

PENGARUH STRATEGI DAYA TINDAK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PELAJAR MISKIN DI LUAR BANDAR SABAH

MELISSA EDORA SANU & BALAN RATHAKRISHNAN

ABSTRAK

Strategi daya tindak yang digunakan, memainkan peranan penting kepada kesejahteraan psikologi pelajar. Kajian ini bertujuan mengenalpasti pengaruh strategi daya tindak terhadap kesejahteraan psikologi pelajar miskin di luar bandar Sabah. Responden kajian ini adalah seramai 430 orang pelajar yang berumur 13 hingga 18 tahun daripada beberapa buah sekolah luar bandar di seluruh Sabah. Kajian ini menggunakan alat kajian Coping Strategy Inventory Scale (CSI-S) bagi mengukur strategi daya tindak dan Ryff Scales of Psychological Well-Being bagi mengukur kesejahteraan psikologi pelajar. Tiga domain strategi daya tindak didapati mempunyai pengaruh yang positif kepada kesejahteraan psikologi pelajar miskin luar bandar iaitu penyelesaian masalah, menstruktur semula pemikiran dan sokongan sosial. Sementara dua domain lagi iaitu kritik diri sendiri dan penarikan diri sosial mempunyai pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologi. Kajian ini menyediakan maklumat kepada pelbagai pihak terutamanya pelajar, ibubapa, guru-guru, penyelidik mahupun pihak berwajib tentang kepentingan kemahiran strategi daya tindak terhadap kesejahteraan psikologi pelajar miskin di luar bandar Sabah.

Kata Kunci: *strategi daya tindak, kesejahteraan psikologi, pelajar, miskin, luar bandar*

ABSTRACT

Coping strategies used by students play important role in their psychological wellbeing. The purpose of this study is to identify the effect of coping strategies on the psychological well-being of rural poor students in Sabah. The respondents of this study were 430 students aged 13 to 18 from several rural schools throughout Sabah. The study use Coping Strategy Inventory Scale (CSI-S) to measure coping strategies and Ryff Scales of Psychological Well-Being to measure the psychological well-being of students. Three domains of coping strategies have a positive influence on psychological well-being of rural poor students are problem solving, cognitive restructuring and social support. While the other two domains, self-criticism and social-withdrawal have negative effects on psychological well-being. This study provides information to various parties, especially students, parents, teachers, researchers and authorities on the importance of emotional intelligence towards the psychological well-being of poor rural students in Sabah.

Keywords: *coping strategies, psychological wellbeing, students, poor, rural*

PENGENALAN

Kemiskinan penduduk adalah salah satu cabaran besar bagi negara-negara membangun. Sejak 61 tahun penubuhan Malaysia, pelbagai usaha telah dilaksanakan oleh kerajaan untuk mengurangkan kadar kemiskinan dan jurang kemiskinan antara bandar dan luar bandar. Sebanyak 0.4 peratus penduduk dikategorikan pada tahap miskin di Malaysia dan Sabah menjadi negeri yang paling banyak memiliki penduduk miskin iaitu sebanyak 2.9 peratus pada tahun 2016. Sebanyak 0.2 peratus kemiskinan dicatatkan di kawasan bandar, manakala 2.0 peratus di kawasan luar bandar (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2017). Perbezaan kemiskinan ini berlaku kerana kesukaran pihak kerajaan membantu meningkatkan ekonomi penduduk luar bandar.

Kemiskinan berlaku apabila sebahagian dari masyarakat yang tidak berpeluang untuk menikmati kemewahan seperti yang dinikmati oleh sebahagian dari masyarakat umum di sekeliling mereka. Kemiskinan menandakan kegagalan sesebuah masyarakat yang melibatkan diri dalam sektor ekonomi pada tahap minimum hingga menjejaskan kemampuan mereka untuk menampung kehidupan dengan baik dan sempurna (Rosenthal, 1969). Mereka tidak menikmati kehidupan asas sepenuhnya dan menghadapi masalah untuk memenuhi keperluan tempat tinggal, makanan, kesihatan, pelajaran dan lain-lain keperluan asas.

Bagi Malaysia, konsep kemiskinan yang digunapakai dalam perancangan dasar dan pentadbiran adalah konsep kemiskinan mutlak yang merujuk kepada ketidakcukupan pendapatan penduduk yang terlibat untuk memperolehi keperluan asas kehidupan seperti makanan, pakaian dan perlindungan serta pembiayaan lain-lain perbelanjaan yang diperlukan (Osman & Abdul 1991). Ini dinilai dari segi jumlah pendapatan yang minimum yang diperlukan oleh sesebuah keluarga dan dikenali sebagai Pendapatan Garis Kemiskinan (PGK).

Pelbagai langkah dirangka bagi membantu golongan miskin ini, namun kurang usaha bagi memahami kesejahteraan psikologi golongan ini. Kemiskinan mempengaruhi kehidupan semua golongan miskin termasuklah golongan pelajar miskin. Pelajar miskin menjadi perhatian kerana kajian kesihatan morbiditi kebangsaan (2015) menemukan remaja yang tinggi masalah kesihatan mental adalah datang dari keluarga berpendapatan rendah. Masalah kesihatan mental remaja juga meningkat dua (2) kali ganda dalam tempoh 10 tahun. Hal ini ditambah lagi melalui laporan kajian kesihatan dan morbiditi kesihatan (2017) yang dijalankan dalam kalangan pelajar di Malaysia mendapati 1 daripada 5 pelajar mengalami kemurungan, 2 daripada 5 pelajar mengalami kebimbangan dan 1 daripada 10 pelajar mengalami tekanan. Negeri Sabah mencatatkan

peratusan paling tinggi dalam kebimbangan dan kedua tertinggi dalam kemurungan dan tekanan. Peningkatan ini begitu membimbangkan kerana pelajar atau remaja merupakan pemimpin masa depan negara dan pelajar miskin juga merupakan harapan keluarga untuk mengubah sosioekonomi keluarga. Hal ini dipengaruhi oleh pelbagai faktor termasuklah sumber tekanan yang banyak terpaksa dihadapi dan kekurangan kemahiran yang diperlukan bagi menangani tekanan dengan sebaiknya.

Wilkins *et al* (2004) bersetuju bahawa kemiskinan boleh memberi kesan langsung terhadap kesihatan mental, kualiti kehidupan dan penyesuaian sosial. Marttunen, Pelkonen, Von der Pahlen dan Kaltiala-Heino (2006) menyatakan bahawa remaja sedar mengenai masalah ekonomi yang dialami keluarga mereka dan secara tidak langsung mempengaruhi kepuasan mereka terhadap keluarga dan persekitaran. Justeru, persepsi pelajar terhadap keadaan kewangan keluarga mereka berhubung kait dengan kesihatan mental mereka kerana kemiskinan memberi kesan langsung terhadap perubahan emosi.

Justeru, pembentukan kemahiran yang diperlukan seperti daya tindak yang berkesan perlu dibentuk dalam kalangan pelajar sebagai usaha menangani cabaran hidup yang semakin mencabar tanpa menjejaskan kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental. Garcia-Bueno *et al.* (2008) mencadangkan tekanan tidak mengakibatkan kesan langsung terhadap kesejahteraan psikologi. Kesan ini terjadi bergantung kepada tingkah laku tertentu atau teknik yang digunakan untuk mengurus situasi yang memberi tekanan sebagai tindak balas yang mempengaruhi kesejahteraan (Bridger *et al.*, 2013). Dengan erti kata lain, sumber tekanan tidak terlalu penting tetapi bagaimana pelajar beradaptasi dengan sumber tekanan yang akan menentukan kesannya terhadap kesihatan dan kesejahteraan. Kesimpulannya, daya tindak yang berkesan membawa kepada hasil yang lebih baik iaitu kebahagiaan, perkembangan personal, kepuasan hidup, kesejahteraan hidup manakala sebaliknya daya tindak negatif berpotensi menyebabkan ketidak seimbangan emosi dan pembentukan masalah mental.

OBJEKTIF

- 1) Mengenalpasti tahap strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologi pelajar miskin di luar bandar Sabah
- 2) Mengenalpasti pengaruh strategi daya tindak terhadap kesejahteraan psikologi pelajar miskin di luar bandar Sabah.

SOROTAN LITERATUR

Daya tindak memainkan peranan penting terhadap persepsi kesejahteraan psikologi individu (Parsons, Frydenberg & Poole, 1996). Dengan menggunakan daya tindak, seseorang boleh berhadapan dengan tekanan atau boleh mengurangkan dan meminimakan situasi yang menekan dan seterusnya membentuk kesejahteraan seseorang. Situasi yang menekan merujuk kepada situasi yang mengancam kesejahteraan psikologi individu (Vaughn & Roesch, 2003). Pemilihan daya tindak ini berbeza mengikut individu. melalui penggunaan daya tindak yang berkesan, tingkah laku, pemikiran dan interaksi dengan persekitaran dapat diurus dengan baik dan interaksi ini berhubung kait dengan kesejahteraan psikologi individu (Folkman, Lazarus, Gruen & De Longis, 1986). Banyak kajian dijalankan mencari hubungan dan pengaruh dua (2) pembolehubah ini dalam konteks pelajar universiti. Namun kurang dijalankan dalam konteks pelajar sekolah menengah terutama bagi kategori pelajar miskin.

Kajian meta-analisis bagi mengenalpasti hubungan daya tindak dengan kesejahteraan psikologi dijalankan. Keputusan yang diperolehi adalah tidak konsisten, yang mana sesetengah kajian bersetuju daya tindak positif boleh meramalkan kesejahteraan psikologi secara positif dan sesetengah yang lain tidak menemukan hubungan dengan kesejahteraan psikologi (Penley, Tomaka & Wiebe, 2002). Dalam kajian lain, hubungan daya tindak dan kesihatan psikologi turut ditemukan merentasi budaya seperti dalam kajian yang dijalankan oleh Vaughn & Roesch (2003) kepada golongan remaja minoriti di Amerika.

Kajian terdahulu telah mengesahkan hubungan antara strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologi. Sebagai contohnya, dalam kajian Carnicer *et al* (2013) hubungan antara strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologi dinilai melibatkan 98 orang pelajar prasiswazah berumur 19 hingga 42 tahun. Daya tindak dinilai menggunakan *Coping Resources Inventory* oleh Moos (1993). Manakala kesejahteraan psikologi dinilai menggunakan *Brief Symptom Inventory*. Hasil keputusan mendapati terdapat hubungan antara gaya daya tindak dan kesejahteraan psikologi. Penggunaan daya tindak penyelesaian masalah dikaitkan mampu mengurangkan kesan kemurungan, kebimbangan dan tekanan psikologikal. Sebaliknya penggunaan daya tindak pengelakan berfikir menyebabkan kehadiran tanda-tanda tekanan. Selain itu, daya tindak pengelakan tingkah laku juga berkait dengan kesejahteraan psikologikal yang rendah. Kajian ini bersetuju daya tindak yang baik mampu menangani masalah tekanan psikologikal dalam kalangan pelajar universiti.

Sementara itu, dalam kajian yang dijalankan oleh Yang (2010) melibatkan pelajar Amerika dan pelajar antarabangsa daripada Asia (Taiwan,

China dan Korea) mengesahkan bahawa tahap tekanan tinggi berhubung kait dengan penggunaan daya tindak yang salah sementara penggunaan daya tindak yang betul berhubung kait dengan kesejahteraan psikologi yang baik. Kajian ini melibatkan 131 pelajar Amerika dan 77 Taiwan, 53 Cina dan 50 orang Korea daripada 90 universiti di Amerika. Yang (2010) menemukan, walaupun pelajar antarabangsa Taiwan menggunakan daya tindak kurang sihat, namun kesejahteraan psikologi mereka masih tetap baik.

Tao, Dong, Pratt, Hunsberger dan Pancer (2000) menyatakan daya tindak sokongan sosial merupakan salah satu faktor pelindung kepada pelajar. Sokongan yang diterima daripada keluarga dan rakan-rakan dapat mengurangkan kesan masalah psikologi dalam kalangan pelajar (Calvete & Connor-Smith, 2006). Villanova dan Bownas (1984) menemukan sokongan sosial dapat membantu pelajar berhadapan dengan tekanan seharian dan mengurangkan beban akademik. Tanpa sokongan daripada keluarga dan rakan, pelajar akan terdedah kepada kemurungan, tekanan dan keresahan (Teoh & Rose, 2001). Kajian Friedlander, Reid, Shupak dan Cribbie (2007) ke atas 128 pelajar tahun pertama universiti menyokong bahawa pelajar yang mempunyai sokongan sosial yang baik, mempunyai tahap yang rendah dalam masalah psikologi. Ini menunjukkan, kesan tekanan dapat dikurangkan dengan sokongan sosial. Nasihat dan galakan juga meningkatkan kecenderungan pelajar untuk menggunakan daya tindak penyelesaian masalah.

Selain itu, Ferlis, Rosnah, Lailawati, Surianti (2015) juga telah menjalankan kajian mengenai hubungan strategi daya tindak dalam kalangan remaja sekolah dengan tahap kemurungan pelajar. Kemurungan adalah disebabkan kesejahteraan psikologi yang lemah. Kajian ini melibatkan 2,746 pelajar daripada 18 buah sekolah di Sabah. Kajian ini menemukan hubungan positif dan negatif daya tindak dengan tahap kemurungan. Ini bermakna, daya tindak yang betul akan mengurangkan risiko kemurungan, manakala daya tindak yang tidak berkesan, akan menyebabkan risiko kemurungan. Di samping itu, didapati terdapat juga perbezaan daya tindak mengikut jantina dan tahap pendidikan pelajar.

Ukeh dan Hassan (2018) pula mengkaji pengaruh strategi daya tindak terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti di Nigeria. Kajian ini mendapati daya tindak menstruktur semula pemikiran paling tinggi mempengaruhi kesejahteraan pelajar. Penyelesaian masalah dan sokongan sosial berhubung kait dengan kesejahteraan psikologi namun tidak dapat meramalkan kesejahteraan. Daya tindak menstruktur semula pemikiran, pengelakan masalah, fikiran menaruh harapan, kritik diri sendiri dan penarikan diri sosial berhubung secara negatif dan mempengaruhi kesejahteraan psikologi pelajar.

METODOLOGI KAJIAN

Reka Bentuk Kajian

Kajian ini adalah berbentuk kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan soal selidik (*cross sectional*). Seramai 430 orang pelajar miskin luar bandar yang berumur 13 hingga 18 tahun daripada lima (5) buah sekolah terlibat dalam kajian ini. Responden kajian dipilih secara rawak dengan menggunakan persampelan kelompok (*cluster*). Persampelan *cluster* adalah kaedah yang mana populasi dibahagikan sama rata kepada sub kumpulan yang dipanggil *cluster* dan kemudian sampel akan dipilih daripada *cluster* yang diukur (OECD, 2008). Selepas itu, pengkaji hanya memilih pelajar yang berada dalam kategori keluarga miskin untuk dianalisis.

Pemilihan pelajar luar bandar Sabah adalah kerana luar bandar dan Sabah adalah kawasan dan negeri yang memiliki paling ramai penduduk yang berpendapatan rendah (Unit Perancangan Ekonomi Negeri Sabah, 2016). Menurut Jabatan Perangkaan Malaysia (2015), pendapatan keluarga miskin bagi kategori luar bandar Sabah adalah kurang daripada RM1,180. Berdasarkan ciri ini, pelajar miskin luar bandar dipilih daripada keluarga berpendapatan di bawah RM1,180. Kajian ini dijalankan dalam kalangan remaja dan pelajar miskin mengambil kira laporan kajian kesihatan morbiditi kebangsaan (2015) yang menyatakan remaja daripada keluarga berpendapatan rendah memiliki kesihatan mental yang rendah.

Instrumen kajian yang digunakan adalah *Coping Strategy Inventory Scale* (CSI-S) oleh Tobin *et al.* (1985) dengan nilai reliabiliti .985 bagi mengukur strategi daya tindak dan *Ryff Scales of Psychological Well-Being* oleh Ryff (1989) dengan nilai reliabiliti .787 bagi mengukur kesejahteraan Psikologi pelajar.

Analisis deskriptif dan inferensi (regresi mudah) menggunakan pengaturcaraan komputer IBM SPSS “*International Business Machines Statistical Package For Social Science*” version 20.0 digunakan untuk menganalisis data kajian.

DAPATAN KAJIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan responden perempuan mewakili 55.8% berbanding responden lelaki 44.2%.

Jadual 1: Latar Belakang Responden Kajian (N= 430)

Pembolehubah	Kekerapan	Peratus (%)
Jantina		
Lelaki	190	44.2
Perempuan	240	55.8
Umur		
13 Tahun	105	24.4
14 Tahun	117	27.2
16 Tahun	109	25.3
18 Tahun	99	23.0

Tahap strategi daya tindak (penyelesaian masalah) menunjukkan lebih daripada separuh pelajar menggunakan daya tindak ini pada tahap sederhana (n=241, 56.0%), seterusnya pada tahap tinggi (n=107, 24.9%) dan tahap rendah sebanyak 82 orang mewakili 19.1%.

Jadual 2: Tahap Penyelesaian Masalah Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	82	19.1
Sederhana	241	56.0
Tinggi	107	24.9

Bagi tahap strategi daya tindak (menstruktur semula pemikiran) pula menunjukkan majoriti pelajar juga mempunyai tahap yang sederhana (n=246, 57.2%) diikuti tahap tinggi sebanyak 128 pelajar (29.8%) dan tahap rendah 56 orang pelajar, mewakili 13.0%

Jadual 3: Tahap Menstruktur Semula Pemikiran Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	56	13.0
Sederhana	246	57.2
Tinggi	128	29.8

Bagi kategori strategi daya tindak (ekspresi emosi) menunjukkan majoriti pelajar mempunyai tahap sederhana (n=213, 49.5%) dalam mengekspresikan emosi dan perbezaan rapat antara tahap rendah dan tinggi masing-masing sebanyak 25.3% dan 25.1%.

Jadual 4: Tahap Ekspresi Emosi Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	109	25.3
Sederhana	213	49.5
Tinggi	108	25.1

Pelajar miskin luar bandar juga kebanyakannya mempunyai tahap yang sederhana bagi strategi daya tindak sokongan sosial (n=188, 43.7%), diikuti tahap tinggi 155 pelajar (36.0%) dan tahap rendah 87 orang pelajar, mewakili 20.2%

Jadual 5: Tahap Sokongan Sosial Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	87	20.2
Sederhana	188	43.7
Tinggi	155	36.0

Bagi strategi daya tindak pengelakan masalah menunjukkan majoriti pelajar mempunyai tahap sederhana (n=242, 56.3%) diikuti tahap rendah sebanyak 100 pelajar (23.3%) dan tahap tinggi 88 orang pelajar, mewakili 20.5%

Jadual 6: Tahap Pengelakan Masalah Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	100	23.3
Sederhana	242	56.3
Tinggi	88	20.5

Majoriti pelajar mempunyai tahap yang rendah dan sederhana dalam strategi daya tindak (penarikan diri sosial) masing-masing mencatatkan 49.1% dan 43.0%. Hanya 7.9% iaitu seramai 34 orang dilaporkan pada tahap yang tinggi dalam penarikan diri sosial.

Jadual 7: Tahap Penarikan Diri Sosial Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	211	49.1
Sederhana	185	43.0
Tinggi	34	7.9

Kebanyakan pelajar dilaporkan pada tahap sederhana dan rendah dalam strategi daya tindak (kritik diri sendiri) masing-masing mencatatkan 40.9% (n=176) dan 38.1% (n=164). Seramai 20.9% mewakili 90 orang didapati tinggi dalam skala kritik diri sendiri.

Jadual 8: Tahap Kritik Diri Sendiri Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	164	38.1
Sederhana	176	40.9
Tinggi	90	20.9

Majoriti pelajar didapati berada pada tahap sederhana dan tinggi dalam domain fikiran menaruh harapan iaitu masing-masing mencatitkan 43.5% (n=187) dan 42.6% (n=183). Hanya 60 orang pelajar iaitu 14.0% berada pada tahap yang rendah.

Jadual 9: Tahap Fikiran Menaruh Harapan Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	60	14.0
Sederhana	187	43.5
Tinggi	183	42.6

Bagi kesejahteraan psikologi pula, secara keseluruhan pelajar luar bandar berada pada tahap sederhana, diikuti tahap rendah 7.4% dan hanya 11 orang (2.6%) berada pada tahap yang tinggi.

Jadual 10: Tahap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Miskin Luar Bandar (N=430)

Tahap	Kekerapan	Peratus (%)
Rendah	32	7.4
Sederhana	387	90.0
Tinggi	11	2.6

Pengaruh Strategi Daya Tindak Terhadap Kesejahteraan Psikologi

Keputusan analisis regresi menunjukkan bahawa lima (5) strategi daya tindak merupakan peramal kepada kesejahteraan psikologi. Daya tindak penyelesaian masalah ($\beta = .273$, $k < .01$), menstruktur semula pemikiran ($\beta = .326$, $k < .01$) dan sokongan sosial ($\beta = .126$, $k < .01$) memberi pengaruh positif, manakala daya tindak penarikan diri sosial ($\beta = -.187$, $k < .01$) dan kritik diri sendiri ($\beta = -.183$, $k < .01$) memberi pengaruh negatif terhadap kesejahteraan psikologi pelajar miskin luar bandar. Tiga (3) strategi daya tindak iaitu ekspresi emosi ($\beta = .029$, $k > .05$), pengelakan masalah ($\beta = .128$, $k > .05$) dan fikiran menaruh harapan ($\beta = -.072$, $k > .05$) didapati tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologi pelajar.

Pembolehubah bebas penyelesaian masalah boleh menerangkan secara signifikan sebanyak 7.5% daripada varians dalam pembolehubah

terikat (kesejahteraan psikologi) ($F(1,429) = 34.603$, $k < .01$). Selain itu, Menstruktur semula pemikiran turut menyumbang ($F(1,429) = 50.866$, $k < .01$) sebanyak 10.6%, sokongan sosial ($F(1,429) = 6.944$, $k < .01$) sebanyak 1.6%, penarikan diri sosial ($F(1,429) = 15.460$, $k < .01$) 3.5%, dan kritik diri sendiri ($F(1,429) = 14.790$, $k < .01$) sebanyak 3.3%..

Jadual 11: Keputusan Analisis Regresi Mudah Bagi Pengaruh Strategi Daya Tindak terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Luar Bandar

Kesejahteraan Psikologi	R2	F	Beta	t	Sig.
Penyelesaian Masalah	.075	34.603	.273	5.882	.000**
Menstruktur Semula Pemikiran	.106	50.866	.326	7.132	.000**
Sokongan Sosial	.016	6.944	.126	2.635	.009**
Ekspresi Emosi	.001	.373	.029	.610	.542
Pengelakan Masalah	.005	2.322	.128	1.524	.128
Fikiran Menaruh Harapan	.005	2.251	-.072	-1.500	.134
Penarikan Diri Sosial	.035	15.460	-.187	-3.932	.000**
Kritik Diri Sendiri	.033	14.790	-.183	-3.846	.000**

PERBINCANGAN

Tahap Strategi Daya Tindak dan Kesejahteraan Psikologi Pelajar Miskin Luar Bandar

Dapatan menunjukkan hampir semua strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologi pelajar luar bandar miskin berada pada tahap sederhana dan sedikit rendah. Hal ini menunjukkan, strategi daya tindak dan kesejahteraan psikologi pelajar luar bandar masih pada tahap sederhana membimbangkan. Meskipun tidak kronik, langkah awal perlu diambil bagi membentuk kemahiran berdaya tindak sebelum keadaan bertambah teruk berikutan peningkatan cabaran hidup dalam kalangan remaja. Kesihatan mental adalah aspek penting dan sukar untuk diubah. Oleh itu, kemahiran strategi daya tindak yang baik dan kesejahteraan psikologi yang berada pada tahap sederhana sahaja tidak mencukupi, kerana pada tahap ini pelbagai masalah yang timbul dalam kalangan remaja dan pelajar terutama masalah kesihatan mental yang membimbangkan. Justeru, langkah pencegahan perlu diambil bagi membentuk generasi pemimpin negara akan datang yang berdaya tahan tinggi terhadap apa jua cabaran.

Pengaruh Strategi Daya Tindak Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Miskin Luar Bandar

Keputusan menunjukkan lima (5) daripada lapan (8) strategi daya tindak mempengaruhi kesejahteraan psikologi pelajar. Strategi daya tindak penyelesaian masalah, menstruktur semula pemikiran dan sokongan sosial

berhubung secara positif dengan kesejahteraan psikologi, manakala strategi daya tindak kritik diri sendiri dan penarikan diri sosial berhubung secara negatif dengan kesejahteraan psikologi.

Pelajar yang memilih menggunakan daya tindak *engagement* iaitu penyelesaian masalah, menstruktur semula pemikiran dan sokongan sosial dalam menghadapi cabaran hidup mempunyai kesejahteraan psikologi yang baik dalam kehidupan mereka. Daya tindak ini berkesan kerana cabaran tidak akan membelenggu pelajar dalam tempoh yang lama kerana pelajar bertindak menyelesaikan masalah, mengubah pemikiran kepada positif dan mencari sokongan sosial daripada persekitaran. Cabaran yang diselesaikan dalam tempoh yang singkat menghasilkan kesudahan yang baik terhadap kesejahteraan psikologi pelajar. Dapatan ini konsisten dengan kajian Wodka dan Barakat, (2007) yang mendapati daya tindak positif, berhubung kait dengan kesihatan mental yang positif dan seterusnya meningkatkan kesejahteraan psikologi.

Sebaliknya pelajar yang menggunakan daya tindak *disengagement* iaitu kritik diri sendiri dan penarikan diri sosial akhirnya menjejaskan kesejahteraan psikologi pelajar. Ini kerana, sumber tekanan yang dialami akan kekal lama malah keadaan akan menjadi lebih buruk berikutan tidak ada usaha untuk menyelesaikan masalah tersebut. Malahan pelajar bertindak, menyalahkan diri sendiri dan turut melarikan diri daripada orang lain. Secara keseluruhan, menggunakan daya tindak jenis *disengagement* dikaitkan dengan kesan negatif terhadap psikologi, manakala daya tindak *engagement* dikaitkan dengan tekanan psikologi yang rendah (Compas, Connor-Smith, Osowiecki, & Welch, 1997).

Sokongan sosial merujuk kepada perasaan bernilai, dihormati, disayangi oleh orang lain (Gurung, 2006). Sokongan ini datang daripada pelbagai sumber seperti keluarga, rakan, guru, komuniti atau mana-mana kumpulan sosial. Kajian menunjukkan sokongan sosial memainkan peranan penting dalam pengurusan masalah psikologi. Sokongan sosial yang kurang, didapati salah satu faktor yang menyumbang kepada masalah psikologi dalam kalangan pelajar. Terdapat banyak kajian empirikal yang menerangkan hubungan sokongan sosial dengan masalah psikologi dalam kalangan pelajar. Sokongan sosial yang kurang membawa kepada masalah psikologi seperti kemurungan, kesunyian dan keresahan (Eskin, 2003). Selain itu, sokongan sosial juga didapati mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap pencapaian akademik (Steinberg & Darling, 1994). Sokongan yang diterima pelajar, membantu mengurangkan masalah psikologi kerana mereka merasakan terdapat seseorang yang akan membantu mereka, secara tidak langsung membantu mereka menunjukkan prestasi yang baik dalam akademik. Sebaliknya, penarikan diri sosial iaitu tindakan menjauhkan diri daripada berinteraksi dengan orang lain akan

memberi kesan negatif kepada kesejahteraan psikologi.

Dalam konteks kajian ini, dapatan konsisten dengan kajian lepas kerana mendapati pelajar yang mendapatkan sokongan sosial memiliki kesejahteraan psikologi yang baik dan sebaliknya pelajar yang menjauhkan diri daripada orang lain memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah kerana tidak mendapat sokongan daripada orang lain. Meskipun pelbagai tekanan yang dialami oleh pelajar miskin luar bandar, namun tahap sokongan sosial yang mereka terima adalah pada tahap tinggi dan sederhana. Keputusan ini menyumbang kepada tahap kesejahteraan psikologi juga pada tahap sederhana.

Menstruktur semula pemikiran negatif kepada positif juga menyumbang kepada kesejahteraan psikologi lebih baik. Penstrukturkan semula ini penting supaya dapat mengubah emosi negatif kepada lebih positif dan individu akan lebih optimis terhadap cabaran. Sikap optimis iaitu berfikir positif terhadap pelbagai situasi meskipun situasi negatif adalah faktor kognitif yang paling berpengaruh dalam mengawal emosi dan tekanan (Tusaie-Mumford, 2001). Sikap ini membawa kepada kekuatan pelajar dalam mengawal situasi persekitaran mereka. Souri dan Hasanirad (2011) mengatakan sikap optimis individu mempengaruhi kesejahteraan psikologi secara keseluruhan.

Kritik diri sendiri adalah tindakan menyalahkan diri sebagai punca sesuatu masalah yang berlaku. Tindakan ini adalah satu tindakan memusnahkan penghargaan sendiri individu dan kesihatan psikologi. Dalam konteks kajian ini, pelajar yang memilih menyalahkan kekurangan diri sebagai daya tindak menghadapi tekanan cenderung memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah. Menyalahkan diri adalah daya tindak berfokuskan emosi tetapi dikategorikan sebagai strategi daya tindak negatif (Kapsou *et al*, 2010). Oleh itu, daya tindak jenis ini tidak sesuai digunakan dalam mengharungi cabaran hidup kerana dibimbangi akan mengakibatkan tahap yang tinggi dalam kebimbangan, kemurungan dan tekanan. Dalam kajian ini juga, kritik diri sendiri didapati berhubung secara negatif dengan kesejahteraan psikologi.

Oleh itu, kebolehan untuk mengatasi tekanan secara efektif boleh membantu pelajar untuk mengelakkan kesan negatif terhadap kesejahteraan psikologi mereka. Bagi mendapatkan kesan yang positif terhadap kesejahteraan psikologi, pelajar perlu mengawal situasi mengikut strategi daya tindak yang terbaik mengikut situasi.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti pengaruh strategi daya tindak terhadap kesejahteraan psikologi pelajar miskin di luar bandar Sabah. Kajian ini diharapkan dapat memberi maklumat kepada pelajar, ibu bapa, masyarakat, pihak sekolah khususnya dan Kementerian Pelajaran Malaysia mengenai kepentingan pembentukan strategi daya tindak yang berkesan kepada kesejahteraan psikologi dan secara tidak langsung kesihatan mental pelajar luar bandar. Selain itu, strategi daya tindak juga penting kepada pelajar miskin luar bandar dalam membantu mengharungi kehidupan yang semakin mencabar kerana sesungguhnya golongan pelajar bukan sahaja harapan keluarga tetapi merupakan aset penting dalam membangunkan negara. Oleh itu, pengkaji mencadangkan pembentukan program-program bagi membantu kemahiran strategi daya tindak yang diperlukan oleh pelajar agar dapat melahirkan pelajar yang berdaya tahan tinggi terhadap apa jua cabaran. Ini kerana, strategi daya tindak adalah suatu kemahiran yang boleh dipelajari, dikembangkan dan diperbaiki.

RUJUKAN

- Bridger, R. S., Day, A. J., & Morton, K. (2013). *Occupational stress and employee turnover*. *Ergonomics*, 56(11), 1629-1639
- Calvete, H. & Connor-Smith, J.K. (2006). *Perceived social support, coping, and symptoms of distress in American and Spanish students*. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 47 – 65.
- Carnicer, J. G., Calderon, C. (2013). *Coping strategies and psychological wellbeing among teacher education students*. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 1127-1140.
- Compas, B. E., Connor, J. K., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). *Effortful and involuntary responses to stress: Implications for coping with chronic stress*. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 105-130). New York: Plenum.
- Eskin, M. (2003). *Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross cultural comparison*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44, 7-12.
- Ferlis Bullare, Rosnah Ismail, Lailawati Madlan, & Surianti Lajuma. (2015). *Strategi daya tindak remaja sekolah dan hubungannya dengan kemurungan*. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 29(1),21-38
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & De Longis, A. (1986).

- Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.
- Garcia-Bueno, B., G6rate, I., Madrigal, J. L., Caso, J. R., Alou, L., Gomez-Lus, M. L., Micy, J. A., & Leza, J. C. (2013). *Stress-induced neuroinflammation: role of the Toll-like receptor-4 pathway*. *Biol Psychiatry*, 73(1), 32-43, doi: 10.1016/j.biopsych.2012.07.005.
- Gurung, R. A. R. (2006). *Health Psychology: A Cultural Approach*. Belmont CA: Thomson Wadsworth.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2017). 1 April 2018 dalam laman sesawang https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/cthemByCat&cat=142&bul_id=c1pMajBBVBRWDF6VGdBdStETU90dz09&menu_id=bThzTHQxN1ZqMVF6a2I4RkZoNDFkQT09
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2015). *Laporan Tahunan 2015*. 1 jun 2018 dalam laman sesawang https://www.dosm.gov.my/v1/uploads/files/4_Portal%20Content/1_About%20us/7_AnnualReport/Laporan_Tahunan_2015_DOSM.pdf
- Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan. (2015). 1 september 2018 dalam laman sesawang <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2015>
- Kajian Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan. (2017). 1 september 2018 dalam laman sesawang <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2017>
- Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of coping: an empirical contribution to the construct validation of the brief-COPE with a Greek-speaking sample. *J Health Psychol*, 15(2), 215-229, doi:10.1177/1359105309346516.
- Marttunen, M., Frojs, S., Pelkonen, M., Von der Pahlen, B. & Kaltiala-Heino, R. (2006). Perceived financial difficulties and maladjustment outcome in adolescence. *Eur J Public Health*, 16(5), 542-548, doi: 10.1093/eurpub/ckl012
- Moos, R. H. (1993). Coping responses inventory: CRI from adults. Psychological assessment resources, Professional manual, Odessa, TX.

- OECD. (2008). *Conducting Sustainability Assessments, OECD Sustainable Development Studies*, Paris: OECD Publishing,
- Osman R. H. & Abdul M. S. (1991). *Malays in the Reserves Area of Kuala Lumpur: How Poor are They?*. Dalam Mohd Y. H. J. (ed.). *Urban Poverty in Malaysia*, Kota Kinabalu, Sabah: Institute of Development Studies.
- Parsons, A., Frydenberg, E., & Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescents males. *British Journal of Educational Psychology*, 66(1), 109–114. doi: 10.1111/j.2044-8279.1996.tb01180.x
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551–603.
- Rosenthal, G. (1969). *Identifying the Poor : Economic Measures of Poverty*. Dalam Moynihan, D. (ed). *On Understanding Poverty*. New York, NY: Basic Book Inc. Publisher.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). *Relationship between resilience, optimism and psychological well being in students of medicine*. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Steinberg, L, & Darling, N. (1994). *The broader context of social influence in adolescence*. In Silbereisen, R.K. & Todt, E. (Eds.), *Adolescence in Context: The Interplay of Family, School, Peers, and Work in Adjustment*. New York: Springer-Verlag Inc.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., & Pancer, S. M. (2000). Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the Peoples Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 5(1), 123-144.
- Teoh, H.J. & Rose, P. (2001). *Child mental health: Integrating malaysian needs with international experiences*. In Amber, H. (Ed.), *Mental Health in Malaysia: Issues and Concerns*, Kuala Lumpur: University Malaya Press.

- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R.V. C, & Wigal, J. (1985). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13(4), 343 -361.
- Tusaie-Mumford, K. (2001). Psychosocial resilience in rural adolescents: Optimism, Percieved social support and gender differences. Unpublished doctoral dissertation, University of Pittsburgh. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496-503
- Ukeh, M. I., & Hassan, A. B. (2018). The impact of coping strategies on psychological well-being among students of federal university, Lafia, Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8 (5): 349, doi 10.4172/2161-0487.1000349.
- Unit Perancangan Ekonomi Negeri Sabah. (2016). Insiden kemiskinan mengikut kumpulan etnik, strata, dan negeri, Malaysia 1970-2016. 1 jun 2018 dalam laman sesawang <http://www.epu.gov.my/ms/sosioekonomi/pendapatan-kemiskinan-isi-rumah>
- Vaughn, A. A., & Roesch, S. C. (2003). Psychological and physical health correlates of coping in minority adolescents. *Journal of Health Psychology*, 8(6), 671–683.
- Villanova, P. & Bownas, D.A. (1984). Dimension of college student of the Southeastern
- Wilkins, A. J., O’Callaghan, M. J., Najman, J. M., Bor, W., Williams, G. M., & Shuttlewood, G. (2004). Early childhood factors influencing health-related quality of life in adolescents at 13 years. *Journal of Paediatrics & Child Health*, 40, 102-111.
- Wodka, E. L. & Barakat, L. P. (2007). An exploratory study of the relationship of family support and coping with adjustment: implications for college students with a chronic illness. *Journal of Adolescence*, 30(3), 365–376.
- Yang, Y. T. (2010). Stress, coping, and psychological well-being: Comparison among American and asian international graduate students from Taiwan, China, and South Korea. PhD Thesis submitted to the graduate degree program in Psychology and Research in Education and the Graduate Faculty of the University of Kansas, USA.

Profil Penulis :

Melissa Edora Sanu

Blok Psikologi

Fakulti Psikologi dan Pendidikan

Universiti Malaysia Sabah

melissaedora93@yahoo.com

Balan Rathakrishnan, PhD

Blok Psikologi

Fakulti Psikologi dan Pendidikan

Universiti Malaysia Sabah

balanratha1973@gmail.com