



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



HUBUNGAN ANTARA IHSAN KENDIRI DAN DAYA TAHAN
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PELAJAR
KAUNSELING

*THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE
TOWARDS PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG COUNSELING STUDENTS*

Mohd Fahrizal Asmy Mohd Ali^{1*}, Nur Hanani Che Sa², Muhammad Rozaidi Ahmad Romil³, Farah Hidayah Hashim⁴ & Muhammad Bazlan Mustafa⁵

¹ Jabatan Sains Kemanusiaan, Universiti Sultan Azlan Shah, Malaysia
Email: fahrizalasmy@usas.edu.my

² Jabatan Sains Kemanusiaan, Universiti Sultan Azlan Shah, Malaysia
Email: nurhananichesa@gmail.com

³ Jabatan Sains Kemanusiaan, Universiti Sultan Azlan Shah, Malaysia
Email: rozaidi.romil@usas.edu.my

⁴ Jabatan Sains Kemanusiaan, Universiti Sultan Azlan Shah, Malaysia
Email: farahhidayah.hashim@usas.edu.my

⁵ Jabatan Sains Kemanusiaan, Universiti Sultan Azlan Shah, Malaysia
Email: bazlan@fpm.upsi.edu.my

Fakulti Pembangunan Manusia, Universiti Pendidikan Sultan Idris,
* Corresponding Author

Article Info:

Article history:

Received date: 29.09.2025

Revised date: 15.10.2025

Accepted date: 11.11.2025

Published date: 03.12.2025

To cite this document:

Mohd Ali, M. F. A., Che Sa, N. H.,
Romil, M. R. A., Hashim, F. H.,
Mustafa, M. B. (2025). Hubungan
Antara Ihsan Kendiri Dan Daya Tahan
Terhadap Kesejahteraan Psikologi
Pelajar Kaunseling. *International*

Abstrak:

Kesejahteraan psikologi merujuk kepada suatu keadaan di mana aspek fizikal, mental dan sosial individu berada pada tahap yang seimbang serta optimum tanpa kehadiran penyakit atau gangguan yang berkaitan dengan kesihatan mental. Keadaan ini memerlukan penelitian yang mendalam terhadap faktor-faktor individu bagi memastikan pencapaian tahap kesejahteraan diri yang holistik dan berterusan. Perkara ini amat penting bagi mahasiswa untuk melangsungkan pengajian mereka di universiti. Pengajian di universiti bukanlah suatu fasa yang mudah kerana mereka akan mengalami fasa kesukaran, konflik dan sebagainya. Semua cabaran yang dialami oleh mahasiswa di peringkat universiti memberi pengalaman positif atau negatif sepanjang pengajian. Kajian ini bertujuan mengkaji hubungan antara ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar kaunseling di Universiti Sultan Azlan Shah. Reka bentuk kuantitatif tinjauan keratan rentas digunakan melibatkan 234 responden yang dipilih secara rawak mudah terdiri daripada pelajar Ijazah Sarjana Muda Kaunseling.

Journal of Education, Psychology and Counseling, 10 (61), 550-561.

DOI: 10.35631/IJEPC.1061040

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



Instrumen yang digunakan ialah Skala Ihsan Kendiri, *Brief Resilience Scale* dan Skala Kesejahteraan Psikologi. Analisis korelasi menunjukkan ihsan sendiri mempunyai hubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan psikologi ($r=0.616$, $p<0.01$) manakala daya tahan menunjukkan hubungan positif sederhana ($r=0.410$, $p<0.01$). Regresi berganda mendapati dimensi kesedaran ($\beta=2.739$, $p=0.000$) dan terasing ($\beta=1.315$, $p=0.024$) merupakan peramal signifikan, menjelaskan 40.3% varians kesejahteraan psikologi. Hasil kajian menegaskan bahawa ihsan sendiri terutama kesedaran serta daya tahan merupakan faktor penting dalam mengekalkan kesejahteraan emosi, mental dan sosial pelajar kaunseling. Implikasi kajian mencadangkan institusi pengajian tinggi melaksanakan program intervensi psikopendidikan yang menekankan latihan kesedaran diri, pengurusan emosi dan pembangunan daya tahan bagi menyokong pencapaian akademik dan kesejahteraan holistik pelajar.

Kata Kunci:

Ihsan Kendiri, Daya Tahan, Kesejahteraan Psikologi, Kaunseling, Pelajar

Abstract:

Psychological well-being refers to a state in which an individual's physical, mental, and social aspects are balanced and functioning optimally, without the presence of illness or mental health disorders. This condition requires a thorough examination of individual factors to ensure the achievement of a holistic and sustainable level of well-being. Such well-being is particularly important for university students to sustain their academic journey. Studying at the university level is not an easy phase, as students often encounter challenges, conflicts, and various forms of difficulties. These experiences, whether positive or negative, shape their overall learning journey. This study aims to examine the relationship between self-compassion and resilience with psychological well-being among counselling students at Universiti Sultan Azlan Shah. A quantitative cross-sectional survey design was employed, involving 234 respondents who were randomly selected from the Bachelor of Counselling program. The instruments used were the Self-Compassion Scale, Brief Resilience Scale, and Psychological Well-Being Scale. Correlation analysis revealed that self-compassion had a strong positive relationship with psychological well-being ($r = 0.616$, $p < 0.01$), while resilience showed a moderate positive relationship ($r = 0.410$, $p < 0.01$). Multiple regression analysis indicated that the dimensions of mindfulness ($\beta = 2.739$, $p = 0.000$) and isolation ($\beta = 1.315$, $p = 0.024$) were significant predictors, explaining 40.3% of the variance in psychological well-being. The findings emphasize that self-compassion, particularly the mindfulness component, along with resilience, are crucial factors in maintaining the emotional, mental, and social well-being of counselling students. The study's implications suggest that higher education institutions should implement psychoeducational intervention programs focusing on self-awareness training, emotional regulation, and resilience development to support students' academic achievement and holistic well-being.

Keywords:

Self-Compassion, Resilience, Psychological Well Being, Counselling, University Student

Pengenalan

Mahasiswa berperanan penting sebagai agen perubahan dan pengendali sosial yang sangat signifikan dalam kehidupan masyarakat (Ahmad Syaiful Amri, 2023). Sebagai agen perubahan, mahasiswa harus mampu memperjuangkan berbagai perubahan, terutama dalam aspek kemajuan diri sendiri. Tidak dinafikan, kehidupan individu amat berbeza antara universiti dengan sekolah yang menuntut untuk beradaptasi dengan cara hidup serta persekitaran sosial universiti (Mohammad Arif Johari & Sa'odah, 2019). Mahasiswa menurut Mohammad Hassan (2019) merupakan sekumpulan penuntut ilmu yang terdiri daripada lingkungan usia muda yang menjadi pelajar pada peringkat pengajian tinggi di Institusi Pengajian Tinggi Awam (IPTA) atau swasta (IPTS) pada peringkat Diploma, Ijazah Sarjana Muda, Sarjana dan Kedoktoran di universiti.

Pembentukan nilai-nilai kemanusiaan, pandangan kehidupan, daya tahan dan kebolehan berdikari merupakan elemen penting sepanjang kehidupan pelajar di universiti kerana ianya bukan hanya sebuah tempat pembelajaran, tetapi juga sebagai medan latihan sosial dan perkembangan psikologi (Johari dan Ahmad, 2019). Menurut Mohd Effendi et. al, (2017), antara cabaran utama pelajar universiti adalah masalah penyesuaian diri ketika di tempat baharu. Perkara ini terjadi akibat berjauhan dengan keluarga, masalah dalam pengurusan masa, kewangan, sosial serta akademik secara serentak. Cabaran di universiti yang tidak diurus dengan baik boleh menjejaskan kesejahteraan mental, fizikal, dan prestasi akademik pelajar, serta memberi kesan jangka panjang kepada masyarakat dan keperluan tenaga kerja negara (Johari dan Ahmad, 2019).

Pelajar universiti yang berkualiti seharusnya mempunyai kemahiran dan daya tahan dalam menangani masalah yang dihadapi. Antara aspek yang dilihat perlu ada pada diri seorang pelajar universiti adalah ihsan sendiri dan daya tahan yang tinggi (Neff & Germer, 2017). Ketidakberhasilan pelajar universiti dalam menyesuaikan diri, memenuhi keperluan baru, dan mengatasi tekanan yang mereka hadapi boleh mengakibatkan penurunan tahap kesejahteraan diri, penurunan prestasi akademik, serta peningkatan tekanan psikologi (Dwyer & Cummings, 2001). Justeru itu, dalam berhadapan dengan cabaran yang dilalui, pelajar perlu menyediakan diri mereka untuk berdaya tahan daripada sudut fizikal dan mental serta mempunyai mekanisme untuk bertindak dalam berhadapan dengan ujian.

Ihsan sendiri merujuk kepada individu yang mempunyai sikap terbuka, melayani diri dengan baik, tidak mewujudkan hukuman kepada diri sendiri, peduli dan mengakui bahawa setiap peristiwa yang negatif itu juga merupakan pengalaman orang lain (Neff & Germer, 2017). Individu yang memiliki ihsan sendiri akan membentuk jati diri yang kuat dalam menghadapi sebarang cabaran dan masalah dalam kehidupan (Mahomed, 2021). Daya tahan pula merujuk kepada keupayaan individu berhadapan dengan konflik atau kesukaran dalam kehidupan dengan cara yang positif serta berkesan (Cumming et. al, 2005). Individu yang mempunyai daya tahan yang tinggi mampu untuk sembuh dengan lebih cepat daripada peristiwa yang menekan dan boleh mengekalkan kesejahteraan daripada aspek fizikal dan psikologi (Mahomed, 2021).

Ihsan sendiri dan daya tahan amat berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi. Maris dan Fathiyah (2024) dan Amri et. al, (2024), menyatakan bahawa daya tahan dan ihsan sendiri memberikan pengaruh kepada kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Perkara ini menunjukkan bahawa pelajar yang mampu menempuh cabaran yang mendatang dan bersikap terbuka terhadap perkara yang berlaku dilihat mempunyai kesejahteraan psikologi

yang baik. Pelajar universiti seharusnya mengambil perhatian terhadap perkara ini kerana ianya amat memberikan kesan kepada mereka dalam menempuh cabaran semasa pengajian di universiti.

Penyataan Masalah

Segelintir pelajar berhadapan dengan tekanan adalah disebabkan mengalami kebosanan dan tidak peduli dalam pembelajaran, bebanan tugas yang perlu disiapkan, persekitaran sosial yang tidak sejahtera, serta penurunan dalam pencapaian dan prestasi akademik (Daulay et al., 2022). Kemajuan sains dan teknologi serta peredaran masa juga memberi cabaran kepada profesion kaunseling pada masa kini (Mohd Ali & Mustafa, 2024). Pelajar program pengajian kaunseling seringkali kurang cakna mengenai pemikiran, perasaan, kekuatan serta kelemahan diri terutama ketika berhadapan dengan klien (Roy, 2022). Di samping itu, pelajar kaunseling cenderung untuk mengalami tekanan, kebimbangan (Dye et al., 2020), diikuti dengan kritik diri dan ragu-ragu akan diri sendiri (Coaston & Lawrence, 2019).

Peringkat latihan kaunselor ialah satu tahap permulaan profesional yang memerlukan kaunselor pelatih mengenal pasti keperluan peribadi dan pembangunan diri (Adade et al., 2024). Latihan ini membawa risiko dari segi peribadi dan profesional, disertai dengan pergolakan emosi serta rasa teruja (Richardson et al., 2018). Tambahan pula, Richardson et al., (2018) dalam kajiannya terhadap pelajar kedoktoran psikologi mendapati bahawa individu dengan tahap ihsan sendiri yang lebih tinggi mengalami kadar kemurungan dan keletihan emosi yang lebih rendah. Selain daripada itu, kajian yang dilakukan oleh Voon et al., (2022) juga menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan antara sifat ihsan sendiri, daya tahan, dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan kaunselor di Malaysia.

Kajian yang dilakukan oleh Mohd Ali dan Mustafa (2024) serta Muhammad Bazlan Mustafa et al., (2023) menunjukkan terdapat pengaruh ihsan sendiri dan *mindfulness* kepada efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih yang sedang menjalani internship di organisasi. Ini jelas menunjukkan bahawa kepentingan aspek penjagaan serta kesejahteraan diri pelajar kaunseling yang sedang mengikuti pengajian dan internship perlu menjadi elemen yang penting untuk dibincangkan. Justeru itu, kajian ini menfokuskan kepada pelajar kaunseling yang sedang mengikuti pengajian di peringkat ijazah sarjana muda di universiti bagi mengenal pasti sama ada ihsan sendiri, daya tahan dan kesejahteraan psikologi memberi kesan kepada pelajar kaunseling.

Sorotan Literatur

Kajian mengenai ihsan sendiri dijalankan bagi meneliti peranan serta impaknya terhadap kesejahteraan hidup individu. Ihsan sendiri merupakan salah satu cabang dalam psikologi positif, yang merujuk kepada keupayaan individu untuk menghadapi serta menerima pengalaman hidup yang tidak menyenangkan sebagai suatu keadaan yang dikongsi bersama oleh semua manusia (Khatib et al., 2018) dan satu konstruk penting untuk memahami fungsi manusia yang positif dan sihat (Abdul Hamid et al., 2019). Ihsan sendiri terdiri daripada tiga komponen utama iaitu kebaikan pada diri sendiri (*self-kindness*) berlawanan dengan menghakimi diri (*self-judgement*), persamaan manusia (*common humanity*) berlawanan dengan terasing (*isolation*) dan kesedaran (*mindfulness*) berlawanan dengan identifikasi keterlaluan (*overidentification*) (Neff, 2003). Menurut Hidayati et al., (2023), individu yang mampu menerima diri secara positif akan lebih berjaya dalam berhadapan cabaran kehidupan, selaras dengan ciri individu yang memiliki ihsan sendiri yang baik. Individu yang mengaplikasikan sifat ihsan sendiri akan membentuk diri yang lebih positif dan berjaya bukan sahaja dalam

bidang akademik malahan dalam masalah yang rumit (Neff et al., 2005). Ihsan sendiri juga dapat jadi peramal signifikan terhadap kualiti hidup, tekanan emosi dan kesejahteraan psikologi individu (Arslan, 2024).

Selain daripada ihsan sendiri dapat membantu meningkatkan kesejahteraan diri individu, daya tahan memainkan peranan yang sangat penting dalam menghadapi pelbagai tekanan hidup dan memberi impak besar terhadap kesihatan mental (Al Omari et al., 2023). Selain itu, daya tahan juga merupakan aspek penting yang membantu individu mengatasi cabaran dan tekanan dalam kehidupan terutama dalam konteks akademik. Daya tahan adalah satu proses keupayaan individu mengatasi, menyesuaikan diri dan menguruskan tekanan atau trauma secara berkesan (Nakhostin-Khayyat, 2024). Menurut Szanton et al., (2010), daya tahan merupakan satu proses dinamik yang berlaku apabila individu berdepan ancaman atau cabaran, individu menggunakan sumber dalaman dan persekitaran untuk menyesuaikan diri serta mengatasinya.

Daya tahan tidak semata-mata merujuk kepada pencapaian luar biasa, tetapi lebih kepada keupayaan mengekalkan fungsi dan pembangunan positif meskipun berada dalam keadaan berisiko. Daya tahan juga melibatkan interaksi berterusan antara faktor peribadi dan persekitaran yang sentiasa berkembang sepanjang kehidupan seseorang. Individu yang memiliki tahap daya tahan yang tinggi berupaya mengekalkan kestabilan emosi, mental dan fizikal dalam menghadapi cabaran, sekali gus mengurangkan kecenderungan terhadap kemurungan serta tekanan yang melampau (Nadia Abd. Razak & Faridah Mydin Kutty, 2021). Kajian daripada Md Khalid (2021) mendapati bahawa daya tahan memberi kesan yang positif kepada kepuasan hidup mahasiswa serta sokongan sosial didapati menjadi perantara dalam pengaruh daya tahan terhadap kepuasan hidup.

Kesejahteraan psikologi pula ditakrifkan sebagai keadaan mental, sosial dan emosi yang seimbang (WHO, 2005). Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologi melibatkan enam dimensi utama termasuk penerimaan diri (self acceptance), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), autonomi (autonomy), penguasaan persekitaran (environmental mastery), tujuan kehidupan (purpose in life) dan pertumbuhan peribadi (personal growth). Menurut Chaudhry et al, (2023) semakin tinggi tahap kesejahteraan psikologi pelajar universiti, semakin kerap mereka menggunakan strategi daya tindak adaptif seperti penilaian semula positif, pencarian sokongan sosial dan perancangan dalam menghadapi tekanan serta konflik. Ihsan sendiri juga merupakan faktor penyumbang kepada resilien dan kesejahteraan psikologi kaunselor (Voon et al., 2022).

Beberapa pengkaji lepas juga mendapati bahawa ihsan sendiri dan daya tahan merupakan faktor yang memberi pengaruh ke atas kesejahteraan psikologi individu. Kajian yang dijalankan oleh Mohamed (2022) menunjukkan bahawa daya tahan merupakan faktor terbesar sebanyak 48.7% manakala ihsan sendiri pula menyumbang sebagai faktor sebanyak 1%. Kesejahteraan psikologi Guru Bimbimngan Kaunseling (GBK) adalah berada pada tahap sederhana secara keseluruhannya. Oleh itu, ia menunjukkan bahawa daya tahan dan ihsan sendiri ini adalah sesuatu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi GBK yang signifikan. Selain itu, kajian daripada Devin Mahendika dan Saut Gracer Sijabat (2023) juga menunjukkan bahawa sokongan sosial, strategi daya tindak, daya tahan dan harga diri mempengaruhi kesejahteraan psikologi siswa SMA di Kota Sukabumi secara signifikan dan positif.

Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan untuk mencapai beberapa objektif utama seperti berikut:

1. Mengenal pasti hubungan antara tahap ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar kaunseling.
2. Mengukur pengaruh ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar kaunseling.

Metodologi

Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif melalui kaedah tinjauan dengan soal selidik sebagai instrumen utama. Reka bentuk ini dipilih kerana ianya lebih mudah, sistematik, dan sesuai untuk mengukur hubungan antara pemboleh ubah iaitu ihsan sendiri, daya tahan dan kesejahteraan psikologi pelajar. Pendekatan kuantitatif turut membolehkan analisis perhubungan antara pemboleh ubah dilakukan tanpa manipulasi terhadap pemboleh ubah bebas. Populasi kajian terdiri daripada 606 orang pelajar kaunseling Universiti Sultan Azlan Shah (USAS), manakala sampel yang dipilih adalah seramai 234 orang berdasarkan jadual Krejcie dan Morgan (1970). Pelajar kaunseling yang terlibat terdiri daripada pelajar semester satu hingga semester lapan.

Kaedah persampelan rawak mudah digunakan bagi memastikan setiap pelajar mempunyai peluang yang sama untuk dipilih. Borang soal selidik diedarkan secara atas talian (*Google Form*). Instrumen yang digunakan bagi mengukur pemboleh ubah adalah Skala Ihsan Kendiri (Neff, 2003), yang telah diterjemahkan dalam bahasa Melayu oleh (Mahomed et al., 2020). Manakala *Brief Resilience Scale* (Smith et al., 2008) telah diterjemahkan dalam bahasa Melayu oleh (Mahomed, 2021) digunakan untuk mengukur daya tahan. Akhir sekali, untuk mengukur kesejahteraan psikologi menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologi (Ryff, 1989) yang telah diterjemahkan dalam bahasa Melayu oleh (Nor Ezdianie Omar, 2007).

Skala Ihsan Kendiri mempunyai 26 item yang terbahagi kepada 13 item positif dan 13 item negatif. Instrumen ini mempunyai enam sub-faktor iaitu kebaikan diri, menghakimi diri, persamaan manusia, terasing, kesedaran dan identifikasi keterlaluan. Kaedah pemarkatan bagi item positif ialah nilai 1 mewakili pilihan jawapan “hampir tidak pernah” sementara nilai 5 mewakili pilihan jawapan “hampir setiap kali” dan sebaliknya bagi item soalan negatif.

Seterusnya, *Brief Resilience Scale* terdiri daripada 3 item positif dan 3 item negatif serta keseluruhannya ialah 6 item. Skala likert lima mata digunakan dalam instrumen ini. Skala likert 1 “Sangat tidak setuju” sehingga 5 “Sangat setuju”. Seterusnya Skala Kesejahteraan Psikologi mempunyai 54 item. Sebanyak 28 item positif manakala selebihnya 26 item adalah negatif. Instrumen ini mempunyai 6 subskala seperti penerimaan sendiri (9 item), penguasaan persekitaran (9 item), matlamat hidup (9 item), hubungan positif dengan orang lain (9 item), autonomi (9 item) dan pertumbuhan personal (9 item). Instrumen ini menggunakan Skala Likert 6 mata iaitu 1 “sangat tidak setuju” sehingga 6 “sangat setuju”.

Dapatan Kajian

Berdasarkan analisis deskriptif, majoriti responden adalah pelajar perempuan (65%) berbanding pelajar lelaki (35%). Dari segi umur, kebanyakan responden berusia 21 hingga 23 tahun (62%), diikuti 24 hingga 26 tahun (17.5%), 18 hingga 20 tahun (16.2%), dan selebihnya 27 tahun ke atas (4.3%), mencerminkan populasi tipikal pelajar universiti.

Selain daripada itu, menerusi aspek pencapaian akademik kebanyakan responden mempunyai PNGK antara 3.01 hingga 3.50 (50.9%) dan 3.51 hingga 4.00 (42.7%), menunjukkan tahap akademik secara umumnya memuaskan hingga cemerlang.

Objektif 1: Mengenal Pasti Hubungan Antara Tahap Ihsan Kendiri Dan Daya Tahan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Kaunseling.

Jadual 1: Hubungan Antara Ihsan Kendiri Dan Daya Tahan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Psikologi

Pemboleh ubah	Kesejahteraan Psikologi
<i>Ihsan Kendiri</i>	0.616**
Kebaikan pada diri sendiri	0.422**
Menghakimi diri	0.467**
Persamaan manusia	0.248**
Terasing	0.432**
Kesedaran	0.486**
Identifikasi keterlaluan	0.471**
<i>Daya Tahan</i>	0.410**

** $p \leq 0.01$

Ujian korelasi menunjukkan, terdapat hubungan yang kuat dan positif antara ihsan sendiri dengan kesejahteraan psikologi ($r = 0.616$, $p < 0.01$). Dapatan ini menjelaskan bahawa semakin tinggi tahap ihsan sendiri, semakin tinggi tahap kesejahteraan psikologi pelajar kaunseling. Selain daripada itu, hasil analisis juga menunjukkan bahawa semua dimensi ihsan sendiri mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi pelajar kaunseling pada tahap signifikan $p \leq 0.01$. Dimensi kesedaran (*mindfulness*) menunjukkan korelasi yang paling tinggi ($r = 0.486$). Dapatan ini membuktikan bahawa pelajar yang lebih peka dan sedar terhadap emosi, fikiran, serta keadaan sekeliling dengan cara yang seimbang berupaya mengurus tekanan dengan lebih baik, serta mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi diri.

Selain itu, dimensi identifikasi keterlaluan ($r = 0.471$) dan menghakimi diri ($r = 0.467$) turut menunjukkan hubungan yang sederhana tinggi. Pelajar yang tidak terlalu menghakimi diri dan tidak larut dalam emosi negatif dilihat mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang lebih baik. Sementara itu, dimensi kebaikan pada diri sendiri ($r = 0.422$) dan terasing ($r = 0.432$) menunjukkan hubungan positif sederhana, menandakan bahawa pelajar yang mampu menerima kelemahan diri serta kurang berasa terasing daripada orang lain lebih cenderung memiliki kesejahteraan psikologi yang sihat.

Seterusnya, dimensi persamaan manusia ($r = 0.248$) menunjukkan hubungan yang lebih rendah berbanding dimensi lain, namun masih signifikan. Dapatan ini menunjukkan kesedaran bahawa cabaran dan kesusahan adalah lumrah kehidupan manusia membantu meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar, walaupun pengaruhnya lebih sederhana berbanding dimensi ihsan sendiri yang lain. Hasil juga menunjukkan hubungan antara daya tahan dengan kesejahteraan psikologi mempunyai hubungan positif yang signifikan ($r = 0.410$, $p \leq 0.01$) dalam kalangan pelajar kaunseling. Dapatan ini menunjukkan bahawa pelajar yang memiliki daya tahan yang tinggi lebih berupaya untuk beradaptasi dengan tekanan, bangkit daripada kesukaran, dan mengekalkan kesejahteraan psikologi mereka.

Objektif 2: Mengukur Pengaruh Ihsan Kendiri Dan Daya Tahan Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Kaunseling.

Jadual 2: Pengaruh Ihsan Kendiri Dan Daya Tahan Dengan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Kaunseling

Pemboleh ubah bebas	B	Std. Error	t	p
Kebaikan pada diri sendiri	0.885	0.547	1.616	0.107
Menghakimi diri	0.872	0.561	1.555	0.121
Persamaan manusia	-0.447	0.630	-0.709	0.479
Terasing	1.315	0.579	2.271	0.024
Kesedaran	2.739	0.690	3.969	0.000
Identifikasi keterlaluan	0.974	0.686	1.419	0.157
Daya tahan	0.106	0.299	0.354	0.724
Kesejahteraan Psikologi (pemalar)	124.115			
R ²	= 0.403			
F	= 21.765			
SEE	= 18.64213			
n	= 234			

**** $p \leq 0.01$**

Keputusan analisis regresi berganda dalam jadual 2 dijalankan untuk menguji objektif kajian bahawa terdapat pengaruh ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar kaunseling. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahawa ihsan sendiri dan daya tahan dapat menjelaskan secara signifikan sebanyak 40.3% varians dalam kesejahteraan psikologi ($R^2 = 0.403$, $F(7, 226) = 21.765$, $p \leq 0.01$).

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda tersebut, hanya dua dimensi dalam ihsan sendiri yang menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi. Dimensi kesedaran menunjukkan pengaruh positif dan signifikan ($\beta = 2.739$, $p = 0.000$). Dapatan ini menunjukkan bahawa tahap kesedaran diri yang tinggi secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar kaunseling. Seterusnya, dimensi terasing turut menunjukkan pengaruh positif dan signifikan dengan nilai pekali ($\beta = 2.739$, $p = 0.024$). Hal ini menunjukkan bahawa pengalaman perasaan terasing memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan psikologi.

Di samping itu, pemboleh ubah lain seperti kebaikan diri ($\beta = 0.885$, $p = 0.107$), menghakimi diri ($\beta = 0.872$, $p = 0.121$), persamaan manusia ($\beta = -0.447$, $p = 0.479$), identifikasi keterlaluan ($\beta = 0.974$, $p = 0.157$), dan daya tahan ($\beta = 0.106$, $p = 0.724$) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap kesejahteraan psikologi pelajar kaunseling. Secara keseluruhannya, analisis ini menunjukkan bahawa model regresi ini berupaya menjelaskan hampir 40.3% varians kesejahteraan psikologi pelajar, dengan dimensi kesedaran diri dikenal pasti sebagai faktor yang paling dominan, diikuti oleh dimensi terasing, manakala faktor-faktor lain tidak memberi sumbangan yang signifikan dalam model ini.

Perbincangan dan Kesimpulan

Secara keseluruhannya, kajian ini menegaskan bahawa ihsan sendiri dan daya tahan merupakan faktor intrapersonal utama yang menyumbang kepada kesejahteraan psikologi pelajar. Dapatan menunjukkan kedua-duanya saling berkait rapat dalam membantu pelajar mengurus tekanan, mengekalkan keseimbangan emosi dan mencapai kehidupan akademik serta peribadi yang sihat. Dapatan kajian ini turut disokong oleh Maris dan Fathiyah (2024) yang juga membuktikan bahawa ihsan sendiri tidak hanya memberi kesan secara langsung, tetapi juga membantu membina daya tahan yang seterusnya meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar. Kajian yang dilakukan oleh DiFonte, Schick dan Spillane (2022) juga menjelaskan bahawa ihsan sendiri yang tinggi dapat menguatkan daya tahan mahasiswa walaupun dalam keadaan yang mencabar. Selain daripada itu, dapatan kajian ini disokong oleh Yamasaki, Sampei dan Miyata (2024) yang mendapati bahawa ihsan sendiri menjadi komponen penting sebagai faktor pelindung kepada kesihatan psikologi.

Hasil kajian ini memberi implikasi penting kepada institusi pengajian tinggi untuk merangka program intervensi psikopendidikan yang menekankan pengurusan emosi, refleksi sendiri dan latihan daya tahan terutamanya kepada pelajar kaunseling dan kaunselor pelatih. Langkah ini bukan sahaja menyokong pencapaian akademik, tetapi juga memperkukuh kesejahteraan secara holistik terhadap pelajar. Peranan universiti bukan hanya sebagai pusat penyampaian ilmu, tetapi juga sebagai institusi yang membentuk identiti, jati diri dan kesejahteraan pelajar dalam jangka masa panjang. Oleh itu, dasar pembangunan pelajar perlu dirangka secara menyeluruh dan berasaskan data empirikal seperti dapatan kajian ini bagi memastikan ia benar-benar berupaya memenuhi keperluan dan realiti pelajar masa kini.

Namun, kajian ini turut mempunyai batasan dari sudut dapatan yang umum atau generalisasi hasil dapatan. Hal ini kerana, kajian hanya dijalankan kepada pelajar program kaunseling di sebuah universiti swasta iaitu Universiti Sultan Azlan Shah (USAS) yang mempunyai ciri-ciri populasi tersendiri dari segi latar belakang akademik, budaya dan struktur program pengajian. Justeru, dapatan kajian ini tidak boleh digeneralisasikan secara mutlak kepada pelajar dari institusi lain atau bidang pengajian yang berbeza. Sehubungan itu, dicadangkan agar kajian lanjutan pada masa hadapan melibatkan populasi yang lebih luas dan pelbagai dan merangkumi pelajar dari pelbagai program pengajian seperti pendidikan, psikologi, kejuruteraan, perniagaan, dan sains sosial yang lain. Selain itu, pengkaji juga mencadangkan agar kajian masa hadapan meneroka peranan pemboleh ubah perantara (mediator) atau moderator yang mungkin mempengaruhi hubungan antara ihsan sendiri dan kesejahteraan psikologi. Pemboleh ubah yang boleh diteliti termasuk tekanan akademik, sokongan sosial, kecerdasan emosi, harga diri, dan motivasi intrinsik.

Justeru itu, kajian ini diharapkan dapat dijadikan asas rujukan dalam pelbagai bidang berkaitan, khususnya dalam amalan pendidikan, intervensi kaunseling, serta pembangunan dasar kesejahteraan pelajar di institusi pengajian tinggi. Kajian ini juga menegaskan bahawa kesejahteraan psikologi pelajar bukan sekadar aspek sampingan dalam pendidikan, tetapi merupakan tunjang kepada kelangsungan, pencapaian dan perkembangan pelajar di peringkat institusi pengajian tinggi. Oleh itu, pemahaman terhadap kekuatan dalaman seperti ihsan sendiri dan daya tahan perlu diangkat sebagai asas penting dalam semua usaha ke arah membina generasi pelajar yang sihat, seimbang dan bersedia menghadapi cabaran dunia masa kini dan akan datang. Kesimpulannya, kajian ini turut mengangkat nilai ihsan sendiri dan daya tahan sebagai asas pembangunan pelajar, institusi dapat melahirkan graduan yang bukan sahaja

cemerlang dari segi intelek, tetapi juga seimbang, berdaya tahan dan bersedia menghadapi cabaran masa depan.

Penghargaan

Penulis merakamkan jutaan terima kasih kepada Universiti Sultan Azlan Shah (USAS), Fakulti Pengajian Islam dan Sains Sosial serta Jabatan Sains Kemanusiaan atas segala sokongan dan bimbingan sepanjang proses penghasilan artikel ini.

Rujukan

- Abdul Hamid, H. S., Saleh, B. S., Azmi, F., Doang, H. T., Jing, L. X., Yee, L. J., Che Sakari, N. S. A., Sim, O. G., & Jie. Y. S. (2019). Validation of the self-compassion scale in a malaysian sample. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(25), 22-32.
- Adade, J. R., Antwi-Danso, S., Amos, P. M., Bedu-Addo, P. K., & Antwi, T. (2024). Relationships among counselor trainees' emotional intelligence, stress and empathy. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, 6(3), 64-78.
- Al Omari, O., Al Yahyaei, A., Wynaden, D., Damra, J., Aljezawi, M., Al Qaderi, M., ... & ALBashtawy, M. (2023). Correlates of resilience among university students in Oman: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 11(1), 2.
- Amri, S. A. B. S., Sawai, R. P., Sawai, J. P., & Aziz, A. R. A. (2024). The relationship between self-compassion and psychological well-being among undergraduate students in USIM. *Southeast Asia Psychology Journal (SAPJ)*, 12(2), 296-311.
- Amri, A. S. (2023). Peran mahasiswa sebagai agen perubahan di masyarakat. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 29-34. <https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.102>
- Arslan, G. (2024). Unlocking the power of self-compassion and psychological flexibility: Enhancing emotional health, subjective wellbeing, and quality of life in college students. *Studia Psychologica*, 66(1), 50-65.
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2023). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLOS ONE*, 18(12), e0296397.
- Coaston, S. C., & Lawrence, C. (2019). Integrating self-compassion across the counselor education curriculum. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(3), 292-305. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1610536>
- Cumming, G. S., Barnes, G., Perz, S., Schmink, M., Sieving, K. E., Southworth, J., ... & Van Holt, T. (2005). An exploratory framework for the empirical measurement of resilience. *Ecosystems*, 8(8), 975-987.
- Daulay, N., Harahap, A. C. P., & Sinaga, M. H. P. (2022). The role of guidance and counseling service in helping students with academic stress. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), 78-86.
- Devin Mahendika & Saut Gracer Sijabat. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Sciences* Vol. 1, No. 02, ms. 76-89.
- DiFonte, M. C., Schick, M. R., & Spillane, N. S. (2024). Perceived stress and resilience among college students: The roles of self-compassion and anxiety symptomatology. *Journal of American College Health*, 72(1), 128-134.
- Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counseling*, 35, 208-220

- Dye, L., Burke, M. G., & Wolf, C. (2020). Teaching mindfulness for the self-care and well-being of counselors-in-training. *Journal of Creativity in Mental Health*, 15(2), 140–153. <https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1642171>
- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can self-compassion improve adolescents psychological well-being?. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226–236. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Sciences*, 5(1), 24-36.
- Khatib, N. A. M., Hoesni, S. M., & Manap, J. (2018). Kesahan dan kebolehppercayaan instrumen Skala Belas Kasihan Kendiri (SBKK) versi Bahasa Melayu. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(3).
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Mahomed, N. J. B. (2021). *Faktor penyumbang terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan guru bimbingan dan kaunseling*. (Tesis Doktor Falsafah, Universiti Kebangsaan Malaysia).
- Mahomed, N. J. B. (2022). Pengaruh ihsan sendiri dan daya tahan terhadap kesejahteraan psikologi guru bimbingan dan kaunseling. *Muaddib Jurnal Penyelidikan*. 16, ms. 56-69.
- Mahomed, N. J. B., Ku Johari, K. S., & Mahmud, M. I. (2020). Measurements of validity, factor analysis and reliability of the self-compassion scale among school counsellors. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(6), 2542-2549. <https://doi.org/10.61841/pk8ge749>
- Maris, W. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Self-compassion and Psychological Well-Being among Non Local Students: The Mediating Role of Resilience. *Journal of Educational, Health & Community Psychology (JEHCP)*, 13(2).
- Md Khalid, N. (2021). Resilience, perceived social support, and life satisfaction among Malaysian college students. *Journal of Nusantara Studies*, 6(2), 21-40. <http://dx.doi.org/10.24200/jonus.vol6iss2pp21-40>
- Mohd Ali, M. F. A., & Mustafa, M. B. (2024). Kesan ihsan sendiri dan mindfulness terhadap efikasi sendiri kaunseling kaunselor pelatih. *Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(Isu Khas 3), 1-8. <https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.sp3.1.2024>
- Muhammad Bazlan Mustafa, Mohd Fahrizal Asmy, Hapsah Md Yusof, Anis Fatima Savugathali, Noor Fadzliana, & Ahmad Jaafar. (2023). The effect of mindfulness and self-compassion towards counselor self-efficacy of university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(11), 2651–2657
- Nadia Abd. Razak, & Faridah Mydin Kuty. (2021). Daya tahan, strategi daya tindak serta hubungannya terhadap tahap kesejahteraan psikologi guru. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(3), 45–58
- Nakhostin-khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: A structural equation modeling. *Bmc psychology*, 12(1), 337.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D., hsieh, y. P., & dejitterat, k. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Nor Ezdianie Omar, (2007). *Kesejahteraan psikologi dan kesejahteraan spiritual dalam kalangan pelajar IPTS di negeri Kelantan*. Serdang:Thesis sarjana yang tidak diterbitkan
- Richardson, C. M. E., Trusty, W. T., & George, K. A. (2018). Trainee wellness: Self-critical perfectionism, self-compassion, depression, and burnout among doctoral trainees in psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(2), 187-198. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1509839>
- Roy, Jonathon. D. (2022). Self-awareness, distress disclosure, and peer connectedness as moderators of the relationship between shame and counselor self-efficacy among counseling trainees. Trevecca Nazarene University.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57:1069–1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Szanton, S. L., & Gill, J. M. (2010). Facilitating resilience using a society-to-cells framework: A theory of nursing essentials applied to research and practice. *Advances in Nursing Science*, 33(4), 329–343. <https://doi.org/10.1097/ANS.0b013e3181fb2ea2>
- Voon, S. P., Lau, P. L., Leong, K. E., & Jaafar, J. L. S. (2022). Self-compassion and psychological well-being among Malaysian counselors: The mediating role of resilience. *Asia-pacific education researcher*, 31(4), 475–488.
- World Health Organization. (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: World Health Organization.
- Yamasaki, K., Sampei, A., & Miyata, H. (2024). Relationship between rumination, self-compassion, and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *Plos one*, 19(1), e0297691.