

KEBOLEHAN BERADAPTASI INDIVIDU DAN KEBAHAGIAAN: SATU KAJIAN DALAM KALANGAN MAHASISWA MALAYSIA DAN INDONESIA

Nur Syuhadah Romzi, Murnizam Halik, Norzihan Ayub*, Patricia
Joseph Kimong, Razima Hanim Osman, & Norafifah Bali

Fakulti Psikologi dan Pendidikan, Universiti Malaysia Sabah

Corresponding e-mail: norzihan@ums.edu.my

Received date: 4 July 2021; Accepted date: 26 November 2021

Abstrak: Kebolehan beradaptasi dalam kalangan mahasiswa kurang mendapat perhatian sedangkan ianya penting bukan sahaja ketika menuntut ilmu bahkan dalam menempuh alam pekerjaan juga. Ianya juga penting untuk memahami keadaan sebenar yang dihadapi mahasiswa ketika ini berikutan perubahan drastik sistem pendidikan yang tertumpu kepada interaksi atas talian. Turut menjadi perhatian tentang isu kesihatan mental yang dilihat meningkat dalam kalangan pelajar universiti bukan sahaja di Malaysia tetapi di Indonesia sehingga menjadi tanda tanya tentang tahap kebahagiaan mahasiswa pada ketika ini. Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk mengkaji tentang kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan dalam kalangan mahasiswa di negara Malaysia dan Indonesia. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan seramai 120 responden dari Malaysia dan Indonesia telah terlibat dengan kajian ini. Soal selidik yang digunakan dalam kajian ini adalah *I-Adapt Measure* dan *positive and negative affective schedule* (PANAS). Keputusan kajian mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan antara adaptasi dan subskala krisis, budaya, interpersonal, pembelajaran, fizikal, kreativiti dan ketidakpastian antara pelajar Malaysia dan Indonesia. Namun begitu terdapat perbezaan dari segi subskala tekanan antara Malaysia dan Indonesia. Keputusan juga menunjukkan terdapat perbezaan kebahagiaan dari segi subskala emosi negatif antara Malaysia dan Indonesia. Keputusan juga menunjukkan tidak terdapat perbezaan kebahagiaan dari segi subskala emosi positif antara Malaysia dan Indonesia. Namun dilihat bahawa mahasiswa Indonesia mempunyai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi kerana kurang memiliki emosi negatif. Dilihat bahawa kebolehan beradaptasi juga mempunyai hubungan signifikan terhadap kebahagiaan. Kajian seperti ini perlu dilakukan dengan memperluaskan lagi lokasi kajian iaitu melibatkan mahasiswa darinegara-negara Asia yang lain. Implikasi dan cadangan kajian turut dibincangkan.

Kata Kunci: Adaptasi, Kebahagiaan, Malaysia, Indonesia, Pelajar

LATAR BELAKANG

Kebolehan beradaptasi menjadi indikator penting yang sering digunakan oleh pengkaji untuk menilai pencapaian individu dalam sesebuah organisasi. Terdapat pengkaji lepas yang mengaitkan kebolehan beradaptasi ini sebagai peramal dalam tingkah laku dalam organisasi, prestasi kerja dan kepuasan kerja. Namun, kebolehan beradaptasi ini sememangnya masih kurang digunakan oleh pengkaji untuk memahami fenomena yang berlaku pada mahasiswa. Oleh itu, kajian tentang kebolehan beradaptasi mahasiswa menjadi intipati kajian ini dengan mengaplikasikan pendekatan teori adaptasi individu (I-ADAPT) yang banyak digunakan oleh pengkaji lepas dalam mengkaji keupayaan penyesuaian sendiri individu. Menurut teori I-ADAPT yang diperkenalkan oleh Polyhart dan Bliese (2006) kebolehan beradaptasi individu (*individual adaptability*) adalah keupayaan, kemahiran, kecenderungan, kesediaan atau motivasi individu dalam menyesuaikan diri dengan persekitaran mereka. Oleh itu kebolehan beradaptasi amat penting bagi mahasiswa khususnya dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan dan persekitaran ketika situasi pasca pandemik ini. Menurut Zhou dan Len (2016) kebolehan beradaptasi ini dinilai sebagai satu sumber sendiri yang membantu mahasiswa di China untuk berakomodasi dalam persekitaran yang berubah. Persekitaran seringkali mengganggu mahupun menjadi ancaman kepada setiap sumber sendiri yang dimiliki oleh individu (Hobfoll, 2001). Oleh yang demikian, dalam konteks kajian antara mahasiswa Malaysia dan Indonesia ini dapat dikatakan bahawa persekitaran yang berbeza di kedua-dua negara, boleh mempengaruhi kebolehan beradaptasi mereka. Seterusnya, untuk menegenahkan isu kebahagiaan, laporan indeks kebahagiaan dunia pada tahun 2019 menunjukkan bahawa Malaysia berada di kedudukan ke-82 manakala Indonesia berada pada kedudukan ke-84 daripada 153 buah negara yang terdapat dalam laporan berikut (Helliwell, Layard, Sachs & Neve, 2020). Berdasarkan laporan ini, ia dapat menjadi satu penanda aras tentang tahap kebahagiaan mahasiswa Malaysia dan Indonesia yang sememangnya mempunyai sedikit perbezaan disebabkan faktor tertentu seperti latarbelakang ekonomi dan sistem pendidikan. Dari sudut psikologi, kebahagiaan didefinisikan sebagai kesejahteraan hidup yang dimiliki oleh individu yang mana ia merangkumi kepercayaan positif

individu terhadap diri sendiri dan dunia serta mempunyai fungsi psikologi yang positif (Kaczmarek, 2017). Oleh yang demikian, mahasiswa yang mempunyai tahap kebahagiaan yang tinggi tentu sahaja mempengaruhi hasilnya dalam bidang pendidikan dari sudut akademik mahupun kokurikulum.

Kepentingan kebahagiaan sebagai salah satu konstruk kesihatan psikologi telah menyebabkan ramai pengkaji cuba melihat kaedah dalam mencapai kebahagiaan dan menguatkannya dan menentukan faktor yang memberi kesan ke atas keperluan ini. Kebanyakan pengkaji percaya bahawa kemampuan seseorang itu gembira dan puas hati dengan kehidupan adalah salah satu kaedah untuk beradaptasi dan mewakili kesihatan mental yang positif (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Kebahagiaan juga memberikan kesan secara positif terhadap kognisi, aktiviti sosial dan kesihatan dan memberikan sumbangan dalam membentuk formasi personaliti terutamanya ketika berada dalam keadaan kritikal terutamanya ketika di Universiti.

Kajian Sardina dan Nasir (2017) berhubung dengan penyesuaian mahasiswa Indonesia yang berada di Malaysia telah menunjukkan mahasiswa Indonesia mudah mengikuti sistem pendidikan di Malaysia kerana wujudnya banyak persamaan dari sudut budaya dan bahasa Malaysia yang sememangnya mudah difahami oleh mereka. Manakala menurut Eva, Hidayah dan Shanti (2020) sokongan sosial dan keagamaan merupakan peramal kepada kesejahteraan psikologi dalam kalangan mahasiswa Indonesia manakala dalam kalangan mahasiswa di Malaysia ialah aktiviti yang menyenangkan dan kesejahteraan kewangan.

Sementara itu, kajian Abdullah, Elias, Mahyuddin dan Uli (2006) mendapati 51.9% daripada pelajar universiti di Malaysia menunjukkan tahap penyesuaian yang sederhana, manakala 18.5% menunjukkan tahap penyesuaian yang rendah. Masalah penyesuaian yang paling ketara dari aspek akademik ialah pelajar menghadapi kesukaran dalam melaksanakan kerja akademik (min=3.78), dan tidak cekap menggunakan masa untuk belajar (min=3.85). Masalah penyesuaian dari aspek peribadi-emosi pula merangkumi masalah fizikal seperti berasa letih (min=3.78), dan masalah tidak dapat bertanggungjawab terhadap diri sendiri (min=3.93). Panahi, Yunus, Roslan, Kadir, Jaafar dan Panahi (2016) menyatakan sokongan sosial merupakan pengaruh terbesar dalam kesejahteraan psikologi

mahasiswa Malaysia berbanding pemboleh ubah lain yang ada dalam kajian tersebut seperti perancangan, bencana dan penerimaan diri. Kajian daripada Joodat dan Zarbakhsh (2020) di Iran juga telah menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan kemaafan dan kebahagiaan dalam kalangan pelajar. Kajian mereka menunjukkan bahawa adaptasi sosial adalah peramal kepada kebahagiaan pelajar.

Sementara itu kajian daripada Flynn dan MacLeod (2015) telah menunjukkan bahawa penghargaan sendiri serta pencapaian akademik adalah berkorelasi positif dengan kebahagiaan mahasiswa di Amerika Syarikat. Seterusnya dalam kajian lain pula dinyatakan bahawa kecekapan sendiri dan penilaian semula kognitif adalah memberi pengaruh kepada kebahagiaan mahasiswa universiti Turki (Demirtas, 2018).

Seterusnya, kajian yang serupa mengenai kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan mahasiswa mendapati bahawa mahasiswa tahun pertama yang dilihat mempunyai kebolehan beradaptasi mempunyai korelasi positif dengan kepuasan hidup mahasiswa seperti yang diramal oleh pengkaji (Zhou & Len, 2016). Kajian oleh Hua, Fan, Walker, Hou, Zheng dan Debode (2018) pula menunjukkan bahawa kebolehan beradaptasi individu berkorelasi negatif dengan tekanan mahasiswa antarabangsa yang menuntut di Amerika Syarikat. Kajian ini menunjukkan kebolehan beradaptasi memberi pengaruh kepada kebahagiaan kerana tekanan adalah satu indikator bahawa mahasiswa kurang bahagia. Selain itu, kajian Piqueras, Kuhne, Vera-Villarroe, Straten dan Cuijpers (2011) menunjukkan mahasiswa di Chile yang kerap mengalami tekanan dalam tempoh enam bulan pertama pengajian mempunyai skor kebahagiaan yang rendah berbanding mereka yang tidak mengalami tekanan.

Kebolehan beradaptasi dalam kalangan mahasiswa kurang mendapat perhatian sedangkan ia sebenarnya penting bukan sahaja ketika menuntut ilmu bahkan dalam menempuh alam pekerjaan juga. Ini menimbulkan pertanyaan tentang tahap kebolehan beradaptasi yang sebenarnya dimiliki oleh mahasiswa pada ketika ini kerana ia jarang dibahaskan sebagai sesuatu yang perlu mereka miliki oleh graduan universiti di Malaysia mahupun Indonesia. Selain itu, turut menjadi perhatian tentang isu kesihatan mental yang dilihat meningkat dalam kalangan pelajar universiti di China sehingga memberi impak besar terhadap peringkat kehidupan mereka (Gao, Ping & Liu, 2020). Perkara ini menimbulkan tanda tanya

tentang tahap kebahagiaan hidup yang dimiliki oleh mahasiswa memandangkan kesihatan mental merupakan antara faktor penyumbang kepada kebahagiaan hidup seseorang pelajar (Wajar & Hamzah, 2020). Oleh yang demikian, adalah menjadi satu persoalan tentang tahap kebahagiaan yang sebenarnya ada pada mahasiswa di Malaysia dan juga Indonesia pada ketika ini. Akhir sekali, dalam membahas tentang kebahagiaan hidup mahasiswa ini, selain daripada kesihatan mental, pengkaji sering memberi tumpuan untuk melihat hubungannya dengan pembolehubah yang tidak asing dikaji dalam kalangan mahasiswa iaitu sokongan sosial, sifat ketahanan dan status ekonomi. Namun yang demikian, hubungan kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan hidup mahasiswa masih kurang diberi perhatian sehingga ianya boleh menimbulkan persoalan sekiranya kebolehan beradaptasi juga mempunyai hubungan dengan kebahagiaan mahasiswa.

Secara umumnya, objektif kajian ini adalah untuk mengkaji perbezaan kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan mahasiswa dalam kalangan pelajar di Malaysia dan Indonesia. Selain daripada itu juga adalah untuk mengkaji hubungan antara kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan dalam kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia.

METODOLOGI KAJIAN

Subjek Kajian

Kajian ini melibatkan seramai 120 orang mahasiswa yang menuntut di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia dan Indonesia. Responden merupakan mereka yang sedang menuntut di Institut Pengajian Tinggi (IPT) di Malaysia atau Indonesia, dan juga berwarganegara Malaysia dan Indonesia. Di samping itu, tiada limitasi umur yang dihadkan untuk menjadi responden kajian kerana mahasiswa yang menuntut di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) terdiri daripada pelbagai peringkat umur.

Lokasi Kajian

Kajian ini dijalankan kepada mahasiswa yang berada di Malaysia dan Indonesia. Rasional kajian ini berfokus pada kedua-dua negara ini adalah disebabkan Malaysia dan Indonesia dilihat sebagai negara yang memiliki budaya yang lebih kurang sama.

Instrumen Kajian

Beberapa alat kajian digunakan bagi mengukur pembolehubah yang terdapat dalam kajian ini. Soal selidik kajian ini terbahagi kepada tiga bahagian iaitu demografi, soal selidik *I-Adapt* dan *Positive And Negative Affect Schedule* (PANAS).

Bahagian A terdiri daripada maklumat demografi bagi mengetahui latar belakang responden kajian. Maklumat demografi terdiri daripada jantina, umur, warganegara, tahap pengajian dan juga bidang pengajian responden.

Bahagian B terdiri daripada alat kajian kebolehan beradaptasi individu (*I-Adapt-M questionnaire*) Soal selidik I-ADAPT-M daripada Polyhart dan Blise, (2006) yang mempunyai 55 item dan ianya digunakan untuk mengukur kebolehan beradaptasi individu. Terdapat lapan dimensi yang diukur dalam soal selidik ini iaitu adaptasi individu dalam krisis adaptasi (*crisis adaptability*), stres kerja (*stress adaptability*), adaptasi kreativiti (*creative adaptability*), adaptasi kepada ketidakpastian (*uncertainty adaptability*), adaptasi interpersonal (*interpersonal adaptability*), adaptasi budaya (*cultural adaptability*), adaptasi pembelajaran (*learning adaptability*) dan juga adaptasi fizikal (*physical adaptability*). Ketekalanan dalaman bagi alat kajian ini adalah 0.882. Semua subskala mempunyai nilai antra 0.85 – 0.52.

Bahagian C adalah soal selidik PANAS oleh Watson, Clark dan Tellegan (1988). Soal selidik ini mempunyai 20 item yang bertujuan untuk menilai emosi positif dan negatif pada responden. Penggunaan alat kajian ini dilihat bersesuaian untuk menilai tahap kebahagiaan responden memandangkan kebahagiaan merangkumi kepercayaan positif individu terhadap diri sendiri dan dunia serta mempunyai fungsi psikologi yang positif dan kurang emosi negatif (Kaczmarek, 2017). Soal selidik ini juga menggunakan lima skala likert iaitu bermula dari satu yang mewakili “tidak sama sekali” sehingga lima yang mewakili “sangat kerap”. Ketekalan dalaman bagi kedua-dua subskala negatif dan positif iaitu 0.85 dan 0.85.

Tatacara Kajian

Dalam kajian ini proses pengumpulan data ini berlangsung selama satu minggu bagi mahasiswa daripada kedua-dua negara. Medium yang digunakan adalah *google form* yang mengandungi tiga bahagian untuk mengukur pemboleh ubah kajian iaitu demografi, kebolehan beradaptasi

individu dan kebahagiaan. Penggunaan *google form* memudahkan proses pengumpulan data pada ketika ini kerana ia hanya melibatkan perkongsian pautan melalui applikasi *whatsapp* kepada responden kajian.

Analisis Data

Analisis Kajian *Statistical Package For Social Science* (SPSS) versi 26 digunakan untuk menganalisis data yang dikumpul daripada alat kajian. Analisis diskriptif yang merangkumi kekerapan dan peratus digunakan bagi melihat demografi kajian. Analisis ujian t digunakan bagi melihat perbezaan kebolehan beradaptasi dan perbezaan kebahagiaan hidup mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Bagi menilai hubungan kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan pula, korelasi Pearson digunakan.

DAPATAN KAJIAN

Jadual 1: Demografi Responden

Demografi	Kekerapan (N=120)	Peratus (%)
Jantina		
Lelaki	41	34.2
Perempuan	79	65.8
Umur		
20 dan ke bawah	26	21.6
21-25 tahun	82	68.3
26-30 tahun	11	9.1
31-35 tahun	-	-
36-40 tahun	1	0.8
Warganegara		
Malaysia	60	50
Indonesia	60	50
Tahap Pendidikan		
Sijil	5	4.2
Diploma	16	13.3
Ijazah sarjana Muda	95	79.2
Sarjana	4	3.3
Bidang Pengajian		
Sains	45	37.5
Bukan sains	75	62.5

Berdasarkan analisis diskriptif pada Jadual 1 menunjukkan 34.2% mahasiswa lelaki dan 65.8% mahasiswa wanita yang menjadi responden kajian. Dari sudut umur pula, majoriti responden mempunyai umur 21-25 tahun dengan nilai peratus 68.3%. Kemudian diikuti dengan mereka yang berusia 20 tahun dan ke bawah sebanyak 21.6% ,26 hingga 30 tahun sebanyak 9.1% seterusnya 0.8% merupakan mahasiswa yang berusia 40 tahun.

Bagi warganegara pengkaji mempunyai jumlah responden yang sama rata iaitu 50% Malaysia dan 50% bagi Indonesia. Seterusnya, mahasiswa yang mempunyai tahap pendidikan di peringkat Ijazah sarjana muda adalah yang paling ramai iaitu 79.2%, diikuti dengan Diploma iaitu 13.3%, Sijil iaitu 4.2% dan Ijazah Sarjana adalah sebanyak 3.3%. Dalam bidang pengajian yang terdiri daripada bidang sains dan bukan sains dilihat bahawa majoriti responden adalah mahasiswa dari bidang bukan sains iaitu 62.5%. Pelajar sains yang terlibat pula adalah sebanyak 37.5 .

Keputusan analisis Ujian-*t* dalam jadual 2 menunjukkan tidak terdapat perbezaan kebolehan beradaptasi mahasiswa Malaysia dan Indonesia secara keseluruhan dengan nilai $t(118) = -1.153$, $k > 0.05$. Selain itu tidak terdapat perbezaan bagi subskala adaptasi iaitu subskala krisis, budaya, interpersonal, pembelajaran, fizikal, kreativiti dan ketidakpastian masing-masing dengan nilai $t(118) = -.277$, $k > 0.05$, $t(118) = -.437$, $k > 0.05$, $t(118) = 3.84$, $k > 0.05$, $t(118) = -.830$, $k > 0.05$, $t(118) = -0.548$, $k > 0.05$, $t(118) = -1.503$, $k > 0.05$, $t(118) = -.797$, $k > 0.05$, dan $t(118) = -1.382$, $k > 0.05$. Sementara itu terdapat perbezaan subskala tekanan kerja terhadap pelajar Malaysia dan Indonesia dengan nilai $t(118) = -3.84$, $k < 0.05$.

Jadual 2: Purata, sisihan piawai dan ujian-*t* bagi subskala dan skala keseluruhan

Subskala	Negara	Purata/SP	t	k
I-Adapt M	Malaysia (N=60)	192.12(22.16)	1.153	0.251
	Indonesia (N=60)	196.23(16.53)		
Krisis	Malaysia (N=60)	20.18(4.05)	0.277	0.072
	Indonesia (N=60)	20.38 (3.87)		
Budaya	Malaysia (N=60)	21.05 (3.43)	0.437	0.056
	Indonesia (N=60)	21.30 (2.81)		
Tekanan Kerja	Malaysia (N=60)	12.35 (3.38)	3.84	0.001
	Indonesia (N=60)	14.65 (3.18)		

Interpersonal	Malaysia (N=60)	28.47(4.59)	0.83	0.408
	Indonesia (N=60)	27.85(3.48)		
Pembelajaran	Malaysia (N=60)	35.82 (5.70)	0.548	0.585
	Indonesia (N=60)	35.28 (4.93)		
Fizikal	Malaysia (N=60)	28.77 (4.42)	1.503	0.136
	Indonesia (N=60)	30.00 (4.57)		
Kreativiti	Malaysia (N=60)	17.23 (3.00)	0.797	0.427
	Indonesia (N=60)	17.67(2.95)		
Ketidakpastian	Malaysia (N=60)	28.25 (3.27)	1.382	0.17
	Indonesia (N=60)	29.10(3.47)		

Signifikan pada tahap < 0.05

Hasil ujian t dalam jadual 3 bagi emosi positif menunjukkan hasil yang tidak signifikan, dengan nilai $t(118)=0.467, k>0.05$. Dari sudut emosi negatif pula terdapat perbezaan signifikan dilihat dalam emosi negatif antara Malaysia dan Indonesia dengan nilai $t(118)=2.632, k<0.05$.

Jadual 3: Purata, sisihan piawai dan ujian-t bagi emosi positif dan negatif

Subskala	Negara (N=120)	Purata/SP	t	k
Emosi Positif	Malaysia(N=60)	36.28 (6.82)	0.467	0.641
	Indonesia(N=60)	35.72 (6.47)		
Emosi Negatif	Malaysia(N=60)	31.92 (7.55)	2.63	0.1
	Indonesia(N=60)	28.13 (8.18)		

Signifikan pada tahap < 0.05

Hasil ujian t dalam jadual 3 bagi emosi positif menunjukkan hasil yang tidak signifikan, dengan nilai $t(118)=0.467, k>0.05$. Dari sudut emosi negatif pula terdapat perbezaan signifikan dilihat dalam emosi negatif antara Malaysia dan Indonesia dengan nilai $t(118)=2.632, k<0.05$.

Keputusan (jadual 4) juga menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebolehan beradaptasi dengan kebahagiaan yang mana nilai bagi subskala emosi positif dengan nilai ($r = .370, n=118, p=.000$). Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kebolehan beradaptasi dan subskala emosi negatif dengan nilai ($r = -.133, n=118, p=.148$).

Jadual 4: Hubungan antara kebolehan beradaptasi dengan emosi positif dan emosi negatif

		I-Adapt	Positif	Negatif
I-Adapt	Korelasi Pearson	1	.370**	-0.133
	Sig (2-tailed)		0	0.148
	N	120	120	120

PERBINCANGAN KAJIAN

Secara keseluruhan kajian ini telah menunjukkan tidak terdapat perbezaan kebolehan beradaptasi antara mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Begitu juga dalam kajian ini menunjukkan bahawa subskala adaptasi iaitu krisis, budaya, interpersonal, pembelajaran, fizikal, kreativiti dan ketidakpastian tidak menunjukkan sebarang perbezaan antara mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Hanya subskala tekanan kerja sahaja yang menunjukkan terdapat perbezaan antara mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Hasil kajian ini bercanggah dengan kajian lepas yang menyatakan sistem dan persekitaran universiti di mana seseorang mahasiswa itu berada boleh mempengaruhi kebolehan penyesuaian sendiri mahasiswa tersebut sehingga menyebabkan mahasiswa yang mengalami masalah di sesebuah universiti mungkin tidak menghadapi masalah di universiti lain untuk menyesuaikan diri (Abdullah, Elias, Mahyuddin & Uli, 2006).

Kajian ini mendapati bahawa skor purata kebahagiaan kedua-dua negara adalah lebih kurang sama dengan nilai purata skor yang sedikit lebih tinggi bagi Indonesia iaitu 196.23 berbanding 192.12 bagi Malaysia. Purata analisis kebolehan beradaptasi ini menunjukkan kedua-dua negara berada pada tahap sederhana kerana masih sedikit jauh dari skor keseluruhan yang sepatutnya iaitu 255. Dari analisis berdasarkan subskala dilihat bahawa purata yang paling tinggi dan kedua tinggi adalah lebih berada pada subskala yang sama untuk kedua-dua negara dengan hanya sedikit perbezaan nilai skor purata. Subskala yang tinggi adalah pada kebolehan beradaptasi dalam pembelajaran dan kebolehan beradaptasi secara fizikal manakala yang rendah adalah kebolehan beradaptasi kepada tekanan kerja. Persamaan ini dilihat adalah tidak mustahil untuk berlaku kerana kajian Sardina (2017) yang berhubung dengan penyesuaian mahasiswa Indonesia yang berada di Malaysia menunjukkan wujudnya banyak persamaan dari sudut budaya dan bahasa Malaysia yang sememangnya mudah difahami oleh mereka.

Manakala penyesuaian fizikal adalah yang paling tinggi disebabkan kelompok usia responden dalam kajian ini berada dalam lingkungan yang

sama sehingga boleh mempengaruhi penyesuaian mereka dari sudut fizikal. Selari dengan kajian lepas yang menunjukkan penyesuaian mahasiswa dari aspek fizikal pada kebiasaannya adalah dipengaruhi oleh peringkat usia mereka (Gebhard, 2012). Oleh yang demikian, adalah tidak menjadi satu kemusykilan apabila mereka dalam kelompok usia yang lebih kurang sama boleh melakukan penyesuaian fizikal dalam kecenderungan yang sama.

Seterusnya keputusan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan dalam kebahagiaan mahasiswa Malaysia dan Indonesia dari aspek positif. Jika dilihat dari hasil analisis purata bagi emosi positif rakyat Malaysia, ianya sedikit lebih tinggi daripada Indonesia iaitu 36.82 adalah pada Malaysia dan 35.72 pada Indonesia. Kajian ini juga menunjukkan terdapat perbezaan dalam kebahagiaan dari aspek negatif pada kalangan mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Bagi emosi negatif Malaysia mempunyai emosi negatif yang lebih tinggi dengan purata min 31.92 manakala Indonesia adalah pada nilai min 28.13. Ini menunjukkan mahasiswa Indonesia adalah kurang mempunyai emosi negatif berbanding mahasiswa Malaysia kerana menurut Diener (1984) individu yang bahagia kurang mempunyai emosi dan perasaan negatif. Walaupun emosi positif kedua-dua negara adalah lebih kurang sama namun emosi negatif adalah tinggi pada rakyat Malaysia sehingga menjadi indikator kepada kurangnya kebahagiaan yang mereka rasakan.

Kajian ini selari dengan kajian Eva *et. al.* (2020) yang menunjukkan bahawa mahasiswa Indonesia menunjukkan tahap kegembiraan yang lebih tinggi berbanding mahasiswa Malaysia walaupun keadaan ekonomi Malaysia yang lebih baik berbanding Indonesia. Ini kemungkinan disebabkan oleh tuntutan dalam mencapai kemajuan bagi mahasiswa Malaysia adalah lebih tinggi dan memberi impak kepada tekanan mereka dalam bidang pendidikan. Seterusnya justifikasi lain ialah wujudnya perbezaan kebahagiaan antara mahasiswa di kedua-dua negara ini juga adalah berkemungkinan disebabkan perbezaan sistem pendidikan, politik (pentadbiran), kewangan dan kepelbagaian antara kedua-dua negara.

Akhir sekali hasil korelasi *pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan yang kuat antara kebolehan beradaptasi dan emosi positif manakala wujudnya hubungan negatif yang signifikan antara kebolehan beradaptasi dan emosi negatif. Kajian ini juga selaras dengan kajian

daripada Joodat dan Zarbakhsh (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara kebahagiaan dan adaptasi pelajar.

Kajian ini juga menyokong hasil kajian lepas oleh Zhou dan Len (2016) terhadap mahasiswa tahun pertama yang menunjukkan bahawa kebolehan beradaptasi mempunyai korelasi positif dengan kepuasan hidup mahasiswa seperti yang diramal oleh pengkaji dalam kajian tersebut. Di samping itu kajian lain yang turut menyokong adalah kajian Jing Hua, Jinyan Fan, Walker (2018) yang menunjukkan bahawa kebolehan beradaptasi individu berkorelasi negatif dengan stres mahasiswa yang menuntut di luar negara. Ini bermaksud apabila kebolehan beradaptasi adalah tinggi maka individu kurang merasakan stres kerana emosi negatif mereka adalah rendah dan emosi positif adalah tinggi.

Namun yang demikian terdapat sedikit perbezaan yang berlaku pada mahasiswa Malaysia. Ini disebabkan walaupun kebolehan beradaptasi mereka sederhana dan selari dengan emosi positif yang dimiliki oleh mereka, tetapi emosi negatif mereka adalah tinggi sehingga menyebabkan mahasiswa Indonesia dilihat mempunyai hubungan kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan yang lebih stabil. Hal ini demikian kerana kebolehan beradaptasi Indonesia adalah sederhana, selari dengan emosi positif yang dimiliki oleh mereka serta emosi negatif adalah berada di tahap rendah.

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya kajian ini menekankan tentang kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Hasil kajian ini memberi ruang pada mahasiswa untuk memahami tentang kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan yang sememangnya adalah dua perkara yang saling mempengaruhi antara satu sama lain khususnya dalam pada mereka menimba ilmu ketika pandemik covid-19. Sekiranya memahami elemen yang terkandung dalam kebolehan beradaptasi dan emosi positif serta negatif yang mencerminkan kebahagiaan, sudah tentu mereka akan lebih peka terhadap tahap kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan mereka pada ketika ini. Seterusnya, dari bidang psikologi pula, kajian ini menunjukkan bahawa kebolehan beradaptasi juga adalah satu elemen yang penting dalam memahami faktor kebahagiaan bagi mahasiswa namun tidak begitu diberikan perhatian mendalam berbanding faktor lain seperti sokongan sosial, motivasi dan personaliti. Oleh yang demikian, teori kebolehan beradaptasi perlu ditekankan kepada mahasiswa

psikologi khususnya . Dalam konteks institusi pengajian tinggi, kajian ini membawa kesedaran kepada sistem pendidikan yang sedia ada di universiti dalam kedua-dua negara. Jika ditelusuri hasil kajian menunjukkan kebolehan beradaptasi terhadap tekanan masih rendah bagi mahasiswa Malaysia dan Indonesia. Oleh yang demikian, dilihat bahawa kajian ini perlu menjadi titik tolak bagi institusi pengajian tinggi mencari inisiatif baru dalam mendidik mahasiswa mengenai daya tindak yang perlu dilakukan terhadap tekanan tugasan.

Akhir sekali, dalam konteks negara kajian ini boleh dijadikan penanda aras dalam melaksanakan suatu pelan pendidikan yang rasional ketika pandemik bagi meningkatkan kebahagiaan mahasiswa khususnya di Malaysia memandangkan kajian mendapati mahasiswa Malaysia mempunyai emosi negatif yang lebih tinggi berbanding dengan mahasiswa Indonesia yang berada di tahap sederhana. Kesimpulannya, impak kajian ini kepada negara adalah dijadikan penanda aras dalam melaksanakan suatu pelan pendidikan yang rasional bagi menjamin kebahagiaan. Selain itu, bagi institusi pengajian tinggi impaknya adalah menggesa institusi pengajian mencari inisiatif membantu mahasiswa beradaptasi dengan tekanan, bagi bidang psikologi pula memperluaskan lagi pengaplikasian teori kebolehan beradaptasi dan kepada mahasiswa agar membantu mereka memahami kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan.

Antara limitasi kajian ini adalah pengumpulan maklumat yang terbatas, disebabkan pada ketika ini Malaysia melaksanakan peraturan kawalan pergerakan, pengkaji hanya dapat mengedarkan soal selidik secara atas talian kepada kenalan-kenalan yang terdapat di mana-mana pusat pengajian tinggi di Malaysia dan Indonesia. Ini menyebabkan pengkaji juga sukar untuk memperbanyakkan bilangan responden dan menerangkan tentang kajian secara bersemuka dengan responden kajian. Seterusnya kajian ini hanya berfokus untuk memahami tajuk kajian dalam kumpulan mahasiswa sahaja. Ini menunjukkan bahawa kebolehan beradaptasi dan kebahagiaan yang dikaji dalam kajian ini tidak dapat dikaitkan dengan kelompok lain yang mungkin juga perlu dikaji menggunakan pemboleh ubah yang sama dengan kajian ini seperti kelompok pekerja, pelajar sekolah dan kakitangan akademik. Oleh itu, kajian ini hanya dapat memperihalkan tentang kumpulan mahasiswa sahaja.

Akhir sekali, kajian hanya memfokuskan kepada mahasiswa Malaysia dan Indonesia sehingga dapatan kajian tidak boleh digeneralisasikan kepada mahasiswa di negara-negara lain. Sekiranya kajian ini diperluaskan kepada negara-negara lain sudah tentu dapatan kajian boleh digeneralisasikan kepada banyak negara bukan hanya Malaysia mahupun Indonesia.

Oleh itu, dapatan kajian ini dilihat bersesuaian dengan kajian bidang psikologi kerana ia menunjukkan beberapa pemahaman tentang ilmu psikologi khususnya kebolehan beradaptasi yang dilihat masih tidak diperluaskan oleh pengkaji-pengkaji lepas. Melalui kajian-kajian yang akan datang diharapkan agar ianya dapat memperkukuhkan lagi bidang psikologi khususnya dalam memahami proses mental dan tingkah laku manusia yang melibatkan tiga elemen penting iaitu pemikiran, emosi dan tingkah laku.

RUJUKAN

- Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R., & Uli, J. (2006). Masalah penyesuaian: Punca pelajar gagal menyempurnakan pengajian di universiti. *National Student Development Conference (NASDEC)*, Kuala Lumpur: Malaysia.
- Demirtas, A. S. (2018). The predictive roles of emotion regulation strategies and self-esteem on happiness. *Journal of Turkish Study*, 13(11), 487-503.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Eva, N. Hidayah, N., & Shanti, P. (2020). *Model kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia dan Malaysia*. Universitas Negeri Malang: Indonesia.
- Flynn, D. M., & MacLeod, S. (2015). Determinants of happiness in undergraduate university students. *College Student Journal*, 49, 452–460.
- Gao, W., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, 263, 292-300.
- Gebhard, J. (2012). International students' adjustment problem and behavior. *Journal of International student*. 2162-3104.

- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & Neve, J.D. (2020). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 337–370.
- Hua, J., Fan, J., Walker, A., Hou, N., Zheng, L., & Debode, J. (2019). Examinations of the role of individual adaptability in cross-cultural adjustment. *Journal of Career Assessment*. 27(3), 1-20.
- Joodat A. S., & ZARBAKHSH, M. (2015) . Adaptation to college and interpersonal forgiveness and the happiness among the university students . Practice in Clinical Psychology. *Research Papers*. 3(4), 243-250.
- Kaczmarek, L. D. (2017). Happiness. In: V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford (eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 9(2), 111–131.
- Panahi, S., Yunus, A. S. M. Y., Roslan, S., Kadir, R. A., Jaafar, W. M. W., & Panahi, M. S. (2016). Predictors of psychological well-being among Malaysian graduates. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 16(2):2067-2083.
- Piqueras, J. A., Kuhne, W., Vera-Villarroe, P., Straten, A.V., & Cuijpers, P. (2011). *Happiness and health behaviours in Chilean college students: A cross sectional survey*. BMC Public Health, 11, 433.
- Polyhart, R. E., & Bliese, P. D. (2006). Individual Adaptability (I-ADAPT) Theory: Conceptualizing the Antecedents, Consequences, and Measurement of Individual Differences in Adaptability". In Shawn Bruke, C., Pierce, L.G., & Salas, E. (Ed.), *Understanding Adaptability: A Prerequisite for Effective Performance within Complex Environments* (Advances in Human Performance and Cognitive Engineering Research, 6, 3-39. Bingley: Emerald Group Publishing Limited.
- Sardina., & Nasir, M. I. M. (2017). Motivasi mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negara (Malaysia). *Semdi Unaya*, 128-135.
- Wajar, M. S. A. M., & Hamzah, R. (2020). Model kebahagiaan hidup pelajar universiti berdasarkan faktor kesihatan mental, kecerdasan,

spiritual dan demografi. *Journal Of Social Science and Humanities*. 5(11), 17-32.

- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6), 1063.
- Zhou, M., & Lin, W. (2016) Adaptability and life satisfaction: The moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*. 7:1134.