

**HUBUNGAN PERFEKSIONISME, KEPERLUAN PSIKOLOGI ASAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI DI SABAH, MALAYSIA (*RELATIONSHIP OF PERFECTIONISM AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS TO PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG UNIVERSITY STUDENTS AT UNIVERSITI SABAH, MALAYSIA*)**

Allya Cassandra Alim<sup>1</sup>

Balan Rathakrishnan<sup>2</sup>

Alice Alim<sup>3</sup>

Peter Voo<sup>4</sup>

<sup>1</sup> *Unit Penyelidikan Psikologi dan Kesihatan Sosial*

<sup>2, 4</sup> *Fakulti Psikologi dan Pendidikan*

<sup>3</sup> *Universiti Malaysia Sabah*

**ABSTRACT**

*Psychological well-being among students began to received attention and be seen as an important aspect in the life of an individual who are in primary, secondary or higher education institution. The purpose of this study was to examine the relationship between the three sub-factors of perfectionism, three sub-factors in basic psychological needs and psychological well-being among university students. Methodology of the research is based on a survey among 468 university students using questionnaires of Scales of Psychological Well-Being (SPWB), Almost Perfect Scale Revised (APS-R) and Basic Psychological Needs Scale (BPNS). The subjects consisted of 468 undergraduate students in University Malaysia Sabah. Data were analysed by using IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 21. The results showed a significant relationship between perfectionism, basic psychological needs and psychological well-being among university students. Implications and suggestions for future research are also discussed.*

**Keywords:** *perfectionism; basic psychological needs; psychological well-being; university students*

**PENGENALAN**

Kesejahteraan psikologi merupakan satu elemen yang penting dalam kehidupan manusia. Kesejahteraan psikologi merujuk kepada usaha mencapai kesempurnaan berdasarkan realisasi potensi diri sebenar (Ryff & Singer, 2008). Manakala White dan Jackson (2004), merujuk kesejahteraan psikologi sebagai kesihatan emosi berdasarkan penghargaan sendiri yang tinggi, hubungan positif dengan orang lain, kurang berasa risau, tidak murung dan tidak bertingkah laku delinkuen. Kesejahteraan psikologi

merupakan pembahasan yang penting dalam kesihatan mental manusia (Huppert, 2009). Kesejahteraan psikologi merupakan konsep yang terdapat dalam Psikologi Positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Keadaan psikologi seseorang yang positif adalah penting bagi kesihatan seseorang kerana ianya turut mempengaruhi proses penyembuhan mahupun *onset* dari suatu penyakit atau permasalahan fizikal (Vázquez, Hervás, Rahona & Gómez, 2009).

Jarden (2012) mendefinisikan kesejahteraan psikologi sebagai kebahagiaan, kepuasan hidup dan pertumbuhan peribadi.

Kesejahteraan psikologi juga merujuk kepada perpaduan antara perasaan baik dan kefungsiannya yang efektif. Selain itu, kesejahteraan psikologi turut didefinisikan sebagai bagaimana individu menilaidiri mereka sendiri dan juga menilaikemampuan mereka untuk memenuhi aspek-aspek tertentu di dalam kehidupan mereka seperti hubungan dengan orang lain, sokongan mahupun pekerjaan (Wilkinson, 2004).

Kesejahteraan psikologi di tempat kerja adalah suatu keadaan di mana seseorang memiliki motivasi, tenaga positif, mampu menikmati semua aktiviti di tempat kerja dan akan bertahan lama pada pekerjaan mereka (Goyal et al., 2014). Raz (2004), menambah bahawa menjalankan kegiatan sepenuh hati dan berjaya dalam menjalin hubungan dengan orang lain merupakan makna dari kesejahteraan psikologi dengan kata lain sumber dari kesejahteraan psikologi adalah menemui makna dalam hidup.

Kesejahteraan psikologi merupakan suatu konsep yang bersifat multidimensi kerana terdapat banyak aspek-aspek istimewa seperti keyakinan, kawalan sendiri, rasa kepentingan, bebas daripada kegagalan, keresahan dan kesunyian (Bordbar, Nikkar, Yazdani & Alipoor, 2011). Definisi ini menyokong pandangan Ryff dan Singer (2008) iaitu kesejahteraan psikologi dapat dikenal pasti dengan memperolehi kebahagiaan, kepuasan hidup dan tidak menunjukkan gejala-gejala kemurungan. Manakala, kebahagiaan merupakan hasil daripada kesejahteraan psikologi dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap manusia (Boehm & Kubzansky, 2012).

Sarvimäki dan Stenbock-Hult (2000) menyatakan bahawa kesejahteraan psikologi merupakan asas terhadap kehidupan yang berkualiti, boleh bertindak sebagai agen penyiasatan terhadap kriteria untuk merit peribadi dan kualiti yang dilihat dalam mana-mana aspek kehidupan seharian. Kesemua definisi tersebut selari dengan definisi

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2003 dlm Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012) yang menyatakan bahawa kesejahteraan psikologi merujuk kepada individu yang sihat dan sejahtera mental yang berupaya mengekalkan perhubungan harmoni dengan orang lain, mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan dan boleh menyumbang kepada masyarakat. Berdasarkan kepada kajian yang pernah dilakukan dalam kalangan pelajar di Selatan Taiwan, faktor demografi, konflik dalaman keluarga dan kurangnya sokongan daripada keluarga telah dikenal pasti sebagai faktor utama yang mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi seseorang pelajar (Chang, 2006). Manakala kajian yang telah dijalankan di tiga buah negara iaitu Britain, Hong Kong dan Jepun mendapati bahawa faktor personaliti mempengaruhi kesihatan mental (Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield, 2010). Oleh itu, berdasarkan tinjauan kajian-kajian lepas, dapat disimpulkan bahawa kesejahteraan psikologi dipengaruhi oleh pelbagai faktor.

Perfeksionisme menurut Randles, Flett, Nash, McGregor dan Hewitt (2010), adalah keinginan setiap manusia untuk mencapai kesempurnaan dikuti dengan standard yang tinggi untuk diri sendiri, standard yang tinggi untuk orang lain dan percaya bahawa orang lain mempunyai harapan kesempurnaan untuk dirinya dan bermotivasi. Faktor yang mempengaruhi munculnya perfeksionisme menurut (Peters, 1996; Felicia, Elvinawaty & Hartini, 2014) adalah adanya bakat alamiah, adanya standard umur mental yang lebih tinggi dari umur kronologi, mempunyai teman bermain yang lebih tua atau dewasa, tingginya pemikiran mengenai kejayaan yang akan diraih dan kerana pekerjaan yang terlalu mudah. Perfeksionisme lebih banyak ditemui pada individu yang memiliki kapasiti intelektual yang tinggi ataupun pada populasi berpendidikan tinggi (Peters, 1996). Dengan demikian, perfeksionisme merupakan pemboleh ubah yang relevan dengan subjek kajian ini. Perfeksionisme telah lama

mendapat perhatian di Barat sebagai salah satu konstruk yang berkaitan dengan pelbagai gejala psikologi yang negatif (Chang, 2006). Walau bagaimanapun, kajian tentang perfeksionisme masih kurang dilakukan di negara-negara Asia Tenggara (Aditomo & Retnowati, 2004).

Keperluan psikologi asas dijelaskan sebagai nutrimen iaitu aspek yang penting untuk keberlangsungan pertumbuhan, integriti dan kesejahteraan individu. Keperluan ini merupakan keperluan bawaan yang melekat pada sifat dasar manusia dan bukannya keperluan yang dipelajari (Ryan & Deci, 2000). Menurut Osterman (2000), seseorang pelajar akan lebih terdorong untuk belajar lebih gigih apabila keperluan psikologi asas mereka dapat dipenuhi. Dengan demikian, kajian ini memberi penekanan kepada faktor perfeksionisme dan keperluan psikologi asas dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti khususnya di Malaysia.

Terdapat objektif umum dan khusus yang ingin diuji dalam kajian ini. Objektif umum kajian ini ialah untuk mengkaji hubungan antara perfeksionisme dan keperluan psikologi asas dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar di sebuah universiti awam di Kota Kinabalu, Sabah. Objektif khusus kajian ini untuk (a) mengenal pasti hubungan antara perfeksionisme dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti dan (b) mengenal pasti hubungan antara keperluan psikologi asas dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti.

## METODOLOGI

### Reka Bentuk Kajian

Kajian berbentuk tinjauan ini menggunakan borang soal selidik tadbir sendiri untuk mengukur pemboleh ubah perfeksionisme, keperluan psikologi asas dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti.

### Subjek dan Tempat Kajian

Subjek kajian adalah terdiri daripada pelajar siswazah yang sedang belajar dalam aliran sains mahupun aliran kemanusiaan. Subjek kajian adalah berumur dalam lingkungan 18 tahun hingga 25 tahun dan telah mendaftar dalam institusi pengajian tinggi sama ada dalam 2 tahun pengajian mahupun 4 tahun pengajian. Pemilihan subjek kajian adalah berdasarkan kepada Arnett (2000) iaitu dalam tempoh umur ini, seseorang akan menjadi lebih berdikari, meneroka pelbagai kemungkinan dalam kehidupan serta bergelut dalam penerokaan identiti. Manakala lokasi kajian adalah di salah sebuah institut pengajian tinggi awam di Sabah, Malaysia iaitu Universiti Malaysia Sabah (UMS). Lokasi kajian ini adalah terletak di Teluk Sepanggar, Kota Kinabalu, Sabah.

### Alat Kajian

Dalam kajian ini, satu set soal selidik yang merangkumi empat bahagian telah digunakan iaitu:

#### *Bahagian A: Borang Maklumat Diri*

Bahagian ini merupakan maklumat demografi yang merangkumi jantina, etnik, agama, pekerjaan bapa, pekerjaan ibu, pendapatan bapa dan pendapatan ibu.

#### *Bahagian B: Almost Perfect Scale-Revised (APS-R)*

Perfeksionisme diukur dengan menggunakan alat kajian *Almost Perfect Scale-Revised (APS-R)*. Alat kajian ini telah dibina oleh Slaney, Rice, Mobley, Trippi dan Ashby (2001) dan telah melalui proses terjemahan semula oleh sekumpulan pakar bahasa dan psikologi. Ia terdiri daripada 23 item dan dinilai menggunakan skala Likert 7-mata iaitu dari 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Agak Tidak Setuju, 4 = Neutral, 5 = Agak Setuju, 6 = Setuju dan 7 = Sangat Setuju. Julat skor bagi skala ini adalah dari 23 hingga 161. Dalam sampel ini, ketekalan dalaman *Cronbach alpha* adalah 0.906 iaitu seiring dengan ketekalan dalaman kajian lepas iaitu 0.85 dan 0.89 (Slaney et al., 2001; Aydin, 2013).

#### *Bahagian C: Scales of Psychological Well-Being (SPWB)*

Kesejahteraan psikologi diukur dengan menggunakan alat kajian *Scales of Psychological Well-Being (SPWB)*. Alat kajian ini telah dibina oleh Ryff dan Keyes (1995) dan telah melalui proses terjemahan semula oleh sekumpulan pakar bahasa dan psikologi. Ia terdiri daripada 18 item dan dinilai menggunakan skala Likert 6-mata iaitu dari 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Agak Tidak Setuju, 3 = Sedikit Tidak Setuju, 4 = Agak Setuju, 5 = Sedikit Setuju dan 6 = Sangat Setuju. Julat skor bagi skala ini adalah dari 18 hingga 108. Dalam sampel ini, ketekalan dalaman *Cronbach alpha* adalah 0.913 iaitu seiring dengan ketekalan dalaman kajian lepas iaitu 0.82 (van Dierendonck et al., 2008).

#### ***Bahagian D: Basic Psychological Needs Satisfaction (BPNS)***

Keperluan psikologi asas diukur dengan menggunakan alat kajian *Basic Psychological Needs Satisfaction (BPNS)*. Alat kajian ini telah dibina oleh Deci dan Ryan (2000) dan telah melalui proses terjemahan semula oleh sekumpulan pakar bahasa dan psikologi. Ia terdiri daripada 21 item dan dinilai menggunakan skala Likert 7-mata iaitu dari 1 = Tidak Sama Sekali, 2 = Kebanyakannya Tidak Benar, 3 = Sedikit Tidak Benar, 4 = Agak Benar, 5 = Sedikit Benar, 6 = Kebanyakannya Benar dan 7 = Sangat Benar. Julat skor bagi skala ini adalah dari 21 hingga

147. Dalam sampel ini, ketekalan dalaman *Cronbach alpha* adalah 0.920 iaitu seiring dengan ketekalan dalaman kajian lepas iaitu 0.80 dan 0.87 (Molix & Nichols, 2013; Jowett, Hill, Hall & Curran, 2016).

#### **Analisis Data**

Data dianalisis menggunakan perisian *IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 21. Analisis statistik digunakan untuk melihat min, peratusan, frekuensi dan juga sisihan piawai bagi pemerihalalan profil demografi subjek. Bagi analisis statistik inferensi iaitu ujian korelasi *Pearson* digunakan untuk menentukan hubungan antara perfeksionisme, keperluan psikologi asas dan kesejahteraan psikologi.

## **DAPATAN KAJIAN**

Bahagian ini menerangkan tentang hasil kajian deskriptif dan inferensi:

**Jadual 1.** Hasil analisis secara deskriptif

Faktor Demografi		Frekuensi (N = 468)	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	87	18.6
	Perempuan	381	81.4
Etnik	Melayu	114	24.4
	Cina	51	10.9
	India	9	1.9
	Bumiputera Sabah	279	59.6
	Bumiputera Sarawak	15	3.2
Agama	Islam	321	68.6
	Kristian	99	21.2
	Buddha	42	9.0
	Hindu	6	1.3
Jenis Pekerjaan Bapa	Penjawat Awam	93	19.9
	Penjawat Swasta	93	19.9
	Bekerja Sendiri	192	41.0
	Pesara	30	6.4
	Tidak Bekerja	60	12.8

Jenis Pekerjaan Ibu	Penjawat Awam	72	15.4
	Penjawat Swasta	3	0.6
	Bekerja Sendiri	51	10.9
	Pesara	6	1.3
	Suri Rumah	336	71.8
Pendapatan Bapa	0 hingga 1000	195	41.7
	1001 hingga 2000	99	21.2
	2001 hingga 3000	45	9.6
	3001 hingga 4000	30	6.4
	4001 hingga 5000	21	4.5
	5001 Keatas	15	3.2
	Tiada Pendapatan	63	13.5
Pendapatan Ibu	0 hingga 1000	54	11.5
	1001 hingga 2000	54	11.5
	2001 hingga 3000	9	1.9
	3001 hingga 4000	15	3.2
	4001 hingga 5000	6	1.3
	5001 Keatas	6	1.3
	Tiada pendapatan	324	69.2

Hasil analisis kajian deskriptif mendapati seramai 468 pelajar telah menjadi responden dalam kajian ini. Daripada jumlah ini, seramai 87 orang (18.6%) adalah pelajar lelaki dan 381 orang (81.4%) pelajar perempuan. Responden terdiri daripada Bumiputera Sabah (59.6%), Melayu (24.4%), Cina (10.9%), Bumiputera Sarawak (3.2%) dan India (1.9%).

Dari aspek agama, didapati majoriti responden beragama Islam (68.6%), diikuti agama Kristian (21.2%), Buddha (9.0%) dan Hindu (1.3%). Bagi jenis pekerjaan bapa responden, majoriti pekerjaan bapa responden adalah dalam bidang Bekerja Sendiri (41.0%), diikuti oleh Penjawat Awam (19.9%), Penjawat Swasta (19.9%), Tidak Bekerja (12.8%) dan Pesara (6.4%). Manakala bagi jenis pekerjaan ibu responden, majoriti ibu responden merupakan Suri Rumah (71.8%), diikuti oleh Penjawat Awam (15.4%), Bekerja Sendiri (10.9%), Pesara (1.3%) dan Penjawat Swasta (0.6%).

Seterusnya, bagi jumlah pendapatan bapa pula, majoriti bapa responden menerima pendapatan bulanan sebanyak 0 hingga 1000 (41.7%), diikuti oleh 1001 hingga 2000 (21.2%), Tiada Pendapatan (13.5%), 2001 hingga 3000 (9.6%), 3001 hingga 4000 (6.4%), 4001 hingga 5000 (4.5%) dan 5001 Keatas (3.2%). Jumlah

pendapatan ibu pula menunjukkan majoriti ibu responden Tiada Pendapatan (69.2%) diikuti oleh 0 hingga 1000 dan 1001 hingga 2000 kedua-duanya adalah (11.5%), 3001 hingga 4000 (3.2%), 2001 hingga 3000 (1.9%), 4001 hingga 5000 dan 5001 Keatas kedua-duanya adalah (1.3%).

### Hasil Analisis Secara Inferensi

Teknik korelasi Pearson digunakan untuk menentukan hubungan antara perfeksionisme, keperluan psikologi asas dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti.

### Hubungan antara Perfeksionisme dan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar Universiti

**Jadual 2.** Korelasi Pearson antara Perfeksionisme dan Kesejahteraan Psikologi

Pemboleh ubah	Kesejahteraan Psikologi
Perfeksionisme	
1. Standard Tinggi	0.349**
2. Susunan	0.188**
3. Percanggahan	0.502**

\* $k < .05$ . \*\* $k < .01$ .

Hasil analisis korelasi dalam Jadual 2 menunjukkan hubungan antara kesemua

subskala dalam perfeksionisme iaitu standard, susunan dan percanggahan merupakan hubungan positif yang signifikan. Hubungan subskala standard dan kesejahteraan psikologi adalah hubungan positif yang kuat dan signifikan ( $r = 0.349$ ,  $k < .05$ ). Manakala hubungan subskala susunan dan kesejahteraan psikologi adalah hubungan positif yang lemah dan signifikan ( $r = 0.188$ ,  $k < .05$ ). Seterusnya, hubungan subskala percanggahan dan kesejahteraan psikologi adalah hubungan positif yang kuat dan signifikan ( $r = 0.502$ ,  $k < .05$ ). Keputusan ini menjelaskan bahawa pelajar universiti yang mempunyai perfeksionisme yang tinggi melaporkan kesejahteraan psikologi yang tinggi.

### Hubungan di antara Keperluan Psikologi Asas dan Kesejahteraan Psikologi dalam Kalangan Pelajar Universiti

**Jadual 3.** Korelasi Pearson di antara Keperluan Psikologi Asas dan Kesejahteraan Psikologi

Pemboleh ubah	Kesejahteraan Psikologi
Keperluan Psikologi Asas	
1. Autonomi	0.231**
2. Kompetensi	0.125**
3. Keterkaitan	0.327**

\* $k < .05$ . \*\* $k < .01$ .

Hasil analisis korelasi dalam Jadual 3 menunjukkan hubungan antara kesemua subskala dalam keperluan psikologi asas iaitu autonomi, kompetensi dan keterkaitan merupakan hubungan positif yang signifikan. Hubungan subskala autonomi dan kesejahteraan psikologi dalam hubungan positif yang lemah dan signifikan ( $r = 0.231$ ,  $k < .05$ ). Manakala hubungan subskala kompetensi dan kesejahteraan psikologi adalah hubungan positif yang lemah dan signifikan ( $r = 0.125$ ,  $k < .05$ ). Seterusnya, hubungan subskala keterkaitan dan kesejahteraan psikologi adalah hubungan positif yang kuat dan signifikan ( $r = 0.327$ ,  $k < .05$ ). Keputusan ini menjelaskan bahawa pelajar universiti yang memenuhi keperluan psikologi asas yang tinggi melaporkan kesejahteraan psikologi yang tinggi.

## PERBINCANGAN

Tujuan umum kajian ini adalah untuk mengkaji hubungan perfeksionisme, keperluan psikologi asas dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Tujuan khusus yang pertama adalah untuk mengkaji hubungan antara perfeksionisme dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Manakala tujuan khusus yang kedua adalah untuk mengkaji hubungan antara keperluan psikologi asas dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti.

Keputusan ini menjelaskan bahawa pelajar universiti yang mempunyai perfeksionisme yang tinggi melaporkan kesejahteraan psikologi yang tinggi. Dalam ketiga-tiga subskala yang terlibat, percanggahan merupakan subskala yang mempunyai hubungan paling kuat dengan kesejahteraan psikologi pelajar universiti. Manakala subskala susunan merupakan subskala yang mempunyai hubungan paling lemah dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Dapatan kajian yang mendapati bahawa perfeksionisme mempunyai hubungan dengan kesejahteraan psikologi ini disokong oleh kajian lepas yang dilakukan oleh Chang (2006), yang menyatakan bahawa berdasarkan kepada kajian yang telah dijalankan di tiga buah negara iaitu Britain, Hong Kong dan Jepun, faktor personaliti iaitu perfeksionisme mempengaruhi kesejahteraan psikologi seseorang. Selain daripada itu, kajian Wang, Slaney dan Rice (2007) turut mendapati bahawa perfeksionisme mempunyai hubungan dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti.

Keputusan ini menjelaskan bahawa pelajar universiti yang memenuhi keperluan psikologi asas yang tinggi melaporkan kesejahteraan psikologi yang tinggi. Dalam ketiga-tiga subskala yang terlibat, keterkaitan merupakan subskala yang mempunyai hubungan paling kuat dengan kesejahteraan psikologi pelajar universiti. Manakala subskala kompetensi merupakan subskala yang mempunyai hubungan paling lemah dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Dapatan kajian yang mendapati bahawa keperluan psikologi asas mempunyai hubungan dengan kesejahteraan psikologi ini disokong oleh kajian lepas yang dilakukan

oleh Ryan dan Deci (2000), yang menyatakan bahawa seseorang pelajar akan lebih terdorong untuk belajar lebih gigih apabila keperluan psikologi asas mereka dapat dipenuhi. Dapatan kajian yang diperoleh oleh Lubans et al. (2016) turut mendapati bahawa keperluan psikologi asas mempunyai hubungan dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti.

### KESIMPULAN

Perfeksionisme, keperluan psikologi asas dan kesejahteraan psikologi didapati saling berhubung dengan secara signifikan antara satu sama lain. Ini bermakna, perfeksionisme dan keperluan psikologi asas memainkan peranan ke atas kesejahteraan psikologi yang dialami oleh pelajar universiti. Oleh itu, kajian sistematik dan komprehensif yang berterusan wajar dilakukan dalam membentuk pelajar universiti berkualiti dan berkebolehan untuk menjadi pemangkin negara. Dapatan kajian ini dapat membantu pihak yang berkaitan secara langsung mahupun tidak langsung dengan pelajar universiti seperti pensyarah, kaunselor, ibu bapa dan juga pelajar universiti itu sendiri.

Kajian ini juga dapat menyumbang kepada perkembangan kajian tentang perfeksionisme dan keperluan asas dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar khususnya pelajar universiti. Hal ini kerana kajian-kajian lepas menyatakan bahawa kajian berkaitan dengan perfeksionisme dan keperluan asas psikologi dalam kalangan pelajar universiti adalah masih kurang dilakukan di negara-negara Asia Tenggara (Aditomo dan Retnowati, 2004).

### PENGHARGAAN

Penyelidik merakamkan penghargaan kepada penyelia utama iaitu Dr. Balan Rathakrishnan dan penyelia bersama iaitu Dr. Peter Voo atas bimbingan dan penyeliaan dalam menyiapkan kajian ini.

### RUJUKAN

Aditomo, A., & Retnowati, S. (2004). Perfeksionisme, harga diri, dan

kecenderungan depresi pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi*, 31(1), 1-14.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.

Aydin, K. B. (2013). Cross-cultural validity of the almost perfect scale-revised on the college students in the United States and Turkey. *Educational Research and Reviews*, 8(14), 1150-1157.

Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological bulletin*, 138(4), 655-691.

Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Ali-poor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 663-669.

Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(9), 1001-1022.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235.

Felicia, F., Elvinawaty, R., & Hartini, S. (2014). Kecenderungan pembelian kompulsif: peran perfeksionisme dan gaya hidup hedonistik. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 9(3), 103-112.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA internal medicine*, 174(3), 357-368.

Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and

- Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Jarden, A. (2012). Positive Psychologists on Positive Psychology. *International Journal of Wellbeing*, 2(2), 70-71.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
- Lubans, D. R., Smith, J. J., Morgan, P. J., Beauchamp, M. R., Miller, A., Lonsdale, C., ... & Dally, K. (2016). Mediators of psychological well-being in adolescent boys. *Journal of Adolescent Health*, 58(2), 230-236.
- Molix, L. A., & Nichols, C. P. (2013). Satisfaction of basic psychological needs as a mediator of the relationship between community esteem and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 20-34.
- Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of educational research*, 70(3), 323-367.
- Peters, C. (1996). Perfectionism. *Excellence in Education, Perth. As cited on*, 21(7), 05.
- Randles, D., Flett, G. L., Nash, K. A., McGregor, I. D., & Hewitt, P. L. (2010). Dimensions of perfectionism, behavioral inhibition, and rumination. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 83-87.
- Raz, J. (2004). The role of well-being. *Philosophical Perspectives*, 18(1), 269-294.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sarvimäki, A., & Stenbock-Hult, B. (2000). Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value. *Journal of advanced nursing*, 32(4), 1025-1033.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). *Positive psychology: An introduction* (pp. 279-298). Springer Netherlands.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186.
- van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87(3), 473-479.
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). Psychological well-being and health: Contributions of positive psychology. *Annuary of Clinical and Health Psychology*, 5, 15-27.
- Wang, K. T., Slaney, R. B., & Rice, K. G. (2007). Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1279-1290.
- White, H. R., & Jackson, K. (2004). Social and psychological influences on emerging adult drinking behavior. *Alcohol Research & Health*, 28(4), 182-191.
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 479-493.