

**INTERNATIONAL JOURNAL OF
EDUCATION, PSYCHOLOGY
AND COUNSELLING
(IJEPC)**<https://gaexcellence.com/ijepc>**CABARAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PELAJAR
PENGAJIAN SEPARUH MASA PASCASISWAZAH:
SATU KAJIAN KUALITATIF*****CHALLENGES TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PART-TIME
POSTGRADUATE STUDENTS: A QUALITATIVE STUDY***Azlini Hassan^{1*}, Umami Naiemah Saraih², Tisya Farida Abdul Halim³¹Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia azlini@unimap.edu.my <https://orcid.org/0009-0006-8541-6911>²Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia ummi@unimap.edu.my <https://orcid.org/0000-0002-8364-0649>³Fakulti Perniagaan & Komunikasi, Universiti Malaysia Perlis, Malaysia tisyafarida@unimap.edu.my <https://orcid.org/0000-0002-2564-326X>**Article Info:****Article history:**

Received date: 06.11.2025

Revised date: 07.12.2025

Accepted date: 05.02.2026

Published date: 02.03.2026

To cite this document:

Hassan, A., Saraih, U. N., & Abdul Halim, T. F. (2026). Cabaran Kesejahteraan Psikologi Pelajar Pengajian Separuh Masa Pascasiswazah: Satu Kajian Kualitatif. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 11 (62), 328-338.

Abstrak:

Kesejahteraan psikologi adalah satu perkara penting yang perlu dititikberatkan bagi melancarkan proses pengajian para pelajar pascasiswazah. Dengan tuntutan pengajian yang mendesak di samping memenuhi pelbagai tanggungjawab dan komitmen pekerjaan dan keluarga, adalah menjadi cabaran kepada para pelajar untuk memperbaiki dan mengekalkan kesejahteraan psikologi sedia ada. Banyak kajian yang lepas telah menekankan kesejahteraan psikologi pelajar di institusi pendidikan tinggi; walau bagaimanapun ia adalah terhad dan tidak memberikan tumpuan secukupnya kepada cabaran yang dihadapi oleh pelajar pengajian separuh masa. Disebabkan kekurangan ini, penulis telah menjalankan kajian ini untuk mengenalpasti cabaran yang dihadapi oleh para pelajar dalam mengekalkan kesejahteraan psikologi mereka. Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif iaitu melalui teknik pensampelan bertujuan dan melibatkan temubual terbuka dengan informan. Tiga cabaran utama telah dikenalpasti, iaitu keterbatasan sumber, tekanan dan sistem sokongan sosial. Model asas cabaran kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah juga telah dibangunkan. Hasil kajian ini diharapkan dapat membuka jalan kepada pelbagai pihak berkepentingan dalam merangka strategi yang lebih sesuai bagi meringankan kesukaran yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah.

DOI: 10.35631/IJEPC.1162021

Kata Kunci:

Cabaran, Kesejahteraan Psikologi, Pelajar Pascasiswazah

Abstract:

To facilitate the study process of postgraduate students, it is crucial to emphasise the importance of psychological well-being. With the urgent demands of studies in addition to fulfilling various work and family responsibilities and commitments, it is a challenge for the students to improve and maintain existing psychological well-being. Many past studies have emphasised the psychological well-being of students in higher learning institutions; however, they are limited and do not focus sufficiently on the challenges faced by part-time students. Owing to these shortcomings, the researchers conducted this study to pinpoint the challenges students face in maintaining their psychological well-being. This study uses a qualitative approach, which is through purposive sampling techniques and involves open-ended interviews with informants. Three main challenges have been identified, namely limited resources, stress, and social support systems. A basic model of the psychological well-being challenges of postgraduate students has also been developed. The results of this study are expected to pave the way for various stakeholders in formulating more appropriate strategies to alleviate the difficulties faced by postgraduate students.



© The authors (2026). This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY NC) (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact ijepe@gaexcellence.com

Keyword:

Challenges, Postgraduate Student, Psychological Well-Being

Pengenalan

Seseorang individu yang berusaha menggembeleng hidupnya ke arah kehidupan yang bermanfaat dan positif adalah dikatakan mereka ini sejahtera dari sudut psikologinya (Babnik et al., 2019; Celestine, 2022; Kotera & Ting, 2021; Ryff, 1995, 2014). Individu sebegini adalah seorang yang boleh berfungsi secara optimum dalam mencapai kepuasan kehidupan dan kebahagiaan yang diidamkan (Babnik et al., 2019; Ryff, 1989). Dikatakan karakter mereka yang memiliki kesejahteraan psikologi ini adalah mereka yang stabil dari segi emosinya, seorang yang bersemangat tinggi dan mampu mengurus perjalanan hidup dengan baik dan teratur (Celestine, 2022; Gao & McLellan, 2018; Luştrea et al., 2018).

Kehidupan seorang pelajar di institusi pendidikan tinggi seperti pelajar pascasiswazah semestinya kerap berdepan dengan pelbagai kesukaran dalam pengajian dan kehidupan (Gundogan, 2023; Naidoo-Chetty & du Plessis, 2021). Ini kerana para pelajar sering berhadapan dengan pelbagai bentuk tekanan seperti perlu mematuhi segala peraturan dan keperluan pengajian di universiti, ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan peribadi, kesunyian sosial, masalah kewangan, pengurusan masa dan keletihan tubuh badan (Balhatchet et al., 2021). Kesemua tekanan ini, jika tidak diurus dengan baik, akan memberi

ancaman kepada para pelajar dari segi prestasi akademik, motivasi, dan kesihatan mental mereka.

Latar Belakang Kajian

Pelajar pascasiswazah semestinya perlu memiliki jiwa yang kental dan kuat untuk membentuk kesejahteraan psikologi mereka (Dumčienė, 2020). Dengan faktor pengalaman dan cabaran belajar yang telah ditempuh semasa di peringkat prasiswazah, semestinya apabila para pelajar ini mengambil keputusan untuk menyambung pengajian ke peringkat yang tinggi, persediaan mental dan fizikal yang dibuat adalah lebih teliti dan rapi. Namun demikian, tidak semua perkara yang dirancang, perjalanannya adalah cantik belaka. Keterlihatannya di atas kertas mungkin indah namun tidak sesekali apabila berdepan dengan situasi sebenar. Kajian-kajian terdahulu telah membuktikan bahawa pelajar pascasiswazah (yang sedang mengikuti pengajian sarjana dan Ph.D di institusi pendidikan tinggi seperti universiti awam dan swasta) adalah lebih terdedah kepada pelbagai bentuk cabaran yang luar biasa yang adakalanya di luar jangkauan mereka (Chen et al., 2022; Maslach & Leiter, 2016). Oleh itu, kajian ini dilakukan bertujuan untuk memahami bentuk-bentuk cabaran kesejahteraan psikologi yang dihadapi oleh para pelajar pascasiswazah mod pengajian separuh masa dalam konteks kehidupan pembelajaran mereka di menara gading.

Pernyataan Masalah

Kajian berkaitan kesejahteraan psikologi pelajar di institusi pendidikan tinggi bukanlah isu baharu dalam penyelidikan. Terdapat pelbagai kajian telah diterbitkan dari pelbagai pelosok dunia yang merangkumi pelbagai bidang pengajian (Akulwar-Tajane et al., 2020; Alkhatib, 2020; Asad et al., 2023; Frost et al., 2022; Liu et al., 2019; Teixeira et al., 2021). Namun, isu utamanya ialah kajian sedia ada tentang kesejahteraan psikologi adalah lebih banyak bertumpu kepada para pelajar di institusi pendidikan tinggi yang melibatkan percampuran tahap pengajian (sarjana muda, sarjana dan Ph.D) dan jika ia melibatkan pelajar pascasiswazah sekalipun, ia adalah lebih umum tanpa fokus kepada mod pengajian sama ada sepenuh masa atau separuh masa. Agak terhad sekali kajian yang mengkhusus kepada isu-isu pelajar pascasiswazah separuh masa yang belajar di institusi pendidikan tinggi Malaysia seperti isu tentang cabaran kesejahteraan psikologi mereka semasa menuntut ilmu (Ch'ng et al., 2023; Hassim & Kutty, 2023; Hazlin Falina et al., 2024; Md Azan et al., 2025; Mohammad Arif Johari & Sa'odah Ahmad, 2019; Noradilah Md Nordin & Mansor Abu Talib, 2009). Jurang inilah yang sedang diusahakan untuk diselesaikan oleh penulis dalam artikel ini.

Di samping itu, apabila melibatkan model berkaitan kesejahteraan psikologi, buat masa ini hanya terdapat satu model yang relevan dan cukup terkenal iaitu model enam faktor kesejahteraan psikologi yang dihasilkan oleh Carol D. Ryff (Ryff, 1989). Model ini mengukur kesihatan mental positif atau kesejahteraan psikologi menerusi enam komponen utama iaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan persekitaran, tujuan hidup, dan pertumbuhan peribadi (Ryff et al., 1995; Ryff & Singer, 1996). Model ini telah melalui banyak fasa pembaharuan dan kekal menjadi rujukan utama dalam kajian psikologi sehingga kini di peringkat global (Asad et al., 2023; Babnik et al., 2019; Gao & McLellan, 2018; Kamaruzaman & Surat, 2021; Ryff et al., 1995; Selian et al., 2020). Model ini boleh disesuaikan untuk pelbagai kategori kajian dan lebih menjurus kepada faktor penyebab kesejahteraan psikologi seseorang individu. Berdasarkan model Ryff ini, penulis bercadang untuk membangunkan satu

model ringkas yang berfokus kepada cabaran untuk mengekalkan kesejahteraan psikologi khusus kepada pelajar pascasiswazah pengajian separuh masa dalam konteks Malaysia.

Objektif Kajian

Berdasarkan pernyataan masalah di atas, penulis telah mengenalpasti dua objektif utama kajian yang akan dikaji dalam kajian ini.

1. Menenalpasti cabaran-cabaran kesejahteraan psikologi yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah pengajian separuh masa; dan
2. Membangunkan satu model cabaran kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah pengajian separuh masa.

Metodologi Kajian

Kajian ini telah dijalankan menerusi pendekatan kajian kualitatif di mana ia merupakan suatu kaedah penyelidikan yang menumpukan kepada pemahaman mendalam tentang pengalaman subjek kajian menerusi data berbentuk perkataan. Kajian yang dibuat ini adalah bertumpu kepada perasaan, idea dan pengalaman peserta yang dikaji atau informan (Ugwu & Eze Val, 2023). Kajian kualitatif ini juga merupakan suatu bentuk penyelidikan yang mana penulis akan memastikan data yang diperolehi daripada kajian ini adalah diyakini, benar dan tidak dipertikaikan kesahihannya. Perkongsian jawapan atau dapatan yang diperolehi daripada temubual yang telah dilakukan dengan pihak informan telah melalui proses tapisan dan pengesahan yang teliti sebelum diterbitkan.

Proses mendapatkan informan kajian dilakukan menerusi pensampelan bukan berkebarangkalian (*non-probability sampling*) menerusi penggunaan teknik pensampelan bertujuan (*purposive sampling*) (Vasja Vehovar et al., 2016). Dalam perkara ini, informan yang telah dikenalpasti terdiri daripada para pelajar pascasiswazah yang sedang mengikuti mod pengajian secara separuh masa di institusi pendidikan tinggi di Malaysia, juga adalah seorang pekerja bidang profesional sepenuh masa dan dalam masa yang sama turut mempunyai komitmen keluarga yang tinggi. Informan juga adalah terdiri daripada mereka yang memiliki karakter matang, bijak, berpengalaman dan boleh memberikan kerjasama untuk ditemubual, berkongsi pengalaman dan pandangan berkaitan persoalan kajian.

Dapatan dan Perbincangan Kajian

Berdasarkan temubual yang telah dilakukan, penulis telah berjaya mengenalpasti beberapa cabaran kesejahteraan psikologi yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah mod pengajian separuh masa dalam tempoh pengajian. Cabaran-cabaran tersebut adalah diperincikan di bawah.

Keterbatasan Sumber

Keterbatasan sumber bermaksud kekangan atau kekurangan sumber sedia ada (Kamus Pelajar Bahasa Malaysia, Edisi Kedua, 2015). Keterbatasan sumber ini akan memberi impak kesejahteraan psikologi yang besar kepada pengajian pelajar separuh masa dalam menghabiskan pengajian mereka. Ia juga akan memberi suasana yang tidak selesa dalam kehidupan. Segala perancangan asal dan struktur pelan pengajian akan terganggu seterusnya membawa kepada kesukaran dalam menyiapkan segala kajian dan penulisan laporan tesis.

Antara sumber yang penting perlu ada dalam pengajian pelajar di peringkat pascasiswazah ini ialah sumber fizikal (mesin, makmal, alatan atau perisian/aplikasi tertentu), sumber kewangan (yang akan digunakan untuk membiayai pengajian dan segala yang berkaitan dengannya seperti yuran persidangan, yuran penerbitan artikel ke jurnal, dan yuran untuk mengikuti pelbagai latihan berkaitan pengajian seperti bengkel analisis data dan kursus penulisan sorotan literatur), dan sumber masa (keterbatasan masa yang perlu diperuntukkan setiap hari bagi menyiapkan kajian penyelidikan).

Kesemua informan yang ditemubual menyatakan pihak institusi ada menyediakan sumber fizikal yang diperlukan oleh pelajar pascasiswazah seperti akses kepada perpustakaan secara fizikal dan dalam talian, perkhidmatan berasaskan internet termasuk beberapa perisian yang digunakan pelajar dalam menyiapkan penyelidikan, kemudahan makmal komputer, makmal penyelidikan, makmal sains dan kejuruteraan, bengkel mekanikal, mesin-mesin dan peralatan-peralatan kajian tertentu. Namun, kesemua yang disediakan oleh pihak institusi kebiasaannya adalah bagi memenuhi keperluan majoriti pelajar. Bagi keperluan penyelidikan secara individu pula, adakalanya pelajar yang terlibat perlu menyediakan dana peruntukan sendiri kerana tidak semuanya dapat dibekalkan oleh pihak institusi. Di antaranya adalah pelajar perlu membuat pembelian atau langganan kepada perisian atau aplikasi tertentu yang hanya pelajar tersebut atau hanya kumpulan kecil (minoriti) pelajar sahaja yang menggunakannya.

Kos bagi pembelian perisian atau aplikasi tertentu adakalanya agak tinggi memandangkan ia perlu dibeli dari luar negara. Keterbatasan sumber kewangan ini adakalanya merumitkan lagi kehidupan perjalanan pelajar pascasiswazah separuh masa. Informan 3 dan 4 sependapat bahawa keterbatasan kewangan yang dihadapi pelajar adalah salah satu punca utama penghalang kepada mereka dalam menghabiskan pengajian dengan cepat dan tenang. Selain itu, keterbatasan sumber masa juga amatlah memeritkan para pelajar. Informan 1 menyatakan beliau agak sukar untuk melaksanakan agihan masa yang mencukupi dalam menyeimbangkan tugas hakiki sebagai pekerja sepenuh masa dan pelajar separuh masa setiap hari. Ini dipersetujui oleh informan 3 yang turut mengalami masalah dalam pengurusan masa yang sesuai kerana mempunyai komitmen yang agak tinggi sebagai pekerja, pelajar, menguruskan keluarga dan aktiviti berpersatuan di luar. Informan 4 juga bersetuju bahawa cabaran terbesar yang dihadapi olehnya adalah untuk mengagihkan masa antara urusan rumahtangga, pelajaran dan pekerjaan profesional yang disandang.

Tekanan

Tekanan merupakan suatu tindakbalas secara fizikal, mental dan emosi seseorang individu yang menunjukkan reaksi terhadap rangsangan tertentu (Sujaritha et al., 2022). Tekanan berlaku apabila tubuh badan manusia bertindak balas terhadap sebarang jenis tuntutan yang mendesak (Pearlin et al., 1981; Sujaritha et al., 2022). Bagi pelajar pascasiswazah, terdapat pelbagai jenis tuntutan pengajian yang perlu ditempuhi seperti tuntutan menghabiskan pengajian dengan cepat (graduate-on-time), atau menghabiskan pengajian mengikut garis masa yang telah dipersetujui dengan penyelia dan institusi pendidikan di tempat belajar. Bagi pelajar sepenuh masa, tuntutan menghabiskan pengajian mengikut garis masa yang dipersetujui dengan pihak institusi sangat jarang menjadi isu, namun bagi pelajar separuh masa, ia adalah satu tuntutan yang membimbangkan dan boleh memberi tekanan mental serta menjejaskan kesihatan.

Informan 1, 2, 3 dan 5 menyenaraikan tekanan akademik sebagai tekanan yang paling utama dalam menghabiskan pengajian. Menurut informan 1 dan 2, mereka selalu tertekan apabila mengalami kesukaran atau kebuntuan dalam menyiapkan tugas. Informan 3 pula adakalanya lelah dalam mengejar segala peraturan dan garis masa yang ditetapkan oleh institusi seperti tarikh penghantaran laporan kemajuan pengajian (*progress report*), pendaftaran semester (termasuk pembayaran yuran pengajian), peruntukan tempoh masa yang singkat oleh penyelia untuk melihat draf laporan tesis dan tarikh akhir (*deadline*) tugas pengajian yang bertindih dengan aktiviti kerjaya informan. Informan 5 pula sering berasa tertekan apabila gagal menyempurnakan tugas yang diberikan oleh penyelia dengan baik pada masa yang ditetapkan akibat kesuntukan masa dan kekangan pekerjaan.

Selain itu, tekanan emosi turut memberi impak besar kepada kesejahteraan psikologi para pelajar. Informan 3 misalnya, sering berasa kesunyian apabila perlu bekerja secara individu atau berseorangan untuk menyiapkan penyelidikan yang memakan masa yang panjang. Dalam sektor pekerjaan, informan lebih banyak menghabiskan masa bekerja dalam pasukan. Namun, dalam pengajian, ia adalah sebaliknya. Tambahan lagi, informan 3 turut tertekan dan adakalanya hilang keyakinan apabila memikirkan tentang nasib masa depan seperti peluang kerjaya dan kestabilan kewangan selepas menamatkan pengajian. Ini turut dipersetujui oleh informan 5 yang agak keletihan mental dan fizikal dan adakalanya turut memberi kesan kepada kesihatan beliau akibat daripada tekanan emosi yang dihadapi dalam memikul beberapa tanggungjawab hidup dalam masa yang sama – pengajian, pekerjaan dan keluarga.

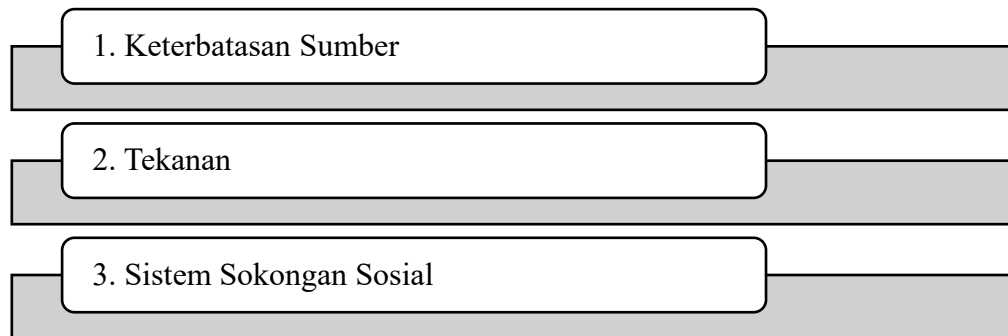
Sistem Sokongan Sosial

Sebagai seorang insan, setiap dari kita memerlukan sistem sokongan sosial dalam kehidupan. Ia adalah rangkaian perhubungan sesama individu yang boleh menawarkan bantuan dan interaksi sosial yang diperlukan pada masa-masa tertentu. Bagi pelajar pascasiswazah, kebiasaannya rangkaian perhubungan ini terdiri daripada mereka yang berada dalam kelompok terdekat mereka seperti rakan-rakan sepengajian, rakan baik, rakan sebaya, keluarga, penyelia, dan pasangan yang memahami. Semakin kuat sistem sokongan sosial ini maka semakin berkuranglah tekanan dan keletihan emosi yang dialami oleh para pelajar. Seterusnya, sistem sokongan sosial yang kuat sedikit sebanyak dapat membantu para pelajar dalam mencapai kecemerlangan dalam pengajian mereka. Namun, tidak semua pelajar ditakdirkan beruntung dalam mendapatkan sistem sokongan sosial yang diperlukan.

Informan 2 sering bekerja sendiri dalam menyiapkan penyelidikan termasuklah ketika melakukan pelbagai eksperimen di makmal. Ini menyebabkan beliau seringkali mengalami perasaan mudah berputus asa apabila mengalami kesulitan atau tidak faham akan sesuatu perkara yang dikaji. Beliau berpendapat adalah agak sukar untuk mendapatkan sokongan rakan-rakan sepengajian kerana masing-masing turut sibuk mengejar masa menyiapkan tugas penyelidikan, urusan kehidupan dan kesibukan bekerja. Sebagai pelajar separuh masa, masa yang diperuntukkan untuk ke makmal adalah selepas tamat waktu kerja iaitu pada waktu lewat petang hingga ke malam atau pada hujung minggu. Sedangkan pada masa itu, kebanyakan pelajar pascasiswazah sepenuh masa, telah pun pulang ke rumah. Ini diakui oleh informan 3 yang menegaskan kekurangan interaksi sosial yang berkualiti memberi kesan emosi yang teruk kepada beliau hingga adakalanya menjadi tidak bersemangat untuk meneruskan pengajian.

Cabaran Kesejahteraan Psikologi Pelajar Pascasiswazah

Berdasarkan dapatan di atas, dapat dirumuskan bahawa terdapat beberapa cabaran utama yang dihadapi oleh para pelajar separuh masa dalam mengekalkan kesejahteraan psikologi yang boleh membantu menghabiskan pengajian pascasiswazah mereka dengan baik. Rumusan yang jelas diterjemahkan menerusi model cabaran kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah pengajian separuh masa pada rajah 1 di bawah.



Rajah 1: Model Cabaran Kesejahteraan Psikologi Pelajar Pascasiswazah Pengajian Separuh Masa

Rajah 1 menunjukkan dengan jelas tiga jenis cabaran yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah pengajian separuh masa dalam mengekalkan kesejahteraan psikologi. Cabaran tersebut ialah keterbatasan sumber, tekanan dan sistem sokongan sosial.

Kesimpulan

Dapatan daripada kajian ini telah berjaya membangunkan satu model cabaran kesejahteraan psikologi yang dihadapi oleh para pelajar separuh masa pengajian pascasiswazah. Limitasi kajian sedia ada yang menjurus kepada isu-isu semasa yang dihadapi oleh pelajar pascasiswazah separuh masa pengajian telah memberi ilham kepada penulis untuk meneroka permasalahan berkaitan cabaran mengekalkan kesejahteraan psikologi yang dihadapi oleh informan kajian. Tiga cabaran utama kesejahteraan psikologi yang dikenalpasti dalam kajian ini ialah cabaran keterbatasan sumber, tekanan dan sistem sokongan sosial. Model cabaran kesejahteraan psikologi yang dihasilkan ini adalah model asas di mana masih banyak ruang untuk ia dikembangkan dan diperincikan lagi pada kajian yang akan datang.

Model ini adalah signifikan dan sesuai untuk digunakan sebagai kayu ukur kepada sebarang kajian yang fokus kepada permasalahan pelajar pascasiswazah dalam sektor pendidikan tinggi negara. Di samping itu, pelbagai pendekatan dan strategi berkesan boleh diambil perhatian oleh pelbagai pihak berkepentingan seperti pihak pengurusan institusi pendidikan tinggi, Kementerian Pendidikan Tinggi, dan pelajar pascasiswazah itu sendiri menerusi dapatan kajian ini. Selain itu, pertambahan cetusan idea baharu yang boleh dihasilkan menerusi rujukan artikel ini bagi meningkatkan bilangan rujukan dan perkembangan ilmu untuk manfaat pelbagai pihak pada masa akan datang.

Penghargaan:	Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Universiti Malaysia Perlis dan Faizuddin Centre of Educational Excellence (FCoEE) atas sokongan dan kemudahan yang diberikan sepanjang kajian ini dijalankan.
Penyataan Pembiayaan:	Kajian ini menerima sokongan kewangan daripada Faizuddin Centre of Educational Excellence (FCoEE) di bawah Nombor Geran STG-044 (Skim Geran Penyelidikan Jangka Pendek, Fasa 2).
Pernyataan Konflik Kepentingan:	Penulis mengisytiharkan bahawa tiada konflik kepentingan berkaitan penerbitan kertas kerja ini. Semua penulis telah menyumbang kepada kajian ini dan telah meluluskan versi akhir manuskrip untuk penyerahan kepada International Journal of Education, Psychology and Counseling (IJEPC)
Pernyataan Etika:	Kajian ini telah dijalankan selaras dengan piawaian etika penyelidikan. Persetujuan bermaklumat telah diperoleh daripada semua responden sebelum pengumpulan data dijalankan. Penyertaan adalah secara sukarela, dan responden telah dijamin kerahsiaan serta anonimitas. Data yang dikumpulkan digunakan semata-mata bagi tujuan akademik.
Pernyataan Sumbangan Penulis:	Semua penulis telah menyumbang secara signifikan terhadap pembangunan manuskrip ini. Kesemua penulis adalah sama-sama saling bertanggungjawab terhadap pengkonsepkan, metodologi, sorotan literatur, kutipan data dan penyeliaan keseluruhan kajian. Semua penulis telah membaca dan meluluskan versi akhir manuskrip sebelum penyerahan..

References

- Akulwar-Tajane, I., Parmar, K. K., Naik, P. H., & Shah, A. V. (2020). Rethinking Screen Time during COVID-19: Impact on Psychological Well-Being in Physiotherapy Students. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 4(4), 201–216. <https://doi.org/10.26855/ijcemr.2020.10.014>
- Alkhatib, M. A. H. (2020). Investigate the relationship between psychological well-being, self-efficacy and positive thinking at Prince Sattam bin Abdulaziz University. *International Journal of Higher Education*, 9(4), 138–152. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n4p138>
- Asad, M. M., Erum, D., Churi, P., & Moreno Guerrero, A. J. (2023). Effect of technostress on psychological well-being of post-graduate students: A perspective and correlational study of higher education management. *International Journal of Information Management Data Insights*, 3(1). <https://doi.org/10.1016/j.jjimei.2022.100149>
- Babnik, K., Benko, E., & von Humboldt, S. (2019). Ryff's Psychological Well-Being Scale. In *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging* (pp. 1–6). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-69892-2_89-1
- Balhatchet, B., Schütze, H., Williams, N., & Ashford, B. (2021). Factors that impact burnout and psychological wellbeing in Australian postgraduate medical trainees: a systematic review protocol. In *Systematic Reviews* (Vol. 10, Number 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s13643-021-01809-z>
- Celestine, N. (2022, January 26). *The Ryff Scales of Psychological Wellbeing: Your How-To Guide* □. <https://positivepsychology.com/ryff-scale-psychological-wellbeing/>
- Chen, Z., Lee, T., Yue, X., & Wang, J. (2022). How Time Pressure Matter University Faculties' Job Stress and Well-Being? The Perspective of the Job Demand Theory. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.902951>
- Ch'ng, B., Md Nor, M., & Loh, S. C. (2023). Psychological well-being and postgraduate students: Recommendation for higher education in Malaysia. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 8(49), 197–210. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.849014>
- Dumčienė, A. (2020). Emotional intelligence, psychological well-being, and self-control of athletic and non athletic postgraduates. *Pedagogika*, 140(4), 77–93. <https://doi.org/10.15823/p.2020.140.5>
- Frost, S., Kannis-Dymand, L., Schaffer, V., Millear, P., Allen, A., Stallman, H., Mason, J., Wood, A., & Atkinson-Nolte, J. (2022). Virtual immersion in nature and psychological well-being: A systematic literature review. *Journal of Environmental Psychology*, 80, 101765. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101765>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). Using Ryff's scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Gundogan, S. (2023). The Relationship of COVID-19 Student Stress with School Burnout, Depression and Subjective Well-Being: Adaptation of the COVID-19 Student Stress Scale into Turkish. *Asia-Pacific Education Researcher*, 32(2), 165–176. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00641-2>
- Hassim, H. H., & Kutty, F. M. (2023). Kecerdasan menghadapi cabaran, efikasi sendiri serta hubungan terhadap kesejahteraan psikologi di kalangan pelajar sarjana pendidikan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i1.2067>
- Hazlin Falina, R., Norli, Y., Nur'aina Nabila Dundai, A., Nur Aisyah, I., & Nur Amilah Fadlina, M. I. (2024). Levels of Mental Health Among Students at Higher Education Institutes.

- Jurnal Pendidikan Bitara UPSI*, 17(2), 114–125.
<https://doi.org/10.37134/bitara.vol17.2.10.2024>
- Kamaruzaman, M., & Surat, S. (2021). Teachers Psychological Well Being During Covid-19 Pandemic. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(7). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v11-i7/10523>
- Kamus Pelajar Bahasa Malaysia, Edisi Kedua (2nd ed.). (2015). Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kotera, Y., & Ting, S.-H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 227–239. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00169-z>
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Luştreă, A., Ghazi, L. Al, & Predescu, M. (2018). Adapting and validating Ryff's psychological well-being scale on Romanian student population. *Educatia 21 Journal*, (16), 117–126. <https://doi.org/10.24193/ed21.2018.16.15>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Md Azan, N. A. A., Noorzalizamry, N. F. A., Mohd Kamal, N. I., Othman, P. N. C. E., & Zuhata, Z. (2025). Kesihatan mental mahasiswa: Kajian terhadap punca dan kesan stres serta depresi dalam kalangan pelajar UiTM. *E-Journal of Islamic Thought & Understanding*, 8(1), 115–136. <https://doi.org/10.24191/ejitu.v8i1.7387>
- Mohammad Arif Johari, & Sa'odah Ahmad. (2019). Persepsi tekanan akademik dan kesejahteraan diri di dalam kalangan pelajar universiti di Serdang, Selangor. *EDUCATUM Journal of Social Science*, 5(1), 24–36. <https://doi.org/10.37134/ejoss.vol5.1.4.2019>
- Naidoo-Chetty, M., & du Plessis, M. (2021). Job demands and job resources of academics in higher education. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631171>
- Noradilah Md Nordin, & Mansor Abu Talib. (2009). Kesunyian dan Kesejahteraan Psikologi di Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 23(1), 27–37.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(4), 337–356.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic stress, coping and social cultural adaptation of psychological well being among Indonesian postgraduate

- students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(4), 2505–2527.
<https://doi.org/10.47836/PJSSH.28.4.02>
- Sujaritha, J., Deepa, N., Nandhini, J., Vandhana, V., & Mahalakshmi, D. (2022). Stress and stress management: A review. *Indian Journal of Natural Sciences*, 13(73), 45558–45571.
- Teixeira, H., Lalloo, R., Evans, J., Fuss, J., Pachana, N., Nović, A., & Burton, N. (2021). An exploratory study of perfectionism, professional factors and psychological well-being of dentistry academics. *Australian Dental Journal*, 66(2), 175–181.
<https://doi.org/10.1111/adj.12816>
- Ugwu, C. N., & Eze Val, H. U. (2023). Qualitative research. *International Digital Organization for Scientific Research*, 8(1), 20–35.
- Vasja Vehovar, Vera Toepoel, & Stephanie Steinmetz. (2016). Non-probability Sampling. In C. Wolf, D. Joye, T. Smith, & Y. Fu (Eds.), *The Sage Handbook of Survey Methodology* (pp. 327–343). Sage.