

PENGARUH STRES AKADEMIK, DAYA TINDAK DAN ADAPTASI SOSIAL BUDAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PELAJAR UNIVERSITI

*Sri Nurhayati Selian

Fonny Dameati Hutagalung

Noor Aishah Rosli

Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya

*seliansrinurhayati@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore the academic stress, coping and social cultural adaptation among university students. A correlational research design was used in this study. The researcher used two softwares to analyze the study data, namely IBM SPSS Statistics 23 and SmartPLS 3 (Partial Least Squares). The numbers of respondents in this study were 424 as 12 outliers were identified. The sample determination in this study was using a simple random sampling technique. The purpose of the study was to identify the effect of academic stress factors, coping, social cultural adaptation and psychological well-being of Indonesian postgraduate students. The results of the purpose study showed that academic stress and coping were reported at a moderate level. Afterward, the findings of social cultural adaptation were found to be at a low level, however, lower scores indicated less difficulty but stronger social cultural adaptation of respondents. Further, psychological well-being of students was found at a high level. Finally, the results represented that academic stress, coping and social cultural adaptation have a significant effect on psychological well-being (PWB). Thus, it can be concluded that academic stress, coping and social cultural adaptation have a significant effect on the psychological well-being of Indonesian postgraduate students.

Keywords: *Academic Stress, Coping, Psychological Well-Being, Social Cultural Adaptation, SPSS Statistics, Smartpls*

PENGENALAN

Pada masa ini, banyak pelajar mempunyai akses kepada pendidikan tinggi dan oleh kerana itu pendaftaran untuk masuk ke perguruan tinggi juga semakin meningkat. Pendaftaran pelajar di kolej terus berkembang pesat dalam dekad terakhir terutamanya pelajar yang mendaftar pendidikan di universiti. Dengan ramai pelajar yang terus belajar di universiti, maka pelajar akan menghadapi pelbagai tekanan. Universiti merupakan persekitaran unik yang seringkali menuntut pelajar menyeimbangkan pelbagai peranan dan tugas yang perlu dilaksanakan oleh mereka. Bagaimanapun, proses pengajaran dan pembelajaran di universiti merupakan suatu pengalaman yang mengakibatkan tekanan kepada sebahagian pelajar. Beberapa kajian telah menunjukkan bahawa hampir 80% hingga 90% pelajar kolej menghadapi stres akademik (Aihie & Ohanaka, 2019; Friedlander, Reid, Shupak, & Cribbie, 2010; Feld, 2011).

Terdapat banyak faktor yang boleh menyebabkan seseorang pelajar mengalami stres. Salah satunya ialah harapan besar ibu bapa, pensyarah dan keinginan untuk memperoleh pencapaian akademik yang cemerlang juga boleh menyebabkan pelajar mengalami stres (Khan, Altaf & Kausar, 2013; Nor Hashimah, 2004; Suriani & Suraini, 2005). Senario ini dapat dilihat apabila terdapat sesetengah golongan pelajar yang menunjukkan kecemerlangan akademik di semester awal tetapi tidak dapat

mengekalkan pencapaian yang baik di semester akhir kerana disebabkan oleh penulisan tugas akhir dan beberapa tugas lain yang semakin banyak. Faktor lain ialah disebabkan oleh proses transisi kehidupan mereka (Ashford & LeCroy, 2010; Berk, 2007; Boyd & Bee, 2012; Gerrig & Zimbardo, 2010; Hamaideh, 2011) seperti kehidupan yang semakin kompleks dari remaja menjadi dewasa dan dari hidup bersendirian menjadi seorang yang mempunyai tanggung jawab sebagai ketua keluarga.

Stres akademik dianggap sebagai ketegangan emosi yang disebabkan oleh pengalaman dan perjalanan hidup sebagai pelajar di universiti dan membebaskan mereka (Mahadir, Shazli Ezzat, Normah & Ponnusamy, 2004; Veena & Shailaja, 2016). Bebanan yang melebihi had kemampuan mereka akan mengakibatkan respon fizikal, psikologikal, dan akhirnya memberi kesan kepada pelarasan psikologi dan pencapaian akademik (Chellamuthu & Venkatachalam, 2019; Desmita, 2009; Mac George, Samter & Gilikan, 2005; Mahadir et al., 2004). Contoh stres yang dapat memberi kesan pada fizikal adalah seperti sakit kepala berdenyut yang biasanya menjejaskan satu sisi kepala (Hall & Torres, 2002), dan sering disertai dengan mual dan penglihatan yang terganggu (*migraine*). Selain itu, contoh stres yang memberi kesan ke atas psikologikal individu ialah seperti kebimbangan, kemurungan, kecelaruan makanan dan gangguan tidur (Desamparado, Mendoza, Minguito & Moneva, 2019; Hall & Torres, 2002). Oleh itu, dalam kajian ini stres akademik merujuk kepada stres fizikal, stres psikologi dan stres psikososial, ketiga stres tersebut merupakan stres akademik yang lazim dialami oleh pelajar universiti berdasarkan teori Kohn dan Frazer (1986). Stres fizikal adalah stres yang mempengaruhi tingkah laku seperti suhu, pencahayaan, dan bunyi bising. Stres psikologi merujuk peristiwa yang mengakibatkan kesan emosi dan stres psikososial adalah interaksi antara interpersonal yang mempengaruhi tingkah laku individu.

Keadaan yang menyebabkan reaksi dan stres dinamakan stressor (Boenisch & Haney, 2005). Stressor akademik menurut Desmita (2009) adalah stres yang dialami oleh pelajar dari pelbagai tuntutan universiti. Marshall, Allison, Nykamp dan Lanke (2008) menyatakan stres akademik adalah masalah substantif yang dihadapi oleh pelajar di universiti yang berasal dari tuntutan akademik atau dunia pendidikan. Desmita (2009) menyatakan ada empat sumber stres akademik yang kerap berlaku di persekitaran universiti dan pelajar yang dikenal pasti, antara lain iaitu physical demands (tuntutan fizikal), task demands (tuntutan tugas), role demands (tuntutan peran) dan interpersonal demands (tuntutan interpersonal). Walau bagaimanapun, terkadang stres dalam kehidupan adalah diperlukan kerana stres dapat memberi motivasi kepada individu untuk mencapai hasil yang baik, namun stres boleh menyebabkan masalah apabila individu tidak dapat berfikir rasional dan jika individu tidak dapat mengendalikannya. Oleh demikian, stres antara pelajar universiti ialah sentiasa lazim namun berbahaya jika tidak dikawal dengan baik.

Bagi pelajar yang mengambil pengajian di luar negara atau pelajar yang menyambung pengajian di luar kawasan negeri sendiri, terdapat sumber stres lain yang boleh menjejaskan fizikal, kesejahteraan psikologi dan sosial pelajar. Sumber stres lain yang dihadapi oleh pelajar antarabangsa dan pelajar luar kawasan negeri sendiri ialah seperti kejutan sosial budaya dan kemahiran berbahasa seperti bahasa negeri tempatan atau pun bahasa antarabangsa seperti bahasa Inggeris. Penyelarasan kepada situasi baru tidak lah mudah bagi pelajar antarabangsa, terutamanya apabila perbezaan antara negara asing dan negara asal mereka adalah sangat besar (Yeh & Inose, 2003). Masalah ini boleh menambah tekanan kepada pelajar yang belajar di luar negara atau bahkan pelajar yang belajar di luar kawasan negeri sendiri.

Berdasarkan konsep stres dalam penelitian, seseorang yang berhadapan dengan keadaan yang menimbulkan stres atau perasaan-perasaan negatif yang tidak menyenangkan, mesti ditangani segera jika tidak diselesaikan dengan serta-merta maka ia akan membawa kepada defisit kognitif (Dutke & Stoebber, 2001; Ennis, Kelly, Wingo & Lambert, 2001; Wofford & Goodwin, 2002), penyakit, kemurungan, kecemasan, dan kepuasan hidup yang menurun (Bertha & Balázs, 2013; Kreitner &

Kinicki, 2010; Rohani Bt Che Hashim, 2016; Sri Nurhayati Selian & Siti Rafiah Abdul Hamid, 2016) dan semua itu akan memberi kesan kepada kesejahteraan psikologinya. Oleh itu, strategi mengatasi stres dikehendaki dalam mengurus sumber tekanan yang dialami individu.

Strategi untuk mengatasi stres inilah yang dikenali sebagai strategi kemahiran berdaya tindak atau *coping* (Aldwin, 2007; Somerfield & McCrae, 2000). Strategi kemahiran individu dalam berdaya tindak amat diperlukan sebagai penyelesaian kepada situasi yang menekan. Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan daya tindak merujuk kepada sesuatu yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi tuntutan yang membebani kerana di luar keupayaan diri sendiri. Skinner dan Zimmer-Gembeck (2006) juga menyatakan bahawa daya tindak adalah kecenderungan seseorang untuk memberi respon dengan cara yang boleh diramalkan apabila berhadapan dengan keadaan tertentu.

Pelajar yang mengalami stres akademik akan bertindak balas terhadap stres tersebut dengan cara yang berbeza-beza (Triantoro Safaria, 2006). Greer dan Brown (2011) menjelaskan bahawa stres akan memberi impak negatif sekiranya individu tidak dapat mengatasi stres yang ia hadapi dan boleh mempengaruhi individu dalam berfikir juga berperilaku. Individu ketika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres, ia akan cuba untuk mengatasinya baik secara positif maupun negatif yang tindakan ini dinamakan dengan strategi berdaya tindak (Greer & Brown, 2011; Hoggard, Byrd & Sellers, 2012; Lazarus; 1966; Lazarus & Folkman, 1984; Rice & Van Arsdale, 2010). Rice dan Van Arsdale (2010) menyatakan bahawa daya tindak merupakan usaha untuk mengatasi, mengurangkan atau bertolak ansur dengan ancaman yang membebani perasaan individu kerana beban tekanan ataupun stres.

Stres juga merupakan faktor yang paling penting dikaitkan dengan kesejahteraan psikologi pelajar kerana kesejahteraan boleh menentukan dan meramalkan prestasi akademik (Dzokoto, Hicks, & Miller, 2007). Beberapa hasil kajian lain menunjukkan bahawa pelajar yang ingin mempunyai hasil yang lebih baik dalam hubungan harus mempunyai kesejahteraan yang tinggi (Borrello, 2005; & Lyubomirsky, King & Diener, 2005). Ini kerana seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologi mampu mengawal stres dengan baik (contohnya dapat mengatur jadual dengan baik walaupun aktiviti didalam kelas kuliah sangat padat), memiliki ketahanan diri yang tinggi (badan yang sentiasa sihat dalam melakukan semua tugas kolej), memiliki kecerdasan emosi dan mampu menghasilkan kerja yang berkualiti (Diehl & Hay, 2011; Natovova & Chylova, 2014; Myhren, Ekeberg & Stokland, 2013; Sagone & Caroli, 2014; Williams, Thomas & Smith, 2017).

Hasil dapatan kajian semasa menyokong konsep yang dibawa oleh teori kajian lepas yang terlibat dalam kajian ini, bahkan juga memberikan beberapa dapatan baru apabila diuji ke atas responden pelajar pascasiswazah Indonesia, dan temuan kajian semasa sememangnya boleh memberi input untuk pengkaji di masa akan datang yang ingin mengkaji topik yang sama. Oleh itu, masalah kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar adalah amat penting dan juga menjadi fokus utama dalam kajian ini.

PERNYATAAN MASALAH

Permasalahan kajian adalah suatu masalah ataupun isu yang menarik perhatian dan mendorong pengkaji untuk melakukan kajian ke atasnya. Chua (2016) menghuraikan mengenai permasalahan kajian dalam suatu penelitian, Chua mengatakan permasalahan kajian boleh didapati dari pelbagai sumber seperti minat dan pengalaman pengkaji (*interest and experience of the researcher*), teori sedia ada (*existing theory*), replikasi penelitian terdahulu (*replication of previous research*) dan hasil dapatan kajian yang bercanggah dari kajian lepas (*contradictory results of past research*). Oleh demikian, tujuan utama kajian ini adalah pengkaji ingin mengenal-pasti hubungan diantara stres akademik, daya tindak, adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia. Sebab utama kajian ini dijalankan adalah pengkaji ingin melihat stres akademik pelajar universiti dari aspek yang berbeza dari kajian lepas, seperti kajian yang dilakukan oleh Zeyad (2013). Zeyad melihat

kepada stres akademik dari aspek keberkesanan diri (*self-efficacy*), fakulti dan pentadbiran (*faculty and administration*), beban kerja (*workload*), latihan pesakit (*patient training*), latihan klinikal (*clinical training*), tekanan prestasi (*performance pressure*), dan tekanan sosial (*social stressors*). Seterusnya, beberapa pengkaji lain seperti Kariv dan Heiman (2005), Misra (2000), Von Ah, Ebert, Ngamvitroj, Park dan Hang (2004) yang melihat stres akademik dari sudut keperluan kursus (*course requirements*), isu pengurusan masa (*time management issues*), beban kewangan (*financial burdens*), interaksi dengan fakulti (*interactions with faculty*), matlamat peribadi (*personal goals*), aktiviti sosial (*social activities*), pelarasan ke persekitaran kampus (*adjustment to the campus environment*), dan kurangnya rangkaian sokongan (*lack of support networks*). Dengan demikian, dalam kajian ini pengkaji ingin melihat stres akademik yang dialami oleh pelajar universiti dalam tiga faktor, iaitu faktor stres fizikal, stres psikologi dan stres psikososial. Contoh stres fizikal ialah seperti suhu, pencahayaan, dan bunyi bising di dalam bilik darjah. Contoh stres psikologi adalah akibat emosi yang terhasil daripada beberapa peristiwa, seperti tugas yang berlebihan, tugas yang dilupakan, dan belajar untuk peperiksaan. Yang terakhir adalah stres psikososial, ia adalah sama dengan stres psikologi namun berkaitan dengan interaksi interpersonal, seperti menilai kerja dan kesediaan rakan sekelas untuk bertindak balas di dalam kelas. Oleh itu, penelitian semasa memberi tumpuan lebih kepada tiga faktor stres akademik seperti yang telah diuraikan di atas.

Isu lain dalam kajian ini ialah ingin meneroka teori yang telah dilakukan oleh pengkaji lepas, seperti kajian yang telah dilakukan oleh Ward, Perry dan Menec (2000). Kajian Ward et al., (2000) telah mengkaji hubungan antara stres akademik dan gred kursus di mediasi atau diperantarai oleh daya tindak dan motivasi pelajar. Penemuan mereka mengesahkan hipotesis bahawa stres akademik pelajar berkait rapat dengan gred kursus mereka. Keputusan selanjutnya mengesahkan hipotesis bahawa hubungan antara stres akademik dan gred kursus siswazah adalah berkelayakan oleh daya tindak dan motivasi akademik mereka. Dengan demikian, stres akademik yang lebih besar dikaitkan dengan daya tindak yang berfokus pada masalah (PFC) dan menumpukan perhatian terhadap emosi (EFC).

Seterusnya, beberapa hasil dapatan kajian lepas menemukan pelajar antarabangsa dari pelbagai kawasan mempunyai nilai budaya dan tradisi yang berbeza-beza, dan itu akan mempengaruhi mereka dalam menghadapi stres atau tekanan (Chun, Moos & Cronkite, 2006; Constantine, Okazaki & Utsey, 2004). Dapatan kajian Constantine et al. (2004) menemukan bahawa pelajar antarabangsa seperti pelajar Asia, Taiwan, China, dan Korea Selatan, berasal dari kebudayaan kolektif yang menghargai saling ketergantungan dan hubungan interpersonal yang kuat, namun dengan budaya yang berbeza-beza hal itu boleh mempengaruhi persepsi mereka dalam mengatasi stres dan beradaptasi dalam sosial budaya persekitaran yang baru. Kesukaran berbahasa lokal di kalangan pelajar antarabangsa juga boleh mewujudkan pengasingan sosial dan kesepian.

Yeh dan Inose (2003) berpendapat bahawa kesukaran dalam berbahasa asing bukan hanya menghadkan interaksi dengan orang lain, malah boleh menyebabkan pelajar antarabangsa berasa terpercail, dan juga dapat membuat keraguan diri, kekurangan keyakinan dalam menyelesaikan matlamat mereka dalam persekitaran yang baru. Akibatnya, pelajar yang menghadapi hambatan dalam berbahasa tempatan atau berbahasa Inggeris mungkin tidak dapat mencari sokongan akademik dan lambat dalam mencapai pencapaian akademik mereka. Pelajar yang mahir dalam bahasa Inggeris ataupun berbahasa asing lainnya lebih berkemampuan untuk mendekati profesor dan pelajar lain, dengan demikian mereka mudah untuk mendapatkan bantuan dalam bidang akademik (Brown, 2008; Mori, 2000; Yeh & Inose, 2003). Oleh itu, dengan fenomena yang telah diuraikan di atas pengkaji semasa berminat untuk menjalankan penelitian mengenai adaptasi sosial budaya ke atas pelajar pascasiswazah Indonesia.

Selanjutnya, kajian ini ingin melihat pengaruh secara langsung stres akademik terhadap kesejahteraan psikologi pelajar. Pengaruh yang dimaksudkan ialah kesan yang dialami oleh pelajar LPDP akibat dari stres akademik yang tidak terkawal dan itu boleh mempengaruhi kesejahteraan psikologi mereka.

Dengan demikian, universiti merupakan satu persekitaran unik yang sering kali menuntut pelajar untuk mengimbangi peranan dan tugas yang perlu dilaksanakan oleh mereka (Agolla & Ongori, 2009; Desmita, 2009; Mastura et al., 2007). Sekiranya pelajar tersebut gagal melaksanakan tugas dengan sempurna, maka ia akan mengalami stres. Contoh lain, pelajar akan mengalami stres ketika ia berhadapan dengan cabaran menyesuaikan diri dalam persekitaran yang baru, dan jika ia gagal maka akan mendatangkan stres (Ahmad, 2013; Arbona, & Jimenez, 2014; Petit & DeBarr, 2011). Dengan demikian, dalam kajian ini pengkaji akan menumpukan penelitian kepada pelajar universiti yang tengah meneruskan pengajian mereka. Selain daripada faktor persekitaran, ada faktor lain seperti faktor dalaman peribadi atau psikologi individu yang juga boleh menyebabkan stres ke atas situasi pembelajaran pada pelajar, seperti pelajar berasa cemas menjelang peperiksaan, pelajar berasa gugup menunggu keputusan peperiksaan, pelajar merasa dibebani apabila terdapat kerja tambahan atau tugas baru dalam kursus yang dia ambil (Petit, & DeBarr, 2011). Oleh itu, faktor kesejahteraan psikologi pelajar adalah perkara lain yang ingin diteroka oleh pengkaji kerana tinggi rendah nya kesejahteraan psikologi merupakan kesan daripada stres akademik yang dialami oleh pelajar universiti.

Beberapa pengkaji lepas mendapati bahawa apabila pelajar mengalami stres yang teruk, kehidupan mereka menjadi tidak teratur, kekalutan dan mereka kehilangan keupayaan untuk menangani hal-hal akademik dan hal peribadi (Aselton, 2012; Park, Heppner & Lee, 2010). Ketika stres dianggap berlebihan, maka ia boleh menjejaskan kesihatan fizikal dan psikologi pelajar (Awino & Agolla, 2008; Sprang & Craig, 2010; Tanaka, Fukuda, Mizuno, Kuratsune & Watanabe, 2009). Kerosakan ini boleh berkisar dari keletihan fizikal hingga kehancuran emosional. Kajian lampau telah menunjukkan bahawa tekanan psikologi pada mahasiswa langsung memberi kesan kepada prestasi akademik pelajar (Chambel & Curral, 2005; Giancola, Grawitch & Borchert, 2009), bahkan sebahagian besar pelajar yang tidak menyelesaikan belajarnya, mereka mengundurkan diri dari sekolah. Hal itu disebabkan oleh kerana cabaran akademik yang mereka hadapi. Selain cabaran akademik, ada beberapa pelajar menarik diri kerana ketidakmampuan mereka mengatasi stres, dan stres itu berpunca daripada masalah peribadi dan emosi mereka yang tidak stabil (Turner & Berry, 2000). Oleh itu, stres akademik boleh memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan psikologi dikalangan pelajar apabila mereka tidak dapat mengatasi stres secara baik. Jika sumber stres akademik tidak dapat dikawal, ia akan merugikan LPDP sebagai institusi penaja yang menyediakan biasiswa kepada pelajar Indonesia. Dengan demikian, kajian ini mengenalpasti hubungan diantara stres akademik, daya tindak, adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar tajaan pendidikan Indonesia.

TUJUAN KAJIAN

Tujuan kajian ini adalah untuk mengenal pasti tahap stres akademik, daya tindak, adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia. Selanjutnya, mengenal pasti pengaruh faktor stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya terhadap kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia.

HIPOTESIS KAJIAN

Hipotesis kajian ini adalah:

- H1. H₀: Stres akademik tidak mempunyai kesan langsung yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia.
H_a: Stres akademik mempunyai kesan langsung yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia.
- H2. H₀: Daya tindak tidak mempunyai kesan langsung yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia.

- H_a: Daya tindak mempunyai kesan langsung yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia.
- H3. H₀: Adaptasi sosial budaya tidak mempunyai kesan langsung yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia.
- H_a: Adaptasi sosial budaya mempunyai kesan langsung yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia.

KAJIAN LITERATUR

Beberapa teori stres dalam ilmu psikologi telah merumuskan beberapa pendekatan. Pada masa ini, terdapat tiga model teoretis utama: *stimulus* (rangsangan), *the response* (tindak balas), dan *transactional models* (model transaksional). Pendekatan model *stimulus* (rangsangan), yang dikreditkan kepada Adolph Meyer (1951) telah meneliti bagaimana kejadian kehidupan (seperti sumber-sumber pencetus stres) dan interaksi sosial yang mempengaruhi kesihatan fizikal dan emosi individu. Selanjutnya, model tindak balas (*the response*) yang dikembangkan oleh Hans Selye telah mengkaji stres melalui lensa biologi. Selye (1956) percaya bahawa stres adalah hasil daripada organisma yang terdedah kepada keadaan alam sekitar yang mengancam. Seterusnya, Richard S. Lazarus ialah ahli sains sosial yang membina model stres transaksional (*transactional models*). Ia melihat stres memiliki hubungan antara individu dan persekitarannya. Lazarus percaya bahawa kesan stres ditentukan oleh bagaimana seorang individu menafsirkan pengalaman yang membuat mereka stres dan daya tindak yang mereka lakukan (Lazarus, 1966; Lazarus, & Folkman, 1984).

Lazarus dan Folkman (1984) mengenal pasti dua daya tindak balas yang berkaitan: tindak balas yang berfokus pada emosi dan masalah. Pelajar boleh menggunakan pelbagai teknik daya tindak, termasuk interaksi sosial, ekspresi kreatif, penggunaan dadah, dan lain-lain (Aselton, 2012; Wolf, & Boama, 2018). Kesusasteraan kajian lepas mencadangkan bahawa pelajar yang mencuba untuk menangani stres dengan lebih berkesan, ia boleh mengurangkan kesan stres. Sebagai contoh, beberapa kajian menunjukkan bahawa pelajar yang mempunyai motivasi yang lebih tinggi lebih berkemungkinan menggunakan gaya daya tindak yang tertumpu kepada masalah dan mencapai gred yang lebih baik, manakala mereka yang kurang bermotivasi mungkin menggunakan gaya daya tindak emosi dan mendapatkan gred yang lebih rendah (Choi, Lee, Yoo & Ko, 2019; Lee, 2017). Oleh itu, stres yang dialami, strategi daya tindak yang digunakan dan bagaimana pelajar menyesuaikan diri dengan persekitaran baru mereka semasa belajar akan berkaitan dengan kesan stres itu sendiri. Untuk menjelaskan hubungan antara pemboleh ubah ini, bahagian ini akan meringkaskan tinjauan literatur dan teori-teori yang berkaitan dengan soalan-soalan dalam kajian, seperti stres akademik, daya tindak, adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti.

Kerangka Teori Kajian

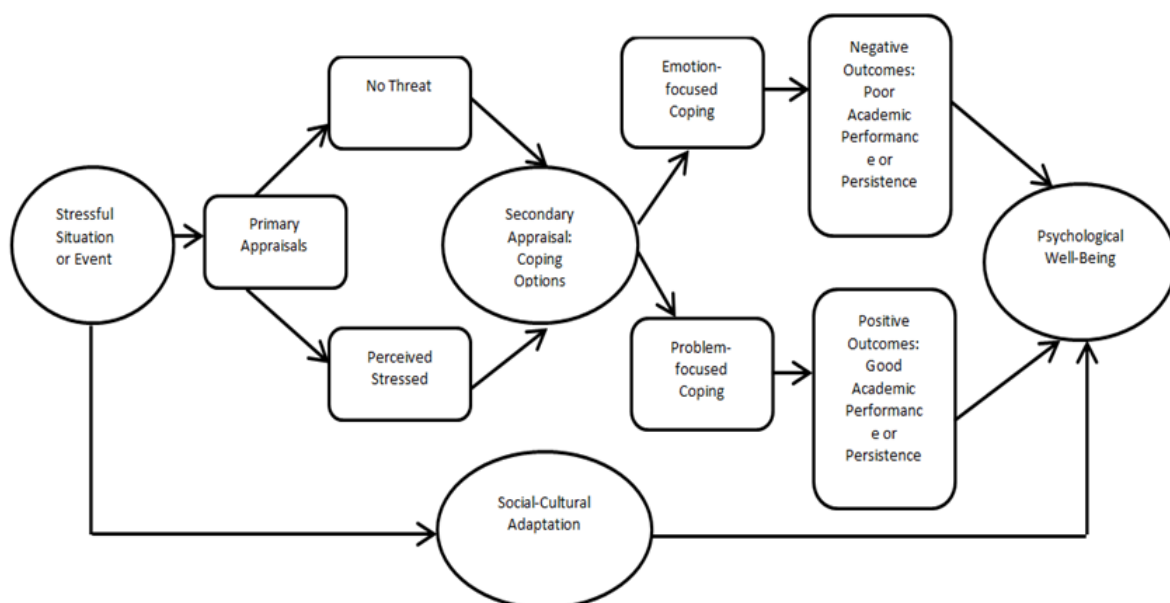
Tiga kerangka teori kajian yang digunakan dalam kajian ini adalah model transaksional stres dan daya tindak (*The Transactional Model of Stress and Coping/TMSC*) oleh Lazarus dan Folkman (1984), adaptasi sosial budaya Searle dan Ward (1990) dan yang terakhir ialah enam dimensi psikologi positif yang di bina oleh Carol Ryff (1989).

Model stres transaksional pada asalnya dibangunkan oleh Richard Lazarus pada tahun 1966. Kemudian pada tahun 1984 Lazarus mengembangkan model stres dan daya tindak. Stres dilihat sebagai interaksi antara seseorang dan satu peristiwa. Tafsiran peristiwa hidup adalah perkara yang penting, sama ada terhadap peristiwa itu sendiri atau tindak balas terhadap peristiwa itu. Beliau mencadangkan bahawa model tindak balas dan rangsangan tidak cukup mempertimbangkan hubungan antara stres alam sekitar,

proses pemikiran, dan usaha daya tindak. Sebaliknya, dia melihat unsur-unsur ini sebagai proses bersepadu (Lazarus, 1966).

Daya tindak adalah dipandang sebagai proses yang dipelajari dan kompleks yang disempurnakan dari masa ke masa (Lazarus, & Folkman, 1984). Kaedah daya tindak dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kesihatan seseorang, sikap psikologi yang dipegang oleh orang, tahap kemahiran dalam menyelesaikan masalah, kemahiran sosial, sokongan, dan sumber kewangan. Di samping itu, Aldwin et al. (1996) dan Folkman et al. (1987) menyatakan bahawa sumber-sumber stres atau stressor dan strategi dalam berdaya tindak bervariasi berdasarkan usia.

Ringkasnya, dari huraian teori Model Tekanan Transaksional Lazarus dan Folkman (1984) di atas telah menjelaskan proses mengatasi stres. Proses TMSC ialah proses yang kompleks, dan proses TMSC ini berkenaan dan sesuai digunakan sebagai kerangka teori kajian untuk tajuk semasa, kerana konsep ini telah menjelaskan dan menggambarkan bagaimana proses situasi stres (stres akademik) yang dialami oleh pelajar universiti sebagai faktor penyebab yang merendahkan nilai kesejahteraan psikologi. Kemudian, pelajar akan menggunakan daya tindak dalam menghadapi stres yang ia alami. Apabila daya tindak yang difokuskan pada masalah/ *problem-focused coping* digunakan (sebagai contoh, pelajar mencari jalan untuk memperbaiki situasi buruk yang berlaku akibat kesan stres akademik) atau daya tindak yang difokuskan pada emosi/ *emotion-focused coping* digunakan (seperti pelajar yang mengalami tekanan akademik akan mencari sokongan sosial kekeluarga atau rakan sebaya) dalam menangani fenomena stress akademik, maka ini dapat meningkatkan kesejahteraan hidup para pelajar yang dalam konteks ini adalah pelajar LPDP.



Rajah 1. Kerangka Teori TMSC (Lazarus & Folkman, 1984), Social-Cultural Adaptation (Searle & Ward, 1990), PWB (Ryff, 1989)

METODOLOGI KAJIAN

Kajian semasa adalah kajian dalam bentuk penelitian kuantitatif korelasional kerana ia berdasarkan bentuk soalan kajian. Pengkaji menggunakan dua perisian untuk menganalisis data kajian, iaitu IBM SPSS Statistik 23 dan SmartPLS 3 (*Partial Least Squares*). Responden dalam kajian ini adalah sebanyak 436 orang. Namun, setelah beberapa data di buang maka keseluruhan data menjadi 424 kerana terdapat 12 data terpercil (*outliers*) yang telah dikenal pasti. Penentuan sampel dalam kajian ini dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Persampelan Kajian

Populasi dalam kajian ini adalah semua pelajar yang menerima biasiswa LPDP Indonesia (yang telah memulakan pengajian program master dan doktoral, berusia antara 23 hingga 47 tahun). Berdasarkan maklumat yang diperolehi dari pihak LPDP, populasi pelajar LPDP yang telah didaftarkan dalam mailing list atau senarai mel LPDP adalah 10,070 pelajar (data dikemaskini 30 April 2018). Teknik *simple random sampling* (persampelan rawak mudah) dipilih kerana teknik ini merupakan teknik pensampelan asas di mana pengkaji memilih kumpulan subjek (sampel) untuk dikaji dari kumpulan yang lebih besar (populasi).

Instrumen Kajian

Untuk melaksanakan kajian ini, pengkaji menggunakan instrumen soal selidik yang bersesuaian dengan tujuan dan hipotesis kajian. Instrumen kajian yang digunakan dalam kajian ini ialah alat ukur yang telah dibina oleh pengkaji-pengkaji luar negara yang relevan dengan kajian ini. Untuk instrumen-instrumen yang digunakan pengkaji terdapat 4 soal selidik, iaitu soal selidik stres akademik (*The Academic Stress Scale* oleh James Kohn dan Gregory Frazer, 1986), soal selidik daya tindak (*The Coping Orientations to Problems Experienced Inventory* oleh Carver, Scheier, dan Weintraub, 1989), soal selidik adaptasi sosial budaya (*Sociocultural Adaptation Scale* oleh Searle dan Ward, 1990), dan soal selidik kesejahteraan psikologi (*Ryff's Psychological Well-Being Scale* oleh Carol Ryff, 1989).

Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen

The Academic Stress Scale dibahagikan kepada 3 skala sub konstruk, iaitu stres fizikal, stres psikologi dan stres psikososial. Kajian terdahulu (Burnett & Fanshawe, 1996; Kohn & Frazer, 1986) mendapati kebolehpercayaan dalaman yang baik untuk keseluruhan ukuran ($\alpha=0.92$) dan setiap sub-skala dan faktor ($\alpha=0.73-0.84$). Selanjutnya, *Coping Orientations to Problems Experienced Inventory* dibahagikan kepada 3 skala sub konstruk, iaitu *Problem-Focused Coping* (PFC) atau daya tindak memfokuskan kepada masalah, *Emotion-Focused Coping* (EFC) atau daya tindak memfokuskan kepada emosi dan *Coping responses are less useful* (LCR) atau daya tindak yang kurang digunakan. Mitchell (2016) melaporkan alpha cronbach untuk skala COPE dalam kajiannya ialah 0.859.

Seterusnya, *Sociocultural Adaptation Scale* terdiri dari 5 sub konstruk, iaitu kawan baru, menyertai perhimpunan sosial, menggunakan pengangkutan, berkomunikasi dengan warga negara tuan rumah, dan membeli-belah. Kajian baru-baru ini melaporkan SCAS mempunyai nilai alpha cronbach 0.91 (Klemens & Bikos, 2009) dan 0.88 (Wilson, Ward, & Fischer, 2013). Yang terakhir adalah kesejahteraan psikologi, alat ukur ini berasaskan pada 6 dimensi yang menerangkan aspek-aspek dari fungsi psikologi positif, seperti penerimaan sendiri, penguasaan alam sekitar, hubungan positif dengan orang lain, perkembangan peribadi, tujuan hidup dan autonomi. Alat ukur PWB ini mempunyai nilai alpha cronbach 0.75 (Nor Ezdanie Omar, 2013), 0.70 (Wan Norhayati Wan Othman, 2014) dan 0.82 (Farah Hidayah Hashim & Wan Norhayati Wan Othman, 2015).

DAPATAN KAJIAN

Untuk menjawab soalan kajian dan semua langkah boleh dipercayai dan sah digunakan dalam kajian ini, pengkaji harus mengikuti semua prosedur analisis yang disyorkan oleh Hair, Hult, Ringle, dan Sarstedt (2017). Terdapat dua langkah dalam menganalisis data kajian ini, langkah pertama adalah menganalisis model pengukuran dan kemudian langkah kedua diteruskan dengan menganalisis model struktural.

Tahap Stres Akademik, Daya Tindak, Adaptasi Sosial Budaya dan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif kajian ini bertujuan untuk mengukur tahap stres akademik, daya tindak, adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia. Pentafsiran di lakukan dengan mengukur nilai min iaitu nilai min di antara 1-2.33 di tafsir sebagai tahap rendah, diikuti 2.34-3.67 sederhana dan 3.68-5.00 ditakrifkan sebagai tinggi. Keputusan deskriptif dihuraikan oleh beberapa pengukuran deskriptif iaitu nilai maksimum, minimum, min dan sisihan piawai.

Stres akademik responden kajian ini dilaporkan berada di tahap sederhana [2.97 ± 0.85]. Daya tindak pada sampel kajian juga berada di tahap sederhana [2.90 ± 0.43]. Tahap adaptasi sosial budaya di dapati berada di tahap rendah [1.80 ± 0.58], skor yang lebih rendah menunjukkan kurangnya kesukaran tetapi adaptasi sosial budaya responden lebih kuat. Yang terakhir, tahap kesejahteraan psikologi berada di tahap tinggi iaitu [4.28 ± 0.64].

Pengaruh Faktor Stres Akademik, Daya Tindak dan Adaptasi Sosial Budaya terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti

Model Pengukuran

Dapatan kajian menunjukkan julat nilai AVE bagi konstruk-konstruk utama tertabur di antara 0.580-0.614 manakala julat CR bagi konstruk-konstruk utama ialah 0.925-0.962. Maklumat lanjut untuk konstruk stres akademik terbahagi kepada dua iaitu stres psikososial (SPK) dan stres psikologi (SPS). Seperti yang dilaporkan muatan faktor konstruk SPK tertabur di dalam julat 0.709-0.899, diikuti AVE 0.580 dan CR 0.925. Sub-konstruk kedua iaitu SPS menunjukkan nilai muatan faktor berada dalam julat 0.709-0.894 dan mempunyai nilai AVE 0.614 dan CR 0.962. Dengan demikian, keputusan konstruk stres akademik menunjukkan konstruk ini telah mencapai kesahan menumpu yang memuaskan seperti yang dicadangkan oleh Hair et al. (2017).

Jadual 1
Muatan Faktor, AVE dan CR Stres Akademik

Konstruk lapisan kedua (<i>Second Order Construct</i>)	AVE	CR	Konstruk lapisan pertama (<i>First Order Construct</i>)	Item	Loading	AVE	CR
Stres Akademik	0.826	0.963	Stres Psikososial (SPK)	SPK1	0.714	0.580	0.925
				SPK 2	0.729		
				SPK 3	0.899		
				SPK 4	0.733		
				SPK 5	0.709		
				SPK 6	0.741		
				SPK 7	0.738		
				SPK 8	0.767		
				SPK9	0.807		
			Stres Psikologi (SPS)	0.614	0.962	SPS1	0.753
						SPS2	0.744
						SPS3	0.842
						SPS4	0.805
						SPS5	0.718
						SPS6	0.776
						SPS7	0.709
SPS8	0.894						
SPS9	0.874						
SPS10	0.756						
SPS11	0.711						
SPS12	0.773						
SPS13	0.756						
SPS14	0.795						
SPS15	0.811						
SPS16	0.788						

Konstruk yang kedua ialah daya tindak (COPE). Konstruk COPE dibahagikan kepada lima sub-konstruk iaitu daya tindak aktif (PFC1), perancangan (PFC2), menahan aktiviti persaingan (PFC3), kekangan (PFC4) dan sokongan sosial instrumental (PFC5). Konstruk utama COPE menunjukkan julat nilai AVE bagi konstruk-konstruk utama tertabur di antara 0.543-0.628, manakala julat CR bagi konstruk-konstruk utama ialah 0.826-0.871. Manakala sub-konstruk pertama iaitu PFC1 menunjukkan keputusan muatan faktor yang memuaskan iaitu berada dalam julat yang boleh diterima (0.707-0.790), diikuti AVE 0.543 dan CR 0.826. Konstruk yang kedua iaitu PFC2 menunjukkan muatan faktor berada dalam julat 0.718-0.860, diikuti AVE 0.593 dan CR 0.853. Konstruk ketiga PFC3 melaporkan nilai muatan faktor berada dalam julat 0.711-0.823, diikuti AVE 0.561 dan CR 0.836. Konstruk PFC4 dan PFC5 juga menunjukkan keputusan kesahan menumpu yang memuaskan di mana muatan faktor berada dalam 0.715-0.839, diikuti AVE (0.572-0.628) dan CR (0.842-0.871).

Jadual 2

Muatan Faktor, AVE dan CR Daya Tindak

Konstruk lapisan kedua (<i>Second Order Construct</i>)	AVE	CR	Konstruk lapisan pertama (<i>First Order Construct</i>)	Item	Loading	AVE	CR
Daya Tindak (COPE)	0.543	0.898	Daya Tindak Aktif (PFC1)	PFC_1_COPE5	0.716	0.543	0.826
				PFC_1_COPE25	0.707		
				PFC_1_COPE47	0.731		
			Perancangan (PFC2)	PFC_1_COPE58	0.790	0.593	0.853
				PFC_2_COPE19	0.718		
				PFC_2_COPE32	0.860		
			Menahan Aktiviti Persaingan (PFC3)	PFC_2_COPE39	0.763	0.561	0.836
				PFC_2_COPE56	0.733		
				PFC_3_COPE15	0.711		
			Kekangan (PFC4)	PFC_3_COPE33	0.711	0.572	0.842
				PFC_3_COPE42	0.746		
				PFC_3_COPE55	0.823		
			Sokongan Sosial Instrumental (PFC5)	PFC_4_COPE10	0.725	0.628	0.871
				PFC_4_COPE22	0.715		
				PFC_4_COPE41	0.740		
			PFC_4_COPE49	0.839			
			PFC_5_COPE4	0.742			
			PFC_5_COPE14	0.805			
			PFC_5_COPE30	0.831			
			PFC_5_COPE45	0.788			

Konstruk adaptasi sosial budaya (SCAS) juga menunjukkan nilai yang memuaskan dimana ketiga-tiga sub-konstruk telah mencapai nilai minimum iaitu muatan indikator melebihi 0.7, AVE adalah lebih besar daripada 0.5 dan kebolehpercayaan komposit lebih besar daripada 0.7. Sub-konstruk yang pertama iaitu kawan baru (AKB) mempunyai nilai muatan faktor berada dalam julat 0.750-0.878, diikuti AVE 0.648 dan CR 0.948. Sub-konstruk menyertai perhimpunan sosial (APS) berada dalam julat 0.718-0.866 dengan AVE 0.556 dan CR 0.959. Sub-konstruk berkomunikasi dengan warga negara tuan rumah (AKW) memiliki muatan faktor berada dalam 0.715-0.881 dengan AVE 0.588 dan CR 0.919.

Jadual 3

Muatan Faktor, AVE dan CR Adaptasi Sosial Budaya

Konstruk lapisan kedua (<i>Second Order Construct</i>)	AVE	CR	Konstruk lapisan pertama (<i>First Order Construct</i>)	Item	Loading	AVE	CR						
Adaptasi Sosial Budaya (SCAS)	0.783	0.967	Kawan Baru (AKB)	AKB1	0.788	0.648	0.948						
				AKB2	0.750								
				AKB3	0.822								
				AKB4	0.800								
				AKB5	0.844								
				AKB6	0.803								
				AKB7	0.782								
				AKB8	0.878								
				AKB9	0.816								
				AKB10	0.757								
Adaptasi Sosial Budaya (SCAS)	0.783	0.967	Menyertai Perhimpunan Sosial (APS)	APS1	0.718	0.556	0.959						
				APS3	0.757								
				APS4	0.779								
				APS5	0.842								
				APS7	0.771								
				APS8	0.768								
				APS9	0.806								
				APS10	0.771								
				APS11	0.747								
				APS12	0.826								
				APS13	0.866								
				APS14	0.805								
				APS15	0.792								
				APS16	0.782								
				Adaptasi Sosial Budaya (SCAS)	0.783			0.967	Berkomunikasi dengan Warga Negara Tuan Rumah (AKW)	AKW1	0.881	0.588	0.919
										AKW2	0.803		
AKW3	0.715												
AKW4	0.791												
AKW5	0.750												
AKW7	0.722												
AKW8	0.722												
AKW9	0.734												

Konstruk yang terakhir iaitu kesejahteraan psikologi (PWB) dan ia terbahagi kepada tiga sub-konstruk iaitu autonomi (KPA), penerimaan sendiri (KPK) dan tujuan hidup (KPT). Seperti yang ditunjukkan sub-konstruk autonomi atau KPA memaparkan julat muatan faktor berada di antara 0.730-0.887, diikuti AVE 0.633 dan CR 0.912. Seterusnya konstruk kedua iaitu KPK juga menunjukkan kesahan menumpu yang memuaskan di mana nilai muatan faktor tertabur di antara 0.704-0.843, diikuti AVE 0.589 dan CR 0.896. Sub-konstruk yang terakhir iaitu KPT menunjukkan keputusan yang dapat di terima di mana nilai muatan faktor tertabur di antara 0.783-0.858, diikuti AVE 0.656 dan CR 0.920.

Jadual 4

Muatan Faktor, AVE dan CR Kesejahteraan Psikologi

Konstruk lapisan kedua (<i>Second Order Construct</i>)	AVE	CR	Konstruk lapisan pertama (<i>First Order Construct</i>)	Item	Loading	AVE	CR
Kesejahteraan Psikologi (PWB)	0.608	0.916	Autonomi (KPA)	KPA1	0.839	0.633	0.912
				KPA2	0.730		
				KPA3	0.783		
				KPA4	0.750		
				KPA5	0.776		
				KPA6	0.887		
			Penerimaan Kendiri (KPK)	KPK2	0.780	0.589	0.896
				KPK3	0.760		
				KPK4	0.704		
				KPK5	0.713		
				KPK6	0.843		
				KPK7	0.797		
				Tujuan Hidup (KPT)	KPT1		
			KPT2		0.825		
KPT3	0.805						
KPT4	0.858						
KPT5	0.801						
KPT6	0.783						

Hair et al. (2017) dalam teorinya mengatakan kesahan pembeza merujuk kepada satu tahap pemboleh ubah kajian benar-benar berbeza dengan pemboleh ubah yang lain dalam model kajian yang sama. Ujian yang digunakan untuk membuktikan kesahan pembeza (*Discriminant Validity*) ialah ujian nilai silang (*cross loading*), ujian punca kuasa AVE (*Square Root of Average Variance Extracted*) dan ujian HTMT (*Heterotrait-Monotrait*).

Ujian Fornell-Larcker bertujuan untuk mengesahkan kesahan diskriminan. Model dikatakan mempunyai kesahan diskriminan yang memuaskan jika nilai pada pepenjuru di dalam korelasi matrik adalah lebih tinggi daripada nilai bukan pepenjuru bagi setiap kolom. Dapatan kajian menunjukkan nilai pada pepenjuru adalah lebih tinggi daripada nilai bukan pepenjuru bagi setiap kolom dan seterusnya. Dengan demikian, dapatan ujian Fornell-Larcker dalam kajian ini mengesahkan model tidak mempunyai masalah dengan kesahan diskriminan.

Muatan silang atau Cross Loadings merupakan kriteria kedua untuk kesahan diskriminan. Berdasarkan kriteria muatan silang, muatan indikator-indikator yang dipadankan terhadap konstruk yang dimaksudkan, mestilah lebih tinggi daripada muatan faktor apabila dipadankan dengan konstruk yang tidak dimaksudkan. Keputusan ujian dalam kajian ini menunjukkan kesahan diskriminan muatan silang yang memuaskan.

MODEL STRUKTURAL

Penilaian relevan hubungan signifikan adalah sama pentingnya dengan penilaian signifikan hubungan antara konstruk. Di samping itu, dalam kebanyakan kes, walaupun pekali laluan adalah signifikan tetapi ia layak untuk dipertimbangkan meskipun kecil (Hair et al., 2014). Selain itu, penyelidikan hubungan kaitan model struktur adalah bukti yang berguna untuk mentafsirkan hasilnya. Seterusnya, keputusan

ujian bootstrapping dalam kajian ini menunjukkan bahawa kelima lima hipotesis adalah signifikan ($p < 0.05$). Dapatan kajian menunjukkan stres akademik (SA) [$\beta = -0.133$, $t = 2.851$, $p < 0.05$], daya tindak (COPE) [$\beta = 0.231$, $t = 4.482$, $p < 0.001$] dan adaptasi sosial budaya (SCAS) [$\beta = -0.339$, $t = 6.672$, $p < 0.001$] mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi (PWB).

Adaptasi sosial budaya memainkan peranan yang paling penting dengan menyumbang tertinggi ($\beta = -0.339$, t -nilai ($6.672 > 1.96$)) kepada kesejahteraan psikologi pelajar. Diikuti oleh daya tindak yang menyumbang kedua tertinggi ($\beta = 0.231$, t -nilai ($4.482 > 1.96$)) kepada kesejahteraan psikologi pelajar. Akhir sekali, sumbangan stres akademik agak ketara ($\beta = -0.133$, t -value ($2.851 > 1.96$)) ke arah kesejahteraan psikologi pelajar.

Dapatan kajian juga menunjukkan stres akademik (SA) mempunyai hubungan yang signifikan dengan daya tindak (COPE) [$\beta = 0.155$, $t = 3.047$, $p < 0.05$]. Keputusan kajian juga menunjukkan bahawa stres akademik (SA) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap adaptasi sosial budaya (SCAS) [$\beta = 0.309$, $t = 6.991$, $p < 0.05$]. Oleh itu, stres akademik memainkan peranan yang paling penting dengan menyumbang tertinggi ($\beta = 0.309$, t -nilai ($6.991 > 1.96$)) kepada adaptasi sosial budaya pelajar. Diikuti oleh stres akademik yang menyumbang kedua tertinggi ($\beta = 0.155$, t -nilai ($3.047 > 1.96$)) kepada daya tindak pelajar.

Jadual 5

Keputusan Ujian Pekali Laluan (Path Coefficients)

	Nilai β	Nilai t	Nilai p	Tahap Signifikan
SA -> PWB	-0.133	2.851	0.004	< 0.05
COPE -> PWB	0.231	4.482	0.000	< 0.001
SCAS -> PWB	-0.339	6.672	0.000	< 0.001
SA -> COPE	0.155	3.047	0.002	< 0.05
SA -> SCAS	0.309	6.991	0.000	< 0.001

Seterusnya, kriteria kedua untuk mengukur prediktif relevan adalah kesan saiz (f^2) yang mana f^2 mengukur kesan relatif setiap konstruk exogenous terhadap konstruk endogenous (Cohen 1988). Secara spesifik, ianya menilai sekuat mana sesuatu pembolehubah exogenous mempengaruhi konstruk endogenous. Dengan merujuk kepada pengkaji lepas Cohen (1988) nilai saiz kesan 0.35 ditaksirkan sebagai kesan besar, 0.15 (saiz kesan sederhana) dan 0.02 (saiz kesan kecil). Oleh itu, dapatan kajian ini menunjukkan nilai pekali penentuan R^2 adalah sebesar 0.216. Manakala nilai f^2 untuk stres akademik dilaporkan 0.019, daya tindak 0.064 dan adaptasi sosial budaya 0.132. Jadual 4.19 menunjukkan saiz kesan semua pemboleh ubah exogenous pada pemboleh ubah endogenous adalah kecil kerana mereka kurang daripada 0.15.

Jadual 6

Keputusan Analisis R-square dan F-square

Pemboleh ubah Endogenous	Pemboleh ubah Exogenous	R^2 Included	R^2 Excluded	f^2
Kesejahteraan Psikologi (PWB)	Stres Akademik	0.216	0.202	0.019
	Daya Tindak		0.167	0.064
	Adaptasi Sosial Budaya		0.114	0.132

PERBINCANGAN

Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa stres akademik, daya tindak dan adaptasi sosial budaya mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia. Stres adalah tafsiran individu tentang hubungan antara orang dan alam sekitar di mana individu itu menilai situasi melebihi sumber dan kebolehan peribadi dan dapat membahayakan kesejahteraan. Ini disokong oleh dapatan kajian yang telah dilakukan oleh beberapa pengkaji lepas, mereka menunjukkan bahawa stres adalah keadaan individu yang merupakan hasil daripada interaksi individu dengan alam sekitar dan stres adalah fenomena biasa yang sering dihadapi oleh pelajar universiti sebagai sebahagian daripada kehidupan akademik mereka (Aihie et al., 2019; Miller, & McCool, 2003; Michaela, Pascoe, Hetrick, & Parker, 2019).

Kajian lepas lain juga telah menentukan bahawa stres dalam kalangan pelajar yang terlibat, antara lain akademik, hubungan sosial, kewangan, kerumitan harian, dan hubungan keluarga (Brougham, Zail, Mendoza, & Miller, 2009). Beberapa peneliti lain seperti (Khan et al., 2013; Lee, 2017; Topper, 2007; Veena, & Shailaja, 2016) telah mengenal pasti punca stres dalam persekitaran kerja pelajar seperti duduk untuk jangka masa yang panjang, prestasi akademik yang lemah, hubungan interpersonal yang tidak baik, kekurangan sumber akademik, masa yang tidak mencukupi untuk melaksanakan tugas tertentu, keadaan kerja yang buruk, ruang belajar yang penuh sesak, kerja kertas yang berlebihan, dan banyak lagi.

Walau bagaimanapun, stres akademik yang dialami oleh responden kajian ini terdiri dari stres psikososial dan stres psikologi. Di mana stres psikologi itu merujuk kepada tafsiran yang tidak rasional mengenai emosi yang muncul disebabkan oleh peristiwa yang membuat individu tertekan seperti kerja rumah yang berlebihan, tugas yang terlupakan, dan belajar untuk peperiksaan. Stres psikososial mempunyai kemiripan yang sama dengan stres psikologi, namun stres psikososial berkaitan dengan interaksi antara interpersonal yang mempengaruhi tingkah laku seseorang seperti, menilai kerja rakan sekelas atau kesediaan individu untuk memberi respon di dalam kelas. Oleh itu, semua sumber-sumber stres akademik yang di alami oleh responden boleh mengancam kesejahteraan psikologi dan emosi para pelajar.

Secara ringkas, stres akademik yang dihadapi individu boleh membawa kepada emosi negatif apabila tidak diikuti dengan cara yang betul dalam berdaya tindak dan tepat pada masanya (Li, Delvecchio, Lis, Nie, & Di Riso, 2016; Xu, Liu, Ding, Mou, Wang, & Liu, 2017). Ini kerana keupayaan responden dalam kajian ini berdaya tindak dalam tahap sederhana, dan responden mempunyai keupayaan untuk berdaya tindak dengan memfokuskan kepada masalah (Problem-Focused Coping/PFC). Beberapa peneliti sebelumnya telah menjelaskan mengenai konsep dan teori daya tindak, yang mana daya tindak merujuk kepada tindakan yang disengaja dan bertujuan supaya individu mula menggerakkan, mengarah dan menguruskan tingkah laku dan emosi sebagai tindak balas terhadap peristiwa-peristiwa yang dinilai

sebagai pencetus stres atau tekanan (Calvete, Corral, & Ana Estévez, 2016; Lazarus, 1966; Sanaz Aazami, Khadijah Shamsuddin, & Syaquirah Akmal, 2015).

Struthers, Perry, dan Menec (2000) menunjukkan bahawa individu yang mempunyai keyakinan yang kuat cenderung menyelesaikan masalah berdasarkan masalah yang ada, mencari sokongan sosial dan menekankan aspek pemikiran positif apabila menghadapi situasi yang sukar. Keyakinan adalah dasar pemikiran positif dan merupakan gaya psikologi yang menyebabkan individu mempunyai harapan bahawa mereka akan berjaya melalui kerja keras yang dilakukan. Harapan itu menjadikan individu berusaha keras untuk merealisasikan matlamatnya. Jika individu itu dihadapkan pada kegagalan maka usaha yang akan dilakukan adalah dengan menyelesaikan masalah kecil dan melihat masa depan sebagai halangan yang mesti dihadapi. Upaya yang diyakini mempunyai kesan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologi dan menjadikan jiwanya lebih makmur (Struthers et al., 2000).

Oleh itu, daya tindak adalah satu proses pengawalseliaan yang dapat mengurangkan perasaan negatif akibat daripada peristiwa-peristiwa yang membuat stres. Pengetahuan tentang mekanisme daya tindak adalah penting untuk pelajar kerana daya tindak dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi mereka (Alharbi, & Smith, 2019; Ferlis Bullare Bahari, Lin, & Wider, 2016; Williams, & Smith, 2018). Pelajar yang mampu berdaya tindak dengan baik maka pelajar tersebut mempunyai kesejahteraan psikologi yang bagus.

Kekuatan hubungan yang signifikan antara adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologi dapat disebabkan dari dapatan adaptasi sosial budaya responden dalam kajian ini berada pada tahap yang rendah tetapi kesejahteraan psikologis responden mempunyai hasil yang tinggi. Sebagai pelajar baru yang cuba mencari tempat di komuniti kampus, penolakan dalam menyesuaikan diri boleh mengakibatkan stres. Tekanan akulturatif adalah salah satu kesan sampingan negatif yang dikaitkan dengan akulturasi. Croucher (2011), Wong (2004) dan Williamson (2017) menyatakan bahawa walaupun ramai pelajar belajar akulturasi dengan menyesuaikan diri dengan kastam, nilai, tingkah laku, dan norma budaya yang dominan, namun sesetengah pelajar tidak berupaya untuk melakukan adaptasi dipersekitaran barunya. Semua pelajar tahun pertama mesti menghadapi tekanan yang berkaitan dengan pengalaman kolej. Sebahagian daripada tekanan ini termasuk pindah jauh dari rumah, bertemu kawan-kawan baru, menjadi bebas, dan menyesuaikan diri dengan iklim baru dan ini akan memberi kesan pada kesejahteraan psikologi pelajar.

Responden dalam kajian ini mempunyai adaptasi sosial budaya terhadap aspek kawan baru, menyertai perhimpunan sosial, dan berkomunikasi dengan warga negara tuan rumah. Ini juga bermakna, pelajar pascasiswazah tajaan pendidikan Indonesia menggunakan adaptasi sosial budaya untuk mengawal keadaan yang membuat mereka tertekan selagi meneruskan pengajian dan mereka perlu mendapatkan kesejahteraan semasa pendidikan. Melaraskan kehidupan di kolej boleh menjadi stres bagi setiap pelajar, tetapi untuk pelajar antarabangsa, stres ini sering kali berlipat ganda (Ratna A. Pane, 2006; Smith & Alharbi, 2018). Ini kerana pelajar yang berpindah ke negara baru terlibat dengan stres adaptasi sosial budaya (Ye, 2018; Yu & Wright, 2016).

Oleh itu, dapat diambil suatu kesimpulan mengenai dapatan adaptasi sosial budaya dalam kajian ini berada di tahap rendah, hal itu menunjukkan kurangnya kesukaran yang dihadapi oleh responden kajian semasa, namun responden kajian mempunyai adaptasi sosial budaya yang lebih kuat. Kenyataan ini disebabkan oleh dua sebab utama. Sebab pertama iaitu responden dalam kajian ini terdiri daripada pelajar yang sedang belajar di dalam dan luar negara sehingga sebahagian pelajar tidak mempunyai hambatan dalam menyesuaikan diri dengan persekitaran baru mereka. Sebab yang kedua adalah mungkin saja pelajar yang menyambung pengajian di tempat baru atau budaya baru, mereka pernah melawat tempat baru mereka sebelum ini sehingga mereka telah memahami dan menguasai sosial budaya dan bahasa di tempat baru tersebut.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, kajian ini berupaya untuk meneroka perhubungan diantara stres akademik, daya tindak dan kesejahteraan psikologi, serta hubungan stres akademik, adaptasi sosial budaya dan kesejahteraan psikologi. Hasil dapatan kajian semasa menyokong konsep yang dibawa oleh teori kajian lepas yang terlibat dalam kajian ini, bahkan juga memberikan beberapa dapatan baru apabila diuji ke atas responden pelajar pascasiswazah Indonesia, dan temuan kajian semasa sememangnya boleh memberi input untuk pengkaji masa akan datang yang ingin mengkaji topik yang sama. Dari segi keboleh aplikasian teori, kajian ini menyokong teori kajian yang digunakan dalam kajian ini adalah model transaksional stres dan daya tindak (*The Transactional Model of Stress and Coping/TMSC*) oleh Lazarus dan Folkman (1984), adaptasi sosial budaya Searle dan Ward (1990) dan yang terakhir ialah enam dimensi psikologi positif yang di bina oleh Carol Ryff (1989).

Dapatan kajian ini memberi beberapa cadangan kepada peneliti yang akan datang iaitu salah satunya untuk melakukan kajian yang sama namun dengan reka bentuk kajian yang berbeza misalnya reka bentuk kajian kualitatif. Diharapkan dengan kaedah kualitatif, pengkaji seterusnya dapat menggali secara lebih mendalam permasalahan akademik yang dihadapi oleh pelajar dan bagaimana pelajar boleh mengawal tekanan yang mereka alami dan bagaimana pula mereka melakukan adaptasi di persekitaran barunya.

PENGAKUAN

Penelitian ini ditaja oleh dana bantuan pendidikan Indonesia atau *Indonesia Endowment Fund for Education* (LPDP, <https://www.lpd.kemenkeu.go.id/>). Penaja tidak mempunyai peranan dalam reka bentuk kajian, pengumpulan data dan analisis, keputusan untuk menerbitkan, atau penyediaan manuskrip.

Konflik kepentingan: Para penulis mengisytiharkan tiada konflik kepentingan.

RUJUKAN

- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived Academic Stress among Undergraduate Students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9 (2), 2240-0524. Doi: 10.2478/jesr-2019-0013
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 063-070.
- Ahmad, A. (2013). A study of stress-coping skills towards goal orientation among undergraduate students. *Social Science International*, 29(2), 247-255.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrated perspective* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Alharbi, E., & Smith, A. (2019). Studying-away Strategies: A Three-wave Longitudinal Study of the Wellbeing of International Students in the United Kingdom. *The European Educational Researcher*. Doi: 10.31757/euer.215
- Arbona, C., & Jimenez, C. (2014). Minority stress, ethnic identity, and depression among Latino/a college students. *Journal of counseling psychology*, 61(1), 162-168. doi:10.1037/a0034914
- Aselton, P. (2012). Sources of stress and coping in American college students who have been diagnosed with depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 25(3), 119-123.
- Ashford, J. B., & LeCroy, C. W. (2010). *Human Development in the Social Environment: A Multidimensional Perspective*. United States of America: Wadsworth, Cengage Learning.

- Awino, J. O., & Agolla, J. E. (2008) A quest for sustainable quality assurance measurement for universities: case of study of the University of Botswana. *Educ. Res. Rev.* 3(6): 213-218.
- Berk, L. E. (2007). *Development through the Lifespan*. United States: Pearson Education, Inc.
- Bertha, E.A., & Balazs, J. (2013). Subthreshold depression in adolescence: a systematic review. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 22, 589–603.
- Borrello, A. (2005). Subjective well-being and academic success among college students (Doctoral dissertation, Capella University, 2005). *Dissertation Abstracts International*, 66(05), 2810B (Publication No. AAT 3174525). Retrieved from *Dissertation Abstracts Online*.
- Boyd, D., & Bee, H. (2012). *Lifespan Development*. United States: Pearson Education, Inc.
- Burnett, P.C., & Fanshawe, J.P. (1997). Measuring school-related stressors in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 415–428.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. B. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28, 85-97
- Brown, L. (2008). The incidence of study-related stress in international students in the initial stage of the international sojourn. *Journal of Studies in International Education*, 12, 5-28.
- Calvete, E., Corral, S., & Ana Estévez, A. (2016). Coping as a Mediator and Moderator between Intimate Partner Violence and Symptoms of Anxiety and Depression. *Violence against Women*, 14(8), 886-904.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chambel, M. J., & Curren, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*, 54(1), 135-147. doi:10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x
- Chellamuthu, S., & Venkatachalam, J. (2019). Impact of Cognitive Emotion Regulation on Academic Stress Among School Students. *Researchgate*, 12 (4).
- Choia, C., Lee, J., Yoo, M. S., & Ko, E. (2019). South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers. *Children and Youth Services Review*, 100, 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.004>
- Chua, Y. P. (2016). *Mastering research methods*. McGraw-Hill Education (Malaysia), Shah Alam. ISBN 978-967-5771-41-5.
- Chun, C. A., Moos, R. H., & Cronkite, R. C. (2006). Culture: A fundamental context for the stress and coping paradigm. In P. T. P. Wong & L. C. J. Wong (Eds.), *International and Cultural Psychology Series. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 29-53). Dallas, TX, US: Spring Publications.
- Constantine, M. G., Okazaki, S., & Utsey, S. O. (2004). Self-concealment, social self-efficacy, acculturative stress, and depression in African, Asian, and Latin American international college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74, 230-241.
- Croucher, S. M. (2011). Social Networking and Cultural Adaptation: A Theoretical Model. *Journal of International and Intercultural Communication*, 4(4), 259-264. <http://dx.doi.org/10.1080/17513057.2011.598046>
- Desamparado, C. G. A., Mendoza, S. J., Minguito, T. K., & Moneva, J. C. (2019). Stress Levels among the Senior High School Students in Practical. *International Journal of Scientific and Research Publications* (ISSN 2250-3153), 9(1). DOI: 10.29322/IJSRP.9.01.2019.p8559
- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diehl, M., & Hay, E. L. (2011). Self-concept differentiation and self-concept clarity across adulthood: Associations with age and psychological well-being. *The International Journal of Aging & Human Development*, 73(2), 125-152.
- Dutke, S., & Stoeberl, J. (2001) Test anxiety, working memory, and cognitive performance. *Cognition & Emotion*, 15, 381-389.

- Dzokoto, V., Hicks, T., & Miller, E. (2007). Student lifestyles and emotional well-being at a historically black university. *Education*, 127, 511-522.
- Ennis, M., Kelly, K. S., Wingo, M. K., & Lambert, P. L. (2001). Cognitive appraisal mediates adrenomedullary activation to a psychological stressor. *Stress and Health*, 17, 3-8.
- Farah Hidayah Hashim, & Wan Norhayati Wan Othman. (2015). Hubungan efikasi sendiri dengan kesejahteraan psikologi pelajar Ijazah Sarjana Muda Psikologi Semester Akhir. *Jurnal Ilmi*, 5(5), 25-36.
- Feld, L.D. (2011). Student stress in high-pressure college preparatory schools. *Applied Cognitive Psychology*, 35, 701-710. Retrieved from http://wescholar.wesleyan.edu/etd_hon_theses/685
- Ferlis Bullare Bahari, Lin, T. A., & Wider, W. (2016). The Effect of Occupational Stress Social Support as Moderator. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 10(4), 54-65.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2010). Social support, self-esteem and stress as predictors of adjustment to university among first- year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 46(3), 223-236.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G. (2010). *Psychology and Life*. United States of America: Pearson Education, Inc.
- Giancola, J. K., Grawitch, M. J., & Borchert, D. (2009). Dealing with the stress of college: A model for adult students. *Adult Education Quarterly*, 59(3), 246-263.
- Greer, T. M., & Brown, P. (2011). Minority status stress and coping processes among African American college students. *Journal of Diversity in Higher Education*, 4, 26-38.
- Hall, A. S., and 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.
- Hamaideh, S. (2011). Stressors and reactions to stressors among university students. *International journal of social psychiatry*, 57(1), 69-80.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (2nd ed.). Los Angeles: Sage Publications.
- Hoggard, L., Byrd, C., & Sellers, R. (2012). Comparison of African American college students' coping with racially and non-racially stressful events. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 18, 329-339.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*. Retrieved February 9, 2007, from http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0FCR/is_1_39/ai_n13603935.
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151.
- Klemens, M. J., & Bikos, L. H. (2009). Psychological well-being and sociocultural adaptation in college-aged, repatriated, missionary kids. *Mental Health, Religion & Culture*, 12(7), 721-733. doi:10.1080/13674670903032629
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An academic stress scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415-426.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2007). *Organizational Behavior*. Boston: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lee, W. W. S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, 60, 148-152. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.006>
- Li, J-B., Delvecchio, E., Lis, A., Nie, Y-G., & Di Riso, D. (2016). Positive coping as mediator between self-control and life satisfaction: Evidence from two Chinese samples. *Personality and Individual Differences*, 97, 130-133. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.042>

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- MacGeorge, E. L., Samter, W., & Gillihan, S. J. (2005). Academic stress, supportive communication, and health. *Communication Education*, 54, 365-372.
- Mahadir Ahmad, Shazli Ezzat Ghazali, Normah Che Din, & Ponnusamy Subramaniam. (2004). Tekanan hidup, daya tindak dan impaknya ke atas distres psikologi di kalangan pelajar kolej. *Proceedings of the National Stress Conference*, 23 dan 24 Ogos, Pacific Sutera Hotel, Kota Kinabalu, 143-151.
- Marshall, L., Allison, A., Nykamp, D., Lanke, S. (2008). Perceived Stress and Quality of Life Among Doctor of Pharmacy Students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 72(6).
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. (2007). Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, 9, 62-72.
- Meyer, A. (1951). Objective psychology or psychobiology with subordination of the medically useless contrast of mental and physical. In E. E. Winters (Ed.), *The collected papers of Adolph Meyer* (Vol. III (Medical Teaching), pp.38-43). Baltimore: Johns Hopkins Press. (Original work published 1951)
- Michaela, C., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2164-4527. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823
- Miller, T. A., & McCool, S. F. (2003). Coping with stress in outdoor recreational settings: An application of transactional stress theory. *Leisure Sciences*, 25, 257-275.
- Misra, R. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 21, 1-10.
- Mitchell, C. V. (2016). Assessing the validity and reliability of the Mitchell coping skills inventory in a college population (Unpublished Phd's Thesis). The School of Psychology, Spalding University, Louisville, Kentucky.
- Mori, S. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling & Development*, 78(2), 137-144.
- Myhren, H., Ekeberg, O., & Stokland, O. (2013). Job satisfaction and burnout among intensive care nurses and physicians. *Critical Care Research and Practice*, 6. Available: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/786176>
- Natovova, L., & Chylova, H. (2014). Is There a Relationship between Self-Efficacy, Well-Being and Behavioural Markers in Managing Stress at University Students? *Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science*, 7(1), 14-18.
- Nor Ezdianie Omar. (2009). Kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar IPTS. *Jurnal Pendidikan dan Latihan*, 1(2), 1-11.
- Nor Hashimah Jalaluddin. (2004). Pelaksanaan Sains dan Matematik dalam Bahasa Inggeris di kalangan pelajar dan guru. (Projek Penyelidikan II/10/2003). *Persatuan Linguistik Malaysia / ATMA*, Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Park, H., Heppner, P. P., & Lee, D. (2010). Maladaptive coping and self-esteem as mediators between perfectionism and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 469-474. doi:10.1016/j.paid.2009.11.024
- Petit, M., & DeBarr, K. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health*, 59, (5), 335-341.
- Ratna, A. Pane. (2006). Academic Stress of Indonesian Students in the United States. Thesis. The University at Albany, State University of New York.
- Rice, K. G., & Van Arsdale, A. C. (2010). Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 57(4), 439-450. doi:10.1037/a0020221

- Rohani Bt Che Hashim. (2016). Hubungan antara tekanan hidup, sumber sosial, kemahiran daya tindak dan kesejahteraan spiritual dengan penghargaan sendiri remaja ponteng. Thesis. Malaysia: Universiti Sains Malaysia.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463-471.
- Sanaz Aazami, Khadijah Shamsuddin, & Syaquirah Akmal. (2015). Examining Behavioural Coping Strategies as Mediators between Work-Family Conflict and Psychological Distress. *The Scientific World Journal*, 7. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/343075>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Searle, W., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 14, 449-464.
- Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2006). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 55, 119-144. doi: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085705
- Smith, A. P., & Alharbi, E. S. (2018). Review of the Literature on Stress and Wellbeing of International Students in English-Speaking Countries. *International Education Studies*, 11(6), 1913-9039. doi:10.5539/ies.v11n6p22
- Somerfield, M. R & McCrae, R. R. (2000). Stress and Coping Research: Methodological Challenges, Theoretical Advances, and Clinical Applications. *American Psychologist*, 55(6), 620-5.
- Sprang, G., & Craig, C. D. (2010). Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapists. *Anxiety Stress Coping*, 23(3), 319-339. doi:10.1080/10615800903085818
- Sri Nurhayati Selian & Siti Rafiah Abdul Hamid (2016) Exploring the psychological well-being and coping strategies of terminally ill cancer patients: as Indonesian case study. In: *Spirituality, Religion and Coping: Studies on Psychological Well-Being from Educational Perspective*. Institut Terjemahan & Buku Malaysia Berhad, Kuala Lumpur, pp. 287-337. ISBN 978-967-460-209-3
- Suriani Abdul Hamid & Suraini Mohd Rhouse. (2005). Punca tekanan pelajar di universiti: Satu perbandingan antara gender. *Prasidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005*, 30 Julai - 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu.
- Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in college. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Tanaka, M., Fukuda, S., Mizuno, K., Kuratsune, H., & Watanabe, Y. (2009). Stress and coping styles are associated with severe fatigue in medical students. *Behavioral Medicine*, 35, 87-92. doi:10.1080/08964280903231979
- Topper, E. F. (2007). Stress in the library workplace. *New Library World*, 108(11/12), 561-564. doi: 10.1108/03074800710838290
- Triantoro Safaria. (2006). Stres ditinjau dari Active Coping, Avoidance Coping dan Negative Coping. *Humanitas*, 3(2), 87-93.
- Turner, A. L., & Berry, T. R. (2000). Counseling center contributions to student retention and graduation: A longitudinal assessment. *Journal of College Student Development*, 41, 627-63.
- Veena, N., & Shailaja, S. (2016). Stress and Academic Performance. *The International Journal of Indian Psychology*, 3, 3-4.
- Von Ah, D., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. (2004). Predictors of health behaviors in college students. *Journal of Advanced Nursing*, 48(5), 463-474.

- Wan Norhayati Wan Othman. (2014). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi Anggota Tentera Darat Malaysia (Unpublished PHD's thesis). University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia.
- Ward, C., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An Examination of the Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College. *Research in Higher Education*, 41(5), 581-592.
- Williams, G., Thomas, K., & Smith, A. P. (2017). Stress and Well-Being of University Staff: An Investigation Using the Demands-Resources-Individual Effects (DRIVE) Model and Well-Being Process Questionnaire (WPQ). *Psychology*, 8, 1919-1940. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.812124>
- Williams, G. & Smith, A. P. (2018). A Longitudinal Study of the Well-being of Students Using the Student Wellbeing Process Questionnaire (Student WPQ). *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 24(4), 1-6. DOI: 10.9734/jesbs/2018/40105
- Williamson, J. (2017). A Longitudinal Investigation of the Sociocultural Adaptation of Brazilian Students in New Zealand. Unpublished master's thesis of Science in Cross-Cultural Psychology. Victoria University of Wellington, New Zealand.
- Wilson, J., Ward, C., & Fischer, R. (2013). Beyond culture learning theory: What can personality tell us about cultural competence? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(6), 900-927. doi:10.1177/0022022113492889
- Wofford, J. C., & Goodwin, V. L. (2002) The linkages of cognitive processes, stress propensity, affect, and strain: Experimental test of a cognitive model of stress response. *Personality & Individual Differences*, 32, 1413-1430.
- Wolf, W., & Boama, S. A. (2018). Religious faith, academic stress, and instrumental drug use in a sample of Western-African University students. *Performance Enhancement & Health*, 6, 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2018.07.001>
- Wong, J. K. K. (2004). Are the learning styles of Asian international students culturally or contextually based? *International Education Journal*, 4(4), 154-166.
- Xu, L, Liu, R-D, Ding, Y, Mou, X, Wang, J., & Liu, Y. (2017) The Mediation Effect of Coping Style on the Relations between Personality and Life Satisfaction in Chinese Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 8:1076. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01076
- Ye, S. (2018). Trust, Social Support and Adaptation: A Study of International Students in Japan. *International Journal of Culture and History*, 4(2). DOI: 10.18178/ijch.2018.4.2.115
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students' reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counseling and Psychology Quarterly*, 16, 15-28.
- Yu, B., & Wright, E. (2016). Socio-cultural adaptation, academic adaptation and satisfaction of international higher degree research students in Australia. *Tertiary Education and Management*, 22(1), 49–64. <http://dx.doi.org/10.1080/13583883.2015.1127405>
- Zeyad, H. A. (2013). Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *The Saudi Dental Journal*, 25, 97–105.