- Borji, M., Memaryan, N., Khorrami, Z., Farshadnia, E., & Sadighpour, M. (2020). Spiritual Health And Resilience Among University Students: The Mediating Role Of Self-Esteem. *Pastoral Psychology*, 69, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s11089-019-00889-y>
- Britt, T. W., Shen, W., Sinclair, R. R., Grossman, M. R., & Klieger, D. M. (2016). How much do we really know about employee resilience? *Industrial and Organizational Psychology*, 9(02):378-404. <http://dx.doi.org/10.1017/iop.2015.107>
- Carl Lindgren. (2015). *Ordinary Magic - Resilience in Development*. Edited by Masten AS. The Guilford Press, New York. *Acta Paediatrica* 104(4). <http://dx.doi.org/10.1111/apa.12928>
- Chakradhar, K., Arumugham, P., Venkataraman, M. (2022). The relationship between spirituality, resilience, and perceived stress among social work students: Implications for educators *Journal of Social Work Education*, 42(1):1-18. <http://dx.doi.org/10.1080/02615479.2022.2072482>
- Daniela Bulcão Santi, Vanessa Denardi Antoniassi Baldissera.(2023). Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. *Health promotion in nursing practice* (8th ed.). Pearson. <http://dx.doi.org/10.1590/0103-1104202313919>
- Dewi, D. S. E., & Hamzah, H. (2019). The Relationship Between Spirituality, Quality Of Life, And Resilience. In *Proceedings of the 6th International Conference on Community Development (ICCD 2019)* (pp. 237–241). <http://dx.doi.org/10.2991/iccd-19.2019.39>

- Dwi Prasetyo Rini, Budi Astuti. (2023). The Role of Peer Support and Self-esteem on Resilience. n book: Proceedings of the International Seminar on Delivering Transpersonal Guidance and Counselling Services in School (ISDTGCCSS 2022). http://dx.doi.org/10.2991/978-2-38476-034-3_14
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance And Passion For Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychospiritual trait. In K. I. Pargament (Ed.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1, pp. 453–464). American Psychological Association.
- Ginsburg, K. R. (2011). Building Resilience In Children And Teens: Giving Kids Roots And Wings. (2nd ed.). <http://dx.doi.org/10.1542/9781581108705> .
- Haktanir, A., Watson, J. C., Ermis, N.H, Streeter, A.M, (2021). Resilience, Academic Self-Concept, and College Adjustment Among First Year. *Journal of College Student Retention Research Theory and Practice*. 23(1):161-178. <http://dx.doi.org/10.1177/1521025118810666>
- Hashim, M., & Yusof, N. (2020). Peranan Adab Dan Akhlak Dalam Pembentukan Peribadi Pelajar Universiti. *Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 23(1), 45–57. <http://journalarticle.ukm.my/17017/1/44628-143588-1-SM.pdf>
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1–4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). Flourishing - Positive psychology and the life well-lived- Introduction: Human flourishing the study of that which makes life worthwhile. Conference: 1st Positive Psychology Summit.
- Khalid, N. (2021). Resilience, Perceived Social Support, And Life Satisfaction Among Malaysian College. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 6(2):21-40. <http://dx.doi.org/10.24200/jonus.vol6iss2pp21-40>
- Masten, A. S., & Powell, J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1–25). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788.003>
- Pargament, K. I. (2013). Meaning, spirituality, and growth: Protecting and enhancing life. In K. I. Pargament (Ed.), *APA handbook of psychology, religion, and spirituality* (Vol. 1, pp. 561–580). American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/14045-007>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. Broadway Books.
- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). Academic resilience and engagement in high school students: The mediating role of perceived teacher emotional support. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 334–344. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020025>
- Ryan Yumin Chua, Yin Lu Ng, Miriam Sang-Ah Park. (2018). Mitigating Academic Distress: The Role of Psychological Capital in a Collectivistic Malaysian University Student Sample. *The Open Psychology Journal*, 11(1):171-183. <http://dx.doi.org/10.2174/1874350101811010171>

- Sahu, P. (2020). Closure Of Universities Due To Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact On Education And Mental Health Of Students And Academic Staff. *Cureus*, 12(4), e7541. <https://doi.org/10.7759/cureus.7541>
- Sari, D., & Sutarto, S. (2023). Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual Approaches To Improve Student Resilience. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Shao, Y., & Kang, S. (2022). The Association Between Peer Relationships And Learning Engagement Among Adolescents: The Chain Mediating Roles Of Self Efficacy And Academic Resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 938756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.938756>
- Simon Cassidy (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects Of COVID-19 On College Students' Mental Health In The United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (2012). Resilience and mental health: Challenges across the lifespan (2nd ed.). Cambridge University Press. *Psychological Medicine* 42(11):2461-2462. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291712002115>.
- Ungar, M. (2021). *Multisystemic Resilience: Adaptation And Transformation In Contexts Of Change*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.001.0001>
- Wilson, C. A., Babcock, S. E., & Saklofske, D. H. (2019). Sinking or swimming in an academic pool: A study of resilience and student success in first-year undergraduates. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 104–124. <http://dx.doi.org/10.7202/1060824ar>
- World Health Organization (WHO). (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yu Wu, Wenzhou Yu, Xiuyun Wu, Guohua Lu. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Zainoodin, N. N., Hutasuhut, I. J., Abu Bakar, M. A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and its relationship to resilience and academic performance among university students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(2), 145–154. <http://dx.doi.org/10.33736/jcshd.3808.2021>