

# Pengaruh Locus Kawalan dan Kebimbangan Terhadap Kesunyian: Penghargaan Kendiri Sebagai Perantara

Zaiton Mohamad, Balan Rathakrishnan, dan Getrude C. Ah Gang  
Universiti Malaysia Sabah

Tujuan utama kajian ini adalah untuk mengkaji pengaruh locus kawalan dan kebimbangan terhadap kesunyian pelajar dan juga menggunakan penghargaan sendiri sebagai perantara. Jumlah responden yang terlibat ialah seramai 599 orang pelajar tahun pertama yang berada di kampus Universiti Malaysia Sabah dan mengikuti pembelajaran secara sepenuh masa dengan min umur 19.99 tahun. Kajian adalah berbentuk tinjauan dengan menggunakan soal selidik *The Anxiety Questionnaire*, *Locus of Control of Behaviour Scale*, *The Rosenberg Self Esteem Scale* dan *The University California (UCLA) Los Angeles Scale*. Analisis data dibuat menggunakan perisian *Statistical Package For Social Sciences (SPSS)* versi ke 21. Keputusan kajian menunjukkan hanya locus kawalan yang mempengaruhi kesunyian dan hanya locus kawalan luaran yang mempengaruhi penghargaan sendiri. Kebimbangan turut mempengaruhi kesunyian dan penghargaan sendiri dalam varian yang kecil. Manakala penghargaan sendiri hanya berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara locus kawalan luaran dengan kesunyian sahaja dan tidak kepada kebimbangan.

*Kata kunci:* locus kawalan, kebimbangan, penghargaan sendiri, kesunyian

Kesedaran untuk mendapatkan pendidikan tinggi dalam kalangan masyarakat Malaysia telah memberikan kesan yang besar kepada peningkatan bilangan pelajar di Institusi Pengajian Tinggi. Di Malaysia sahaja terdapat 20 buah Institusi Pengajian Tinggi Awam dan hampir 400 buah Institusi Pengajian Tinggi Swasta. Keadaan ini telah memberi peluang dan ruang kepada lepasan sekolah untuk melanjutkan pengajian di peringkat tertinggi dan seterusnya dapat membantu kerajaan dalam usaha melahirkan modal insan yang berkualiti tinggi. Namun demikian, tidak semua pelajar yang menerima tawaran untuk melanjutkan pengajian di Institusi Pengajian Tinggi dapat menamatkan pengajian mereka. Kegagalan dalam menamatkan pengajian mereka akan menyebabkan kerugian yang amat besar dalam usaha kerajaan untuk melahirkan modal insan yang berkualiti. Keciciran para pelajar di peringkat IPT adalah berpunca dari pelbagai masalah antaranya ialah kewangan, gagal dalam peperiksaan, kematian kerana kemalangan, atau disebabkan oleh penyakit kronik dan sebagainya. Namun begitu, terdapat juga masalah yang berpunca daripada diri pelajar sendiri sehinggakan kini menjadi punca keciciran di peringkat pengajian tinggi, iaitu ketidakupayaan dalam membuat adaptasi di universiti dan menimbulkan masalah kesunyian yang memberi implikasi besar semasa di universiti (Bitz, 2014).

Isu kesunyian dalam kalangan pelajar universiti sebenarnya masih kurang diketengahkan walaupun kajian mengenainya telah dijalankan semenjak tahun 1980an (Helen Cheng & Andrian Furham, 2002). Kekurangan kajian terhadap permasalahan kesunyian dalam kalangan pelajar telah memberi peningkatan kepada angka pelajar kolej yang mendapatkan perkhidmatan kaunseling berkaitan dengan kesunyian. Sebagai contoh, pada tahun 1982 hingga 1992 pelajar yang mengalami masalah kesunyian hanya 7822 orang dan telah meningkat kepada

13257 orang pada tahun 1996 hingga 2001 (Benton, Roberston, Tseng, Newton & Benton; 2003). Selain daripada itu, kajian dalam masalah kesunyian masih belum meluas dalam konteks budaya pelajar tempatan (Siti Nor Yaacob, Rumaya Juhari, Mansor Abu Talib, & Ikechukwu Uba, 2009). Kajian Bitz (2014) mendapati semenjak tahun 2007 hingga 2008 hanya 66 peratus sahaja pelajar yang meneruskan pengajian ke semester seterusnya kerana mengalami kesunyian dan sukar membuat penyesuaian diri sehingga ramai yang mengalami masalah psikologi dan terdapat nisbah 1: 3 akan berhenti daripada meneruskan pengajian.

Kadison dan DiGeronimo (2004) menganggarkan pelajar kolej mempunyai 50-50 peluang untuk mendapat simptom kesunyian sepanjang berada di kolej. Keadaan tersebut bertepatan dengan kajian oleh Wiseman, Gutfreund dan Lurie (1995) yang mendapati ramai pelajar kolej mengalami pengalaman kesunyian dan hampir 25.7 peratus pelajar lelaki di kolej mengalami kesunyian berbanding pelajar kolej di kalangan wanita yang hanya 16.7 peratus (Knox, Vail-Smith & Zusman, 2007).

Secara umumnya, pelajar universiti yang baharu merupakan individu yang mula memasuki zaman peralihan remaja ke alam dewasa. Individu yang berada dalam lingkungan usia 18 hingga 25 tahun merupakan remaja akhir dan akan memasuki alam awal dewasa. Dalam tempoh usia tersebut golongan berkenaan akan berada dalam usaha penerokaan identiti. Dalam proses ini, seseorang individu dalam lingkungan umur ini boleh mengambil banyak peranan dalam kehidupan seharian. Sebagai contoh, melanjutkan pelajaran di universiti, mendapatkan pekerjaan sepenuh masa dan bekerja untuk keluarga mereka (Hamilton & Hamilton, 2006; Arnett, 2000). Oleh sebab itu apabila mendapat tawaran ke universiti mereka akan melalui sesuatu yang baharu dan di

luar kebiasaan yang boleh mencabar keupayaan individu itu sendiri. Hal ini disebabkan mereka memerlukan kepada penerimaan, keselesaan, dan rangkaian sokongan sosial (Beck, Taylor & Robbins, 2003; Blimling & Miltenberg, 1981). Keadaan ini telah menimbulkan kesukaran dalam hidup kerana perlu memulakan sesuatu yang baharu dalam kehidupan mereka seperti mengubah corak untuk beraktiviti, corak berfikir, corak perhubungan dan sebagainya. Kesukaran dalam membuat penyesuaian dengan persekitaran yang baharu telah memberikan tekanan dan masalah psikologi dan akhirnya boleh menyebabkan seseorang pelajar tersebut mengalami kesunyian.

Kesunyian merupakan satu keadaan yang tidak disukai oleh semua orang dan amat menyakitkan emosi. Bagi seseorang pelajar di institusi pengajian tinggi kesunyian merupakan satu keadaan yang sukar dan merupakan fenomena yang sering berlaku kepada semua pelajar. Walaupun terdapat individu berjaya mengatasinya dalam tempoh yang singkat namun terdapat juga yang menghadapinya dalam tempoh yang panjang.

Oleh itu dalam menghadapi situasi yang serba baharu di kampus, seseorang pelajar memerlukan beberapa elemen yang penting antaranya lokus kawalan sama ada dalaman atau luaran yang tinggi dalam diri. Banyak kajian telah dijalankan untuk mengkaji lokus kawalan dalam kalangan manusia yang terdiri daripada golongan kanak-kanak, remaja, dewasa dan orang tua. Namun kajian yang dijalankan adalah dalam pelbagai bidang dan masih terdapat kekurangan kajian mengenai remaja akhir, iaitu dalam kalangan pelajar universiti. Lokus kawalan merupakan keupayaan individu untuk mengawal keupayaan diri sendiri dalam mencapai apa yang diimpikannya.

Dalam kajian ini lokus kawalan terbahagi kepada dua elemen, iaitu lokus kawalan dalaman dan lokus kawalan luaran. Individu yang memiliki lokus kawalan dalaman dilihat lebih bertanggungjawab terhadap apa yang berlaku kepada dirinya. Dalam hal ini menunjukkan keupayaan diri sendiri lebih mendorong untuk memperolehi kejayaan ataupun kegagalan. Manakala bagi lokus kawalan luaran dilihat kurang bertanggungjawab dan kurang berkeupayaan bagi menentukan kejayaan dalam hidup. Individu ini memerlukan dorongan luaran seperti penegasan daripada orang lain, mengharapkan hadiah, pujian dan kebergantungan nasib kepada individu lain dalam persekitarannya.

Namun dalam kajian di peringkat pelajar universiti ini, lokus kawalan diri merupakan kebertanggungjawaban diri dan keupayaan mereka dalam mengharungi kesukaran dan masalah dalam proses pembelajaran. Kesukaran tersebut merangkumi proses untuk memulakan hidup di kampus, menjalinkan hubungan dan sebagainya yang berkaitan dengan adaptasi, sama ada mereka mampu melalui persekitaran yang baharu dengan selesa ataupun mengalami kesunyian. Keadaan ini disebabkan kekurangan dalam lokus kawalan dalaman dikatakan berpotensi untuk menyebabkan pelbagai masalah psikologi yang lain seperti sukar berhubung dengan orang lain, mengalami tekanan, murung dan mengalami kesunyian.

Selain daripada faktor lokus kawalan, perasaan bimbang juga menyebabkan seseorang kurang bergaul dan mengalami kesunyian. Keadaan ini merupakan perkara biasa dalam kalangan manusia apabila memulakan sesuatu

perkara yang baharu dalam hidup mereka. Perasaan bimbang ini merupakan satu keadaan dalam diri seseorang dan dapat dizahirkan dengan beberapa simptom seperti jantung berdebar-debar, berpeluh, tangan menggigil, tidak dapat tidur, kurang selera makan dan sebagainya. Kebimbangan adalah perkara lumrah yang dialami oleh semua individu dalam hidup terutamanya dalam menghadapi situasi yang difikirkan menakutkan sehingga menimbulkan ketidakselesaan dalam fikiran dan perasaan serta dizahirkan dengan perbuatan. Oleh sebab itu dalam menghadapi situasi baharu seperti yang dialami oleh para pelajar baharu, kebimbangan sering timbul dan menjadi perkara yang menghantui hidup mereka sehinggakan sukar untuk menerima persekitaran di sekeliling mereka. Hal ini menyebabkan mereka menghindari daripada bersosial dan tidak mewujudkan interaksi dengan orang lain sehinggakan diri mereka mengalami kesunyian (Mostafa Amr et al., 2013).

Namun ada juga segelintir pengkaji yang menjelaskan bahawa kebimbangan juga diperlukan dalam hidup seseorang sebagai sumber motivasi dan pendorong untuk menggiatkan usaha dalam mencapai kejayaan. Malahan ada yang mengatakan kebimbangan dalam skala sederhana amat berguna dan apabila berada dalam skala yang tinggi boleh menjejaskan psikologi seseorang (Hairunnaja Najmuddin, 2002; Mubayyad, 1995). Oleh kerana terdapat perbezaan pandangan tersebut, maka pengkaji akan meneliti sama ada faktor kebimbangan mempunyai pengaruh dengan kesunyian pelajar.

Kesunyian juga sering kali dikaitkan dengan kekurangan dalam penghargaan sendiri. Penghargaan sendiri menurut Branden (1969), adalah jumlah keyakinan diri (perasaan kapasiti peribadi) dan maruah diri (rasa bernilai peribadi). Ia wujud sebagai akibat penghakiman yang tersirat bahawa setiap orang mempunyai keupayaan untuk menghadapi cabaran hidup, untuk memahami dan menyelesaikan masalah dan hak mereka untuk mencapai kebahagiaan. Menurut Rosenberg (1979), individu yang tinggi penghargaan sendiri akan menghormati dirinya dan menganggap dirinya sebagai individu yang berguna. Manakala individu yang rendah penghargaan sendiri pula tidak dapat menerima dirinya dan menganggap dirinya tidak berguna dan serba kekurangan. Dengan kata lain, penghargaan sendiri dikatakan sebagai sikap yang positif ataupun negatif dalam menilai diri sendiri (Azizi & Jaafar, 2006). Oleh sebab itu penghargaan sendiri adalah mustahak kerana elemen tersebut memainkan peranan dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan kehendak persekitaran serta memperkembangkan tingkah laku yang diterima oleh rakan-rakan dan masyarakat. Pemilikan penghargaan sendiri yang tinggi amat penting untuk membolehkan seseorang individu berasa megah dan bangga dengan pencapaian dan kebolehan mereka. Secara tidak langsung penghargaan sendiri mampu menggalakkan mereka menemui cabaran baharu dan mempercayai ciri-ciri diri mereka sendiri.

Selain daripada itu, penghargaan sendiri membolehkan mereka menghormati diri sendiri walaupun mereka telah membuat kesilapan (Siti Nor Yaacob, Rumaya Juhari, Mansor Abu Talib & Ikechukwu Uba, 2009). Namun begitu ada juga segelintir pendapat yang menjelaskan bahawa penghargaan sendiri kurang penting dalam diri

seseorang malah ada elemen lain yang lebih dominan untuk menjadikan seseorang lebih berkeyakinan dalam hidup mereka (Waaktar & Torgesan, 2010). Malahan terdapat juga dapatan yang berbeza mengenai peranan penghargaan sendiri sebagai perantara dalam hubungan antara lokus kawalan dan kebimbangan dengan kesunyian. Oleh kerana terdapat perbezaan pendapat tersebut, maka pengkaji ingin mengetahui sama ada penghargaan sendiri memberi pengaruh dan berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara lokus kawalan dan kebimbangan dengan kesunyian pelajar di Institusi Pengajian Tinggi Negara.

### Objektif Kajian

Memandangkan lokus kawalan, kebimbangan dan kesunyian merupakan perkara yang sering berlaku kepada kesejahteraan seseorang manusia, maka pengkaji ingin meneliti perkara-perkara berikut:

- mengkaji dan mengenal pasti sama ada faktor lokus kawalan memberi pengaruh terhadap kesunyian pelajar di kampus.
- mengkaji dan mengenal pasti sama ada faktor kebimbangan memberi pengaruh terhadap kesunyian pelajar di kampus.
- mengkaji dan mengenal pasti sama ada faktor penghargaan sendiri berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara lokus kawalan dan kebimbangan dengan kesunyian

### Metode

#### Alat Kajian

Alat pengukuran yang digunakan dalam kajian ini ialah soal selidik *The Rosenberg Self Esteem Scale* (Rosenberg, 1965), *Multidimensional Anxiety Questionnaire* (Reynolds, 1999), *Locus of Control of Behaviour Scale* (Craig, Franklin & Andrew, 1984) dan juga *The University Of California (UCLA) Loneliness Scale* (Russel, 1990). Kebolehpercayaan alat kajian *Locus of Control of Behaviour Scale*, menurut *Cronbach Alpha* adalah .712 (lokus kawalan dalaman =.813, lokus kawalan luaran =.787). Nilai kebolehpercayaan bagi alat *The Rosenberg Self Esteem Scale* ialah *Cronbach Alpha* .689, *The Multidimensional Anxiety Questionnaire* pula mempunyai kebolehpercayaan menurut *Cronbach Alpha* ialah .882 dan *The University of California (UCLA) Loneliness Scale* menurut *Cronbach Alpha* ialah .958.

#### Sampel dan Tempat Kajian

Sampel kajian ini melibatkan pelajar tahun pertama yang berasal daripada semua negeri di Malaysia dan yang

berdaftar di Universiti Malaysia Sabah. Seramai 599 orang pelajar yang mengalami kesunyian telah dipilih.

### Prosedur Kajian

Dalam kajian ini satu set borang soal selidik yang merangkumi empat bahagian akan digunakan. Bahagian A mengandungi ciri demografi, Bahagian B mengandungi *The University of California Los Angeles (UCLA) Loneliness Scale*, Bahagian C mengandungi alat kajian *The Rosenberg Self Esteem Scale* dan Bahagian D mengandungi alat kajian *Locus of Control of Behaviour Scale*. Sebelum alat kajian ini digunakan, pengkaji telah melakukan proses *standard back translation* oleh pakar Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris dan disemak oleh pakar dalam bidang psikologi. Kemudian alat kajian tersebut diuji kesahan dan kebolehpercayaannya dan didapati tahap kebolehpercayaan dan kesahan adalah tinggi. Kajian ini dimulakan dengan mengedarkan soal selidik peringkat awal kepada 1569 orang pelajar bagi mengenal pasti pelajar yang mengalami kesunyian. Daripada jumlah tersebut didapati hanya 599 orang pelajar yang mengalami kesunyian dan pelajar ini telah dipilih sebagai sampel kajian. Jumlah tersebut adalah bersesuaian dengan saranan Cohen (1992) yang mengambil kira saiz sampel berdasarkan kira ralat jenis i dan ralat jenis ii. Bagi penentuan saiz sampel Cohen (1992) mengambil kira bilangan sampel yang diperlukan adalah dengan menggunakan nisbah 4:1 dan aras kesignifikan .05.

### Analisis Data

Dalam kajian ini analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 21.0. Data telah diuji menggunakan ujian statistik inferensi, iaitu analisis regresi yang sesuai digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

### Keputusan

#### Pengaruh Konstruk Lokus Kawalan Terhadap Kesunyian

Jadual 1 menunjukkan dapatan kajian mengenai pengaruh lokus kawalan luaran dan lokus kawalan dalaman terhadap kesunyian yang menggunakan analisis regresi. Dapatan ini menunjukkan bahawa konstruk lokus kawalan luaran (Beta = .192,  $k < .05$ ) dan konstruk lokus kawalan dalaman (Beta = .254,  $k < .05$ ) telah menyumbang sebanyak 13.8 peratus dalam varians kesunyian [ $F_{(1, 598)} = 47.707$ ,  $k < .05$ ] dan merupakan peramal signifikan kepada kesunyian. Kedua-dua konstruk tersebut menyumbang secara positif kepada kesunyian. Hal ini bermakna seseorang pelajar yang berada di tempat baharu khususnya kampus dan mempunyai lokus kawalan yang positif (lokus kawalan dalaman dan lokus kawalan luaran) turut mengalami kesunyian.

Jadual 1  
*Keputusan Regresi Bagi Konstruk Lokus Kawalan Terhadap Kesunyian*

Pembolehubah terikat	Pembolehubah bebas	Beta
Kesunyian	Lokus kawalan	
	Lokus kawalan luaran	.192**
	Lokus kawalan dalaman	.254**
	$R^2$	.138
	<i>Adjust R<sup>2</sup></i>	.135
	<i>Sig.F</i>	47.707**

\*\* $k < .01$  N = 599

### Pengaruh Lokus Kawalan Terhadap Penghargaan Kendiri Pelajar

Analisis regresi dalam Jadual 2 menunjukkan hasil analisis mengenai pengaruh pembolehubah konstruk lokus kawalan luaran dan lokus kawalan dalaman terhadap penghargaan kendiri. Dapatan jelas menunjukkan bahawa lokus kawalan

luaran telah menyumbang secara signifikan sebanyak 7.1 peratus ke dalam varians penghargaan kendiri. Hal ini menunjukkan lokus kawalan luaran ( $\beta = -.267, k < .05$ ) menyumbang secara negatif kepada varians penghargaan kendiri [ $F_{(1, 598)} = 45.927, k < .05$ ]. Namun lokus kawalan dalaman ( $\beta = .003, k > .05$ ) pula tidak menyumbang dan mempengaruhi penghargaan kendiri ( $F_{(1, 598)} = .421, k > .05$ ).

Jadual 2  
*Keputusan Regresi Bagi Konstruk Lokus Kawalan Luaran dan Lokus Kawalan Dalaman Terhadap Penghargaan Kendiri*

Pembolehubah terikat	Pembolehubah bebas	Beta
Penghargaan kendiri	Lokus kawalan	
	Lokus kawalan luaran	-.267**
	Lokus kawalan dalaman	.003
	$R^2$	.071
	<i>Adjust R<sup>2</sup></i>	.070
	<i>Sig.F</i>	45.927**

\*\* $k < .01$  N = 599

### Pengaruh Kebimbangan Terhadap Kesunyian

Berdasarkan analisis regresi dalam Jadual 3, jelas menunjukkan bahawa dalam menguji pengaruh

pembolehubah konstruk kebimbangan terhadap kesunyian, hanya terdapat pengaruh sebanyak 0.9 peratus kepada varians kesunyian.

Jadual 3  
*Keputusan Regresi Bagi Kebimbangan Terhadap Kesunyian*

Pembolehubah terikat	Pembolehubah bebas	Beta
Kesunyian	Kebimbangan	.097*
	$R^2$	.009
	<i>Adjust R<sup>2</sup></i>	.008
	<i>Sig.F</i>	5.614*

\* $k < .05$  N = 599

## Pengaruh Kebimbangan Terhadap Penghargaan Kendiri

Berdasarkan analisis regresi dalam Jadual 4, terdapat pengaruh pembolehubah kebimbangan terhadap penghargaan sendiri, iaitu sebanyak 2.3 peratus kepada varians penghargaan sendiri.

Jadual 4  
Keputusan Regresi Bagi Kebimbangan Terhadap Penghargaan Kendiri

Pembolehubah terikat	Pembolehubah bebas	Beta
Penghargaan sendiri	kebimbangan	-.152**
	$R^2$	.023
	$Adjust R^2$	.022
	$Sig.F$	14.187

\*\* $k < .01$  N = 599

## Penghargaan Kendiri Berperanan Sebagai Perantara dalam Hubungan antara Lokus Kawalan dengan Kesunyian

Analisis telah dilakukan untuk mendapatkan keputusan sama ada penghargaan sendiri berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara lokus kawalan dengan

kesunyian. Dalam hal ini pengkaji telah menggunakan kaedah analisis regresi hierarki sesuai dengan saranan Baron dan Kenny (1986) untuk melihat kesan pembolehubah perantara. Dalam saranan tersebut, beliau mengenakan syarat seperti yang dijelaskan di dalam Jadual 5.

Jadual 5  
Kriteria dan Empat Langkah Analisis Perantara

Langkah	Kriteria
1	Menunjukkan bahawa X (pembolehubah bebas) merupakan peramal yang signifikan terhadap Y (pembolehubah terikat). Langkah ini membuktikan bahawa wujud pengaruh sebagai perantara. $X \longrightarrow Y$
2	Menunjukkan bahawa X adalah peramal yang signifikan terhadap M (perantara). Langkah ini melibatkan M sebagai hasil ( <i>outcome</i> ). $X \longrightarrow M$
3	Menunjukkan bahawa M merupakan peramal yang signifikan kepada Y, apabila dikawal terhadap X. (X dan M sebagai peramal, dan Y sebagai hasil). $X, M \longrightarrow Y$
4	Menunjukkan hubungan antara X dan Y adalah tidak signifikan dengan mengawal M. <ol style="list-style-type: none"> <li>Jika M adalah perantara penuh (<i>complete mediator</i>) di antara hubungan X dan Y, pengaruh X, kesan X kepada Y mesti kosong apabila M dikawal.</li> <li>Jika M adalah perantara separa (<i>partial mediator</i>), kesan X dan Y adalah berkurang berbanding pada langkah kedua. <math>X \text{ I } M \longrightarrow Y</math></li> </ol>

Berdasarkan Jadual 6, menurut saranan Baron dan Kenny (1986), untuk mendapatkan kesan pembolehubah perantara, analisis regresi hierarki telah digunakan kepada konstruk lokus kawalan luar (Beta = .369,  $k < .01$ ) selepas penghargaan sendiri dimasukkan sebagai perantara dalam model ke-2. Hanya konstruk lokus kawalan luaran yang menunjukkan penghargaan sendiri berperanan sebagai perantara (*partial mediation*). Penghargaan sendiri berperanan sebagai perantara sebanyak 46.89 peratus. Oleh itu, hipotesis yang menyatakan

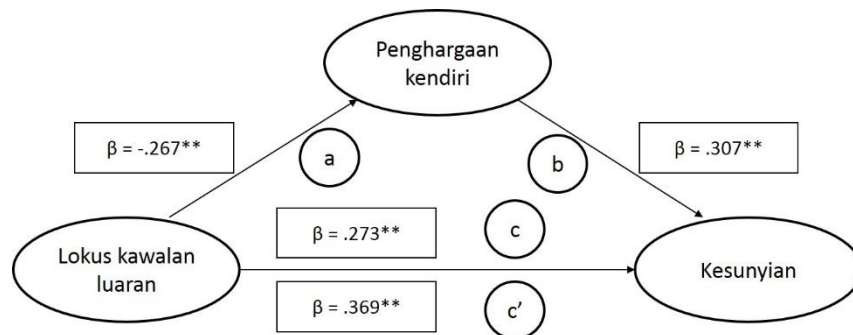
penghargaan sendiri berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara konstruk lokus kawalan luar dengan kesunyian adalah gagal ditolak (diterima). Namun konstruk lokus kawalan dalaman tidak memenuhi syarat untuk menggunakan perantara kerana tidak mempunyai korelasi dengan penghargaan sendiri. Oleh itu, hipotesis yang mengatakan penghargaan sendiri berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara lokus kawalan dalaman dengan kesunyian adalah gagal diterima (ditolak).

Jadual 6

Keputusan Regresi Hierarki Bagi Penghargaan Kendiri Sebagai Perantara dalam Hubungan antara Lokus Kawalan dan Kesunyian

Pembolehubah terikat	Pembolehubah bebas	Std beta tanpa mediator (model 1)	Std beta bersama mediator (model 2)	Keputusan
Kesunyian	Lokus kawalan luar	.273**	.369**	Partial mediation
	Perantara		.307**	
$R^2$		.082	.135	
Adjust $R^2$		.081	.160	
F change		52.462**	60.928**	

k<.01\*\*



Rajah 1. Kesan tidak langsung penghargaan sendiri dalam hubungan antara lokus kawalan luaran dengan kesunyian

Daripada Rajah 1, dapat disimpulkan bahawa:

1. Kesan langsung lokus kawalan luaran (X) ke atas penghargaan sendiri (M) dengan nilai  $\beta = -.267$
2. Kesan langsung penghargaan sendiri (M) ke atas kesunyian (Y) dengan nilai  $\beta = .307$
3. Kesan langsung lokus kawalan luaran (X) ke atas kesunyian (Y) dengan nilai  $\beta = .273$
4. Kesan tidak langsung lokus kawalan luaran (X) ke atas kesunyian (Y) dengan nilai  $\beta = .369$

**Penghargaan Kendiri Berperanan Sebagai Perantara Dalam Hubungan antara Kebimbangan dan Kesunyian**

Berdasarkan Jadual 7, menurut saranan Baron dan Kenny (1986), untuk mendapatkan kesan pembolehubah perantara, analisis regresi hierarki telah digunakan kepada kebimbangan (Beta= -.152, k<.01) dan selepas penghargaan sendiri dimasukkan sebagai perantara dalam model ke-2 jelas menunjukkan bahawa beta yang tidak signifikan. Dalam keadaan ini menunjukkan bahawa penghargaan sendiri tidak berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara kebimbangan dengan kesunyian.

Jadual 7

Keputusan Regresi Hierarki Bagi Penghargaan Kendiri Sebagai Perantara Dalam Hubungan antara Kebimbangan dan Kesunyian

Pembolehubah terikat	Pembolehubah bebas	Std beta tanpa mediator (model 1)	Std beta bersama mediator (model 2)	Keputusan
Kesunyian	kebimbangan	-.152 **	.105	No mediation
	Perantara		.058	
$R^2$		.023	.009	
Adjust $R^2$		.022	.008	
F change		14.187**	3.800	

k<.01\*\*

## Perbincangan

### Pengaruh Konstruk Lokus Kawalan Terhadap Kesunyian

Dapatan kajian menunjukkan lokus kawalan telah mempengaruhi varian kesunyian sebanyak 13.8 peratus dan telah menyumbang secara positif kepada kesunyian. Keadaan ini menerangkan bahawa individu yang mempunyai lokus kawalan turut mengalami kesunyian. Hal ini menunjukkan bahawa lokus kawalan merupakan elemen yang penting dalam diri seseorang individu. Kekurangan lokus kawalan dalam diri menyebabkan seseorang mudah untuk mengalami masalah psikologi dalam hidup terutamanya bagi usia awal dewasa yang memerlukan peneguhan dan pematapan bimbingan daripada orang yang lebih dewasa. Menurut Deniz, Traş, dan Abdoğen (2009) individu yang memiliki lokus kawalan juga memerlukan bantuan daripada orang lain dalam kesejahteraan psikologi mereka. Hal ini disebabkan dalam usia yang masih muda pelbagai cabaran terpaksa mereka hadapi seorang diri apabila berdikari di kampus. Menurut Roddenberry dan Renk (2010) individu yang memiliki lokus kawalan yang rendah lebih cenderung mengalami kesunyian dalam hidup mereka. Justeru itu dalam kajian ini jelas menunjukkan bahawa lokus kawalan berupaya memberi pengaruh terhadap kesunyian pelajar.

### Pengaruh Lokus Kawalan Terhadap Penghargaan Kendiri Pelajar

Dapatan kajian mendapati bahawa lokus kawalan telah mempengaruhi varians penghargaan sendiri sebanyak 7.1 peratus dan telah menyumbang secara negatif kepada penghargaan sendiri. Keadaan ini menerangkan bahawa individu yang mempunyai lokus kawalan luaran yang tinggi telah mempengaruhi penghargaan sendiri. Hal ini disebabkan seseorang individu yang mempunyai lokus kawalan luaran yang tinggi lebih bergantung kepada orang lain terutamanya dalam kalangan remaja akhir yang baru terpilih untuk memasuki institusi pengajian tinggi di Malaysia. Keadaan ini disokong oleh Moshki dan Ashtarian (2010) serta Laima (2007) yang menyatakan bahawa individu yang mempunyai lokus kawalan luaran yang tinggi lebih memerlukan orang lain dalam kehidupan mereka kerana tidak mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi dalam diri. Oleh sebab itu dalam konteks kajian ini menunjukkan bahawa individu yang memiliki lokus kawalan luaran yang tinggi mempengaruhi penghargaan sendiri.

### Pengaruh Kebimbangan Terhadap Kesunyian

Kajian ini mendapati bahawa kebimbangan telah mempengaruhi varians kesunyian sebanyak 0.9 peratus sahaja namun telah menyumbang secara positif kepada kesunyian. Keadaan ini menerangkan bahawa pelajar baharu mempunyai perasaan kebimbangan yang rendah dan memberi pengaruh yang kecil kepada kesunyian mereka. Hal ini menerangkan individu yang mempunyai kebimbangan lebih bersedia untuk memulakan kehidupan

yang lebih baik dan berupaya mengawal diri supaya menerima suasana yang baharu. Kajian ini disokong oleh Hairunnaja Najmudin (2002) dan Mubayyad (1995) yang menyatakan kebimbangan dalam kadar rendah dan sederhana adalah pembakar semangat untuk lebih berjaya dalam hidup seseorang individu.

### Pengaruh Kebimbangan Terhadap Penghargaan Kendiri

Berdasarkan kepada dapatan kajian ini, kebimbangan telah mempengaruhi varian penghargaan sendiri sebanyak 2.3 peratus sahaja dan telah menyumbang secara negatif kepada kesunyian. Walaupun pengaruh kebimbangan dalam diri adalah adalah kecil namun keadaan tersebut telah memberikan kesan kepada penghargaan sendiri individu. Dapatan ini disokong oleh Pyszczynski, Jeff, Solomon, Arndt dan Schimel (2004) yang menyatakan bahawa kebimbangan berupaya mempengaruhi penghargaan sendiri seseorang kerana kewujudan penghargaan sendiri dalam diri seseorang yang menyebabkan mereka berupaya mengurangkan kebimbangan dalam diri. Abdul Rashid dan Mohamad Daud (2005) juga mendapati bahawa kebimbangan yang rendah mempunyai hubungan dan mempengaruhi penghargaan sendiri seseorang individu. Keadaan ini menjelaskan bahawa individu yang mempunyai kebimbangan mempunyai pengaruh kepada penghargaan sendiri seseorang.

### Penghargaan Kendiri Berperanan Sebagai Perantara dalam Hubungan antara Lokus Kawalan dan Kesunyian

Dapatan kajian ini mendapati bahawa penghargaan sendiri telah berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara lokus kawalan dengan kesunyian. Hal ini disebabkan penghargaan sendiri merupakan satu elemen yang penting dan ada dalam diri setiap individu. Peningkatan penghargaan sendiri membolehkan seseorang mengawal diri secara positif dan bertanggungjawab kepada diri sendiri.

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa penghargaan sendiri adalah elemen yang penting dalam kehidupan seseorang dalam menentukan sama ada berada dalam kegembiraan mahupun kesunyian. Hal ini disebabkan para pelajar tersebut merupakan individu yang baru berjauhan daripada keluarga dan memulakan kehidupan berdikari dan mengatur sendiri kehidupan mereka. Keadaan ini menyebabkan mereka memerlukan bantuan daripada orang lain untuk memantapkan lokus kawalan mereka. Apatah lagi individu yang memiliki lokus kawalan luar memerlukan bantuan daripada orang lain untuk meneruskan kehidupan. Oleh sebab itu Rotter (1966) menyatakan individu yang memiliki lokus kawalan luaran lebih memerlukan sokongan daripada orang lain, kurang berani, kurang bermotivasi dan sebagainya.

Di samping itu, individu yang memiliki lokus kawalan luaran memerlukan penghargaan sendiri sebagai perantara dalam mempengaruhi kesunyian mereka. Oleh itu, dapatan kajian ini adalah selari dengan teori Penghargaan Kendiri Rosenberg (1965) yang menjelaskan bahawa individu yang

memiliki penghargaan sendiri berupaya untuk melihat dan menilai tentang dirinya sendiri dan menilai perspektif pandangan orang lain terhadap dirinya. Lantaran itu menurut teori ini juga individu yang mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi sentiasa memandang dirinya secara positif dalam kehidupannya (Azizi, Jamaluddin & Wei, 2006). Oleh sebab itu kajian ini turut disokong oleh Teori Lokus Kawalan (Rotter, 1966) yang menjelaskan individu yang mempunyai sikap positif lebih bertanggungjawab dalam hidup mereka berbanding dengan individu yang mempunyai lokus kawalan luaran yang lebih bergantung kepada orang lain. Oleh sebab itu dalam konteks kajian ini lokus kawalan luaran memerlukan penghargaan sendiri secara tidak langsung sebagai perantara dalam hubungannya dengan kesunyian.

### **Penghargaan Kendiri Berperanan Sebagai Perantara dalam Hubungan antara Kebimbangan dan Kesunyian**

Berdasarkan dapatan kajian ini didapati bahawa penghargaan sendiri tidak berperanan dalam hubungan antara kebimbangan dengan kesunyian. Hal ini disebabkan kebimbangan hanya memberi pengaruh sebanyak 2.3 peratus kepada varians kesunyian. Namun begitu, selepas dimasukkan penghargaan sendiri sebagai perantara dalam hubungan antara kebimbangan dengan kesunyian, dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat peranan yang signifikan. Oleh itu, jelas membuktikan dalam kajian ini bahawa setiap individu mempunyai perasaan bimbang namun, tidak memerlukan penghargaan sendiri dalam diri untuk mengurangkan kesunyian sebaliknya elemen yang lain. Hal ini berbeza dengan dapatan kajian lepas yang menyatakan bahawa penghargaan sendiri amat penting dalam diri seseorang dan berupaya berperanan sebagai perantara dalam hubungan antara kebimbangan dengan kesunyian (Perlman & Peplau, 1981; Book & Randall, 2002; Obeid, Buchholz, Boerner, Henderson & Norris, 2013).

### **Kesimpulan**

Kesejahteraan seseorang individu adalah bergantung kepada diri mereka sendiri. Sekiranya seseorang individu mempunyai lokus kawalan yang positif dalam hidup mereka akan lebih bertanggungjawab pada diri sendiri dan berupaya menghadapi cabaran dalam kehidupan mereka. Namun begitu, penghargaan sendiri juga membolehkan seseorang lebih tabah dan tenang dalam kehidupan yang menzahirkan kesejahteraan dalam hidup. Malah lebih berani dan kurang mempunyai perasaan bimbang yang menyebabkan seseorang bersedia untuk hidup lebih gembira, harmoni dan sejahtera.

### **Rujukan**

- Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2008). Positive organizational behavior: Engaged employees in flourishing organizations. *Journal of Organizational Behavior, 29*(2), 147–154.
- Abdul Rashid Mohamed & Mohamad Daud Hamzah. (2005). Kajian korelasi kebimbangan dengan penghargaan sendiri di kalangan mahasiswa Melayu. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan, 20*, 153–167.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teen through the twenties. *American Psychologist, 55*, 469–480.
- Azizi Yahaya & Jaafar Sidek. (2006). *Siri kaunseling: Membentuk identiti Remaja*. (Cetakan Kedua). Bentong: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Azizi Yahaya, Jamaludin Ramli, & Wei May Lin. (2006). *Hubungan antara tingkah laku keibubapaan dengan penghargaan sendiri di kalangan remaja*. <http://eprints.utm.my/1518/2/>.
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W.–C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*, 66–72.
- Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress and Coping, 16*, 155–166.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173–1182.
- Bitz, A. L. (2014). The role of social self efficacy in college adjustment among first year college students. Nebraska-Wesleyan University. Online books.google.com
- Blimling, G. S., & Miltenberg, L. J. (1981). *The Resident Assistant: Working with college students in residence halls* (2nd Ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Book, S. W., & Randall, C. L. (2002). Social anxiety disorder and alcohol use. *Alcohol Research and Health, 26*(2), 130–135.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. Los Angeles: Nash Publishing.
- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology: A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155–159.
- Craig, A. R., Franklin, J. A., & Andrews, G. (1984). A scale to measure locus of control of behaviour. *Br. J. Med. Psychol, 57*, 173–80.
- Deniz, M. E., Traş, Z., & Abdoğen, D. (2009). An investigation of academic procrastination, locus of control and intelligent. *Educational Sciences: Theory and Practice, 9*, 623–632.
- Hairunnaja Najmuddin. (2002). *Psikologi ketenangan hati*. Pahang: PTS Publication & Distributors Sdn.Bhd.
- Hamilton, S. F., & Hamilton, M. A. (2006). School, work, and emerging adulthood. In J.J. Arnett & J.L. Tanner (Eds.). *Emerging Adults In America: Coming of Age in the 21st Century*. Washington, DC: American Psychological Association.



- Helen, C., & Adrian, F. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25, 327–339.
- Kadison, R., & DiGeronimo, T. F. (2004). *College of the overwhelmed: The campus mental health crisis and what to do about it*. New York: Wiley.
- Knox, D., Vail-Smith, K., & Zusman, M. (2007). The lonely college male. *International Journal of Men's Health*, 6, 273–279.
- Laima, R. (2007). Relationship between individual attributional style, self-esteem, locus of control and academic achievement of Vytautas Magnus University students. *Academic Journal Source Education Physical Training Sport*, 67, 71–90.
- Mostafa Amr, Tarek Tawfik Amin, Sahoo Saddichha, Sami Al Malki, Mohammed Al Samail, Nasser Alqahtaini, Abdulhadi Al Abdul Hadi, Abbdullah Al Shoabi. 2013. Depression and anxiety among saudi university students: Prevalence and correlates. *The Arab Journal of Psychiatry*, 24, 1–7.
- Moshki, M., & Ashtarian, H. (2010). Perceived health locus of control, self-esteem, and its relations to psychological well-being status in Iranian Students. *Iranian J Publ Health* 39, 70–77.
- Mubayyad Ma'mun. (1995). *Al-Mursyid fi al-'Amrad al-Nafsiyyah wa Idtirabatal-Suluk*. Beirut: al-Maktab al-Islami.
- Obeid, N., Buchholz, A., Boerner, K. E., Henderson, K. A., & Norris, M. (2013). Self-esteem and social anxiety in an adolescent female eating disorder population: Age and diagnostic effects. *Eating Disorders*, 21(2), 140–153. <http://dx.doi.org/10.1080/10640266.2013.761088>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31–56.
- Pyszczynski, T., Jeff, G., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004) Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), May 2004, 435–468. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.435>
- Roddenberry, A., & Renk, K. (2010). Locus of control and self-efficacy: Potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students. *Child Psychiatry and Human Development*, 41, 353–370.
- Reynolds, W. M. (1999). *MAQ: Multidimensional Anxiety Questionnaire*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectations for internal versus external control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1–27.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Siti Nor Yaacob, Rumaya Johari, Mansor Abu Talib, & Ikechukwu Uba. (2009). Loneliness, stress, self esteem and depression among Malaysian adolescents. *Jurnal Kemanusiaan* 14, 85–95.
- Waaktaar, T., & Torgersen, S. (2010). Personality and social sciences how resilient are resilience scales? The big five scales outperform resilience scales in predicting adjustment in adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 157–163.
- Wiseman, H., Guttfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23, 231–243.