

BURNOUT AKADEMIK DALAM ERA DIGITAL: IMPLIKASI TERHADAP KESEJAHTERAAN PELAJAR UNIVERSITI

Masnih Mustapa¹, Jahidih Saili² & Siti Saidatulakmal Arishin³

^{1,2,3}Akademi Pengajian Islam Kontemporari, Universiti Teknologi MARA (UiTM)

Cawangan Sabah, Kampus Kota Kinabalu, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

(Corresponding author: masnih@uitm.edu.my)

Abstrak

Burnout atau dikenali sebagai kelesuan akademik dalam era digital semakin membimbangkan serta memberi kesan kepada kesejahteraan pelajar universiti. Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap kelesuan akademik serta menentukan perbezaan kelesuan akademik berdasarkan jantina. Kajian ini menggunakan reka bentuk kuantitatif deskriptif dan inferensi. Data dikumpulkan melalui soal selidik dalam talian melibatkan 87 orang pelajar universiti, menggunakan *Maslach Kelesuan Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Analisis statistik menggunakan SPSS v27, termasuk analisis deskriptif dan ujian t bebas. Dapatan menunjukkan kelesuan akademik berada pada tahap sederhana ($M = 2.61$, $SD = 0.85$) dengan keletihan emosi paling tinggi (57%). Penggunaan teknologi secara berlebihan meningkatkan kelesuan akademik ($M = 3.95$, $SD = 0.91$). Ujian t bebas menunjukkan tiada perbezaan signifikan berdasarkan jantina ($t(85) = 0.457$, $p = 0.324$). Kajian ini menyumbang kepada pemahaman baharu tentang kelesuan dalam konteks digital, menekankan perlunya intervensi holistik seperti sokongan psikososial, strategi pengurusan masa dan keseimbangan akademik-sosial. Kajian lanjutan disyorkan untuk meneroka dimensi longitudinal dan kualitatif bagi memahami kesan jangka panjang kelesuan akademik.

Kata Kunci: Era Digital; Kelesuan; Keletihan Emosi; Kesejahteraan Pelajar; Tekanan akademik

Abstract

Burnout, also referred to as academic burnout has become increasingly concerning in the digital era and has significant implications for university students' well-being. This study aims to identify the level of academic burnout and to determine gender differences in academic burnout among university students. A quantitative research design employing both descriptive and inferential approaches was utilised. Data were collected through an online questionnaire involving 87 university students, using the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS). Statistical analyses were conducted using SPSS version 27, including descriptive

statistics and an independent samples t-test. The findings indicate that academic burnout is at a moderate level ($M = 2.61$, $SD = 0.85$), with emotional exhaustion emerging as the most prominent dimension (57%). Excessive use of technology was found to exacerbate academic burnout ($M = 3.95$, $SD = 0.91$). The independent samples t-test revealed no significant gender differences in academic burnout ($t(85) = 0.457$, $p = 0.324$). This study contributes to a deeper understanding of academic burnout within the digital context and highlights the need for holistic interventions, including psychosocial support, time management strategies, and a balance between academic and social demands. Future research is recommended to explore longitudinal and qualitative dimensions to better understand the long-term effects of academic burnout.

Keywords: Academic Stress; Burnout; Digital Era; Emotional Exhaustion; Student Well-being

1.0 PENGENALAN

Kelesuan akademik telah beralih menjadi isu genting dalam kalangan pelajar universiti apabila medium pembelajaran digital semakin meluas. Menurut Asni, Rais dan Wulandari (2024), 57% pelajar tahun akhir berdepan keletihan emosi, 51% menghadapi depersonalisasi dan 52% merasakan pencapaian diri mereka menurun. Penemuan ini membayangkan bahawa kaedah pembelajaran moden boleh meningkatkan risiko tekanan apabila pelajar terpaksa mengimbangi tuntutan tugas dalam talian dan kewajipan peribadi lain. Keletihan emosi yang berlarutan dikhuatiri akan menjejaskan tahap motivasi pelajar, sekali gus merencatkan prestasi akademik mereka. Kajian tersebut turut menekankan peranan intervensi khusus dalam memutuskan kitaran tekanan yang berterusan, termasuk pendekatan sokongan psikososial bagi meringankan beban mental. Penambahbaikan terhadap ekosistem pembelajaran maya, yang merangkumi pengurusan tugas serta pemantauan kesejahteraan emosi dan mental, diyakini mampu mengurangkan kelesuan dan meningkatkan daya tahan pelajar secara keseluruhan.

Perkembangan pendidikan tinggi di Malaysia berpaksikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan, yang menekankan pembangunan holistik merangkumi aspek fizikal, emosi, rohani, intelektual dan sosial (Syahirah, Siti Fairuz & Mohd Edyazuan, 2022). Namun, pelajar kerap berhadapan dengan keletihan digital akibat pelbagai tugas berasaskan teknologi, keadaan yang menuntut strategi pengurusan masa serta sokongan teknikal bagi memastikan proses pembelajaran kekal berkesan. Pemantauan berterusan diperlukan kerana ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan keperluan sendiri berpotensi menjejaskan kesejahteraan mental, terutamanya apabila teknologi digunakan secara berlebihan. Dapatan

terdahulu turut menunjukkan bahawa akses tanpa had kepada sumber pembelajaran maya boleh menambah beban akademik dan seterusnya memacu tekanan berlebihan (Mohd Zaid et al., 2024). Oleh itu, kerjasama erat antara pihak institusi, pensyarah dan pelajar amat penting untuk menangani isu kelesuan akademik melalui inisiatif bimbingan, kaunseling emosi dan bantuan teknikal yang bersepadu. Strategi menyeluruh ini diyakini dapat mengekalkan keseimbangan antara tuntutan pembelajaran era digital dan keperluan holistik pelajar, selaras dengan matlamat pembangunan modal insan yang inklusif.

Walaupun akses bahan pembelajaran semakin mudah melalui teknologi digital, keadaan ini turut menimbulkan tekanan psikososial dan beban akademik yang bertambah. Pelajar sering berhadapan dengan keperluan menyesuaikan diri terhadap pelbagai tugas dalam talian, situasi yang memerlukan pengurusan masa serta tenaga tambahan agar prestasi mereka kekal cemerlang. Apabila keupayaan sebenar untuk menyusun kandungan digital menjadi semakin sukar diramal, ketidakpastian prestasi akademik berpotensi memburukkan lagi keseimbangan emosi. Kajian oleh Che Bakar dan Surat (2022) menunjukkan bahawa peningkatan beban digital beriringan dengan stres akademik, sekali gus menekankan perlunya strategi penyesuaian yang berkesan. Perubahan besar dalam ekosistem pembelajaran ini menyebabkan pelajar mudah terdedah kepada ketidakstabilan emosi apabila mereka berusaha memenuhi tuntutan akademik yang ketat. Bagi mengelakkan kelesuan akademik berpanjangan, penekanan terhadap kaedah pengurusan masa, sokongan rakan sebaya serta bimbingan profesional wajar diberi perhatian serius.

Perbincangan tentang perbezaan jantina dalam konteks kelesuan akademik memerlukan tumpuan yang lebih serius, walaupun beberapa kajian terdahulu telah menunjukkan variasi yang ketara. Menurut Bustami et al. (2025), pelajar perempuan lebih cenderung mengalami keletihan emosi yang mendalam, sementara pelajar lelaki dilaporkan menghadapi penurunan motivasi akademik. Perbezaan ini berkemungkinan berkaitan dengan faktor psikologi dan sosial yang mempengaruhi persepsi pelajar terhadap tuntutan akademik, termasuk tahap sokongan yang diterima daripada persekitaran. Kajian lanjut amat diperlukan bagi membolehkan pihak berkepentingan mengenal pasti keperluan khusus kedua-dua kumpulan pelajar, seterusnya mengurangkan risiko kelesuan akademik. Seterusnya, usaha mendalami fenomena ini dalam era digital penting bagi menilai sejauh mana tahap kelesuan akademik berbeza mengikut jantina, di samping memahami konteks penggunaan teknologi yang pesat. Akhirnya, penemuan yang komprehensif diharapkan dapat membentuk kerangka intervensi yang lebih tepat, demi memastikan kesejahteraan pelajar universiti dapat

terpelihara secara holistik.

Kajian ini menyumbang secara signifikan kepada pengayaan teori kelesuan akademik, terutamanya apabila diaplikasikan dalam konteks era digital yang semakin mencabar. Berlandaskan Teori Tekanan dan Daya Tindak Lazarus dan Folkman (1984) serta Model Kelesuan Akademik Maslach dan Leiter (2016), penelitian ini menegaskan reaksi individu terhadap tekanan dan keletihan emosi akibat beban akademik yang berterusan. Pendekatan tersebut membantu menerangkan proses psikologi di sebalik perubahan tingkah laku pelajar, sekali gus mendedahkan punca mendasar kelesuan dalam kalangan generasi kini. Menurut Bustami et al. (2025), interaksi antara faktor digital dan beban akademik hendaklah diteliti secara kritikal kerana gabungan kedua-duanya berpotensi mempercepat manifestasi keletihan emosi. Kajian lampau turut mengesahkan bahawa sokongan sosial yang terarah dan bersesuaian dengan budaya pembelajaran digital mampu mengurangkan impak kelesuan akademik, namun pelaksanaannya perlu disesuaikan dengan keperluan semasa pelajar. Justeru, kajian semasa menjadi lebih relevan untuk meneliti kelesuan akademik berdasarkan perkembangan teknologi terkini, seterusnya menggariskan intervensi holistik bagi mengekalkan kesejahteraan pelajar di institusi pengajian tinggi.

Kajian ini turut memperkuat dapatan empirikal yang boleh dimanfaatkan untuk memantapkan polisi serta sistem sokongan pelajar di universiti. Tumpuan terhadap dimensi psikologi dan beban digital memberi ruang untuk merangka cadangan berdasarkan data kuantitatif serta kualitatif, sekali gus mengukuhkan kerangka dasar pendidikan tinggi. Dalam konteks ini, analisis holistik mengenai tahap keletihan emosi, corak kelesuan akademik dan keperluan intervensi diyakini berupaya memperkemas reka bentuk program akademik. Menurut Asni, Rais dan Wulandari (2024), usaha memperluas jaringan bantuan psikososial dan meningkatkan literasi digital memerlukan perhatian serius daripada pihak pentadbir institusi. Penemuan kajian ini turut mencadangkan pendekatan praktikal seperti program bimbingan emosi, strategi pengurusan masa serta intervensi holistik yang menitikberatkan keseimbangan mental dan jasmani. Keseluruhannya, sumbangan ini diyakini dapat meningkatkan kesejahteraan pelajar, sekali gus mengurangkan risiko kelesuan akademik yang berlarutan dalam jangka panjang. Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap kelesuan akademik dalam kalangan pelajar universiti dalam era digital, serta menentukan sama ada terdapat perbezaan tahap kelesuan akademik antara pelajar lelaki dan perempuan di peringkat universiti. Seiring dengan itu, kajian ini digerakkan untuk menjawab persoalan berkaitan tahap kelesuan akademik yang dialami oleh pelajar universiti dalam era

digital, di samping meneliti sama ada wujud perbezaan yang signifikan dari segi tahap kelesuan akademik berdasarkan jantina.

1.2 Hipotesis Nol

H_{01} Tiada perbezaan yang signifikan dalam tahap kelesuan akademik antara pelajar lelaki dan perempuan.

2.0 TINJAUAN LITERATUR

2.1 Definisi dan Konsep Kelesuan Akademik

Kelesuan akademik merujuk kepada keadaan keletihan psikologi yang kronik akibat tekanan akademik yang berpanjangan, melibatkan tiga dimensi utama: keletihan emosi, depersonalisasi, kelesuan penurunan pencapaian peribadi (Maslach & Leiter, 2016). Keletihan emosi berlaku apabila pelajar mengalami kehabisan tenaga mental akibat beban akademik yang tinggi dan tekanan berterusan dalam memenuhi tuntutan akademik yang kompleks (Asni, Rais & Wulandari, 2024). Depersonalisasi pula merujuk kepada sikap sinis dan penarikan emosi terhadap proses pembelajaran, di mana pelajar cenderung melihat tugas akademik sebagai sesuatu yang membebankan dan tidak bermakna (Bustami et al., 2025). Sementara itu, penurunan pencapaian peribadi berkaitan dengan perasaan ketidakupayaan dalam mencapai kejayaan akademik, yang seterusnya menjejaskan keyakinan diri dan motivasi intrinsik pelajar (Che Bakar & Surat, 2022). Model kelesuan akademik oleh Schaufeli et al. (2002) menekankan bahawa ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang tinggi dan kekurangan sumber daya sokongan meningkatkan risiko kelesuan dalam kalangan pelajar, terutamanya dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin kompetitif.

Dalam era digital, kelesuan akademik semakin membimbangkan berikutan peningkatan pergantungan terhadap teknologi dalam pembelajaran, yang secara tidak langsung mempercepatkan keletihan kognitif dan mengurangkan kesejahteraan pelajar (Mohd Zaid et al., 2024). Walaupun teknologi menyediakan akses kepada sumber pembelajaran yang lebih luas, beban tugas berasaskan digital yang berterusan meningkatkan risiko stres akademik serta menyumbang kepada keletihan mental yang lebih tinggi (Bustami et al., 2025). Kajian terkini menunjukkan bahawa penggunaan teknologi secara berlebihan tanpa kawalan yang berkesan boleh mengaburkan batas antara kehidupan akademik dan peribadi, seterusnya mempercepatkan sindrom kelesuan dalam kalangan pelajar universiti (Norazan, Wan Mustafa & Abd Hamid, 2024). Oleh itu, pemahaman yang

mendalam mengenai kelesuan akademik dalam konteks digital adalah penting bagi membolehkan institusi pendidikan tinggi membangunkan strategi intervensi yang lebih holistik, termasuk sokongan psikososial, teknik pengurusan masa yang berkesan, serta pendekatan pedagogi yang lestari bagi meningkatkan kesejahteraan akademik pelajar.

2.2 Teknologi Digital dan Kesan terhadap Kelesuan Akademik

Era digital telah mengubah landskap pendidikan secara mendadak, menjadikan teknologi tunjang utama dalam proses pengajaran dan pembelajaran. Penggunaan medium dalam talian, aplikasi interaktif serta pelantar maya memudahkan akses maklumat, namun ia turut meningkatkan beban tanggungjawab akademik ke atas pelajar. Tekanan ini bertambah apabila mereka perlu mengendalikan pelbagai tugas berterusan, mengikuti pembelajaran jarak jauh dan menepati jangkaan prestasi yang semakin tinggi. Menurut kajian oleh Mohd Zaid et al. (2024), penggunaan teknologi secara berlebihan mendorong keletihan mental dan menyumbang kepada kelesuan akademik, khususnya jika pelajar tidak memiliki kemahiran pengurusan masa yang kukuh. Keadaan tersebut menjejaskan keseimbangan antara aktiviti pembelajaran, rehat dan tanggungjawab peribadi, lalu meningkatkan kecenderungan terhadap kelesuan akademik. Oleh itu, penilaian kritikal terhadap kemudahan digital sedia ada wajar dilaksanakan agar institusi pendidikan dapat menyesuaikan pelaksanaan teknologi dengan keupayaan pelajar, sekali gus mengurangkan kesan negatif era digital terhadap kesejahteraan akademik mereka.

Teknologi sememangnya mampu meningkatkan kualiti pengajaran dan pembelajaran, namun pelbagai pelantar dalam talian juga berpotensi mencetuskan keletihan digital apabila pelajar dibebani tugas yang berlarutan. Tekanan ini menjadi lebih ketara apabila mereka kekurangan ruang rehat mental, kerana perlu kerap menggunakan peranti digital bagi menyiapkan kerja kursus serta membuat persediaan peperiksaan. Situasi sedemikian mudah menurunkan motivasi pelajar dan seterusnya mempengaruhi prestasi keseluruhan mereka. Kajian oleh Mohd Zaid et al. (2024) turut menegaskan keperluan sokongan teknikal dan emosi untuk mengurangkan impak negatif penggunaan teknologi berlebihan, agar kemudahan digital tidak berubah menjadi punca kelesuan akademik. Penglibatan fakulti dalam menawarkan panduan pengurusan masa dan strategi daya tindak dilihat amat relevan supaya penerapan teknologi memberi faedah jangka panjang. Langkah ini dijangka dapat mengoptimumkan potensi pelajar menerusi penggunaan teknologi yang lebih terkawal, di samping memelihara kesejahteraan mental mereka sepanjang proses pembelajaran.

2.3 Perbezaan Jantina dalam Kelesuan Akademik

Perbezaan jantina dalam kelesuan akademik terus menjadi subjek perbincangan dalam literatur psikologi pendidikan dan kesejahteraan akademik. Kajian terdahulu menunjukkan bahawa pelajar perempuan lebih cenderung mengalami keletihan emosi yang lebih tinggi, manakala pelajar lelaki lebih mudah mengalami penurunan motivasi akademik akibat tekanan akademik yang berterusan (Bustami et al., 2025). Faktor psikososial, seperti tahap sokongan sosial, keupayaan daya tindak, serta strategi pengurusan tekanan, memainkan peranan penting dalam menentukan bagaimana setiap kumpulan pelajar menghadapi kelesuan akademik (Norazan et al., 2024). Walaupun secara umum pelajar perempuan dilaporkan lebih terdedah kepada tekanan emosi, mereka juga didapati mempunyai kecenderungan daya tindak yang lebih tinggi, seperti penggunaan mekanisme sokongan sosial yang lebih aktif berbanding pelajar lelaki (Che Bakar & Surat, 2022). Ini menunjukkan bahawa tahap kelesuan akademik bukan sahaja bergantung kepada jantina semata-mata, tetapi turut dipengaruhi oleh faktor luaran seperti struktur sokongan institusi, kualiti hubungan sosial, serta keupayaan adaptasi terhadap persekitaran pembelajaran digital.

Walaupun terdapat corak perbezaan dalam pengalaman kelesuan berdasarkan jantina, hasil kajian semasa menunjukkan bahawa faktor kontekstual dan akademik lebih signifikan dalam mempengaruhi kelesuan berbanding jantina sebagai pemboleh ubah utama (Asni, Rais & Wulandari, 2024). Kajian ini selari dengan dapatan terdahulu yang menunjukkan bahawa strategi daya tindak yang berkesan memainkan peranan lebih besar dalam mengawal tekanan akademik, tanpa mengira jantina (Mohd Zaid et al., 2024). Oleh itu, pendekatan intervensi yang lebih bersifat inklusif dan holistik perlu diberikan keutamaan, termasuk peningkatan akses kepada bimbingan akademik, sokongan kesihatan mental, serta pengukuhan mekanisme daya tindak dalam kalangan pelajar (Bustami et al., 2025). Selain itu, fleksibiliti dalam reka bentuk kurikulum, yang mengurangkan beban tugas berlebihan dan menggalakkan keseimbangan akademik-sosial, turut menjadi langkah kritikal dalam menangani kelesuan secara menyeluruh. Dengan memberikan fokus kepada strategi intervensi yang bersifat adaptif dan peka terhadap keperluan pelajar, institusi pendidikan dapat memperkukuh daya ketahanan akademik pelajar, sekali gus mengurangkan risiko kelesuan akademik dalam konteks pembelajaran digital yang semakin mencabar.

3.0 METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan reka bentuk deskriptif dan inferensial bagi menilai tahap kelesuan akademik dalam kalangan pelajar universiti serta mengenal pasti

perbezaannya berdasarkan jantina. Pendekatan ini dipilih kerana ia membolehkan penilaian empirikal yang objektif terhadap fenomena kelesuan akademik serta membolehkan perbandingan statistik dibuat bagi mengenal pasti perbezaan signifikan antara kumpulan responden. Pengumpulan data dilakukan secara dalam talian melalui borang soal selidik menggunakan Google Forms, sejajar dengan kaedah penyelidikan kontemporari yang menekankan kecekapan dalam pengumpulan data berskala besar (Krejcie & Morgan, 1970). Populasi kajian terdiri daripada pelajar universiti di Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Kota Kinabalu, Sabah, yang sedang mengikuti kursus Falsafah dan Isu Semasa. Sampel kajian dipilih melalui kaedah pensampelan rawak berstrata, dengan mengambil kira faktor jantina dan program akademik bagi memastikan sampel yang lebih seimbang dan representatif terhadap populasi sasaran. Sebanyak 87 responden terlibat dalam kajian ini, iaitu jumlah yang mencukupi berdasarkan jadual penentuan saiz sampel Krejcie dan Morgan (1970), yang digunakan secara meluas dalam penyelidikan sosial dan pendidikan.

Instrumen kajian terdiri daripada soal selidik Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), yang diadaptasi untuk mengukur tahap kelesuan akademik dalam kalangan pelajar universiti. Skala ini merangkumi tiga dimensi utama kelesuan, iaitu keletihan emosi, depersonalisasi dan pencapaian akademik, yang telah diuji kebolehpercayaannya dalam pelbagai kajian terdahulu. Dalam kajian ini, kebolehpercayaan instrumen disahkan melalui ujian kebolehpercayaan Cronbach's Alpha, yang menunjukkan nilai $\alpha > 0.80$, menandakan konsistensi dalaman yang tinggi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perisian IBM SPSS Statistics v27, dengan analisis deskriptif digunakan untuk menentukan tahap kelesuan akademik berdasarkan min dan sisihan piawai. Seterusnya, ujian-t sampel bebas digunakan bagi menguji perbezaan kelesuan akademik antara pelajar lelaki dan perempuan, dengan nilai signifikan ditetapkan pada $p < 0.05$. Ujian Levene's Test turut dijalankan bagi memastikan keseragaman varians antara kedua-dua kumpulan. Melalui pendekatan analisis ini, dapatan yang lebih sahih dan bermakna dapat diperoleh bagi menjawab persoalan kajian serta menyokong rumusan empirikal berkaitan kelesuan akademik dalam era digital.

4.0 HASIL KAJIAN

4.1 Tahap Kelesuan Akademik dalam Kalangan Pelajar Universiti

Jadual 1 menunjukkan tahap kelesuan akademik pelajar universiti dalam era digital berdasarkan 15 item yang diukur menggunakan skala Likert lima mata. Min keseluruhan ialah 2.61 (SP = 0.85), menunjukkan tahap kelesuan akademik berada dalam kategori sederhana.

Item yang mencatatkan tekanan tertinggi ialah "Penggunaan teknologi dalam pembelajaran menyebabkan berasa tertekan" ($M = 3.95$, $SP = 0.914$), menandakan pelajar mengalami kesan ketara akibat keperluan adaptasi digital yang berterusan. Selain itu, "Menghadapi kesukaran untuk mengimbangi pembelajaran dalam talian dengan keperluan kehidupan harian" juga berada pada tahap sederhana tinggi ($M = 3.44$, $SP = 1.064$), mencerminkan cabaran dalam mengurus masa secara efektif. Sebanyak empat item mencatatkan tahap tekanan sederhana, termasuk "Sering merasa beban tugas akademik terlalu berat untuk ditangani" ($M = 2.92$, $SP = 1.048$), "Merasa kekangan masa untuk menyelesaikan kerja akademik dengan baik" ($M = 2.89$, $SP = 1.050$), serta "Memerlukan lebih banyak sokongan teknikal untuk menguruskan keperluan pembelajaran digital" ($M = 2.70$, $SP = 1.058$), menunjukkan cabaran akademik yang ketara namun masih dapat dikawal oleh sebahagian besar pelajar. Sebaliknya, aspek kesejahteraan emosi dan strategi daya tindak mencatatkan tahap tekanan yang lebih rendah, seperti "Berusaha menyeimbangkan masa untuk belajar dan aktiviti sosial di kampus" ($M = 1.80$, $SP = 0.644$) dan "Percaya bahawa memiliki tujuan hidup dapat membantu menangani kelesuan akademik" ($M = 1.72$, $SP = 0.641$). Secara keseluruhan, walaupun kelesuan akademik berada pada tahap sederhana, nilai sisihan piawai menunjukkan wujud variasi dalam pengalaman kelesuan akademik, dengan beberapa pelajar mengalami kesan lebih ketara berbanding yang lain.

Jadual 1: *Tahap Kelesuan Akademik Pelajar Universiti dalam Era Digital*

Item	STS	TS	TP	S	SS	Min	SP	Interpretasi
Sering merasa beban tugas akademik terlalu berat untuk ditangani.	6 (6.9%)	29 (33.3%)	22 (25.3%)	26 (29.9%)	4 (4.6%)	2.9 2	1.04 8	Sederhana (S)
Tugas dan jadual kuliah sering menyebabkan kehilangan masa rehat yang mencukupi.	6 (6.9%)	38 (43.7%)	13 (14.9%)	28 (32.2%)	2 (2.3%)	2.7 9	1.04 7	Sederhana (S)

Merasa								
kekangan masa								
untuk	6	33	15	31	2	2.8	1.05	Sederhan
menyelesaikan	(6.9%)	(37.9%)	(17.2%)	(35.6%)	(2.3%)	9	0	a (S)
kerja akademik		)	)	)				
dengan baik.								
Penggunaan								
teknologi dalam								
pembelajaran	1	7	11	44	24	3.9	0.91	Tinggi (T)
menyebabkan	(1.1%)	(8.0%)	(12.6%)	(50.6%)	(27.6%)	5	4	
berasa tertekan.			)	)	)			
Menghadapi								
kesukaran								
untuk								
mengimbangi								
pembelajaran	3	18	15	40	11	3.4	1.06	Sederhan
dalam talian	(3.4%)	(20.7%)	(17.2%)	(46.0%)	(12.6%)	4	4	a Tinggi
dengan		)	)	)	)			(ST)
keperluan								
kehidupan								
harian.								
Memerlukan								
lebih banyak								
sokongan								
teknikal untuk	10	33	19	23	2	2.7	1.05	Sederhan
menguruskan	(11.5%)	(37.9%)	(21.8%)	(26.4%)	(2.3%)	0	8	a (S)
keperluan	)	)	)	)				
pembelajaran								
digital.								
Berusaha								
menyeimbangk								
an masa untuk	27	51	8	1	-	1.8	0.64	Rendah
belajar dan	(31.0%)	(58.6%)	(9.2%)	(1.1%)		0	4	(R)
aktiviti sosial di	)	)						
kampus.								

Kehidupan									
kampus yang									
positif	25	52	7	3		1.8	0.70	Rendah	
membantu	(28.7%	(59.8%	(8.0%)	(3.4%)	-	6	2	(R)	
mengurangkan	)	)							
kelesuan									
akademik.									
Sering									
menghadiri									
aktiviti yang									
mempromosika	8	30	24	21	4	2.8	1.05	Sederhan	
n kesejahteraan	(9.2%)	(34.5%	(27.6%	(24.1%	(4.6%)	0	5	a (S)	
		)	)	)					
emosi dan									
mental.									
Percaya									
bahawa									
memiliki tujuan									
hidup dapat	33	45	9			1.7	0.64	Rendah	
membantu	(37.9%	(51.7%	(10.3%	-	-	2	1	(R)	
menangani	)	)	)						
kelesuan									
akademik.									
Mengamalkan									
nilai-nilai seperti									
kesyukuran dan	33	44	9	1		1.7	0.68	Rendah	
kesederhanaan	(37.9%	(50.6%	(10.3%	(1.1%)	-	5	6	(R)	
dalam	)	)	)						
kehidupan									
harian saya.									
Yakin falsafah									
hidup yang									
positif dapat	31	48	7	1		1.7	0.65	Rendah	
mencegah	(35.6%	(55.2%	(8.0%)	(1.1%)	-	5	1	(R)	
'kelesuan'	)	)							
akademik.									

Berpendapat									
aktiviti seperti									
bengkel									
motivasi dapat	16	43	21	5	2	2.2	0.90	Sederhan	
membantu	(18.4%	(49.4%	(24.1%	(5.7%)	(2.3%)	4	2	a (S)	
)	)	)	)	)	)				
mengurangkan									
kelesuan									
akademik.									
Program									
kaunseling di									
kampus telah	12	40	29	5	1	2.3	0.83	Sederhan	
memberikan	(13.8%	(46.0%	(33.3%	(5.7%)	(1.1%)	4	3	a (S)	
)	)	)	)	)	)				
sokongan yang									
mencukupi									
kepada saya.									
Lebih suka									
pendekatan									
holistik yang									
menggabunga									
n aktiviti fizikal,	20	55	11	1	-	1.9	0.63	Rendah	
mental dan	(23.0%	(63.2%	(12.6%	(1.1%)		2	3	(R)	
)	)	)	)	)					
rohani dalam									
mengurangkan									
kelesuan									
akademik.									
Min						2.6		Sederhan	
Keseluruhan						1	0.85	a (S)	

STS, TS, TP, S dan SS merujuk kepada tahap persetujuan responden terhadap setiap item soal selidik, iaitu Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Tidak Pasti, Setuju dan Sangat Setuju. Min menunjukkan purata skor persetujuan responden bagi setiap item, manakala Sisihan Piawai (SP) menggambarkan tahap variasi respons daripada nilai min. Interpretasi pula merujuk kepada pengelasan tahap kelesuan atau tekanan akademik berdasarkan julat skor min yang ditetapkan, sama ada rendah, sederhana atau tinggi.

4.2 Perbezaan Kelesuan Akademik Berdasarkan Jantina

Jadual 2 menunjukkan perbandingan tahap kelesuan akademik berdasarkan jantina bagi 87 orang pelajar universiti, yang terdiri daripada 22 orang pelajar lelaki dan 65 pelajar perempuan. Analisis deskriptif menunjukkan bahawa pelajar lelaki mencatatkan min kelesuan akademik sebanyak 2.4879 (SP = 0.38511), manakala pelajar perempuan mempunyai min 2.4492 (SP = 0.32751). Ujian t bebas menunjukkan bahawa tiada perbezaan signifikan antara kedua-dua kumpulan, $t(85) = 0.457$, $p = 0.324$, dengan nilai p yang melebihi aras signifikan 0.05. Selain itu, ujian Levene's Test bagi keseragaman varians memberikan nilai 0.288, menunjukkan bahawa kedua-dua kumpulan mempunyai varians yang hampir sama. Keputusan ini menyokong hipotesis nol (H_{01}), mengesahkan bahawa tiada perbezaan signifikan dalam tahap kelesuan akademik berdasarkan jantina. Oleh itu, dapatan ini menunjukkan bahawa jantina bukan faktor utama yang mempengaruhi tahap kelesuan akademik dalam kalangan pelajar universiti.

Jadual 2: *Perbandingan tahap kelesuan akademik berdasarkan jantina*

Jantina	N	Min	S.P	Nilai t	Nilai p	Varians Sama (Levene's Test Sig.)
Lelaki	22	2.4879	0.38511	0.457	0.324	0.288
Perempuan	65	2.4492	0.32751			

Signifikan pada aras $p < 0.05$

5. PERBINCANGAN

5.1 Interpretasi Keputusan Berdasarkan Objektif Kajian

Tahap kelesuan akademik dalam kalangan pelajar universiti dalam era digital berada pada tahap sederhana, dengan keletihan emosi sebagai dimensi tertinggi yang memberi impak ketara terhadap kesejahteraan mereka. Kajian menunjukkan bahawa penggunaan teknologi secara berlebihan dalam pembelajaran meningkatkan tekanan akademik, terutama apabila pelajar terpaksa menyesuaikan diri dengan tuntutan sistem pendidikan yang semakin bergantung kepada pelantar digital (Mohd Zaid et al., 2024). Walaupun teknologi mempermudah akses kepada sumber pembelajaran, ia turut menambah beban kognitif, yang membawa kepada keletihan mental dan fizikal, seterusnya mencetuskan kelesuan akademik yang lebih tinggi (Asni, Rais & Wulandari, 2024). Selain faktor beban tugas yang meningkat, kurangnya sokongan psikososial dan strategi pengurusan masa yang berkesan turut menyumbang kepada tekanan akademik dalam kalangan pelajar, menjadikan mereka lebih

mudah terdedah kepada keletihan emosi yang berpanjangan (Bustami et al., 2025). Ketidadaan mekanisme daya tindak yang efektif, seperti sistem bimbingan akademik dan intervensi psikologi, memburukkan lagi keadaan, kerana pelajar menghadapi kesukaran dalam menyeimbangkan kehidupan akademik dan peribadi mereka (Che Bakar & Surat, 2022). Oleh itu, keperluan untuk memperkenalkan strategi intervensi yang lebih sistematik dan holistik dalam pengurusan tekanan akademik adalah amat penting bagi mengurangkan risiko kelesuan akademik dalam era digital yang semakin mencabar.

Analisis perbandingan tahap kelesuan akademik berdasarkan jantina menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara pelajar lelaki dan perempuan, seperti yang ditunjukkan melalui ujian *t* bebas yang tidak menunjukkan perbezaan statistik yang bermakna. Namun, kajian terdahulu mengemukakan bahawa pelajar perempuan lebih cenderung mengalami keletihan emosi, manakala pelajar lelaki lebih berisiko mengalami kehilangan motivasi akademik akibat tekanan akademik yang berpanjangan (Bustami et al., 2025). Perbezaan ini berkemungkinan disebabkan oleh faktor psikososial, termasuk tahap sokongan sosial dan strategi daya tindak yang berbeza antara kedua-dua kumpulan pelajar (Norazan et al., 2024). Sokongan sosial yang kuat didapati berupaya mengurangkan impak kelesuan akademik, tanpa mengira jantina, sekali gus menunjukkan bahawa faktor sokongan memainkan peranan yang lebih dominan dalam mengawal tekanan akademik (Che Bakar & Surat, 2022). Selain itu, persekitaran pembelajaran yang sesuai dan pendekatan intervensi yang lebih bersifat inklusif boleh membantu pelajar mengatasi tekanan akademik secara lebih efektif, tanpa membezakan keperluan berdasarkan jantina semata-mata (Asni, Rais & Wulandari, 2024). Oleh itu, dapatan ini mengesahkan bahawa jantina bukan faktor utama yang menentukan tahap kelesuan akademik, sebaliknya elemen sokongan, strategi daya tindak dan persekitaran pembelajaran memainkan peranan lebih signifikan dalam memastikan kesejahteraan akademik pelajar.

Keletihan emosi yang berpanjangan akibat tekanan akademik dalam era digital berupaya menjejaskan motivasi pelajar, yang seterusnya membawa kepada penurunan prestasi akademik dalam jangka panjang (Bustami et al., 2025). Pelajar yang mengalami keletihan kronik sering kehilangan daya tumpu, menghadapi kesukaran mengurus beban tugas dan kurang berupaya mengekalkan pencapaian akademik yang konsisten (Asni, Rais & Wulandari, 2024). Kegagalan dalam mengembangkan strategi daya tindak yang berkesan meningkatkan risiko kemerosotan kesejahteraan psikologi, terutamanya apabila pelajar berhadapan dengan tekanan yang berterusan tanpa sokongan yang mencukupi (Che Bakar

& Surat, 2022). Peranan teknologi dalam pembelajaran yang semakin meluas juga menyumbang kepada keletihan mental apabila pelajar terpaksa beradaptasi dengan ekosistem pendidikan digital yang dinamik dan mencabar (Mohd Zaid et al., 2024). Justeru, intervensi menyeluruh seperti penjadualan tugasan yang lebih sesuai, program keseimbangan akademik-sosial, serta kaunseling psikososial perlu diperkenalkan bagi memastikan pelajar dapat mengurus tekanan akademik secara lebih efektif. Oleh itu, pendekatan holistik dalam menangani kelesuan akademik adalah penting bagi memastikan kesejahteraan mental pelajar terjaga dan prestasi akademik dapat dikekalkan dalam persekitaran pembelajaran yang semakin kompleks.

5.2 Implikasi Kajian

Dapatan kajian ini memberikan gambaran penting tentang kelesuan akademik dalam konteks digital dan menekankan keperluan intervensi bersasar bagi memastikan kesejahteraan pelajar universiti terpelihara dalam era pembelajaran moden. Penemuan ini dapat dijadikan asas dalam merangka polisi institusi pendidikan tinggi yang lebih peka terhadap cabaran pembelajaran digital, khususnya dalam menangani tekanan akademik dan keletihan emosi yang semakin meningkat (Asni, Rais & Wulandari, 2024). Institusi pengajian tinggi disarankan untuk menyediakan program kesedaran mengenai kelesuan akademik serta memperluaskan akses kepada sokongan psikologi dan kaunseling bagi membantu pelajar mengurus tekanan akademik secara lebih berkesan (Bustami et al., 2025). Selain itu, latihan pengurusan masa yang komprehensif perlu diterapkan dalam sistem pendidikan bagi membantu pelajar menyeimbangkan tuntutan akademik dan kehidupan peribadi mereka, sejajar dengan cabaran pembelajaran berasaskan teknologi (Mohd Zaid et al., 2024). Implikasi kajian ini terhadap bidang akademik turut merangkumi penyesuaian kurikulum yang lebih luas, pengurangan beban tugasan berlebihan, serta penerapan strategi pembelajaran yang lebih lestari untuk memastikan pelajar dapat mengoptimumkan pembelajaran mereka tanpa mengalami tekanan yang melampau (Che Bakar & Surat, 2022). Oleh itu, dapatan kajian ini bukan sahaja memberikan pemahaman baharu mengenai kelesuan akademik dalam era digital, tetapi juga menggariskan langkah proaktif yang boleh diambil oleh pihak universiti dalam membangunkan ekosistem pembelajaran yang lebih seimbang dan holistik bagi menyokong kesejahteraan serta prestasi akademik pelajar.

5.3 Cadangan Kajian Lanjutan

Kajian masa hadapan disarankan untuk memperluaskan skop penyelidikan dengan melibatkan populasi pelajar universiti yang lebih pelbagai, merangkumi institusi pengajian

tinggi berbeza serta latar belakang akademik yang lebih luas bagi memastikan generalisasi dapatan yang lebih kukuh. Selain itu, pendekatan kaedah campuran (*mixed-methods*) yang menggabungkan analisis kuantitatif dan kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor psikososial yang menyumbang kepada kelesuan akademik, termasuk aspek emosi, motivasi serta daya tindak pelajar dalam menangani tekanan akademik. Kajian longitudinal juga perlu dijalankan bagi mengenal pasti perkembangan kelesuan akademik dalam jangka panjang, terutamanya dalam konteks penggunaan teknologi yang semakin pesat dan bagaimana ia mempengaruhi keseimbangan akademik dan kehidupan peribadi pelajar. Selain itu, penyelidikan lanjutan boleh meneliti kesan intervensi tertentu, seperti program kesihatan mental, strategi pengurusan masa dan sokongan psikososial yang berstruktur, dalam mengurangkan tahap kelesuan akademik serta meningkatkan kesejahteraan pelajar universiti. Pendekatan ini penting bagi memastikan pembangunan dasar pendidikan yang lebih efektif, dengan mempertimbangkan keperluan pelajar dalam menghadapi cabaran pembelajaran digital yang semakin kompleks. Oleh itu, kajian akan datang perlu memberi tumpuan kepada intervensi holistik yang berasaskan bukti untuk menangani kelesuan akademik dengan lebih sistematik dan menyeluruh.

6.0 KESIMPULAN

Kelesuan akademik dalam era digital merupakan isu yang semakin kompleks dan memberi kesan yang signifikan terhadap kesejahteraan pelajar universiti. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap kelesuan akademik berada pada tahap sederhana, dengan keletihan emosi sebagai dimensi paling dominan yang berpunca daripada tekanan akademik yang berlebihan dan penggunaan teknologi secara intensif. Keadaan ini menjejaskan keseimbangan mental pelajar, yang seterusnya mengurangkan daya tumpu, menurunkan motivasi dan mempengaruhi prestasi akademik dalam jangka panjang. Walaupun kajian ini tidak menemukan perbezaan signifikan berdasarkan jantina, perbezaan dalam mekanisme daya tindak serta tahap sokongan sosial boleh menjadi faktor utama yang menentukan sejauh mana pelajar mampu mengurus tekanan akademik. Selain itu, ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan keperluan peribadi menunjukkan bahawa institusi pengajian tinggi perlu lebih peka dalam menyediakan sokongan psikososial yang lebih efektif. Oleh itu, intervensi holistik perlu diperkenalkan, termasuk strategi pengurusan masa yang lebih sesuai, bimbingan psikologi yang berterusan, serta pendekatan kesejahteraan akademik yang mengintegrasikan aspek mental, sosial dan emosi pelajar.

Implikasi kajian ini menegaskan keperluan untuk merangka polisi pendidikan tinggi

yang lebih adaptif dalam menangani kelesuan akademik dalam ekosistem digital. Kurikulum akademik perlu disusun secara lebih dinamik dengan mengambil kira beban tugas yang semakin bertambah serta cabaran pembelajaran dalam talian yang menuntut daya ketahanan mental yang tinggi. Institusi pendidikan juga disarankan untuk memperkukuh program kesedaran dan intervensi bagi membantu pelajar menyesuaikan diri dengan tekanan akademik tanpa menjejaskan kesejahteraan psikologi mereka. Selain itu, kajian masa depan perlu memberi tumpuan kepada penyelidikan longitudinal untuk memahami perkembangan kelesuan akademik dalam jangka panjang, terutamanya dalam konteks transformasi digital yang semakin pesat. Kajian yang menggunakan pendekatan campuran juga wajar diterokai bagi mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap faktor-faktor psikososial yang menyumbang kepada kelesuan akademik serta keberkesanan strategi intervensi yang telah diperkenalkan. Secara keseluruhan, kajian ini bukan sahaja mengukuhkan pemahaman tentang kelesuan akademik dalam kalangan pelajar universiti, tetapi juga membuka ruang kepada penyelidikan lanjutan yang dapat menyumbang kepada pembangunan dasar pendidikan tinggi yang lebih mampan dan mesra kesejahteraan pelajar.

7.0 RUJUKAN

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.

Mohd Zaid, M. B., Wan Ismail, W. O. A. S., Azman, M. F., Zakaria, M. A. A. & Mohd Noor, M. L. H. (2024). Penerapan falsafah pendidikan kebangsaan dan pendidikan literasi digital dalam kurikulum. *Asian People Journal*, 7(1), 164-179.

Norazan, M., Wan Mustafa, W. M. Z. & Abd Hamid, H. S. (2024). Emotional intelligence, social support and academic burnout among university students. *Evaluation Studies in Social Sciences (ESSS)*, 5(1), 33-55.

Bustami, N. A. H., Tsabitah, J., Putri, I. D., Firdausa, N. I., Fortuna, A., & Hidayati, A. (2025).

Pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar siswa SMP Angkasa Lanud Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 276-286.

Syahirah Rosli, Siti Fairuz Mahmud, & Mohd Edyazuan Azni. (2022). Mengintegrasikan Falsafah Pendidikan Kebangsaan (FPK) dalam membangunkan modal insan bersepadu. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 86-103.

Che Bakar, W. M. A. & Surat, S. (2022). Stres akademik dan strategi daya tindak dalam kalangan pelajar: Satu kajian sistematik. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(3), e001330.

Asni, Y., Rais, N. A. & Wulandari, T. (2024). Investigating academic burnout among final-year English education students: A case study research at IAIN Parepare. *JELITA: Journal of English Language Teaching and Literature*, 5(2), 663-674.

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two-sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.