

**STRATEGI DAYA TINDAK REMAJA  
TERHADAP KEBIMBANGAN YANG DIHADAPI  
DAN PENGARUHNYA KE ATAS  
MASALAH KEMURUNGAN**

**SURIANTI BINTI LAJUMA**

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

**TESISINI DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI  
SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT  
MEMPEROLEH IJAZAH SARJANA PSIKOLOGI**

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



**UMS**  
UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

## UNIVERSITI MALAYSIA SABAH

## BORANG PENGESAHAN STATUS TESIS@

**JUDUL :** STRATEGI DAYA TINDAK REMAJA TERHADAP KEBIMBANGAN YANG DIHADAPI DAN PENGARUHNYA KE ATAS MASALAH KEMURUNGAN

**IJAZAH :** IJAZAH SARJANA PSIKOLOGI (PSIKOLOGI)

**SAYA** SURIANTI BINTI LAJUMA

**SESI PENGAJIAN:**

mengaku membenarkan tesis (LPSM/Sarjana/Doktor Falsafah) ini disimpan di Perpustakaan Universiti Malaysia Sabah dengan syarat-syarat kegunaan seperti berikut:-

1. Tesis 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 RASMI 1972)

TERHAD

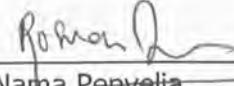
(Mengandungi maklumat TERHAD yang telah ditentukan oleh organisasi/badan di mana penyelidikan dijalankan)

TIDAK TERHAD

  
(TANDATANGAN PENULIS)

  
(TANDATANGAN PUSTAKAWAN)

Alamat Tetap: Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial,  
Universiti Malaysia Sabah.

  
Nama Penyelia

Tarikh: 26/09/2011

Tarikh: 26/09/2011

CATATAN:- \*Potong yang tidak berkenaan.

\*\*Jika tesis ini SULIT atau TERHAD, sila lampirkan surat daripada pihak berkuasa/organisasi berkenaan dengan menyatakan sekali sebab dan tempoh tesis ini perlu dikelaskan sebagai SULIT dan TERHAD.

@Tesis dimaksudkan sebagai tesis bagi Ijazah Doktor Falsafah dan Sarjana secara penyelidikan atau disertai bagi pengajian secara kerja kursus dan Laporan Projek Sarjana Muda (LPSM).



## PENGAKUAN

"Saya akui karya ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali pendapat dan laporan yang tiap satunya saya jelaskan sumbernya".

SEPTEMBER 2011

  
(SURIANTI LAJUMA)  
PR 2008-8098



## PENGESAHAN

NAMA : SURIANTI BINTI LAJUMA

NO. MATRIK : PR2008-8098

TAJUK : STRATEGI DAYA TINDAK REMAJA TERHADAP  
KEBIMBANGAN YANG DIHADAPI DAN PENGARUHNYA KE  
ATAS MASALAH KEMURUNGAN

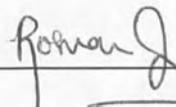
IJAZAH : IJAZAH SARJANA PSIKOLOGI

TARIKH VIVA VOCE : 19 APRIL 2011

### DISAHKAN OLEH:

PENYELIA

PROF. DR. ROSNAH ISMAIL



## **PENGHARGAAN**

Dengan nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Selawat dan salam ke atas junjungan besar Rasullullah S.A.W, keluarga serta para sahabat baginda. Syukur Alhamdulillah, dengan izin-Nya, maka saya telah berjaya menyiapkan dan menghasilkan laporan tesis saya yang bertajuk 'Strategi Daya Tindak Remaja Terhadap Kebimbangan Yang Dihadapi Dan Pengaruhnya Ke Atas Masalah Kemurungan' ini mengikut masa yang telah ditetapkan tanpa sebarang masalah serta halangan yang besar.

Setinggi penghargaan diucapkan kepada penyelia saya, Prof. Dr. Rosnah Ismail di atas perhatian, bimbingan dan sokongan yang diberikan sepanjang proses menghasilkan tesis ini. Tidak dilupakan ucapan terima kasih kepada Jabatan Pengajian Tinggi, Kementerian Pengajian Tinggi atas pembiayaan penyelidikan ini di bawah geran FRG0013-SS-1/2006.

Jutaan terima kasih juga ditujukan kepada pihak Universiti Malaysia Sabah khasnya dan pihak Pascasiswazah amnya kerana memberikan peluang kepada saya untuk melanjutkan pelajaran pada peringkat ini. Juga tidak lupa, terima kasih yang teramat sangat dengan setiap bantuan yang diberikan termasuk pemberian bantuan biasiswa yang sememangnya banyak membantu sepanjang pengajian saya di sini.

Seterusnya ucapan terima kasih di tujuarkan kepada pihak-pihak yang terlibat sama ada secara langsung atau tidak dalam membantu penghasilan tesis ini. Terima kasih di ucapkan kepada pihak Kementerian Pelajaran di atas kebenaran menjalankan kajian di sekolah-sekolah yang telah terpilih, juga terima kasih kepada pihak-pihak sekolah yang terlibat dalam kajian ini. Tidak dilupakan kepada pensyarah-pensyarah yang sudi memberikan tunjuk ajar serta rakan-rakan yang membantu serta memberikan galakan sepanjang tempoh ini.

Akhir sekali, ucapan terima kasih yang teristimewa khas buat ayahanda dan bonda tercinta, kerana doa dan galakkan yang diberikan. Juga kepada adik beradik serta kaum keluarga yang tidak putus-putus memberikan sokongan yang tidak ternilai untuk melanjutkan pelajaran pada peringkat ini. Semoga jasa kalian diredhai Allah S.W.T.

Sekian, terima kasih

Surianti binti Lajuma  
September 2011

## ABSTRAK

### STRATEGI DAYA TINDAK REMAJA TERHADAP KEBIMBANGAN YANG DIHADAPI DAN PENGARUHNYA KE ATAS MASALAH KEMURUNGAN

Kajian ini bertujuan untuk meneliti bentuk strategi daya tindak yang digunakan oleh remaja khususnya pelajar sekolah menengah di sekitar Kota Kinabalu, Sabah apabila menghadapi kebimbangan terhadap pelajaran dan melihat pengaruhnya ke atas masalah kemurungan. Secara khususnya, kajian ini dilakukan untuk mengkaji perbezaan strategi daya tindak, kebimbangan terhadap pelajaran dan masalah kemurungan yang dihadapi berdasarkan kepada gender dan tahap pendidikan pelajar. Selain itu, kajian ini cuba melihat peranan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya sebagai moderator dalam hubungan kebimbangan terhadap pelajaran dengan masalah kemurungan. Reka bentuk kajian yang digunakan ialah reka bentuk tinjauan. Seramai 1188 orang remaja yang berumur antara 13 hingga 19 tahun yang terdiri daripada pelajar di 13 buah sekolah menengah di sekitar Kota Kinabalu telah dijadikan subjek kajian. Alat kajian *Adolescent Coping Scale* (ACS) telah digunakan bagi mengukur strategi daya tindak dan alat kajian *Beck Depression Index-II* (BDI-II) digunakan untuk mengukur tahap kemurungan ramaja. Data yang diperolehi telah dianalisis menggunakan ujian statistik deskripitif yang merangkumi kekerapan, peratusan, min dan sisihan piawai. Sementara analisis inferensi pula melibatkan Ujian-t sampel bebas, dan Regresi mudah dan Regresi pelbagai. Keputusan yang diperolehi menunjukkan terdapat pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas penggunaan strategi daya tindak keseluruhan dan aspek-aspeknya. Dapatkan kajian juga menunjukkan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya gagal untuk menjadi moderator dalam hubungan antara kebimbangan terhadap pelajaran dengan masalah kemurungan dalam kalangan remaja. Sehubungan dengan keputusan kajian yang diperolehi, beberapa implikasi dan cadangan turut dikemukakan.

## ***ABSTRACT***

*The aim of this study to observe coping strategies among adolescents especially secondary students around Kota Kinabalu,Sabah with their education problems and its influences to depression problems. This study had been done to differentiate response strategies, anxiety about education and depression problems by gender and student education level. Other than that, this study also try to determine influences of responses strategies with depression problems. Experimental design for this study based on survey design. Total of 1188 teenagers aged between 13 to 17 years old from 13 secondary school around Kota Kinabalu as respondent. Adolescent Coping Scale (ACS) for responses strategies and Beck Depression Index-II (BDI-II) for depression level. Descriptive statistic had been used to analyze these data involving mode,percentage,min and standard devision. Independent T-test, Regression and Multiregression also been used. Result shows that there were significant relationship between education anxiety and response strategies. Depression problems also have influnce with strategies response among adolescents. Therefore, regarding to the result several implication and suggestion had been implied.*

## SENARAI KANDUNGAN

	HALAMAN
PENGESAHAN STATUS TESIS	ii
PENGAKUAN	iii
PENGESAHAN	iv
PENGHARGAAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
SENARAI KANDUNGAN	viii
SENARAI JADUAL	xi
SENARAI RAJAH	xii
SENARAI SINGKATAN	xiii

### BAB 1 : PENGENALAN

1.1 Pendahuluan	1
1.2 Permasalahan Kajian	5
1.3 Tujuan Kajian	
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Kesignifikanan Kajian	7
1.5 Pendekatan Teori	
1.5.1 Teori Psikoanalitik	9
1.5.2 Teori Kemurungan Kognitif Beck	10
1.6 Kerangka Teoritikal	12
1.6.1 Kerangka Kajian	13
1.7 Definisi Konsep	
1.7.1 Daya Tindak	14
1.7.2 Remaja	15
1.7.3 Kebimbangan	15
1.7.4 Kemurungan	16
1.8 Hipotesis Kajian	16
1.9 Kesimpulan	17

### BAB 2 : SOROTAN KAJIAN LEPAS

2.1 Pendahuluan	19
2.2 Strategi Daya Tindak	19
2.3 Kebimbangan	23
2.4 Kemurungan	24
2.5 Kesimpulan	26

### BAB 3 : METODOLOGI KAJIAN

3.1 Pendahuluan	27
3.2 Rekabentuk Kajian	27
3.3 Lokasi Kajian	27

3.4	Subjek Kajian	28
3.5	Alat kajian	28
3.6	Kebolehpercayaan dan Keesahan Alat Kajian	
3.6.1	Kebolehpercayaan	31
3.6.2	Keesahan	32
3.7	Prosedur Kajian	36
3.8	Analisis Data	37

#### **BAB 4 : KEPUTUSAN KAJIAN**

4.1	Pendahuluan	39
4.2	Keputusan Analisis Deskriptif	39
4.3	Keputusan Analisis Inferensi	
4.3.1	Terdapat perbezaan kebimbangan terhadap pelajaran berdasarkan gender remaja	42
4.3.2	Terdapat perbezaan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya berdasarkan gender remaja	42
4.3.3	Terdapat perbezaan masalah kemurungan berdasarkan gender remaja.	43
4.3.4	Terdapat perbezaan kebimbangan terhadap pelajaran berdasarkan tahap pendidikan remaja	43
4.3.5	Terdapat perbezaan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya berdasarkan tahap pendidikan remaja	44
4.3.6	Terdapat perbezaan masalah kemurungan berdasarkan tahap pendidikan remaja	45
4.3.7	Terdapat pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dalam kalangan remaja	45
4.3.8	Terdapat pengaruh strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja	46
4.3.9	Terdapat pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja	48
4.3.10	Strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya boleh memoderasikan hubungan di antara kebimbangan terhadap pelajaran dengan masalah kemurungan dalam kalangan remaja	48
4.4	Kesimpulan	50

#### **BAB 5 : PERBINCANGAN**

5.1	Pendahuluan	51
5.2	Perbezaan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya, kebimbangan terhadap pelajaran dan masalah kemurungan berdasarkan gender remaja	51
5.3	Perbezaan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya, kebimbangan terhadap pelajaran dan masalah kemurungan berdasarkan tahap pendidikan remaja	55



5.4	Pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dalam kalangan remaja	57
5.5	Pengaruh strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja	58
5.6	Pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja	59
5.7	Strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya boleh memoderasikan hubungan di antara kebimbangan terhadap pelajaran dengan masalah kemurungan dalam kalangan remaja	60
5.8	Kesimpulan	61

## **BAB 6 : KESIMPULAN DAN PENUTUP**

6.1	Pendahuluan	63
6.2	Rumusan Kajian	63
6.3	Implikasi Kajian	68
6.4	Limitasi Kajian	69
6.5	Saranan dan Cadangan	70
6.6	Kesimpulan	71

## **RUJUKAN**

## **LAMPIRAN**

## SENARAI JADUAL

	Halaman
Jadual 3.1 Skala beserta item dalam Adolescent Coping Scale	30
Jadual 3.2 Faktor utama berserta skala dalam Adolescent Coping Scale	30
Jadual 3.3 Pengkategorian julat jumlah skor dengan tahap kemurungan	31
Jadual 3.4 Penilaian tahap kebolehpercayaan faktor-faktor dalam alat kajian ACS	32
Jadual 3.5 Penilaian tahap kebolehpercayaan bagi alat kajian ACS secara keseluruhan	32
Jadual 3.6 Penilaian tahap kebolehpercayaan bagi alat kajian BDI-II secara keseluruhan	32
Jadual 3.7 Komunaliti dan Nilai Eigen ACS	34
Jadual 3.8 Matriks faktor dan pemberat faktor bagi tiap-tiap item ACS	34
Jadual 3.9 Konstruk/Faktor dalam ACS	35
Jadual 3.10 Komunaliti dan Nilai Eigen BDI-II	35
Jadual 3.11 Matriks faktor dan pemberat faktor bagi tiap-tiap item BDI-II	36
Jadual 3.12 Konstruk/Faktor dalam BDI-II	36
Jadual 4.1 Profil faktor demografi subjek	41
Jadual 4.2 Perbezaan kebimbangan terhadap pelajaran berdasarkan gender remaja	42
Jadual 4.3 Perbezaan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya berdasarkan gender remaja	43
Jadual 4.4 Perbezaan masalah kemurungan berdasarkan gender remaja	43
Jadual 4.5 Perbezaan kebimbangan terhadap pelajaran berdasarkan tahap pendidikan remaja	44
Jadual 4.6 Perbezaan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya berdasarkan tahap pendidikan remaja	45
Jadual 4.7 Perbezaan masalah kemurungan berdasarkan tahap pendidikan remaja	45
Jadual 4.8 Pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dalam kalangan remaja	46
Jadual 4.9.1 Pengaruh strategi daya tindak keseluruhan ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja	47
Jadual 4.9.2 Pengaruh aspek-aspek strategi daya tindak ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja	47
Jadual 4.10 Pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja	48
Jadual 4.11 Pengaruh strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dalam memoderasikan hubungan di antara kebimbangan terhadap pelajaran dengan masalah kemurungan dalam kalangan remaja	49
Jadual 4.12 Kesimpulan keputusan kajian	50

## **SENARAI RAJAH**

	<b>Halaman</b>	
Rajah 1.1	Perkaitan di antara faktor yang mengekalkan tingkah laku dalam bertenkah laku dan model kognitif	12
Rajah 1.2	Kerangka kajian	13



## **SENARAI SINGKATAN**

<b>ACS</b>	Adolescent Coping Scale
<b>BDI-II</b>	Beck Depression Index-II
<b>SMK</b>	Sekolah Menengah Kebangsaan
<b>SPM</b>	Sijil Pelajaran Malaysia
<b>SPSS</b>	Statistical Package for the Social Science
<b>STPM</b>	Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia



## BAB 1

### PENGENALAN

#### 1.1 Pendahuluan

Remaja sememangnya sinonim dengan golongan pelajar sama ada pelajar sekolah menengah ataupun pelajar kolej dan universiti. Pada peringkat inilah seseorang individu mula mengenali dunia. Remaja adalah suatu zaman perubahan dari peringkat kanak-kanak kepada perubahan kematangan secara menyeluruh sama ada dalam aspek morfologi, fisiologi dan kemampuan kognitif yang berkembang mengikut peringkat umur. Remaja juga dilihat sebagai satu tempoh perkembangan fizikal, satu konsep yang abstrak, satu fenomena sosiobudaya atau merujuk sikap remaja terhadap kehidupan. Secara tipikalnya, zaman remaja dilihat sebagai satu zaman yang dimulai dengan peringkat akil baligh dan berakhir apabila memasuki peringkat dewasa. Ianya merupakan satu zaman peralihan atau transisi antara zaman kanak-kanak dengan zaman dewasa. Transisi ini bersifat kompleks dan umumnya melibatkan kepelbagaiannya perkembangan tugas seperti pencapaian identiti (Erikson, 1959), pembentukan intimasi dalam hubungan sosial (Verduyn, Lord, & Forrest, 1990) dan persediaan untuk mencapai karier (Steel, 1991).

Selain itu, zaman remaja juga melibatkan proses perubahan dalam fungsi sosial dan psikologi serta perkembangan fizikal yang dilihat berlaku dengan amat pesat. Ianya juga boleh menjadi satu tempoh masa ketidakseimbangan psikik, penuh dengan konflik dan juga tingkah laku yang tidak menentu. Ini selaras dengan Mohd. Amin H. A. Shariff (1998) yang menyatakan bahawa tahap remaja adalah merupakan suatu tahap yang dilanda dengan gelora dan tekanan (*a time of storm and stress*). Para penyelidik yang mengkaji golongan remaja mendapati remaja melalui zaman pancaroba dalam menghadapi pelbagai cabaran dan tekanan (Wagner *et al.*, 1996), perubahan fizikal, psikologikal dan sosial yang memberi kesan ke atas konsep-kendiri, perasaan dan reaksi mereka (Newcomb & Harlow, 1986). Faktor inilah yang dilihat menjadi punca remaja mengalami situasi yang tidak menentu, dan bersifat turun naik.



Dalam kepelbagaiannya emosi yang dialami oleh golongan remaja, mereka pastinya tidak terlepas daripada berdepan dengan berbagai situasi yang menjadikan mereka merasa bimbang. Dalam situasi begini, golongan remaja ini seharusnya bijak dalam mengatur dan mencari jalan penyelesaian. Hampir separuh golongan remaja dilaporkan menghadapi kesukaran untuk berdaya tindak dengan situasi menekan yang berlaku sama ada di rumah atau di sekolah (Jas Laile Suzana Jaafar, 1996). Keadaan yang menekan ini termasuklah seperti perubahan besar dalam kehidupan (seperti perceraian ibubapa, pertukaran sekolah, kehilangan orang yang tersayang), situasi yang menekan (seperti kemiskinan, kecacatan, konflik) dan juga tekanan harian (seperti peperiksaan, rakan sebaya, adik-beradik).

Umumnya, terdapat beberapa punca kebimbangan yang dialami remaja terutamanya golongan pelajar seperti tekanan berkaitan akademik (seperti menduduki ujian, persaingan mendapatkan gred yang baik, dan tuntutan masa), faktor peribadi (seperti perhubungan intim, konflik ibu bapa, masalah kewangan dan konflik interpersonal dengan rakan). Peperiksaan dan keputusan peperiksaan merupakan punca kebimbangan yang paling utama selain terlalu banyak perkara yang perlu dipelajari untuk menghadapi peperiksaan, masalah kewangan serta kekurangan masa bersama keluarga dan rakan (Ferlis, Rosnah & Lailawati, 2006). Keadaan ini pastinya akan memberikan tekanan kepada remaja dan situasi ini akan menimbulkan keceluaran mental dan fizikal seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan, sakit kepala dan sakit perut (Hall & Torres, 2002) yang juga secara langsung akan memberi kesan terhadap pencapaian akademik (Pluker, 1997). Justeru, remaja perlu diajar tentang kemahiran berdaya tindak dan diberi sokongan sosial terutamanya daripada ibu bapa, adik beradik, rakan dan saudara mara semasa menghadapi sesuatu masalah supaya mereka terhindar daripada kesan aversif (Hall & Torres, 2002).

Pada dasarnya, minat dalam pengkajian proses daya tindak telah bermula lebih kurang 50 tahun yang lalu. Kajian terdahulu berkaitan dengan strategi daya tindak telah dijalankan oleh Sigmund Freud, dengan memperkenalkan 10 konsep mekanisma bela diri dan diteruskan oleh Adler (1930-1963) dan Frydenberg dan Lewis (1991). Daya tindak remaja terhadap situasi tekanan juga menjadi topik penting dalam beberapa kajian terkini (Chapman & Mullis, 2000). Istilah *cope* berasal daripada perkataan British yang bermaksud berhadapan dengan musuh atau halangan, atau mencabar musuh

dalam masa yang sama. Ia juga bermaksud berhadapan dengan seseorang atau sesuatu yang memberi ancaman.

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan strategi daya tindak sebagai suatu usaha yang berterusan untuk mengubah kognisi dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi situasi yang menekan. Strategi daya tindak dilihat sebagai satu mekanisma yang berperanan untuk mengurus keimbangan dengan menggunakan beberapa pendekatan yang efektif. Ianya bukan sahaja dilihat sebagai satu tindakan tetapi lebih kepada satu proses yang membuatkan seseorang bertindak dengan pelbagai pendekatan untuk menangani keimbangan. Ia juga dilihat sebagai satu usaha untuk belajar bertoleransi dengan cabaran. Strategi daya tindak yang efektif bergantung kepada beberapa sumber yang sedia ada dalam diri seperti trait personaliti, jaringan sosial dan juga aset fizikal dan emosi yang dimiliki.

Seterusnya, Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan strategi daya tindak sebagai satu set respon tingkah laku dan kognitif yang dicipta bagi meminimumkan desakan situasi. Ianya juga dilihat sebagai satu ransangan dan tindakan secara langsung yang digunakan oleh individu untuk mengurangkan, mengurus atau menghapuskan tekanan (Rice, 1999). Respon daya tindak boleh diklasifikasikan sebagai respon yang berfokus kepada masalah secara langsung dalam mengubah atau menangani masalah yang disebabkan oleh faktor penekan atau respon yang berfokus kepada emosi secara langsung dalam menstabilkan reaksi emosi terhadap masalah yang dihadapi (Lazarus dan Folkman, 1984).

Kajian terdahulu ada mencadangkan bahawa daya tindak berhubung-kait dengan kesihatan mental. Menurut Polisi Kesihatan Mental Malaysia, kesihatan mental merujuk kepada keupayaan individu, kumpulan dan persekitaran untuk berinteraksi di antara satu sama lain bagi menjana perasaan sejahtera dan fungsi yang optima dan penggunaan kebolehan kognitif, intelek, afektif, emosi dan perhubungan dalam mencapai matlamat individu dan kumpulan yang konsisten dengan keadilan. Berdasarkan kepada laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia pula, pada tahun 2003, penyakit mental terutamanya masalah kemurungan dijangka menjadi penyakit kedua terbesar menjelang tahun 2020. Pernyataan ini seharusnya menjadi amaran awal kepada rakyat negara terutamanya kepada golongan remaja agar memandang isu ini dengan lebih serius.

Lester, Nebel dan Baum (1994) ada menyatakan bahawa tekanan dan kebimbangan yang dialami akan membawa kepada kemurungan. Thayer dan Lane (2000) turut menjelaskan definisi gangguan kebimbangan yang secara langsung memberi implikasi terhadap emosi. Mereka turut menyatakan bahawa gangguan kebimbangan menunjukkan kegagalan sama ada bakal menghasilkan tindak balas adaptif atau menghalang respon maladaptif yang dicetuskan daripada situasi. Gangguan kebimbangan ini akan tersebar lebih luas dalam klasifikasi gangguan mental (Kessler *et al.*, 1994). Kebanyakkan kajian yang telah dijalankan menunjukkan isu daya tindak terhadap kebimbangan mampu meningkatkan tahap ketahanan dan jangka episod kemurungan yang dialami oleh seseorang (Nolen-Hoeksma *et al.*, 1994).

Barlow (1991) menyatakan bahawa gangguan kemurungan ini sebenarnya adalah satu penyakit emosi. Tinjauan yang dilakukan terhadap remaja kolej di Amerika Syarikat mendapati, lebih 53 peratus remaja dilaporkan mempunyai masalah kemurungan sejak permulaan memasuki kolej dan 45 peratus pula dilaporkan mengalami masalah kemurungan yang lebih teruk pada tahun akhir pengajian dan menyebabkan ianya sukar untuk berfungsi (Caca, 2002). Masalah kemurungan adalah antara gangguan psikatri yang umum dan biasa dialami oleh kebanyakkan orang termasuk remaja.

Arehart-Treichel (2002) menyatakan bahawa masalah kemurungan lazimnya telah menjadi masalah kesihatan mental yang memberikan pengaruh kepada pelajar hari ini. Menurut perkiraan, antara 8 hingga 18 peratus daripada populasi akan mengalami pengalaman sekurang-kurangnya satu episod kemurungan yang besar sepanjang hidupnya (Kessler, McGonagle & Nelson, 1994). Berbanding dengan individu yang tidak mengalami masalah kemurungan, individu yang mengalami kemurungan didapati mempunyai lebih banyak pengalaman yang berkaitan tekanan hidup dan kurang mendapat sokongan sosial (Gotlib & Hammen, 1992). Alderet, Wega, Kolody dan Aguilar-Gaxiola (1999) mendapati sokongan sosial merupakan peramal kepada masalah kemurungan.

Ini dapat digambarkan, dengan adanya sokongan sosial, kecenderungan untuk menghidapi kemurungan adalah rendah dan begitulah sebaliknya. Kebanyakkan kajian menunjukkan isu daya tindak dalam bertindak balas terhadap masalah kemurungan

mampu meningkatkan kekuatan dan jangka masa episod kemurungan yang dialami (Nolen-Hoeksema, Parker & Larson, 1994).

Strategi daya tindak secara tipikalnya merupakan pemikiran dan tindakan yang ditunjukkan oleh individu dalam bertindak balas terhadap kesan ketidakselesaan, tekanan atau ketegangan akibat daripada kerja atau peristiwa yang menekan (Caverly, 2005). Menurut Perlin & Schooler (1978), strategi daya tindak adalah melindungi manusia daripada kecederaan psikologikal dan masalah sosial yang dialami. Mantheny dan rakan-rakan (1986) pula menerangkan bahawa daya tindak merupakan satu usaha sama ada sihat atau tidak, sedar atau tidak untuk mengelak, memusnah atau melemahkan tekanan. Ini bererti, daya tindak bersifat toleransi dengan tekanan supaya kesannya dapat diturunkan sehingga ke tahap yang paling minimum. Orang yang mempunyai strategi daya tindak yang stabil dan tersusun merupakan satu set strategi daya tindak yang menjadi keutamaan, di mana secara relatifnya ia adalah konsisten menerusi masa dan situasi (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). Ini bergantung sama ada mereka menggunakan strategi memfokuskan kepada masalah yang memudaratkan atau strategi pengelakan dengan menjauhi sumber masalah tersebut (Krohne, 1993).

Keberkesanan pendekatan strategi menangani masalah dikatakan bergantung kepada situasi. Pendekatan strategi daya tindak boleh diaplikasikan sekiranya sumber masalah tersebut berlaku pada waktu jangkamasa panjang dan boleh dikawal, manakala strategi pengelakan mungkin akan membawa kepada hasil adaptasi yang lebih baik apabila tuntutan tersebut tidak boleh dikawal, tidak tetap, tidak teratur dan tidak melibatkan lumrah fizikal (Struwig *et. al.*, 2006). Maka dengan itu, penggunaan strategi daya tindak yang bersesuaian akan mampu membantu mengurangkan masalah kemurungan yang mungkin diakibatkan oleh keimbangan yang dialami.

## 1.2 Permasalahan Kajian

Setiap manusia pasti akan berhadapan dengan masalah yang boleh menimbulkan keimbangan. Begitu juga halnya dengan golongan remaja ataupun pelajar yang tidak akan terlepas daripada berhadapan dengan keadaan seperti ini. Apa yang menjadi tumpuan kini adalah persoalan bagaimana golongan remaja ini berhadapan atau berdaya tindak terhadap situasi keimbangan terutamanya keimbangan terhadap pelajaran yang mereka hadapi. Pengkaji cuba melihat adakah golongan remaja ini akan cuba untuk bertindak menyelesaikan, mengelak atau hanya membiarkan sahaja masalah

tersebut. Tindakan yang berbeza dalam berdepan dengan masalah akan menghasilkan akibat yang juga berbeza. Misalnya, seorang pelajar yang mengalami masalah dalam memahami rumusan matematik, adakah mereka hanya berdiam diri atau berfikir untuk mencari cara penyelesaian sama ada berjumpa guru untuk meminta tunjuk ajar atau meminta bantuan daripada rakan-rakan.

Situasi ini dilihat berlaku akibat daripada wujudnya gelora perubahan biologi dan psikologi di peringkat remaja. Selain itu, pengkaji juga mendapati tahap ini adalah waktu remaja mula mengenal dan mengalami kekecewaan, menunjukkan emosi yang tidak stabil dan keadaan yang mana tidak dapat melakukan penyesuaian terhadap emosi sendiri. Aspek seperti inilah yang cuba dikaji dan dilihat oleh pengkaji iaitu melihat adakah terdapat pengaruh keimbangan yang dialami pelajar terutamanya dalam aspek pelajaran ke atas strategi daya tindak yang digunakan, juga ke atas masalah kemurungan serta hubungan keimbangan yang dihadapi dengan masalah kemurungan.

Arehart-Treichel J. (2002) menyatakan bahawa masalah keimbangan lazimnya telah menjadi masalah kesihatan mental yang mempengaruhi golongan pelajar pada hari ini. Spielberger (1979) juga ada menyatakan dalam kajianya bahawa Frued melihat bahawa memahami keimbangan adalah suatu tugas yang sukar. Bagi menyelesaikan masalah ini, ianya memerlukan pengenalan ringkas dan idea tentang keimbangan secara tepat dan aplikasi kaedah pemerhatian yang sesuai supaya ianya dapat difahami secara jelas.

Kaedah untuk mengatasi kesukaran dalam memahami keimbangan adalah bergantung kepada pengetahuan seseorang bagi mendapatkan idea dan mengaplikasikan kaedah yang bersesuaian apabila berdepan dengan seseorang yang bermasalah. Persoalan 'Apakah jenis keimbangan yang dialami oleh remaja', sudah pasti masih ramai ibubapa atau pendidik yang belum mengetahui bahawa terdapat pelbagai istilah bagi konsep ini. Malahan, tidak mustahil ada yang langsung tidak pernah mendengar tentang cabang serta pengkhususan istilah ini. Bagi mengenalpasti keimbangan yang wujud dalam kalangan remaja sememangnya sukar melainkan mereka boleh berkomunikasi dengan seseorang yang mereka percaya bagi menyatakan masalah serta mempunyai penghargaan kendiri yang tinggi terhadap diri sendiri.

Simptom kemurungan terbukti mempunyai hubungan yang positif dengan pasif, pengelakkan daya tindak, dan berhubung secara negatif dengan daya tindak aktif (Endler & Parker, 1990). Laporan Kesihatan Dunia 2001 mengenai kesihatan mental menganggarkan menjelang tahun 2020, penyakit kemurungan kronik akan menduduki tempat kedua selepas penyakit jantung yang menyebabkan punca utama ketidakupayaan di seluruh dunia dalam hayat kehidupan seseorang. Strategi menangani kemurungan adalah usaha yang digunakan atau dijalankan sama ada melalui pendekatan kognitif atau tingkah laku untuk mengawal, mengurangkan atau cuba bertoleransi dengan permintaan yang bersumberkan luaran (keluarga, kerja, rakan-rakan) dan bersumberkan dalaman (bergelut dengan konflik emosi).

Hasil kajian Prof. Robert Priest (1983) mendapati sekitar tahun 60-an menunjukkan gejala keimbangan dan kemurungan menjadi bertambah serius sehingga boleh mengancam nyawa manusia dari masa ke masa. Menurut beliau, penyakit emosi ini boleh dirawat dan dibantu. Kemahiran berdaya tindak dilihat sebagai salah satu medium yang dapat membantu merawat penyakit emosi ini. Oleh itu, kajian terhadap kemahiran berdaya tindak dilihat dapat memberikan gambaran yang jelas tentang bagaimana seseorang remaja khususnya pelajar berdaya tindak terhadap situasi yang menimbulkan keimbangan yang secara langsung menekan kehidupan mereka. Selain itu, ianya juga akan menghuraikan peranan strategi daya tindak yang diambil dalam hubungan antara keimbangan dengan masalah kemurungan.

Oleh itu, strategi menangani tekanan dilihat sebagai salah satu cara untuk meringankan kesan daripada permintaan yang wujud. Strategi inilah yang dikenali sebagai strategi kemahiran berdaya tindak atau *coping*. Sabitha (1995) mencadangkan bahawa strategi yang diambil akan dapat merangsang sikap dan pemikiran individu secara positif dan sekaligus dapat mengurangkan tekanan yang dialami. Oleh sebab itu, remaja perlu diajar kemahiran berdaya tindak dan diberi sokongan sosial terutamanya daripada ibu bapa, adik-beradik, rakan-rakan dan saudara mara semasa menghadapi sesuatu masalah supaya mereka terhindar daripada kesan yang aversif (Hall & Torres, 2002).

Dalam kajian Abouserie (1994) ada menyatakan bahawa remaja perempuan dilaporkan mempunyai punca tekanan akademik yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan remaja lelaki. Dengan pernyataan tersebut, kajian ini cuba melihat adakah

remaja dalam kajian ini juga berbeza dari segi gender dalam isu keimbangan terhadap pelajaran, strategi daya tindak dan juga masalah kemurungan. Isu keimbangan terhadap pelajaran yang cuba dilihat dalam kajian ini adalah seperti tugas yang diberikan oleh guru, peperiksaan serta keputusan peperiksaan yang bakal diperolehi.

Selain itu, kajian juga cuba mengaitkan tahap pendidikan pelajar dimana ianya lebih melihat kepada aspek peningkatan pengalaman hidup selaras dengan peralihan tahap pendidikan mereka daripada menengah rendah ke menengah atas. Adakah tahap pendidikan yang semakin meningkat memberi kesan serta pengaruh yang berbeza kepada remaja. Persoalan ini tercetus melalui kenyataan oleh Seiffge-Krenke (1995) dalam kajiannya yang mendapati bahawa daripada sampel normal yang aktif, penggunaan daya tindak dalaman adalah bertambah mengikut umur bagi kedua-dua jantina sama ada lelaki atau perempuan.

Daripada kajian yang dilakukan oleh Ferlis, Rosnah, dan Lailawati (2006), mereka mendapati bahawa strategi daya tindak keseluruhan didapati mampu bertindak sebagai perantara bagi hubungan antara sumber stres keseluruhan dan stres yang dialami pelajar. Dengan ini, pengkaji juga ingin cuba melihat adakah peranan strategi daya tindak dalam kajian ini sesuai untuk dijadikan sebagai pembolehubah penyederhana bagi hubungan yang wujud antara keimbangan terhadap pelajaran dan juga masalah kemurungan dalam kalangan remaja.

### 1.3 Tujuan Kajian

Tujuan umum kajian ini adalah untuk mengenal pasti bagaimana keimbangan remaja terhadap pelajaran mempengaruhi penggunaan strategi daya tindak, pengaruh strategi daya tindak terhadap masalah kemurungan serta peranan strategi daya tindak sebagai moderator dalam hubungan di antara keimbangan terhadap pelajaran dengan masalah kemurungan dalam kalangan remaja.

Tujuan khusus kajian ini pula adalah untuk:

- i. Mengenal pasti perbezaan keimbangan terhadap pelajaran, strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dan masalah kemurungan berdasarkan gender remaja.



- ii. Mengenal pasti perbezaan kebimbangan terhadap pelajaran, strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dan masalah kemurungan berdasarkan tahap pendidikan remaja.
- iii. Mengenal pasti pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dalam kalangan remaja.
- iv. Mengenal pasti pengaruh strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja.
- v. Mengenal pasti pengaruh kebimbangan terhadap pelajaran ke atas masalah kemurungan dalam kalangan remaja.
- vi. Mengenal pasti peranan strategi daya tindak keseluruhan serta aspek-aspeknya dalam hubungan antara kebimbangan terhadap pelajaran dan masalah kemurungan dalam kalangan remaja.

#### **1.4 Kesignifikanan Kajian**

Kajian ini dilihat dapat membantu remaja untuk mengenalpasti serta mengaplikasikan bentuk strategi daya tindak dalam situasi yang berbeza dan pelbagai. Kahn dan Cooper (1986) mendakwa bahawa strategi daya tindak yang digunakan oleh seseorang memainkan peranan penting dalam menyederhanakan hubungan antara pembolehubah tekanan dengan ketegangan. Sabhita (1995) pula menyatakan strategi daya tindak yang diambil oleh seseorang individu akan dapat meransang sikap dan pemikiran individu tersebut secara positif sekaligus dapat mengurangkan tekanan yang dialami.

Plunckett dan rakan-rakan (2000) melihat strategi daya tindak dalam kalangan remaja dari dua sudut utama iaitu daya tindak produktif (yang diwakili oleh tindakan seperti mendapatkan sokongan sosial, melibatkan diri dengan aktiviti sekolah, meluahkan masalah dan mendapatkan nasihat, meningkatkan kerohanian dan penyelesaian masalah) dan daya tindak tidak produktif (yang diwakili oleh tindakan meluahkan tekanan dengan cara yang tidak sepatutnya seperti menyalahkan orang lain, mencarut, menjerit, menafikan, mengelak dan penyalahgunaan dadah). Kajian yang dijalankan diharap akan dapat membantu mengenalpasti tahap kecenderungan pelajar dalam berdaya tindak.

Kajian ini juga dilihat dapat memberikan kepentingan kepada beberapa pihak yang mempunyai hubungan secara langsung mahupun tidak langsung dan rapat dengan golongan remaja khususnya pelajar sama ada pelajar sekolah menengah mahupun

pelajar dari institusi pengajian tinggi. Antara yang mendapat manfaat adalah ahli profesional dalam bidang pendidikan dan perkembangan, kaunseling, psikologi klinikal, pengamal perubatan dan juga ahli terapi.

Selain itu, golongan guru sekolah, ibubapa serta badan kebajikan berkaitan juga dilihat sebagai sasaran yang berkepentingan. Hasil kajian ini boleh dijadikan rujukan kepada mereka agar dapat membantu pelajar mengatasi setiap gangguan emosi yang melanda. Hasil kajian juga dapat mengenalpasti kelompok yang harus dibantu dan diberi perhatian jika perlu.

## **1.5 Pendekatan Teori**

### **1.5.1 Teori Psikoanalitik**

Kajian berkaitan daya tindak merupakan akar umbi dalam psikoanalitik yang mengambarkan mekanisma pertahanan, yang mana ianya secara langsung menuju kepada konflik dalaman. Dalam teori ini, struktur keperibadian manusia dibahagi kepada tiga iaitu id, ego dan superego.

Id adalah komponen keperibadian yang berisi impuls agresif dimana sistem kerjanya adalah dengan prinsip kesenangan. Ego adalah bahagian keperibadian yang bertugas sebagai pelaksana, yang mana sistem kerjanya adalah di dunia luar untuk menilai realiti dan sekaligus berhubung dengan dunia dalam bagi mengatur dorongan id agar tidak melanggar nilai superego. Manakala bahagian superego pula adalah bahagian moral dari keperibadian manusia. Ini adalah kerana superego merupakan penapis bagi ransangan baik buruk yang dilakukan oleh dorongan ego.

Menurut Freud (1966), mekanisma pertahanan adalah cara di mana ego mencegah keimbangan dan latihan kawalan melalui impulsif tingkah laku, kesan, dan naluri. Secara asasnya, keimbangan timbul akibat ketidaksedaranan konflik antara id dan superego. Ego dengan penegasan utamanya pada pengantaraan antara persekitaran dan tuntutan dalaman, mencuba untuk bertahan menentang keimbangan melampau dengan menganggu realiti atau melakukan perubahan pada tuntutan naluri. Mekanisma pertahanan adalah jelas sebagai simptom utama dan dicirikan oleh reaksi yang tegar.

Freud (1977) mendapati, bagi jenis kebimbangan, ego lebih berperanan jika dibandingkan dengan id yang bertukar menjadi libido. Ego mengamati bahaya dan dengan sendirinya akan meninggalkan kesan kebimbangan. Azizi *et. al* (2006) menambah, pemendaman libido bukan punca kepada kebimbangan tetapi kebimbangan telah wujud sedia ada apabila telah diamati oleh ego dan ini bermakna kebimbangan adalah punca kepada pemendaman.

Seterusnya, Freud (1977) menjelaskan bahawa fenomena kebimbangan adalah ciri semulajadi bagi suatu organisme. Ianya adalah sebahagian daripada naluri semulajadi untuk keselamatan kendiri dan ianya juga diwarisi secara genetik. Kebimbangan objektif dialami secara semulajadi tetapi kebimbangan spesifik adalah dipelajari. Beliau turut menyatakan bahawa kebimbangan berpunca daripada renjatan emosi dan takutkan kembiri (*Fear of castration*).

Hakikatnya, superego merupakan identiti sebenar individu normal kerana superego beroperasi mengikut prinsip kesempurnaan dan berfungsi menghalang kehendak id dan ini akan menyebabkan seseorang akan merasa tenang dan tidak bimbang akan sesuatu yang tidak sepatutnya. Oleh itu, ego memainkan peranan penting dalam usaha menyeimbangkan kehendak id supaya perasaan bimbang tidak terlalu membebankan.

### **1.5.2 Teori Kemurungan Kognitif Beck (1967)**

Teori Kemurungan Kognitif Beck telah diperkenalkan oleh Beck (1967). Beck menyatakan bahawa kebanyakan simptom kemurungan berpunca daripada sikap dan pemikiran individu yang negatif. Terdapat juga gejala serta tanda yang menunjukkan kemurungan berpunca daripada pemikiran yang tidak tenteram. Model Teori Beck ini menghuraikan tiga konsep asas psikologi yang dilihat menjadi punca kepada kemurungan iaitu konsep kognitif tiga penjuru, skema, dan alat.

Untuk menjelaskan tingkah laku kemurungan, konsep tiga penjuru kognitif digunakan. Menurut teori ini, kemurungan yang dialami oleh seseorang adalah akibat daripada tiga cara pemikirannya iaitu cenderung mempersepsikan diri sendiri, pengalaman serta masa depan sebagai satu pemahaman yang negatif dan tidak realistik.

## RUJUKAN

- Abouserie, R. 1994. Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Journal of Educational Psychology.* **14:** 323.
- Adi Fahrudin. 2006. Penghargaan kendiri, depresi dan keberfungsian sosial internal remaja putus sekolah. *Prosiding*, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Adler, A. 1930. *The Education of Children*. New York: Greenberg.
- Alderet, E., Wega, W.A., Kolody, B., & Aguilar-Gaxiola, S. 1999. Depressive symptomatology: Prevalence and psychosocial risk factors among Mexican migrant farmworkers in California. *Journal of Community Psychology.* **47:** 457-471.
- Arehart-Treichel J. 2002. Mental illness on rise on college campuses. *Psychiatr News.* **37(6):** 6-38.
- Asnawati Desa. 2006. Tekanan dan daya tindak menangani tekanan di kalangan komuniti pelajar. *Prosiding*, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Azizi Yahya, Cathy Suhaila Abdullah, Roslee Ahmad, Sharifuddin Ismail. 2006. *Kecelaruan Tingkah Laku*. Pts Professional Publishing Sdn. Bhd. Bentong, Pahang.
- Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. 2001. Relation of rumination and distraction with neuroticism and extraversion in a sample of patients with depression. *Cognitive Therapy and Research.* **25:**91-102.
- Barlow, D. H. 1991. Disorders of emotion. *Psychological Inquiry.* **2:**58–71.
- Beck, A., T. 1967. ATDepression: *Clinical experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. 1987. Cognitive models of depression, *Journal of Cognitive Psychotherapy.* **1:**5–37.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. 1996. *Manual for the Beck Depression Inventory – II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Beck, J. S., & Liese, B. S. 1998. Cognitive therapy. In *Clinical Textbook of Addictive Disorders*, Second Edition. New York: Guilford Press.
- Becker, M. H. 1974. The Health Belief Model and Personal Health Behavior. *Health Education Monographs.* **2:**324–473.
- Bird, G.W., & Harris, R.L. 1990. A comparison of role strain and coping strategies by gender and family structure among early adolescents. *Journal of Early Adolescence.* **10:**141-158.



- Blehar, M. C., & Oren, D. A. 1995. Women's increased vulnerability to mood disorders: Integrating psychobiology and epidemiology. *Journal of Depression*. **3**:3-12.
- Boekaerts, M. 1996. Coping with stress in childhood and adolescence. In M. Zeidner & N.S. Endler (Eds.), *The handbook of coping*, pp. 452-484. New York: Wiley.
- Caca. 2002. Analysis of the National College Health Assessment: Reference group data base, in Baltimore, American College Health Association, Spring.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. 1989. Assessing Coping Strategies: A Theoretically-Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. **56**(2):267-283.
- Cauce, A.M., Paradise, M., Ginzler, J.A., Embry, L., Morgan, C.J., Lohr, Y., & Theofelis, J. 2000. The characteristics and mental health of homeless adolescents age and gender differences. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. **8**:230-239.
- Caverly, N. 2005. Civil Service Resiliency and Coping. *International Journal of Public Sector Management*. **18**(5):401-413.
- Chapman, P. L., & Mullis, R. L. 2000. Racial differences in adolescent coping and self-esteem. *Journal of Genetic Psychology*. **161**(2): 152-161.
- Clarizio, H. F. 1985. Cognitive-Behavioural treatment of childhood depression. *Psychology in the School*. **28**: 308-20.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. 1993. Adolescents stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*. **16**:331-349.
- Dadang Hawari. 2001. *Manajemen stres,cemas dan depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universiti Indonesia.
- De Leo D, & Diekstra, R. F. 1990. *Depression And Suicide In Late Life*. Toronto/Bern: Hogrefe and Huber.
- Diane, A. & Misty, B. 1997. A study of stress, stressors and coping strategies. *Social Work in Education*. **19**:87-99.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. 1990. Multidimensional assessment of coping: A critical examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. **58**:844-854.
- Erikson, E. 1959. *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Ferlis Bahari, Rosnah Ismail & Lailawati Madlan. 2006. Sumber stres, strategi daya tindak, dan stres yang dialami oleh pelajar. Universiti Malaysia Sabah.
- Folkman, S. 1984. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. **46**:839-852.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1980. An analysis of coping in middle age community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. **21**:219-239.
- Fourth Edition. 1994. *American Psychiatric Association*. Washington, D.C.
- Frued, A. 1966. *The ego and the mechanisms of defense* (rev. ed.). New York: International Universities Press.
- Frued, A. 1977. *Paper on Metapsychology*. Ljubljana:DZS
- Frydenberg, E., & Rowley G. 1998. Coping with social issue: What Australian university student do. *Issues in Educational Research*. **8**:33-48.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. 1991. Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*. **14**:119-133.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. 1993. *Adolescent Coping Scale: Administrator's manual*. Hawthorn, Victoria: Australian Council for the Education Research.
- Gater, R., Tnasella, M., Korten, A., Tiemens, B.G., Mavreas, V.G., & Olatawura, M.O. 1998. Sex differences in the prevalence and detection of depressive and anxiety disorders in general health care settings. *Archives of General Psychiatry*. **55**:405-413.
- Gotlib, I.H., & Hammen C. 1992. Psychological Aspects of Depression: Toward an Interpersonal Integration. Chichester: Wiley.
- Hall, A. S. & Torres, I. 2002. Partnerships in preventing adolescent stress: Increasing self-esteem, coping, and support through effective counseling. *Journal of Mental Health Counseling*. **24**(2): 97-110.
- Havighurst, R. J. 1972. *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.
- Jas Laile Suzana Jaafar. 1996. *Psikologi Kanak-kanak dan Remaja*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. The coping process: An alternative to traditional formulations. In *Stress, appraisal, and coping*, pp. 141–178. New York: Springer.
- Lester, N., Nebel, L. E., & Baum, A. U. 1994. Psychophysiological and behavioral measurement of stress: Applications to mental health. In W. R. Avison & I. H. Gotlib (Eds.) *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future*, pp. 291 – 310. New York: Plenum Press.
- Lewis, R., & Frydenberg, E. 2002. Concomitants of failure to cope : What we should teach adolescents about coping. *British Journal of Educational Psychology*. **72**: 419-431.

- Kahn, H. K., & Cooper, C. L. 1986. Computing stress. *Current Psychological Research and Review*, 148-162.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A. & Nelson, C. B. 1994. Sex and depression in the National Comorbidity Survey: II. Cohort effects. *J Affect Disord*. **30**:15-26.
- Krohne, H. W. 1993. Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H.W. Krohne (Eds.). *Attention and Avoidance: Strategies in Coping with Aversiveness*, pp. 19-50. Washington, US: Hogrefe & Huber Publishers.
- Mates, D & Allison, R. K. 1992. Sources of Stress and Coping Responses of High School Students. *Journal of Adolescence*. **27**:461-475.
- Matheny, K. B., Aycock, D. W., & Pugh, J. L. 1986. Stress Coping: A Quantitative and Qualitative Synthesis with Implication for Treatment. *Counseling Psychological*, **14**:499-549.
- Maya Schroevens, Vivian Kraaij, & Nadia Garnefski. 2007. Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Journal of Personality and Individual Differences*. **43**:413-423.
- Mazni Mustapha, Mohammad Haji-Yusuf dan Sapora Sipon. 2003. Wanita dan Stres: Satu Kajian Ke Atas Sampel Remaja. *Laporan Penyelidikan Fundamental Kajian Wanita dan Stres. Sekolah Psikologi dan Kerja Sosial*. Universiti Malaysia Sabah.
- Mc Cubbin & Mc Cubbin. 2000. Adolescent life events, stress and coping: A comparison of communities and genders. *Professional School Counseling*. **3**:356-366.
- McCarthy, J., Downes, E. J., & Sherman, C. A. 2008. Looking back at adolescent depression: A qualitative study. *Journal of Mental Health Counseling*. **30**(1):49-66.
- McNamara, S. 2000. *Stress in Young People: What's New and What Can We Do?*. New York: Continuum.
- Misra, R., & McKean, M. 2000. College students academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*. **16**:41-52.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. 2003. *Social causes of psychological distress* (2nd ed.). Hawthorne, NY: Aldine De Gruyter.
- Mohd. Amin H. A. Shariff. 1998. *Perkembangan Remaja: Pandangan, Pemahaman dan Interpretasi*. Selangor: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Mohammad Hj. Yusuf, Adi Fahrudin, Beddu Salam Baco, & Mohammad Dahlan Hj. Abdul Malek. 2001. Disaster and post-trauma psychological impact: A case study in Sabah, Malaysia. *Manu*. **6**:88-104.
- Mohammad Nasir Bistamam dan Rohany Nasir. 2006. Kesan kaunseling kelompok ke atas daya tahan remaja berisiko. *Prosiding*, Universiti Kebangsaan Malaysia.

- Moneta, G., Spada, M. M., & Rost, F. M. 2007. Approaches to studying when preparing for final exams as a function of coping strategies. *Personality and Individual Differences*. **43**:191-202.
- Newcomb, M. D., & Harlow, L. L. (1986). Live events and substance use among adolescents. Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. *Journal of Personality and Social Psychology*. **51**: 564-577.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. 1994. The emergence of gender differences in depression in adolescence. *Psychological Bulletin*. **115**:424–443.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. 1994. Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*. **67**:92–104.
- Nolen-Hoeksema, S. 2000. Further evidence for the role of psychosocial factors in depression chronicity. *Journal of American Psychological Association*. **7**(2):224-227.
- Penn, M. L. 1992. Memory, emotional processing and anxiety: A Critique. Winter. **10**(4):253-263.
- Pearlin, L., & Schooler, C. 1978. The Structure of Coping. *Journal of Health and Social Behaviour*. **19**:2-21.
- Piko, B. 2001. Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping, *Psychological Record*. **51**:223-236.
- Plucker, & Jonathan, A. 1997. Psychometric characteristics of the adolescent coping scale with academically gifted adolescents. *Journal of Secondary Gifted Education*. **9**:5-10.
- Plunkett, S. C., Radmacher, K. A. & Moll-Phanara, D. 2000. Adolescent life events, stress and coping: A comparison of communities and genders. *Professional School Counseling*. **3**:356-366.
- Reber, A. S., & Reber, E. 2001. *The Penguin Dictionary of Psychology* (3<sup>rd</sup> ed.). London, England: Penguin Books.
- Renk, K., & Creasey, G. 2003. The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescents*. **26**:159-168.
- Rice, P. L. 1999. *Stress and Health* (3<sup>rd</sup> ed.). Pacific Grove. CA.: Brooks/Cole Publishing.
- Robert G. Priest. 1983. *Anxiety and Depression: A Practical Guide to Recovery (Positive Health Guide)*. Mishawaka, U.S.A: BetterWorldBooks.com.
- Sabitha Marican. 1995. Program pengurusan stres ke arah membentuk budaya kerja produktif. *Jurnal Pendidikan*. **17**:35-39.
- Schraedley, P. K., Gotlib, I. H., & Hayward, C. 1999. Gender differences in correlates of depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescent Health*. **25**:98-108.

- Seiffge-Krenke. 1995. *Stress, Coping, and Relationships in Adolescence*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah.
- Sera De Rubeis, & Tom Hollenstein. 2009. Individual differences in shame and depressive symptoms during early adolescence. *Journal of Personality and Individual Differences*. **46**(4): 477-482.
- Spielberger, C., D. 1979. *Preliminary manual for the State-Trait Personality Inventory*. University of South Florida, Tampa, Florida.
- Steel, L. 1991. Early work experience among white and nonwhite youths: Implications for subsequent enrollment and employment. *Youth and Society*. **22**:419-447.
- Steer, R. A., & Brown, G. K. 1996. *Manual for Beck Depression Inventory-II*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Stern, M., & Zevon, M. A. 1990. Stress, coping, and family environment: The adolescents' response to natural occurring stressors. *Journal of Adolescent Research*. **5**(3):290-305.
- Struwig, G. A., Papikonomou, M., & Kruger, P. 2006. Effect of live event stress, exercise workload, hardiness and coping style on susceptibility to the common cold. *African journal for physical, health education, recreation and dance*. **12**(4):369-383.
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. 2000. A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *Journal of Affective Disorders*. **61**:201-216.
- Usha Barahmand. 2008. Age and gender differences in adolescent worry. *Journal of Personality and Individual Differences*. **45**(8):778-783.
- Verduyn, C. M., Lord, W., & Forrest, G. C. 1990. Social skills training in schools: An evaluation study. *Journal of Adolescence*. **13**:3-16.
- Vingerhoets, A.J.J.M., & Van Heck, G.L. 1990. Gender, coping and psychosomatic symptoms. *Psychological Medicine*. **20**:125-135.
- Votta, E., & Manion, I. G. 2003. Factors in the psychological adjustment of homeless adolescent males: The role of coping style, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. **42**:778-785.
- Wagner, E. F., Myers, M. G., & McIninch, J. L. 1999. Stress-coping and temptation-coping as predictors of adolescent substance use. *Addictive Behaviors*. **24**:769-779.
- William Yule, Sandra Ten Bruggencate, & Stephen Joseph. 1994. Principal components analysis of the impact of events scale in adolescents who survived a shipping disaster. *Journal of Personality and Individual Differences*. **16**(5):685-691.
- Williams, K., & Lisi, A. M. 2000. Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*. **20**:537-549.

Wilson G. S., Pritchard M. E., & Revalee B. 2005. Individual differences in adolescent health symptoms: The effects of gender and coping. *Journal of adolescents*. **28**(3):369-379.

