

## Mga Gawi sa Pag-aaral at Antas ng Stress ng mga Mag-aaral sa Ikaanim na Baitang: Isang Descriptive-Correlational na Pananaliksik

Roel D. Baron

Graduate School, Republic Central Colleges, Angeles City, Philippines

**ABSTRACT:** Ang pananaliksik na ito ay may layuning mailarawan ang mga gawi sa pag-aaral at antas ng stress ng mga mag-aaral sa ikaanim na baitang, gayundin ang pagtukoy kung may makabuluhang ugnayan sa pagitan ng dalawang baryabol. Isinagawa ang pag-aaral gamit ang *descriptive-correlational* na disenyo ng pananaliksik. Gumamit ang mananaliksik ng talatanungang binubuo ng dalawang bahagi: (1) mga gawi sa pag-aaral at (2) antas ng stress, na kapwa gumagamit ng limang antas ng *Likert Scale*. Isinagawa ang pagsusuri ng datos sa pamamagitan ng *frequency at percentage* para sa demograpikong impormasyon ng mga respondente, *mean at standard deviation* upang matukoy ang antas ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng stress, at *Spearman's Rank-Order Correlation Coefficient* upang malaman kung may makabuluhang ugnayan ang dalawang baryabol. Inaasahang magsisilbing batayan ang resulta ng pag-aaral sa pagbuo ng mga programang makatutulong sa pagpapabuti ng mga gawi sa pag-aaral at sa pamamahala ng stress ng mga mag-aaral. Maaaring magsilbi itong sanggunian ng mga guro, administrador, magulang, at mga susunod na mananaliksik sa pagbuo ng mga interbensiyong magpapataas ng kalidad ng pagkatuto at kapakanan ng mga mag-aaral.

**KEYWORDS :** mga gawi sa pag-aaral, antas ng stress, ikaanim na baitang, descriptive-correlational, Spearman correlation

### I. PANIMULA

Ang pag-aaral ay isang mahalagang proseso sa paglinang ng kaalaman, kasanayan, at pagpapahalaga ng bawat mag-aaral. Ang pagkakaroon ng mabubuting gawi sa pag-aaral ay itinuturing na isa sa mga pangunahing salik na nakaaapekto sa tagumpay ng pagkatuto. Kabilang dito ang wastong pamamahala ng oras, regular na pag-aaral, paghahanda sa pagsusulit, pagtatala ng mahahalagang impormasyon, at paghingi ng tulong sa guro o kamag-aral kung kinakailangan. Sa pamamagitan ng mga gawi sa pag-aaral na ito, nagiging mas organisado at episyente ang mga mag-aaral sa pagganap ng kanilang mga gawaing pang-akademiko. Kasabay ng paglinang ng mabubuting gawi sa pag-aaral ay ang pagharap ng mga mag-aaral sa iba't ibang hamon na maaaring magdulot ng stress. Ang dami ng takdang-aralin, paghahanda sa pagsusulit, pag-aalala sa mga marka, at presyur mula sa paaralan at pamilya ay ilan lamang sa mga karaniwang pinagmumulan ng stress ng mga mag-aaral. Bagama't ang katamtamang antas ng stress ay maaaring magsilbing motibasyon, ang labis na stress ay maaaring makaapekto sa konsentrasyon, pagkatuto, emosyon, at pangkalahatang pagganap ng isang mag-aaral sa paaralan.

Sa kasalukuyang panahon, patuloy na kinakaharap ng mga mag-aaral ang iba't ibang pagbabago sa sistema ng edukasyon, pagdami ng mga akademikong gawain, at mga salik na maaaring makaapekto sa kanilang pagkatuto. Dahil dito, mahalagang malaman kung paano nakaaapekto ang kanilang mga gawi sa pag-aaral sa antas ng stress na kanilang nararanasan. Ang pag-unawa sa ugnayan ng dalawang baryabol na ito ay makatutulong sa pagbuo ng mga programang pang-akademiko at *psychosocial* na higit na tutugon sa pangangailangan ng mga mag-aaral.

Batay sa mga naunang pag-aaral, ipinakikita na ang mabubuting gawi sa pag-aaral ay may mahalagang papel sa paglinang ng akademikong tagumpay at positibong pag-uugali sa pagkatuto. Ipinahayag nina Credé at Kuncel (2008)<sup>[1]</sup> na ang *study habits at study skills* ay kabilang sa mga salik na may kaugnayan sa akademikong pagganap ng mga mag-aaral. Ayon naman kina Zimmerman (2002)<sup>[2]</sup> at Pintrich (2004)<sup>[3]</sup>, ang *self-regulated learning* ay nagpapakita na ang mga mag-aaral na may maayos na pagpapalano, pagsubaybay, at pagsusuri sa kanilang pag-aaral ay higit na nagiging matagumpay sa pagkatuto. Samantala, binigyang-diin nina Lazarus at Folkman (1984)<sup>[4]</sup> na ang stress ay maaaring makaapekto sa pagkatuto depende sa kakayahan ng isang tao na makayanan ang mga hamong kaniyang kinakaharap.

Ipinakikita rin ng ilang pag-aaral na ang pagkakaroon ng disiplinaryado at sistematikong gawi sa pag-aaral ay hindi lamang nakapagpapataas ng akademikong pagganap kundi nakatutulong din sa pagpapaunlad ng tiwala sa sarili at kakayahang harapin ang mga hamong pang-akademiko. Ayon kina Duckworth at Seligman (2005)<sup>[5]</sup>, ang pagpipigil sa sarili at disiplina ay higit na nakapagpapaliwanag sa akademikong tagumpay ng mga mag-aaral kaysa sa antas ng katalinuhan lamang. Kaugnay nito, binigyang-diin nina Robbins et al. (2004)<sup>[6]</sup> na ang mga salik tulad ng *study skills*, *academic motivation*, at *psychosocial adjustment* ay may mahalagang ambag sa tagumpay ng pag-aaral at pagpapatuloy ng mga mag-aaral sa kanilang edukasyon.

Higit pa rito, ipinahayag nina Ryan at Deci (2000)<sup>[7]</sup> sa kanilang *Self-Determination Theory* na ang positibong motibasyon, sapat na suporta mula sa kapaligiran, at pagkakaroon ng awtonomiya sa pagkatuto ay nakatutulong upang mapaunlad ang pagganap ng mga mag-aaral at mabawasan ang negatibong epekto ng *stress*. Samantala, ayon kina Furrer at Skinner (2003)<sup>[8]</sup>, ang mabuting ugnayan ng mga mag-aaral sa kanilang guro, pamilya, at mga kamag-aral ay nagiging mahalagang salik sa pagpapanatili ng kanilang interes sa pag-aaral, emosyonal na katatagan, at aktibong pakikilahok sa mga gawaing pampaaralan.

Sa konteksto ng edukasyon sa elementarya, mahalagang masukat hindi lamang ang antas ng mga gawi sa pag-aaral kundi maging ang antas ng *stress* ng mga mag-aaral. Ang impormasyong makakalap mula sa pananaliksik na ito ay maaaring magsilbing batayan sa pagbuo ng mga programang pang-akademiko, *guidance interventions*, at mga estratehiyang nakatutulong sa pagpapaunlad ng pagkatuto at kapakanan ng mga mag-aaral.

Bilang tugon sa pangangailangang ito, isinagawa ang pananaliksik na may layuning ilarawan ang mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga mag-aaral sa ikaanim na baitang at tukuyin kung may makabuluhang ugnayan sa pagitan ng dalawang baryabol sa pamamagitan ng *descriptive-correlational* na disenyo ng pananaliksik.

## II. PAGLALAHAD NG SULIRANIN

Ang pananaliksik na ito ay may layuning mailarawan ang mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga mag-aaral sa ikaanim na baitang at matukoy kung may makabuluhang ugnayan sa pagitan ng dalawang baryabol.

Partikular nitong hinahangad na sagutin ang mga sumusunod na katanungan:

1. Ano ang demograpikong propayl ng mga respondente batay sa edad at kasarian?
2. Ano ang antas ng mga gawi sa pag-aaral ng mga respondente?
3. Ano ang antas ng *stress* ng mga respondente na dulot ng pag-aaral?
4. May makabuluhang ugnayan ba sa pagitan ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga respondente?
5. Ano ang mga implikasyon ng resulta ng pag-aaral sa pagpapaunlad ng mga gawi sa pag-aaral at sa pagbabawas ng antas ng *stress* ng mga mag-aaral?

## III. METODO

### Paraan ng Pananaliksik

Ginamit sa pananaliksik na ito ang *descriptive-correlational* na disenyo ng pananaliksik. Ang deskriptibong bahagi ng pag-aaral ay nakatuon sa paglalarawan ng demograpikong propayl ng mga respondente, gayundin sa pagtukoy sa antas ng kanilang mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* na dulot ng pag-aaral. Samantala, ang korelasyonal na bahagi ay naglalayong matukoy kung may umiiral na makabuluhang ugnayan sa pagitan ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga mag-aaral. Ayon kina Creswell at Creswell (2018)<sup>[9]</sup>, ang *descriptive-correlational research* ay angkop gamitin kung layunin ng isang pag-aaral na ilarawan ang kalagayan ng mga baryabol at suriin ang ugnayan ng mga ito nang hindi minamanipula ang alinman sa mga baryabol. Sa pamamagitan ng disenyong ito, naging posible ang sistematikong paglalarawan sa kasalukuyang kalagayan ng mga respondente batay sa kanilang mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress*. Bukod dito, nabigyang-daan din ang paggamit ng estadistikal na pagsusuri upang matukoy kung ang dalawang baryabol ay may positibo, negatibo, o walang makabuluhang ugnayan.

### Pamamaraan ng Pangangalap ng Datos at Etikal na Konsiderasyon

Sa pangangalap ng datos, unang naghanda ang mananaliksik ng isang *researcher-made survey questionnaire* na nagsilbing pangunahing instrumento ng pag-aaral. Ang talatanungan ay binubuo ng tatlong bahagi. Ang unang bahagi ay tumutukoy sa demograpikong propayl ng mga respondente batay sa edad at kasarian. Ang ikalawang bahagi ay binubuo ng sampung (10) pahayag na sumusukat sa mga gawi sa pag-aaral ng mga mag-aaral gamit ang limang antas ng *Likert Scale*. Ang ikatlong bahagi naman ay binubuo rin ng sampung (10) pahayag na sumusukat sa antas ng *stress* na dulot ng pag-aaral gamit ang parehong limang antas ng iskala.

Bago ang aktuwal na pangangalap ng datos, humingi muna ng pahintulot ang mananaliksik sa punong-guro ng paaralan upang maisagawa ang pag-aaral. Matapos maaprubahan ang kahilingan, ipinaliwanag sa mga respondente ang layunin ng pananaliksik, ang kahalagahan ng kanilang pakikilahok, at ang paraan ng pagsagot sa talatanungan. Ang mga nakuhang datos ay maingat na tinipon, inayos, kinode, at inihanda para sa estadistikal na pagsusuri.

Isinaalang-alang din sa pag-aaral ang iba't ibang prinsipyong etikal upang mapanatili ang kredibilidad at integridad ng pananaliksik. Ang pakikilahok ng mga respondente ay boluntaryo, at tiniyak na ang lahat ng impormasyong kanilang ibinigay ay mananatiling kumpidensiyal at gagamitin lamang para sa layuning akademiko. Pinangalagaan din ang kanilang pagkakakilanlan sa pamamagitan ng hindi paglalagay ng kanilang pangalan sa pag-uulat ng mga resulta. Ayon kina Israel at Hay (2006)<sup>[10]</sup>, ang pagtiyak sa pagiging kompidensiyal, boluntaryong partisipasyon, at paggalang sa mga karapatan ng mga kalahok ay kabilang sa mahahalagang etikal na pamantayan sa pagsasagawa ng pananaliksik.

#### Pag-aanalisa ng mga Datos

Sa pagsusuri ng mga nakalap na datos, ginamit ng mananaliksik ang mga angkop na estadistikal na pamamaraan upang masagot ang mga suliranin ng pag-aaral. Para sa demograpikong propayl ng mga respondente, ginamit ang *frequency at percentage* upang mailarawan ang distribusyon ng mga respondente batay sa edad at kasarian. Ayon kay Field (2018)<sup>[11]</sup>, ang *frequency at percentage* ay angkop gamitin sa paglalarawan ng distribusyon ng mga datos na kabilang sa mga kategoryang baryabol.

Samantala, ginamit ang *mean at standard deviation* upang matukoy ang antas ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga respondente. Ang *mean* ay ginamit upang makuha ang pangkalahatang antas ng bawat baryabol, samantalang ang *standard deviation* ay ginamit upang masukat ang pagkakapare-pareho o pagkakaiba-iba ng mga tugon ng mga respondente.

Upang mabigyang-kahulugan ang mga tugon ng mga respondente, gumamit ang mananaliksik ng limang antas ng interpretasyon para sa bawat baryabol. Para sa mga gawi sa pag-aaral, ang mga *mean* ay binigyang-kahulugan bilang 4.21–5.00 = Palagi (*Always*); 3.41–4.20 = Madalas (*Often*); 2.61–3.40 = Minsan (*Sometimes*); 1.81–2.60 = Bihira (*Rarely*); at 1.00–1.80 = Hindi (*Never*). Samantala, para sa antas ng *stress* sa pag-aaral, ginamit ang sumusunod na interpretasyon: 4.21–5.00 = Palaging Nararanasan; 3.41–4.20 = Madalas Nararanasan; 2.61–3.40 = Paminsan-minsang Nararanasan; 1.81–2.60 = Bihirang Nararanasan; at 1.00–1.80 = Hindi Kailanman Nararanasan. Ang mga pamantayang ito ang nagsilbing batayan sa pagbibigay-kahulugan sa *mean* ng bawat pahayag at sa kabuuang antas ng mga baryabol na sinuri sa pag-aaral.

Bilang panghuli, ginamit ang *Spearman's Rank-Order Correlation Coefficient (Spearman's rho)* upang matukoy kung may makabuluhang ugnayan sa pagitan ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga respondente sa antas ng kabuluhang 0.05.

#### IV. MGA RESULTA AT DISKUSYON

Inilalahad sa bahaging ito ang mga resulta ng pagsusuri sa mga nakalap na datos batay sa mga suliraning itinakda sa pag-aaral. Ang mga datos ay inayos at sinuri gamit ang mga angkop na estadistikal na pamamaraan upang mailarawan ang demograpikong propayl ng mga respondente, matukoy ang antas ng kanilang mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress*, at masuri kung may makabuluhang ugnayan sa pagitan ng dalawang baryabol. Ang bawat talahanayan ay sinundan ng interpretasyon at talakayan upang higit na maipaliwanag ang mga natuklasan ng pananaliksik.

##### Talahanayan 1. Demograpikong Propayl ng mga Respondente Batay sa Edad at Kasarian

| Edad           | Dalas      | Bahagdan (%) |
|----------------|------------|--------------|
| 10             | 17         | 17.0         |
| 11             | 69         | 69.0         |
| 12             | 8          | 8.0          |
| 13             | 5          | 5.0          |
| 14             | 1          | 1.0          |
| <b>Kabuuan</b> | <b>100</b> | <b>100.0</b> |
| Kasarian       | Dalas      | Bahagdan (%) |
| Lalaki         | 48         | 48.0         |
| Babae          | 52         | 52.0         |
| <b>Kabuuan</b> | <b>100</b> | <b>100.0</b> |

Makikita sa Talahanayan 1 na karamihan sa mga respondente ay 11 taong gulang (69%), samantalang ang pinakamaliit na bilang ay nasa edad na 14 (1%). Sa kasarian, mas marami ang babae (52%) kaysa sa lalaki (48%). Ipinakikita nito na halos balanse ang distribusyon ng mga respondente, kaya't ang mga nakalap na datos ay maaaring maging representasyon ng mga mag-aaral sa ikaanim na baitang. Ayon kina Creswell at Creswell (2018)<sup>[9]</sup>, mahalagang mailarawan ang demograpikong katangian ng mga respondente upang higit na maunawaan ang konteksto ng mga resulta ng pananaliksik.

## Talahanayan 2. Antas ng mga Gawi sa Pag-aaral ng mga Respondente

| Mga Gawi sa Pag-aaral                                                                           | Mean        | SD    | Interpretasyon |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|----------------|
| May takdang oras ako para sa pag-aaral araw-araw.                                               | 3.88        | 0.977 | Madalas        |
| Gumagawa ako ng takdang-aralin sa oras.                                                         | 3.90        | 0.980 | Madalas        |
| Nagbabasa ako ng aking mga aralin kahit walang pagsusulit.                                      | 2.61        | 0.952 | Minsan         |
| Iniiwasan ko ang mga bagay na nakagagambala habang nag-aaral.                                   | 3.73        | 1.188 | Madalas        |
| Naghahanda ako para sa pagsusulit nang maaga.                                                   | 3.85        | 1.132 | Madalas        |
| Nagtatala ako ng mahahalagang impormasyon sa klase.                                             | 3.34        | 1.165 | Minsan         |
| Humihingi ako ng tulong kapag hindi ko nauunawaan ang aralin.                                   | 3.96        | 1.024 | Madalas        |
| Inaayos ko ang aking mga gamit bago mag-aral.                                                   | 4.12        | 1.047 | Madalas        |
| Tinatapos ko muna ang mahahalagang gawain sa paaralan bago maglaro o gumamit ng <i>gadget</i> . | 3.86        | 1.146 | Madalas        |
| Sinusuri ko ang aking mga pagkakamali upang matuto at mapabuti ang aking pagganap sa paaralan.  | 4.07        | 1.027 | Madalas        |
| <b>Kabuuang Mean</b>                                                                            | <b>3.73</b> |       | <b>Madalas</b> |

Makikita sa Talahanayan 2 na ang kabuuang *mean* na 3.73 ay may interpretasyong Madalas, na nagpapahiwatig na ang mga respondente ay karaniwang nagpapakita ng positibong mga gawi sa pag-aaral. Ipinahihiwatig nito na ang mga mag-aaral ay may sapat na disiplina sa pagsasagawa ng mga gawaing pang-akademiko, tulad ng pagsunod sa iskedyul ng pag-aaral, paggawa ng takdang-aralin sa oras, at paghahanda para sa pagsusulit.

Sa mga pahayag, ang may pinakamataas na *mean* ay "Inaayos ko ang aking mga gamit bago mag-aral" ( $M = 4.12$ ,  $SD = 1.047$ ), na sinusundan ng "Sinusuri ko ang aking mga pagkakamali upang matuto at mapabuti ang aking pagganap sa paaralan" ( $M = 4.07$ ,  $SD = 1.027$ ) at "Humihingi ako ng tulong kapag hindi ko nauunawaan ang aralin" ( $M = 3.96$ ,  $SD = 1.024$ ). Ipinakikita nito na ang mga respondente ay may pagpapahalaga sa pagiging organisado, bukas sa paghingi ng tulong, at nagsisikap na mapabuti ang kanilang pagkatuto sa pamamagitan ng pagwawasto sa kanilang mga pagkakamali.

Samantala, ang pinakamababang *mean* ay naitala sa pahayag na "Nagbabasa ako ng aking mga aralin kahit walang pagsusulit" ( $M = 2.61$ ,  $SD = 0.952$ ), na may interpretasyong Minsan. Sumunod dito ang "Nagtatala ako ng mahahalagang impormasyon sa klase" ( $M = 3.34$ ,  $SD = 1.165$ ), na may parehong interpretasyon. Ipinahihiwatig nito na bagama't madalas na nagpapakita ang mga mag-aaral ng mabubuting gawi sa pag-aaral, hindi pa ganap na nahuhubog ang kanilang kusang pag-aaral at aktibong pagtatala ng mahahalagang impormasyon sa klase. Maaaring nangangahulugan ito na higit silang nag-aaral kapag may nalalapit na pagsusulit o may nakatalagang gawain.

Ang pangkalahatang resulta ay nagpapakita na ang mga respondente ay madalas na nagsasagawa ng mga positibong gawi sa pag-aaral, na nagpapahiwatig ng kanilang pagsisikap na maging organisado at responsable sa kanilang mga gawaing pang-akademiko. Gayunpaman, ang mababang *mean* sa pagbabasa ng mga aralin kahit walang pagsusulit ay nagpapakita na kinakailangan pang higit na malinang ang kanilang *intrinsic motivation* at pagiging independiyente sa pagkatuto. Ayon kina Gettinger at Seibert (2002)<sup>[12]</sup>, ang mabubuting gawi sa pag-aaral ay nakatutulong sa paglinang ng akademikong kakayahan, epektibong pamamahala ng oras, at disiplina sa sarili ng mga mag-aaral. Dagdag pa rito, ipinahayag nina Nonis at Hudson (2010)<sup>[13]</sup> na ang regular na pag-aaral, wastong paggamit ng oras, at pagkakaroon ng angkop na estratehiya sa pagkatuto ay may positibong kaugnayan sa akademikong pagganap ng mga mag-aaral. Dahil dito, mahalagang patuloy na magpatupad ang mga guro ng mga estratehiyang humihikayat sa mga mag-aaral na magkaroon ng regular na pag-aaral, aktibong pagbabasa, at patuloy na pagsubaybay sa kanilang sariling pagkatuto kahit walang nakaambang pagsusulit.

Talahanayan 3. Antas ng *Stress* ng mga Respondente sa Pag-aaral

| Antas ng <i>Stress</i> sa Pag-aaral                                                      | Mean        | SD    | Interpretasyon                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|-------------------------------------|
| Nakakaramdam ako ng kaba kapag may pagsusulit.                                           | 3.62        | 1.108 | Madalas Nararanasan                 |
| Nai-stress ako kapag marami akong takdang-aralin.                                        | 3.29        | 1.395 | Paminsan-minsang Nararanasan        |
| Nahihirapan akong magpokus kapag marami akong iniisip.                                   | 3.63        | 1.228 | Madalas Nararanasan                 |
| Nag-aalala ako sa aking mga marka sa paaralan.                                           | 3.89        | 1.262 | Madalas Nararanasan                 |
| Nakaramdam ako ng pagod dahil sa mga gawain sa paaralan.                                 | 3.45        | 1.321 | Madalas Nararanasan                 |
| Naiinis o madali akong magalit kapag nahihirapan sa aralin.                              | 2.97        | 1.446 | Paminsan-minsang Nararanasan        |
| Nahihirapan akong matulog kapag iniisip ko ang aking mga gawain.                         | 2.89        | 1.406 | Paminsan-minsang Nararanasan        |
| Nakaramdam ako ng <i>pressure</i> mula sa paaralan o pamilya tungkol sa aking pag-aaral. | 2.84        | 1.419 | Paminsan-minsang Nararanasan        |
| Nawawalan ako ng gana sa pag-aaral kapag ako ay nai-stress.                              | 2.64        | 1.352 | Paminsan-minsang Nararanasan        |
| Humihingi ako ng tulong sa guro, magulang, o kaibigan kapag ako ay nai-stress.           | 3.21        | 1.395 | Paminsan-minsang Nararanasan        |
| <b>Kabuuang Mean</b>                                                                     | <b>3.24</b> |       | <b>Paminsan-minsang Nararanasan</b> |

Makikita sa Talahanayan 3 na ang kabuuang *mean* na 3.24 ay may interpretasyong Paminsan-minsang Nararanasan. Ipinakikita nito na ang mga respondente ay nakararanas ng katamtamang antas ng *stress* na dulot ng kanilang pag-aaral. Bagama't hindi palagian ang kanilang nararanasang *stress*, may mga pagkakataong naaapektuhan sila ng mga gawaing pang-akademiko, lalo na sa panahon ng pagsusulit, pag-aalala sa mga marka, at iba pang responsibilidad sa paaralan.

Sa mga pahayag, ang pinakamataas na *mean* ay naitala sa "Nag-aalala ako sa aking mga marka sa paaralan" ( $M = 3.89$ ,  $SD = 1.262$ ), na may interpretasyong Madalas Nararanasan. Sinundan ito ng "Nahihirapan akong magpokus kapag marami akong iniisip" ( $M = 3.63$ ,  $SD = 1.228$ ) at "Nakaramdam ako ng kaba kapag may pagsusulit" ( $M = 3.62$ ,  $SD = 1.108$ ). Ipinahihiwatig nito na ang pangunahing pinagmumulan ng *stress* ng mga mag-aaral ay may kaugnayan sa kanilang akademikong pagganap, lalo na sa pagnanais na makakuha ng magagandang marka at matagumpay na makapasa sa mga pagsusulit.

Samantala, ang pinakamababang *mean* ay naitala sa pahayag na "Nawawalan ako ng gana sa pag-aaral kapag ako ay nai-stress" ( $M = 2.64$ ,  $SD = 1.352$ ), na may interpretasyong Paminsan-minsang Nararanasan. Ipinakikita nito na bagama't nakararanas ang mga respondente ng *stress*, hindi ito palaging nagiging dahilan upang tuluyang mawalan sila ng interes sa kanilang pag-aaral. Maaari itong magpahiwatig na may kakayahan pa rin silang harapin ang mga hamon sa paaralan at magpatuloy sa kanilang mga gawaing pang-akademiko sa kabila ng mga nararanasang suliranin.

Ang mga natuklasang ito ay sumusuporta sa pahayag nina Pascoe, Hetrick, at Parker (2020)<sup>[14]</sup> na ang mga gawaing pang-akademiko, pagsusulit, at mataas na inaasahan sa paaralan ay kabilang sa mga pangunahing pinagmumulan ng *stress* ng mga mag-aaral. Kaugnay nito, ipinakita rin ng American Psychological Association (2014)<sup>[15]</sup> na bagama't ang katamtamang antas ng *stress* ay maaaring magsilbing motibasyon sa pagganap, ang patuloy at hindi napamamahalaang *stress* ay maaaring makaapekto sa konsentrasyon, emosyon, at pangkalahatang pagkatuto. Dahil dito, mahalagang magpatupad ang mga paaralan ng mga programang nakatuon sa *stress management*, *time management*, at *psychosocial support* upang matulungan ang mga mag-aaral na mapanatili ang kanilang kalusugang pangkaisipan at akademikong pagganap.

Talahanayan 4. Ugnayan ng mga Gawi sa Pag-aaral at Antas ng *Stress* ng mga Respondente

| Baryabol                                        | Spearman's rho ( $\rho$ ) | Sig. (2-tailed) | Interpretasyon                                 | Desisyon                                   |
|-------------------------------------------------|---------------------------|-----------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Mga Gawi sa Pag-aaral at Antas ng <i>Stress</i> | 0.228*                    | 0.022           | Mahina ngunit makabuluhang positibong ugnayan. | Tinatanggihan ang <i>null hypothesis</i> . |

Inilalahad sa Talahanayan 4 ang resulta ng pagsusuri sa ugnayan ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga respondente gamit ang *Spearman's rho correlation*. Makikita na ang *correlation coefficient* ( $\rho$ ) ay 0.228 at ang *p-value* ay 0.022, na mas mababa sa itinakdang antas ng kabuluhan na 0.05. Dahil dito, tinatanggi ang *null hypothesis* at pinagtitiyay na may makabuluhang ugnayan sa pagitan ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga respondente.

Bagama't makabuluhan ang ugnayan, ang *correlation coefficient* na 0.228 ay nagpapahiwatig lamang ng mahina (*weak*) ngunit positibong ugnayan. Nangangahulugan ito na habang nagiging mas maayos ang mga gawi sa pag-aaral ng mga mag-aaral, maaari ring bahagyang tumaas ang kanilang antas ng *stress*. Maaaring ito ay dahil sa mas mataas na antas ng responsibilidad, pagnanais na makakuha ng mataas na marka, at pagsisikap na matugunan ang mga akademikong inaasahan. Gayunpaman, ipinakikita rin ng mababang halaga ng *correlation coefficient* na may iba pang mga salik bukod sa mga gawi sa pag-aaral na maaaring makaapekto sa antas ng *stress* ng mga mag-aaral.

Ang natuklasang ito ay kaayon ng pag-aaral nina Richardson, Abraham, at Bond (2012)<sup>[16]</sup>, na nagsasabing ang akademikong pagganap at emosyonal na kalagayan ng mga mag-aaral ay naaapektuhan ng iba't ibang salik tulad ng *study habits*, motibasyon, personalidad, at *stress management*. Sinusuportahan din ito nina Misra at McKean (2000)<sup>[17]</sup>, na naglahad na ang mga mag-aaral na may mataas na pagpapahalaga sa kanilang pag-aaral ay maaari ring makaranas ng mas mataas na antas ng *stress* dahil sa mga akademikong responsibilidad. Dagdag pa rito, binigyang-diin nina George at Mallery (2019)<sup>[18]</sup> na ang pagkakaroon ng *statistically significant* ngunit mahinang *correlation* ay nagpapahiwatig na may umiiral na ugnayan sa pagitan ng mga baryabol, subalit hindi ito sapat upang ipaliwanag ang kabuuang pagbabago sa isa pang baryabol. Dahil dito, mahalagang isaalang-alang din ang iba pang personal, sosyal, at pangkapaligirang salik sa pagbuo ng mga programang naglalayong mapabuti ang mga gawi sa pag-aaral at mabawasan ang antas ng *stress* ng mga mag-aaral.

### Implikasyon ng Resulta ng Pag-aaral

Batay sa mga natuklasan ng pag-aaral, mahalagang higit pang paunlarin ang mga gawi sa pag-aaral ng mga mag-aaral, lalo na sa aspeto ng regular na pagbabasa ng mga aralin kahit walang pagsusulit at pagtatala ng mahahalagang impormasyon sa klase. Bagama't lumabas na "Madalas" ang pangkalahatang antas ng kanilang mga gawi sa pag-aaral, ipinakita rin ng resulta na paminsan-minsan nilang nararanasan ang *stress* na dulot ng pag-aaral. Dagdag pa rito, ang natukoy na mahina ngunit makabuluhang positibong ugnayan sa pagitan ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ay nagpapahiwatig na habang nagsisikap ang mga mag-aaral na mapabuti ang kanilang pag-aaral, maaari rin silang makaranas ng bahagyang pagtaas ng *stress* dahil sa mga akademikong inaasahan at responsibilidad. Dahil dito, nararapat na balansehin ang pagpapaunlad ng mga gawi sa pag-aaral at ang pangangalaga sa kalusugang pangkaisipan ng mga mag-aaral.

Bilang tugon sa mga natuklasang ito, maaaring magsagawa ang mga paaralan ng mga programang nakatuon sa *study skills enhancement*, *time management*, at *stress management* upang higit na mapaunlad ang kakayahan ng mga mag-aaral sa pagkatuto nang hindi nadaragdagan ang kanilang nararanasang *stress*. Mahalaga rin ang pagtutulongan ng mga guro, magulang, at *guidance personnel* sa pagbibigay ng sapat na akademiko at emosyonal na suporta upang matulungan ang mga mag-aaral na magkaroon ng positibong karanasan sa pag-aaral. Ayon kina Zimmerman at Schunk (2011)<sup>[19]</sup>, ang paglinang ng *self-regulated learning* ay nakatutulong sa pagpapabuti ng akademikong pagganap at sa mahusay na pamamahala ng mga hamon sa pag-aaral. Kaugnay nito, ipinahayag ng Organisation for Economic Co-operation and Development (2017)<sup>[20]</sup> na ang mga paaralang nagbibigay ng positibong kapaligiran sa pagkatuto at suporta sa kapakanan ng mga mag-aaral ay higit na nakatutulong sa pagpapabuti ng kanilang akademikong pagganap at pagbabawas ng *stress*.

## V. KONKLUSYON

Batay sa mga natuklasan ng pag-aaral, napag-alaman na ang karamihan sa mga respondente ay labing-isang (11) taong gulang at bahagyang mas marami ang mga babaeng respondente kaysa sa mga lalaki. Ipinakikita ng demograpikong propayl na ang mga kalahok sa pag-aaral ay kumakatawan sa karaniwang populasyon ng mga mag-aaral sa ikaanim na baitang. Ang pagkakaroon ng halos balanseng distribusyon ng kasarian ay nagbigay ng mas malawak na pananaw sa pagsusuri ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga respondente.

Natuklasan din na ang mga respondente ay madalas na nagpapakita ng mabubuting gawi sa pag-aaral, na nagpapahiwatig na sila ay nagsisikap na maging organisado, responsable, at aktibo sa kanilang mga gawaing pang-akademiko. Gayunpaman, may ilang aspekto ng kanilang mga gawi sa pag-aaral, tulad ng regular na pagbabasa ng mga aralin kahit walang pagsusulit at pagtatala ng mahahalagang impormasyon sa klase, na nangangailangan pa ng higit na pagpapaunlad. Ipinahihiwatig nito na bagama't mayroon nang positibong pundasyon sa kanilang mga gawi sa pag-aaral, mahalaga pa ring patuloy na malinang ang kanilang kasanayan sa *self-directed learning* at pagiging independiyente sa pagkatuto.

Samantala, lumabas din sa pag-aaral na ang antas ng *stress* ng mga respondente ay paminsan-minsan lamang nararanasan. Ang mga pangunahing sanhi ng *stress* ay may kaugnayan sa pag-aalala sa mga marka, paghahanda sa pagsusulit, at dami ng mga gawaing pang-akademiko. Ipinakikita ng resulta na bagama't nakaranas ang mga mag-aaral ng *stress*, hindi ito umaabot sa antas na palagian o labis na nakahahadlang sa kanilang pagkatuto. Gayunpaman, nananatiling mahalaga ang pagbibigay ng suporta upang maiwasan ang paglala ng *stress* na maaaring makaapekto sa kanilang akademikong pagganap at pangkalahatang kapakanan.

Higit sa lahat, natuklasan ng pag-aaral na may mahina ngunit makabuluhang positibong ugnayan sa pagitan ng mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga mag-aaral. Ipinahihiwatig nito na bagama't may kaugnayan ang dalawang baryabol, hindi sapat ang mga gawi sa pag-aaral lamang upang maipaliwanag ang antas ng *stress* na nararanasan ng mga respondente. Maaaring may iba pang salik, tulad ng kapaligiran sa tahanan, impluwensiya ng mga kamag-aral, akademikong pagganap na inaasahan, emosyonal na kalagayan, at iba pang personal na karanasan, na nakaaapekto rin sa antas ng *stress* ng mga mag-aaral. Dahil dito, hindi dapat ituon lamang sa pagpapaunlad ng *study habits* ang mga programang pang-edukasyon, kundi pati na rin sa pagpapalakas ng kakayahan ng mga mag-aaral na mapamahalaan ang kanilang emosyon at mga hamon sa pag-aaral.

Batay sa kabuuang resulta ng pananaliksik, maaaring maging batayan ang mga natuklasan sa pagbuo ng mga programang pang-akademiko at *psychosocial* na magtataguyod ng mabubuting gawi sa pag-aaral at epektibong pamamahala ng *stress*. Inirerekomenda na magsagawa ang mga paaralan ng mga programang nakatuon sa *study skills enhancement*, *time management*, *self-regulated learning*, at *stress management*, gayundin ang pagpapalakas ng pakikipagtulungan ng mga guro, magulang, at *guidance personnel* sa pagsuporta sa pagkatuto at kapakanan ng mga mag-aaral. Inaasahan ding magsilbing batayan ang pag-aaral na ito para sa mga susunod na mananaliksik na nagnanais magsagawa ng kaugnay na pananaliksik gamit ang mas malawak na saklaw ng mga respondente at iba pang baryabol na maaaring makaapekto sa mga gawi sa pag-aaral at antas ng *stress* ng mga mag-aaral.

## VI. PASASALAMAT

Taos-pusong nagpapasalamat ang mananaliksik sa Poong Maykapal sa patuloy na paggabay, karunungan, lakas, at mga biyayang ipinagkaloob sa buong proseso ng pananaliksik. Lubos ding nagpapasalamat sa gurong tagapayo sa kaniyang mahahalagang mungkahi, paggabay, at pagbabahagi ng kaalaman na nakatulong sa pagpapabuti ng pag-aaral. Taos-puso ring pasasalamat sa mga respondente sa kanilang kusang-loob na pakikilahok, kooperasyon, at katapatan sa pagsagot sa talatanungan. Hindi rin matatawaran ang pasasalamat sa pamilya, mga kaibigan, at mga kamag-aral sa kanilang pag-unawa, panalangin, panghihikayat, at moral na suporta. Sa lahat ng naging bahagi ng pananaliksik na ito, taos-pusong pasasalamat. Nawa'y magsilbi itong makabuluhang ambag sa pagpapaunlad ng mga gawi sa pag-aaral, pagbabawas ng *stress* ng mga mag-aaral, at pagpapahusay ng kalidad ng edukasyon.

## MGA SANGGUNIAN

- [1] M. Credé, and N.R. Kuncel, Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance, *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 2008, 425–453.
- [2] B.J. Zimmerman, Becoming a self-regulated learner: An overview, *Theory Into Practice*, 41(2), 2002, 64–70.
- [3] P.R. Pintrich, A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students, *Educational Psychology Review*, 16(4), 2004, 385–407.
- [4] R.S. Lazarus, and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping* (Springer Publishing Company, 1984).
- [5] A.L. Duckworth, and M.E.P. Seligman, Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents, *Psychological Science*, 16(12), 2005, 939–944.
- [6] J.A. Robbins, K. Lauver, H. Le, D. Davis, R. Langley, and A. Carlstrom, Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis, *Psychological Bulletin*, 130(2), 2004, 261–288.
- [7] R.M. Ryan, and E.L. Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55(1), 2000, 68–78.
- [8] C. Furrer, and E.A. Skinner, Sense of relatedness as a factor in children's academic engagement and performance, *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 2003, 148–162.
- [9] J.W. Creswell, and J.D. Creswell, *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (SAGE Publications, 2018).
- [10] M. Israel, and I. Hay, *Research ethics for social scientists* (SAGE Publications, 2006).
- [11] A. Field, *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed., SAGE Publications, 2018).
- [12] M. Gettinger, and J.K. Seibert, Contributions of study skills to academic competence, *School Psychology Review*, 31(3), 2002, 350–365.
- [13] S.A. Nonis, and G.I. Hudson, Performance of college students: Impact of study time and study habits, *Journal of Education for Business*, 85(4), 2010, 229–238.
- [14] M.C. Pascoe, S.E. Hetrick, and A.G. Parker, The impact of stress on students in secondary school and higher education, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 2020, 104–112.
- [15] American Psychological Association, *Stress in America: Are teens adopting adults' stress habits?* (American Psychological Association, 2014).

- [16] M. Richardson, C. Abraham, and R. Bond, Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis, *Psychological Bulletin*, 138(2), 2012, 353–387.
- [17] R. Misra, and M. McKean, College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction, *American Journal of Health Studies*, 16(1), 2000, 41–51.
- [18] D. George, and P. Mallery, *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (16th ed., Routledge, 2019).
- [19] B.J. Zimmerman, and D.H. Schunk (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (Routledge, 2011).
- [20] Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD), *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being* (OECD Publishing, 2017)