

Hubungan antara Konsep Kendiri dan Tahap Kebimbangan dalam Kalangan Generasi Z

Relationship between Self-Concept and Anxiety Among Gen Z

Nur Ain Maisarah¹, Shazaitul Azreen Rodzalan^{1*}

¹ *Pengurusan dan Teknologi, Fakulti Pengurusan Teknologi Dan Perniagaan,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, Batu Pahat, Johor, 86400, MALAYSIA*

*Pengarang Utama: shazaitul@uthm.edu.my

DOI: <https://doi.org/10.30880/rmtb.2025.06.01.003>

Maklumat Artikel

Diserah: 31 Mac 2025

Diterima: 30 April 2025

Diterbitkan: 30 Jun 2025

Kata Kunci

Konsep kendiri, kebimbangan,
generasi z, kesihatan mental

Abstrak

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsep kendiri dan kebimbangan dalam kalangan generasi Z di Batu Pahat, Johor. Generasi Z yang dilahirkan dari tahun 1997 hingga 2012 menghadapi pelbagai cabaran dalam era digital, termasuk isu kesihatan mental seperti kebimbangan. Statistik menunjukkan bahawa generasi ini mengalami tekanan yang lebih tinggi berbanding generasi sebelumnya. Laporan "Stress in America" oleh American Psychological Association (2023) mendapati bahawa 58% daripada Generasi Z melaporkan kebimbangan berkaitan masa depan, kestabilan kewangan, dan perubahan sosial sebagai faktor utama tekanan mereka. Di Malaysia, statistik Kementerian Kesihatan Malaysia (2022) menunjukkan bahawa 33% individu berusia 16 hingga 24 tahun menghadapi isu kesihatan mental, termasuk kebimbangan dan kemurungan. Faktor seperti perbandingan sosial, cabaran akademik, dan perubahan norma keluarga memainkan peranan dalam membentuk konsep kendiri mereka. Penggunaan media sosial yang meluas juga dikaitkan dengan perbandingan sosial yang boleh memberi kesan negatif terhadap konsep kendiri seseorang. Konsep kendiri merujuk kepada bagaimana seseorang menilai dan menghargai diri sendiri. Konsep kendiri yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi, manakala konsep kendiri yang negatif boleh menyumbang kepada kebimbangan. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui soal selidik yang disebarkan kepada pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia di Batu Pahat. Analisis statistik digunakan untuk mengenal pasti hubungan antara konsep kendiri dan tahap kebimbangan. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep kendiri dan kebimbangan. Pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep kendiri dapat membantu menangani masalah kebimbangan dalam kalangan generasi Z. Hasil kajian ini dapat dimanfaatkan oleh ahli psikologi, kaunselor, pendidik, dan ibu bapa dalam merangka strategi yang lebih berkesan untuk mengatasi isu kesihatan mental.

Keywords

Self concept, anxiety, gen z, mental health

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-concept and anxiety among Generation Z in Batu Pahat, Johor. Generation Z which born in 1997 to 2012, faces various challenges in the digital era, including mental health issues such as anxiety. Statistics show that this generation experiences higher levels of stress than previous generations. The "Stress in America" report by the American Psychological Association (2023) found that 58% of Generation Z reported concerns about the future, financial stability, and social change as the main factors of their stress. In Malaysia, statistics from the Ministry of Health Malaysia (2022) show that 33% of individuals aged 16 to 24 years old face mental health issues, including anxiety and depression. Factors such as social comparison, academic challenges, and changing family norms play a role in shaping their self-concept. Extensive use of social media is also associated with social comparison which can have a negative impact on a person's self-concept. Self-concept refers to how a person evaluates and values themselves. A positive self-concept can improve psychological well-being, while a negative self-concept can contribute to anxiety. This study used a quantitative approach through a questionnaire distributed to students at Universiti Tun Hussein Onn Malaysia in Batu Pahat. Statistical analysis was used to identify the relationship between self-concept and anxiety levels. The results of the study showed that there was a significant relationship between self-concept and anxiety. A deeper understanding of self-concept can help address anxiety problems among Generation Z. The results of this study can be used by psychologists, counselors, educators, and parents in devising more effective strategies to address mental health issues among this generation.

1. Pendahuluan

Kajian ini bertujuan untuk menyiasat hubungan antara konsep sendiri dan tahap kebimbangan dalam kalangan generasi Z di Batu Pahat, Johor. Kebimbangan adalah umum dan emosi ketidakselesaan yang salah arah yang disebabkan oleh tindak balas kepada situasi yang hanya dilihat sebagai berbahaya secara subjektif Rettie & Daniels *et al.* (2021). Kebimbangan juga boleh dijelaskan sebagai perasaan takut atau bimbang yang berterusan. Tindak balas biasa terhadap tekanan dipanggil kebimbangan. Ia adalah sentimen kesusahan atau kebimbangan tentang kejadian kehidupan seterusnya Hussain *et al.* (2021). Kebimbangan juga boleh dikaitkan dengan pelbagai gangguan seperti gangguan panik. Sebagai contoh, gangguan panik ini adalah yang mengalami serangan panik yang berulang pada masa yang tidak boleh dijangka. Kajian lepas oleh Gehlawat *et al.* (2019), menyatakan bahawa konsep sendiri semudah ringkasan menghargai diri sendiri, yang membayangkan pemikiran, perasaan, dan tingkah laku seseorang individu. Sebagai contoh perasaan dan tingkah laku yang dapat digambarkan untuk menunjukkan konsep sendiri ialah keyakinan dan harga diri, perangai seseorang individu dan lain-lain. Konsep sendiri juga adalah peran atau sifat bagi seseorang individu. Generasi Z merupakan individu atau seseorang yang dilahirkan pada pertengahan tahun 1997 sehingga awal tahun 2012. Tahun-tahun ini telah menghadapi cabaran yang unik dalam era digital yang semakin pesat berubah dan menyebabkan generasi ini hidup dalam persekitaran yang berbeza berbanding dengan generasi lain.

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsep sendiri dan kebimbangan dalam kalangan generasi Z. Tinjauan telah dilakukan dalam kalangan generasi Z di Batu Pahat, Johor. Respondan ini terdiri dalam kalangan luar bandar dan dalam bandar, dan juga pekerja atau pelajar selagi masih dalam kalangan generasi Z. Respondan untuk kajian ini adalah generasi Z yang berumur dari 12 tahun hingga 27 tahun. Generasi Z di Batu Pahat ini telah dipilih secara rawak untuk menjawab soalan tinjauan yang telah disediakan.

Generasi Z, iaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, menghadapi pelbagai cabaran unik dalam era digital yang berkembang pesat. Kajian menunjukkan bahawa generasi ini cenderung mengalami tekanan yang lebih tinggi berbanding generasi sebelumnya. Laporan "Stress in America" oleh American Psychological Association (2023) melaporkan bahawa hampir 58% daripada Generasi Z di Amerika Syarikat melaporkan kebimbangan terhadap masa depan, kestabilan kewangan, dan perubahan sosial sebagai faktor utama tekanan mereka. Di Malaysia, statistik terkini dari Kementerian Kesihatan Malaysia (2022) menunjukkan bahawa 33% daripada individu berusia 16 hingga 24 tahun menghadapi isu kesihatan mental, termasuk kebimbangan dan kemurungan. Walaupun banyak kajian telah dilakukan terhadap kesihatan mental generasi ini, terdapat jurang dalam memahami bagaimana konsep sendiri mempengaruhi tahap kebimbangan dalam konteks

budaya tempatan. Sebagai contoh, generasi Z di Malaysia hidup dalam persekitaran yang unik di mana tekanan sosial dari media sosial, cabaran akademik, dan perubahan norma keluarga memainkan peranan penting dalam membentuk konsep sendiri mereka. Kajian oleh Pew Research Center (2021) mendapati bahawa 72% daripada Generasi Z menghabiskan sekurang-kurangnya 3 jam sehari di media sosial, yang sering dikaitkan dengan perbandingan sosial yang menjejaskan konsep sendiri mereka. Secara khusus, kajian ini menumpukan kepada pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) yang merupakan sebahagian daripada Generasi Z di Batu Pahat. Pelajar universiti menghadapi pelbagai cabaran akademik, tekanan sosial, dan peralihan hidup ke alam dewasa, yang boleh memberi kesan kepada konsep sendiri dan tahap kebimbangan mereka. Data daripada Kementerian Pengajian Tinggi (2023) juga menunjukkan bahawa 30% pelajar IPT di Malaysia mengalami isu kesihatan mental yang memerlukan rawatan profesional.

Skop kajian ini telah memfokuskan kepada masyarakat generasi Z di Batu Pahat, Johor sama ada di bandar mahupun luar bandar. Masyarakat yang telah dipilih untuk kajian ini adalah kalangan generasi Z di Batu Pahat dari umur 12 tahun hingga 27 tahun. Kajian ini juga telah memilih pelajar Fakulti Pengurusan Teknologi dan Perniagaan (FPTP) bagi menjawab soal selidik kajian. Kajian ini telah menggunakan pendekatan kaedah kuantitatif dalam bentuk soal selidik dan telah disebarluaskan melalui tinjauan atau borang soal selidik secara bersemuka dan talian.

2. Kajian Literatur

Bab ini mengupas keseluruhan kajian lepas yang berkaitan dengan kajian literatur penyelidikan ini. Kajian semula tentang kajian lepas yang memberikan latar belakang konsep utama mengenai hubungan antara konsep sendiri dan kebimbangan dalam kalangan generasi Z. Menurut kajian lepas kata kunci yang merangkumi dalam kajian literatur ini adalah berkaitan dengan topik kajian iaitu hubungan antara konsep sendiri dan kebimbangan generasi Z. Selepas itu, bab ini membincangkan pembolehubah bebas kajian iaitu konsep sendiri dan kebimbangan dalam kalangan generasi Z.

2.1 Kebimbangan

Kajian yang berkaitan kualiti perkhidmatan dan pengukuran kepuasan pelanggan yang menyebabkan pelanggan cenderung membeli dalam industri penerbangan semakin diminati kerana penyampaian kualiti perkhidmatan yang tinggi adalah penting untuk kelangsungan hidup dan daya saing syarikat penerbangan (Dike *et al.*, 2023). Kebimbangan adalah emosi atau perasaan yang melibatkan ketakutan, kebimbangan, dan kegelisahan yang berlebihan. Kebimbangan ini adalah suatu masalah mental yang boleh dikatakan bahaya untuk seseorang individu. Menurut American Psychiatric Association (APA, 2013), gangguan kebimbangan boleh mempengaruhi prestasi di tempat kerja atau sekolah dan hubungan sosial. National Institute of Mental Health (NIMH, 2016) juga menjelaskan bagaimana gangguan kebimbangan boleh menjejaskan kualiti hidup, termasuk prestasi akademik dan sosial. Salah satu faktor yang boleh menyebabkan kebimbangan ini berlaku ialah penggunaan media sosial yang berlebihan. Menurut Keles, McCrae, & Grealish *et al.* (2020) penggunaan media sosial ini juga telah mengakibatkan peningkatan kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan generasi Z. Kajian lepas ini mendapati bahawa penggunaan media sosial yang tidak terkawal boleh mengakibatkan kurang keyakinan dan harga diri serta dapat meningkatkan perasaan kebimbangan bagi seseorang individu.

2.1.1 Teori Kognitif-Konsepsual Beck (1976)

Menurut Aaron Beck (1976), teori ini merupakan pendekatan utama dalam psikologi yang menerangkan kebimbangan sebagai hasil daripada pemikiran yang negatif mengenai diri, dunia dan masa depan. Pengkaji ini juga telah memberi penerangan lanjut seperti pemikiran negatif yang mengatakan bahawa individu yang mengalami kebimbangan cenderung untuk memproses maklumat dengan cara yang menghasilkan pemikiran yang negatif atau cemas. Teori ini telah menekankan tiga komponen utama yang menyebabkan kebimbangan iaitu persepsi diri yang negatif, pandangan negatif terhadap dunia, dan juga ramalan atau anggapan yang negatif terhadap masa depan. Pengkaji ini juga menyatakan bahawa pemikiran negatif ini telah menyumbang lebih banyak emosi negatif dan kebimbangan yang berterusan.

2.2 Kajian Lepas Mengenai Kebimbangan

Wadhawan *et al.* (2021) telah membuat kajian yang telah membincangkan perbezaan jantina dalam tahap kebimbangan dalam kalangan dewasa muda iaitu generasi Z semasa pandemic Covid-19. Kajian ini mendapati bahawa wanita mempunyai tahap kebimbangan yang lebih tinggi daripada lelaki. Selain itu, menurut kajian Pascoe, Hetrick, & Parker *et al.*, (2020), tekanan akademik yang berlebihan boleh menyebabkan seseorang individu mengalami kebimbangan kerana takut dan gelisah akan keputusan akademik mereka. Hal ini selalunya terjadi apabila ibu bapa yang memberi tekanan tersebut dan boleh juga disebabkan persaingan yang tidak sihat antara rakan sebaya. Seterusnya, faktor lain yang menyebabkan kebimbangan ini terjadi ialah persekitaran keluarga.

Persekitaran keluarga yang memberi kesan negatif dan tidak meyokong juga menyebabkan konsep sendiri seseorang itu terjejas dan akan menyebabkan kebimbangan. Menurut kajian Milevsky, Schlechter, & Netter *et al.*, (2020), menyatakan bahawa sokongan keluarga yang rendah atau konflik keluarga dapat mengurangkan konsep sendiri dan meningkatkan tahap kebimbangan. Kajian lepas ini juga telah mendapati bahawa, generasi Z yang mengalamikan konflik keluarga akan lebih cenderung untuk mengalami masalah kebimbangan dan konsep sendiri yang rendah.

2.3 Konsep Kendiri

Merujuk kajian lepas oleh Iskandar *et al.* (2020), konsep sendiri adalah kesan kepada diri sendiri yang mempengaruhi pendapat orang lain terhadap diri mereka. Sebagai contoh, pendapat tentang gambaran terhadap individu tersebut atau apa yang telah dicapai oleh beliau. Kajian ini juga mentakrifkan konsep sendiri adalah penting bagi seseorang individu. Konsep sendiri juga boleh berubah dan tidak tetap secara berterusan.

2.3.1 Teori Cermin Diri (Melihat Cermin Diri)

Dalam kajian lepas pada tahun 2021, oleh Nurul Mustaqimma & Novi Dian Sari telah menggunakan teori cermin diri (Melihat Cermin Diri). Teori ini telah dikenalkan oleh ahli sosiologi dari Amerika Charles Horton Cooley pada tahun 1902. Teori ini juga dapat menggambarkan individu sebagai cerminan tentang bagaimana cara individu tersebut berfikir dan berhadapan dengan orang lain. Di samping itu, teori ini terbentuk kerana pengaruh daripada keyakinan individu mengenai pandangan atau pendapat orang lain terhadap diri mereka. Seterusnya, konsep sendiri yang dikemukakan oleh Cooley dalam teori ini ialah cermin yang memantulkan apa yang dihadapannya sehingga dapat melihat diri sendiri. Terdapat tiga unsur dalam teori ini. Antaranya, ialah seseorang yang membayangkan dirinya nampak seperti orang lain di sekitarnya. Unsur yang kedua ialah respon dari orang lain terhadap seseorang individu. Unsur yang terakhir ialah individu mengembangkan konsep sendiri.

2.4 Kajian Lepas Mengenai Konsep Kendiri

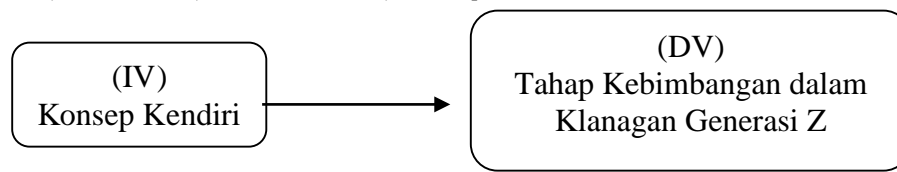
Menurut Nurul Mustaqimma & Novi Dian Sari, (2021) konsep sendiri merupakan pandangan dan sikap individu terhadap diri sendiri. Kajian ini telah menerangkan konsep sendiri dan menggunakan teori Looking Glass Self. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif sebagai metodologi. Kajian ini dijalankan di Indonesia dan pengguna media sosial adalah dalam kalangan 18 tahun hingga 34 tahun. Tiktok adalah salah satu media sosial yang telah dikaji dalam kajian ini. Kajian lepas mengenai konsep sendiri dalam tempoh lima tahun kebelakangan ini menunjukkan perkembangan yang signifikan dalam pemahaman tentang bagaimana individu menilai diri mereka sendiri. Menurut kajian oleh Fong *et al.* (2020), konsep sendiri yang positif adalah penting untuk kesejahteraan psikologi dan pencapaian akademik. Kajian ini menekankan bahawa interaksi sosial dan sokongan dari rakan sebaya memainkan peranan penting dalam membentuk konsep sendiri di kalangan pelajar. Selain itu, penyelidikan oleh Wang *et al.* (2019) mendapati bahawa konsep sendiri yang tinggi berkait rapat dengan tahap kepuasan hidup yang lebih tinggi dan penurunan dalam simptom kemurungan. Penyelidikan oleh Smith dan Leary *et al.* (2021) pula menunjukkan bahawa media sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap konsep sendiri, dengan penggunaan yang berlebihan dikaitkan dengan penurunan harga diri dan peningkatan kebimbangan. Kajian oleh Zhang *et al.* (2018) menekankan kepentingan intervensi berasaskan sekolah untuk meningkatkan konsep sendiri di kalangan remaja, mendapati bahawa program-program seperti latihan kesedaran diri dan pengurusan tekanan dapat memberikan kesan positif. Penyelidikan-penyelidikan ini menunjukkan bahawa konsep sendiri adalah faktor kritikal dalam kesejahteraan individu dan prestasi akademik, dan dipengaruhi oleh pelbagai faktor sosial dan psikologi.

2.5 Hubungan antara Konsep Kendiri dan Kebimbangan

Terdapat banyak kajian yang menyatakan bahawa konsep sendiri dan kebimbangan mempunyai hubungan yang signifikan, tetapi terdapat juga kajian yang menyatakan bahawa konsep sendiri tidak mempunyai hubungan dengan kebimbangan. Kajian ini adalah untuk mengenal pasti sama ada konsep sendiri dan kebimbangan saling berkait atau tidak. Menurut Gelhawat *et al.* (2019), beliau mendapati bahawa terdapat hubungan yang kecil dan sederhana antara konsep sendiri dan kebimbangan. Hal ini dapat dilihat apabila seseorang individu yang mempunyai konsep sendiri yang positif dapat menstabilkan emosi dan mental mereka, manakala seseorang individu yang mempunyai konsep sendiri yang positif akan cenderung untuk mengalami masalah mental seperti kebimbangan dan kemurungan.

2.6 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual kajian ini ditunjukkan dalam Rajah 1 seperti dibawah.



Rajah 1 Kerangka konseptual

3. Metodologi Kajian

Bahagian ini akan membincangkan tentang kaedah dan bagaimana penyelidikan ini dijalankan bagi mencapai objektif kajian tersebut. Metodologi ini adalah strategi sistematik untuk menyelesaikan masalah kajian dengan mengumpulkan data menggunakan pelbagai kaedah menganalisis data, dan membuat kesimpulan dari data dalam penyelidikan. Teknik penyelidikan adalah program kajian. Penjelasan bab ini dapat membantu memenuhi objektif kajian. Teknik yang digunakan dalam kajian ini juga dapat membantu penyelidik menjalankan penyelidikan dan memastikan bahawa setiap matlamat ditangani secara sistematik dan cekap. Menurut Sabitha *et al* (2006), reka bentuk kajian ialah pelan tindakan yang memperlihatkan secara terperinci bagaimana sesuatu kajian itu dijalankan. Reka bentuk penyelidikan juga berfungsi sebagai panduan dalam membantu penyelidik dalam proses mengumpul, menganalisis dan membuat pentafsiran hasil daripada kajian yang dijalankan. Reka bentuk kajian juga menjadi model bagi membolehkan pengkaji membuat inferens berkenaan pemboleh ubah yang dikaji. Menurut, Bryman (2008), reka bentuk kajian adalah kerangka yang diguna oleh sesebuah kajian bagi memungut, dan menganalisis data.

3.1 Populasi dan Persampelan Kajian

Penetapan populasi kajian adalah penting dalam kajian disebabkan populasi telah menentukan bagaimana dan berapa ramai sampel yang telah dipilih serta perbelanjaan kajian. Populasi bagi kajian ini diambil kira dari Pejabat Fakulti Pengurusan Teknologi dan Perniagaan (FPTP), yang menunjukkan populasi pelajar generasi Z dalam FPTP di Batu Pahat, Johor. Populasi bagi generasi Z dalam FPTP di Batu Pahat adalah seramai 1810 orang.

Kajian ini menggunakan persampelan mudah untuk bagi memudahkan tinjauan dan soal selidik dibuat. Merujuk kepada kajian lepas sampel ialah kumpulan yang dikaji diperolehi daripada populasi. Persampelan membawa maksud kepada membolehkan sesuatu maklumat diperolehi daripada sebahagian daripada kumpulan yang lebih besar atau mendapatkan sampel daripada sasaran. Pengkaji dalam kajian ini telah memilih subset populasi yang ditunjukkan oleh sampel Krejcie dan Morgan (1970). Kajian ini telah menetapkan seramai 317 responden untuk mengisi soal selidik yang telah diedarkan. Jadual 3.1 menunjukkan penentu untuk ukuran sampel yang digunakan dalam penyelidikan ini.

3.2 Instrumen Kajian

Kajian ini telah dijalankan menggunakan kaedah kuantitatif iaitu dengan mengumpul data dari responden melalui borang soal selidik. Kaedah kuantitatif adalah lebih mudah untuk mendapatkan data serta menyusun data dalam mendapatkan jumlah responden yang banyak dengan cepat dan mudah. Jadual 1 menunjukkan borang soal selidik. Ia merupakan satu daripada instrumen alat kajian yang terdiri daripada soalan tertutup atau soalan terbuka.

Jadual 1 Soalan soal selidik mengikut bahagian

Bahagian	Soalan	Jenis skala	Pengukuran data
A: Demografi	Jantina Umur Kaum Fakulti Program	Nominal	-
Pembolehubah Konsep Kendiri	bebas B: Tahap Konsep Kendiri	Ordinal	5 Skala Likert 1= Sangat tidak setuju 2= tidak setuju 3= Neutral 4= Setuju 5= Sangat setuju

Pembolehkan bersandar C. Kebimbangan	Tahap Kebimbangan	Ordinal	5 Skala Likert 1= Sangat tidak setuju 2= tidak setuju 3= Neutral 4= Setuju 5= Sangat setuju
---	-------------------	---------	--

3.3 Pengumpulan Data

Penyelidikan ini menggunakan kaedah untuk pengumpulan data iaitu borang soal selidik melalui tinjauan. Soal selidik ini adalah sumber utama kajian ini untuk mendapatkan data mengenai hubungan antara konsep sendiri dan kebimbangan dalam kalangan generasi Z di Batu Pahat, Johor. Soal selidik ini difokuskan dan diedarkan kepada pelajar FPTP Kawasan Batu Pahat sahaja. Soal selidik ini diedarkan secara bersemuka iaitu penyelidik berjumpa secara bersemuka dengan pelajar di sekitar Batu Pahat untuk mengedarkan borang soal selidik yang perlu diisi oleh responden bagi mengumpulkan data-data.

3.4 Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu daripada langkah dalam proses kajian. Segala data dan maklumat yang diperolehi telah dikaji dan dianalisis mengikut keperluan yang bersesuaian dengan objektif skop serta matlamat kajian yang dijalankan. Data-data diperolehi berdasarkan kaedah-kaedah yang telah dijalankan bagi mendapatkan data primer dan data sekunder. Proses *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Windows* digunakan sebagai alat analisis data utama untuk kajian kuantitatif. Data utama dikumpulkan dari soal selidik melalui Excel sebelum dipindahkan ke SPSS dan direkodkan serta diubah untuk analisis yang lebih terperinci.

4. Keputusan dan Perbincangan

Bahagian ini adalah meneliti dapatan dan keputusan analisis yang didapati daripada hasil responden melalui tinjauan soal selidik. Selepas pengumpulan soal selidik daripada responden dilengkapkan. Data tersebut telah diproses dan dianalisis menggunakan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* bagi menjawab objektif kajian ini. Semua keputusan diperolehi dalam bentuk jadual. Analisis data telah dilakukan dalam merangkumi analisis kebolehpercayaan, kajian rintis, dan analisis deskriptif. Merujuk Jadual 2, didapati bahawa 325 responden yang sah telah berjaya dikumpulkan bagi soal selidik ini. Dengan mengambil kira data ini, dapat disimpulkan bahawa kadar respons kajian ini adalah 95 peratus.

Jadual 2 Kadar respons soal selidik

Populasi (orang)	Saiz sampel	Soal selidik diterima semula	Peratus (%)
1810	317	325	95

Analisis Cronbach's Alpha digunakan untuk menentukan tahap kebolehpercayaan bagi borang soal selidik ini. Analisis kebolehpercayaan merujuk kepada suatu jenis analisis yang digunakan untuk menilaikesahan alat pengukur terhadap apa pun konsep yang diukur (Ahmed *et al.*, 2010). Jadual 3 menunjukkan keputusan analisis kebolehpercayaan bagi kajian ini iaitu konsep sendiri dan tahap kebimbangan. Nilai Alpha Cronbach bagi konsep sendiri ialah 0.462, manakala bagi tahap kebimbangan ialah 0.427. Kedua-dua nilai bagi pembolehkan adalah kurang dari 0.5. Dalam kajian sebenar, jika nilai kebolehpercayaan Alpha Cronbach yang diperolehi adalah di bawah 0.5, ia menunjukkan tahap konsistensi dalaman instrumen yang rendah. Walaupun nilai ini dianggap kurang memadai menurut standard umum, ia masih boleh diterima dalam konteks tertentu, seperti kajian yang bersifat eksploratori, populasi yang heterogen, atau penggunaan instrumen yang merangkumi pelbagai dimensi konsep. Tavakol dan Dennick (2011) menjelaskan bahawa nilai Alpha Cronbach yang rendah tidak semestinya mencebikan kelemahan alat kajian, tetapi boleh menunjukkan bahawa instrumen tersebut mengukur konstruk yang kompleks atau beragam.

Jadual 3 Hasil ujian kebolehpercayaan Cronbach's Alpha

Pembolehubah	Item	Cronbach's Alpha	Tahap Kebolehppercayaan
Konsep Kendiri	18	0.462	Lemah
Tahap Kebimbangan	7	0.427	Lemah

4.1 Respondents

Analisis deskriptif data merujuk kepada proses penganalisan maklumat demografi responden secara terperinci sebaik sahaja data diproses. Merujuk Jadual 4, seramai 325 orang yang menjawab boring soal selidik ini. Bahagian ini menganalisis maklumat demografi yang terdiri daripada jantina, umur, bangsa, fakulti, dan program. Demografi responden dianalisis dan dibincangkan dengan menggunakan kekerapan dan peratusan.

Merujuk Jadual 4, bahagian ini menganalisis maklumat demografi yang terdiri daripada jantina, umur, bangsa, fakulti, dan program. Demografi responden dianalisis dan dibincangkan dengan menggunakan kekerapan dan peratusan.

Jadual 4 Ringkasan daripada analisis demografi responden

Demografi	Kategori	Kekerapan	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	162	49.8
	Perempuan	163	50.2
Umur	12-17 tahun	0	0
	17-20 tahun	19	5.8
	20-25 tahun	297	91.4
	25-27 tahun	11	3.4
Kaum	Melayu	150	46.2
	Cina	106	32.6
	India	70	21.5
	Lain - lain	0	0
Fakulti	FPTP	325	100
Program	BPA	92	28.3
	BPB	67	20.6
	BPC	74	22.8
	BPD	62	19.1

4.2 Analisis Deskriptif

Jadual 5 menunjukkan purata skor min dan sisihan piawai bagi kedua-dua pemboleh ubah iaitu pemboleh ubah bebas iaitu konsep sendiri dan pemboleh ubah bersandar adalah tahap kebimbangan dalam kalangan generasi Z. Daripada Jadual ini persoalan berkaitan konsep sendiri dalam kalangan generasi Z di Batu Pahat, Johor, min yang paling tinggi dicatat oleh soal selidik iaitu orang lain di rumah terganggu dengan cara saya berkelakuan adalah tepat. Jumlah min tersebut ialah 4.37 bersamaan sisihan piawai 0.640. Manakala min yang paling rendah dicatat oleh soal selidik iaitu saya tidak menghadapi masalah untuk bergaul dengan orang ramai adalah betul dengan min sebanyak 3.93 bersamaan sisihan piawai 0.755. Secara keseluruhan, min soal selidik bagi konsep sendiri adalah tinggi dan tepat.

Jadual 5 menunjukkan persoalan berkaitan tahap kebimbangan dalam kalangan generasi Z di Batu Pahat, Johor min yang paling tinggi dicatat oleh soal selidik iaitu berasa gementar, cemas, atau gelisah. Jumlah min tersebut ialah 4.52 bersamaan sisihan piawai 0.592. Manakala, min yang paling rendah dicatat oleh soal selidik iaitu terlalu risau tentang perkara yang berbeza. Jumlah min tersebut ialah 4.06 bersamaan sisihan piawai 0.740. Namun begitu, keseluruhan min bagi soal selidik pemboleh ubah ini adalah tinggi.

Jadual 5 Analisis deskriptif kualiti perkhidmatan berdasarkan Pemboleh ubah Bersandar

Tahap Kebimbangan	Bil	Purata skor min	Sisihan piawai	Tahap
Berasa gementar, cemas, atau gelisah.	325	4.52	0.592	Tinggi
Tidak dapat menghentikan atau Mengawal kebimbangan	325	4.23	0.677	Tinggi
Terlalu risau tentang perkara yang berbeza	325	4.06	0.740	Tinggi
Sukar untuk bertenang.	325	4.17	0.697	Tinggi
Terlalu gelisah sehingga sukar untuk duduk diam	325	4.12	0.749	Tinggi
Mudah berasa terganggu atau marah	325	4.17	0.692	Tinggi
Berasa takut, seolah-olah sesuatu yang buruk mungkin berlaku	325	4.26	0.722	Tinggi

4.3 Ujian Normaliti

Jadual 6 menunjukkan ujian normaliti Kolmogorov-Smirnov yang menunjukkan nilai statistik dan signifikan bagi setiap pembolehubah bersandar dan bebas. Hasil data menunjukkan tahap signifikan bagi tahap kebimbangan iaitu Kolmogorov-Smirnova (0.001) dan Shapiro-Wilk (0.001). Pengkaji mendapati nilai yang diperolehi adalah kurang daripada 0.5 ($p < 0.5$), maka ia menunjukkan bahawa data yang diperolehi adalah tidak normal. Oleh sebab data yang ditunjukkan adalah tidak normal, kajian akan diteruskan dengan analisis korelasi Spearman seperti dalam Jadual 7.

Jadual 6 Ujian normaliti Kolmogorov- Smirnov dan Shapiro – Wilk

Pembolehubah	Kolmogorov- Smirnov			Shapiro - Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Konsep Kendiri	0.078	320	0.000	0.961	320	0.000
Tahap Kebimbangan	0.095	318	0.000	0.946	318	0.000

Berdasarkan Jadual 7 terdapat hubungan signifikan dan positif secara statistik antara konsep kendiri dan tahap kebimbangan ($r = 0.218$, $p < 0.1$). Nilai pekali korelasi Spearman rho ialah $p = 0.218$, menunjukkan hubungan yang lemah antara pembolehubah bersandar dan tidak bersandar dan nilai signifikan menunjukkan 0.000 iaitu kurang daripada 0.0 ($p < 0.05$). Oleh itu, hipotesis boleh diterima dalam kajian ini. Secara keseluruhan, hubungan ini menunjukkan bahawa semakin rendah konsep kendiri seseorang individu, semakin rendah tahap kebimbangan individu tersebut.

Jadual 7 Analisis Korelasi Spearman's rho

SERVQUAL	Kecenderungan Pembelian Berulang	
Kebolehwujudan	Pekali korelasi	0.218**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	320
Kebolehpercayaan	Pekali korelasi	0.218**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	318

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

5. Kesimpulan

Bahagian ini bertujuan untuk menjelaskan hasil kajian secara menyeluruh. Ia merangkumi gambaran keseluruhan kajian, perbincangan dapatan kajian, mengetengahkan limitasi kajian, dan memberikan cadangan untuk penyelidikan masa depan.

Kajian ini mendapati bahawa tahap konsep sendiri dalam kalangan Generasi Z di Batu Pahat adalah sederhana tinggi. Responden secara umum mempunyai penilaian positif terhadap diri mereka, namun masih terdapat cabaran dalam aspek keyakinan diri dan kebolehan mengatasi tekanan. Faktor utama yang mempengaruhi tahap konsep sendiri termasuk sokongan sosial, pengalaman peribadi, dan pendedahan kepada media sosial. Individu dengan keyakinan akademik yang lebih tinggi cenderung mempunyai konsep sendiri yang lebih positif, tetapi masih terdedah kepada tekanan luar seperti perbandingan sosial dan harapan akademik.

Tahap kebimbangan dalam kalangan Generasi Z di Batu Pahat juga didapati berada pada tahap sederhana tinggi. Faktor utama yang menyumbang kepada kebimbangan termasuk tekanan akademik, ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan, dan hubungan sosial. Responden melaporkan perasaan cemas terhadap prestasi akademik dan kestabilan kerjaya di masa hadapan. Selain itu, pengaruh media sosial meningkatkan tekanan sosial dan menyebabkan perbandingan diri yang boleh menjejaskan kesejahteraan emosi mereka.

Berdasarkan kajian yang telah dijalankan, hubungan antara konsep sendiri dan kebimbangan menunjukkan adanya korelasi yang signifikan tetapi lemah. Hal ini menunjukkan bahawa walaupun individu dengan konsep sendiri yang positif cenderung mempunyai tahap kebimbangan yang lebih rendah, faktor-faktor lain seperti tekanan sosial dan akademik turut mempengaruhi tahap kebimbangan mereka. Kajian lepas oleh Gehlawat *et al.* (2019) menyatakan bahawa konsep sendiri yang positif berkadar songsang dengan kebimbangan, di mana individu yang mempunyai harga diri yang tinggi lebih cenderung mengawal emosi mereka dengan baik.

Seperti kajian-kajian lepas, terdapat beberapa batasan atau limitasi yang perlu dihadapi oleh penyelidik dalam menyelesaikan sesebuah kajian. Limitasi ini sering kali mempengaruhi ketepatan dan generalisasi hasil kajian. Berikut adalah beberapa kekangan yang dihadapi dalam kajian ini. Salah satu limitasi kajian ini ialah memberikan pandangan penting mengenai hubungan antara konsep sendiri dan tahap kebimbangan dalam kalangan Generasi Z. Namun, adalah penting untuk menyedari bahawa kekangan yang disebutkan boleh memberi impak terhadap generalisasi hasil kajian dan boleh menjadi asas untuk penambahbaikan dalam kajian masa hadapan. Proses mengedarkan borang soal selidik, mendapatkan maklum balas, dan menganalisis data menggunakan SPSS memakan masa yang panjang. Kajian ini juga menghadapi cabaran dalam mendapatkan responden yang bersedia untuk mengisi borang soal selidik. Meskipun penyelidik berusaha untuk bertemu dengan responden secara langsung, beberapa individu enggan atau tidak berminat untuk mengisi borang soal selidik yang diberikan. Ini mungkin disebabkan oleh kekurangan masa, ketidakselesaan dengan soal selidik, atau faktor-faktor lain yang menghalang mereka daripada menyertai kajian. Oleh itu, jumlah responden yang diperlukan untuk mencapai tahap kesahihan yang tinggi sedikit terbatas.

Bagi meningkatkan kebolehpercayaan kajian, instrumen soal selidik boleh disemak semula dengan mengurangkan item yang tidak relevan dan menambah baik pernyataan yang lebih jelas. Selain itu, meningkatkan jumlah sampel dapat membantu memperoleh data yang lebih kukuh dan mewakili populasi dengan lebih tepat. Dalam usaha untuk mengatasi cabaran mendapatkan responden, kaedah pengumpulan data boleh diperluaskan dengan menggunakan temu bual dalam talian atau soal selidik digital. Pendekatan ini dapat memudahkan penyertaan responden tanpa mengira lokasi dan kekangan masa mereka. Selain itu, skop kajian boleh diperluaskan ke kawasan lain di Malaysia untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tahap konsep sendiri dan kebimbangan dalam kalangan Generasi Z.

Untuk meningkatkan kadar respons soal selidik, ia boleh disediakan dalam dua bahasa, iaitu Bahasa Melayu dan Bahasa Inggeris. Ini akan memudahkan pemahaman responden dari pelbagai latar belakang. Selain itu, penggunaan soal selidik yang lebih interaktif dengan elemen visual boleh menarik minat Generasi Z untuk menyertainya. Bagi memastikan sampel kajian lebih representatif, kaedah persampelan yang lebih sistematik dan berstrata boleh digunakan. Ini dapat memastikan setiap kumpulan dalam populasi diwakili dengan lebih seimbang. Selain itu, penyelidik boleh menawarkan insentif kecil sebagai galakan kepada responden untuk meningkatkan kadar penyertaan.

Penghargaan

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Pengurusan Teknologi dan Perniagaan, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia untuk segala sokongan yang diberi.

Konflik Kepentingan

Penulis mengumumkan bahawa tidak ada konflik kepentingan yang berkaitan dengan penerbitan makalah ini.

Sumbangan Penulis

Penulis mengesahkan sumbangan kepada kertas ini seperti berikut: **konsepsi dan reka bentuk kajian:** Nur Ain Maisarah dan Shazaitul Azreen Rodzalan; **pengumpulan data:** Nur Ain Maisarah dan Shazaitul Azreen Rodzalan; **analisis dan interpretasi hasil:** Nur Ain Maisarah dan Shazaitul Azreen Rodzalan; **penyediaan draf manuskrip:** Nur Ain Maisarah dan Shazaitul Azreen Rodzalan. Semua penulis telah mengkaji hasil dan meluluskan versi terakhir manuskrip.

Rujukan

- A Study of Test Anxiety, Self-Esteem and Academic Performance Among Adolescents - ProQuest. (n.d.). *Www.proquest.com*. <https://www.proquest.com/openview/a2edc84dfb235c56716fd38a58ab0818/1?pqorigsite=gscholar&cbl=2029985>
- Baylon, L., Latiban, A., Aira, D., Ricafort, J., & Tus. (2022). The Relationship Between Self-Concept and Anxiety Among College Students During the Online Learning Modality. *PsychEduc*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6654385>
- Djajasaputra, I., & Basaria, D. (2021, August 8). *The Correlation Between Self- Concept and Anxiety of Finding a Partner in Young Adults in Urban Communities*. *Www.atlantis-Press.com*; Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.102>
- Fathi-Ashtiani, A., Ejei, J., Khodapanahi, M. K., & Tarkhorani, H. (2007). Relationship between self-concept, self-esteem, anxiety, depression and academic achievement in adolescents. *Journal of Applied Sciences*, 7(7), 955– 1000. <https://eprints.bmsu.ac.ir/907/>
- Jolicoeur, L. (2023, October 24). Gen Z young adults face double the depression and anxiety of teens, Harvard report finds. *Www.wbur.org*. <https://www.wbur.org/news/2023/10/24/young-adults-mental-healthharvardreport>
- Kakkar, B., & Singh, P. (2023). Relationship Between Self Concept and Anxiety Among Students. 11(6), 2320–2882. <https://ijcrt.org/papers/IJCRT2306232.pdf>
- Klia Glezakis, Burton, A. L., Abbott, M. J., & Norton, A. R. (2024). Self-concept clarity in social anxiety: psychometric properties and factor structure of the Self-Concept Clarity Scale in a social anxiety disorder sample. *Clinical Psychologist*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/13284207.2024.2311104>
- Krupa, L., & Panza, N. (2018). The Impact Of Self-Concept Clarity On The Development Of Social Anxiety. <https://scholarworks.calstate.edu/downloads/rv042t76p>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79– 93. Taylor & Francis Online. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414. <https://doi.org/10.1007/s10567018-0258-5>
- Lauren M. Krupa: California State University, F. (n.d.). The Impact of Self-concept Clarity on the Development of Social Anxiety. *Scholarworks.calstate.edu*. Retrieved June 4, 2024, from <https://scholarworks.calstate.edu/concern/theses/g445cf05t?locale=en>
- Mustaqimmah, N., & Sari, N. D. (2022). The Self-Concept Of Generation Z Users Of The Tik Tok Application In Rokan Hulu Regency. *Medium*, 9(2), 148166. [https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9\(2\).8430](https://doi.org/10.25299/medium.2021.vol9(2).8430)
- M Dolejš, D Dostál, Orel, M., Radko Obereigneru, & Kňáček, G. (2023, January 15). Questionnaire of Self-Concept18 (QSC-18). https://www.researchgate.net/publication/367161266_Questionnaire_of_Self-Concept-18_QSC-18
- Rosenberg, M. (1962). The association between self-esteem and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*, 1(2), 135–152. [https://doi.org/10.1016/00223956\(62\)90004-3](https://doi.org/10.1016/00223956(62)90004-3)
- Singh, P. (2015). Relationship Between Self-Concept And Anxiety Levels Of Higher Secondary Students. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 3(9). <https://www.ijcrt.org/papers/IJPUB1304087.pdf>
- Spitzer, R. (1999). GAD-7 Anxiety. In *Anxiety and Depression Association of America*. https://adaa.org/sites/default/files/GAD-7_Anxiety-updated_0.pdf
- Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2020). Mental distress among U.S. adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of Clinical Psychology*, 76(12). <https://doi.org/10.1002/jclp.23064>
- Zhu, J., Wang, X., Liu, Z., Liu, T., Wei, G., & Chen, X. (2016). The Relationship between Self-Concept and Mental Health among Chinese College Students: The Mediating Effect of Social Adjusting. *Open Journal of Social Sciences*, 04(12), 118–125. <https://doi.org/10.4236/jss.2016.412>