

## Peramal Kepuasan Hidup Wanita Melayu Pertengahan Umur Bekerjaya di Hulu Langat, Selangor

### The Predictors of Life Satisfaction among Middle-Aged Malay Women in Hulu Langat, Selangor

SITI MARZIAH ZAKARIA, NOR BA'YAH AB KADIR, NASRUDIN SUBHI & KHAIDZIR ISMAIL

#### ABSTRAK

*Kepuasan hidup boleh dinilai secara spesifik mengikut domain tertentu kehidupan atau secara umum. Usia pertengahan sinonim dengan senario krisis pertengahan usia (midlife crisis). Ia digambarkan sebagai perubahan mendadak pada personaliti, gaya hidup dan keutamaan di dalam hidup. Objektif kajian ini dijalankan ialah untuk menganalisa faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup wanita pertengahan usia. Sokongan sosial, penghargaan sendiri, kesunyian dan motivasi agama dalaman dijangka mempengaruhi kepuasan hidup wanita bekerjaya pertengahan usia. Kajian ini telah dijalankan ke atas 410 orang wanita pertengahan usia bekerjaya di Hulu Langat, Selangor. Persampelan bertujuan telah digunakan kerana responden yang dipilih perlu memenuhi beberapa kriteria iaitu; wanita bekerjaya, Melayu, berumur 40-59 tahun dan tinggal serta bekerja di Hulu Langat, Selangor. Satu set borang soal selidik digunakan untuk mengkaji pemboleh ubah-pemboleh ubah terpilih. Analisis yang digunakan untuk mencapai objektif kajian ialah analisis regresi pelbagai (berperingkat). Hasil kajian menunjukkan bahawa hanya pemboleh ubah sokongan sosial, penghargaan sendiri dan kesunyian menyumbang kepada kepuasan hidup. Motivasi agama dalaman didapati tidak signifikan dalam meramal kepuasan hidup wanita pertengahan usia. Analisis R<sup>2</sup> mendapati bahawa pemboleh ubah yang dikaji menyumbang sebanyak 47% kepada varians kepuasan hidup. Hasil kajian menyumbang kepada pemahaman baru terhadap peramal kepuasan hidup wanita pertengahan usia. Ia boleh dimanfaatkan oleh ahli psikologi, kaunselor, penyelidik dan pekerja sosial. Hasil kajian akan memberi input kepada perancangan program untuk meningkatkan kepuasan hidup wanita. Ia juga boleh dijadikan rujukan untuk penggubalan polisi dan dasar demi kebajikan wanita.*

*Kata kunci: Sokongan sosial; penghargaan sendiri; motivasi agama; kesunyian; kepuasan hidup*

#### ABSTRACT

*Life satisfaction can be determined by a variety of factors including life cycle and geography. Middle age in particular is often considered synonymous with the 'mid-life crisis' where dramatic changes in personality, lifestyle, and priorities might be detected. The objective of this study is to analyze the predictors of life satisfaction for middle-aged Malay women. A set of questions was issued to 410 middle-aged Malay women in Hulu Langat, Selangor. It was expected that factors including social support, self-esteem, friendship, and religion might influence life satisfaction and thus the questionnaire was designed to explore these issues. A purposive sampling method was used to ensure that selected respondents fulfilled a number of characteristics: they must be working women, Malay, aged between 40-59 years old, and live and work in Hulu Langat, Selangor. The responses were then subjected to multiple regression (stepwise) statistical analysis. The results showed that social support, self-esteem and loneliness all had an impact, but religious factors were less important in predicting life satisfaction among middle aged Malay women. The result of R<sup>2</sup> showed that all variables tested contributed to 47% of life satisfaction variances. The study's results contribute to an improved understanding of the predictors of life satisfaction among women and will, therefore, benefit psychologists, counselors, researchers and social workers. The results could also provide information for programs designed to enhance life satisfaction and constitute a reference point for women's future welfare policy.*

*Keywords: Social support; self-esteem; intrinsic religious motivation; loneliness; life satisfaction.*

## PENGENALAN

Kepuasan hidup telah diterima sebagai aspek utama di dalam kebajikan manusia. Kepuasan hidup adalah ukuran kesejahteraan psikologi yang paling popular, di samping ukuran lain seperti kesejahteraan subjektif dan kegembiraan. Ia boleh dinilai secara spesifik kepada domain tertentu kehidupan atau secara umum. Kepuasan hidup bukan hanya penilaian seseorang tentang kehidupan. Tetapi, ia juga melibatkan pengiktirafan, keyakinan, kesyukuran dan penghargaan seseorang akan kehidupannya (Jan & Masood 2008). Ini bermakna, kekayaan, kejayaan, kemasyhuran atau pencapaian tidak semestinya mencetuskan kepuasan hidup. Kadang kala, kepuasan hidup dapat juga dinikmati dalam kehidupan yang sederhana, penuh kekurangan, diuji masalah dan sebagainya. Ini kerana kepuasan hidup lahir daripada kesyukuran dan sikap berlapang dada. Justeru, kepuasan hidup adalah satu konstruk yang abstrak dan sangat subjektif.

Kepuasan hidup menggambarkan pengalaman-pengalaman yang memberi kesan kepada persepsi seseorang tentang hidupnya. Pengalaman-pengalaman hidup yang positif akan memotivasikan individu untuk terus mencapai matlamat hidupnya. Pengalaman-pengalaman positif yang telah dilalui tentunya memberi kesan yang positif kepada penghargaan sendiri. Seterusnya, penghargaan sendiri, *mood* dan emosi, personaliti, persekitaran, nilai, budaya serta pandangan seseorang tentang kehidupan akan memberi kesan kepada kepuasan hidup. Kepuasan hidup umum datang daripada nilai peribadi seseorang dan apa yang dianggapnya penting dalam hidup. Contohnya, aspek keluarga mungkin sesuatu yang paling penting bagi kebanyakan individu. Namun, ada juga yang menganggap nilai material dan wang lebih penting daripada keluarga, terutamanya dalam kalangan golongan yang sering ditindas daripada segi ekonomi.

Kepuasan hidup ialah satu konstruk subjektif yang berubah mengikut jantina, tahap pendidikan, umur, pendapatan, status perkahwinan dan faktor demografi yang lain. Sebagai contoh, Chipperfield dan Havens (2001) mendapati bahawa wanita dan lelaki yang mengalami kegagalan dalam rumahtangga melaporkan kepuasan hidup yang rendah. Shichman dan Cooper (2004) pula mendapati tahap pendidikan, pendapatan dan perkahwinan sebagai faktor utama kepuasan hidup. Manakala dalam kalangan warga tua, aspek kewangan dan fizikal lebih signifikan dalam mempengaruhi kepuasan hidup. Umur juga berkaitan dengan kepuasan hidup, sebagaimana yang dibuktikan oleh Jan dan Masood (2008). Dengan peningkatan umur, kepuasan hidup didapati menurun sebanyak 40%.

Wanita dan lelaki di usia pertengahan akan melalui perubahan fizikal, kognitif, sosial dan emosi. Mereka juga mungkin melakukan perubahan pada makna hidup setelah melalui pelbagai pengalaman sebelum ini.

Pandangan mereka terhadap agama juga turut sama berubah seiring dengan perubahan di dalam perspektif terhadap kehidupan. Perubahan-perubahan ini akan memberi kesan kepada persepsi kepuasan hidup atau kesejahteraan hidup. Di peringkat ini, mereka akan sentiasa membuat pilihan, memilih apa yang perlu dilakukan, bagaimana untuk memperuntukkan masa dan sumber dan menilai semula semua aspek kehidupan (Santrock 2011). Individu di usia pertengahan akan mula melihat semula di mana dan apa yang telah mereka lakukan dalam hidup sebelum ini. Mereka memandang ke hadapan dengan melihat berapa lama lagi masa yang tinggal untuk mereka lakukan apa yang diharapkan dalam hidup.

Usia pertengahan sinonim dengan senario krisis pertengahan usia (*midlife crisis*) yang dijangkakan berlaku pada umur 40-45 tahun. Ia digambarkan sebagai perubahan mendadak pada personaliti, gaya hidup dan keutamaan di dalam hidup. Dalam episod ini, lelaki dan wanita akan mula menilai semula matlamat hidup mereka, pencapaian, kejayaan dan struktur hidup. Pencetus kepada semua ini adalah kesedaran tentang kedatangan kematian yang semakin menghampiri (Jacques 1965). Mereka akan membuat perubahan kepada aspek kehidupan yang dirasakan tidak sesuai untuk mencapai kepuasan hidup. Sebahagian daripada mereka mula mendekati agama dan mengamalkan nilai serta ajaran agama dalam kehidupan mereka. Terdapat juga sesetengah individu cuba melibatkan diri dalam aktiviti-aktiviti baru yang dirasakan lebih penting dan bermakna dalam hidup. Bagi wanita Melayu terutamanya, usia pertengahan merupakan satu episod baru untuk mereka mengubah kehidupan kepada yang lebih berorientasikan agama. Ada yang mula menghadiri kelas agama, mengimarahkan masjid, meningkatkan amal jariah, mendalami Al-Quran dan sebagainya.

Dalam pada itu, usia pertengahan juga diandaikan sebagai satu fasa hidup yang penuh dengan kekosongan dan kemurungan. Mereka berdepan dengan situasi ini akibat daripada sindrom "*empty nest*", menopause, gangguan kesihatan atau konflik pelbagai peranan yang harus dipegang oleh mereka di usia sebegini (Sheehy 1992). Kajian yang dijalankan ke atas dewasa pertengahan di Amerika Syarikat mendapati 26% daripada mereka mengalami krisis usia pertengahan. Kebanyakan krisis berpunca daripada peristiwa hidup negatif, bukannya kesan daripada penuaan. Contoh peristiwa hidup negatif yang biasa dialami oleh wanita pertengahan usia ialah kematian pasangan, ujian penyakit, penceraian dan kehilangan pekerjaan. Ia akan memberi kesan yang sangat besar kepada kesejahteraan emosi dan kepuasan hidup mereka.

Krantz dan Ostergren (2000) menegaskan bahawa wanita di pertengahan usia menunjukkan kadar kemurungan dan berdepan dengan risiko kemurungan yang lebih tinggi daripada lelaki. Fasa perubahan daripada kehidupan reproduktif kepada menopause

mendedahkan wanita kepada cabaran psikososial serta perubahan emosi dan simptom fizikal akibat daripada perubahan hormon yang dilalui (Minuzzi, Frey & Soares 2012). Juang et al. (2005) melaporkan bahawa kemurungan dan kebimbangan yang dihadapi oleh wanita berumur 40-54 tahun disebabkan oleh sensasi panas (*hot flashes*) yang dialami mereka sebelum atau selepas menopause. Mereka juga sangat terdedah kepada risiko kemurungan kerana berdepan dengan kemerosotan sokongan sosial, kegagalan perkahwinan, masalah perhubungan dan strategi daya tidak yang lemah (Li et al. 2005). Wanita di pertengahan usia juga sering melaporkan simptom-simptom masalah fizikal dan kesakitan kronik sendi dan urat saraf.

Walau bagaimanapun, terdapat juga kajian yang menunjukkan bahawa wanita di usia pertengahan mempunyai kurang gangguan psikologi, ikatan perkahwinan yang lebih kukuh, kesihatan yang agak baik dan natijahnya, kepuasan hidup yang lebih baik. Sebagaimana hujah Vaillant (1977) yang menyatakan bahawa hanya segelintir dewasa pertengahan mengalami krisis usia pertengahan. Dapatan yang berbeza ini tentunya mempunyai penjelasan yang tersendiri tentang usia pertengahan. Mungkin andaian yang menyatakan bahawa usia pertengahan adalah episod yang penuh dengan krisis dengan tekanan adalah salah, atau individu di usia pertengahan telah menguasai kemahiran menangani tekanan dan dapat membuat penyesuaian hidup dengan baik. Walau bagaimanapun, senario usia pertengahan berbeza antara individu (Santrock 2011). Cara dewasa pertengahan usia menghadapi peringkat usia ini tentunya pelbagai. Mereka menafsir, mencorak, mengubah dan memberi makna yang berbeza terhadap kehidupan.

Kajian ini akan memberi fokus kepada wanita di usia pertengahan sahaja kerana dapatan kajian lepas menunjukkan wanita mengalami lebih banyak kesan usia pertengahan. Antara faktornya ialah perubahan hormon disebabkan oleh menopause, pertambahan peranan dalam keluarga (sebagai isteri, ibu, nenek dan pekerja) dan kehilangan anak-anak kerana berpindah keluar (Sheehy 1992). Wanita didapati berjuang untuk kelangsungan hidup dan cuba mencapai matlamat-matlamat hidup yang lebih bermakna. Mereka melalui banyak kepayahan, pengalaman pahit dan cabaran di dalam perkahwinan, kerjaya, hubungan peribadi dan anak-anak.

Wanita pertengahan usia sering kali menerima sokongan sosial yang rendah daripada keluarga apabila menghadapi tekanan seperti perubahan dalam situasi kehidupan, perubahan tempat kerja, masalah dengan majikan dan kematian rakan baik. Mereka juga berisiko untuk memiliki penghargaan sendiri yang lemah kerana perubahan fizikal, kemerosotan daya fikir, pengecilan jaringan sosial dan sebagainya. Mereka turut terdedah kepada kesunyian setelah anak-anak meninggalkan rumah, pasangan atau ibu bapa meninggal dunia

dan keterbatasan fizikal. Dalam pada itu, elemen motivasi agama dalaman mungkin berperanan dalam memberikan kekuatan spiritual dan emosi kepada wanita pertengahan usia menempuhi hari-hari mereka yang semakin mencabar. Aspek-aspek sokongan sosial, penghargaan sendiri, kesunyian dan motivasi agama dalaman dijangkakan boleh mempengaruhi kepuasan hidup yang dinikmati oleh wanita bekerjaya pertengahan usia. Oleh itu, kajian ini akan mengenal pasti pengaruh sokongan sosial, penghargaan sendiri, kesunyian dan motivasi agama dalaman ke atas kepuasan hidup wanita bekerjaya pertengahan usia di Hulu Langat.

## METODOLOGI

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif, dengan mengaplikasikan teknik soal selidik. Borang soal selidik yang piawai digunakan untuk mendapatkan maklum balas mengenai sokongan sosial, strategi daya tindak, penghargaan sendiri, kesunyian, motivasi agama dan kepuasan hidup. Inventori yang diadaptasi di dalam kajian ini adalah *The MOS Social Support Survey*, *The Rosenberg Self-esteem Scale*, *UCLA Loneliness Scale*, *Intrinsic Religious Motivation Scale* dan *Life Satisfaction Index-Short Form*.

Kajian ini memilih daerah Hulu Langat di Selangor sebagai lokasi kajian. Hulu Langat dipilih kerana ia merupakan daerah yang mempunyai keluasan yang besar di Selangor dengan kepadatan penduduk seramai 1,138,198 (Jabatan Perangkaan Malaysia 2010). Majoriti penduduk Hulu Langat merupakan bangsa Melayu, iaitu seramai 565,618 orang berbanding dengan 351,048 berbangsa Cina dan 111,786 berbangsa India (Jabatan Perangkaan Malaysia 2010). Terdapat tujuh mukim di bawah daerah Hulu Langat iaitu mukim Kajang, Hulu Langat, Cheras, Ampang, Semenyih, Ulu Semenyih dan Beranang. Setelah dijalankan kaedah persampelan rawak mudah, hanya tiga mukim terpilih untuk menjadi sampel kajian iaitu mukim Ampang, Cheras dan Kajang. Ketiga-tiga mukim ini mempunyai kepadatan penduduk Melayu yang tinggi iaitu 153,949 orang di Ampang, 93,609 orang di Cheras dan 206,805 orang di Kajang (Jabatan Perangkaan Malaysia 2010).

Kaedah persampelan peringkat kedua yang digunakan untuk mendapatkan responden ialah persampelan bertujuan (*purposive sampling*). Kaedah persampelan bertujuan digunakan kerana sampel perlu memenuhi beberapa ciri yang ditetapkan untuk terlibat dalam kajian ini. Ciri-ciri tersebut adalah seorang wanita, berumur antara 40-59 tahun, bekerjaya (sama ada bekerja sendiri, pekerja swasta atau pekerja awam), berbangsa Melayu, tinggal dan bekerja di Kajang, Cheras atau Ampang dan sihat mental. Persampelan bertujuan merujuk kepada prosedur persampelan di mana sekumpulan subjek yang mempunyai ciri-ciri tertentu dipilih sebagai responden kajian. Dengan itu, subjek-subjek lain dalam populasi yang tidak memenuhi

ciri-ciri tersebut tidak berpeluang untuk menjadi responden kajian. Justeru, hasil kajian digeneralisasi kepada wanita Melayu bekerjaya pertengahan usia di Hulu Langat, Selangor.

Pengkaji mendekati pelbagai premis perniagaan, pejabat swasta dan kerajaan dengan kerjasama daripada Bahagian Sumber Manusia bagi mengedarkan borang soal selidik kepada staf wanita pertengahan usia yang memenuhi kriteria. Antara pejabat kerajaan dan swasta yang terlibat dalam kajian ialah Majlis Perbandaran Ampang Jaya, Perpustakaan Ampang, Pejabat Tanah Hulu Langat, Sekolah Kebangsaan Jalan Empat, Bangi, *Idaman Learning Centre* dan *Pest Control Services*. Keseluruhannya, sebanyak 500 borang soal selidik telah diedar. Sebanyak 420 borang (84%) telah dikembalikan dan penyelidik seterusnya memeriksa borang soal selidik untuk mengenal pasti borang yang terpaksa disisih. Setelah dikenal pasti, hanya 410 borang dapat diterima dan dimasukkan datanya ke dalam SPSS. Sebanyak 10 borang terpaksa disisih kerana mempunyai kadar *missing value* yang tinggi.

Data yang diperolehi seterusnya dimasukkan ke dalam perisian SPSS 20. Analisis faktor telah dijalankan untuk mengenal pasti kesahan instrumen. Faktor analisis eksploratori telah dijalankan untuk mengumpul maklumat tentang hubungan antara item kajian. Analisis data eksploratori pula dijalankan untuk mengenal pasti taburan dan normaliti data. Setelah analisis faktor dan data eksploratori menunjukkan hasil yang memuaskan, barulah analisis statistik inferensi dijalankan ke atas data.

Nilai kebolehppercayaan data telah dikenal pasti sekali lagi sebelum sebarang analisis dibuat ke atas data. Kesahan data juga telah diperiksa dengan menjalankan analisis faktor kepada semua skala. Data turut diperiksa dan dibersihkan daripada sebarang kesilapan semasa memasukkan data sebelum proses analisis statistik selanjutnya dijalankan. Contohnya, kesilapan memasukkan angka 44 bagi maklum balas 4. Normaliti data juga telah diperiksa berdasarkan kepada histogram, *boxplot* dan *scatterplot*. Analisis ke atas histogram mendapati bahawa data bertaburan secara normal (berbentuk *bell-curve*), dengan nilai *kurtosis* dan *skewness* menghampiri 0.

Statistik inferensi telah digunakan untuk mengenal pasti peramal kepuasan hidup bagi wanita pertengahan umur bekerjaya di Hulu Langat. Analisis dijalankan dengan menggunakan regresi pelbagai kaedah berperingkat (*stepwise multiple regression*). Kaedah ini memilih peramal yang signifikan sahaja untuk dimasukkan dalam analisis dan peramal yang tidak signifikan telah disingkirkan terus daripada analisis. Analisis regresi pelbagai seterusnya mengenal pasti kesesuaian model (*goodness-of-fit*) dan menunjukkan nilai sumbangan peramal-peramal kepada varians kepuasan hidup (pemboleh ubah bersandar). Nilai toleran juga diperiksa untuk memastikan tidak wujud

masalah *multi-collinearity* dalam data. Di samping itu, nilai maksimum juga dipastikan supaya tidak melebihi 1 yang menunjukkan tidak wujud masalah kritikal dalam data yang diakibatkan oleh *outliers*.

## HASIL KAJIAN

Faktor-faktor kepuasan hidup telah diuji dengan menggunakan analisis regresi pelbagai kaedah berperingkat (*stepwise*). Melalui prosedur regresi pelbagai ini, hanya pemboleh ubah peramal yang signifikan sahaja dimasukkan ke dalam regresi. Selain daripada itu, pemboleh ubah-pemboleh ubah yang berkolerasi juga tidak akan dimasukkan dalam analisis regresi. Ini dapat mengelakkan masalah *multicollinearity* sekiranya wujud. Hasil analisis menunjukkan bahawa terdapat korelasi yang kuat antara semua pemboleh ubah yang dikaji dengan kepuasan hidup. Pemboleh ubah penghargaan sendiri mempunyai nilai korelasi yang paling tinggi dengan kepuasan hidup ( $r = 0.60$ ), diikuti dengan kesunyian dan sokongan sosial. Motivasi agama dalaman hanya mencatatkan nilai korelasi 0.26 yang mana ia menunjukkan hubungan yang sangat lemah, namun masih lagi signifikan ( $k < 0.01$ ) (Jadual 1).

Seterusnya, analisis regresi pelbagai menunjukkan tiga daripada empat pemboleh ubah bebas adalah faktor peramal kepuasan hidup. Tiga pemboleh ubah yang dimasukkan ke dalam analisis ialah penghargaan sendiri, sokongan sosial dan kesunyian. Pemboleh ubah motivasi agama tidak dimasukkan kerana mempunyai nilai koefisien yang tidak signifikan ( $B = 0.07$ ,  $k > 0.05$ ). Penghargaan sendiri ternyata merupakan peramal yang kuat kepada kepuasan hidup ( $B = 0.59$ ,  $k < 0.01$ ), begitu juga dengan sokongan sosial ( $B = 0.12$ ,  $k < 0.01$ ). Kesunyian pula meramal kepuasan hidup secara negatif ( $B = -0.25$ ,  $k < 0.01$ ). Ini bermakna kesunyian yang tinggi akan meramal kepuasan hidup yang rendah. Kesemua pemboleh ubah ini (PK, SS dan K) menyumbang sebanyak 47% kepada perubahan varians kepuasan hidup. Keputusan ANOVA dalam model regresi menunjukkan bahawa secara signifikan, ketiga-tiga pemboleh ubah bebas merupakan faktor kepada kepuasan hidup. Model regresi pelbagai yang dibentuk oleh pemboleh ubah bersandar dan pemboleh ubah bebas adalah signifikan ( $F = 115.71$ ,  $k < 0.01$ ) (Jadual 2).

JADUAL 1. Korelasi antara pemboleh ubah bebas dan kepuasan hidup

Pemboleh ubah bebas	r
Sokongan sosial	0.40**
Penghargaan sendiri	0.60**
Kesunyian	-0.42**
Motivasi agama dalaman	0.26**

\*\* $k < 0.01$

JADUAL 2. Faktor-faktor peramal kepuasan hidup wanita

Pemboleh ubah	B	β	t
Pemalar (α)	15.42		
Penghargaan sendiri (PK)	0.59	0.47	11.69**
Sokongan sosial (SS)	0.12	0.24	6.24**
Kesunyian (K)	-0.25	-0.23	-5.75**

\*\*k < 0.01 F = 115.71\*\* R<sup>2</sup> = 0.47

Maka, model yang terhasil ialah seperti berikut:

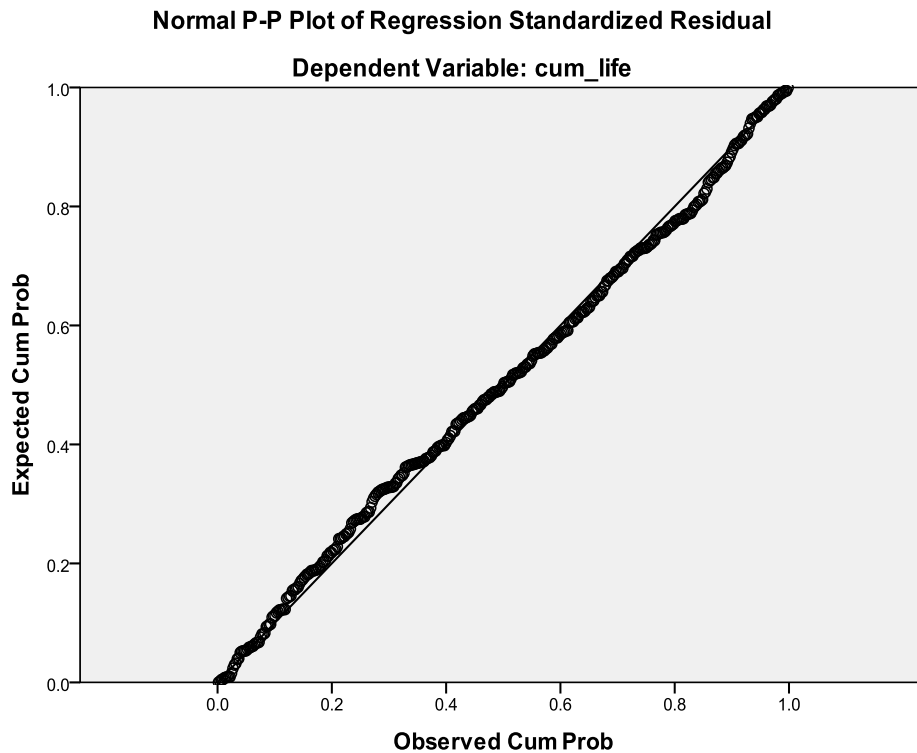
$$Y = \alpha + BX_1 + BX_2 + BX_3 + e$$

$$KH = 15.42 + 0.59 (PK) - 0.25 (K) + 0.12 (SS) + e$$

Pemerhatian ke atas kes (*casewise diagnostics*) memperlihatkan nilai residual piawai yang normal, iaitu berada dalam nilai -3.0 – 3.0. Nilai *Cook's distance*

untuk nilai maksimum pula adalah lebih rendah daripada 1, iaitu hanya 0.06. Ini menunjukkan tidak terdapat masalah kritikal dalam data yang disebabkan oleh kewujudan *outliers*. Selain itu nilai toleran juga berada pada nilai melebihi 0.10, yang menunjukkan bahawa tidak wujud masalah *multicollinearity*. Rajah 1 menunjukkan taburan skor kepuasan hidup yang berpola *linear*.

RAJAH 1. Taburan skor kepuasan hidup



PERBINCANGAN

Analisis regresi pelbagai menunjukkan bahawa peramal yang signifikan kepada kepuasan hidup adalah sokongan sosial, penghargaan sendiri dan kesunyian. Motivasi agama dalaman pula hanya berhubung kait dengan kepuasan hidup, tetapi tidak dapat meramal kepuasan hidup dengan signifikan. Peramal yang paling signifikan kepada kepuasan hidup wanita bekerjaya pertengahan usia adalah penghargaan sendiri, diikuti dengan

kesunyian dan sokongan sosial. Wanita pertengahan usia yang dikaji merupakan wanita bekerjaya yang tinggal di bandar. Kekuatan penghargaan sendiri dan sokongan sosial ternyata memberi kesan yang positif kepada kepuasan hidup. Manakala perasaan kesunyian mempengaruhi secara negatif kepuasan hidup yang mereka nikmati. Ini bermakna, wanita yang kurang mengalami kesunyian menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Penghargaan sendiri dibuktikan sebagai peramal yang paling signifikan kepada kepuasan hidup dalam kajian ini. Pada usia pertengahan, wanita mengalami pelbagai perubahan hidup dan cabaran yang boleh menjejaskan penghargaan sendiri mereka, seperti kehilangan pasangan, ujian penyakit, masalah kewangan dan perubahan fizikal. Namun, gaya hidup sihat dan pemikiran positif boleh mengurangkan kesan negatif perubahan hidup ini. Analisis menunjukkan bahawa majoriti wanita bekerjaya pertengahan usia yang dikaji mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi. Ini mungkin rentetan daripada status mereka sebagai wanita bekerjaya. Kerjaya dikaitkan dengan identiti, imej dan jati diri wanita. Oleh itu, mereka memiliki persepsi yang positif terhadap diri, pencapaian, masa hadapan dan masa lampau. Mereka optimis dengan kebolehan diri dan sentiasa melihat ke hadapan. Mereka juga turut menghargai segala pengalaman yang telah dilalui pada masa lampau dan belajar daripada pengalaman. Lantaran itu, ia secara langsung mempengaruhi persepsi mereka terhadap kepuasan hidup.

Penghargaan sendiri juga telah didapati mempengaruhi kepuasan hidup pelajar-pelajar kolej, remaja dan warga tua. Begitu juga dalam kalangan dewasa, samada lelaki atau wanita dewasa (Chen et al. 2006). Penghargaan sendiri merupakan satu-satunya peramal kepuasan hidup wanita di semua peringkat usia tua. Aspek-aspek lain seperti agama, pendapatan dan tahap pendidikan bergantung kepada usia dalam mempengaruhi kepuasan hidup. Dapatan kajian ini turut membuktikan bahawa golongan wanita pertengahan usia juga bergantung kepada penghargaan sendiri untuk menikmati kepuasan hidup.

Dapatan ini menyokong teori sosiometer (Leary et al. 1995) yang mencadangkan bahawa penghargaan sendiri merupakan pengukur kepada penerimaan sosial. Individu yang merasa diterima dan dihargai akan mempunyai penghargaan diri yang tinggi dan sebaliknya. Ini seterusnya akan mempengaruhi kesejahteraan dan kepuasan hidupnya. Keperluan penghargaan sendiri bermaksud keperluan kepada pencapaian, status, prestij, kebebasan dan kuasa. Sebagai mana wanita yang dikaji adalah wanita bekerjaya, majoriti daripada mereka mempunyai penghargaan sendiri yang tinggi kerana berjaya memenuhi keperluan tersebut.

Kesunyian juga telah dibuktikan mempengaruhi kepuasan hidup melalui analisis regresi yang dijalankan. Dewasa pertengahan usia berisiko untuk mengalami kesunyian kerana kematian pasangan, perceraian, perpindahan anak-anak daripada rumah, kemurungan dan pengecilan jaringan sosial (Ben Zur 2012). Sebahagian wanita pertengahan usia yang dikaji melaporkan mengalami kesunyian. Analisis mendapati bahawa semakin kurang kesunyian yang dialami, semakin tinggi kepuasan hidup. Sebaliknya, wanita yang melaporkan sering mengalami kesunyian pula mempunyai tahap kepuasan hidup yang rendah.

Ini bermakna kesunyian menyumbang secara negatif kepada kepuasan hidup. Perasaan kesunyian ternyata mempengaruhi penilaian mereka mengenai kepuasan hidup. Kesunyian selalunya berkaitan dengan kemurungan, kesedihan, kebimbangan dan perasaan tersisih. Wanita yang menghadapi masalah-masalah tersebut selalunya akan merasakan hidup mereka kurang bermakna, mereka telah gagal dalam hidup dan merasa tidak yakin dengan masa hadapan.

Brajkovic et al. (2011) melaporkan bahawa kesunyian merupakan salah satu faktor kepuasan hidup pesara selain daripada faktor demografi, status kesihatan dan sifat kelakar. Ini turut disokong oleh Hasnain dan Fatima (2012) yang mendapati bahawa kesunyian mempengaruhi kepuasan hidup dalam kalangan pelajar yang dikaji, walaupun mereka terdiri daripada pelajar yang cemerlang. Dapatan-dapatan ini jelas menunjukkan bahawa kesunyian boleh menimpa sesiapa sahaja, tidak kira peringkat umur. Kesunyian yang dialami memberi kesan langsung kepada persepsi tentang kepuasan hidup. Walau apa pun latar belakang responden, kesunyian memberi kesan yang negatif kepada kesejahteraan emosi dan hidup mereka.

Dapatan ini menyokong teori aktiviti yang dicadangkan oleh Havinghurst, Neugarten & Sheldon (1968). Menurut teori ini penuaan yang produktif dan gembira akan dicapai apabila individu yang berada pada usia pertengahan mahupun tua melibatkan diri dalam aktiviti, mengambil peranan dan mengekalkan hubungan yang positif. Jaringan sosial yang hilang perlu digantikan dengan jaringan sosial yang baru untuk mengurangkan perasaan kesunyian yang biasa dialami oleh golongan pertengahan usia dan tua. Mereka boleh membina persahabatan yang baru dan melibatkan diri dalam aktiviti kemasyarakatan dan kebajikan untuk membina kehidupan yang bermakna walaupun telah mengalami banyak kehilangan dan perubahan dalam hidup.

Selain itu, sokongan sosial turut mempengaruhi kepuasan hidup dalam kalangan wanita bekerjaya pertengahan usia. Wanita pada fasa ini sangat memerlukan sokongan daripada keluarga dan rakan-rakan. Sokongan yang dipenuhi akan menghasilkan emosi-emosi yang positif, seterusnya membawa kepada kepuasan hidup yang tinggi. Sokongan sosial juga didapati menyumbang kepada kesihatan, kesejahteraan dan kualiti hidup. Justeru, semakin tinggi sokongan sosial yang diterima, semakin tinggi juga kepuasan hidup yang dinikmati oleh responden. Semua bentuk sokongan sosial, iaitu sokongan emosi, sokongan material dan sokongan praktikal adalah penting bagi wanita pertengahan usia. Keterbatasan fizikal dan kemerosotan kesihatan meningkatkan lagi keperluan mereka kepada sokongan sosial.

Hadi et al. (2014) turut mendapati bahawa sokongan sosial mempengaruhi kepuasan hidup warga tua yang dikaji. Beliau turut mendapati bahawa warga tua yang

tinggal bersama pasangan atau anak menikmati kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada warga tua yang tinggal bersendirian. Kewujudan ahli keluarga yang tinggal bersama memberi gambaran tentang sokongan sosial yang diterima. Sokongan sosial memberi mesej bahawa mereka disayangi, diiktiraf dan dihargai. Bagi wanita pertengahan usia juga, mereka memerlukan keyakinan bahawa insan penting dalam hidup mereka sentiasa menyokong mereka. Kepuasan hidup akan tercetus apabila kehidupan mereka dikelilingi oleh insan-insan yang sentiasa menyokong di saat-saat sukar.

Dapatan mengenai sokongan sosial dan kepuasan hidup ini selari dengan hipotesis kesan langsung (*direct effect hypothesis*). Hipotesis kesan langsung menyatakan bahawa semakin banyak sokongan sosial yang diterima, semakin tinggi kualiti hidup, tidak kiralah berapa tinggi tahap tekanan yang dialami seseorang (Brenda et al. 1997). Ini kerana jaringan sokongan sosial yang besar akan memberikan pengalaman yang positif dan menggembirakan kepada hidup seseorang. Kewujudan sokongan sosial membuatkan seseorang merasa dihargai, disayangi, diperlukan, dilindungi dan perasaan-perasaan positif yang lain. Ini seterusnya akan memperbaiki tahap kesihatannya dengan menguatkan lagi sistem imunisasi (Brenda et al. 1997). Individu yang menerima sokongan emosi melaporkan tekanan emosi yang rendah dan pencapaian peribadi yang lebih tinggi.

Namun begitu, terdapat juga kajian yang mendedahkan bahawa sokongan sosial tidak mempengaruhi kepuasan hidup. Silverstein, Chen dan Heller (1996) sebagai contoh mendapati bahawa perasaan kebergantungan kepada sokongan sosial telah mengurangkan kepuasan hidup dalam kalangan warga tua kerana mereka merasa diri tidak berdaya (*helpless*). Warga tua yang kerap menerima sokongan sosial merasakan diri mereka sudah hilang kawalan ke atas diri. Warga tua yang tinggal di institusi penjagaan terutamanya merupakan golongan yang sering kali memerlukan sokongan yang kuat daripada staf, rakan-rakan dan keluarga. Namun, mereka berisiko untuk merasakan diri tidak berguna, menyusahkan keluarga dan bergantung hidup dengan individu lain apabila perlu sentiasa dibantu dan disokong. Mereka ingin melakukan rutin harian sendiri dan tidak mahu bergantung kepada individu lain, tetapi keterbatasan kudrat dan fizikal menghadkan keupayaan mereka.

Pemboleh ubah motivasi agama dalaman pula gagal dibuktikan menyumbang kepada kepuasan hidup. Ini bermakna, responden yang memiliki motivasi agama dalaman yang tinggi tidak semestinya melaporkan kepuasan hidup yang tinggi juga. Dapatan kajian menunjukkan bahawa motivasi agama dalaman tidak mempengaruhi pertimbangan mereka mengenai kepuasan hidup. Ramai yang melaporkan motivasi agama dalaman yang tinggi, namun, pada masa yang sama kepuasan hidup yang mereka miliki adalah rendah.

Ini konsisten dengan beberapa dapatan kajian lepas yang menunjukkan pengaruh motivasi agama yang lemah ke atas kepuasan hidup. Contohnya, Martos Kezdy dan Scabo (2011) membuktikan bahawa motivasi agama memberi pengaruh yang lemah ke atas kepuasan hidup golongan dewasa berbangsa Hungary.

Sebaliknya Kozaryn (2010) mendapati bahawa motivasi agama dalaman menyumbang secara signifikan kepada kesejahteraan atau kepuasan hidup. Hasil kajian meta analisis juga menunjukkan bahawa kebanyakan kajian mendapati hubungan yang positif antara motivasi agama, penghayatan agama atau pegangan agama dan kepuasan hidup. Kajian-kajian tersebut juga mencadangkan beberapa pengantara yang mempengaruhi hubungan antara agama dan kepuasan hidup seperti keyakinan, sokongan sosial dan lokus kawalan.

Pendek kata, kajian mengenai motivasi agama menunjukkan dapatan yang pelbagai. Secara umumnya, motivasi agama sangat bergantung kepada faktor jantina, bangsa, umur dan tahap kesihatan. Majoriti kajian menunjukkan bahawa, wanita, bangsa kulit hitam, warga tua dan penghidap penyakit melaporkan kesan yang lebih besar daripada motivasi agama. Ini kerana mereka memiliki pergantungan yang lebih tinggi kepada Tuhan. Mereka memerlukan satu bentuk hubungan yang boleh memberikan mereka rasa selamat, rasa dilindungi dan rasa dikasihi. Senario ini tentunya berbeza dengan individu yang sihat, masih kuat, muda dan memiliki apa yang mereka inginkan dalam hidup.

Ringkasnya, dapatan mendedahkan tiga peramal kepuasan hidup yang signifikan, iaitu penghargaan sendiri, kesunyian dan sokongan sosial. Motivasi agama dalaman tidak meramal kepuasan hidup dalam kalangan wanita bekerjaya pertengahan usia. Hasil kajian ini dapat digeneralisasikan kepada wanita bekerjaya pertengahan usia yang tinggal di Hulu Langat, Selangor. Senario wanita tidak bekerjaya mungkin berbeza daripada wanita bekerjaya. Begitu juga dengan wanita yang tinggal di kampung atau di bandar-bandar lain. Hasil kajian ini juga hanya merujuk kepada wanita pertengahan usia sahaja kerana pada peringkat ini, mereka melalui perubahan fizikal, kognitif dan sosial yang unik. Selain daripada itu, hanya wanita Melayu yang terlibat dalam kajian ini. Justeru, hasil kajian tidak boleh digeneralisasikan kepada wanita berbangsa lain. Bangsa, agama, kelas sosial, pendidikan dan sebagainya mungkin mempengaruhi pandangan mereka terhadap kualiti dan kepuasan hidup (Haryati & Sharifah Meryam 2010).

Ternyata, tiga faktor ini, iaitu sokongan sosial, penghargaan sendiri dan kesunyian sangat mempengaruhi kepuasan hidup wanita Melayu bekerjaya pertengahan usia di Hulu Langat, Selangor. Mereka sangat memerlukan sokongan sosial yang padu, rasa penghargaan yang tinggi terhadap diri dan kurang rasa kesunyian. Sekiranya, elemen-elemen ini tidak

dapat dipenuhi, ia akan menjejaskan persepsi mereka terhadap kepuasan hidup. Elemen sokongan sosial dan penghargaan sendiri adalah pelengkap bagi hidup mereka. Setelah mengharungi banyak kepayahan dalam kerjaya dan rumah tangga, wanita di usia ini ingin merasa selesa dan berpuas hati dengan apa yang mereka miliki. Perasaan tersebut adalah pencetus kepada penghargaan sendiri mereka. Kegagalan mencapai apa yang mereka impikan akan memberi kesan kepada penghargaan sendiri yang dimiliki.

Pada masa yang sama, mereka juga menghadapi pelbagai masalah kesihatan dan fizikal, kerana perubahan hormon dan proses penuaan. Justeru, wanita di usia sebegini memerlukan sokongan sosial yang kuat daripada keluarga dan rakan-rakan. Mereka ingin didengari, diberikan semangat, rasa dihargai dan kadangkala dibantu secara material dan praktikal. Sokongan sosial adalah sumber kekuatan emosi dan psikologi di usia sebegini. Individu yang paling diharapkan tentunya pasangan dan anak-anak bagi yang berkahwin. Bagi yang tidak berkahwin, mereka lebih dekat dengan ahli keluarga seperti ibu bapa dan adik-beradik. Tidak kurang juga yang mengharapkan rakan-rakan sebagai sumber sokongan sosial mereka. Bagi wanita bekerjaya, rakan sepejabat memainkan peranan yang besar kepada kehidupan mereka kerana mereka menghabiskan masa yang panjang di situ.

Satu realiti yang tidak dapat disangkal juga ialah, wanita pada usia pertengahan sering kali berdepan dengan kehilangan, perpisahan dan perubahan dalam situasi hidup. Ini memberi kesan yang ketara kepada perasaan kesunyian jika ianya tidak dapat dibendung. Kesunyian boleh menjadi ancaman kepada kesejahteraan emosi, kegembiraan dan kepuasan hidup mereka. Sebagai contoh, wanita yang baru kehilangan suami akibat kematian berdepan dengan risiko kesunyian jika mereka tidak dapat mengawal emosi dan memandang masa hadapan dengan positif. Kesunyian yang berpanjangan seterusnya boleh membawa kepada kemurungan dan menjejaskan kesihatan fizikal. Mereka perlu cepat bangkit dan pulih daripada kesan kehilangan untuk meneruskan kehidupan bersama anak-anak.

## KESIMPULAN

Justeru, jika kesemua elemen ini berada di dalam keadaan yang optimum, kepuasan hidup wanita juga mempunyai kebarangkalian yang tinggi untuk berada di tahap maksimum. Untuk memperbaiki kepuasan hidup, elemen inilah yang perlu diberikan perhatian oleh pihak majikan, keluarga, kementerian dan sebagainya. Sebagai contoh, kumpulan sokongan rakan sebaya boleh diwujudkan di pejabat untuk memberi platform kepada wanita pertengahan usia berkongsi masalah dengan rakan sebaya yang boleh dipercayai. Kaunselor juga perlu disediakan di setiap pejabat kerajaan mahu

pun swasta bagi menawarkan sokongan emosi kepada golongan tersebut.

Pihak keluarga juga perlu lebih prihatin dengan gejala kesunyian yang ditunjukkan oleh wanita pertengahan usia. Ini adalah kerana kesunyian cenderung untuk dialami oleh wanita di peringkat akhir pertengahan usia (55-59 tahun). Jika kesunyian tidak dibendung, ia akan berisiko membawa kepada kemurungan dan tekanan.

Dapatan kajian boleh dimanfaatkan juga oleh pekerja sosial, kaunselor, ahli psikologi klinikal dan penggubal polisi untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualiti hidup wanita pertengahan usia. Program-program yang bersesuaian perlu dilaksanakan oleh Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat ke atas wanita pertengahan usia untuk meningkatkan kepuasan hidup mereka. Polisi dan dasar untuk meningkatkan kesejahteraan hidup wanita pertengahan usia perlulah mengambil kira elemen-elemen sokongan sosial, penghargaan sendiri dan kesunyian, kerana ia sangat mempengaruhi kepuasan hidup mereka.

## RUJUKAN

- Ben Zur, H. 2012. Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology* 146 (1-2): 23-36.
- Brajkovic, L., Gregurek, R., Kusevic, Z., & Ratkovic, A. S. 2011. Life satisfaction in persons of the third age after retirement. *Collegium Antropologicum* 35 (3): 665-671.
- Brenda, W.J.H., Tilburg, T.V., Deeg, D.J.H. & Kriegsman, D.M.W. 1997. Direct and buffering effect of social support and personal coping resources in individual with arthritis. *Social Science & Medicine*. 44 (3): 393-402.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H. & Leung, J. P. 2006. Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology* 9 (1): 24-35.
- Chipperfield, J.G., & Havens, B. 2001. Gender differences in the relationships between marital status transitions and life satisfaction in later life. *Journal of Marriage and the Family* 12 (3): 176-186.
- Hasnain, S. F., & Fatima, I. 2012. Perfectionism, loneliness, and life satisfaction in Engineering students. *Journal of Behavioral Sciences* 22 (3): 33-48.
- Havinghurst, R., Neugarten, B. & Sheldon, T. 1968. Patterns of Aging. In *Middle age and aging*, edited by Bernice Neugarten, 161-172. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. 2010. *Taburan penduduk mengikut kawasan pihak berkuasa tempatan dan mukim*. Banci Penduduk dan Perumahan Malaysia. Putrajaya.



- Jacques, E. 1965. Death and mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis* 46: 502-514.
- Jan, M. & Masood, T. 2008. An assessment of life satisfaction among women. *Extension and Communication* 2 (1): 33-42.
- Juang, K. D., Wang, S.J., Lu, S. R., Lee, S. J. & Fuh, J. L. 2005. Hot flashes are associated with psychological symptoms of anxiety and depression in peri- and post but not premenopausal women. *Maturitas* 52 (2): 119-126.
- Hadi Kooshair, Nurizan Yahaya, Tengku Aizan Hamid & Asnarulkhadi Abu Samah. 2014. Gender as a moderator of the relation among social support functions and life satisfaction in older Malaysians. *Journal of Women and Aging* 26 (1): 22-38.
- Kozaryn, A. O. 2010. Religiosity and life satisfaction across nations. *Mental Health, Religion, & Culture* 13 (2): 155-169.
- Krantz, G. & Ostergren, P. 2000. Common symptoms in middle aged women: Their relation to employment status, psychosocial work conditions and social support in a Swedish setting. *Journal of Epidemiology Community Health* 54 (3): 192-199.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. 1995. Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality & Social Psychology* 68 (3): 518-530.
- Li, L., Liang, J., Toler, A. & Gu, S. 2005. Widowhood and depressive symptoms among older Chinese: Do gender and source of support make a difference? *Social Science & Medicine* 60 (1): 637-647.
- Martos, T., Kezdy, A., & Scabo, K. H. 2011. Religious motivations for everyday goals: Their religious context and potential consequences. *Motivation and Emotion* 35 (1): 75-88.
- Minuzzi, L., Frey, B.N. & Soares, C. N. 2012. Depression during the menopausal transition: An update on epidemiology and biological treatments. *The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry* 1(1): 22-27.
- Santrock, J. W. 2011. *Life span development*. New York: Mc Graw Hill.
- Haryati Shafii & Sharifah Meryam Shareh Musa. 2010. Pengaruh keselesaan ke tempat kerja terhadap kualiti hidup. *Akademika* 79 (Mei-Ogos): 105-115.
- Sheehy, G. 1992. *The Silent Passage: Menopause*. New York: Random House.
- Shichman, S., & Cooper, E. 2004. Life satisfaction and sex role concept. *Journal of Sex Role* 11(1): 227-240.
- Silverstein, M., Chen, X., & Heller, K. 1996. Too much of a good thing? Intergenerational social support and the psychological well-being of older parents. *Journal of Marriage and the Family* 58 (1): 970-982.
- Vaillant, G. 1977. *Adaptation to life: How the best and the brightest came of age*. Boston: Little Brown.
- Siti Marziah Zakaria (corresponding author)  
 Pusat Pengajian Umum  
 Universiti Malaysia Kelantan  
 17600 Jeli  
 Kelantan  
 E-mail: sitimarziah80@gmail.com
- Nor Ba' Yah Ab Kadir  
 Pusat Psikologi dan Pembangunan Manusia  
 Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan  
 Universiti Kebangsaan Malaysia  
 43600 Bangi  
 Selangor  
 E-mail: aknbayah@ukm.edu.my
- Nasrudin Subhi  
 Pusat Psikologi dan Pembangunan Manusia  
 Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan  
 Universiti Kebangsaan Malaysia  
 43600 Bangi  
 Selangor  
 E-mail: nas2572@ukm.edu.my
- Khaidzir Ismail  
 Pusat Psikologi dan Pembangunan Manusia  
 Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan  
 Universiti Kebangsaan Malaysia  
 43600 Bangi  
 Selangor  
 E-mail: izay@ukm.edu.my

Received: 14 January 2015

Accepted: 19 May 2015

