

Kemahiran pengurusan stres dalam kecerdasan emosi dan hubungannya dengan kepuasan hidup remaja

ABSTRAK

Peringkat remaja adalah mencabar dan memberi tekanan. Kemahiran pengurusan tekanan bagi golongan ini adalah penting untuk mencapai kepuasan hidup yang berkualiti tinggi. Objektif utama kajian ini adalah untuk menilai perkaitan antara kemahiran pengurusan tekanan dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Selain itu, kajian ini juga mengkaji perbezaan kemahiran pengurusan tekanan dan kepuasan hidup mengikut jantina. Kajian tinjauan ini melibatkan 1,067 responden yang terdiri daripada pelajar tingkatan satu hingga enam (berumur 13 hingga 18 tahun) di sekitar Kota Kinabalu dan Kudat, Sabah. Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah Emotional Quotient Inventory Youth Version (EQ-i: YV) dan Cantril's Vertical Visual-Analog Scale Ladder of Life Satisfaction yang diterjemahkan ke dalam bahasa Melayu. Data dianalisis menggunakan ujian korelasi dan ujian-t sampel bebas. Keputusan menunjukkan terdapat korelasi positif antara kemahiran pengurusan tekanan dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Sementara itu, keputusan analisis ujian-t sampel bebas menunjukkan terdapat perbezaan dalam pengurusan tekanan dan kepuasan hidup mengikut jantina. Keputusan menunjukkan bahawa kemahiran pengurusan tekanan adalah sangat penting kerana ia berkait secara langsung dengan kepuasan hidup, terutamanya untuk remaja atau generasi Z.