

Ketidakfleksibelan Psikologi Dan Tingkah Laku Penangguhan Akademik: Peranan Set Minda

Psychological Inflexibility and Academic Procrastination: The Role of Mindset

Wardatul 'Aisyah Mohammad
¹Rozainee Khairuddin

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence: ¹rozaineehai@ukm.edu.my

ABSTRAK

Tingkah laku penangguhan akademik merupakan tingkah laku di mana seseorang pelajar menundakan aktiviti akademik mereka seperti membuat laporan, mengadakan temu janji bersama pensyarah, mengulang kaji pelajaran dan sebagainya. Tingkah laku ini tidak asing lagi dalam kalangan pelajar universiti termasuk di Malaysia. Sehubungan dengan itu, kajian ini mengkaji tahap tingkah laku penangguhan dalam kalangan mahasiswa di Malaysia dan menganalisis perbezaan antara pelajar lelaki dan perempuan. Selain itu, kajian ini juga mengukur hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Seterusnya, peranan set minda sebagai mediator antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik merupakan tujuan bagi kajian ini. Metod yang digunakan dalam kajian ini adalah secara kuantitatif. Soal selidik diedarkan dalam bentuk Google Form. Seramai 427 responden daripada IPT di Malaysia telah menjawab soal selidik yang diberikan. Hasil kajian mendapati bahawa tahap tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar adalah sederhana dan tiada perbezaan signifikan antara pelajar lelaki dan perempuan. Ketidakfleksibelan psikologi mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkah laku penangguhan akademik dan set minda kekal mempunyai peranan sebagai mediator antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Implikasi kajian ialah dapatan dapat dimanfaatkan oleh pihak tertentu bagi menangani penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti.

Kata kunci: *Ketidakfleksibelan psikologi, set minda kekal, tingkah laku penangguhan akademik, mediator, mahasiswa*

ABSTRACT

Academic procrastination occurs when students delay their academic work such as writing reports, setting an appointment with lecturers, and studying. This kind of behavior is very familiar among university students including those in Malaysia. Following that, the objectives of this study are to observe the levels of academic procrastination among university students in Malaysia and examine the differences between female and male students in their academic procrastination. Furthermore, this study aims to analyze the relationship between psychological inflexibility and academic procrastination, as well as the role of mindset as a mediator between the relationship between psychological inflexibility and academic procrastination. The study used quantitative research questionnaires which were distributed using a

Google Form. A total of 427 students participated in this study. The results have shown that the level of academic procrastination among Malaysian university was moderate and there was no significant difference between male and female in academic procrastination. As expected, there was a significant relationship between psychological inflexibility and academic procrastination. Furthermore, a fixed mindset was proven to be a mediator between the relationship between psychological inflexibility and academic procrastination. The implication is that the findings will benefit relevant authorities to combat procrastination among university students.

Keywords: *Psychological inflexibility, fixed mindset, academic procrastination, mediator, university student*

1. Pengenalan

Tingkah laku penangguhan akademik bermaksud penundaan yang disengajakan dalam memulakan atau menyiapkan tugas akademik yang penting tepat pada masanya (Schouwenburg, 2004; Ziesat et al., 1978). Kadar prevalens dalam penangguhan akademik (seperti menulis sorotan literatur dan laporan) dalam populasi pelajar universiti boleh dikatakan tinggi. Lebih daripada 70% daripada pelajar universiti menganggap diri mereka seorang yang suka menangguhkan kerja (Schouwenburg, 2004) dan 50% daripada mereka melakukannya secara konsisten dan bermasalah (Day et al., 2000; Solomon & Rothblum, 1984).

Keengganan untuk melakukan tugas adalah penyebab utama mengapa mereka menangguhkan kerja (Ferrari & Scher, 2000; Onwuegbuzie, 2004; Schraw et al., 2007). Tingkah laku penangguhan juga berlaku disebabkan ketakutan terhadap kegagalan (Schouwenburg, 1992). Maka, dengan itu penangguhan dan pengelakan tugas boleh dilihat sebagai kaedah untuk seseorang itu mengatasi mood negatif dan melarikan atau mengelakkan diri daripada perasaan tidak senang (Sirois, 2004; Tice & Bratslavsky, 2000; Tice et al., 2001). Jadi, daripada meluangkan masa melakukan perkara yang memberikan rasa tidak senang, mereka lebih memilih untuk memuaskan hati mereka dengan perkara yang mereka sukai. Objektif bagi kajian ini ingin melihat tahap tingkah laku penangguhan di dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Maka, hipotesis dibuat ialah kadar tingkah laku penangguhan dalam kalangan mahasiswa berada dalam tahap sederhana. Kajian ini juga ingin melihat perbezaan antara lelaki dan perempuan dalam tingkah laku penangguhan akademik. Jadi, hipotesisnya adalah terdapat perbezaan signifikan antara lelaki dan perempuan dalam penangguhan akademik.

Kefleksibelan psikologi bermaksud kebolehan untuk seseorang untuk sedar dan fokus dalam situasi semasa secara menyeluruh dan berdasarkan keadaan yang berlaku, berubah atau berterusan dengan tingkah laku dalam usaha mencapai matlamat dan nilai (Hayes et al., 2006). Individu yang mempunyai psikologi fleksibel yang baik akan menerima pemikiran dan emosi tersendiri dan bertindak mengikut nilai jangka masa panjang berbanding impuls, pemikiran dan perasaan jangka masa pendek yang mana selalunya berkait dengan pengalaman pengelakan dan cara untuk mengawal sebarang situasi dalaman yang tidak diinginkan (Hülshager et al., 2013). Manakala, ketidakfleksibelan psikologi adalah sebaliknya. Ketidakfleksibelan psikologi merupakan reaksi psikologikal yang tetap terhadap nilai yang dipilih dan berkongtignensi dengan tingkah laku yang mana selalu wujud dikalangan individu yang mencuba untuk mengelak daripada menghadapi situasi yang tidak diinginkan (Bond et al., 2011). Jadi, kajian ini ingin melihat hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik.

Hipotesis yang dibina ialah terdapat hubungan antara tingkah laku penangguhan akademik dan ketidakfleksibelan psikologi.

Selari dengan tingkah laku pengelakkan, individu yang mempunyai set minda tetap mempunyai kecenderungan untuk bertingkah laku sedemikian (Schell, 2020). Individu yang mempunyai set minda tetap mempercayai bahawa kecerdasan tidak boleh diubah dan kekal tetap (Yeager & Dweck, 2012). Manakala menurut Yeager & Dweck (2012) lagi, set minda tumbuh merupakan individu yang mempunyai kepercayaan bahawa kecerdasan boleh diperkembangkan dari semasa ke semasa. Maka, di dalam kajian ini ingin melihat sama ada set minda boleh menjadi peranan mediator antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Hipotesis yang dibina ialah terdapat kesan mediator set minda kekal dalam hubungan antara ketidakfleksibelan psikologikal dan tingkah laku penangguhan akademik.

2. Tinjauan Literatur

Tinjauan literatur dalam kajian ini menyentuh berkaitan ketidakfleksibelan psikologi, set minda dan tingkah laku penangguhan akademik. Beberapa kajian lepas telah diambil sebagai rujukan kajian ini. Hal ini untuk menjelaskan dengan lebih lanjut perkara yang ingin dikaji.

2.1 Ketidakfleksibelan Psikologi

Kajian daripada Erol Uğur, Çinar Kaya dan Ahmet Tanhan (2020) adalah berkaitan dengan peranan ketidakfleksibelan psikologi dalam hubungan antara ketakutan terhadap penilaian negatif dan kerentanan psikologi. Kajian ini dilakukan terhadap 389 orang pelajar sarjana daripada pelbagai bidang di universiti di Turki.

Kajian ini mendapati bahawa ketakutan terhadap penilaian negatif mempunyai hubungan yang positif dengan ketidakfleksibelan psikologi. Ketakutan terhadap penilaian negatif merupakan pencetus seseorang untuk mempunyai kebimbangan sosial kerana mereka takut dinilai. Maka, apabila mereka takut dinilai, mereka mempunyai strategi yang tidak sesuai untuk mengatasi masalah kebimbangan tersebut. Justeru, tindak balas yang ditunjukkan merupakan psikologi mereka yang tidak fleksibel. Selain itu, ketidakfleksibelan psikologi menunjukkan hubungan yang positif terhadap kerentanan psikologi. Ini bermakna jika seseorang itu membentuk psikologi yang tidak fleksibel, maka mereka lebih mudah untuk mendapat kerentanan psikologi. Seterusnya, mereka dapati bahawa ketakutan terhadap penilaian negatif berhubung secara positif dengan kerentanan psikologi. Akhir sekali, kajian ini mendapati bahawa ketidakfleksibelan psikologi memberikan peranan yang separa antara ketakutan terhadap ketakutan terhadap penilaian negatif dan kerentanan psikologi. Ini bermakna peningkatan tahap ketakutan terhadap penilaian negatif akan meningkatkan ketidakfleksibelan psikologi. Dengan itu, kerentanan psikologi juga akan meningkat.

2.2 Set Minda

Kajian yang bertajuk *Mindset and Its Relationship to Anxiety in Clinical Veterinary Students* oleh Rebecca Bostock, Tierney Kinnison dan Stephen A. May (2018) adalah berkaitan tentang hubungan antara set minda dan kebimbangan. Kajian ini dilakukan dalam kalangan pelajar veterinar tahun empat di *Royal Veterinary College (RVC)*. Kajian ini mendapati bahawa pelajar

yang mempunyai set minda kekal dalam konteks kebolehan dilaporkan mempunyai kebimbangan lebih daripada pelajar yang mempunyai set minda tumbuh. Hal ini kerana mereka yang mempunyai set minda kekal lebih berhalakan kepada prestasi mereka (Dupeyrat & Mariné, 2005) dan kegagalan untuk memberikan tindak balas apabila memerlukan pertolongan (Dweck & Leggett, 1988).

2.3 *Tingkah Laku Penangguhan Akademik*

Kajian yang bertajuk *Prediction of Academic Procrastination by Fear of Failure and Self-Regulation* daripada Sohrab Abdi Zarrin dan Esther Gracia (2020) adalah berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkah laku penangguhan akademik. Kajian ini dijalankan di Universiti Isfahan di Iran. Seramai 198 orang pelajar dipilih secara rawak untuk menyertai kajian. Melalui kajian ini, didapati terdapat hubungan positif antara ketakutan terhadap kegagalan dan penangguhan akademik. Ini bermakna jika seseorang itu mempunyai ketakutan terhadap kegagalan yang tinggi, maka mereka akan lebih cenderung untuk menundakan tugas yang sepatutnya dilakukan. Selain itu, kajian ini mendapati bahawa terdapat hubungan yang negatif antara penangguhan akademik dan regulasi sendiri dalam semua sub-skala dalam akademik. Ini bermakna jika regulasi sendiri dalam setiap sub-skala rendah, maka mereka berkecenderungan untuk bertingkah laku menundakan tugas yang diberikan. Kajian ini dapat disokong dengan kajian lain yang mendapati bahawa tingkah laku penangguhan mempunyai hubungan dengan regulasi sendiri dalam akademik (Senécal, Koestner & Vallerand, 1995). Seterusnya, kajian ini mendapati bahawa pelajar perempuan mempunyai frekuensi yang tinggi dalam ketakutan terhadap kegagalan yang menjadi faktor kepada tingkah laku penangguhan. Maka, tingkah laku penangguhan didapati tinggi dalam kalangan pelajar perempuan hanya kerana mereka mempunyai ketakutan terhadap kegagalan.

Kajian yang lain adalah bertajuk *Gender Differences in the Relationship between Academic Procrastination, Satisfaction with Academic Life and Academic Performance* daripada Murat Balkis dan Erdinç Duru (2017) adalah berkaitan perbezaan jantina dalam tingkah laku penangguhan akademik, kepuasan akademik dan prestasi akademik. Kajian ini mendapati bahawa tingkah laku penangguhan akademik mempunyai hubungan yang negatif terhadap kepuasan dan prestasi akademik. Kemudian, kajian ini juga mendapati bahawa perempuan mempunyai tahap tingkah laku penangguhan akademik yang rendah dan kepuasan dan prestasi akademik yang tinggi berbanding lelaki. Kajian ini juga mendapati bahawa terdapat perbezaan jantina antara tingkah laku penangguhan akademik-kepuasan akademik dan tingkah laku penangguhan akademik-prestasi akademik. Ini bermakna hubungan itu memberi impak yang lebih besar kepada pelajar lelaki akan tetapi kesan hubungan itu adalah tidak kuat. Dapatan kajian lepas menunjukkan perbezaan hasil dapatan dalam mengukur perbezaan jantina untuk tingkah laku penangguhan, prestasi akademik dan kepuasan akademik. Akan tetapi dapatan kajian ini menyatakan bahawa terdapatnya perbezaan jantina antara ketiga-tiga pembolehubah berikut.

2.4 *Ketidakfleksibelan Psikologi dan Tingkah Laku Penangguhan Akademik*

Kajian yang bertajuk *Psychological Distress to Academic Procrastination: Exploring the Role of Psychological Inflexibility* oleh Nikolett Eisenbeck, David F. Carreno dan Rubén Uclés-Juárez

(2019) adalah berkaitan dengan peranan ketidakfleksibelan psikologi antara penderitaan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Seramai 447 orang pelajar di Universiti Almeria di Sepanyol telah menjadi responden dalam kajian ini. Dalam kalangan 447 orang pelajar itu, seramai 5 orang pelajar tidak diambil datanya kerana mereka tidak memberi menjawab semua soal selidik. Maka, hanya 442 orang responden diambil datanya untuk direkodkan.

Berdasarkan kajian ini, didapati sebanyak 61.3% pelajar bertindak untuk menundakan tugas akademik mereka. Anggaran 30% dan 60% pada setiap masa, pelajar akan menundakan tugas yang perlu dilakukan (Rabin et al., 2011). Maka, fenomena penangguhan ini sangat signifikan dalam kalangan pelajar universiti. Selain itu, kajian ini mendapati peningkatan dalam tingkah laku penundaan berhubung dengan penderitaan psikologi yang umum seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Oleh sebab itu, penangguhan akademik dikaitkan dengan kesihatan mental yang rendah (Stead et al., 2010). Seterusnya, kajian ini mendapati bahawa ketidakfleksibelan psikologi menjadi sebuah laluan kepada penderitaan psikologi untuk memberi kesan kepada tingkah laku penangguhan. Di samping itu, kajian ini melaporkan bahawa kesan yang tidak signifikan antara penderitaan psikologi dan penangguhan akademik. Maka, kajian ini telah mencadangkan penderitaan psikologi boleh memberi kesan yang baik kepada penangguhan akademik jika peranan ketidakfleksibelan psikologi disertakan antara kedua pembolehubah berikut. Hal ini kerana penderitaan psikologi merupakan sebuah rangsangan yang diterima, maka dengan kehadiran psikologi yang tidak fleksibel yang bertindak sebagai tindak balas rangsangan yang akan mencetuskan penangguhan akademik.

3. Metodologi dan Kawasan Kajian

Kajian ini berbentuk kajian kuantitatif yang menggunakan kaedah metod survei yang mana soal selidik diedarkan kepada kumpulan sasaran. Kaedah persampelan bagi kajian ini ialah kaedah persampelan bukan kebarangkalian iaitu bola salji dan pensampelan kuota. Responden bagi kajian ini dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan iaitu pelajar Institut Pengajian Awam (IPTA) dan Institut Pengajian Swasta (IPTS) di Malaysia. Soal selidik diedarkan dalam bentuk *Google Form* melalui sosial media. Soal selidik mempunyai empat bahagian iaitu bahagian A, B, C dan D. Bahagian A merupakan demografi, Bahagian B merupakan bahagian yang mengukur ketidakfleksibelan psikologi. Manakala, Bahagian C dan D merupakan bahagian tingkah laku penangguhan akademik dan set minda. Kemudian, data dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 25.

4. Dapatan dan Perbincangan

Bahagian ini akan membincangkan tentang dapatan kajian yang sudah diperolehi. Dapatan kajian yang diperolehi adalah daripada pelajar IPTA dan IPTS. Hasil analisis yang dipaparkan adalah seperti demografi, tahap tingkah laku penangguhan akademik, perbezaan jantina dalam tingkah laku penangguhan akademik, hubungan ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik dan set minda kekal sebagai mediator antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik.

4.1 Demografi Responden

Maklumat demografi responden terdiri daripada jantina, umur, bangsa, agama, institusi, dan tahun pengajian terkini. Seramai 427 orang responden telah terlibat di dalam kajian ini. Responden adalah terdiri daripada pelajar di Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA) dan Institut Pengajian Tinggi Swasta (IPTS).

Berdasarkan jadual 1 didapati jumlah responden lelaki ialah 176 orang yang mewakili 41.2% daripada sampel kajian manakala jumlah responden bagi perempuan ialah 251 orang yang mewakili 58.8% daripada sampel kajian. Jumlah responden perempuan lebih tinggi daripada responden lelaki. Selain itu, seramai 107 orang responden yang berumur 19-21 tahun mewakili 25% daripada jumlah sampel. Manakala seramai 299 orang responden yang berumur 22-24 tahun mewakili 70% daripada jumlah sampel dan 21 orang responden yang berumur 24 tahun keatas mewakili 4.9% daripada jumlah sampel.

Di samping itu, seramai 405 orang responden yang berbangsa melayu yang mewakili 94.8% daripada jumlah sampel keseluruhan. Manakala 3 orang responden berbangsa cina, 7 orang berbangsa india dan 12 orang yang merupakan lain-lain bangsa. Masing-masing mempunyai peratusan sebanyak 0.7%, 1.6% dan 2.8%. Responden yang berbangsa melayu merupakan majoriti responden yang terlibat di dalam kajian ini. Seterusnya, sebanyak 97% daripada jumlah sampel beragama Islam. Selain itu, bagi responden yang menganuti agama Buddha dan Hindu masing-masing mempunyai peratusan sebanyak 0.7% dan 1.4% daripada sampel kajian. Manakala, responden yang menganuti lain-lain agama menunjukkan peratusan 0.9% daripada jumlah bilangan sampel. Majoriti sampel kajian menganuti agama islam.

Majoriti adalah pelajar daripada Institut Pengajian Tinggi Awam terlibat di dalam kajian ini yang mana menunjukkan sejumlah 376 orang dengan peratusan sebanyak 88.1% daripada jumlah sampel. Manakala, seramai 51 orang pelajar adalah daripada Institut Pengajian Tinggi Swasta dengan peratusan sebanyak 11.9% terlibat di dalam kajian ini. Majoriti daripada responden yang terlibat juga merupakan pelajar tahun 3 yang menunjukkan peratusan sebanyak 51.1%. Diikuti dengan pelajar tahun 2 yang menunjukkan peratusan sebanyak 21.3% daripada sampel kajian. Kemudian, pelajar tahun 1 menunjukkan peratusan sebanyak 17.3% daripada sampel kajian. Bagi pelajar tahun 4, 5 dan ke atas, masing-masing menunjukkan peratusan sebanyak 7.3%, 1.6% dan 1.4%.

JADUAL 1. Bilangan dan Peratusan Profil Demografi Responden

		Frekuensi	Peratusan (%)
Jantina	Lelaki	176	41.20
	Perempuan	251	58.80
Umur	19-21 tahun	107	25.00
	22-24 tahun	299	70.00
	>24 tahun	21	4.90
Bangsa	Melayu	405	94.80
	Cina	3	0.70
	India	7	1.60
	Lain-lain	12	2.80
Agama	Islam	414	97.00
	Buddha	3	0.70
	Hindu	6	1.40
	Lain-lain	4	0.90
Institusi	IPTA	376	88.10

	IPTS	51	11.90
Tahun Pengajian	1	74	17.30
	2	91	21.30
	3	218	51.10
	4	31	7.30
	5	7	1.60
	>5	6	1.40

4.2 *Tingkah Laku Penangguhan Akademik*

4.2.1 *Tahap Tingkah Laku Penangguhan Akademik*

Hasil analisis mendapati bahawa nilai minimum bagi pemboleh ubah berikut adalah 16.00 manakala nilai maksimum adalah 60.00. Nilai min bagi tingkah laku penangguhan akademik adalah 36.58 manakala nilai sisihan piawai menunjukkan nilai 7.89.

Berdasarkan hipotesis yang telah dibina di dalam kajian ini menyatakan bahawa tahap tingkah laku penangguhan dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia adalah pada tahap yang sederhana. Analisis dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti adalah dalam tahap sederhana. Maka, hipotesis diterima.

JADUAL 2. Nilai Maksimum, Minimum, Min dan Sisihan Piawai bagi Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Pemboleh ubah	N	Nilai minimum	Nilai maksimum	Min	S.P
Tingkah Laku Penangguhan Akademik	427	16.00	60.00	36.58	7.98

4.2.2 *Jenis Aktiviti dalam Tingkah Laku Penangguhan Akademik*

Berdasarkan jadual 3, hasil analisis deskriptif mendapati sebanyak 49.2% pelajar menundakan aktiviti akademik dalam menulis kertas kajian manakala 43.6% daripada mereka kadangkala menundakan aktiviti menulis kertas kajian dengan nilai min 3.55. Seterusnya, 50.1% daripada pelajar universiti di Malaysia menundakan aktiviti akademik mengulang kaji pelajaran untuk peperiksaan dengan nilai min 3.48. Selain itu, sebanyak 51.7% daripada pelajar universiti menundakan tugas membaca dan 34.9% daripada mereka kadangkala menundakan tugas membaca. Di samping itu, 20.4% dan 20.1% daripada pelajar universiti masing-masing menundakan tugas pentadbiran akademik dan tugas kehadiran dengan nilai min yang menunjukkan 2.59 dan 2.57. Akhir sekali, 29.3% daripada pelajar universiti menundakan aktiviti universiti dan 40.3% daripada mereka kadangkala menundakan aktiviti tersebut dengan nilai min ialah 3.01.

JADUAL 3. Nilai Frekuensi dan Peratusan bagi Jenis Aktiviti Akademik dalam Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Jenis Aktiviti Akademik	Frekuensi (Peratusan %)					Min
	Selalu	Hampir Selalu	Kadangkala	Hampir Tidak Pernah	Tidak Pernah	
Menulis Kertas Kajian	66 (15.5)	144 (33.7)	186 (43.6)	20 (4.7)	11 (2.6)	3.55
Mengulangkaji Pelajaran	76 (17.8)	138 (32.3)	147 (34.4)	46 (10.8)	20 (4.7)	3.48
Tugas Membaca	89 (20.8)	132 (30.9)	149 (34.9)	43 (10.1)	14 (3.3)	3.56
Tugas Pentadbiran Akademik	28 (6.6)	59 (13.8)	137 (32.1)	115 (26.9)	88 (20.6)	2.59
Tugas Kehadiran	36 (8.4)	50 (11.7)	129 (30.2)	118 (27.6)	94 (22.0)	2.57
Aktiviti Universiti Umum	50 (11.7)	75 (17.6)	172 (40.3)	90 (21.1)	40 (9.4)	3.01

4.2.3 Faktor Utama Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Berdasarkan jadual 4, hasil analisis mendapati bahawa nilai minimum bagi dimensi ketakutan terhadap kegagalan ialah 5.00 manakala nilai maksimum adalah 25.00. Nilai min bagi dimensi ketakutan terhadap kegagalan adalah 17.61 manakala nilai sisihan piawai menunjukkan nilai 4.87. Manakala, bagi dimensi tugas aversif menunjukkan nilai min 11.00 dengan nilai sisihan piawai 2.70. Nilai minimum dan maksimum bagi dimensi ini masing-masing ialah 3.00 dan 15.00.

JADUAL 4. Nilai Maksimum, Minimum, Min dan Sisihan Piawai bagi Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Dimensi	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Min	S.P
Takut Terhadap Kegagalan	427	5.00	25.00	17.61	4.87
Tugas Aversif	427	3.00	15.00	11.00	2.70

4.3 Perbezaan Jantina

4.3.1 Perbezaan Jantina terhadap Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Analisis ujian-t tidak bersandar dilakukan untuk mengetahui perbezaan signifikan antara jantina lelaki dan perempuan bagi tingkah laku penangguhan akademik. Maka, berdasarkan jadual 5, hasil analisis menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan bagi tingkah laku penangguhan akademik antara lelaki ($M=36.81$, $SP=7.61$) dan perempuan ($M=36.41$, $SP=8.22$), $t=0.51$, $p>0.05$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak 0.40. Namun begitu hasil analisis ujian-t tidak bersandar menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan.

Hipotesis kajian yang dibina menyatakan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina lelaki dan perempuan dalam tingkah laku penangguhan akademik. Namun, hasil analisis ujian-t tidak bersandar menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara lelaki dan perempuan dalam tingkah laku penangguhan akademik. Maka, hipotesis yang telah dibina ditolak.

JADUAL 5. Analisis Ujian-T Tidak Bersandar bagi Jantina Lelaki dan Perempuan dalam Tingkah Laku Penangguhan Akademik

	Lelaki N=176		Perempuan N=251		Perbezaan Min	Nilai t	Signifikan
	Min	S.P	Min	S.P			
Tingkah Laku Penangguhan Akademik	36.81	7.61	36.41	8.22	0.40	0.51	0.61

4.3.2 Perbezaan Jantina terhadap Jenis Aktiviti dalam Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Analisis ujian-t tidak bersandar dilakukan untuk mengetahui perbezaan signifikan antara jantina lelaki dan perempuan bagi jenis aktiviti akademik dalam tingkah laku penangguhan akademik. Berdasarkan jadual 6, hasil analisis menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi aktiviti “menulis kertas kajian” antara lelaki (M= 3.40, SP= 0.97) dan perempuan (M= 3.64, SP= 0.83), $t = -2.73$, $p < 0.05$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak -0.25. Selain itu, terdapat perbezaan signifikan bagi aktiviti “tugasan pentadbiran akademik” antara lelaki (M= 2.84, SP= 1.14) dan perempuan (M= 2.41, SP= 1.13), $t = 3.86$, $p = 0.00$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak 0.43. Seterusnya, tiada perbezaan signifikan bagi aktiviti “mengulang kaji pelajaran” antara lelaki (M= 3.41, SP= 1.05) dan perempuan (M= 3.53, SP= 1.05), $t = -1.13$, $p > 0.05$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak -0.12. Di samping itu, tiada perbezaan signifikan bagi aktiviti “tugasan membaca” antara lelaki (M= 3.44, SP= 1.03) dan perempuan (M= 3.64, SP= 1.02), $t = -1.96$, $p = 0.05$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak -0.19. Bagi aktiviti “tugasan kehadiran” juga tidak menunjukkan perbezaan signifikan antara lelaki (M= 2.65, SP= 1.14) dan perempuan (M= 2.51, SP= 1.23), $t = 1.15$, $p > 0.05$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak 0.13. “Aktiviti Universiti Umum” juga menunjukkan tiada perbezaan signifikan antara lelaki (M= 3.05, SP= 1.05) dan perempuan (M= 2.98, SP= 1.02), $t = 0.62$, $p > 0.05$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak 0.07.

JADUAL 6. Analisis Ujian-T Tidak Bersandar bagi Jantina Lelaki dan Perempuan dalam Jenis Aktiviti Tingkah Laku Penangguhan Akademik

	Lelaki N=176		Perempuan N=251		Perbezaan Min	Nilai t	Signifikan
	Min	S.P	Min	S.P			
Menulis Kertas Kajian	3.40	0.97	3.64	0.83	-0.25	-2.73	0.01
Mengulang	3.41	1.05	3.53	1.05	-0.12	-1.13	0.26

Kaji Pelajaran	3.44	1.03	3.64	1.02	-0.19	-1.96	0.05
Tugas Membaca	2.84	1.14	2.41	1.13	0.43	3.86	0.00
Tugas Pentadbiran Akademik	2.65	1.14	2.51	1.23	0.13	1.15	0.25
Tugas Kehadiran	3.05	1.05	2.98	1.15	0.07	0.62	0.53
Aktiviti Umum Universiti							

4.3.3 Perbezaan Jantina terhadap Faktor Utama dalam Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Analisis ujian-t tidak bersandar dilakukan untuk mengetahui perbezaan signifikan antara jantina lelaki dan perempuan bagi faktor utama dalam tingkah laku penangguhan akademik. Berdasarkan jadual 7, hasil analisis menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan bagi faktor “takut terhadap kegagalan” antara lelaki (M= 10.56, SP= 2.72) dan perempuan (M= 11.31, SP= 2.64), $t = -2.87$, $p = 0.00$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak -0.76. Selain itu, terdapat perbezaan signifikan bagi faktor “tugas aversif” antara lelaki (M= 16.97, SP= 4.62) dan perempuan (M= 18.07, SP= 5.00), $t = -2.35$, $p < 0.05$. Perbezaan nilai min menunjukkan sebanyak -1.10.

JADUAL 7. Analisis Ujian-T Tidak Bersandar bagi Jantina Lelaki dan Perempuan dalam Faktor Utama Tingkah Laku Penangguhan Akademik

	Lelaki N=176		Perempuan N=251		Perbezaan Min	Nilai t	Signifikan
	Min	S.P	Min	S.P			
Takut Terhadap Kegagalan	10.56	2.72	11.31	2.64	-0.76	-2.87	0.00
Tugas Aversif	16.97	4.62	18.07	5.00	-1.10	-2.35	0.02

4.4 Hubungan antara Ketidafleksibelan Psikologi dan Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson, bagi sejumlah 427 orang responden, terdapat hubungan korelasi yang sederhana, signifikan dan positif antara ketidafleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik ($r=0.342$, $p=0.000$). Hubungan ini menunjukkan semakin meningkat ketidafleksibelan psikologi, semakin meningkat tingkah laku penangguhan akademik.

Hipotesis yang dibina menyatakan bahawa terdapat hubungan positif yang signifikan antara ketidafleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan

pelajar universiti di Malaysia. Berdasarkan analisis dapatan kajian yang dilakukan, maka hipotesis diterima.

JADUAL 8. Analisis Korelasi Pearson antara Ketidakfleksibelan Psikologi dan Tingkah Laku Penangguhan Akademik

Ketidakfleksibelan Psikologi	Korelasi Pearson	Tingkah Laku Penangguhan Akademik
		0.34**
	p	0.00
	N	427

4.5 *Set Minda sebagai Mediator antara Ketidakfleksibelan Psikologi dan Tingkah Laku Penangguhan Akademik*

Dalam analisis regresi linear mudah ini, $R^2 = 0.04$ menunjukkan bahawa 4% daripada jumlah variasi dalam set minda kekal diperihalkan oleh jumlah variasi dalam ketidakfleksibelan psikologi. Model kesepadanan baik (ANOVA) menunjukkan signifikan, $F(1, 425) = 18.60$, $p = 0.00$.

Ujian parameter regresi juga menunjukkan hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan set minda kekal adalah signifikan, $p = 0.00$. Persamaan yang dijana dalam ujian regresi linear mudah ini ialah $Y = 0.04x + 0.98$.

Berdasarkan output analisis regresi linear berganda, didapati terdapat pembolehubah bebas memberi pengaruh signifikan terhadap tingkah laku penangguhan akademik iaitu ketidakfleksibelan psikologi.

Terdapat juga pembolehubah bebas lain yang memberi pengaruh signifikan terhadap tingkah laku penangguhan akademik iaitu set minda kekal. Dapatan menunjukkan kesemua pembolehubah bebas memperihalkan 12.5% daripada jumlah variasi tingkah laku penangguhan akademik. Secara keseluruhan, model kesepadanan baik adalah signifikan, $F(2, 424) = 31.44$, $p = 0.00$.

Ujian Sobel dilakukan dalam analisis ini untuk menunjukkan kesignifikan kesan mediator set minda kekal antara pembolehubah ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Hasil analisis mendapati kesan tidak langsung set minda kekal ialah signifikan, $z = 2.14$, $p < 0.005$.

Hipotesis yang dibina ialah terdapat kesan mediator set minda kekal dalam hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Maka, berdasarkan analisis regresi linear mudah, regresi linear berganda dan ujian Sobel mendapati bahawa set minda kekal mempunyai kesan mediator ke atas hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Dengan itu, hipotesis diterima.

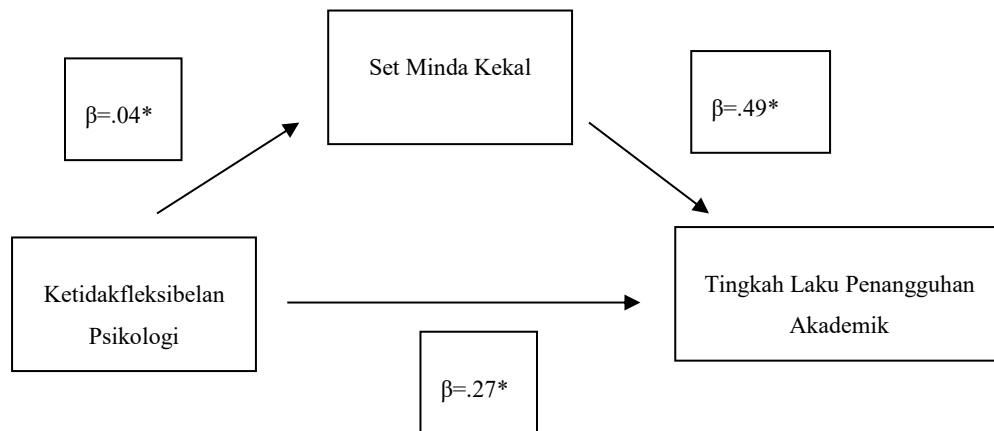
JADUAL 9. Analisis Regresi Linear Mudah antara Ketidakfleksibelan Psikologi dan Set Minda Kekal

	ANOVA				Coefficient		
	R ²	df	F	Significant	B (Constant)	B	Significant
Ketidakfleksibelan	0.04	1,425	18.60	0.00	0.98	0.04	0.00

JADUAL 10. Analisis Korelasi Pearson antara Ketidakfleksibelan Psikologi dan Tingkah Laku Penangguhan Akademik

	ANOVA				Coefficient		
	Adjusted R Square	df	F	Significant	B (Constant)	B	Significant
Ketidakfleksibelan Psikologi	0.13	2, 424	31.44	0.00	27.56	0.27	0.00
Set Minda Kekal						0.49	0.02

Pemboleh ubah bersandar: tingkah laku penangguhan akademik



RAJAH 1. Model Regresi

4.6 Perbincangan

Dapatan kajian bagi hasil analisis mendapati bahawa tahap tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia adalah pada tahap yang sederhana. Nilai min yang diperoleh dalam kajian ini menunjukkan nilai min yang lebih tinggi berbanding dengan kajian lepas iaitu daripada Solomon & Rothblum (1984) yang mendapati bahawa nilai min bagi tahap penangguhan ialah 33.53.

Terdapat juga dapatan kajian lepas yang lain menyokong bahawa tahap tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti adalah pada tahap sederhana. Antaranya ialah kajian daripada Eisenbeck et al. (2019) yang mendapati tahap tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar *University of Almeria*, Sepanyol adalah sederhana dengan nilai min ialah 35.24. Selain itu, Day et al. (2000) juga mendapati hasil kajian yang sama berkenaan tingkah laku penangguhan dalam kalangan pelajar sarjana muda di Canada.

Dalam kajian ini mendapati majoriti pelajar universiti di Malaysia menundakan tugas membaca mingguan dengan peratusan sebanyak 51.7%. Kemudian diikuti dengan menangguhkan ulang kaji pelajaran untuk peperiksaan dan menulis kertas kajian yang masing-masing menunjukkan peratusan sebanyak 50.1% dan 47.2%. Ini dapat disimpulkan bahawa pelajar lebih cenderung untuk menundakan tugas jika ianya melibatkan tugas membaca, mengulang kaji dan menulis kertas kajian. Hasil dapatan kajian ini dapat disokong dengan kajian lepas yang mana mendapati bahawa pelajar universiti lebih cenderung untuk menundakan ketiga-tiga tugas tersebut (Solomon & Rothblum, 1984; Onwuegbuzie, 2004; Eisenbeck et al., 2019). Manakala, peratusan yang rendah dalam tingkah laku penangguhan ditunjukkan dalam aktiviti seperti tugas pentadbiran akademik (mendaftar kelas), tugas kehadiran (temu janji dengan pensyarah) dan aktiviti universiti secara umum.

Menurut Solomon & Rothblum (1984), majoriti pelajar menganggap bahawa mengulang kaji pelajaran, tugas membaca dan menulis kertas kajian memberikan impak yang besar dalam pencapaian akademik mereka manakala sebaliknya bagi tugas kehadiran, tugas pentadbiran akademik dan aktiviti secara umum. Keengganan dan takut terhadap kegagalan merupakan faktor utama mengapa tingkah laku penangguhan akademik berlaku dalam kalangan pelajar. Oleh sebab itu, apabila aktiviti tersebut memberikan impak yang besar dalam pencapaian akademik mereka, mereka rasa enggan atau tidak suka terhadap tugas tersebut dan juga takut terhadap kegagalan. Kajian ini juga membuktikan bahawa nilai min bagi faktor dimensi keenggan melakukan tugas dan ketakutan terhadap kegagalan adalah tinggi.

Berdasarkan analisis yang telah diperolehi, tiada perbezaan yang signifikan ditunjukkan antara jantina dalam tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Ini menunjukkan bahawa tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar lelaki dan perempuan adalah sama walaupun terdapat perbezaan min sebanyak 0.40. Hasil dapatan kajian ini adalah selari dengan dapatan kajian lepas yang tidak menunjukkan perbezaan yang signifikan antara jantina dalam tingkah laku penangguhan (Solomon & Rothblum, 1984; Schouwenburg, 1992).

Walaupun begitu, hasil analisis mendapati bahawa perempuan lebih cenderung untuk menundakan penulisan kertas kajian manakala lelaki lebih cenderung untuk menundakan tugas pentadbiran akademik seperti mendaftar subjek pelajaran dan mengisi borang yang berkaitan dengan akademik. Kajian ini mendapati bahawa perempuan lebih cenderung melakukan tingkah laku penangguhan akademik kerana ketakutan terhadap kegagalan dan keengganan dalam melakukan tugas. Kajian Solomon & Rothblum (1984) mendapati bahawa terdapat perbezaan signifikan antara perempuan dan lelaki terhadap ketakutan kegagalan akan tetapi tidak terhadap tugas aversif. Hal ini kerana ketakutan terhadap kegagalan merupakan sebuah bentuk kebimbangan dan pelajar perempuan dilaporkan mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi berbanding lelaki (Benson & Bandalos, 1989; Zeidner, 1991).

Terdapat juga hasil dapatan kajian lepas yang membuktikan bahawa terdapat perbezaan jantina dalam tingkah laku penangguhan akademik. Berdasarkan kajian daripada Özer & Demir (2009) mendapati bahawa lelaki lebih cenderung melakukan tingkah laku penangguhan akademik berbanding perempuan kerana sikap mereka yang suka mengambil risiko berbanding perempuan. Selain itu, tahap motivasi yang rendah menyebabkan tingkah laku penangguhan akademik yang tinggi dalam kalangan pelajar lelaki (Khan et al., 2014). Dapatan ini disokong oleh Balkis & Duru (2017) menunjukkan bahawa pelajar lelaki lebih cenderung untuk melakukan tingkah laku penangguhan akademik berbanding perempuan kerana kemahiran dan

tabiat belajar yang tidak sistematis. Maka, pelajar lelaki menunjukkan pencapaian akademik dan kepuasan akademik yang rendah berbanding perempuan.

Hasil dapatan kajian mendapati bahawa terdapat hubungan korelasi yang positif dan signifikan terhadap pembolehubah ketidakefleksibelan psikologi dan tingkah laku penanggulangan akademik dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Ini menunjukkan semakin tinggi tahap ketidakefleksibelan psikologi para pelajar, semakin tinggi tahap tingkah laku penanggulangan dalam kalangan pelajar.

Berdasarkan hasil dapatan kajian lepas mendapati bahawa tingkah laku penanggulangan berkorelasi secara negatif dengan keefleksibelan psikologi (Glick et al., 2014). Ini bermakna semakin rendah tahap keefleksibelan psikologi, semakin tinggi tahap tingkah laku penanggulangan. Hasil dapatan kajian terkini didapati selari dengan hasil kajian yang lepas. Menurut Glick et al. (2014), kebimbangan tidak memberikan kesan secara terus kepada tingkah laku penanggulangan akan tetapi dengan kehadiran ketidakefleksibelan psikologi, ianya dapat menjadi asbab mengapa tingkah laku penanggulangan dilakukan. Hal ini disebabkan dengan keinginan untuk mengelakkan diri daripada rasa kebimbangan yang membuatkan para pelajar universiti menundakan aktiviti akademik mereka. Bukan itu sahaja, kajian tersebut mendapati bahawa tingkah laku penanggulangan akademik dapat diramalkan dengan kehadiran sebahagian aspek ketarasedar dan nilai akademik yang rendah.

Berdasarkan hasil dapatan kajian, pembolehubah ketidakefleksibelan psikologi memberi pengaruh yang signifikan secara terus kepada tingkah laku penanggulangan akademik. Ketidakefleksibelan psikologi memainkan peranan dengan kehadiran kebimbangan (Glick et al., 2014) dan kesengsaraan psikologikal (Eisenbeck et al., 2019). Walaupun kajian lepas telah membuktikan bahawa ketidakefleksibelan psikologi menjadi peranan mediator terhadap berlakunya tingkah laku penanggulangan akademik, kajian ini telah berjaya membuktikan bahawa ketidakefleksibelan psikologi memberi kesan secara terus yang signifikan kepada tingkah laku penanggulangan akademik.

Model *triflex* daripada *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan model yang telah dimudahkan bentuknya daripada model *hexaflex*. Model *triflex* daripada Harris (2009) telah menggabungkan enam teras daripada model heksafleks menjadi tiga teras. Teras pertama adalah *open up* di mana individu dapat memisahkan pemikiran dan perasaan dan tidak terlalu memikirkan apa yang dirasakan. Pemikiran dan perasaan perlu diterima serta membenarkannya hadir dan pergi. Teras kedua merupakan *being present* di mana individu hadir secara holistik di dalam situasi semasa. Teras ketiga ialah *doing what matters* di mana individu bertindak balas terhadap nilai yang telah dipilih walaupun nilai yang dipilih itu memberikan ketidakselesaan terhadap individu tersebut. Maka, berdasarkan model ini akan terhasil keefleksibelan psikologi di mana seseorang itu berupaya untuk hadir secara total dan sedar dalam situasi semasa serta bersikap terbuka terhadap pengalaman lampau dan bertindak balas berdasarkan nilai yang dikehendaki. Manakala, ketidakefleksibelan psikologi adalah sebaliknya. Individu yang mempunyai tahap ketidakefleksibelan psikologi yang tinggi daripada tahap keefleksibelan psikologi cenderung untuk menghadapi pengelakan pengalaman. Pengelakan pengalaman merupakan tingkah laku mengelak, melarikan diri atau memendam perkara yang tidak diingini.

Faktor utama penanggulangan akademik adalah ketakutan terhadap kegagalan dan tugas aversif (Solomon & Rothblum, 1984). Maka, kajian ini mencadangkan bahawa pelajar universiti merasakan aktiviti akademik memberikan impak yang besar dalam pencapaian dan prestasi akademik mereka. Oleh sebab itu, mereka berasa tertekan, bimbang atau takut jika prestasi dan

pencapaian akademik mereka menurun dengan kata lain mereka takut terhadap kegagalan. Tidak dilupakan ada diantara mereka yang merasakan tugas yang diberikan adalah aversif. Ketidakfleksibelan psikologi pula menyebabkan mereka gagal untuk sedar pada situasi semasa dan tidak menerima emosi dan pemikiran yang hadir. Jadi, untuk mengelakkan diri mereka daripada terperangkap dengan pemikiran dan perasaan yang dihadapi, mereka akan bertindak balas dengan melarikan diri, mengelak atau memendam perasaan tersebut. Ditambah pula dengan penilaian yang tidak jelas yang menyebabkan tingkah laku yang ditunjukkan tidak komited. Kemudian, terhasilnya tingkah laku penangguhan akademik.

Berdasarkan *Implicit Theories of Intelligence* (Dweck, 1988) menyatakan bahawa individu yang melihat kepada prestasi atau dikenali dengan individu yang mempunyai set minda kekal akan mempersoalkan adakah kebolehan mereka itu mencukupi ataupun tidak. Mereka memandang jika usaha yang dilakukan ialah besar, ianya akan menyumbang kepada tahap kebolehan yang rendah. Kemudian, apabila mereka menghadapi kegagalan ianya akan menyumbang impak yang negatif terhadap penghargaan sendiri mereka. Kemudian, kebimbangan akan tercetus (Wine, 1971; Sarason, 1975) seterusnya kesan kemurungan akan hadir kerana penilaian negatif yang semakin meningkat di dalam diri (Seligman et al., 1979). Menurut Dweck & Legett (1988), pengelakan daripada situasi yang mencabar merupakan tingkah laku yang ditunjukkan dalam kalangan individu yang mempunyai set minda tetap. Hal ini kerana mereka ingin memaksimumkan penilaian positif dan kebanggaan terhadap keupayaan mereka serta meminimumkan penilaian negatif, kebimbangan dan rasa malu. Dengan itu, mereka lebih rela untuk tidak melakukan sebarang perkara yang akan memberikan impak yang negatif terhadap diri mereka serta melepaskan peluang untuk mempelajari sesuatu yang baru (Bandura & Dweck, 1985; Elliott & Dweck, 1988).

Hasil dapatan kajian telah membuktikan bahawa set minda kekal memberikan kesan mediator yang signifikan terhadap ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Maka, kajian ini mencadangkan bahawa kehadiran set minda kekal akan mengukuhkan lagi tingkah laku penangguhan akademik melalui ketidakfleksibelan psikologi. Apabila pelajar merasakan bahawa aktiviti akademik itu memberikan kesan yang besar dalam pencapaian dan prestasi akademik mereka kemudian mereka merasa bimbang atau tertekan terhadap tugas yang diberikan serta tidak sedar dengan situasi semasa, mereka cenderung untuk mengelakkan diri. Dengan faktor kehadiran set minda kekal yang mana seseorang individu itu mempercayai bahawa tahap intelektual tidak dapat diubah dan takut terhadap sesuatu yang mencabar, mereka akan mengelakkan diri daripada tindak balas yang akan memberikan risiko terhadap diri sendiri. Maka, dengan itu set minda kekal merupakan kesan yang mengukuhkan tingkah laku pengelakan yang menjurus kepada tingkah laku penangguhan akademik.

5. Rumusan dan Cadangan

Kajian ini adalah berkenaan dengan ketidakfleksibelan psikologi, tingkah laku penangguhan akademik dan set minda kekal. Kajian ini telah dilakukan dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Kumpulan sasaran adalah pelajar daripada Institut Pengajian Awam (IPTA) dan Institut Pengajian Swasta (IPTS). Kajian ini adalah berbentuk kuantitatif dan soal selidik diberikan dalam bentuk *Google Form* melalui medium media sosial seperti *Twitter*, *Instagram* dan *Whatsapp*.

Secara umumnya, kajian ini ingin melihat peranan set minda dalam hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Kajian ini juga telah melihat tahap tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti, perbezaan jantina dalam tingkah laku penangguhan akademik, hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan kesan set minda kekal antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik.

Hasil dapatan kajian mendapati bahawa tahap tingkah laku penangguhan akademik dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia adalah sederhana. Kemudian, hasil dapatan kajian menunjukkan tiada perbezaan yang signifikan antara jantina dalam tingkah laku penangguhan akademik. Akan tetapi pelajar perempuan menunjukkan perbezaan yang signifikan dalam aktiviti penulisan kertas kajian manakala lelaki menunjukkan perbezaan yang signifikan dalam tugas pentadbiran akademik seperti mendaftar subjek pelajaran. Seterusnya, dapatan kajian mendapati bahawa terdapat hubungan korelasi yang positif dan signifikan dalam hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik. Akhir sekali, hasil analisis menunjukkan bahawa set minda kekal memberi kesan mediator yang signifikan dalam hubungan antara ketidakfleksibelan psikologi dan tingkah laku penangguhan akademik.

Berdasarkan dapatan kajian yang diperolehi, terdapat beberapa cadangan dan penambahbaikan yang boleh dilakukan pada masa akan datang. Antaranya ialah kajian ini boleh dilakukan menggunakan metod kajian berpanjangan supaya dapat melihat faktor dan kesan berkenaan dengan tingkah laku penangguhan akademik dengan lebih mendalam. Selain itu, gabungan kajian *self-report* dan temu bual juga boleh dilakukan untuk mengetahui sebab mengapa pelajar di Malaysia menundakan aktiviti akademik mereka dengan lebih jelas dan tepat.

Seterusnya, faktor budaya perlu juga diambil kira di dalam kajian akan datang kerana mungkin juga budaya dan gaya didikan memberi pengaruh terhadap tingkah laku penangguhan akademik, ketidakfleksibelan psikologi dan set minda. Maka, jumlah responden daripada pelbagai kaum yang seimbang perlu dititikberatkan. Begitu juga dengan pengambilan responden yang seimbang daripada pelbagai demografi seperti tahun pengajian semasa, umur, agama, institusi dan sebagainya supaya dapat melihat perbezaan tingkah laku penangguhan akademik dalam setiap aspek.

Di samping itu, kajian ini tidak dapat membuktikan pendekatan yang sesuai bagi mengurangkan tingkah laku penangguhan akademik, akan tetapi cadangan terhadap pendekatan daripada hasil dapatan kajian lepas dapat diberikan. Bagi pelajar yang menundakan aktiviti akademik kerana kebimbangan, teknik pengurusan kebimbangan adalah sesuai untuk mereka (Day et al., 2000). Pemerhatian dan panduan daripada kaunselor bagi mengatasi serta meminimalkan tingkah laku bermasalah ini amat perlu dipraktikkan di kampus (Hussain & Sultan, 2010; Özer & Demir, 2009). Rawatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) juga dapat membantu para pelajar dalam tingkah laku penangguhan terutama yang menundakan aktiviti akademik secara ekstrem. Terapi ini dapat membantu para pelajar untuk menghadapi situasi secara total dan menerima perasaan dan pemikiran dengan seadanya tanpa tenggelam dalam perkara itu. Dengan itu, tingkah laku penangguhan akademik dapat dikurangkan.

Rujukan

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E. & Paixão, M.P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice* 20(3): 34–43.
- Balkis, M. & Duru, E. (2019). Procrastination and Rational/Irrational Beliefs: A Moderated Mediation Model. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy* 37(3): 299–315.
- Bandura, M., & Dweck, C. (1985). *Self-conceptions and motivation: Conceptions of intelligence, choice of achievement goals, and patterns of cognition, affect and behavior*. Harvard University.
- Benson, J., & Bandalos, D. (1989). Structural model of statistical test anxiety in adults. *Advances in test anxiety research*, 6, 137-154.
- Bostock, R., Kinnison, T. & May, S.A. (2018). Mindset and its relationship to anxiety in clinical veterinary students. *Veterinary Record* 183(20): 623.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
- Day, V., Mensink, D. & O’Sullivan, M. (2000). Patterns of academic procrastination. *Journal of College Reading and Learning* 30(2): 120–134.
- Dupeyrat, C. & Mariné, C. (2005). Implicit theories of intelligence, goal orientation, cognitive engagement, and achievement: A test of Dweck’s model with returning to school adults. *Contemporary Educational Psychology* 30(1): 43–59.
- Dweck, C.S. & Leggett, E.L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review* 95(2): 256–273.
- Eisenbeck, N., Carreno, D.F. & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science* 13(July): 103–108.
- Elliott, E. S., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of personality and social psychology*, 54(1), 5.
- Ferrari, J.R. & Scher, S.J. (2000). Toward an understanding of academic and nonacademic tasks procrastinated by students: The use of daily logs. *Psychology in the Schools* 37(4): 359–366.
- Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(2), 81-88.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*: Oakland.
- Hussain, I., & Sultan, S. (2010). Analysis of procrastination among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1897-1904.

- Hülshager, U.R., Alberts, H.J.E.M., Feinholdt, A. & Lang, J.W.B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology* 98(2): 310–325.
- Khan, M. J., Arif, H., Noor, S. S., & Muneer, S. (2014). Academic Procrastination among Male and Female University and College Students. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(2).
- Onwuegbuzie, A.J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment and Evaluation in Higher Education* 29(1): 3–19.
- Özer, B. U., Demir, A., & Ferrari, J. R. (2009). Exploring academic procrastination among Turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *The Journal of social psychology*, 149(2), 241-257.
- Rabin, L.A., Fogel, J. & Nutter-Upham, K.E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology* 33(3): 344–357.
- Schouwenburg, H. C. (1992). Procrastinators and fear of failure: An exploration of reasons for procrastination. *European Journal of personality*, 6(3), 225-236.
- Schouwenburg, C. H. Lay, T. A. Pychyl, & J. R. Ferrari. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. American Psychological Association.
- Schraw, G., Wadkins, T. & Olafson, L. (2007). Doing the things we do: A grounded theory of academic procrastination. *Journal of Educational Psychology* 99(1): 12–25.
- Schell, V. E. (2020). *The role of avoidance and stress in understanding emotional dysfunction in adults and adolescents with a fixed emotion mindset* (Doctoral dissertation, Queen's University (Canada)).
- Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & Von Baeyer, C. (1979). Depressive attributional style. *Journal of abnormal psychology*, 88(3), 242.
- Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand, R.J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *Journal of Social Psychology* 135(5): 607–619.
- Sirois, F.M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual Differences* 37(1): 115–128.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Stead, R., Shanahan, M.J. & Neufeld, R.W.J. (2010). “I’ll go to therapy, eventually”: Procrastination, stress and mental health. *Personality and Individual Differences* 49(3): 175–180.
- Tice, D.M. & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry* 11(3): 149–159.
- Tice, D.M., Bratslavsky, E. & Baumeister, R.F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology* 80(1): 53–67.
- Uğur, E., Kaya, Ç., & Tanhan, A. (2020). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Current Psychology*, 1-13.
- Yeager, D.S. & Dweck, C.S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist* 47(4): 302–314.

- Zeidner, M. (1991). Statistics and mathematics anxiety in social science students: Some interesting parallels. *British journal of educational psychology*, 61(3), 319-328.
- Ziesat, H.A., Rosenthal, T.L. & White, G.M. (1978). Behavioral self-control in treating procrastination of studying. *Psychological reports* 42(1): 59–69.