

Penyesuaian Diri dan Cara Gaya Tindak Pelajar Sabah dan Sarawak
di Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi
(*Adjustment and Coping Styles of Sabah and Sarawak Students
in Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi*)

NASRUDIN SUBHI, LEE CHUI PEI, SALINA NEN, NORSHAFFIKA IZZATY ZAIEDY NOR,
KHADIJAH ALAVI & NORULHUDA SARNON

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan proses yang sering dialami dalam kitaran hidup seseorang manusia yang mengalami perubahan persekitaran. Impak keberkesanan penyesuaian diri mempengaruhi kehidupan harian setiap individu. Dalam konteks pelajar, penyesuaian diri dengan persekitaran universiti adalah untuk mencapai matlamat kecemerlangan dalam pembelajaran. Fokus utama kajian ini adalah untuk mengkaji keberkesanan penyesuaian diri pelajar serta cara gaya tindak terhadap masalah yang berlaku dalam hidup mereka. Kajian ini menggunakan alat ujian Student Adaptation College Questionnaires Shortened version (SACQ) (21-items) dan Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21). Seramai 96 orang pelajar yang berasal dari Sabah dan Sarawak di kampus UKM, Bangi telah mengisi soal selidik yang telah diedarkan. Keputusan kajian ini menunjukkan bahawa penyesuaian diri pelajar mempunyai perkaitan signifikan dengan ketiga-tiga cara gaya tindak iaitu cara gaya tindak pengelakan, berorientasi tugas dan berorientasi emosi. Hasil dapatan boleh dimanfaatkan oleh institusi pendidikan dan kaunselor di mana mereka boleh membantu pelajar menyesuaikan diri dalam keadaan persekitaran di universiti yang berlainan dengan lebih mudah dan cepat.

Kata kunci: penyesuaian diri, cara gaya tindak, pelajar dan persekitaran universiti

ABSTRACT

The process of adjustment is commonly experienced by humans throughout their lives while undergoing environmental changes. The impact of effective adjustment affects an individual's daily life. In students' context, they learn how to adapt to the environment of the university in order to achieve excellence. The main aim of this study was to investigate the effectiveness of students' adjustment along with the coping styles used during adversity in their lives. The instruments used in this study included Student Adaptation College Questionnaires Shortened version (SACQ) (21-items) and Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21). A total of 96 students from Sabah and Sarawak in UKM Bangi campus had completed the distributed questionnaire. The results indicated students' adjustment correlates significantly with all three coping styles which are avoidance, task oriented and emotion oriented. The research findings can bring benefit to educational institutions and counsellors in helping students adjust better and faster in the university environment.

Keywords: adjustment, coping style, students, university environment

PENGENALAN

Perubahan persekitaran pasti terjadi dalam kehidupan setiap orang. Perubahan persekitaran ini boleh disebabkan oleh pelbagai faktor termasuk perpindahan ke tempat lain. Atas tujuan pembelajaran manusia sanggup merantau mencari ilmu demi menjamin masa depan yang lebih baik. Perubahan persekitaran di tempat baru memerlukan mereka menyesuaikan diri dalam persekitaran yang baru. Keupayaan menyesuaikan diri dalam persekitaran baru akan memberi kesan kepada kesejahteraan hidup mereka secara psikologikal dan fizikal yang kemudiannya akan menentukan prestasi akademik mereka. Hal ini tidak terkecuali buat para pelajar dari Sabah dan Sarawak yang berhijrah ke Semenanjung Malaysia bagi tujuan melanjutkan pelajaran.

Penyesuaian merujuk kepada satu proses dinamik yang menuju ke arah pencapaian dengan kesepadanan yang sesuai antara seorang individu dengan persekitarannya (Ramsay et al. 2007). Peralihan ke tahap pendidikan tinggi adalah satu tempoh di mana kehidupan seseorang akan mengalami perubahan (Shankland et al. 2010) justeru, memerlukan penyesuaian. Bagi pelajar, tempoh peralihan ke universiti mewakili perpisahan daripada cara hidup dan norma yang berhubung dengan pengalaman lepas (Ramsay et al. 2007). Oleh itu, penyesuaian kepada kehidupan di kolej atau universiti adalah satu proses yang mencabar bagi kebanyakan pelajar. Cara gaya tindak adalah satu strategik kesedaran yang digunakan oleh individu yang melibatkan usaha kognitif dan tingkah laku ketika menghadapi sesuatu kejadian tertekan (Halamandaris & Power, 1999)

Tahun pertama di universiti adalah satu tempoh transisi yang penting kepada pelajar. McInnis dan James (1995) menyatakan bahawa tahun pertama di universiti adalah satu tempoh kritikal dalam proses sosialisasi seorang pelajar universiti. Ramsay et al. (2007) mendapati para pelajar tempatan lebih mudah menyesuaikan diri berbanding pelajar antarabangsa. Bagi mereka yang berjaya menyesuaikan diri, sokongan sosial yang mantap dilihat sebagai faktor yang melicinkan proses penyesuaian tersebut. Shankland et al. (2010) menyatakan bahawa kualiti penyesuaian boleh diukur

dengan ciri-ciri seperti kesejahteraan hidup secara fizikal, psikologikal serta keputusan akademik yang baik. Penyesuaian yang berjaya bermakna seseorang boleh berintegrasi secara sosial dengan pelajar lain, melibatkan diri dalam aktiviti kampus, memenuhi keperluan akademik dan komited kepada institusi pendidikan (Zea et al. 1995). Sebaliknya, kegagalan menyesuaikan diri dengan persekitaran baru akan merumitkan kehidupan lantas menghambat perkembangan psikologikal dan akademik (Wang et al. 2006).

Cara gaya tindak adalah strategi kesedaran bersifat kognitif dan tingkah laku yang digunakan oleh individu ketika menghadapi kejadian tertekan (Halamandaris & Power, 1999). Cara gaya tindak juga adalah satu proses di mana individu cuba menguruskan sesuatu tuntutan bersandarkan kepada sumber yang dimiliki dalam situasi yang tertekan (Sarafino, 1998). Heszen–Niejodek (1997) menyatakan cara gaya tindak adalah stabil dan berbeza bagi setiap individu dalam menangani tekanan dan ia dikategorikan sebagai ciri-ciri personaliti.

Seerti tingkah laku lain, cara gaya tindak juga adalah hasil daripada pembelajaran. Kajian-kajian lepas telah membahagikan cara gaya tindak kepada dua dimensi iaitu *problem-focused* dan *emotion-focused*. Menurut Endler dan Parker (1990), cara gaya tindak *problem-focused* adalah *task-oriented* manakala cara gaya tindak *emotion-focused* adalah *people-oriented*. Cara gaya tindak *problem-focused* adalah usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah melalui pelbagai cara seperti mendalami permasalahan menerusi pencarian maklumat, membuat satu senarai keutamaan tentang masalah yang perlu diselesaikan dan menggunakan pengalaman lepas serta mendapat nasihat daripada pakar, ahli keluarga atau rakan (Sarafino, 1998). Cara gaya tindak *emotion-focused* adalah cara gaya tindak yang meregulasikan respon emosi terhadap masalah (Halamandaris & Power, 1999). Cara gaya tindak jenis ini adalah seperti cuba melihat suatu masalah daripada perspektif positif, cuba mengurangkan perasaan marah atau perasaan tidak menyenangkan, berdoa kepada Tuhan untuk bimbingan dan kekuatan atau menjadikan diri sibuk dengan kerja agar tidak memikir tentang masalah yang dihadapi (Sarafino, 1998). Kajian Howerton dan

Gundy (2009) mendapati wujud hubungan yang agak kompleks antara jantina, cara gaya tindak, ketegangan kronik dan depresi. Faktor status sosioekonomi dan ketegangan kronik menerangkan sebab adanya perbezaan jantina dalam penggunaan cara gaya tindak.

Di samping itu, cara gaya tindak sering dikategorikan sebagai cara gaya tindak mendekati atau menjauhi (Causey & Dubow, 1992). Secara umumnya, cara gaya tindak mendekati adalah melibatkan cara gaya kognitif, emosi dan tingkah laku yang berdepan atau mendekati punca tekanan. Manakala cara gaya tindak menjauhi pula melibatkan cara gaya kognitif, emosi dan tingkah laku yang mengelak punca tekanan (Roth & Cohen, 1986). Kajian oleh Bordwine dan Huebner (2010) mendapati cara gaya tindak mendekati mempengaruhi sebahagian hubungan antara emosi positif dengan kepuasan sekolah mereka yang kemudiannya mendorong pelajar berasa puas dengan pengalaman di sekolah.

Statistik menunjukkan peningkatan penghijrahan para pelajar dari Sabah dan Sarawak ke Semenanjung Malaysia untuk tujuan pembelajaran dengan jumlah 43,109 pelajar pada tahun 2008 kepada 44,358 pelajar pada tahun 2009 (Perangkaan Pengajian Tinggi 2009). Walaupun jumlah ini besar, namun kehadiran mereka di satu-satu institusi pengajian tinggi adalah sebagai kumpulan minoriti. Mungkinkah pelajar Sabah dan Sarawak ini berhadapan dengan masalah penyesuaian yang rumit dan berpanjangan sehingga menjejaskan pembelajarannya? Sejauhmanakah pelajar Sabah dan Sarawak ini sedar mereka berhadapan dengan masalah penyesuaian yang mungkin akan menjejaskan prestasi akademik di institusi pengajian tinggi? Adakah pelajar ini mempunyai cara gaya tindak yang berkesan? Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk mengkaji keberkesanan penyesuaian pelajar dari Sabah dan Sarawak di UKM serta cara gaya tindak mereka terhadap masalah yang berlaku dalam kehidupan di kampus.

METOD

Responden kajian terdiri daripada pelajar dari Sabah dan Sarawak di kampus Bangi, UKM yang berumur dalam lingkungan 19 hingga 23 tahun. Persampelan yang dilakukan adalah secara *snowball*. Pengkaji telah mendapatkan bantuan rakan-rakan yang mempunyai kenalan dari Sabah dan Sarawak bagi membantu menyebarkan soal selidik. Selain itu, pengkaji juga menghubungi Persatuan Mahasiswa/i Sabah (PERMIS) dan Persatuan Mahasiswa/i Sarawak (PEMASRA) untuk mengedarkan borang soal selidik kepada ahli-ahli mereka. Keseluruhannya, saiz sampel yang dikaji adalah seramai 96 orang. Selain bahagian demografi, soal selidik terdiri daripada *Student Adaptation College Questionnaires (SACQ)* yang mempunyai 67 item dan *Shortened version (21-items) Coping Inventory for Stressful Situations (CISS-21)*.

Rekabentuk kajian ini adalah secara tinjauan. Kebolehpercayaan alat ujian bagi skala penyesuaian pelajar SACQ adalah 0.941 manakala kebolehpercayaan alat ujian bagi skala cara gaya tindak (CISS-21) adalah 0.809. Nilai ini menunjukkan kebolehpercayaan yang tinggi.

Jadual 1 menunjukkan kesahan gagasan bagi alat ujian skala penyesuaian pelajar SACQ dan skala cara gaya tindak CISS-21. Penyesuaian pelajar SACQ mempunyai empat gagasan iaitu penyesuaian akademik, sosial, peribadi-emosi dan perapatan. Manakala cara gaya tindak CISS-21 mempunyai tiga gagasan iaitu gaya tindak pengelakan, berorientasi tugas dan berorientasi emosi. Secara keseluruhannya, kesahan bagi alat ujian SACQ dan CISS-21 dalam kajian ini adalah baik.

Analisis data bagi kajian ini adalah menggunakan program SPSS versi 14.0. Ujian regresi dan ANOVA telah diguna pakai pada nilai k kurang daripada 0.05.

JADUAL 1: Kesahan gagasan bagi alat ujian

Gagasan	Kesahan
Penyesuaian Akademik	0.315* – 0.683*
Penyesuaian Sosial	0.335* – 0.711*
Penyesuaian Peribadi-Emosi	0.310* – 0.711*
Perapatan	0.442* – 0.766*
Gaya Tindak Pengelakan	0.237* – 0.826*
Gaya Tindak Berorientasi Tugas	0.661* – 0.798*
Gaya Tindak Berorientasi Emosi	0.428* – 0.838*

*Nilai $k < 0.05$

KEPUTUSAN KAJIAN

Hipotesis 1

H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak pengelakan.

H_1 : Terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak pengelakan.

Keputusan dalam Jadual 2 menunjukkan $r = 0.249$ dan k kurang daripada aras kesignifikan 0.05 ($k < 0.05$). Maka hipotesis nul ditolak dan hipotesis pilihan diterima iaitu wujudnya hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak pengelakan. Nilai korelasi antara kedua-dua pembolehubah itu adalah rendah dan penyesuaian pelajar berkorelasi positif dengan cara gaya tindak pengelakan seseorang. Hal ini bermakna semakin tinggi markat penyesuaian pelajar, semakin tinggi markat cara gaya tindak pengelakan. Sebaliknya, semakin rendah markat penyesuaian pelajar, semakin rendah markat cara gaya tindak pengelakan.

Selain itu Jadual 3 menunjukkan hanya subskala penyesuaian akademik ($r = 0.236$) dan penyesuaian sosial ($r = 0.400$) berkorelasi signifikan dengan cara gaya tindak pengelakan di mana $k < 0.05$. Manakala subskala penyesuaian peribadi-emosi ($r = -0.012$) dan perapatan ($r = 0.100$) adalah tidak berkorelasi signifikan dengan cara gaya tindak pengelakan di mana $k > 0.05$.

Hipotesis 2

H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi tugas.

H_1 : Terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi tugas.

Keputusan dalam Jadual 2 menunjukkan hipotesis nul ditolak dan hipotesis pilihan diterima di mana $r = 0.467$ dengan k kurang daripada aras kesignifikan 0.05 . Maka wujudnya hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi tugas. Nilai korelasi antara kedua-dua pembolehubah itu adalah sederhana dan penyesuaian pelajar berkorelasi positif dengan cara gaya tindak berorientasi tugas seseorang. Maka, semakin tinggi markat penyesuaian pelajar, semakin tinggi markat cara gaya tindak berorientasi tugas. Sebaliknya, semakin rendah markat penyesuaian pelajar, semakin rendah markat cara gaya tindak berorientasi tugas.

Selain itu, Jadual 3 juga menunjukkan subskala penyesuaian peribadi-emosi tidak mempunyai hubungan signifikan dengan cara gaya tindak berorientasi tugas di mana $r = 0.135$ dan $k > 0.05$. Manakala subskala-subskala lain iaitu penyesuaian akademik ($r = 0.501$), penyesuaian sosial ($r = 0.505$) dan perapatan ($r = 0.279$) berhubungan signifikan dengan cara gaya tindak berorientasi tugas di mana $k < 0.05$.

JADUAL 2: Korelasi antara penyesuaian pelajar, cara gaya tindak dan efikasi sendiri

Hubungan antara	r
Penyesuaian pelajar dengan cara gaya tindak pengelakan (n= 96)	0.249(*)
Penyesuaian pelajar dengan cara gaya tindak berorientasi tugas (n= 96)	0.467(**)
Penyesuaian pelajar dengan cara gaya tindak berorientasi emosi (n= 96)	-0.375(**)

* $k < 0.05$ ** $k < 0.01$

JADUAL 3: Korelasi antara subskala penyesuaian pelajar dengan cara gaya tindak

Hubungan antara	R
Penyesuaian akademik dengan cara gaya tindak pengelakan (n= 97)	0.236(*)
Penyesuaian sosial dengan cara gaya tindak pengelakan (n= 97)	0.400(**)
Penyesuaian peribadi-emosi dengan cara gaya tindak pengelakan (n= 97)	-0.012
Perapatan dengan cara gaya tindak pengelakan (n=96)	0.100
Penyesuaian akademik dengan cara gaya tindak berorientasi tugas (n= 98)	0.501(**)
Penyesuaian sosial dengan cara gaya tindak berorientasi tugas (n=98)	0.505(**)
Penyesuaian peribadi-emosi dengan cara gaya tindak berorientasi tugas (n=98)	0.135
Perapatan dengan cara gaya tindak berorientasi tugas (n=96)	0.279(**)
Penyesuaian akademik dengan cara gaya tindak berorientasi emosi (n=98)	-0.205(*)
Penyesuaian sosial dengan cara gaya tindak berorientasi emosi (n=98)	0.296(**)
Penyesuaian peribadi-emosi dengan cara gaya tindak berorientasi emosi (n=98)	-0.516(**)
Perapatan dengan cara gaya tindak berorientasi emosi (n=96)	-0.318(**)

* $k < 0.05$ ** $k < 0.01$

Hipotesis 3

- H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi emosi.
- H_1 : Terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi emosi.

Hipotesis nul ditolak dan hipotesis pilihan diterima iaitu terdapat hubungan antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi emosi. Hal ini kerana keputusan dalam Jadual 2 menunjukkan $r = -0.375$ dan $k < 0.05$. Nilai korelasi antara kedua-dua pemboleh ubah itu adalah rendah dan penyesuaian pelajar berkorelasi negatif dengan cara gaya tindak berorientasi emosi. Hal ini bermakna semakin tinggi markat penyesuaian pelajar, semakin rendah markat cara gaya tindak berorientasi emosi. Sebaliknya, semakin rendah markat penyesuaian pelajar, semakin

tinggi markat cara gaya tindak berorientasi emosi. Sebaliknya semakin rendah markat penyesuaian pelajar, semakin tinggi markat cara gaya tindak berorientasi emosi. Jadual 3 menunjukkan semua subskala penyesuaian pelajar iaitu penyesuaian akademik ($r = -0.25$), penyesuaian peribadi-emosi ($r = -0.516$), penyesuaian sosial ($r = -0.296$) dan perapatan ($r = -0.318$) berkorelasi signifikan dengan cara gaya tindak berorientasi emosi dengan $k < 0.05$.

Jadual 4 menunjukkan bahawa peramal penyesuaian pelajar meramal cara gaya tindak pengelakan secara signifikan dengan sumbangan varians $R^2 = 0.062$, $\text{Adj. } R^2 = 0.052$, $F(1,94) = 6.214$, $k < 0.05$. Analisis lanjut terhadap peramal secara individu menunjukkan bahawa penyesuaian pelajar adalah peramal signifikan terhadap cara gaya tindak pengelakan, $t = 2.493$, $k < 0.05$. Maka pelajar yang mempunyai markat penyesuaian pelajar yang tinggi diramalkan mendapat markat cara gaya tindak pengelakan

yang lebih tinggi berbanding dengan mereka yang penyesuaiannya rendah. Model persamaan yang boleh dibina ialah $Y' = 14.239 + 0.024$ (Penyesuaian Pelajar) dengan $Y' =$ Cara gaya Tindak Pengelakan.

Jadual 5 menunjukkan bahawa peramal penyesuaian pelajar meramal cara gaya tindak berorientasi tugas secara signifikan dengan sumbangan varians $R^2 = 0.218$, Adj. $R^2 = 0.210$,

$F(1,94) = 26.226$, $k < 0.001$. Analisis lanjut terhadap peramal secara individu menunjukkan bahawa penyesuaian pelajar adalah peramal signifikan terhadap cara gaya tindak berorientasi tugas, $t = 5.121$, $k < 0.001$.

Maka pelajar yang mempunyai markat penyesuaian pelajar yang tinggi diramalkan mendapat markat cara gaya tindak berorientasi tugas yang lebih tinggi berbanding dengan

JADUAL 4 Analisis regresi mudah di antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak pengelakan

R	R ²	Adjusted R ²	Jangkaan Ralat Piawai
0.249(a)	0.062	0.052	5.27095

a Peramal: (*Constant*), Penyesuaian pelajar

	JKD	dk	MKD	F	Sig.
Regresi	172.643	1	172.643	6.214	0.014(a)
Residual	2611.596	94	27.783		
Jumlah	2784.240	95			

a Peramal: (*Constant*), Penyesuaian pelajar

b Pembolehubah Terikat: Cara gaya tindak pengelakan

	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	T	Sig.
	B	Ralat Piawai	Beta		
(<i>Constant</i>)	14.239	3.808		3.740	0.000
Penyesuaian Pelajar	0.024	0.010	0.249	2.493	0.014

a Pembolehubah Terikat: Cara gaya tindak pengelakan

mereka yang penyesuaiannya rendah. Model persamaan yang boleh dibina ialah $Y' = 14.103 + 0.031$ (Penyesuaian Pelajar) dengan $Y' =$ Cara gaya Tindak Berorientasi Tugas.

Jadual 6 menunjukkan bahawa peramal penyesuaian pelajar meramal cara gaya tindak berorientasi emosi secara signifikan dengan sumbangan varians $R^2 = 0.141$, Adj. $R^2 = 0.132$, $F(1,94) = 15.389$, $k < 0.001$. Analisis lanjut terhadap peramal secara individu menunjukkan bahawa penyesuaian pelajar adalah peramal signifikan terhadap cara gaya

tindak berorientasi emosi, $t = -3.923$, $k < 0.001$. Maka pelajar yang mempunyai markat penyesuaian pelajar yang tinggi diramalkan mendapat markat cara gaya tindak berorientasi emosi yang lebih rendah berbanding dengan mereka yang penyesuaiannya rendah. Model persamaan yang boleh dibina ialah $Y' = 33.946 - 0.030$ (Penyesuaian Pelajar) dengan $Y' =$ Cara gaya Tindak Berorientasi Emosi.

JADUAL 5 Analisis regresi mudah di antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi tugas.

R	R ²	Adjusted R ²	Jangkaan Ralat Piawai
0.467(a)	0.218	0.210	3.36518

a Peramal: (*Constant*), Penyesuaian.pelajar

	JKD	dk	MKD	F	Sig.
Regresi	296.991	1	296.991	26.226	0.000(a)
<i>Residual</i>	1064.498	94	11.324		
Jumlah	1361.490	95			

a Peramal: (*Constant*), Penyesuaian pelajar

b Pembolehubah Terikat: Cara gaya tindak berorientasi tugas

	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Ralat Piawai	Beta		
(<i>Constant</i>)	14.103	2.431		5.801	0.000
Penyesuaian pelajar	0.031	0.006	0.467	5.121	0.000

a Pembolehubah Terikat: Cara gaya tindak berorientasi tugas

JADUAL 6: Analisis regresi mudah di antara penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak berorientasi emosi

R	R ²	Adjusted R ²	Jangkaan Ralat Piawai
0.375(a)	0.141	0.132	4.22099

a Peramals: (*Constant*), Penyesuaian pelajar

	JKD	df	MKD	F	Sig.
Regresi	274.180	1	274.180	15.389	0.000(a)
<i>Residual</i>	1674.778	94	17.817		
Jumlah	1948.958	95			

a Peramals: (*Constant*), Penyesuaian pelajar

b Pembolehubah Terikat: Cara gaya tindak berorientasi emosi

	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	B	Ralat Piawai	Beta		
(<i>Constant</i>)	33.946	3.049		11.133	0.000
Penyesuaian pelajar	-0.030	0.008	-0.375	-3.923	0.000

a Pembolehubah Terikat: Cara gaya tindak berorientasi emosi

PERBINCANGAN

Pemilihan pelajar Sabah dan Sarawak dalam kajian ini amat penting, memandangkan mereka menghadapi masalah penyesuaian diri daripada aspek akademik, sosial, emosi, dan sebagainya setelah berlaku migrasi bagi tujuan pembelajaran di bandar Metropolitan. Pelajar Sabah dan Sarawak ini juga merupakan kumpulan minoriti, lantaran itu, mereka turut menghadapi masalah pengasingan diri.

Kajian ini umumnya menunjukkan wujudnya hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dengan ketiga-tiga cara gaya tindak, iaitu pengelakan, berorientasi tugas dan berorientasi emosi. Hasil kajian ini turut menyokong kajian terdahulu oleh Bordwine & Huebner (2010) dan Shankland et al. (2010).

Wang et al. (2006) menyatakan bahawa penyesuaian pelajar secara psikologikal dan tingkah laku adalah dipengaruhi secara langsung oleh strategi cara gaya tindak. Namun, hasil analisis regresi kajian ini berbeza dengan pandangan Wang et al. (2006), Jopp dan Schmitt (2010), Leontopoulou (2006). Pengkaji-pengkaji ini mendapati bahawa penyesuaian pelajar yang meramal ketiga-tiga gaya cara gaya tindak tersebut secara signifikan. Hasil analisis regresi kajian ini mencadangkan bahawa 6.2% sumbangan varians penyesuaian pelajar terhadap cara gaya tindak pengelakan, 21.8% sumbangan varians penyesuaian pelajar terhadap cara gaya tindak berorientasi tugas dan 14.1% sumbangan varians penyesuaian pelajar terhadap cara gaya tindak berorientasi emosi (rujuk Jadual 4 hingga Jadual 6). Pola ini mungkin kerana penyesuaian responden kajian ini di universiti yang mempengaruhi cara mereka bertingkah laku ketika menghadapi situasi yang tertekan.

Hasil kajian ini melaporkan bahawa penyesuaian pelajar berhubungan positif dengan gaya tindak pengelakan. Hal ini bermakna bahawa jika penyesuaian pelajar adalah tinggi maka cara gaya tindak pengelakan mereka juga adalah tinggi. Tetapi menurut definisi cara gaya tindak pengelakan (iaitu tingkah laku seorang tidak memperdulikan akan *stressors*), sepatutnya semakin tinggi penyesuaian seseorang pelajar, semakin rendah cara gaya tindak pengelakan

pelajar tersebut. Howerton dan Gundy (2009) juga menyatakan bahawa cara gaya tindak *avoidance-focused* membawa keburukan kepada penggunaannya. Oleh itu, pengkaji berpendapat bahawa responden kajian ini mempersepsikan item bagi skala pengukuran cara gaya tindak pengelakan dalam kajian ini berbeza dengan definisi cara gaya tindak pengelakan tersebut. Contoh item-item dalam skala cara gaya tindak pengelakan adalah item 1: '*Take some time off and get away from the situation*', item 7: '*Visit a friend*' dan item 18: '*Go out for a snack or meal*'. Responden tidak mempersepsikan item tersebut sebagai tingkah laku mengelak tetapi mereka berpendapat bahawa tingkah laku tersebut adalah baik ketika menghadapi masalah kerana tingkah laku tersebut membantu mereka untuk merehatkan diri buat sementara sebelum menghadapi masalah dan tingkah laku tersebut boleh menimbulkan perasaan positif untuk mencari penyelesaian kepada masalah yang dihadapi.

Maka, responden kajian ini yang mempunyai penyesuaian tinggi di universiti akan cenderung bercara gaya tindak pengelakan. Oleh itu, responden kajian akan cuba mengekalkan perasaan positif daripada penyesuaian dengan bertingkah laku mengelakkan diri buat sementara sebelum menghadapi masalah mereka. Wang et al. (2006) mengatakan bahawa sekiranya pelajar menggunakan lebih banyak strategik cara gaya tindak yang positif ketika berada dalam keadaan kesusahan, pelajar tersebut boleh adaptasi dengan lebih cepat kepada persekitaran kolej baru. Maka bagi responden kajian ini, tingkah laku cara gaya tindak pengelakan mungkin adalah strategik cara gaya tindak yang positif.

Analisis regresi dalam kajian ini melaporkan bahawa sumbangan varians penyesuaian pelajar yang tertinggi terhadap cara gaya tindak adalah sumbangan varians penyesuaian pelajar terhadap cara gaya tindak berorientasi tugas. Hubungan antara kedua-dua pembolehubah tersebut adalah positif. Hal ini bermakna bahawa jika penyesuaian pelajar adalah tinggi, maka cara gaya tindak berorientasi tugas juga adalah tinggi. Sebaliknya, jika penyesuaian pelajar adalah rendah maka cara gaya tindak berorientasi tugas juga adalah rendah. Oleh itu, pengkaji berpendapat bahawa

kemungkinan penyesuaian yang rendah menyebabkan mereka kurang menggunakan cara gaya tindak berorientasi tugas. Hal ini kerana mereka tidak tahu cara menghadapi situasi tertekan apabila mereka tidak dapat menyesuaikan diri di universiti dengan baik (seperti mengalami masalah mendapatkan sokongan daripada orang lain dan tidak berpuas hati dengan sistem pentadbiran di universiti). Sebaliknya, mereka yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan lebih cenderung menggunakan cara gaya tindak berorientasi tugas mungkin kerana mereka mempunyai sokongan daripada orang lain atau berasa puas hati dengan sistem pentadbiran di universiti. Penyesuaian yang baik ini dapat membantu mereka untuk melibatkan diri dalam tingkah laku yang bertujuan untuk mengurangkan atau menghilangkan tekanan. Ramsay et al. (2007) menunjukkan bahawa pelajar tempatan dan antarabangsa yang berjaya menyesuaikan diri dengan baik menerima sokongan sosial yang tinggi daripada kawan-kawan. Pelajar yang mempersepsikan pentadbiran universiti mereka memfokus kepada pelajar turut melakukan penyesuaian dengan baik di universiti (Hurtado, 1994). Oleh itu, penyesuaian yang baik menggalakkan penggunaan cara gaya tindak berorientasi tugas.

Walau bagaimanapun, hasil kajian ini menunjukkan bahawa faktor penyesuaian peribadi-emosi dan perapatan tidak berhubungan secara signifikan dengan cara gaya tindak pengelakan. Hal ini mungkin kerana perasaan dan kepuasan responden terhadap universiti secara keseluruhan tidak mempengaruhi tingkah laku pengelakan responden terhadap masalah yang dihadapinya. Selain itu, faktor penyesuaian peribadi-emosi juga tidak mempunyai hubungan signifikan dengan cara gaya tindak berorientasi tugas mungkin kerana perasaan responden kajian ini tidak mempengaruhi tingkah laku mereka dalam mengurangkan tekanan.

Keputusan kajian ini juga melaporkan bahawa penyesuaian pelajar adalah berhubungan negatif dengan cara gaya tindak berorientasi emosi. Maka semakin tinggi penyesuaian pelajar, semakin kurang pelajar bertingkah laku cara gaya tindak berorientasi emosi. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian pelajar, semakin banyak pelajar bertingkah laku cara gaya tindak

berorientasi emosi. Item dalam skala cara gaya tindak berorientasi emosi dalam kajian ini adalah reaksi seseorang yang beremosi negatif ketika menghadapi masalah. Pelajar yang dapat menyesuaikan diri dengan baik lebih cenderung beremosi positif. Justeru, mereka kurang bertingkah laku berorientasi emosi seperti tidak berfikir negatif ketika menghadapi sesuatu masalah. Oleh yang demikian penyesuaian yang baik akan mengurangkan penggunaan cara gaya tindak berorientasi emosi. Selain itu, Pierce et al. (1996) mengatakan pelajar yang berkeyakinan boleh mengawal situasi yang menekan dengan lebih baik, gigih dan tegas serta mengharap kejayaan. Sikap ini membantu pelajar untuk menyesuaikan diri di universiti dan seterusnya membentuk cara gaya tindak yang lebih baik.

Bagi penambahbaikan kajian ini, beberapa pembolehubah lain seperti personaliti (Gomes, 1997; Halamandaris & Power, 1999; Kardum & Karpic, 2001) dan sokongan keluarga (Wodka & Barakat, 2007) boleh dikaji kerana kedua-dua pembolehubah ini memainkan peranan dalam membantu penyesuaian pelajar dan cara gaya tindak di universiti.

KESIMPULAN

Kajian ini mendapati bahawa terdapat hubungan signifikan antara penyesuaian pelajar dengan ketiga-tiga cara gaya tindak iaitu cara gaya tindak pengelakan, cara gaya tindak berorientasi tugas dan cara gaya tindak berorientasi emosi di mana penyesuaian pelajar sebagai peramal kepada ketiga-tiga cara gaya tindak tersebut. Kajian ini turut melaporkan bahawa tidak terdapat perbezaan signifikan dalam markat penyesuaian pelajar antara tahun pengajian. Dalam masa yang sama, kajian mendapati bagi pembolehubah prestasi akademik, wujudnya hubungan signifikan antara PNGK dengan penyesuaian pelajar namun tidak terdapat hubungan signifikan antara PNGK dengan cara gaya tindak. Implikasi kajian kepada universiti dan kaunselor di mana mereka harus lebih bersedia sewaktu pengambilan pelajar baru terutama apabila melibatkan para pelajar dari Sabah dan Sarawak. Para pelajar ini harus disediakan dengan kaedah penyesuaian lebih

holistik agar proses penyesuaian dapat berjalan dengan lebih lancar dan berkesan dalam usaha menjamin pencapaian akademik cemerlang secara berterusan. Penyesuaian holistik proses penyesuaian diri adalah melalui program motivasi, program penyesuaian diri dan program pendedahan kepelbagaian budaya Malaysia yang boleh dianjurkan semasa orientasi pelajar baru, aktiviti berpersatuan dan pembangunan siswa keseluruhannya. Kajian ini juga menyarankan penyelidikan latihan ilmiah akan datang boleh diteruskan bagi mengkaji pelajar dari desa atau pedalaman dari Semenanjung Malaysia, Sabah dan Sarawak.

RUJUKAN

- Bordwine, V. C. & Huebner, S. 2010. The role of coping in mediating the relationship between positive affect and school satisfaction in adolescents. *Children Indicators Research*, 3, 349-366.
- Casey, D. L. & Dubow, E. F. 1992. Development of a self-report measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 47-59.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A. 1990. The multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Gomez, R. 1997. Locus of control and type a behavior pattern as predictors of coping styles among adolescents. *Personality and Individual Differences* 23 (3)391-398.
- Halamandaris, K. F. & Power, K. G. 1999. Individual differences, social support and coping with the examination stress: A study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students. *Personality and Individual Differences*, 15, 554-574.
- Heszen-Niejodek, I. 1997. Coping style and its role in coping with stressful encounters. *European Psychologist*, 2(4), 342-351.
- Howerton, A. & Gundy, K. V. 2009. Sex differences in coping styles and implications for depressed mood. *International Journal of Stress* 16(4), 333-350.
- Hurtado, S., Carter, F. & Spuler, A. 1994. Latino student transition to college: assessing difficulties and factors in successful college adjustment. *Research in Higher Education*, 37(2), 135-157.
- Jopp, D. S. & Schmitt, M. 2010. Dealing with negative life events: differential effects of personal resources, coping strategies, and control beliefs. *Europe Journal of Ageing*, 7, 167-180.
- Kardum, I. & Krapic, N. 2001. Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and Individual Differences* 30, 503-515.
- Leontopoulou, S. (2006). Resilience of greek youth at an educational transition point: the role of locus of control and coping strategies as resources. *Social Indicators Research*, 76, 95-126.
- McInnis, C. & James, R. 1995. First year on campus: diversity in the initial experiences of Australian undergraduates. Dipetik dari Ramsay, S., Jones, E. & Barker, M. 2007. Relationship between adjustment and support types: young and mature-aged local and international first year university students. *Higher Education*, 54(2), 247-265.
- Perangkaan Pengajian Tinggi. 2009. *Institusi pengajian tinggi awam*. http://www.mohe.gov.my/web_statistik/statistik_pdf_2009/04_BAB_2_IPTA.pdf [2 September 2010].
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. 1996. Coping and social support. Dipetik dari Zeidner, M & Endler, N.S. *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 434-451). New York: Wiley.
- Ramsay, S., Jones, E. & Barker, M. 2007. Relationship between adjustment and support types: young and mature-aged local and international first year university students. *Higher Education*, 54(2), 247-265.
- Roth, S. & Cohen, L. F. 1986. Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychology*, 41, 813-819.
- Sarafino, E. P. 1998. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Shankland, R., Genolini, C., Franca, L. R., Guelfi, J. D. & Ionescu, S. 2010. Student adjustment to higher education: the role of alternative educational pathways in coping with the demands of student life. *Higher Education*, 59, 353-366.
- Wang, A., Chen, L., Zhao, B. & Xu, Y. 2006. First-year students' psychological and behavior adaptation to college: the role of coping strategies and social support. *US-China Education Review*, 3(5), 51-57.

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 chronic illness. *Journal of Adolescence* 30, 365-376.

Zea, M. C., Jarama, S. L. & Bianchi, F. T. 1995. Social support and psychosocial competence: explaining the adaptation to college of ethnically diverse students. *American Journal of Community Psychology*, 23(4), 509-531.

Norulhuda Sarnon (Dr.)
Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
e-mel: norul@ukm.my

Nasrudin Subhi (Dr.)
Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
e-mel: nas2572@ukm.my

Lee Chui Pei (Cik)
Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
e-mel: jlm-grace@hotmail.com

Salina Nen (Dr.)
Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
e-mel: sal_nen@ukm.my

Norshaffika Izzaty Zaiedy Nor (Cik)
Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
e-mel: shaffika.izzaty@ukm.my

Khadijah Alavi (Dr.)
Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia,
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan,
Universiti Kebangsaan Malaysia,
43600 UKM Bangi, Selangor, Malaysia.
e-mel: khadijah@ukm.my

