

**PENGARUH ELEMEN PSIKOLOGI POSITIF
DAN SOKONGAN SOSIAL TERHADAP
KEBAHAGIAAN PELAJAR UNIVERSITI
MALAYSIA SABAH**

MAHIRAH BINTI MASDIN



**TESIS INI DISERAHKAN UNTUK MEMENUHI
KEPERLUAN PENGIJAZAHAN DOKTOR
FALSAFAH PSIKOLOGI**

**FAKULTI PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2018**

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

JUDUL: **PENGARUH ELEMEN PSIKOLOGI POSITIF DAN SOKONGAN SOSIAL TERHADAP KEBAHAGIAAN PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH**

IJAZAH: **DOKTOR FALSAFAH (PSIKOLOGI)**

Saya MAHIRAH BINTI MASDIN, Sesi 2018-2019, mengaku membenarkan tesis Doktor ini disimpan di Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

1. Tesis ini adalah hak milik Universiti Malaysia Sabah.
2. Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dibenarkan membuat salinan untuk tujuan pengajian sahaja.
3. Perpustakaan dibenarkan membuat salinan tesis ini sebagai bahan pertukaran antara institusi pengajian tinggi.
4. Sila tandakan (/):

SULIT

(Mengandungi maklumat yang berdarjah keselamatan atau kepentingan Malaysia seperti yang termaktub di dalam AKTA RAHSIA 1972)

TERHAD

(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan dijalankan)

TIDAK TERHAD

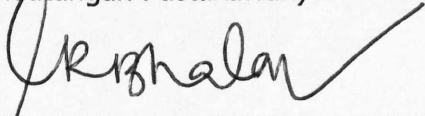
PERPUSTAKAAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

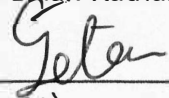
Disahkan Oleh,
NURULAIN BINTI ISMAIL
PUSTAKAWAN KANAN
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH


MAHIRAH BINTI MASDIN
DP1311005T

Tarikh: 7 Ogos 2018

(Tandatangan Pustakawan)


(Prof. Madya. Dr. Balan Rathakrishnan)
Penyelia Utama


(Dr. Getrude Cosmas)
Penyelia Bersama

PENGAKUAN

Saya mengaku bahawa setiap nukilan dalam tesis ini adalah berdasarkan hasil usaha saya sendiri, kecuali bahan, ringkasan serta rujukan yang terkandung telah saya jelaskan sumbernya.

17 Ogos 2018



Mahirah Binti Masdin
DP1311005T

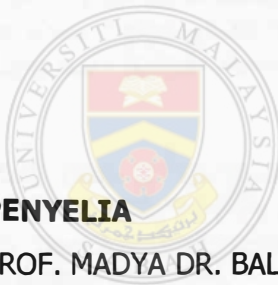


UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

PENGESAHAN

NAMA : MAHIRAH BINTI MASDIN
NO. MATRIK : DP1311005T
TAJUK : PENGARUH ELEMEN PSIKOLOGI POSITIF DAN
SOKONGAN SOSIAL TERHADAP KEBAHAGIAAN
PELAJAR UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
IJAZAH : DOKTOR FALSAFAH (PSIKOLOGI)
TARIKH VIVA : 25 MEI 2018

DISAHKAN OLEH



1.

PENYELIA

PROF. MADYA DR. BALAN RATHAKRISHNAN

Tandatangan

2.

PENYELIA BERSAMA

DR. GETRUDE COSMAS

PENGHARGAAN

Alhamdulillah segala kesyukuran dipanjatkan ke hadrat Allah S.W.T dengan limpah kurnia kekuatan kudrat serta ketabahan yang diberikan, maka nukilan tesis ini dapat dihasilkan dan disiapkan sebagai bukti perjalanan pengajian PhD saya.

Penghargaan dan terima kasih saya kepada Prof. Madya Dr. Balan Rathakrishnan sebagai Penyelia Utama dan Dr. Getrude Cosmas sebagai Penyelia Bersama di atas segala dorongan, nasihat dan bimbingan yang diberikan bermula daripada proses pra-proposal sehinggalah ke peringkat laporan penuh kajian. Jutaan terima kasih dan penghargaan kepada para penilai yang telah menilai saya bermula kajian ini di peringkat pra-proposal sehinggalah kepada laporan kemajuan, iaitu Dr. Muhammad Idris bin Bullare @ Bahari serta Dr. Guan Teik Ee.

Ribuan terima kasih kepada para *Tutor* dan Pendemonstrasi Makmal pada setiap fakulti yang telah memberi kebenaran untuk saya mentadbir soal selidik kepada pelajar dalam kelas masing-masing.

Ribuan terima kasih kepada rakan-rakan seperjuangan yang sudi membantu dan memberikan tunjuk ajar serta sokongan kepada saya semasa dalam proses awal hingga ke akhir menyiapkan tesis ini, khususnya Dr. Norsimah Dasan, Dr. Walton Wider, Nurul Auni Jamal, Adeymend Japil, Siti Ayu Aziz dan Siti Nur Sakinah Zainal Abidin.

Akhir sekali, rasa penghargaan kepada ahli keluarga khususnya kedua ibu dan bapa saya serta adik beradik saya di atas dorongan motivasi dan semangat serta kesabaran bersama-sama dengan saya menempuh cabaran sebagai pelajar di peringkat Doktor Falsafah.

Mahirah Binti Masdin
DP1311005T

ABSTRAK

Tumpuan utama dalam pendekatan psikologi positif adalah mengenal pasti kekuatan psikologikal positif diri untuk mendapatkan kehidupan yang bahagia. Model PERMA mengandungi komponen kekuatan psikologikal positif telah dibina untuk membincangkan kebahagiaan, namun kajian ke atas pelajar universiti belum pernah dijalankan. Justeru, kajian dijalankan untuk mengkaji kebahagiaan pelajar universiti menggunakan komponen kekuatan psikologikal positif, iaitu optimistik, kecekapan sendiri umum, dan afek positif, manakala sokongan sosial bertindak sebagai pemboleh ubah pengantara. Kajian menggunakan set soal selidik untuk mendapatkan data. Kajian telah dijalankan ke atas 436 pelajar universiti, berumur antara 18 hingga 25 tahun. Pengukuran menggunakan lima set soal selidik, iaitu *Extended Life Orientation Test*, *General Self-Efficacy Scales*, *Positive Affective and Negative Affective Scale*, *Inventory of Socially Supportive Behaviors Short form* dan *Oxford Happiness Questionnaire* berserta satu set maklumat demografi. Hasil pengujian hipotesis mendapati bahawa optimistik, kecekapan sendiri umum (inisiasi, usaha dan kegigihan), afek positif dan sokongan sosial (bimbingan, emosi dan ketara) mempengaruhi kebahagiaan pelajar universiti. Sikap optimistik, kecekapan sendiri umum (inisiasi dan kegigihan) tidak mempengaruhi sokongan sosial (bimbingan, emosi dan ketara), manakala kecekapan sendiri umum usaha mempengaruhi sokongan bimbingan dan sokongan emosi sahaja. Afek positif mempengaruhi ketiga-tiga bentuk sokongan sosial. Kesan pengantara menunjukkan sokongan sosial bimbingan bertindak sebagai pengantara bagi hubungan optimistik serta kecekapan sendiri umum usaha ke atas kebahagiaan, manakala sokongan sosial emosi bertindak sebagai pengantara bagi hubungan optimistik, kecekapan sendiri umum usaha serta afek positif dengan kebahagiaan pelajar universiti. Sokongan sosial ketara tidak bertindak sebagai pengantara bagi kesemua hubungan pemboleh ubah bebas dengan kebahagiaan pelajar universiti. Implikasi kajian kepada pelajar universiti adalah menjelaskan tentang sumbangan positif optimistik dan afek positif ke atas kebahagiaan, namun perlu mengambil kira status kecekapan sendiri umum pelajar universiti yang boleh mempengaruhi penurunan kadar kebahagiaan.

ABSTRACT

THE INFLUENCES OF ELEMENTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND SOCIAL SUPPORT TOWARDS HAPPINESS AMONG STUDENTS IN UNIVERSITY MALAYSIA SABAH

The main focus on the approach of positive psychology is to identify the strength of positive psychology to get a happy life. Model PERMA contains a components of positive psychological strength have been built to discuss happiness; however, studies on university students have not been conducted. Thus, the study is carried out to explore the happiness of university students using the components of positive psychological strength, which is optimistic, general self-efficacy and positive affective, while social support acts as a mediator. The study using questionnaires obtained the data. Data collected from 436 university students, aged between 18 and 25 years old. Measurements using five sets of questionnaires, the Extended Life Orientation Test, General Self-Efficacy Scales, Positive Affective and Negative Affective Scale, Inventory of Socially Supportive Behaviors Short form, Oxford Happiness Questionnaire along with a set of demographic information. The results of hypothesis testing found that optimism, general self-efficacy (initiation, effort and persistence), positive affective and social support (guidance, emotional and tangible) influence the happiness of students. Optimism, general self-efficacy (initiation and persistence) does not influence social support (guidance, emotional and tangible), while general self-efficacy effort only influence the guidance support and emotional support. Positive affective influence all three forms of social support. Mediated effects indicate that guidance social support acts as an mediator for the relationship between optimism and general self-efficacy efforts with happiness, while the emotional social support acts as a mediator for the relationship between optimism, general self-efficacy efforts and positive affective with university students' happiness. Tangible social support does not act as a mediator for all the independent variables correlated with university students' happiness. Implications of studies for university students explaining the positive contribution of optimistic and positive affective to happiness, but need to take into account the status of university students general self-efficacy that can affect the decrease in happiness rate.

SENARAI KANDUNGAN

	Halaman
TAJUK	i
PENGAKUAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGHARGAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
SENARAI KANDUNGAN	vii
SENARAI JADUAL	xii
SENARAI RAJAH	xv
SENARAI SINGKATAN/SIMBOL	xvi
SENARAI LAMPIRAN	xvii
BAB 1: PENGENALAN	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latar Belakang Kajian	
1.2.1 Kepentingan Kebahagiaan kepada Pelajar Universiti	5
1.2.2 Cabaran Sebagai Seorang Remaja serta Pelajar yang Boleh Menjejaskan Kebahagiaan	6
1.2.3 Kepentingan Kekuatan Psikologikal Positif (Optimistik, Kecekapan Kendiri Umum dan Afek Positif) dalam Menghadapi Cabaran	9
1.2.4 Kepentingan Sokongan Sosial kepada Pelajar Universiti	13
1.3 Permasalahan Kajian	15
1.4 Persoalan Kajian	24
1.5 Tujuan Kajian	25
1.6 Kepentingan Kajian	
1.6.1 Sumbangan Teoritikal	26
1.6.2 Sumbangan Praktikal	27
1.7 Kesimpulan	30
BAB 2: KAJIAN LITERATUR	
2.1 Pendahuluan	31
2.2 Model PERMA Seligman	31
2.3 Optimistik dengan Sokongan Sosial dan Kebahagiaan	
a. Optimistik dan Kebahagiaan	41
b. Optimistik dan Sokongan Sosial	44
2.4 Kecekapan Kendiri Umum dengan Sokongan Sosial dan Kebahagiaan	
a. Kecekapan Kendiri Umum dan Kebahagiaan	47
b. Kecekapan Kendiri Umum dan Sokongan Sosial	51
2.5 Afek Positif dengan Sokongan Sosial dan Kebahagiaan	
a. Afek Positif dan Kebahagiaan	52
b. Afek Positif dan Sokongan Sosial	54

2.6	Sokongan Sosial dan Kebahagiaan	56
2.7	Sokongan Sosial sebagai Pengantara dalam Pengaruh Kebahagiaan	
	a. Optimistik	58
	b. Kecekapan Kendiri Umum	59
	c. Afek Positif	62
2.8	Definisi Konseptual dan Operasional	
	2.8.1 Kebahagiaan	
	a. Definisi Konsep	64
	b. Definisi Operasi	66
	2.8.2 Optimistik	
	a. Definisi Konsep	67
	b. Definisi Operasi	68
	2.8.3 Kecekapan Kendiri Umum	
	a. Definisi Konsep	69
	b. Definisi Operasi	71
	2.8.4 Afek Positif	
	a. Definisi Konsep	72
	b. Definisi Operasi	73
	2.8.5 Sokongan Sosial	
	a. Definisi Konsep	74
	b. Definisi Operasi	75
	2.8.6 Pelajar Universiti	
	a. Definisi Konsep	76
	b. Definisi Operasi	77
2.9	Hipotesis	
	a. Pengaruh Langsung	
	2.9.1 Mengkaji Pengaruh Optimistik, Kecekapan Kendiri Umum (KKUI, KKUU dan KKUK) dan Afek Positif ke atas Kebahagiaan Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	78
	2.9.2 Mengkaji Pengaruh Optimistik, Kecekapan Kendiri Umum (KKUI, KKUU & KKUK) dan Afek Positif ke atas Sokongan Sosial (SSB, SSE & SSK) Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	79
	2.9.3 Mengkaji Pengaruh Sokongan sosial (SSB, SSE & SSK) ke atas Kebahagiaan Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	80
	b. Kesan Pengantara	
	2.9.4 Mengkaji Sokongan Sosial Bimbingan (SSB) Sebagai Mediator dalam Hubungan antara Optimistik, Kecekapan Kendiri Umum (KKUI, KKUU dan KKUK) dan Afek Positif dengan Kebahagiaan Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	80
	2.9.5 Mengkaji Sokongan Sosial Emosi (SSE) Sebagai Mediator dalam Hubungan Antara Optimistik dan Pesimistik, Kecekapan Kendiri Umum (KKUI, KKUU & KKUK) dan Afek Positif dengan Kebahagiaan Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	81
	2.9.6 Mengkaji Sokongan Sosial Ketara (SSK) Sebagai Mediator	

	dalam Hubungan Antara Optimistik dan Pesimistik, Kecekapan Kendiri Umum (KKUI, KUU & KKUK) dan Afek Positif dengan Kebahagiaan Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	82
2.10	Kerangka Kajian	82
2.11	Kesimpulan	85
BAB 3: METOD KAJIAN		
3.1	Pendahuluan	86
3.2	Reka Bentuk Kajian	88
3.3	Responden Kajian	87
3.4	Kaedah Persampelan	
	a. Tahap 1	89
	b. Tahap 2	91
	c. Tahap 3	92
3.5	Lokasi Kajian	95
3.6	Alat Kajian	96
	3.6.1 Bahagian A: Latar Belakang Demografi	96
	3.6.2 Bahagian B: Pemboleh Ubah Optimistik	96
	3.6.3 Bahagian C: Pemboleh Ubah Kecekapan Kendiri Umum	98
	3.6.4 Bahagian D: Pemboleh Ubah Afek Positif	100
	3.6.5 Bahagian E: Pemboleh Ubah Sokongan Sosial	102
	3.6.6 Bahagian F: Pemboleh Ubah Kebahagiaan	103
3.7	Prosedur Kajian	105
	3.7.1 Prosedur 1: Pemilihan Alat Kajian	105
	3.7.2 Prosedur 2: Kajian Rintis	107
	3.7.3 Prosedur 3: Kajian Sebenar	108
	3.7.4 Prosedur 4: Laporan Hasil Kajian	109
3.8	Isu Etika	109
3.9	Analisis Data	110
	3.9.1 Analisis Data Kajian Rintis	110
	a. Ujian Kesahan	111
	b. Analisis Item dan Ujian Kebolehpercayaan	114
	3.9.2 Analisis Data Kajian Sebenar	114
	a. Analisis Deskriptif	114
	b. Pengujian Hipotesis	115
3.10	Pengekodan Pembolehubah	118
3.11	Hasil Kajian Rintis	
	3.11.1 <i>Extended Life Orientation Test (ELOT)</i>	
	a. Analisis Faktor	119
	b. Kesahan Konvergen	123
	c. Ujian Kebolehpercayaan	124
	d. Analisis Item	125
	3.11.2 <i>General Self-Efficacy Scale (GSES)</i>	
	a. Analisis Faktor	129
	b. Kesahan Konvergen	132
	c. Ujian Kebolehpercayaan	133
	d. Analisis Item	134
	3.11.3 <i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) – Sub-konstruk Afek Positif</i>	

a.	Kesahan Konvergen	139
b.	Ujian Kebolehpercayaan	140
c.	Analisis Item	141
3.11.4	<i>Inventory of Socially Supportive Behavior-Short Form (ISSB-SF)</i>	
a.	Analisis Faktor	142
b.	Kesahan Konvergen	145
c.	Ujian Kebolehpercayaan	146
d.	Analisis Item	147
3.11.5	<i>Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)</i>	
a.	Analisis Faktor	151
b.	Kesahan Konvergen	156
c.	Ujian Kebolehpercayaan	158
d.	Analisis Item	158
3.12	Pemarkatan Analisis Deskriptif	164
3.13	Kesimpulan	166

BAB 4: HASIL KAJIAN

4.1	Pendahuluan	167
4.2	Hasil Analisis Skor Min Setiap Pembolehubah	167
4.3	Pengujian Syarat Nilai Ekstrem dan Normaliti	
4.3.1	Pengujian Nilai Ekstrem	171
4.3.2	Ujian Normaliti	173
4.4	Pengujian Hipotesis	
4.4.1	Menguji Pengaruh Langsung	
i.	Mengkaji Pengaruh Optimistik, Kecekapan Kendiri Umum (KKUI, KKUU, KKUK) dan Afek Positif ke atas Kebahagiaan Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	175
ii.	Mengkaji Pengaruh Optimistik, Dimensi Kecekapan Kendiri Umum (KKUI, KKUU & KKUK) dan Afek Positif ke atas Sokongan Sosial (SSB, SSE & SSK) Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	176
iii.	Mengkaji Pengaruh Sokongan sosial (SSB, SSE & SSK) ke atas Kebahagiaan Pelajar di Universiti Malaysia Sabah	178
4.4.2	Menguji Kesan Pengantara (<i>Mediating Effect</i>)	
iv.	Sokongan sosial (SSB, SSE dan SSK) sebagai pengantara di antara optimistik dengan kebahagiaan pelajar di Universiti Malaysia Sabah	182
iiiv.	Sokongan sosial (SSB, SSE dan SSK) sebagai pengantara di antara kecekapan kendiri umum inisiasi (KKUI) dengan kebahagiaan pelajar di Universiti Malaysia Sabah	184
iiiv.	Sokongan sosial (SSB, SSE dan SSK) sebagai pengantara di antara kecekapan kendiri umum usaha (KKUU) dengan kebahagiaan pelajar di Universiti Malaysia Sabah	186
vi.	Sokongan sosial (SSB, SSE dan SSK) sebagai pengantara di antara kecekapan kendiri umum kegigihan (KKUK) dengan kebahagiaan pelajar di Universiti Malaysia Sabah	188

vii.	Sokongan sosial (SSB, SSE dan SSK) sebagai pengantara di antara afek positif dengan kebahagiaan pelajar di Universiti Malaysia Sabah	190
4.5	Kesimpulan	192

BAB 5: PERBINCANGAN HASIL

5.1	Pendahuluan	199
5.2	Pengaruh Optimistik Terhadap Kebahagiaan	199
5.3	Pengaruh Kecekapan Kendiri Umum Terhadap Kebahagiaan	203
5.4	Pengaruh Afek Positif Terhadap Kebahagiaan	210
5.5	Pengaruh Optimistik Terhadap Sokongan Sosial	213
5.6	Pengaruh Kecekapan Kendiri Umum Terhadap Sokongan Sosial	216
5.7	Pengaruh Afek Positif Terhadap Sokongan Sosial	221
5.8	Pengaruh Sokongan Sosial Terhadap Kebahagiaan	223
5.9	Kesan Pengantara Sokongan Sosial Terhadap Hubungan Optimistik dengan Kebahagiaan	227
5.10	Kesan Pengantara Sokongan Sosial Terhadap Hubungan Kecekapan Kendiri Umum dengan	231
5.11	Kesan Pengantara Sokongan Sosial Terhadap Hubungan Afek Positif dengan Kebahagiaan	235
5.12	Kesimpulan	237

BAB 6: KESIMPULAN

6.1	Pendahuluan	239
6.2	Rumusan Kajian	239
6.3	Implikasi Kajian	243
6.3.1	Implikasi Teoritikal	243
6.3.2	Implikasi Praktikal	246
a.	Kepentingan Peranan Ibu Bapa ke atas Perkembangan Keyakinan Pelajar Universiti	246
b.	Menggalakkan Sokongan Bimbingan dan Emosi daripada Persekitaran di Luar Institusi Kekeluargaan	248
c.	Kebahagiaan Pelajar Universiti dari Aspek Psikologi Positif di Malaysia	249
6.5	Limitasi Kajian	250
6.6	Saranan Kajian	251
6.7	Penutup	252

RUJUKAN		254
----------------	--	-----

SENARAI JADUAL

	Halaman
Jadual 1.1: Senarai Kajian Kebahagiaan ke atas Remaja di Pengajian Tinggi di Malaysia	23
Jadual 3.1 Saiz Sampel Mengikut Taburan Populasi	88
Jadual 3.2: Jumlah Responden yang Diperlukan bagi Setiap Fakulti di UMS	90
Jadual 3.3: Senarai Nama Fakulti di UMS	94
Jadual 3.4: Penjadualan Proses Kajian	94
Jadual 3.5: Perincian Skala Alat Kajian <i>Extended Life Orientation Test</i> (ELOT)	98
Jadual 3.6: Skala <i>Extended Life Orientation Test</i> (ELOT)	98
Jadual 3.7: Perincian Konstruk Alat Kajian <i>General Self-Efficacy Scale</i> (GSES)	100
Jadual 3.8: Skala <i>General Self-Efficacy Scale</i> (GSES)	100
Jadual 3.9: Skala <i>Positive Affective and Negative Affective Scale</i> (PANAS)–Sub-Konstruk Afek Positif	101
Jadual 3.10: Perincian Konstruk Alat Kajian <i>Inventory of Socially Supportive Behaviors</i> (ISSB) <i>Short Form</i>	103
Jadual 3.11: Skala <i>Inventory of Socially Supportive Behaviors</i> (ISSB) <i>Short Form</i>	103
Jadual 3.12: Item Negatif pada <i>Oxford Happiness Questionnaire</i> (OHQ)	104
Jadual 3.13: Skala <i>Oxford Happiness Questionnaire</i> (OHQ)	105
Jadual 3.14: Kriteria Mengikut Hair et al. (2010, 2012) bagi Fokus Analisis Faktor	112
Jadual 3.15: Panduan Interpretasi Kriteria Penilaian KMO oleh Kaiser (1970)	113
Jadual 3.16: Kod Pemboleh Ubah	119
Jadual 3.17: Ujian KMO dan <i>Barlett's Test of Sphericity</i> bagi Alat Kajian ELOT	120
Jadual 3.18: Korelasi Matrik Faktor yang Diputarkan Secara Varimax	122
Jadual 3.19: Inter-korelasi antara Dimensi dalam <i>Extended Life Orientation Test</i>	123
Jadual 3.20: Nilai Alfa Cronbach <i>Extended Life Orientation Test</i> (ELOT) Mengikut Konstruk Keseluruhan dan Sub-Konstruk	124
Jadual 3.21: Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Optimistik dalam <i>Extended Life Orientation Test</i> (ELOT)	126
Jadual 3.22: Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Pesimistik dalam <i>Extended Life Orientation Test</i> (ELOT)	127
Jadual 3.23: Item Pengukuran Bagi Optimistik ELOT	128
Jadual 3.24: Ujian KMO dan <i>Barlett's Test of Sphericity</i> bagi Alat Kajian GSES	129
Jadual 3.25: Korelasi Matrik Faktor yang Diputarkan Menggunakan Pemutaran Varimax	131
Jadual 3.26: Inter-korelasi antara Konstruk dalam <i>General Self-Efficacy Scale</i> (GSES)	132

Jadual 3.27:	Nilai Alpha <i>Cronbach General Self-Efficacy Scale (GSES)</i> Mengikut Konstruk Keseluruhan dan Sub-Konstruk	133
Jadual 3.28:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Inisiasi (KKUI) dalam <i>General Self-Efficacy Scale (GSES)</i>	134
Jadual 3.29:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Usaha (KKUU) dalam <i>General Self-Efficacy Scale (GSES)</i>	135
Jadual 3.30:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Kegigihan (KKUK) dalam <i>General Self-Efficacy Scale (GSES)</i>	136
Jadual 3.31:	Item Pengukuran Bagi Kecekapan Kendiri Umum KKUI, KKUI dan KKUK	137
Jadual 3.32:	Inter-korelasi antara Item Sub-Konstruk Afek Positif <i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	139
Jadual 3.33:	Nilai Alpha Cronbach Afek Positif <i>Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	140
Jadual 3.34:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Sub-Konstruk <i>Afek Positif Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)</i>	141
Jadual 3.35:	Kandungan Item dalam PANAS-Afek Positif	142
Jadual 3.36:	Ujian KMO dan <i>Barlett's Test of Sphericity</i> bagi Alat Kajian ISSB-SF	143
Jadual 3.37:	Korelasi Matrik Faktor yang Diputarkan Menggunakan Pemutaran Promax	144
Jadual 3.38:	Inter-korelasi antara Konstruk dalam <i>Inventory of Socially Supportive Behavior-SF (ISSB-SF)</i>	145
Jadual 3.39:	Nilai Alpha Cronbach <i>Inventory of Socially Supportive Behavior (ISSB-SF)</i> Mengikut Konstruk Keseluruhan dan Konstruk	146
Jadual 3.40:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Sokongan Bimbingan (SSB) dalam <i>Inventory of Socially Supportive Behavior-SF (ISSB-SF)</i>	147
Jadual 3.41:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Sokongan Emosi (SSE) dalam <i>Inventory of Socially Supportive Behavior-SF (ISSB-SF)</i>	148
Jadual 3.42:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Sokongan yang Ketara (SSK) dalam <i>Inventory of Socially Supportive Behavior-SF (ISSB-SF)</i>	149
Jadual 3.43:	Item dalam Alat Kajian Sokongan Sosial	150
Jadual 3.44:	Ujian KMO dan <i>Barlett's Test of Sphericity</i> bagi Alat Kajian OHQ	152
Jadual 3.45:	Korelasi Matrik Faktor yang Diputarkan Menggunakan Pemutaran <i>Direct Oblimin</i>	154
Jadual 3.46:	Inter-korelasi antara Konstruk dalam <i>Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)</i>	156
Jadual 3.47:	Nilai Alpha Cronbach <i>Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)</i> Mengikut Konstruk Keseluruhan dan Konstruk	158
Jadual 3.48:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Bahagia Positif dalam <i>Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)</i>	159
Jadual 3.49:	Nilai Alpha Cronbach <i>Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)</i> Konstruk Bahagia Positif Setelah Item F14 Disingkirkan	160
Jadual 3.50:	Korelasi Item Keseluruhan bagi Konstruk Bahagia Negatif dalam <i>Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)</i>	161

Jadual 3.51:	Nilai Alfa Cronbach <i>Oxford Happiness Questionnaire</i> (OHQ) Keseluruhan Setelah Item F23 Disingkirkan	162
Jadual 3.52:	Kandungan Item dalam OHQ	163
Jadual 3.53:	Tahap Skor Min Bagi Pembolehubah Skala Likert 5	165
Jadual 4.1:	Skor Min Semua Pembolehubah Kajian	168
Jadual 4.2:	Analisis Nilai Ekstrem bagi Konstruk dalam Pembolehubah Kajian	172
Jadual 4.3:	Taburan Normaliti bagi Pembolehubah-Pembolehubah dalam Kajian secara Skor Z <i>Skewness</i> dan <i>Kurtosis</i>	173
Jadual 4.4:	Analisis Regresi Linear Mudah bagi Nilai Sumbangan Pembolehubah Bebas ke atas Kebahagiaan	175
Jadual 4.5:	Analisis Regresi Mudah bagi Pengaruh Pembolehubah Bebas ke atas Sokongan Sosial (SSB, SSE & SSK)	177
Jadual 4.6:	Analisis Regresi Mudah bagi Pengaruh SSB, SSE dan SSK ke atas Kebahagiaan	179
Jadual 4.7:	Rumusan Pengujian Hipotesis bagi Pengaruh Langsung	179
Jadual 4.8:	Metod <i>Indirect</i> MACRO Kesan Pengantara Sokongan Sosial (SSB, SSE dan SSK) ke atas Hubungan Optimistik dan Kebahagiaan	182
Jadual 4.9:	Metod <i>Syntax</i> Kesan Pengantara Sokongan Sosial (SSB, SSE dan SSK) ke atas Hubungan Kecekapan Kendiri Umum Inisiasi (KKUI) dan Kebahagiaan	184
Jadual 4.10:	Metod <i>Syntax</i> Kesan Pengantara Sokongan Sosial (SSB, SSE dan SSK) ke atas Hubungan Kecekapan Kendiri Umum Usaha (KKUU) dan Kebahagiaan	186
Jadual 4.11:	Metod <i>Syntax</i> Kesan Pengantara Sokongan Sosial (SSB, SSE dan SSK) ke atas Hubungan Kecekapan Kendiri Umum Kegigihan (KKUK) dan Kebahagiaan	188
Jadual 4.12:	Metod <i>Indirect</i> MACRO Kesan Pengantara Sokongan Sosial (SSB, SSE dan SSK) ke atas Hubungan Afek Positif dan Kebahagiaan	190
Jadual 4.13:	Rumusan Keputusan Pengantaraan	192
Jadual 4.14:	Keputusan Keseluruhan bagi Pengujian Hipotesis	194

SENARAI SINGKATAN/SIMBOL

et. al	-	dan rakan-rakan
WBT	-	<i>Well-being Theory</i>
PERMA	-	<i>Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, Achievement</i>
PANAS	-	<i>Positive Affective and Negative Affective Schedule</i>
SWLS	-	<i>Satisfaction with Life Scale</i>
OHI	-	<i>Oxford Happiness Inventory</i>
OHQ	-	<i>Oxford Happiness Questionnaire</i>
AHT	-	<i>Authentic Happiness Theory</i>
UNICEF	-	<i>The United Nations Children's Fund</i>
KKP	-	Kekuatan Psikologikal Positif
WHO	-	<i>World Health Organization</i>
MWBI	-	<i>The Malaysia Well-Being Index</i>
ELOT	-	<i>Extended Life Orientation Test</i>
LOT	-	<i>Life Orientation Test</i>
OPS	-	<i>Optimism and Pessimism Scale</i>
GSES	-	<i>General Self-Efficacy Scale</i>
ISSB-SF	-	<i>Inventory of Socially Supportive Behaviors-Short Form</i>
SPSS	-	<i>Statistical Packages Science Software</i>
KMO	-	<i>Kaiser-Meyer-Olkin</i>
LL	-	<i>Lower Level</i>
UL	-	<i>Upper Level</i>
Opt.	-	Optimistik
KKUI	-	Kecekapan Kendiri Umum Inisiasi
KKUU	-	Kecekapan Kendiri Umum Usaha
KKUK	-	Kecekapan Kendiri Umum Kegigihan
AP	-	Afek Positif
SSB	-	Sokongan Sosial Bimbingan
SSE	-	Seokongan Sosial Emosi
SSK	-	Sokongan Sosial Ketara
Happ.	-	Kebahagiaan
S.P	-	Sisihan Piawai
S.E	-	<i>Standard Error</i>
Stat.	-	<i>Statistic</i>
Z Skew	-	<i>Z Skewness</i>
&	-	dan
%	-	Peratus
<	-	lebih rendah daripada
>	-	lebih besar daripada
≥	-	lebih besar atau sama dengan
≤	-	lebih kecil atau sama dengan
*	-	aras kesignifikan 0.05
**	-	aras kesignifikan 0.01
α	-	Alfa <i>Cronbach</i>
R ²	-	R Kuasa Dua
F	-	Nilai F pada Regresi
Sig.	-	Signifikan

SENARAI LAMPIRAN

- LAMPIRAN 1 – Soal Selidik Kajian Rintis
- LAMPIRAN 2 – Alat Kajian Sebenar
- LAMPIRAN 3 – Senarai Fakulti
- LAMPIRAN 4 – Senarai Hari
- LAMPIRAN 5 – Senarai Waktu Kelas
- LAMPIRAN 6 – Senarai Bilik Kelas Setiap Fakulti



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Psikologi positif merupakan pendekatan baru yang menonjol sejak akhir 1990 menerusi idea Martin Seligman dalam memahami kehidupan manusia (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller & Santos, 2013). Seligman (2013) menjelaskan bahawa psikologi positif merupakan bidang yang mengkaji kekuatan, karakteristik dan tindakan yang membolehkan individu serta masyarakat menghadapi sebarang tekanan dalam kehidupan dan terus berkembang. Fokus utama psikologi positif adalah untuk memahami bagaimana manusia menggunakan potensi dalam diri untuk beradaptasi serta berdaya tindak dengan sebarang tekanan dalam kehidupan (Afzal, Atta & Malik, 2016).

Kemunculan bidang psikologi positif menjelaskan bahawa manusia cenderung tidak memberi perhatian ke atas kualiti positif dalam diri, sebaliknya lebih gemar memikirkan karakteristik negatif yang boleh menjejaskan keadaan hidup yang bahagia (Khor, 2011). Hal ini demikian kerana, setiap individu mempunyai keinginan untuk memperbaiki dan menukarkan karakteristik negatif menjadi kualiti positif. Oleh itu, pendekatan psikologi positif diperkenalkan untuk mengubah perhatian individu daripada tertumpu ke atas karakteristik negatif tersebut kepada peningkatan kualiti yang baik dan positif, seterusnya meneroka kekuatan yang ada dalam diri (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Asasnya, matlamat utama psikologi positif adalah membuatkan setiap manusia hidup bahagia dengan meningkatkan kualiti positif, potensi serta makna kehidupan walaupun berada dalam keadaan hidup yang mempunyai kekurangan atau sumber persekitaran yang menggalakkan tekanan (Afzal et al., 2016). Sheldon dan King

(2001) menyebut bahawa psikologi positif merupakan satu bidang saintifik yang mengkaji kekuatan diri individu dan menggalakkan ahli psikologi untuk lebih terbuka serta menghargai potensi, motif dan kapasiti yang terdapat dalam diri setiap individu bagi merasakan hidup yang bahagia.

Pusat utama pendekatan psikologi positif adalah kekuatan psikologikal positif untuk kehidupan yang bahagia. Seligman (2011) menyebutnya sebagai *flourishing* melalui Model PERMA, iaitu hidup yang bahagia dengan mengembangkan potensi kekuatan diri agar dapat berfungsi secara berkesan. *Flourishing* merujuk kepada falsafah *eudaimonism* dalam konteks kontemporari, yang mana apresiasi subjektif individu terhadap kekuatan psikologikal positif bagi mendapatkan hidup yang baik (Clark & Senik, 2011). Menurut Seligman (2011), model ini sesuai digunakan untuk menjelaskan kebahagiaan pada konteks golongan pelajar kerana golongan tersebut adalah masih menjalani proses perkembangan kehidupan.

Konsep umum yang boleh diguna pakai dalam bidang kajian secara umum dan mudah difahami adalah kekuatan psikologikal positif (KPP) (Khan, 2013). Kekuatan psikologikal positif merupakan keadaan perkembangan psikologikal positif individu yang dicirikan melalui keyakinan untuk memulakan dan melakukan sesuatu tugas sehingga berjaya walaupun terdapat cabaran (kecekapan sendiri), membuat tanggapan yang positif tentang kehidupan masa kini dan masa hadapan (optimistik) menunjukkan kegigihan ke atas pencapaian matlamat (harapan) dan berdaya tahan dengan sebarang konflik atau cabaran (daya tahan) (Luthan et al., 2007). Matlamat kekuatan psikologikal positif tersebut adalah sebagai faktor yang boleh menggalakkan kebahagiaan dengan mengurangkan impak negatif daripada situasi kehidupan yang kurang baik dan masalah tingkah laku, serta menggalakkan perkembangan yang optimum (Rask, Astedt-Kurki & Laippala, 2002).

Mencapai kebahagiaan adalah matlamat yang wujud secara semula jadi bagi setiap individu dan membentuk sebahagian sifat penting dalam diri. Persepsi seseorang individu tentang kebahagiaan perlu selari dengan sistem makna kehidupannya dan mencerminkan sikapnya terhadap dunia (Kalvans, 2012). Oleh sebab itu, kebahagiaan sering dianggap sebagai pengalaman yang subjektif kerana ia menjelaskan sejauh mana individu berpuas hati dengan makna kehidupannya dan berasa gembira. Ahli psikologi yang mengkaji tentang kebahagiaan mengandaikan bahawa kunci utama kehidupan yang bahagia ataupun sering juga disebut dengan kehidupan yang baik adalah seseorang itu harus menyukai kehidupannya sendiri secara menyeluruh (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Namun, kebahagiaan berkemungkinan hanya dialami dalam tempoh yang singkat atau dapat dilanjutkan dalam tempoh yang lama (Moor & de Graaf, 2016). Kebahagiaan juga tidak semestinya ditunjukkan melalui ekspresi yang gembira, tetapi pengalaman internalisasi yang berbeza dari segi tahap, iaitu dari kepuasan yang sederhana sehingga ke tahap euforia.

Menurut Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), kebahagiaan merupakan kesejahteraan secara psikologikal yang optimum berhubung dengan kehidupan manusia. Oleh kerana itu, ia menjadi salah satu fokus yang ditekankan dalam psikologi positif yang dapat menjadi nilai utama dan kekuatan setiap individu (Bartram, 2011). Semenjak sejarah awal kemanusiaan, kebahagiaan menjadi subjek penting dalam kehidupan manusia bermula daripada era falsafah Greek Purba, pasca-pencerahan Eropah, falsafah moral Barat-Eropah sehingga dalam kajian sosial, politik dan sains ekonomi (Boniwell, 2006). Socrates dan Aristotle menjelaskan bahawa kehidupan yang baik adalah mengandungi kebahagiaan yang bergantung kepada diri manusia sendiri (Coan, 1977). Manakala, Dalai Lama menekankan kepentingan kebahagiaan dalam setiap kehidupan manusia dan menggesa setiap individu untuk mencari kebahagiaan (Lama & Cutler, 1998). Dalai Lama menambah lagi bahawa kebahagiaan tidak wujud secara tiba-tiba atau menjadi anugerah dalam setiap kehidupan melainkan individu itu berusaha mencarinya dan terhasil daripada tindakan individu tersebut (Lama & Cutler, 1998).

Menurut Alexandrova (2005), setiap individu mempunyai hak untuk mengimbangi tahap kebahagiaannya kerana hanya individu itu yang memahami bentuk pengalaman dan situasi yang dialami dalam kehidupan yang boleh mempengaruhi tahap kebahagiaannya. Setiap individu mempunyai pengalaman yang saling berbeza dalam kehidupan dan menentukan jenis kekuatan yang akan dipilih yang boleh menyumbang kepada kebahagiaannya. Pandangan tersebut konsisten dengan pandangan Lama dan Cutler (1998) yang menegaskan bahawa setiap individu harus berusaha untuk mencari kebahagiaannya sendiri. Manakala, Lyubomirsky, Sheldon dan Schkade (2005) pula menegaskan bahawa kebahagiaan adalah stabil sepanjang masa, namun faktor tekanan dalam kehidupan seharian boleh mempengaruhi potensi kebahagiaan tersebut.

Pada masa kini, perhatian yang diberikan ke atas isu kebahagiaan semakin meningkat daripada para pengkaji dan pembuat polisi (Biswas-Diener & Diener, 2006). Dalam bidang kajian saintifik isu kebahagiaan masih dianggap sebagai isu yang baru diteroka, namun isu kebahagiaan telah lama dibincangkan secara penjelasan teori (Sharma & Gulati, 2014). Hal ini berikutan hubungannya dengan isu-isu kesihatan mental serta masalah tingkah laku yang timbul, yang mana memberi gambaran bahawa seseorang individu yang mempunyai isu kesihatan mental adalah bukan berpunca secara semula jadi, atau masalah tingkah laku adalah disebabkan oleh tidak mempunyai hidup yang bahagia (Koivumaa-Honkanen, Honkanen, Koskenvuo & Kaprio, 2003). Manakala, Schiffrin dan Nelson (2010) pula menjelaskan bahawa isu tekanan yang mudah dialami menunjukkan bahawa seseorang itu adalah tidak bahagia dan sebaliknya.

1.2 Latar Belakang Kajian

Latar belakang kajian ini dijalankan adalah berdasarkan kepentingan kebahagiaan ke atas golongan pelajar universiti, cabaran yang boleh menjejaskan kebahagiaan mereka dan kepentingan kekuatan psikologikal positif yang boleh dimanfaatkan untuk berhadapan dengan tekanan cabaran.

1.2.1 Kepentingan Kebahagiaan kepada Pelajar Universiti

Kebahagiaan adalah penting kerana secara empirikalnya ia mendorong kepada pembentukan keperibadian, tingkah laku, fizikal, psikologikal dan sosial yang positif (Diener & Chan, 2011; Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Veenhoven, 2008). Diener dan Ryan (2009) menyatakan bahawa kebahagiaan bukan sekadar menjadi matlamat yang berharga dalam kehidupan, tetapi juga mampu mempengaruhi domain kehidupan yang lain.

Wujud persoalan tentang mengapa kebahagiaan penting kepada pelajar di universiti? Umumnya, memiliki kehidupan yang bahagia adalah sama penting dengan mempunyai kesihatan yang baik (Hall, 1904). Hal ini kerana, pelajar universiti yang bahagia merupakan mereka yang berkembang secara optimum dan dapat menjalankan fungsinya dengan lebih baik, dan yang lebih penting berperanan stabil dalam masyarakat. James (2012) di dalam *Happiness and The Art of Being* menjelaskan bahawa kebahagiaan merupakan keadaan semula jadi manusia kerana ia merupakan matlamat dalam hidup setiap individu. Idea James (2012) adalah mempunyai sedikit persamaan dengan pandangan Jahoda (1958), yang menyatakan bahawa individu yang mengekalkan status mental positif adalah individu yang memiliki hidup yang bahagia. Seligman dan Royzman (2003) pula menjelaskan bahawa kebahagiaan adalah penting kerana ia dapat meningkatkan kualiti kehidupan dengan membentuk corak pemikiran positif dalam memahami sesuatu fenomena yang berlaku.

Pengetahuan pelajar universiti berhubung dengan kebahagiaan adalah amat penting kerana ia menggalakkan kesihatan positif dan berfungsi secara optimum (Mahon & Yarcheski, 2002). Di samping itu, kebahagiaan bagi golongan pelajar universiti adalah amat penting kerana kebahagiaan pada peringkat di mana mereka merupakan golongan remaja merupakan fasa awal yang boleh memberi gambaran kepada kehidupan bahagia apabila memasuki alam kedewasaan, yang mana kehidupan yang bahagia atau mempunyai keadaan mental positif berkecenderungan tinggi berpanjangan hingga peringkat dewasa (Fraser &

Blishen, 2011; Kessler, Amminger, Aguilar-Gaxiola, Alonso, Lee & Ustun, 2007; Kim-Cohen, Caspi, Moffitt, Harrington, Milne & Poulton, 2003; Raphael, 2013).

Manakala, menurut Lyubomirsky, King dan Diener (2005), kebahagiaan adalah penting kerana ia berhubungan positif dengan pelbagai domain kehidupan seperti kesihatan fizikal serta mental, dan hubungan sosial. Pelajar universiti yang bahagia adalah kurang cenderung mengalami masalah kesihatan mental (Diener & Seligman, 2002) dan kurang terlibat dalam tingkah laku berisiko (Lyubomirsky, King & Diener, 2005), kerana rasa bahagia akan membuka lebih banyak peluang menjadi lebih mahir beradaptasi dengan sebarang situasi dan cenderung menilai kehidupannya sebagai sesuatu yang berkualiti. Oleh itu, bagi menggalakkan kepentingan kebahagiaan kepada golongan pelajar universiti, adalah penting untuk mengenal pasti kekuatan psikologikal positif yang mempromosi adaptasi berkesan dalam situasi kehidupan. Dengan itu, mereka akan menunjukkan prestasi yang optimum dalam hidupnya walaupun berhadapan dengan cabaran atau krisis semasa dalam proses perkembangan (Ryff, 1989; Ryan & Deci, 2000).

1.2.2 Cabaran Sebagai Seorang Remaja serta Pelajar yang Boleh Menjejaskan Kebahagiaan

Terdapat dua bentuk cabaran utama yang dihadapi oleh golongan pelajar universiti yang boleh menjejaskan kebahagiaan mereka, iaitu cabaran transisi sebagai seorang remaja serta cabaran sebagai seorang pelajar.

Sebagai seorang remaja, pada peringkat keremajaan seterusnya, iaitu di akhir peringkat perkembangan, pelajar universiti dianggap sebagai peringkat umur kelahiran semula (Rousseau, 1973). Hal ini kerana, peringkat tersebut pelajar universiti berada dalam transisi ke alam kedewasaan yang mana krisis kehidupan merupakan cabaran utama yang dihadapi dalam kehidupan (Rousseau, 1973). Transisi ke alam kedewasaan bagi pelajar universiti adalah tempoh mencabar yang tidak dapat dielakkan. Cabaran perkembangan utama berlaku pada tempoh ini

kepada setiap individu yang mana ia kerap berakhir kepada kejayaan, dan ada kalanya juga berlaku kegagalan serta ancaman kepada kehidupan pada alam dewasa kelak. Krisis utama berlaku adalah perkembangan psikososial yang merupakan transformasi karakter melibatkan pembentukan identiti diri yang akan digunakan secara konsisten apabila memasuki alam kedewasaan, perkembangan imej diri, mencapai kebebasan autonomi dan penyusunan semula struktur personaliti (Cretu, 2001). Berdasarkan teori perkembangan akhir remaja yang berfokus kepada umur 18 hingga 25 tahun, juga disebut oleh Arnett (2000) sebagai 'dewasa berkembang', pelajar universiti berhadapan dengan konflik yang konsisten iaitu 'perpisahan' secara fizikal atau emosi daripada persekitaran asalnya iaitu keluarga untuk membentuk satu identiti yang baru sebagai persediaannya memasuki alam kedewasaan (Khan, 2013). Di samping itu, pelajar universiti juga berhadapan dengan konflik lain seperti mula bertanggungjawab ke atas diri sendiri, membuat keputusan, mencapai matlamat dan berautonomi (Arnett, 2000; 2003), yang mana proses tersebut kerap berlangsung dengan sukar dan sekiranya diurus secara tidak baik akan memberi impak negatif kepada hidup yang bahagia (Rarick, 2006). Selain itu, kebanyakan perubahan besar dalam kehidupan berlaku kepada pelajar universiti semasa dalam tempoh remaja adalah seperti mencapai kebebasan daripada ibu bapa, hubungan rapat dengan rakan sebaya, menjalinkan hubungan romantik, kematangan fizikal dan jangkauan daripada ibu bapa, yang menyebabkan peningkatan kadar tekanan kepada mereka (Hankin, Mermelstein & Roesch, 2007; Mezulis, Funasaki, Charbonneau & Hyde, 2010; Ngai & Cheung, 2000). Perubahan tersebut cenderung mengakibatkan masalah psikososial sekiranya tidak dikendalikan dengan baik, seperti kemurungan (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007; Hankin, 2008; Calvete, Villardon & Estevez, 2008) dan kebimbangan (Adewuya, Ola & Adewumi, 2007; Byrne et al., 2007; Esbjom, Hoeyer, Dyrborg, Leth & Kendall, 2010), yang mana akhirnya menyumbang kepada kadar kebahagiaan yang rendah serta sukar berfungsi secara sihat.

Manakala, cabaran sebagai seorang pelajar universiti pula, sememangnya kehidupan universiti memberikan pengalaman yang sangat bermanfaat kepada pelajar universiti apabila menjadi dewasa kelak (Zarrett & Eccles, 2006). Walaupun