

**STRATEGI DAYA TINDAK SEBAGAI MODERATOR
DALAM HUBUNGAN SUMBER STRES DENGAN
KETIDAKSEJAHTERAAN PSIKOLOGI MENGIKUT
PERSONALITI PELAJAR**



**SEKOLAH PSIKOLOGI DAN KERJA SOSIAL
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2011**

**STRATEGI DAYA TINDAK SEBAGAI MODERATOR
DALAM HUBUNGAN SUMBER STRES DENGAN
KETIDAKSEJAHTERAAN PSIKOLOGI MENGIKUT
PERSONALITI**



BEN ANDERSON ANAK MELAI

**TESIS DIHANTAR UNTUK MEMENUHI SYARAT
IJAZAH SARJANA PSIKOLOGI**

**SEKOLAH PSIKOLOGI DAN KERJA SOSIAL
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH
2011**

UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS

JUDUL : STRATEGI DAYA TINDAK SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN SUMBER STRES DENGAN KETIDAKSEJAHTERAAN PSIKOLOGI MENGIKUT PERSONALITI PELAJAR

IJAZAH: SARJANA PSIKOLOGI

Saya BEN ANDERSON ANAK MELAI, sesi pengajian 2007, mengaku membenarkan tesis Sarjan ini di simpan di Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:

1. Tesis adalah hakmilik 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 RASMI 1972)
- TERHAD (Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan dijalankan)
- / TIDAK TERHAD

Disahkan Oleh,

(Tandatangan penulis)

(Tandatangan Pustakawan)

Tarikh: 7 Disember 2011

PROF. MADYA DR. MOHD DAHLAN HJ.
A. MALEK
(Penyelia)

PENGAKUAN

“Saya akui karya ini adalah hasil kerja sendiri kecuali nukilan-nukilan dan ringkasan-ringkasan yang tiap-tiap satunya telah saya jelaskan sumbernya”

7 Disember 2011

BEN ANDERSON ANAK MELAI

PR2007-8168



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

PENGANUGERAHAN

NAMA : **BEN ANDERSON ANAK MELAI**

NOMBOR MATRIK : **PR2007-8168**

TAJUK : **STRATEGI DAYA TINDAK SEBAGAI MODERATOR
DALAM HUBUNGAN SUMBER STRES DENGAN
KETIDAKSEJAHTERAAN PSIKOLOGI MENGIKUT
PERSONALITI PELAJAR**

PENGIJAZAHAN : **SARJANA PSIKOLOGI**

TARIKH VIVA : **7 DISEMBER 2011**

 **PENGESAHAN**
1. PENYELIA Prof. Madya Dr. Mohd Dahlan Hj. A. Malek
Tandatangan _____
UMMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

PENGHARGAAN

Bersyukur kepada Tuhan atas berkat yang melimpah, akhirnya kajian ini dapat disiapkan dengan jayanya. Kejayaan ini datang dari berkat usaha yang berterusan diiringi dengan doa. Atas kehendaknya, saya telah dibantu oleh beberapa insan yang sanggup menghulurkan bantuan dan tunjuk ajar sepanjang kajian ini dijalankan. Kesempatan ini, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih yang tidak terhingga kepada mereka yang terlibat.

Pertama, penghargaan yang tidak terhingga kepada penyelia saya iaitu Professor Madya Dr. Mohd Dahlan Hj. A. Malek atas dorongan dan tunjuk ajar yang berguna. Sumbangan dari segi pengetahuan dan kepakaran memperdalam lagi pengetahuan saya dalam bidang ini.

Terima kasih juga kepada sahabat saya iaitu Naula Linggi dan rakan-rakan CSG-UMS (*Catholic Student Group - Universiti Malaysia Sabah*) kerana sanggup membantu saya dalam pelaksanaan kajian ini. Segala khidmat sukarela yang telah dihulurkan sepanjang kajian dijalankan amat saya kagumi dan hargai. Tidak lupa juga kepada rakan-rakan seperjuangan Aminuddin Ibrahim Lastar, Razima Hanim, Noorma Razali dan Siti Hernawati atas tunjuk ajar serta perkongsian pendapat yang berguna dalam kajian ini.

Penghargaan yang tinggi kepada pihak kerajaan Malaysia dan Universiti Malaysia Sabah (UMS) kerana bantuan dari segi sokongan kewangan terutamanya kepada Naib Canselor Universiti Malaysia Sabah, Y.Bhg Brig. Jen. Prof. Datuk Seri Panglima Dr. Kamaruzaman Hj. Ampon, Y.Bhg Professor Dr. Md Shuaib Che Din, dan Dekan Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial Y.Bhg Professor Madya Dr. Murnizam Hj. Halik. Tanpa bantuan dan dorongan dari pihak kerajaan dan universiti, kajian ini mungkin tidak dapat disiapkan dalam tempoh yang ditetapkan.

Bersyukur juga kepada kesabaran serta ketabahan keluarga yang dicintai terutama sekali kepada isteri, Carely Anak Rumpa dan anak-anak, Brady Ellison, Brandon Ellison, dan Clairrise Allison. Tidak lupa juga penghargaan yang tidak terhingga kepada bapa, Gabriel Melai Anak Dubog dan Ibu, Josephine Kasiap Anak Manang serta adik-beradik, Juana Kristie, Roy Anderson, Sabrina Kristie, Felicia Kristie dan Jon Anderson kerana sokongan dan bantuan yang telah diberikan menjadi inspirasi kepada kejayaan ini. Berkat keluarga membantu saya untuk lebih berusaha gigih sehingga berjaya pada tahap ini.

Akhir sekali, jutaan terima kasih kepada mereka yang terlibat secara langsung dan tidak langsung dalam penyediaan hasil kajian ini. Tuhan memberkati anda semua.

ABSTRAK

STRATEGI DAYA TINDAK SEBAGAI MODERATOR DALAM HUBUNGAN SUMBER STRES DENGAN KETIDAKSEJAHTERAAN PSIKOLOGI MENGIKUT PERSONALITI PELAJAR.

Stres merupakan isu penting yang berlaku dalam kalangan pelajar di institusi pengajian tinggi dan kelemahan strategi daya tindak dalam mengatasi stres akan memberi kesan kepada ketidaksejahteraan psikologi pelajar. Kajian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara sumber stres dengan ketidaksejahteraan psikologi pelajar. Selain itu, kajian ini juga ingin mengkaji sejauh mana strategi daya tindak mempengaruhi hubungan antara sumber stres dan ketidaksejahteraan psikologi mengikut personaliti pelajar. Seramai 595 orang pelajar (N=595) dari Universiti Malaysia Sabah telah dipilih secara rawak terlibat dalam kajian ini. Kajian ini menggunakan kaedah tinjau selidik dengan menggunakan borang soal selidik yang telah diubahsuai mengikut kesesuaian tempatan seperti soal selidik Personaliti Eysenck (EPQ), *Personal and Work Life stressors questionnaire*, *The Strategic Approach to Coping Scale (SACS)* dan *Psychological Health Scales*. Keputusan menunjukkan sumber stres keseluruhan, masa peribadi, kewangan dan kampus mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan ketidaksejahteraan psikologi pelajar. Sumber stres kesihatan diri dan keluarga menunjukkan tidak terdapat hubungan dengan ketidaksejahteraan psikologi pelajar. Hasil analisis regresi pelbagai menunjukkan sumber stres kampus merupakan peramal yang signifikan kepada ketidaksejahteraan psikologi pelajar personaliti introvert dan ekstrovert. Dari segi strategi daya tindak, keputusan mendapati bahawa strategi daya tindak aktif dan pasif mampu memberi sumbangan sebagai moderator antara sumber stres dan ketidaksejahteraan psikologi bagi pelajar personaliti ekstrovert tetapi tidak kepada pelajar personaliti introvert. Dapatan ini penting dan memberi implikasi kepada Jabatan Hal Ehwal Pelajar (HEP) untuk melaksanakan modul strategi daya tindak yang sesuai kepada pelajar supaya masalah stres dalam kalangan pelajar dapat dikurangkan dan mempertingkatkan lagi kesejahteraan psikologi pelajar yang lebih terjamin.

ABSTRACT

Stress is very important topic among student in higher learning institution and the weakness of coping strategy among them will effect to their psychological illness. The purpose of this study was to identify the relationship sources of stress and psychological illness among students. Besides that, it is also to identify coping strategy as moderator effect in the relationship between sources of stress and psychological illness through personality difference. A total of 595 students (N=595) from Universiti Malaysia Sabah was selected randomly in this research. Survey research method was used for this research by using questionnaire such as Eysenck Personality Questionnaire, Personal and work Life stressors Questionnaire, The Strategic Approach to Coping Scale (SACS) and Psychological Health Scales. The results show there was a significant and positive relationship between total sources of stress, private time, financial and campus with psychological illness among the students. Result from multiple regression analysis shown that campus was significant predictor to psychological illness for both personality extrovert and introvert. For coping strategy, the result shown that active and passive coping have moderator effect in relationship between source of stress and psychological illness for extrovert personality but not for introvert personality. This finding are important and it bring an implication to Student Affairs Department (HEP) in implementation a good coping strategy module for students to reduce stress problem and to improve better psychological wellbeing among the student.

SENARAI SINGKATAN DAN SIMBOL

SPSS	<i>Statistical Program for Social Science</i>
SACS	<i>Strategic Approach to Coping Scale</i>
EPQ	<i>Eysenck Personality Questionnaire</i>
PHS	Skala Kesihatan Psikologi
IPT	Institusi Pengajian Tinggi
SDT	Strategi Daya Tindak
KMO	<i>Kaiser- Meyer-Oklin</i>
β	nilai beta
F	Pekali ANOVA
r	Pekali korelasi
t	nilai ujian t
k	Aras kesignifikannan
S.P	Sisihan piawai
N	Bilangan subjek
M	Min
%	Peratusan
>	Lebih besar daripada
<	Lebih kecil daripada
**	Signifikan pada tahap 0.01 (dua hujung)
*	Signifikan pada tahap 0.05 (dua hujung)
Δ	Perubahan

KANDUNGAN

	Muka surat
PENAKUAN	i
PENGESAHAN	ii
PENGHARGAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
SENARAI SINGKATAN DAN SIMBOL	vi
KANDUNGAN	vii
SENARAI DAFTAR JADUAL	x
SENARAI DAFTAR RAJAH	xii
SENARAI LAMPIRAN	xiii
BAB 1: PENGENALAN	1
1.1 Pendahuluan	1
1.1.1 Sumber Stres Dan Ketidaksejahteraan Psikologi	2
1.1.2 Personaliti Dan Sumber Stres	4
1.1.3 Personaliti Dan Strategi Daya Tindak	5
1.2 Permasalahan Kajian	7
1.3 Objektif Kajian	11
1.4 Kesignifikanan Kajian	11
1.5 Pendekatan Teori	13
1.6 Kerangka Teoritikal	20
1.7 Definisi Konsep	22
1.8 Definisi Operasi	23
1.9 Hipotesis	26
1.10 Kesimpulan	28
BAB 2: SOROTAN KAJIAN LEPAS	29
2.1 Pendahuluan	29
2.2 Sumber Stres Dan Ketidaksejahteraan Psikologi	29
2.3 Personaliti Dan Sumber Stres	36
2.4 Personaliti Dan Strategi Daya Tindak	37

2.5	Kesimpulan	44
BAB 3: METODOLOGI KAJIAN		45
3.1	Pendahuluan	45
3.2	Reka Bentuk Kajian	45
3.3	Subjek Kajian	46
3.4	Tempat kajian	49
3.5	Prosedur Kajian	49
3.6	Alat Kajian	50
3.6.1	Bahagian A: Demografi Subjek	50
3.6.2	Bahagian B: Personaliti	50
3.6.3	Bahagian C: Sumber Stres	52
3.6.4	Bahagian D: Strategi daya tindak	52
3.6.5	Bahagian E: Ketidaksejahteraan Psikologi	53
3.7	Kajian Rintis	54
3.7.1	Soal Selidik Personaliti Eysenck	55
3.7.2	<i>Personal And Work Life Stressors Questionnaire</i>	55
3.7.3	<i>Strategic Approach to Coping Scale (SACS)</i>	56
3.7.4	Skala Kesihatan Psikologi (PHS)	57
3.7.5	Kesahan	59
3.8	Analisis data	61
BAB 4: KEPUTUSAN KAJIAN		65
4.1	Pendahuluan	65
4.2	Ujian Kebolehpercayaan Dan Kesahan Alat Kajian	65
4.2.1	Analisis Deskriptif Sumber stres	68
4.2.2	Analisis Deskriptif Strategi Daya Tindak	68
4.2.3	Analisis Deskriptif Ketidaksejahteraan Psikologi	69
4.3	Analisis Inferensi	69
4.3.1	Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi	69
4.3.2	Pengaruh Sumber Stres Ke Atas Ketidaksejahteraan Psikologi Mengikut Personaliti Pelajar	71

4.3.3	Strategi Daya Tindak Bertindak Sebagai Moderator Dalam Hubungan Di Antara Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi	74
4.6	Rumusan	79
BAB 5: PERBINCANGAN		81
5.1	Pendahuluan	81
5.2	Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi	81
5.3	Pengaruh Sumber Stres Ke Atas Ketidaksejahteraan Psikologi Mengikut Personaliti Pelajar	84
5.4	Strategi Daya Tindak Bertindak Sebagai Moderator Dalam Hubungan Di Antara Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi	87
	5.4.1 Personaliti Ekstrovert	87
	5.4.2 Personaliti Introvert	92
5.6	Kesimpulan	95
BAB 6: PENUTUP		97
6.1	Pendahuluan	97
6.2	Rumusan Kajian	97
6.3	Implikasi Kajian	99
6.4	Cadangan Untuk Kajian Masa Hadapan	104
6.5	Limitasi Kajian	106
6.6	Kesimpulan	108
RUJUKAN		109
LAMPIRAN		117

SENARAI DAFTAR JADUAL

	Muka surat
Jadual 2.1: Ringkasan Kajian Lepas Sumber Stres Dan Ketidaksejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar	34
Jadual 2.2: Ringkasan Kajian Lepas Personaliti Dan Sumber Stres Dalam Kalangan Pelajar	37
Jadual 2.3: Ringkasan Kajian Lepas Personaliti Dan Strategi Daya Tindak Dalam Kalangan Pelajar	43
Jadual 3.1: Kekekapan Subjek Mengikut Jantina, Tahun Pengajian, Sekolah Dan Personaliti	47
Jadual 3.2: Jumlah Populasi Pelajar Universiti Malaysia Sabah Mengikut Sekolah	48
Jadual 3.3: Pembahagian Item Positif dan Item Negatif Soal Selidik Personaliti Eysenck	51
Jadual 3.4: Cara Pengkategorian Personaliti	51
Jadual 3.5: Item komponen dan Sub komponen Sumber Stres	52
Jadual 3.6: Item Komponen Dan Sub Komponen Strategi Daya Tindak	53
Jadual 3.7: Item Positif dan Negatif Setiap Aspek Dalam PHS	54
Jadual 3.8: Nilai Kebolehpercayaan bagi <i>Personal And Work Life Stressors Questionnaire</i> (Kajian Rintis)	56
Jadual 3.9: Nilai Kebolehpercayaan bagi SACS (Kajian Rintis)	57
Jadual 3.10: Nilai Kebolehpercayaan bagi PHS (Kajian Lepas)	58
Jadual 3.11: Nilai Kebolehpercayaan bagi PHS (Kajian Rintis)	59
Jadual 3.12: Korelasi antara Item dalam komponen <i>Personal And work Life Stressors Questionnaire</i>	60
Jadual 3.13: Korelasi antara Item dalam Sub Komponen Kampus	60
Jadual 3.14: Korelasi antara Item bagi SACS	61
Jadual 3.15: Korelasi antara Item bagi PHS	61
Jadual 3.16: Analisis Data Yang Digunakan Untuk Menguji Hipotesis	63
Jadual 4.1: <i>Alpha Cronbach</i> Untuk <i>Personal And Work Life Stressors Questionnaire</i>	66
Jadual 4.2: <i>Alpha Cronbach</i> Untuk SACS	66
Jadual 4.3: <i>Alpha Cronbach</i> Untuk PHS	66

Jadual 4.4:	Matriks Pekali Korelasi Bagi Sumber Stres	67
Jadual 4.5:	Matriks Pekali Korelasi Bagi Sub Komponen Kampus	67
Jadual 4.6:	Matriks Pekali Korelasi Bagi Strategi Daya Tindak	68
Jadual 4.7:	Keputusan Korelasi Antara Sumber Stres Dengan Ketidaksejahteraan Psikologi Pelajar	70
Jadual 4.8:	Keputusan Korelasi Antara Sumber Stres Kampus Dengan Ketidaksejahteraan Psikologi Pelajar	70
Jadual 4.9:	Taburan Beta Piawai bagi Menguji Hubungan antara Sumber Stres dengan Ketidaksejahteraan psikologi Pelajar	71
Jadual 4.10:	Taburan Beta Piawai bagi Menguji Hubungan antara Sumber Stres Kampus dengan Ketidaksejahteraan Psikologi Pelajar	72
Jadual 4.11:	Taburan Beta Piawai bagi Menguji Hubungan antara Sumber Stres dengan Ketidaksejahteraan Psikologi Pelajar	73
Jadual 4.12:	Taburan Beta Piawai bagi Menguji Hubungan antara Sumber Stres Kampus dengan Ketidaksejahteraan Psikologi Pelajar	74
Jadual 4.13:	Kesan Pembolehubah Moderator Strategi Daya Tindak Aktif dalam Hubungan di antara Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi Pelajar Personaliti Ekstrovert	75
Jadual 4.14:	Kesan Pembolehubah Moderator Strategi Daya Tindak Aktif dalam Hubungan di antara Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Personaliti Introvert	76
Jadual 4.15:	Kesan Pembolehubah Moderator Strategi Daya Tindak Pasif dalam Hubungan di antara Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi dalam kalangan Pelajar Personaliti Ekstrovert.	78
Jadual 4.16:	Kesan Pembolehubah Moderator Strategi Daya Tindak Pasif dalam Hubungan di antara Sumber Stres dan Ketidaksejahteraan Psikologi dalam kalangan Pelajar Personaliti Introvert.	79
Jadual 4.17:	Hipotesis Kajian dan Ringkasan Dapatan Kajian	80

SENARAI DAFTAR RAJAH

	Muka surat
Rajah 1.1: Ringkasan Model Stres dan Strategi Daya Tindak <i>Transaction</i>	15
Rajah 1.2: Pendekatan <i>Transactional</i>	16
Rajah 1.3: Model Struktur Personaliti Eysenck	20
Rajah 1.4: Kerangka Teoritikal Kajian	21
Rajah 5.1: Model Strategi Daya Tindak Sebagai Moderator Dalam Hubungan Di Antara Sumber Stres Dan Ketidaksejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Personaliti Ekstrovert	88
Rajah 5.2: Model Strategi Daya Tindak Sebagai Moderator Dalam Hubungan Di Antara Sumber Stres Dan Ketidaksejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Personaliti Introvert	93



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

SENARAI LAMPIRAN

	Muka surat
Lampiran A Pembentangan Dalam Seminar	118
Lampiran B Surat Kebenaran Menjalankan Kajian	119
Lampiran C Borang Soal Selidik	120



UMS
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pendahuluan

Negara memerlukan pemimpin yang terdidik dan terpelajar. Atas keperluan ini, institusi pengajian tinggi (IPT) memainkan peranan yang penting untuk membentuk pemimpin masa depan negara (Abdul Halim Othman, 1982). Sebagai pelajar yang menuntut di mana-mana IPT, mereka mempunyai tanggungjawab yang besar untuk menimba ilmu sedalam yang mungkin. Dengan kata lain, pelajar-pelajar ini perlu berusaha dengan gigih untuk menghadapi susah payah sepanjang pengajian mereka untuk memenuhi cita-cita masing-masing di samping berhasrat untuk tidak menghampakan impian kedua ibubapa mereka. Atas rasa tanggungjawab serta keinginan untuk mencapai cita-cita masing-masing, pelajar-pelajar ini akan berusaha lebih gigih walau pun perlu menghadapi pelbagai masalah dan rintangan. Mereka menghadapi pelbagai jenis masalah dan cabaran dalam hidup di mana ianya akan mendatangkan stres dalam kehidupan mereka seharian.

Stres yang berterusan dan tidak diurus dengan baik boleh memberi kesan ketidaksejahteraan psikologi kepada pelajar. Banyak kajian mendapati pelajar menghadapi ketidaksejahteraan psikologi yang amat membimbangkan dan berisiko tinggi (Mahadir Ahmad, Shazli Ezzat Hj Ghazali, Normah Che Din dan Ponnusamy, 2004; Normah Che Din, Zaini Said, Mahadir Ahmad, Shazali Ezzat Hj Ghazali, Ponnusamy Subramaniam & Mohd Azman, 2004; Mazni Mustapha, Mohammad Haji-Yusuf dan Sabora Sipon, 2004; Gadzella dan Carvalho, 2006). Kelemahan strategi daya tindak dalam menangani stres memberi kesan kepada ketidaksejahteraan psikologi pelajar.

Stres bukan sahaja dipengaruhi oleh persekitaran kampus malah ianya hasil dari pembentukan personaliti dari awal zaman remaja lagi. Menurut Shannon, Bradley dan Teresa (1999), mereka melihat stres sebagai fenomena yang tidak stabil, di mana kewujudannya di zaman remaja merupakan permulaan kepada pola

gangguan dan ketidakstabilan status kesihatan mental di zaman dewasa. Ini disebabkan oleh perbezaan situasi atau persekitaran yang ditempuhi, perbezaan tugas yang perlu disempurnakan dan perbezaan matlamat. Mereka berpendapat tahap stres yang dialami oleh individu adalah dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menanganinya secara efektif. Kegagalan menanganinya akan menyebabkan pola kecelaruan psikologi seperti kesunyian, kebimbangan yang melampau dan gangguan tidur. Perkara ini amat membimbangkan kerana terdapat masalah lain yang akan timbul akibat daripada stres seperti berhenti dari pengajian, terlibat dalam alkohol dan dadah (Stevenson dan Harper, 2006; Agolla dan Ongori, 2009), bunuh diri, dan kesihatan diri (Yahaya Mahamood dan Lim Nyok Moi, 2002; Fiona Chua Li Chia, 2003). Oleh itu, ketidaksejahteraan psikologi pelajar harus diberi perhatian yang serius supaya pelajar ini boleh meneruskan pengajian mereka dalam keadaan yang lebih selesa. Antara perkara yang perlu dilihat dalam soal ketidaksejahteraan psikologi pelajar adalah mengenai sumber stres harian.

1.1.1 Sumber Stres dan Ketidakejahteraan Psikologi

Ketidakejahteraan psikologi pelajar perlu diberi perhatian yang serius. Sumber stres yang dialami oleh pelajar begitu banyak dan pelajar sukar untuk mengurus stres yang mereka hadapi. Banyak kajian lepas mengkaji sumber stres pelajar IPT secara deskriptif (Gray dan Rottman, 1988; Tyrrell, 1992, Shannon *et al.*, 1999; Asmawati Desa, 2004). Ini menunjukkan bahawa kajian mengenai sumber stres pelajar sentiasa dititikberatkan kerana masyarakat mulai sedar akan kepentingannya terhadap ketidaksejahteraan pelajar agar pelajar dapat melalui proses pembelajaran yang lebih selesa.

Kehidupan di IPT merupakan satu kehidupan yang penuh dengan stres dan cabaran. Transisi perubahan kehidupan pelajar dari suatu kehidupan yang dulu tinggal bersama keluarga, teman-teman dan saudara-mara terdekat kepada suatu persekitaran yang baru di mana pelajar menemui teman-teman baru yang datang dari pelbagai tempat, memberi kesan kepada hubungan interpersonal pelajar. Pelajar yang mempunyai sokongan psikologikal yang baik akan kurang mengalami masalah penyesuaian. Kajian mendapati hubungan baik antara pelajar harus

dikekalkan untuk membantu pelajar dalam penyesuaian emosi (Srivastava *et al.*, 2007).

Beban kewangan juga merupakan antara sumber stres utama pelajar IPT (Shannon *et al.*, 1999; Asmawati Desa, 2004; Asmawati Desa dan Wan Shahrazad, 2004; Misra dan Castillo, 2004; Srivastava *et. al.*, 2007;). Pelajar bukan setakat bertanggungjawab untuk membayar yuran pengajian malah mengambil kira kos makan dan minum harian, buku, latihan amali, dan kerja lapangan. Tambahan pula, keperluan pelajar semakin meningkat dengan adanya teknologi seperti komputer dan alat-alat elektronik lain, perubahan mengikut masa seperti keterampilan berpakaian dan sebagainya. Semua ini memerlukan perbelanjaan yang tinggi. Bagi sesetengah pelajar yang tidak mampu, mereka perlu untuk berjimat cermat dan ada kalanya terpaksa mencari kerja sampingan untuk menyara hidup (Rice, 1999).

Pengurusan masa adalah antara sumber stres yang dialami oleh pelajar. Menurut Ferner (1980), pengurusan masa adalah kecekapan dalam menggunakan segala sumber yang ada termasuklah masa untuk mencapai keberkesanan tujuan utama. Pengurusan masa yang baik memberi kelebihan kepada pelajar di mana pelajar akan dapat meningkatkan lagi pengurusan dan prestasi dalam akademik. Pengurusan masa yang efektif akan meningkatkan lagi prestasi akademik pelajar (Campbell dan Svenson, 1992). Menurut Misra dan McKean (2000), tingkah laku pengurusan masa memberi kesan terhadap stres akademik dan kepuasan aktiviti masa lapang di mana untuk mengurangkan stres akademik, kawalan masa (*perceived control of time*) adalah perlu dalam kalangan pelajar. Pengurusan masa yang lemah akan memberi stres yang tinggi kepada pelajar kerana masa yang diperuntukan begitu singkat dengan tugas dan tanggungjawab yang berat. Keadaan ini akan memberi kesan pada ketidaksejahteraan psikologi dan prestasi akademik yang rendah kepada pelajar. Menurut Kelly (2003), semakin tinggi kebimbangan individu tersebut maka semakin rendah struktur dan tujuan masa individu tersebut di mana individu tersebut akan mengalami stres, tidak ada harapan, lebih *neuroticism*, dan kemurungan. Ini bermaksud, kebimbangan individu yang rendah akan meningkatkan struktur dan tujuan masa dan secara tidak

langsung menurunkan ketidaksejahteraan psikologi individu tersebut. Oleh itu, pelajar perlu tahu dan mahir dalam penggunaan masa yang efektif supaya setiap tugas dan aktiviti yang dilakukan sepanjang pengajian dapat diurus dengan lebih teratur untuk mengelak stres dan masalah yang lebih besar timbul.

Faktor kesihatan juga merupakan sumber stres dalam kalangan pelajar. Perubahan dalam hidup banyak memberi stres kepada pelajar untuk memenuhi beberapa tuntutan semasa dalam pengajian. Pelajar mengalami beberapa perubahan dalam hidup di mana mereka terpaksa berdikari untuk mengurus diri, perubahan dalam tabiat tidur dan makan, sahabat baru, hubungan intimasi, masalah kewangan, beban tugas dan tanggungjawab baru (Shannon *et al*, 1999). Pelajar mempunyai keinginan yang kuat untuk menimba ilmu serta berusaha keras untuk mencapai kejayaan dalam akademik. Matlamat yang terlalu tinggi mengakibatkan ekspektasi yang tidak realistik tentang keupayaan diri seperti kekurangan sumber, masa yang terhad dan ancaman kesihatan diri (Asmawati Desa, 2004). Pelajar terpaksa menurut semua keperluan pengajian tanpa mengira tahap kemampuan diri kerana ingin berjaya dalam bidang yang diceburi. Ini memberi kesan ke atas kesihatan pelajar dan sekiranya kesihatan pelajar tidak di ambil perhatian yang sewajarnya, ini boleh mendatangkan stres kepada pelajar.

Sumber stres pelajar banyak memberi kesan kepada ketidaksejahteraan psikologi pelajar. Personaliti yang berbeza mempunyai perbezaan persepsi terhadap sumber stres. Personaliti adalah sifat-sifat yang ada pada seseorang individu seperti cara ia berfikir, beraksi, beremosi, dan berpersepsi di mana boleh di buat perbandingan dengan orang lain (Mahmood Nazar Mohamed, 1992). Dalam kajian ini, sumber stres pelajar dikaji mengikut personaliti Ekstrovert dan personaliti Introvert.

1.1.2 Personaliti dan Sumber Stres

Tingkah laku manusia mencerminkan dan melahirkan personaliti (Habibah Elias dan Noran Fauziah Yaakub, 2002). Personaliti boleh menjelaskan kestabilan tingkah laku seseorang merentasi masa dan situasi secara konsisten (Weiten dan Lloyd, 2003). Teori biologi yang diutarakan oleh Eysenck menjelaskan trait personaliti

Extroversion. Teori ini berpendapat personaliti Ekstrovert dan Introvert mempunyai perbezaan dari segi tahap kebangkitan kortikal di mana personaliti Introvert mempunyai tahap kebangkitan kortikal yang lebih tinggi berbanding dengan personaliti Ekstrovert. Perbezaan tahap kebangkitan ini menghasilkan perbezaan pola tingkah laku antara personaliti Ekstrovert dan Introvert. Personaliti Ekstrovert merujuk kepada individu yang aktif, suka bergaul dan bersosial. Bagi personaliti Introvert pula adalah bercanggahan dengan personaliti Ekstrovert. Individu ini merupakan seorang yang pendiam, cermat, tidak banyak bergaul, suka melayan perasaan dan kerap menyendiri (Weiten dan Lloyd, 2003). Menurut Burger (2000), setiap individu tidak semestinya dikatakan tulen kepada personaliti Introvert atau Ekstrovert tetapi kecenderungannya adalah terletak dalam kelompok Introvert dan Ekstrovert. Ini bermaksud, peratusan yang lebih tinggi meletakkan individu tersebut dalam salah satu kelompok personaliti.

Personaliti yang berbeza mempunyai perbezaan dari segi mempersepsi sesuatu itu sebagai sumber stres atau tidak. Menurut Duckitt (1984), kekurangan sokongan sosial kepada personaliti Ekstrovert menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi berbanding personaliti Introvert. Sokongan sosial yang tinggi akan membantu Ekstrovert untuk menurunkan tahap stres mereka (Swickert, Rosentreter, Hittner, dan Mushrush, 2001). Ini bermaksud, personaliti Ekstrovert memerlukan sokongan dari orang di persekitarannya dan tanpa sokongan tersebut ianya merupakan sumber stres bagi personaliti Ekstrovert. Dapatan ini selari dengan dapatan Halamandaris dan Power (1999) di mana mereka mendapati terdapat hubungan positif yang signifikan antara *extroversion* dengan sokongan sosial dan kegembiraan (*happiness*). Semakin tinggi sifat individu Ekstrovert tersebut, maka semakin tinggi sokongan sosialnya manakala semakin tinggi sifat individu Introvert, maka semakin rendah sokongan sosialnya.

1.1.3 Personaliti dan Strategi daya tindak

Setiap strategi daya tindak mempunyai ciri-ciri yang selari dengan personaliti individu. Menurut Millon (dalam Aldwin, 1994), setiap personaliti bertindak selari dengan strategi daya tindak dan ini menunjukkan bahawa setiap individu akan menghadapi stres mereka mengikut keserasian personaliti masing-masing. Strategi

daya tindak adalah tindakan personaliti ke atas stres (Bolger, 1990). Trait personaliti merupakan peramal strategi daya tindak yang signifikan secara jangka pendek dan jangka panjang (Vollrath, Torgersen, dan Alnaes, 1995). Ini bermaksud ciri-ciri personaliti memberi gambaran yang jelas kepada jenis strategi daya tindak yang tepat kepada personaliti tersebut. Menurut Burger (2000), penggunaan strategi daya tindak bergantung kepada keadaan persekitarannya, personaliti dan pendekatan tersendiri iaitu tujuan utamanya adalah untuk mengurangkan tahap kebimbangan diri.

Stres yang dialami perlu ditangani dengan cara yang bijak. Strategi daya tindak yang efektif adalah penting supaya kesejahteraan psikologi pelajar dapat dipelihara dengan baik. Lazarus dan Folkman (1984) (dlm. Jones, Gross dan McIleeven, 1999) membahagikan strategi daya tindak kepada dua cara iaitu penyelesaian kepada masalah (*problem focus*) dan penyelesaian secara emosi (*emotional focus*). Strategi daya tindak ini berperanan untuk mengekalkan serta menurunkan tahap ketidaksejahteraan psikologi seseorang itu. Pelajar mempunyai pelbagai strategi daya tindak untuk mengekalkan kesejahteraan psikologi mereka. Kajian mendapati pelajar lebih cenderung menggunakan strategi daya tindak penyelesaian masalah (*problem focus*) (Mahadir *et al.*, 2004; Asmawati Desa dan Wan Shahrazad, 2004; Misra dan McKean, 2000). Dapatan Ball dan rakan-rakannya (1999) mendapati 70 peratus daripada pelajar mendapatkan pertolongan daripada orang lain untuk membantu menangani masalah emosi mereka dan individu yang selalu didekati seperti kumpulan rakan sebaya, keluarga dan kumpulan agama. Menurut Langens dan Moerth (2003), strategi daya tindak pengelakan digunakan apabila masalah yang dihadapi dalam tahap yang rendah.

Terdapat dua kategori strategi daya tindak iaitu strategi daya tindak aktif dan pasif. Menurut Burger (2000), strategi daya tindak penyelesaian masalah (*problem focus*) adalah strategi daya tindak aktif manakala strategi daya tindak secara emosi (*emotional focus*) adalah strategi daya tindak pasif. Strategi daya tindak aktif bertindak secara terus kepada permasalahan yang wujud untuk mengurangkan situasi stres manakala strategi daya tindak pasif bertindak secara emosi atau perasaan untuk menghadapi situasi stres.

Personaliti yang berbeza mempunyai cara yang berbeza dalam menangani masalah stres. Personaliti merupakan faktor yang penting dari segi pandangan seseorang terhadap situasi yang negatif dengan menggunakan cara tertentu untuk menghadapinya melalui proses adaptasi dan menghasilkan kesan terhadap psikologikal dan kesihatan fizikal (Kaplan, 1996). Strategi daya tindak Ekstrovert dan Introvert adalah berbeza mengikut pola personaliti masing-masing di mana Gallagher (1996) mendapati strategi daya tindak seperti kesungguhan (*seriousness*) dan pengelakan dari sokongan sosial adalah dalam kalangan personaliti Introvert manakala personaliti Ekstrovert cenderung kepada strategi daya tindak sokongan sosial. Eysenck menjelaskan di mana personaliti Ekstrovert dan Introvert bertindak balas kepada situasi dengan tingkah laku yang teretus dari tahap kebangkitan kortikal untuk bertindak balas ke tahap yang optima terhadap situasi yang dihadapi. Oleh itu, personaliti Ekstrovert dan Introvert menggunakan strategi daya tindak yang berbeza apabila berhadapan dengan situasi stres. Personaliti Ekstrovert cenderung menggunakan strategi daya tindak aktif manakala personaliti Introvert cenderung menggunakan strategi daya tindak pasif apabila berhadapan dengan stres yang tinggi (Posella, 2004).

1.2 Permasalahan Kajian

Setiap pelajar IPT mempunyai latar belakang yang berbeza dari segi tempat asal, bangsa, bahasa yang digunakan, budaya dan agama. Namun mereka mempunyai matlamat dan tanggungjawab yang sama di mana mereka ingin berjaya dalam bidang yang diceburi. Keadaan ini memberi impak yang besar kepada pelajar di mana pelajar perlu menyesuaikan diri di tempat dan persekitaran baru. Dalam masa yang sama, pelajar IPT juga mengalami perubahan dalam hidup di mana mereka perlu berdikari untuk mengurus hal peribadi serta perlu bersaing dengan pelajar lain untuk memperolehi keputusan yang terbaik dalam apa jua aktiviti yang mereka ikuti. Situasi ini mengundang stres dalam kehidupan pelajar dan ini banyak memberi kesan kepada ketidaksejahteraan psikologi pelajar IPT.

Ketidaksejahteraan psikologi pelajar berada dalam tahap yang membimbangkan di mana pelajar menghadapi ketidaksejahteraan psikologi yang tinggi (Mahadir Ahmad *et al.*, 2004;). Pelajar yang mengalami ketidaksejahteraan

psikologi yang berat boleh mendorong pelajar untuk melakukan perkara negatif seperti mengambil minuman beralkohol (Stevenson dan Harper, 2006; Agolla dan Ongori, 2009) dan dadah. Selain itu, pelajar IPT mempunyai intensiti untuk ke arah bunuh diri sekiranya stres yang dihadapi sukar untuk dikurangkan. Pada tahun 2005, seramai 52 peratus penduduk di United Kingdom bunuh diri dengan menggunakan senjata api manakala di Jepun pula melaporkan kadar kes cubaan bunuh diri yang paling tinggi dengan purata lebih 30,000 kes bunuh diri setiap tahun. Di Malaysia, kejadian bunuh diri berlaku tujuh kes setiap hari dan bagi setiap satu kes, 10 hingga 20 yang lain akan mendapat kesannya dan kebanyakan kes adalah akibat daripada kemurungan (Idris Musa, 2009). Keadaan ini amat membimbangkan kerana dikhuatiri akan menjadi ikut-ikutan dalam kalangan pelajar IPT di Malaysia. Teori Pembelajaran Sosial Bandura menjelaskan peristiwa yang dialami dan diingati oleh seseorang akan menentukan bagaimana cara seseorang menginterpertasi, mengorganisasi dan bertindak menangani peristiwa tersebut. Maklum balas ke atas tingkah laku yang dipamerkan sama ada positif dan negatif akan mempengaruhi pemikiran seseorang dan cara dia bertindak terhadap situasi yang dihadapinya (Ryckman, 1977). Sekiranya ketidaksejahteraan psikologi pelajar berada pada tahap yang tinggi, pelajar akan merasa kecewa dan mengalami gangguan emosi dan ini membolehkan pelajar untuk bertindak melakukan sesuatu yang tidak di luar jangkaan seperti bunuh diri.

Kajian lepas banyak mengkaji hubungan tahap stres dengan ketidaksejahteraan psikologi pelajar di IPT. Walau bagaimanapun, sebahagian kajian lepas menerangkan hubungan antara sumber stres dengan ketidaksejahteraan psikologi pelajar IPT (Mahadir Ahmad *et al.*, 2004; Mazni Mustapha *et al.*, 2004; Chambel dan Curren, 2005; Ferlis B. Bullare @ Bahari, Balan Rathakrishnan dan Rosnah Ismail, 2009). Berdasarkan dapatan kajian lepas, berikut adalah persoalan permasalahan kajian:

1. Adakah sumber stres keseluruhan serta setiap sumber stres (masa peribadi, kewangan, kesihatan diri dan keluarga, dan kampus) mempunyai hubungan dengan ketidaksejahteraan psikologi pelajar IPT?