

Perkaitan antara Kemahiran Pengurusan Stres dan Kepuasan Hidup Remaja

(Association between Stress Management Skills and Adolescents Life Satisfaction)

ABDUL ADIB ASNAWI, LAILAWATI MADLAN @ ENDALAN &
JASMINE ADELA MUTANG

Unit Penyelidikan Psikologi dan Kesihatan Sosial

Universiti Malaysia Sabah

E-mel: *abdul_adib91@yahoo.com*

CHUA BEE SEOK

Fakulti Psikologi dan Pendidikan

Universiti Malaysia Sabah

ROSNAH ISMAIL

Cyberjaya University College of Medical Sciences

Abstrak

Peringkat remaja merupakan peringkat yang penuh dengan cabaran dan stres. Kemahiran pengurusan stres bagi golongan ini amat penting untuk mencapai kualiti dan kepuasan hidup. Objektif utama kajian ini adalah mengkaji perkaitan antara kemahiran pengurusan stres dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Selain itu, kajian ini turut mengkaji perbezaan kemahiran pengurusan stres dan kepuasan hidup mengikut jantina. Kajian tinjauan ini melibatkan 1,067 orang responden yang terdiri daripada pelajar sekolah dari tingkatan satu hingga enam (13 hingga 18 tahun), sekitar Kota Kinabalu dan Kudat Sabah. Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini adalah The Emotional Quotient Inventory Youth Version (EQ-i:YV) dan Cantril's Vertical Visual-Analog Scale Ladder of Life Satisfaction yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Melayu. Data dianalisis menggunakan ujian korelasi dan ujian-t sampel bebas. Hasil keputusan menunjukkan terdapat korelasi yang positif antara kemahiran pengurusan stres dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Sementara, keputusan analisis ujian-t sampel bebas pula menunjukkan terdapat perbezaan pengurusan stres dan kepuasan hidup mengikut jantina. Kajian ini membuktikan bahawa kemahiran pengurusan stres amat penting kerana ia berkait secara langsung dengan kepuasan hidup khususnya bagi golongan remaja atau generasi Z pada masa kini.

Kata kunci: kecerdasan emosi sosial, kemahiran pengurusan stres, kepuasan hidup, remaja, pelajar sekolah menengah

Abstract

Adolescent levels are challenging and stressful. The stress management skills for these groups are important to achieve quality and life satisfaction. The main objective of this study was to evaluate the association between stress management skills and life satisfaction among secondary school students. In addition, this study also examines the differences stress management skills and life satisfaction by gender. This survey study involved 1,067 respondents consisting of students from form one to six (aged 13 to 18 years old) around Kota Kinabalu and Kudat, Sabah. The research instrument used in this study is the Emotional Quotient Inventory Youth Version (EQ-i: YV) and Cantril's Vertical Visual-Analog Scale Ladder of Life Satisfaction which has been translated into Malay. Data were analyzed by using correlation test and independent sample t-test. Results showed that there was a positive correlation between stress management skills and life satisfaction among secondary school students. Meanwhile, the results of the independent sample t-test analysis showed that there was a difference in stress management and life satisfaction by gender. Results indicated that stress management skills are very important because it is directly related to life satisfaction, especially for adolescents or generation Z nowadays.

Keywords: social emotional intelligence, stress management skills, life satisfaction, adolescents, secondary school students

Pengenalan

Remaja merupakan peringkat pertengahan antara peringkat kanak-kanak dan dewasa (Byrne, Davenport, & Mazanov, 2007). Zaman remaja merupakan zaman yang penuh dengan cabaran dan pancaroba. Golongan ini juga turut dilabelkan sebagai golongan yang penuh dengan stres, di mana Hall (1904) menjelaskan mereka berada di fasa *storm and stress*, disebabkan berlakunya perubahan yang besar dari segi fizikal, emosi dan psikologikal yang memberi impak kepada diri mereka. Dilaporkan, sekitar 25% remaja mengalami sekurang-kurangnya satu punca stres yang signifikan seperti kematian orang tersayang, terlibat dengan peristiwa traumatik (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2008), permintaan sekolah, perubahan fisiologikal dan kesukaran seperti konflik dan tanggungjawab keluarga, ketidakpastian masa depan dan risiko kepada

masalah-masalah emosi (Lamb, Puskar, Serika, & Corcoran, 1998), dibuli oleh rakan sebaya, kesukaran akademik, masalah hubungan interpersonal dan intrapersonal (Donaldson, Prinstein, Danovsky, & Spirito, 2000; Williamson *et al.*, 2003) adalah menjadi punca stres kepada golongan ini.

Justeru, kemahiran pengurusan stres bagi golongan remaja amat penting agar mereka dapat menguruskan stres mereka dengan baik, sekali gus melalui zaman remaja mereka dengan lebih lancar. Ini kerana dalam beberapa tahun kebelakangan, banyak isu yang berlaku yang melibatkan golongan remaja. Misalnya, berita yang dilaporkan melalui media massa berkaitan keagresifan yang berlaku dalam kalangan remaja, seperti pelajar yang dibelasah oleh senior sekolah agama di Pendang (Astro Awani, 20 April 2015), junior yang dibelasah oleh lapan pelajar Maktab Rendah Sains Mara (MRSM) di Balik Pulau (Bernama, 28 Oktober 2014), pelajar 16 tahun yang maut angkas disepak senior (Utusan Malaysia, 12 Mei 2015), pelajar lelaki yang cedera selepas dibuli (Utusan Malaysia, 20 Oktober 2014) dan banyak lagi. Kewujudan kes-kes seperti ini menunjukkan remaja bertingkah laku sedemikian kerana mereka kurang mahir dalam mengendalikan stres dengan baik sehingga mengakibatkan individu berkenaan bertindak agresif. Bukan itu sahaja, remaja merupakan golongan yang mudah terdedah kepada gangguan psikiatri (Brand & Kirov, 2011), maka kita perlu menggalakkan masyarakat untuk menerima serta meningkatkan perhatian terhadap kesihatan mental sama ada di peringkat kebangsaan mahupun antarabangsa (Puhse *et al.*, 2011).

Bar-On (2000) menerangkan kemahiran pengurusan stres adalah salah satu komponen di bawah kecerdasan emosi sosial dan berkaitan dengan individu yang secara umumnya adalah tenang dan mampu untuk bekerja di bawah tekanan. Mereka dapat mengawal *impulse* dan bertindak balas dengan peristiwa yang memberi tekanan tanpa ledakan emosi. Hal ini secara tidak langsung menunjukkan bahawa pentingnya kemahiran pengurusan stres dalam kalangan remaja masa kini.

Selain itu, merujuk kepada isu yang berlaku, ia juga mempunyai kaitan dengan kepuasan hidup, di mana kepuasan hidup mempunyai hubungan yang negatif dengan masalah tingkah laku remaja (Valois, Zullig, Huebner, Kammermann, & Drane, 2002). Antaramian, Huebner dan Valois (2008) menerangkan bahawa kepuasan hidup yang rendah mampu menjadi peramal kepada pengalaman penganiayaan rakan sebaya dalam kalangan remaja. Bahkan, beberapa kajian menjelaskan bahawa kepuasan hidup yang rendah juga menjadi peramal masa depan dari segi tingkah laku eksternal dan internal (Martin, Huebner, & Valois, 2008; Haranin, Huebner, & Suldo, 2007). Hal ini kerana, menurut Antaramian *et al.* (2008) kepuasan hidup dilihat sebagai

kekuatan psikologi yang membantu dalam perkembangan penyesuaian seseorang, yang akhirnya ditunjukkan melalui tingkah laku eksternal atau internal. Justeru, kepuasan hidup adalah komponen penting dalam diri remaja kerana ia membantu remaja dalam membuat penyesuaian ketika di fasa *storm and stress*. Ini turut disokong oleh pengkaji seperti Civitci (2015), dan Paschali dan Tsitsas (2010) yang mendapati bahawa remaja yang mempunyai lebih kepuasan hidup menerima stres yang kurang.

Kepuasan hidup adalah satu konstruk yang luas dan merupakan salah satu komponen dalam kesejahteraan psikologikal. Kepuasan hidup ditakrifkan sebagai suatu penilaian kognitif mengenai kualiti hidup seseorang secara keseluruhan atau secara spesifik (Diener & Suh, 1997; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Michalos (1991) menjelaskan bahawa kepuasan hidup adalah penilaian seseorang dalam pelbagai aspek kehidupannya yang meliputi kewangan, kerja, kesihatan dan hubungan interpersonal. Namun secara amnya, kepuasan hidup adalah merujuk kepada sejauh mana individu berpuas hati terhadap apa yang mereka peroleh (Salleh & Zuria, 2009).

Selain itu, dikatakan juga kepuasan hidup remaja diperoleh melalui hubungan yang terjalin antara remaja dengan rakan-rakannya (Ayunda Dewi Triana, Sri Fatmawati Mashoedi & Andi Supandi Suaid Koentary, 2014; Salleh & Zuria, 2009). Hal ini kerana melalui interaksi sosial yang berlaku, ia secara tidak langsung menyumbang kepada kepuasan hidup remaja tersebut (Schwarz *et al.*, 2012). Bukan itu sahaja, kepuasan hidup juga kemungkinan disebabkan oleh remaja itu sendiri yang tahu dalam menguruskan stres mereka dengan baik. Misalnya, apabila mereka mampu menguruskan stres mereka dengan baik, maka mereka akan mengalami kadar stres yang kurang dan ini menyumbang kepada peningkatan kepuasan hidup. Masih kurang kajian yang mengkaji hubungan antara pengurusan stres dengan kepuasan hidup khususnya dalam kalangan remaja. Justeru, kajian ini melihat khusus kepada hubungan dua pemboleh ubah ini kerana kajian sebelumnya banyak dilakukan dalam bidang industri dan organisasi tetapi sangat terhad dikaji dalam kalangan belia.

Objektif Kajian

Antara objektif dalam kajian ini adalah untuk:

- i mengkaji perkaitan antara kemahiran pengurusan stres dan kepuasan hidup.
- ii mengkaji perbezaan kemahiran pengurusan stres berdasarkan jantina.
- iii mengkaji perbezaan kepuasan hidup berdasarkan jantina.

Metodologi Kajian

Reka Bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan. Satu set borang soal selidik diedarkan kepada responden (pelajar sekolah menengah) untuk tujuan pengumpulan data kajian.

Sampel dan Lokasi Kajian

Kajian ini mengaplikasikan pensampelan rawak mudah dalam pemilihan sampel kajian. Responden yang terlibat dalam kajian ini adalah golongan remaja iaitu dalam kalangan pelajar sekolah menengah dari tingkatan satu (1) hingga enam (6) (berusia sekitar 13 hingga 18 tahun) dari sekolah sekitar daerah Kota Kinabalu dan Kudat, Sabah. Seramai 1067 orang pelajar terlibat sebagai responden kajian ini.

Instrumen Kajian

Satu set borang soal selidik telah digunakan dalam kajian ini yang terdiri daripada 3 bahagian iaitu bahagian A, B dan C. Bahagian A mengandungi maklumat latar belakang responden seperti jantina, agama, etnik, lokasi sekolah, dan tingkatan. Bahagian B pula mengandungi instrumen *The Emotional Quotient Inventory Youth Version* (EQ-i:YV) yang direka bentuk oleh Bar-On (2000). Instrumen ini mengandungi sebanyak 60 item dengan 12 item merupakan item negatif (item 6, 15, 26, 28, 35, 37, 45, 46, 49, 53, 54 dan 58). Instrumen ini digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi dan tingkah laku sosial dalam kalangan kanak-kanak hingga remaja iaitu dari usia 7 tahun hingga ke 18 tahun. Instrumen ini merupakan versi bagi golongan belia atau remaja yang diadaptasi daripada instrumen asal iaitu *The Emotional Quotient Inventory* (EQ-i) daripada Bar-On (2000). EQ-i:YV mempunyai 6 dimensi aspek kecerdasan emosi iaitu kemahiran intrapersonal, interpersonal, pengurusan stres, adaptasi, mood umum dan pengaruh positif. Namun dalam kajian ini, fokus kajian hanya kepada dimensi kemahiran pengurusan stres. Bentuk skor yang digunakan dalam EQ-i YV adalah menggunakan pemarkatan skala 4 *Likert* (1-sangat jarang saya rasakan, 4-sering saya rasakan). Instrumen kecerdasan emosi sosial secara keseluruhan mencatatkan nilai *Alpha Cronbach* 0.88 dan bagi dimensi kemahiran pengurusan stres pula mencatatkan nilai *Alpha Cronbach* 0.72.

Bahagian C mengandungi instrumen *Cantril's Vertical Visual-Analog Scale Ladder of Life Satisfaction* yang direka oleh Cantril (1965). Instrumen

ini digunakan untuk mengukur kepuasan hidup secara umum. Responden dikehendaki untuk menilai mengenai kepuasan hidupnya dengan membulatkan satu skala dari 10 skala *Likert* di mana 10 melambangkan kehidupan yang terbaik, manakala 1 melambangkan kehidupan yang sukar. Hanya satu item sahaja yang digunakan dalam instrumen ini. Berdasarkan beberapa kajian lepas menunjukkan instrumen kajian ini mempunyai kebolehpercayaan yang baik (Cantril, 1965; Ravens-Sieberer *et al.*, 2010; Nygaard & Heir, 2012).

Prosedur Kajian

Sebelum membuat kutipan data, pengkaji terlebih dahulu mendapatkan kebenaran daripada Bahagian Perancangan dan Dasar Penyelidikan, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM). Seterusnya kebenaran daripada Jabatan Pendidikan Negeri Sabah (JPNS) dan kemudian daripada pengetua sekolah. Setelah memperoleh kebenaran daripada ketiga-tiga bahagian ini, kutipan data dilakukan dan seterusnya analisis dijalankan.

Analisis Data

Terdapat tiga fokus kajian ini iaitu mengkaji perkaitan antara kemahiran pengurusan stres dengan kepuasan hidup dalam kalangan remaja, mengkaji perbezaan kemahiran pengurusan stres dan kepuasan hidup mengikut jantina dalam kalangan remaja. Bagi mengkaji perkaitan antara kemahiran pengurusan stres dengan kepuasan hidup, ujian korelasi telah digunakan. Sementara, bagi mengkaji perbezaan pengurusan stres dan kepuasan hidup mengikut jantina, ujian-t sampel bebas telah digunakan. Data dianalisis menggunakan perisian IBM SPSS versi 24.0.

Dapatan Kajian

Berikut adalah dapatan kajian ini:

Demografi Responden

Berdasarkan Jadual 1, dapatan menunjukkan daripada keseluruhan responden (1067 orang), seramai 568 orang (53.2%) adalah terdiri daripada pelajar lelaki, sekali gus merupakan majoriti dalam kajian ini, dan selebihnya 499 orang (46.8%) adalah pelajar perempuan. Terdapat tiga jenis agama yang dianuti oleh responden yang terlibat dalam kajian ini. Daripada jumlah keseluruhan tersebut, sebanyak 1003 orang responden (94%) menganut agama Islam, agama Kristian seramai 60 orang (5.6%) dan 4 orang responden (0.4%) menganut agama Buddha. Dari segi sekolah pula, seramai 736 orang (69%) pelajar

dari sekolah bandar dan seramai 331 orang (31%) dari sekolah luar bandar. Seterusnya dari segi taburan etnik, etnik lain-lain merupakan majoriti iaitu sebanyak 340 orang (31.9%), diikuti etnik Bajau iaitu sebanyak 329 orang (30.8%), etnik Melayu seramai 172 orang (16.1%), Melayu Brunei seramai 91 orang (8.5%), diikuti etnik Dusun 80 orang (7.5%), etnik Kadazandusun dan Rungus masing-masing 22 orang (2.1%) dan 18 orang (1.7%), serta etnik Cina dan Sino pula masing-masing dengan 6 orang (0.6%) dan terakhir etnik India seramai 3 orang (0.3%). Taburan mengikut tingkatan pula, seramai 339 orang (31.8%) dari tingkatan 1, 328 orang (30.7%) dari tingkatan 2, 286 orang (26.8%) dari tingkatan 4, dan 57 orang (5.3%) masing-masing dicatatkan bagi tingkatan 3 dan 6.

Jadual 1

Kekerapan dan Peratusan Responden mengikut Jantina, Agama, Etnik, Lokasi Sekolah dan Tingkatan

Ciri Demografi	Kekerapan	Peratusan
Jantina		
Lelaki	568	53.2
Perempuan	499	46.8
Agama		
Islam	1003	94
Kristian	60	5.6
Buddha	4	0.4
Lokasi Sekolah		
Bandar	736	69
Luar Bandar	331	31
Etnik		
Melayu	172	16.1
Cina	6	0.6
India	3	0.3
Bajau	329	30.8
Dusun	80	7.5
Kadazandusun	22	2.1
Sino	6	0.6
Rungus	18	1.7
Melayu Brunei	91	8.5
Lain-lain	340	31.9
Tingkatan		
Tingkatan 1	339	31.8
Tingkatan 2	328	30.7
Tingkatan 3	57	5.3
Tingkatan 4	286	26.8
Tingkatan 6	57	5.3

Hasil analisis ujian korelasi menunjukkan terdapat hubungan antara kemahiran pengurusan stres dengan kepuasan hidup ($r = .231, p < .01$). Hubungan yang wujud adalah positif yang lemah. Daripada hasil dapatan ini juga menjelaskan bahawa sekiranya skor kemahiran pengurusan stres meningkat, maka skor kepuasan hidup juga akan meningkat. Dapatan kajian ini dapat dilihat pada Jadual 2.

Jadual 2

Hubungan antara Kemahiran Pengurusan Stres dan Kepuasan Hidup

		Kepuasan hidup
Kemahiran pengurusan stres	r	.231**
	Sig.	.000
	N	1067

$p < .01$

Hasil analisis ujian-t sampel bebas menunjukkan bahawa terdapat perbezaan kemahiran pengurusan stres remaja berdasarkan jantina ($t = 5.61, k < .05$). Hal ini kerana terdapat perbezaan yang ketara antara responden lelaki (min = 2.56) dengan perempuan (min = 2.44) dalam kemahiran pengurusan stres. Dapatan kajian ini dapat dilihat pada Jadual 3.

Jadual 3

Perbezaan Kemahiran Pengurusan Stres mengikut Jantina

	N	M	SP	df	t	Sig.
Lelaki	568	2.56	.335	1065	5.61	.000
Perempuan	499	2.44	.399			

$k < .05$

Hasil analisis ujian-t sampel bebas menunjukkan bahawa terdapat perbezaan pengurusan stres remaja berdasarkan jantina ($t = 2.23, k < .05$). Hal ini kerana terdapat perbezaan yang ketara antara responden lelaki (min = 7.53) dengan perempuan (min = 7.25) dalam kepuasan hidup. Dapatan kajian ini dapat dilihat pada Jadual 4.

Jadual 4

Perbezaan Kepuasan Hidup berdasarkan Jantina

	N	M	SP	df	t	Sig.
Lelaki	568	7.53	2.008	1065	2.23	.026
Perempuan	499	7.25	2.049			

k<.05

Perbincangan

Seperti yang dijangkakan oleh pengkaji, dapatan kajian menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang positif antara kemahiran pengurusan stres dengan kepuasan hidup dalam kalangan remaja. Hasil ini menunjukkan bahawa sekiranya remaja mempunyai kemahiran pengurusan stres yang tinggi, maka kepuasan hidup juga akan meningkat dan begitu juga sebaliknya. Hal ini mungkin boleh dijelaskan, apabila seseorang mempunyai kemahiran pengurusan stres yang baik, mereka akan mengalami kurang tekanan (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2008; Dady Sugiarto, 2012). Ini membolehkan remaja tersebut membina hubungan yang baik sama ada hubungan interpersonal mahupun intrapersonal (Donaldson, et al., 2000; Williamson, et al., 2003). Hubungan yang positif ini, secara tidak langsung menyumbang kepada kepuasan hidup dalam diri remaja (Salleh & Zuria, 2009; Ayunda Dewi Triana, Sri Fatmawati Mashoedi & Andi Supandi Suaid Koentary, 2014; Schwarz, et al., 2012).

Analisis ujian-t sampel bebas pula menunjukkan bahawa terdapat perbezaan kemahiran pengurusan stres antara pelajar lelaki dan perempuan. Pelajar lelaki menunjukkan kemahiran pengurusan stres yang lebih baik berbanding perempuan. Hal ini selari dengan kajian lepas yang mendapati bahawa pelajar perempuan menghadapi stres yang lebih tinggi berbanding lelaki (Goleman, 1999) dan ini menunjukkan bahawa pelajar perempuan mempunyai kurang kemahiran dalam pengurusan stres. Rosalind dan rakan-rakan (dalam Mohamad Zaid Mustafa, Ali Suradin, Siti Muhammad, Ahmad Rizal Madar & Abdul Rashid Razzaq, 2009) menerangkan keadaan ini adalah disebabkan pelajar perempuan mempunyai kurang keyakinan dan mudah berputus asa dalam apa jua yang mereka lakukan. Manakala, pelajar lelaki pula dikatakan mempunyai keyakinan diri, optimis, mudah beradaptasi dan mudah menguruskan tekanan (Goleman, 1999). Selain itu, pelajar perempuan juga sangat sensitif terhadap emosinya (Syed Najmuddin, 2007) dan ini membuatkan

mereka lebih cepat stres. Antara faktor pelajar perempuan menjadi stres yang melibatkan emosi adalah seperti faktor keperibadian iaitu intrapersonal dan hubungan interpersonal yang menjadi punca utama, diikuti faktor persekitaran pembelajaran serta faktor akademik (Mohamad Zaid Mustafa *et al.*, 2009). Sebaliknya, pelajar lelaki pula dikatakan kurang dilatih untuk peka terhadap emosi mereka (Syed Najmuddin, 2007) dan ini secara tidak langsung mendidik diri mereka untuk mempunyai kemahiran pengurusan stres yang baik kerana tidak melibatkan emosi dalam rutin seharian.

Seterusnya, hasil analisis menunjukkan bahawa terdapat perbezaan kepuasan hidup antara pelajar lelaki dan perempuan. Keputusan menunjukkan bahawa pelajar lelaki mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi berbanding perempuan. Hasil keputusan ini secara tidak langsung disokong oleh kedua-dua hasil dapatan di atas, yang mana hasil dapatan bagi hipotesis pertama iaitu terdapat hubungan yang positif antara kemahiran pengurusan stres dengan kepuasan hidup dalam kalangan remaja yang menjelaskan bahawa kepuasan hidup mempunyai hubungan dengan kemahiran pengurusan stres seseorang. Kemudian hipotesis kajian yang kedua memperkukuhkan hasil dapatan yang ketiga, apabila dapatan menunjukkan kemahiran pengurusan stres dalam kalangan remaja lelaki adalah lebih baik berbanding perempuan. Dapatan menunjukkan pelajar lelaki mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi berbanding pelajar perempuan. Hasil kajian ini selari dengan kajian Humert (2013), Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach, dan Henrich (2007) serta Moksnes dan Espnes (2013).

Chui dan Wong (2016) menjelaskan, perbezaan kepuasan hidup antara jantina adalah suatu yang subjektif kerana ia mempunyai hubungan dengan perbezaan domain yang berkaitan dengan penilaian kepuasan hidup bagi lelaki dan perempuan. Hal ini turut disokong oleh Diener Scollon, Oishi, Dzokoto dan Suh (2000) yang juga menegaskan bahawa kepuasan hidup adalah suatu yang umum, maka tidak sepatutnya domain yang spesifik dalam mengukur kepuasan hidup digabungkan menjadi satu domain.

Kesimpulan

Kesimpulannya, kemahiran pengurusan stres amat berguna kerana dewasa ini pelbagai cabaran yang dihadapi dalam sehari-hari yang menyebabkan kecenderungan untuk menghadapi stres adalah sangat tinggi khususnya dalam kalangan remaja. Hal ini semakin jelas, apabila stres yang dihadapi oleh golongan remaja, bukan sahaja disebabkan oleh faktor eksternal (stres persekitaran seperti daripada ibu bapa, akademik, rakan sebaya dan lain-lain)

tetapi juga turut disebabkan oleh faktor internal (berlakunya ketidakseimbangan dari segi kognitif, emosi dan psikologi). Tambahan lagi, adalah menjadi membimbangkan apabila remaja ini melepaskan stres yang dihadapi dengan cara yang salah seperti bertingkah laku langsung dan melakukan pelbagai tindakan yang tidak sewajarnya. Implikasi daripada kajian ini, kemahiran pengurusan stres adalah penting kerana kemahiran ini menyumbang kepada kawalan impuls (Bar-On, 2000) di mana remaja dapat mengawal emosi dan menguruskan stres yang dihadapi dengan lebih baik. Bukan itu sahaja, seseorang yang mempunyai kemahiran pengurusan stres yang baik akan memberi impak secara langsung kepada kesejahteraan hidup, sekali gus mencapai kepuasan hidup yang tinggi.

Penghargaan

Ribuan terima kasih diucapkan kepada Kementerian Pendidikan Tinggi (KPT) atas tajaan bagi geran FRG0433, kepada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dan Jabatan Pendidikan Negeri Sabah (JPNS) kerana telah meluluskan permohonan untuk menjalankan kajian serta sekolah-sekolah dan seterusnya kepada pelajar yang terlibat dalam kajian ini.

Rujukan

- Antaramian, P. S., Huebner, S., & Valois, F. R. (2008). Adolescent life satisfaction. *Applied Psychology*, 57, 112-126.
- Astro Awani. (2015). *Kerana sidai tua, pelajar tingkatan 4 maut dibelasah rakan asrama*. Di laman sesawang: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/kerana-sidai-tua-pelajar-tingkatan-4-maut-dibelasah-rakan-asrama-59789>.
- Astro Awani. (2015). *Pelajar dakwa dibelasah senior sekolah agama di Pendang*. 20 April, di laman sesawang: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/pelajar-dakwa-dibelasah-senior-sekolah-agama-di-pendang-58219>.
- Ayunda Dewi Triana, Sri Fatmawati Mashoedi, & Andi Supandi Suaid Koentary. (2014). *Hubungan antara self-monitoring dengan kepuasan hidup pada remaja*. Di laman sesawang: <http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2016-05/S57108-Ayunda%20Dewi%20Triana>.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence. insight from the Emotional Quotient Inventory (EQ-I). In BarOn, R., Parker, J. D. (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence*. Jossey-Bass, San Francisco, p. 363-388.

- Bernama. (2014). *Belasah junior: lapan pelajar MRSM Balik Pulau ditahan*. Di laman sesawang: <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/belasah-junior-lapan-pelajar-mrsm-balik-pulau-ditahan-47117>.
- Brand, S., & Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *International Journal of General Medicine*, 4, 425-442.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profile of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393-416.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Chui, H. W., & Wong, H. Y. M. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationship and Self-Concept. *Social Indicators Research*, 3 (125), 1035-1051.
- Civitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281.
- Dady Sugiarto. (2012). *Hubungan kecerdasan emosi dengan daya tahan stres mahasiswa Uni Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Tesis Sarjana. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Diener, E. D., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgements: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1, 159-176
- Diener, Ed., & Suh, E. M. (1997). Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40 (1-2), 189-216.
- Diener, Ed., Suh, E. M., Lucas, E. R., & Smith, L. H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 351-359.
- Goldbeck, L. Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969-979.
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional Intelligence*. New York, Ny: Bantam Books.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: In psychology and its relation to physiologym antropology, sociology, sex. Crime, religion, and education* (Vol. I & II). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Haranin, E., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25, 127-138.

- Humpert, S. (2013). *Gender differences in life satisfaction and social participation*. Working Paper Series in Economics di laman sesawang: http://www.leuphana.de/fileadmin/user_upload/Forschungseinrichtungen/ifvwl/WorkingPapers/p_276_Upload.pdf
- Lamb, M. J., Puskar, R. K., Serika, M. S., & Corcoran, M. (1998). School based intervention to promote coping in rural teens. *Journal of Maternal and Child Nursing*, 23 (4), 184-194.
- Martin, K. M., Huebner, E. S., & Valois, R. F. (2008). *Does life satisfaction predict adolescent victimization?* Manuscript submitted for publication.
- Michalos, A. C. (1991). *Global Report on Student Well-being*. New York: Springer-Verlag.
- Mohamad Zaid Mustafa, Ali Suradin, Siti Muhammad, Ahmad Rizal Madar, & Abdul Rashid Razzaq. (2009). *Kajian stres dalam kalangan pelajar wanita program sarjana muda kejuruteraan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia* (UTHM). Proceeding International Conference on Teaching and Learning in Higher Education 2009.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, 2921-2928.
- Nygaard, E. & Heir, T. (2012). World assumptions, posttraumatic stress and quality of life after a natural disaster: A longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1-8.
- Paschali, A. & Tsitsas, G. (2010). Stress and life satisfaction among university students: A pilot study. *Annals of General Psychiatry*, 9, 96.
- Puhse, U. Barker, D. Brettschneider, W-D., Feldmeth, A. K., Gerlach, E., McGuaig, L., ... Gerber, M. (2011). International approach to health-oriented physical education: Local health debates and differing conceptions of health. *International Journal of Physical Education*, 3, 2-15.
- Ravens-Sieberer, U., Wille, N., Badia, X., Bonsel, G., Burstrom, K., Cavrini, G., Devlin, N., Egmar, A., C., Gusi, N., Herdman, M., Jelsma, J., Kind, P., Olivares, R. P., Scalone, L., Greiner, W. (2010). Fleksibility, realibility and validity of EQ-5D-Y: Results from a multinational study. *Quality of Life Research*, 19, 887-897.
- Salleh Amat & Zuria Mahmud. (2009). Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengajian tinggi. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34 (2), 49-65.
- Schwarz, B., Mayer, B., Trommsdorff, G., Ben-Arieh, M., Friedlmeier, M., Lubiewska, K., Mishra, R., & Peltzer, K. (2012). Does the importance of parent and peer relationships for adolescents' life satisfaction vary across cultures?. *The Journal of Early Adolescence*, 32 (1), 55-80.

- Syed Najmuddin Syed Hassan. (2007). *Hubungan antara faktor kecerdasan emosi, nilai kerja dan prestasi kerja dalam guru Maktab Rendah Sains Mara*. Tesis Doktor Falsafah. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Utusan Malaysia. (2014). *Pelajar lelaki dakwa cedera angkara buli*. Di laman sesawang: <http://www.utusan.com.my/berita/jenayah/pelajar-lelaki-dakwa-cedera-angkara-buli-1.18507>.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, E. S., Kammermann, S. K., & Drane, J. W. (2002). Association between life satisfaction and sexual risk-taking behaviors among adolescent. *Journal of Child and Family Studies*, 11 (4), 427-440.
- Williamson, D. E., Birmaher, B., Ryan, N. D. Shiffrin, T. P., Lusk, J. A., Protopapa, J. *et al.* (2003). The stressful life events schedule for children and adolescents: Development and Validation. *Psychiatry Research*, 119, 225-241.
- Zimmer-Gembeck, J. M., & Skinner, A. E. (2008). Adolescents coping with stress: Development and diversity. *The Prevention Research*, 15 (4), 3-7.