

Artikel

Penyesuaian Kendiri dan Kesejahteraan Subjektif di Sekolah dalam Kalangan Remaja di Yogyakarta, Indonesia

(Self-Adjustment and Subjective Well-Being in School among Adolescents in Yogyakarta, Indonesia)

Uly Gusniarti^{1,2}, Jas Laile Jaafar^{1*}, & Fonny D. Hutagalung¹

¹Jabatan Psikologi Pendidikan dan Kaunseling, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia

²Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, 55584 Yogyakarta, Indonesia

*Pengarang Koresponden: laile@um.edu.my; jaslaile22@gmail.com

Diserah: 18 Februari 2024

Diterima: 23 Julai 2024

Abstrak: Selain daripada golongan dewasa, salah satu fokus terkini kajian psikologi positif ialah mengkaji ciri-ciri kesejahteraan subjektif remaja. Penilaian remaja tentang kepuasan sekolah dan kekerapan pengalaman remaja berkaitan perasaan positif dan negatif di sekolah adalah penting kerana ia akan memberi kesan kepada banyak aspek dalam kehidupan remaja. Namun, bukti empirikal kajian mengenai kesejahteraan di Indonesia masih terbatas, terutama yang berkaitan dengan persekitaran sekolah yang turut mempengaruhi kesejahteraan subjektif dalam kalangan remaja. Kejayaan remaja menyesuaikan diri dalam persekitaran sekolah akan membawa kesan positif terhadap tahap kesejahteraan subjektifnya. Kajian ini menyiasat kesan penyesuaian sendiri terhadap kesejahteraan subjektif dalam kalangan remaja di Yogyakarta, Indonesia. Seramai 384 orang remaja, yang terdiri daripada 218 perempuan dan 166 lelaki, dalam gred 7 hingga 9 di Yogyakarta, Indonesia telah menjawab soal selidik penyesuaian sendiri dan kesejahteraan subjektif di sekolah. Analisis statistik dilakukan menggunakan perisian komputer JAMOVI, versi 1.6.23. Secara keseluruhannya, penyesuaian sendiri dan kesejahteraan subjektif responden kajian berada pada tahap sederhana. Keputusan Ujian Korelasi Pearson mendapati wujudnya hubungan yang signifikan antara kedua-dua pemboleh ubah. Keputusan analisis regresi menunjukkan $R = 0.533$ ($p < 0.001$) dan $R^2 = 28.43\%$. Hal ini menunjukkan bahawa penyesuaian sendiri menyumbang kepada kesejahteraan subjektif dan secara berkesan diukur oleh permasalahan eksternalisasi, permasalahan internalisasi, keakraban dan konflik dengan guru, isolasi dan tingkah laku prososial dengan rakan. Keputusan kajian juga membawa implikasi bahawa kesejahteraan subjektif meningkat dengan kejayaan remaja dalam menyesuaikan diri di sekolah.

Kata kunci: Penyesuaian sendiri; kesejahteraan subjektif; remaja; sekolah; masyarakat kolektivistik

Abstract: Other than adults, one of the latest focuses of positive psychology studies is studying the attributes of the subjective well-being of teenagers. Adolescents' assessment of school satisfaction and the frequency of students' experiences of positive and negative affect at school becomes essential because it subsequently affects many aspects of a teenager's life. However, empirical evidence on well-being research in Indonesia is still limited, especially regarding the school environment, which also affects subjective well-being among teenagers. The success of teenagers adapting to their school environment will positively affect their level of subjective well-being. The present study investigates the effect of self-adjustment on subjective well-being among adolescents in Yogyakarta, Indonesia. Three hundred and eighty-four teenagers, consisting of 218 females and 166 males, grades 7-9 in Yogyakarta, Indonesia, answered a questionnaire on self-adjustment and subjective well-being at school. Statistical analysis was performed using JAMOVI computer software, version

1.6.23. Overall, the self-adjustment and subjective well-being of the respondents are moderate. The Pearson correlation test found a significant relationship between the two variables. The regression analysis showed $R = 0.533$ ($p < 0.001$) and $R^2 = 28.43\%$. These results demonstrate that self-adjustment contributes to subjective well-being and is effectively measured by externalizing problems, internalizing problems, closeness and conflict with teachers, isolation, and prosocial behaviour with friends. The study results also imply that subjective well-being increases with the success of adolescents in adjusting to school.

Keywords: Self-adjustment; subjective well-being; teenagers; school; collectivistic society

Pengenalan

Sebelum ini, banyak kajian telah dijalankan untuk memahami bagaimana manusia mengembangkan tingkah laku negatif. Seterusnya, disedari bahawa manusia juga mempunyai aspek-aspek positif yang membawa kepada kemunculan bidang psikologi positif yang memfokuskan bagaimana memperkayakan dan mengoptimumkan aspek-aspek positif dalam diri manusia (Seligman, 2002). Salah satu aspek positif ini ialah kesejahteraan subjektif, yang bermaksud penilaian sendiri yang terdiri daripada komponen emosi seperti perasaan positif dan negatif serta komponen kognitif iaitu kepuasan hidup (Diener & Seligman, 2002; Schwarz et al., 2012). Kesejahteraan subjektif remaja dalam konteks sekolah meliputi penilaian subjektif remaja terhadap kepuasan dan pengalaman emosi di sekolah, termasuk aspek prestasi, pengelolaan sekolah, hubungan guru-murid, hubungan dengan rakan dan pengajaran (Tian et al., 2014).

Dalam dekad terkini, minat terhadap kajian kesihatan psikologi dan kesejahteraan subjektif telah meningkat secara ketara (Cooke et al., 2016) dan wujud perdebatan dalam kalangan ahli psikologi mengenai kemampuan remaja untuk memahami kesejahteraan subjektif. Sebilangan ahli psikologi seperti Franklin (2010) dan Giedd (2004) berpendapat bahawa remaja belum mencapai tahap perkembangan yang memungkinkan mereka memahami konsep ini. Namun, ahli psikologi lain seperti Khan et al. (2015) dan Vujčić et al. (2019) berpendapat bahawa walaupun remaja masih dalam peringkat pencarian identiti dan kemahiran kognitif mereka belum cukup berkembang, mereka masih mampu memahami dan mengalami kepuasan, kegembiraan dan kesejahteraan. Pendapat ini disokong oleh kajian lain yang menunjukkan kesejahteraan subjektif remaja signifikan kerana peningkatan gangguan fizikal dan mental berpotensi memberikan kesan negatif terhadap kesihatan dan kualiti hidup di peringkat dewasa (Yun et al., 2019). Selain itu, kesejahteraan subjektif juga dianggap sebagai petunjuk kualiti hidup dalam masyarakat (Tov & Diener, 2007).

Dalam konteks Indonesia, dijangkakan pada tahun 2035 akan berlaku nisbah penduduk umur produktif melebihi penduduk tidak produktif (Heryanah, 2015). Menurut Khan et al. (2015), menjamin kesejahteraan psikologi remaja adalah satu keperluan sosiopsikologi. Oleh itu, kanak-kanak dan remaja merupakan aset utama untuk kemajuan negara, dengan syarat mereka memiliki kualiti, dari perspektif psikologi ditafsirkan sebagai individu dengan kesejahteraan subjektif yang baik.

Terdapat banyak faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan subjektif seperti sokongan sosial (Li et al., 2015; Vagharseyyedin et al., 2018), keagamaan (Abdel-Khalek & Tekke, 2019; Tina & Utami, 2018), dan penyesuaian sendiri (Valsaraj et al., 2017). Penyesuaian sendiri adalah salah satu topik penting dalam psikologi kesihatan yang menarik perhatian banyak ahli psikologi (Yengimolki et al., 2015). Penyesuaian sendiri merujuk kepada proses psikologi di mana individu perlu mengelola atau mengatasi tuntutan dan cabaran kehidupan sehari-hari (Weiten et al., 2012). Kajian ini menggunakan pendapat Olivier et al. (2018) yang mendefinisikan penyesuaian sendiri yang baik sebagai rendahnya skor permasalahan eksternalisasi, kurangnya permasalahan internalisasi, sedikitnya permasalahan dengan guru dan rakan sebaya serta kemahiran prososial.

Penyesuaian sendiri memainkan peranan penting dalam kesejahteraan subjektif (Luhmann et al., 2012). Ogden dan Hagen (2019) menyatakan bahawa tempoh masa remaja dipengaruhi oleh peningkatan faktor risiko dan pendekatan dalam menghadapinya. Halangan dalam penyesuaian sendiri remaja akan memberi kesan terhadap kesejahteraan khususnya prestasi mereka semasa di sekolah (Chu et al., 2010; Demaray et al., 2005). Oleh itu, penting untuk mengkaji aspek penyesuaian sendiri dalam kalangan remaja.

Kajian lepas menunjukkan bahawa peristiwa besar semasa zaman remaja memerlukan penyesuaian sendiri dan dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (Luhmann et al., 2012; Valsaraj et al., 2017). Situasi sehari-hari yang tidak menentu pada masa ini memerlukan penyesuaian sendiri (Sarafino & Smith, 2011). Walau bagaimanapun, beberapa kajian lepas mendapati bahawa kedua-dua pemboleh ubah tersebut tidak mempunyai hubungan kait (Gini et al., 2018; Shoshani & Slone, 2013).

Menurut Casas dan Rees (2015), kajian tentang kesejahteraan subjektif perlu dilakukan dalam konteks budaya yang berbeza kerana hasil kajian antara negara menunjukkan perbezaan. Hasil kajian lepas menunjukkan perbezaan peramal kesejahteraan subjektif bagi individu dan masyarakat yang berbeza. Terdapat perbezaan tahap kepuasan hidup antara budaya kolektivistik dan individualistik (Diener & Diener, 1995). Kepuasan individu dalam budaya kolektivistik dipengaruhi oleh persekitaran, manakala dalam budaya barat, sumber kebahagiaan datang dari diri sendiri (Oishi, 2010; Primasari & Yuniarti, 2012; Rahayu, 2016). Oleh itu, kajian lanjut diperlukan untuk memahami perbezaan ini dan kesannya terhadap kesejahteraan dan kepuasan hidup.

Ahli psikologi juga banyak menerokai aspek kesejahteraan subjektif remaja yang bersekolah (Aldridge & McChesney, 2018; Hymel et al., 2018). Tian et al. (2014) berpendapat pengukuran kesejahteraan subjektif remaja dalam konteks sekolah memerlukan kajian lanjut. Kajian lepas menunjukkan kesejahteraan subjektif memberi kesan positif terhadap kerjaya akademik, kreativiti, hubungan interpersonal, harga diri dan harapan serta kesan negatif terhadap sekolah dan guru, kebimbangan, tekanan dan kemurungan (Gilman & Huebner, 2006; Wijayanti et al., 2019). Oleh itu, kajian ini meneroka peranan faktor penyesuaian sendiri terhadap kesejahteraan subjektif remaja sekolah menengah rendah kerana menurut Whitley et al. (2012), maklumat mengenai hal ini masih terhad.

Sorotan Literatur

Sepanjang zaman persekolahan, remaja berhadapan dengan pelbagai cabaran penyesuaian yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologi mereka (Demaray et al., 2005). Penemuan-penemuan terkini menunjukkan keputusan yang pelbagai mengenai hubungan antara penyesuaian sendiri dan kesejahteraan subjektif. Gini et al. (2018) mendapati tiada hubungan signifikan antara kedua-dua pemboleh ubah dalam kalangan remaja di sekolah menengah rendah sementara di sekolah menengah atas, ada korelasi. Begitu juga Luhmann et al. (2012) dalam kajian meta analisisnya mengenai penyesuaian sepanjang hidup dengan kesejahteraan subjektif menunjukkan bahawa peristiwa hidup yang berbeza memberikan kesan yang berbeza terhadap kesejahteraan subjektif.

Penyesuaian sendiri memainkan peranan penting dalam aspek pendidikan, vokasional, hubungan sosial serta psikologi atau emosi (Paknejad & Gramynezhad, 2016; Shah & Mattoo, 2017). Penyelidikan terhadap pelajar sekolah adalah penting kerana tempoh perkembangan remaja awal di sekolah menengah rendah adalah kompleks. Dua tempoh transisi utama memerlukan remaja menyesuaikan diri dengan perkembangan sosial dan emosi serta perubahan dari sekolah rendah ke sekolah menengah (Shoshani & Slone, 2013). Oleh itu, kajian mengenai penyesuaian dan kesejahteraan subjektif dalam kalangan remaja adalah kritikal kerana tugas perkembangan mereka berbeza dengan tugas perkembangan dewasa (Mulye et al., 2009). Kejayaan remaja dalam menyesuaikan diri dengan tugas-tugas perkembangan ini akan memberi kesan positif terhadap kesejahteraan psikologi mereka pada masa dewasa (Manning, 2002).

Remaja yang mempunyai penyesuaian sendiri yang baik adalah mereka yang tidak menghadapi permasalahan dalam aspek eksternalisasi, internalisasi, hubungan pelajar-guru serta interaksi dengan rakan sebaya (Olivier et al., 2018). Permasalahan eksternalisasi melibatkan tingkah laku antisosial dan kesukaran mengendalikan emosi marah (Hampel & Petermann, 2006). Manakala, permasalahan internalisasi berkaitan dengan gangguan kemurungan dan kebimbangan (Rasalingam et al., 2017). Remaja yang tidak mengalami masalah penyesuaian di sekolah cenderung mempunyai tahap kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

Penyesuaian sendiri di sekolah adalah asas penting dalam kehidupan remaja. Salah satu aspek penyesuaian sendiri menurut Olivier et al. (2018) adalah hubungan guru dan pelajar yang harmoni. Muhammad et al. (2022) menyatakan bahawa proses pengajaran guru juga dipengaruhi iklim sekolah yang baik. Iklim sekolah yang positif mempengaruhi interaksi antara guru dan pelajar, meningkatkan prestasi pelajar dan sikap positif terhadap sekolah. Interaksi dengan rakan sebaya juga menyokong penyesuaian sendiri

dan seterusnya akan memberi kesan terhadap kesejahteraan subjektif remaja (Lakhani et al., 2017). Kegagalan menyesuaikan diri boleh membawa kepada masalah kesihatan mental dan penarikan diri dari pengajian, bahkan memerlukan khidmat kaunseling di sekolah (Lakhani et al., 2017).

Ahli psikologi juga telah mendapati bahawa terdapat hubungan antara personaliti dengan kesejahteraan subjektif (Diener et al., 2003; Soto, 2013). Dua personaliti utama yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif adalah ekstroverti dan neurotisisme (Librán, 2006; Lucas & Diener, 2014). Neurotisisme dikaitkan dengan emosi negatif seperti kebimbangan dan kemurungan, manakala ekstroverti dikaitkan dengan persahabatan dan aktiviti sosial yang membawa kegembiraan dan kepuasan peribadi. Kajian mendapati bahawa personaliti adalah faktor penting dalam kesejahteraan subjektif individu (Pertiwi & Eva, 2020; Tanksale, 2015).

Remaja yang banyak menghabiskan masa di sekolah, yang memiliki hubungan yang kurang harmoni dengan guru dan rakan di satu darjah, didapati cenderung mengalami tekanan dan malah boleh menjadi peramal kepada tingkah laku negatif di sekolah (Gini et al., 2018). Perubahan psikologi dan fizikal yang pesat semasa remaja cenderung mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Kejayaan dalam penyesuaian sendiri di persekitaran sekolah membawa kesan positif terhadap kesejahteraan subjektif, prestasi akademik, kreativiti dan penurunan kadar ponteng sekolah (Lyubomirsky et al., 2005; Wijayanti et al., 2019). Sebaliknya, gangguan dalam penyesuaian sendiri boleh memberi kesan negatif kepada prestasi akademik dan tingkah laku remaja (Paknejad & Gramynezhad, 2016; Setianingsih et al., 2006; Yengimolki et al., 2015).

Metodologi Kajian

1. Reka Bentuk Kajian

Kajian ini dijalankan menggunakan pendekatan kuantitatif yang sesuai untuk pemerolehan maklumat secara sistematik dan berstruktur. Pendekatan ini juga serasi dengan kajian deskriptif yang bertujuan untuk menilai tahap penyesuaian sendiri dan kesejahteraan subjektif dalam kalangan remaja. Reka bentuk kajian ini adalah kajian korelasi dengan menggunakan kaedah tinjauan melalui soal selidik (Creswell, 2012). Kajian korelasi menurut Kumar (2010) meneliti sama ada terdapat hubungan antara dua atau lebih pemboleh ubah bertepatan dengan objektif kajian ini. Kaedah ini membolehkan penyelidik mengumpul data dari sampel yang besar dan membuat generalisasi kepada populasi yang lebih luas.

2. Persampelan dan Proses Pengumpulan Data

Kajian ini melibatkan remaja sekolah menengah rendah di Yogyakarta, Indonesia dengan jumlah populasi seramai 128,699 orang. Berdasarkan jadual Krejcie dan Morgan (Chua, 2006; Krejcie & Morgan, 1970), jumlah sampel minimum yang diperlukan adalah sekitar 382 orang. Prosedur pengambilan sampel dijalankan menggunakan kaedah *convenience sampling*, di mana pemilihan responden adalah berdasarkan kesediaan mereka untuk terlibat dalam kajian ini (Creswell, 2012). Seramai 384 remaja sekolah menengah rendah telah menjadi responden.

Pada mulanya, surat dikirim kepada 30 perwakilan sekolah awam dan swasta, Islam serta Kristian, di lima daerah dan bandar di Yogyakarta. Oleh kerana penularan pandemik COVID-19, keseluruhan sekolah menjalankan pembelajaran dalam talian dari rumah dan tidak semua sekolah bersedia untuk menyertai kajian ini. Namun begitu, terdapat beberapa sekolah berasrama yang masih menjalankan pembelajaran secara bersemuka. Setelah mendapat kebenaran daripada pengetua sekolah, guru yang dicadangkan oleh pengetua telah dihubungi untuk membantu dalam pengumpulan data pelajar di sekolah. Dua kaedah pengambilan data yang digunakan dalam kajian ini adalah secara dalam talian dan bersemuka. Pautan *Google Form* disampaikan kepada pihak guru yang seterusnya mengedarkannya kepada ibu bapa pelajar. Setelah mendapat kebenaran daripada ibu bapa, hanya pelajar yang bersedia sahaja akan mengisi soal selidik tersebut. Bagi pelajar yang tinggal di asrama, penjaga asrama berperanan membantu memberikan pautan pengisian *Google Form* melalui telefon bimbit mereka atau memberikan fail kertas soal selidik kepada pelajar yang bersedia. Hanya data responden yang mengisi soal selidik dengan lengkap sahaja dianalisis dalam kajian ini.

3. Instrumen Kajian

Pengukuran penyesuaian sendiri melibatkan aspek-aspek permasalahan eksternalisasi, permasalahan internalisasi, keakraban dan konflik dengan guru serta interaksi dengan sebaya. Remaja dengan penyesuaian sendiri yang baik ialah mereka yang menunjukkan tahap permasalahan tingkah laku dan sosial yang rendah (Olivier et al., 2018). Olivier et al. (2018) telah menguji model faktor tunggal dengan menggunakan Analisis Faktor Pengesahan (*Confirmatory Factor Analysis*) dan memperolehi kebolehpercayaan yang baik (pekali alfa Cronbach 0.79 – 0.90). Berdasarkan kajian rintis, kesahan kandungan soal selidik penyesuaian sendiri memperoleh skor S-CVI/Ave = 0.96 dan S-CVI/UA = 0.91, manakala kebolehpercayaan menunjukkan pekali alfa Cronbach antara 0.750 - 0.892. Secara keseluruhan, soal selidik penyesuaian sendiri ini mempunyai kebolehpercayaan yang baik.

Kesejahteraan subjektif diukur menggunakan *Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale* (BASWBSS) yang dibangunkan oleh Tian et al. (2014). Instrumen ini menggunakan skala Likert enam mata (1 = sangat tidak setuju hingga 6 = sangat setuju). Jumlah skor kesejahteraan subjektif di sekolah diperoleh dengan menggabungkan tindak balas terhadap komponen kognitif dan afektif. Skor subskala kepuasan sekolah dihitung dengan mengambil purata tindak balas terhadap enam item, manakala skor subskala afektif dihitung dengan mengurangkan perasaan negatif daripada perasaan positif. Soal selidik BASWBSS ini mempunyai kesahan konvergen dan kebolehpercayaan internal yang baik (Tian et al., 2014). Kajian rintis menunjukkan kesahan kandungan dengan S-CVI/Ave = 1.00 dan S-CVI/UA = 1.00, serta kesahan konvergen ($r = 0.471$) apabila dibandingkan dengan *Stirling Children's Well-being Scale* (SCWBS) oleh Liddle & Carter (2015). Kebolehpercayaan instrumen ini juga tinggi dengan pekali alfa Cronbach = 0.811.

4. Analisis Data

Analisis data dijalankan menggunakan perisian komputer JAMOWI versi 1.6.23. Kaedah statistik yang digunakan dalam kajian ini adalah analisis deskriptif dan inferensi. Statistik deskriptif digunakan untuk menerangkan maklumat mengenai pelbagai kriteria yang diperlukan dalam pengukuran tahap setiap pemboleh ubah, termasuk purata dan sisihan piawai berdasarkan jantina dan darjah. Analisis inferensi digunakan untuk menguji hubungan antara pemboleh ubah dalam kajian ini dengan menggunakan Ujian Korelasi Pearson dan analisis regresi bagi menguji peranan faktor penyesuaian sendiri terhadap kesejahteraan subjektif.

Dapatan Kajian

Sebelum dihuraikan dapatan kajian, maklumat demografi bagi kajian dikemukakan berdasarkan analisis deskriptif yang meliputi jantina dan tingkatan responden. Selepas itu, hasil analisis deskriptif mengenai tahap penyesuaian sendiri dan kesejahteraan subjektif dibentangkan, diikuti dengan analisis inferensi berkenaan korelasi antara kedua-dua pemboleh ubah serta analisis regresi.

1. Maklumat Demografi Responden

Jadual 1 menunjukkan profil responden bagi kajian ini berdasarkan jantina serta maklumat min dan sisihan piawai kedua-dua pemboleh ubah.

Jadual 1. Taburan responden mengikut jantina

Pemboleh ubah	Jantina	Kekerapan	Peratus	Min	SP
Penyesuaian Kendiri	Lelaki	166	43.2 %	15.4	2.78
	Perempuan	218	56.8 %	15.7	2.98
Kesejahteraan Subjektif	Lelaki	166	43.2 %	5.33	2.21
	Perempuan	218	56.8 %	5.08	2.24

Bilangan responden lelaki adalah seramai 166 (43.2%) daripada jumlah keseluruhan responden. Manakala, bilangan responden perempuan adalah seramai 218 orang (56.8%) daripada keseluruhan responden.

Jadual 2. Taburan responden mengikut darjah

Pemboleh ubah	Darjah	Kekerapan	Peratus	Min	SP
Penyesuaian Kendiri	7	124	32.3%	15.40	3.02
	8	108	28.1%	15.45	2.93
	9	152	39.6 %	15.75	2.77
Kesejahteraan Subjektif	7	124	32.3%	5.53	2.16
	8	108	28.1%	5.06	2.18
	9	152	39.6 %	5.00	2.29

Jadual 2 menunjukkan taburan responden mengikut darjah dengan maklumat min dan sisihan piawai berdasarkan darjah dan kedua-dua pemboleh ubah. Responden kajian ini terdiri daripada 32.3% Darjah 7, 28.1% Darjah 8 dan Darjah 9 seramai 39.6 % responden.

2. Maklumat Analisis Deskriptif

Bagi mengenal pasti tahap pemboleh ubah masing-masing, maka analisis deskriptif dijalankan dengan berpandukan kepada nilai skor min dan sisihan piawai. Jadual 3 dan 4 memaparkan maklumat tahap kedua-dua pemboleh ubah.

Jadual 3. Tahap Penyesuaian Kendiri

Faktor		Min	SP	Minimum	Maximum	Tahap
Permasalahan Eksternalisasi	Keseluruhan	15.98	2.86	9	23	Sederhana
	<i>Aggressive- Opposition</i>	6.21	1.51	4	11	Rendah
	<i>Hyperactivity- Inattention</i>	9.77	1.81	5	15	Sederhana
Permasalahan Internalisasi	Keseluruhan	12.32	3.87	7	21	Sederhana
	Kemurungan	5.27	1.68	3	9	Sederhana
	Kebimbangan	7.06	2.65	4	12	Sederhana
Hubungan Guru-Murid	Keseluruhan	21.52	5.04	8	35	Sederhana
	Keakraban	12.92	3.96	4	20	Sederhana
	Konflik	8.60	3.46	4	20	Rendah
Hubungan Sosial	Isolasi	8.02	3.95	5	20	Rendah
	Prososial	7.72	2.18	5	15	Rendah

Jadual 3 menunjukkan tahap daripada masing-masing faktor penyesuaian sendiri. Remaja yang memiliki penyesuaian sendiri yang baik adalah mereka yang kurang menunjukkan permasalahan eksternalisasi, permasalahan internalisasi serta hubungan sosial dengan guru dan rakan. Oleh itu, skor rendah di sini bererti penyesuaian yang baik disebabkan tidak terdapat permasalahan dalam faktor-faktor yang dikaji secara bersama-sama membentuk bahagian intrinsik penyesuaian sendiri setiap responden.

Jadual 4. Tahap Kesejahteraan Subjektif

Aspek	Min	SP	Minimum		Maximum		Tahap
			Empirik	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	
Keseluruhan	5.190	2.228	- 1.00	-4.00	11.00	11.00	Sederhana
Kognitif	4.666	0.923	2.17	1.00	6.00	6.00	Tinggi
Afektif	0.523	1.804	- 5.00	-5.00	5.00	5.00	Sederhana

Jadual 4 menunjukkan tahap kesejahteraan subjektif dan aspek-aspeknya. Secara keseluruhan, responden kajian ini memiliki tahap kesejahteraan subjektif sederhana. Selain itu, responden kajian ini menilai kepuasan terhadap sekolah (aspek kognitif) berada dalam tahap tinggi sementara penilaian aspek afektif sederhana sahaja.

3. Maklumat Analisis Inferensi

Bagi menganalisis hubungan antara penyesuaian sendiri dengan kesejahteraan subjektif, Ujian Korelasi Pearson dan analisis regresi telah dijalankan. Berikut ini keputusan bagi Ujian Korelasi Pearson.

Jadual 5. Korelasi Penyesuaian Kendiri dan Kesejahteraan Subjektif

Penyesuaian Kendiri	Pearson's r	Kesejahteraan Subjektif
		-0.491
	p-value	<0.001

Nota. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Jadual 5 menunjukkan dapatan kajian $r = -0.491$ ($p < 0.001$). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian sendiri dan kesejahteraan subjektif. Pengertian korelasi negatif dalam kajian ini membawa maksud yang baik. Semakin kurang skor yang diperolehi responden kajian dalam permasalahan penyesuaian sendiri di sekolah, maka kesejahteraan subjektif mereka akan semakin meningkat.

Jadual 6. Analisis Regresi Penyesuaian Kendiri-Kesejahteraan Subjektif

Model	R	R ²	AIC	BIC	RMSE	F	df1	df2	p
1	0.305	0.0931	1672	1684	2.12	39.2	1	382	<0.001
2	0.338	0.1139	1665	1681	2.09	24.5	2	381	<0.001
3	0.443	0.1966	1630	1650	1.99	31.0	3	380	<0.001
4	0.471	0.2215	1620	1643	1.96	27.0	4	379	<0.001
5	0.505	0.2553	1605	1632	1.92	25.9	5	378	<0.001
6	0.533	0.2843	1591	1623	1.88	25.0	6	377	<0.001

Jadual 6 menunjukkan hasil analisis regresi di mana semua model menunjukkan taraf kesignifikanan $p < 0.001$. Hal ini bermakna faktor penyesuaian sendiri secara signifikan mempunyai peranan penting terhadap tahap kesejahteraan subjektif. Oleh itu, dapat disimpulkan bahawa model 6 adalah model yang terbaik di antara keenam-enam model yang diuji dalam kemampuan menjelaskan data kerana ia memiliki nilai $R = 0.533$ dan $R^2 = 28.43\%$ yang paling tinggi dan nilai RMSE yang paling rendah (1.88).

Perbincangan

Keputusan analisis kajian menunjukkan penyesuaian sendiri remaja berada dalam tahap sederhana dan rendah. Seperti yang dihuraikan dalam pengenalan, penyesuaian sendiri merupakan satu proses psikologi di mana remaja perlu mengendalikan atau mengatasi keinginan dalaman dan persekitaran sebagai pelajar di sekolah (Lakhani et al., 2017; Paramanik et al., 2014). Kajian ini menggunakan pandangan Olivier et al. (2018) yang menyatakan bahawa penyesuaian sendiri yang baik bagi remaja adalah mereka yang menunjukkan tahap masalah tingkah laku dan sosial yang rendah termasuk permasalahan eksternalisasi, permasalahan internalisasi, hubungan pelajar-guru yang merangkumi aspek keakraban dan konflik serta interaksi dengan rakan sebaya. Secara umumnya, aspek permasalahan eksternalisasi responden kajian ini didapati berada dalam tahap sederhana, manakala petunjuk tingkah laku *aggressive-opposition* berada dalam tahap rendah. Hal ini bermakna remaja dalam kajian ini tidak memiliki permasalahan dalam penyesuaian sendiri yang memerlukan kemampuan untuk mengawal tingkah laku. Remaja juga tidak menunjukkan tingkah laku suka bergaduh atau mengganggu remaja lain dan dapat mengikuti peraturan yang ada di sekolah serta tidak mudah berbohong atau meniru semasa di sekolah. Tingkah laku agresif merujuk kepada tingkah laku yang bertujuan untuk menyakiti, memusuhi, merosakkan atau membahayakan dan menyebabkan kerugian kepada orang lain (Allen & Anderson, 2017; Anderson & Bushman, 2002). Kajian-kajian lepas telah menunjukkan bahawa tingkah laku agresif berkait rapat dengan penyesuaian sendiri (Card & Little, 2006; Hawley, 2003). Di samping itu, kemampuan seseorang individu untuk mengawal emosi negatif adalah petunjuk kepada penyesuaian psikososial. Secara tidak langsung, keputusan ini memberi gambaran bahawa tingkah laku agresif tidak menjadi isu bagi golongan remaja kajian ini.

Telah diketahui bahawa kajian-kajian psikologi mendapati tingkah laku agresif cenderung meningkat semasa peralihan dari zaman kanak-kanak ke remaja (Casper & Card, 2017; Karriker-Jaffe et al., 2008;

Sampson et al., 2005). Walau bagaimanapun, remaja dalam kajian ini menunjukkan tahap tingkah laku agresif yang rendah. Hal ini mungkin disebabkan oleh para responden kajian yang berada dalam peringkat perkembangan awal remaja yang secara teorinya telah mengalami perkembangan kognitif dan emosi yang lebih matang berbanding kanak-kanak. Hal ini telah banyak dibuktikan oleh kajian-kajian terdahulu di mana berbanding dengan kanak-kanak, golongan remaja sudah mampu mengambil perspektif orang lain sehingga dapat melibatkan diri dalam interaksi yang lebih baik dengan rakan sebaya, seperti menggunakan strategi lisan dan sosial untuk mencapai matlamat (Casper & Card, 2017).

Skor yang rendah dalam tingkah laku agresif dan penentangan dalam kajian ini menunjukkan bahawa sebilangan besar remaja masih menunjukkan tingkah laku yang dapat diterima oleh persekitaran, khususnya di sekolah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor seperti ciri-ciri budaya Jawa yang mementingkan kesopanan dan budi bahasa masih dipupuk dan diamal dalam masyarakat setempat (Budiyono & Feriandi, 2017; Lestari, 2016). Ini sudah pasti memerlukan kajian lanjut untuk pengesahan. Walau bagaimanapun, perlu juga disebut di sini bahawa masih terdapat segelintir responden yang mengalami permasalahan eksternalisasi tetapi bilangannya kecil. Hal ini menunjukkan walaupun secara umumnya remaja responden kajian ini mempunyai tahap tingkah laku yang positif, masih terdapat sekumpulan kecil remaja yang memerlukan perhatian khusus dari segi perkembangan diri dan kesihatan mental. Hasil kajian ini ternyata boleh dijadikan sebagai rujukan pihak berkaitan seperti ibu bapa, guru dan pegawai yang bertanggungjawab dalam membantu mengembangkan potensi positif remaja dan mencegah tingkah laku negatif daripada berlaku.

Keputusan kajian ini didapati selari dengan kajian-kajian lain yang menggunakan penilaian guru dan ibu bapa. Sebagai contoh, Pianta dan Stuhlman (2004) menggunakan penilaian guru dan ibu bapa untuk mengkaji hubungan guru dan kanak-kanak dalam tahun awal persekolahan. Sama seperti kajian ini, mereka mendapati ramai kanak-kanak yang kurang memiliki hubungan yang erat dengan guru, namun dari aspek konflik, tidak timbul persoalan. Begitu juga, kajian di Indonesia oleh Ansyah et al. (2021) yang menunjukkan bahawa kedekatan antara guru dan pelajar adalah kurang semasa sekolah rendah. Namun, kajian di Indonesia yang mengukur konflik antara remaja dan ibu menunjukkan keragaman dapatan, di mana ada remaja yang mengalami konflik dan ada yang tidak, bergantung kepada faktor seperti usia dan gaya pengasuhan (Apriyeni & Patricia, 2021). Sementara itu, dalam konteks organisasi di Indonesia, hubungan antara pemimpin dan pengikut biasanya menggunakan prinsip *kekeluargaan*, di mana pengikut mengakui suasana keakraban dan pemahaman bersama tentang keharmonian serta penyelesaian dan mengelakkan konflik (Hermawan & Loo, 2019). Namun, dalam budaya Jawa, pemimpin yang berperanan sebagai bapa mungkin menyebabkan pengikut memiliki perasaan rendah diri dalam berinteraksi yang disebut sebagai *isin* dan *sungkan* dalam budaya tersebut. Jadi, kajian ini mengukuhkan lagi bukti bahawa faktor hubungan interpersonal, khususnya keakraban dengan guru, memainkan peranan penting dalam penyesuaian sendiri remaja di sekolah.

Kajian ini mendapati hanya sedikit sahaja remaja yang mengalami kesepian, keseorangan dan tidak memiliki kawan semasa berada di sekolah. Sebilangan besarnya merasakan diri mereka diterima di sekolah dan dapat berinteraksi dengan rakan-rakan mereka. Tahap isolasi yang rendah ini menunjukkan bahawa tidak terdapat permasalahan penyesuaian sosial. Perlu dinyatakan bahawa kajian-kajian lepas mendapati tanda remaja yang mempunyai penyesuaian yang positif adalah mempunyai ramai kawan (MacEvoy et al., 2016; Rubin et al., 2008). Oleh itu, dapatlah dikatakan bahawa remaja kajian ini tidak ada masalah dalam hal penyesuaian.

Keputusan analisis kajian menunjukkan bahawa secara umum tahap kesejahteraan subjektif remaja berada pada tahap sederhana. Sekolah secara umum berpotensi menyediakan peluang kepada remaja untuk mengembangkan kapasiti kognitif dan sosial (Liu et al., 2015). Salah satu sumber kepuasan pelajar di sekolah adalah aspek prestasi akademik. Dalam kajian ini, responden menilai tinggi kepuasan kognitif iaitu kepuasan terhadap penyelesaian tugas-tugas di sekolah. Walaupun kajian lepas yang menghubungkan kesejahteraan subjektif dan pencapaian akademik menunjukkan dapatan yang berbeza-beza (Bücker et al., 2018), kedua-dua pemboleh ubah adalah petunjuk kepada kefungsi psikologi positif (Suldo et al., 2006). Oleh itu, apabila remaja menilai tinggi akan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas di sekolah, tidak menghairankan tahap kepuasan mereka di sekolah turut tinggi.

Berkaitan dengan pengelolaan sekolah, responden memberikan penilaian tinggi akan kepuasan terhadap peraturan dan kemudahan sekolah. Hal ini selari dengan dapatan kajian Chen et al. (2017) yang

mendapati bahawa kemudahan pembelajaran berkait secara positif dengan kesejahteraan subjektif pelajar. Kemudahan pembelajaran seperti perpustakaan, ruang belajar sendiri, dan kemudahan-kemudahan lain memberi kesan positif kepada pelajar yang memiliki keperluan. Ketika pelajar memperoleh peneguhan daripada pembelajaran, mereka lebih berkemungkinan berpuas hati dengan kehidupan mereka, yang seterusnya memberi kesan positif terhadap sekolah. Selain itu, kajian-kajian lepas mendapati remaja yang mempersepsikan sekolah sebagai memiliki peraturan yang bagus dan jelas, mereka akan merasai sedikit tekanan tetapi tetap berasa puas hati dengan kehidupan sekolah dan persekitaran pembelajaran (Aldridge et al., 2016; Schönfeld et al., 2016).

Menariknya, kajian ini menunjukkan bahawa responden memberikan respons kepuasan yang tinggi terhadap kehidupan di sekolah dalam aspek kognitif, berbeza dengan kajian Fahmawati et al. (2022) dan Syamila et al. (2021) yang mendapati tahap kepuasan hidup pelajar sekolah menengah pada masa pandemik adalah sederhana sahaja. Kajian ini dijalankan dalam situasi pembelajaran semasa pandemik dan responden menilai positif aspek-aspek kognitif kepuasan hidup di sekolah. Sementara itu, kajian ini senada dengan kajian Shi et al. (2022) yang mendapati bahawa prestasi akademik dan kepuasan sekolah mempunyai kaitan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif remaja. Oleh itu, pihak sekolah perlu peka dan cakna bahawa responden kajian ini menunjukkan penilaian yang tinggi dalam kategori kepuasan di sekolah dalam aspek prestasi, pengelolaan sekolah, hubungan guru dan rakan serta belajar di sekolah. Apatah lagi tempoh masa remaja adalah titik perubahan dan masa kritikal untuk menamatkan pengajian. Justeru, warga sekolah harus mengikuti perkembangan pemikiran dan perasaan pelajar, mewujudkan persekitaran sekolah yang menggalakkan, menambah baik kemudahan pembelajaran dan mempertahankan kepuasan pelajar di sekolah.

Keputusan kajian menunjukkan bahawa kedua-dua pemboleh ubah mempunyai hubungan negatif yang kuat. Das et al. (2020) menyimpulkan bahawa menurut pandangan teori emosi (seperti yang dikembangkan oleh Fredrickson (2004)), emosi akan mempengaruhi aktiviti individu dan memperkukuh kesejahteraan subjektif. Teori emosi memberi tumpuan kepada bagaimana emosi positif dan negatif bukan sahaja merupakan hasil tetapi juga sebagai penentu sama ada perantara mahupun secara langsung kepada kesejahteraan subjektif (Das et al., 2020). Remaja yang mendapatkan pengalaman positif di sekolah seperti tidak mengalami kesepian, diperhatikan guru, dekat dengan rakan akan memunculkan emosi positif. Pengalaman positif yang berterusan akan membawa kepada emosi yang positif juga. Emosi positif ini akan berpengaruh kepada ingatan positif. Apabila remaja sentiasa memiliki emosi dan ingatan yang positif di sekolah, maka akhirnya akan mendorong kuatnya tahap kesejahteraan subjektifnya (Tugade et al., 2004).

Keputusan kajian ini selari dengan dapatan-dapatan kajian lepas, misalnya Valsaraj et al. (2017), Can et al. (2021) serta Misero dan Hawadi (2012) yang mendapati bahawa penyesuaian berhubung kait dengan kesejahteraan psikologi pelajar. Kajian-kajian tersebut mendapati bahawa hubung kait antara kedua-dua pemboleh ubah hanya berlaku dalam golongan remaja akhir atau pelajar universiti (Can et al., 2021; Valsaraj et al., 2017) dan juga bagi pelajar dengan keperluan khas (Misero & Hawadi, 2012). Hal ini bermakna penyesuaian sendiri yang baik dalam diri individu memberi kesan kepada peningkatan kesejahteraan subjektif terhadap semua ciri-ciri responden tanpa mengira asal budaya barat atau timur dan ciri khusus pelajar. Pengaruh ini bukan sahaja terhadap individu berkeperluan khas tetapi juga terhadap individu normal. Oleh itu, keputusan kajian ini menyokong hasil dapatan kajian lepas mengenai kedua-dua pemboleh ubah, malah menjangkau ke hadapan lagi dengan mendapati bahawa hubung kait juga berlaku ke atas golongan remaja awal dan responden di sekolah biasa.

Walau bagaimanapun, perlu juga disebut bahawa keputusan kajian ini dilihat berbeza dengan beberapa kajian lepas. Contohnya, Gini et al. (2018) dan Luhmann et al. (2012) mendapati ada hubungan yang kuat antara kedua-dua pemboleh ubah dalam kalangan responden sekolah menengah atas sementara bagi golongan responden sekolah menengah rendah tidak ada hubungan yang kuat. Selain daripada itu, kajian Gini et al. (2018) juga mengukur penyesuaian sendiri remaja secara lebih umum iaitu mengukur permasalahan psikologi dan permasalahan somatik. Dengan demikian, perbezaan hasil kajian ini dengan kajian Gini et al. (2018) mungkin disebabkan oleh perbezaan konsep yang digunakan untuk melihat masalah penyesuaian dalam diri remaja. Kajian ini menggunakan alat ukur daripada Olivier et al. (2018) yang mengukur aspek penyesuaian tingkah laku dan sosial remaja di sekolah sementara Gini et al. (2018) mengukur penyesuaian remaja dengan menggunakan instrumen skala bukan klinikal kesihatan fizikal dan mental.

Sementara kajian Luhmann et al. (2012) membuktikan bahawa penyesuaian terhadap perubahan-perubahan dalam kehidupan seperti peristiwa keluarga dan kerja mempunyai kesan yang sangat berbeza terhadap kesejahteraan subjektif. Logiknya, perubahan-perubahan psikologi dan fizikal yang pesat berlaku semasa zaman remaja cenderung mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja (sama seperti golongan dewasa). Jadi, inilah antara persoalan-persoalan yang masih dikaji mengenai hubung kait antara indikator-indikator kesihatan mental, kepuasan hidup dan dalam kes ini, penyesuaian dengan kesejahteraan subjektif. Rata-rata kajian lepas telah mendapati bahawa kesan kesejahteraan subjektif cenderung membawa kepada kebaikan-kebaikan dalam bentuk kestabilan emosi, kepuasan hidup, hubungan interpersonal yang baik, rendah rasa cemas serta aspek-aspek psikologi positif yang lain. Perdebatan wujud apabila ada ahli-ahli psikologi yang mendapati sebaliknya. Sehubungan dengan ini, keputusan kajian ini telah menunjukkan bahawa di samping aspek-aspek psikologi positif yang lain, kesejahteraan subjektif adalah satu indikator penting dalam mempengaruhi kesihatan mental, dalam kes ini, golongan remaja sekolah.

Salah satu perkara yang menarik yang ditemui dalam kajian ini ialah apabila dibandingkan hasil kajian ini dengan kajian lepas dengan responden daripada budaya Jawa (contohnya kajian Rizki dan Listiara, 2015), kajian ini memperolehi nilai korelasi yang lebih kuat. Hal ini berlaku mungkin kerana kajian Rizki dan Listiara (2015) berbeza dalam penggunaan skala pengukuran yang digunakan. Mereka menggunakan skala berdasarkan konsep *school well-being* daripada Konu dan Rimpelä (2002), sedangkan kajian ini menggunakan instrumen kesejahteraan subjektif di sekolah yang dikembangkan oleh Tian et al. (2014). Oleh itu, perbezaan konseptual akan memberi kesan kepada tahap min dan korelasi dengan kesejahteraan subjektif (Oishi, 2010). Kajian ini tertumpu dalam kalangan remaja usia awal di sekolah menengah yang dari segi perkembangan psikologi, sememangnya wajar kerana remaja berada pada tahap di mana hubungan dengan rakan sebaya memainkan peranan yang sangat penting bagi perkembangan dan penyesuaian sosial (Veenstra et al., 2013). Tambahan lagi, Rizki dan Listiara (2015) menjalankan kajian ke atas pelajar universiti yang dari segi tahap perkembangan kognitif dan trait personaliti lebih stabil (Felder & Brent, 2005). Hubung kait kedua-dua pemboleh ubah dalam kajian ini lebih kuat berkemungkinan kerana pelajar di sekolah menengah rendah lebih banyak menghabiskan masa di sekolah berbanding pelajar di universiti yang biasanya berada dalam lingkungan kampus secara tidak rutin. Apatah lagi remaja memiliki banyak masa untuk berkongsi dengan rakan sebaya dan bertukar-tukar maklumat semasa berada di sekolah. Faktor-faktor tersebut berkemungkinan juga menjadi pendorong kuatnya hubung kait kedua-dua pemboleh ubah dalam kajian ini.

Kajian ini mempunyai beberapa limitasi yang perlu diambil kira. Pertama, kaedah kajian *cross-sectional* memiliki kelemahan kerana tidak dapat menunjukkan kesan kausaliti dalam hubungan antara pemboleh ubah (Creswell, 2009). Kedua, pengkaji menjalankan prosedur persampelan menggunakan kaedah *convenience sampling*. Oleh itu, generalisasi hasil kajian ini hanya terhad kepada responden yang berkaitan dan tidak boleh diterapkan pada kelompok remaja lain kecuali dilakukan kajian ulangan. Ketiga, responden dalam kajian ini diminta mengisi soal selidik (*self-report questionnaire*). Kaedah ini memiliki kelemahan kerana boleh berlaku bias dalam pengukuran disebabkan responden menilai diri mereka sendiri, selain daripada faktor *social desirability* yang mungkin mempengaruhi jawapan mereka.

Walau bagaimanapun, karakteristik responden kajian ini berbeza dengan kajian-kajian lepas. Kajian ini juga menawarkan pendekatan lain untuk mengukur penyesuaian remaja di sekolah. Ternyata, kajian-kajian di Indonesia setakat hari ini lebih tertumpu kepada penggunaan pendekatan *traditional variable-centered* dalam meneroka penyesuaian (Setianingsih et al., 2006; Susilowati, 2013). Skala pengukuran pemboleh ubah kajian ini telah mengikut prosedur dan langkah-langkah adaptasi alat ukur dengan menggunakan Bahasa Indonesia dan ujian kesahan kandungan oleh ahli dalam bidang psikologi perkembangan, sosial, dan psikologi pengukuran. Hasilnya menunjukkan kebolehpercayaan dan kesahan instrumen yang baik. Justeru, demi memahami isu penyesuaian sendiri remaja di sekolah di Indonesia, skala penyesuaian sendiri yang digunakan dalam kajian ini dapatlah digunakan dengan lebih luas. Dengan kata lain, kajian ini dapat menawarkan satu alternatif baharu dalam memahami penyesuaian sendiri remaja Indonesia.

Kesimpulan

Kajian ini telah mendapati terdapat pengaruh penyesuaian sendiri terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Dalam bidang psikologi positif yang sedang menggalakkan penyelidikan tentang kesejahteraan remaja, kajian

ini menunjukkan bahawa faktor-faktor dalam persekitaran sekolah seperti penyesuaian sendiri menyumbang kepada kesejahteraan. Maklumat mengenai tahap dalam kedua-dua pemboleh ubah dapat menjadi rujukan terhadap pembuatan dasar dan polisi bagi pihak ahli psikologi dan pembuat dasar di sekolah.

Berdasarkan limitasi yang telah dikenalpasti, beberapa rekomendasi dapat dibuat untuk kajian akan datang. Kajian masa depan disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal dan eksperimental bagi meningkatkan kesan kausaliti dalam hubungan pemboleh ubah yang dikaji. Selain itu, penggunaan kaedah persampelan yang lebih representatif seperti persampelan rawak akan meningkatkan kebolehpercayaan dan kebolehgunaan hasil kajian kepada populasi yang lebih luas. Semasa proses pengumpulan data, guru boleh memberikan penilaian untuk mengurangkan bias dalam pengukuran. Dengan memberikan arahan yang jelas dan bantuan kepada responden semasa mengisi soal selidik, kajian dapat memastikan data yang diperoleh lebih tepat dan bebas daripada salah tafsiran. Kajian masa depan juga perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi penyesuaian sendiri dan kesejahteraan subjektif remaja di sekolah untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

Penghargaan: Penulis merakamkan penghargaan atas bantuan kewangan daripada Universitas Islam Indonesia dan semua peserta kajian.

Kelulusan Etika: Kelulusan etika kajian ini dikeluarkan oleh *University of Malaya Research Ethical Committee* (UMREC) dengan nombor rujukan UM.TNC2/UMREC_1441.

Persetujuan Termaklum: Persetujuan bertulis daripada ibu bapa atau penjaga peserta kajian telah diperoleh sebelum pengisian soal selidik dilakukan.

Konflik Kepentingan: Diakui bahawa tiada sebarang konflik kepentingan yang wujud antara semua pihak yang terlibat dalam kajian ini.

Rujukan

- Abdel-Khalek, A. M., & Tekke, M. (2019). The association between religiosity, well-being, and mental health among college students from Malaysia. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 5–16.
- Aldridge, J. M., Fraser, B. J., Fozdar, F., Ala'i, K., Earnest, J., & Afari, E. (2016). Students' perceptions of school climate as determinants of wellbeing, resilience and identity. *Improving Schools*, 19(1), 5–26. <https://doi.org/10.1177/1365480215612616>
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88(January), 121–145. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2017). Aggression and violence: Definitions and distinctions. In P. Sturme (Ed.), *The Wiley Handbook of Violence and Aggression* (pp. 1–14). Hoboken, NJ, USA: John Wiley and Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119057574.whbva001>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27–51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
- Ansyah, E. H., Hadi, C., & Nawangsari, N. A. F. (2021). Teacher-student relationship is enhanced by the gratitude of teacher perspective in religious based elementary school. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 292–295. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.063>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Determinant factors of adolescent conflict with mother. In *Advances in Health Sciences Research* (Vol. 39, pp. 239–245). Atlantis Press International B.V.
- Bücker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 74, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Budiyono, & Feriandi, Y. A. (2017). Menggali nilai-nilai kearifan lokal budaya Jawa sebagai sumber pendidikan karakter. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, pp. 92–103).

- Retrieved from <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/116>
- Can, A., Poyrazli, S., & Pillay, Y. (2021). Eleven types of adjustment problems and psychological well-being among international students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2021(91), 1–20. <https://doi.org/10.14689/ejer.2021.91.1>
- Card, N. A., & Little, T. D. (2006). Proactive and reactive aggression in childhood and adolescence: A meta-analysis of differential relations with psychosocial adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 30(5), 466–480. <https://doi.org/10.1177/0165025406071904>
- Casas, F., & Rees, G. (2015). Measures of children's subjective well-being: analysis of the potential for cross-national comparisons. *Child Indicators Research*, 8(1). <https://doi.org/10.1007/s12187-014-9293-z>
- Casper, D. M., & Card, N. A. (2017). Overt and relational victimization: A meta-analytic review of their overlap and associations with social-psychological adjustment. *Child Development*, 88(2), 466–483. <https://doi.org/10.1111/cdev.12621>
- Chen, C., Fan, J., & Jury, M. (2017). Are perceived learning environments related to subjective well-being? A visit to university students. *Learning and Individual Differences*, 54, 226–233. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.01.001>
- Chu, P. Sen, Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Chua, L. C. (2006). Sample size estimation using Krejcie and Morgan and Cohen Statistical Power Analysis: A comparison. *Jurnal Penyelidikan IPBL*, 7, 78–86.
- Cooke, P. J., Melchert, T. P., & Connor, K. (2016). Measuring well-being: A review of instruments. *Counseling Psychologist*, 44(5). <https://doi.org/10.1177/0011000016633507>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design. Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (Third, Vol. 8). Los Angeles: Sage Publication, Inc. <https://doi.org/10.1163/22118993-90000268>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research. Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. (P. A. Smith, Ed.) (Fourth). Boston: Pearson.
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1–32. <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>
- Demaray, M. K., Malecki, C. K., Davidson, L. M., Hodgson, K. K., & Rebus, P. J. (2005). The relationship between social support and student adjustment: A longitudinal analysis. *Psychology in the Schools*, 42(7), 691–706. <https://doi.org/10.1002/pits.20120>
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Fahmawati, Z. N., Laili, N., & Paryontri, R. A. (2022). Psychological well-being of high school students during the pandemic. In *Procedia of Social Sciences and Humanities* (pp. 1527–1532).
- Felder, R. M., & Brent, R. (2005). Understanding student differences. *Journal of Engineering Education*, (January), 57–72. <https://doi.org/10.4135/9781506342733.n2>
- Franklin, S. S. (2010). *The psychology of happiness: A good human life*. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511819285>
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Giedd, J. N. (2004). Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain. *New York Academy of Sciences*, 1021, 77–85.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction.

- Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>
- Gini, G., Marino, C., Pozzoli, T., & Holt, M. (2018). Associations between peer victimization, perceived teacher unfairness, and adolescents' adjustment and well-being. *Journal of School Psychology*, 67(August 2017), 56–68. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.09.005>
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38(4), 409–415. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.02.014>
- Hawley, P. H. (2003). Prosocial and coercive configurations of resource control in early adolescence : A case for the well-adapted Machiavellian. *Merrill-Palmer Quarterly*, 49(3), 279–309.
- Hermawan, M. S., & Loo, M. K. (2019). The construction of kekeluargaan as an Indonesia's organizational culture. *Jurnal Humaniora*, 31(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jh.v31i1.42851>
- Heryanah, H. (2015). Ageing population dan bonus demografi kedua di Indonesia. *Populasi*, 23(2), 1. <https://doi.org/10.22146/jp.15692>
- Hymel, S., Low, A., Starosta, L., Gill, R., & Schonert-Reichl, K. (2018). Promoting mental well-being through social-emotional learning in schools: examples from British Columbia. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 36(4), 97–107. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2017-029>
- Karriker-Jaffe, K. J., Foshee, V. A., Ennett, S. T., & Suchindran, C. (2008). The development of aggression during adolescence: Sex differences in trajectories of physical and social aggression among youth in rural areas. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(8), 1227–1236. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9245-5>.
- Khan, Y., Taghdisi, M. H., & Nourijelyani, K. (2015). Psychological well-being (PWB) of school adolescents aged 12-18 yr, its correlation with general levels of physical activity (PA) and socio-demographic factors in Gilgit, Pakistan. *Iranian Journal of Public Health*, 44(6), 804–813.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607–610.
- Kumar, R. (2010). *Research methodology. A step-by-step guide for beginners*. SAGE Publications Ltd.
- Lakhani, P. K., Jain, K., & Chandel, P. K. (2017). School adjustment, motivation and academic achievement among students. *International Journal of Research in Social Sciences*, 7(10), 333–348.
- Lestari, R. (2016). Transmisi nilai prososial pada remaja Jawa. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 33–44.
- Li, Y., Yang, Y., Zhang, R., Yao, K., & Liu, Z. (2015). The mediating role of mental adjustment in the relationship between perceived stress and depressive symptoms in hematological cancer patients: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 10(11), 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142913>
- Librán, E. C. (2006). Personality dimensions and subjective well-being. *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38–44. <https://doi.org/10.1017/S1138741600005953>
- Liddle, I., & Carter, G. F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: the development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice*, 31(2), 174–185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Liu, W., Mei, J., Tian, L., & Huebner, E. S. (2015). Age and gender differences in the relation between school-related social support and subjective well-being in school among students. *Social Indicators Research*, 125(3), 1065–1083. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0873-1>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2014). Personality and subjective well-being: Current issues and controversies. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Volume 4: Personality processes and individual differences*. (Vol. 4, pp. 577–599). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14343-026>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- MacEvoy, J. P., Papadakis, A. A., Fedigan, S. K., & Ash, S. E. (2016). Friendship expectations and children's

- friendship-related behavior and adjustment. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 74–104. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.1.0074>
- Manning, M. L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents, and diversity. *The Clearing House*, 76(2), 75–78. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/30189796>
- Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012). Adjustment problems dan psychological well-being pada siswa akseleran (studi korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru). *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 68–80.
- Muhammad, N. A., Abdul Razak, K., & Tamuri, A. H. (2022). Hubungan iklim sekolah dengan pelaksanaan pengajaran berpandukan pedagogi produktif guru pendidikan Islam Sekolah Menengah Kebangsaan di Malaysia. *E-Bangi Journal of Social Science and Humanities*, 19(5), 81–97. <https://doi.org/10.17576/ebangi.2022.1905.06>
- Mulye, T. P., Park, M. J., Nelson, C. D., Adams, S. H., Irwin, C. E., & Brindis, C. D. (2009). Trends in adolescent and young adult health in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 45(1), 8–24. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.013>
- Ogden, T., & Hagen, K. A. (2019). *Adolescent mental health. Prevention and intervention* (Second). London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Oishi, S. (2010). Culture and well-being: Conceptual and methodological issues. In E. Diener, D. Kahneman, & J. Helliwell (Eds.), *International Differences in Well-Being* (pp. 34–69). New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.001.0001>
- Olivier, E., Archambault, I., & Dupéré, V. (2018). Boys' and girls' latent profiles of behavior and social adjustment in school: Longitudinal links with later student behavioral engagement and academic achievement? *Journal of School Psychology*, 69(May), 28–44. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.05.006>
- Paknejad, I., & Gramynezhad, F. (2016). Studying how adjustment is associated with educational performance among high-school girl students in Andimeshk. *International Journal of Humanities, Social Sciences and Education*, 3(1), 14–19. <https://doi.org/10.20431/2349-0381.0301004>
- Paramanik, J., Saha, B., & Mondal, B. C. (2014). Adjustment of secondary school students with respect to gender and residence. *American Journal of Educational Research*, 2(12), 1138–1143. <https://doi.org/10.12691/education-2-12-2>
- Pertiwi, A. P., & Eva, N. (2020). The difference of psychological well-being based on big five personality among new students in Universitas Negeri Malang, Indonesia. *Malaysian Online Journal of Psychology & Counseling*, 7(2), 69–76.
- Pianta, R. C., & Stuhlman, M. W. (2004). Teacher-child relationships and children's success in the first years of school. *School Psychology Review*, 33(3), 444–458. <https://doi.org/10.1080/02796015.2004.12086261>
- Primasari, A., & Yuniarti, K. W. (2012). What make teenagers happy ? An exploratory study using indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 1(2), 53–61. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2012.v1i2.80>
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 19(1), 149–170.
- Rasalingam, A., Clench-Aas, J., & Raanaas, R. K. (2017). Peer victimization and related mental health problems in early adolescence: the mediating role of parental and peer support. *Journal of Early Adolescence*, 37(8), 1142–1162. <https://doi.org/10.1177/0272431616653474>
- Rizki, M., & Listiara, A. (2015). Penyesuaian diri dan school well-being pada mahasiswa. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (pp. 978–979).
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., Parker, J. G., & Bowker, J. C. (2008). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon & R. Lerner (Eds.), *Developmental Psychology: An Advance Course*. New York: Wiley.
- Sampson, R. J., Morenoff, J. D., & Raudenbush, S. (2005). Social anatomy of racial and ethnic disparities in violence. *American Journal of Public Health*, 95(2), 224–232. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2004.037705>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology. Biopsychosocial interaction*. (Christopher

- Johnson, Ed.) (Seventh). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Bieda, A., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 16*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.08.005>
- Schwarz, B., Mayer, B., Trommsdorff, G., Ben-Arieh, A., Friedlmeier, M., Lubiewska, K., ... Peltzer, K. (2012). Does the importance of parent and peer relationships for adolescents' life satisfaction vary across cultures? *Journal of Early Adolescence, 32*(1), 55–80. <https://doi.org/10.1177/0272431611419508>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 1–8). New York: Oxford University Press.
- Setianingsih, E., Uyun, Z., & Yuwono, S. (2006). Correlation between social adjustment and problem solving with behavioral delinquency at adolescent. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3*(1), 29–35.
- Shah, A. W., & Mattoo, M. I. (2017). A study for adjustment of secondary school students. *International Journal of Research in Economics and Social Sciences (IJRESS), 7*(9), 258–276.
- Shi, H., Zhao, H., Ren, Z., He, M., Li, Y., Pu, Y., ... Zhang, X. (2022). Factors associated with subjective well-being of Chinese adolescents aged 10–15: Based on China family panel studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19126962>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1163–1181. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9374-y>
- Soto, C. J. (2013). Is happiness good for your personality? Concurrent and prospective relations of the Big Five with subjective well-being. *Journal of Personality, 83*(1), 45–55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International, 27*(5), 567–582. <https://doi.org/10.1177/0143034306073411>
- Susilowati, E. (2013). Kematangan emosi dengan penyesuaian sosial pada siswa akselerasi tingkat SMP. *Jurnal Online Psikologi, 01*(01), 101–113. <https://doi.org/10.1166/jnn.2016.12736>
- Syamila, D., Handika, M., & Sari, M. P. (2021). Gambaran kepuasan hidup pelajar sekolah menengah di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling, 6*(1), 56–66. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i3.1080>
- Tanksale, D. (2015). Big five personality traits: Are they really important for the subjective well-being of indians? *International Journal of Psychology, 50*(1), 64–69. <https://doi.org/10.1002/ijop.12060>
- Tian, L., Wang, D., & Huebner, E. S. (2014). Development and validation of the brief adolescents' subjective well-being in school scale (BASWBSS). *Social Indicators Research, 120*(2). <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0603-0>
- Tina, F. A., & Utami, M. S. (2018). Religiusitas dan kesejahteraan subjektif pada pasien jantung koroner. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 2*(3), 162. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36938>
- Tov, W., & Diener, E. (2007). Culture and subjective well-being. In S. Kitayama & D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 691–713). New York: The Guilford Press.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *J Pers, 72*(6), 1161–1190.
- Vagharseyyedin, S. A., Zarei, B., Esmaili, A., & Gholami, M. (2018). The role of peer support group in subjective well-being of wives of war veterans with post-traumatic stress disorder. *Issues in Mental Health Nursing, 0*(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1471760>
- Valsaraj, B. P., Savitha, & Nayak, S. D. (2017). Adjustment, perceived safety and mental wellbeing among professional college students. *Manipal Journal of Nursing and Health Sciences, 3*(1), 16–22. Retrieved from https://www.jstor.org/stable/20152398?seq=1#page_scan_tab_contents
- Veenstra, R., Dijkstra, J. K., Steglich, C., & Van Zalk, M. H. W. (2013). Network-behavior dynamics. *Journal*

- of Research on Adolescence*, 23(3), 399–412. <https://doi.org/10.1111/jora.12070>
- Vujčić, M. T., Brajša-Žganec, A., & Franc, R. (2019). Children and young peoples' views on well-being: A qualitative study. *Child Indicators Research*, 12(3), 791–819. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9559-y>
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2012). *Psychology applied to modern life. Adjustment in the 21st century*. (J.-D. Hague, Ed.) (Tenth). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Whitley, A. M., Huebner, E. S., Hills, K. J., & F. Valois, R. (2012). Can students be too happy in school? The optimal level of school satisfaction. *Applied Research Quality Life*, 7, 337–350. <https://doi.org/10.1007/s11482-012-9167-9>
- Wijayanti, P. A. K., Pebriani, L. V., & Yudiana, W. (2019). Peningkatan subjective well-being in school pada siswa melalui “Peer Support and Teaching Method Program.” *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(1), 31–42. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i1.19363>
- Yengimolki, S., Kalantarkousheh, S. M., & Malekitabar, A. (2015). Self-concept, social adjustment and academic achievement of Persian students. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 8(2), 50–60.
- Yun, E. K., Lee, H., Lee, J. U., Park, J. H., Noh, Y. M., Song, Y. G., & Park, J. H. (2019). Longitudinal effects of body mass index and self-esteem on adjustment from early to late adolescence. *Journal of Nursing Research*, 27(1), 1–7. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000266>