

Cabaran Kesukarelawan dan Strategi Daya Tindak Sukarelawan Senior di Malaysia Berpandukan Pendekatan Fenomenologi

A Phenomenology Driven Approach on the Challenges and Coping Strategies of Malaysian Senior Volunteers

ISABELA SENTI RIJENG* & KHADIJAH ALAVI

Received: 5-6-2025 /Accepted: 28-9-2025

ABSTRAK

Kesukarelawan senior merupakan satu bentuk aktiviti menua secara produktif yang memberi manfaat kepada kesejahteraan dan kualiti hidup warga emas. Namun begitu, pengetahuan mengenai penyertaan warga emas dalam aktiviti kesukarelawan di Malaysia masih pada tahap yang rendah. Selain itu, sukarelawan senior juga tidak terkecuali daripada berhadapan dengan pelbagai cabaran yang berpotensi mempengaruhi minat dan kekerapan untuk melibatkan diri dalam aktiviti seumpamanya. Kajian ini bertujuan untuk memahami cabaran yang dihadapi oleh sukarelawan senior sepanjang menjalankan kerja sukarela dan strategi daya tindak yang digunakan untuk mengatasi cabaran yang dihadapi. Kajian ini mengguna pakai rekabentuk kualitatif berdasarkan pendekatan fenomenologi. Teknik persampelan bertujuan dan bola salji telah digunakan untuk mengenal pasti dan menemubual 19 orang sukarelawan senior berumur 60 tahun ke atas yang menjalankan kerja sukarela secara formal dan informal sekurang-kurangnya 12 bulan di negeri Kedah, Perak, Sarawak, Selangor dan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya. Data kajian ditranskrip secara verbatim dan dianalisis secara tematik menggunakan perisian NVivo. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat tiga cabaran utama kesukarelawan iaitu: (1) komitmen masa; (2) stigma dan persepsi; dan (3) pengurusan organisasi sukarela manakala strategi daya tindak yang digunakan untuk mengatasi cabaran ini ialah (1) pengurusan masa efektif (2) kebergantungan terhadap sistem sokongan; dan (3) pemilihan aktiviti sukarelawan. Penemuan daripada kajian ini dapat menyumbang kepada pemahaman yang lebih mendalam mengenai landskap kesukarelawan senior di Malaysia. Hasil kajian ini memberi implikasi dasar dan praktikal yang menyumbang kepada usaha merekrut, membangun dan memperkasakan daya tahan sukarelawan senior dalam jangka masa panjang.

Kata kunci: Cabaran; strategi daya tindak; sukarelawan; warga emas; fenomenologi

ABSTRACT

Senior volunteerism is a form of productive ageing activity that supports older adults well-being and quality of life. However, recent knowledge on the participation of the elderly in volunteer activities in Malaysia remains limited. Furthermore, senior volunteers encounter various challenges that may impact their interest and continuity of involvement. This study aims to explore the challenges faced by senior volunteers and the coping strategies they employ to overcome these challenges. A qualitative research design with a phenomenological approach was adopted. Purposive and snowball sampling techniques were used to recruit 19 senior volunteers aged 60 and above, engaged in formal or informal volunteering for at least 12 months across the states of Kedah, Perak, Sarawak, Selangor, and the Federal Territories of Kuala Lumpur and Putrajaya. Data gathered were then transcribed verbatim and thematically analyzed using Nvivo software. The findings revealed three key challenges: (1) time commitment, (2) stigma and perception, and (3) volunteer organization management. Coping strategies employed by senior volunteers are (1) effective time management, (2) reliance on support systems, and (3) selection of volunteer activities. The study provides a deeper understanding of the current senior volunteering landscape in Malaysia. The output of this study provides policy and practical implications towards recruiting efforts, the development of senior volunteers and volunteer resilience in the long term.

Keywords: Challenges; coping strategies; volunteer; elderly; phenomenology

PENGENALAN

Penuaan populasi sedang berlaku dalam kadar yang amat pantas di seluruh dunia. Hal ini didorong oleh kesedaran gaya hidup sihat, kemajuan dalam teknologi kesihatan serta penurunan tahap kesuburan wanita yang sekaligus menghasilkan kadar kelahiran yang rendah (Azlan et al., 2025). Berdasarkan unjuran dari tahun 2020 - 2050 oleh Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB), benua Asia dijangka mencatatkan kadar penuaan populasi penduduk berumur 65 tahun ke atas daripada 8.9 peratus kepada 18 peratus, iaitu dua kali ganda daripada kadar purata di peringkat global (PBB, 2020). Di Malaysia, statistik bilangan penduduk berusia 60 tahun dan ke atas dijangka akan meningkat lebih ramai iaitu 6.17 juta berbanding bilangan penduduk berusia 14 tahun dan ke bawah pada 6.11 juta (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2022). Trend populasi warga emas yang semakin meningkat ini memberi pelbagai implikasi kepada sistem sokongan sosial, kesejahteraan sosio-ekonomi, produktiviti, pendapatan dan kesihatan yang mampan. Dalam masa yang sama, warga emas di peringkat usia lanjut ini turut berhadapan dengan pelbagai isu berkaitan penuaan, antaranya kemerosotan dari aspek kesihatan fizikal, mental, sosial dan ekonomi (Faizal et al., 2023). Fenomena ‘tsunami warga emas’ yang berlaku di seluruh dunia ini menjadi satu bentuk panggilan kepada semua pihak berkepentingan dan pelaksana dasar supaya mula mengambil serius dan bertindak merancang serta menggariskan langkah strategik untuk memperkasakan warga emas.

Malaysia memiliki populasi warga emas yang sejumlah besarnya adalah dalam kalangan generasi *baby boomers*. Warga emas dari generasi pasca perang ini mempunyai fizikal dan minda yang masih sihat, berpengetahuan dan berkemahiran tinggi, mempunyai sumber kewangan yang mencukupi serta masa yang terluang selepas bersara. Keupayaan ini memberi peluang kepada warga emas untuk menyumbangkan khidmat bakti kepada masyarakat melalui penglibatan dalam aktiviti aktif dan produktif dalam usaha memanjangkan hayat hidup (Hansen & Slagsvold, 2020).

Kesukarelawanan senior merupakan satu bentuk aktiviti produktif yang diperkenalkan di seluruh dunia untuk memerangi cabaran penuaan. Kesukarelawanan senior, atau kesukarelawan di peringkat usia lanjut merujuk kepada penglibatan dalam aktiviti bercorak pendampingan sosial yang memberi peluang kepada warga emas untuk memberi khidmat bakti kepada masyarakat. Keterlibatan dalam kesukarelawanan senior membawa pelbagai manfaat yang positif dari sudut fizikal, kognitif, sosial, psikologikal dan ekonomi kepada warga emas (Lee et al., 2023; Lehane & Scarlett, 2024; Mayers et al., 2024; Ryu et al., 2024). Selain itu, penglibatan dalam kerja sukarela turut membantu warga emas yang duduk keseorangan di rumah untuk memerangi masalah kesunyian (Jaafar et al., 2021) di samping memberi peluang untuk berinteraksi dan membina hubungan dengan masyarakat di sekeliling (Berg-Weger & Morley, 2020).

Kesukarelawanan senior juga merupakan satu bentuk aktiviti produktif yang tidak asing dalam masyarakat yang mengamalkan budaya kolektivistik seperti di Malaysia. Antara ciri-ciri masyarakat kolektivistik adalah meletakkan kepentingan dan matlamat kumpulan melebihi kepentingan diri, saling bergantung, taat dan setia kepada pemimpin dan sentiasa berusaha mengekalkan keharmonian untuk mengelakkan konflik. Budaya kolektivistik berkait rapat dengan semangat kesukarelawanan kerana individu lebih bermotivasi untuk menyumbang kepada kesejahteraan komuniti berbanding mengejar pengiktirafan atau keuntungan peribadi. Nilai ini ditonjolkan dalam penglibatan warga emas secara bersama dalam aktiviti sukarela seperti gotong royong, acara rewang, kenduri kendara dan upacara pengebumian. Sikap suka membantu ini lahir hasil daripada budaya dan pendedahan awal oleh ibu bapa, saudara mara dan rakan taulan.

Sungguhpun penglibatan dalam bidang ini mendatangkan pelbagai manfaat, namun kadar penyertaan warga emas dalam aktiviti kesukarelawanan adalah agak sporadik dan berada pada tahap yang rendah (Lai, 2024; Hansen & Slagsvold, 2020; Le & Aartsen, 2022). Dalam usaha untuk menggalakkan warga emas berkecimpung dalam bidang kesukarelawanan, adalah penting untuk memahami cabaran atau halangan yang mempengaruhi keterlibatan warga emas sepanjang menjalankan aktiviti sukarela. Selain itu, kajian ini turut menyelami bagaimana sukarelawan senior melaksanakan strategi daya tindak berdasarkan cabaran yang dihadapi.

Menurut Jiang et al. (2020), kebanyakan kajian mengenai kesukarelawanan senior cenderung untuk menfokuskan kepada negara maju dan negara Barat. Sebaliknya, kajian mengenai aktiviti seumpamanya dalam negara-negara sedang membangun di sekitar benua Asia, khususnya di Malaysia masih berada pada tahap yang rendah. Kajian lepas berkaitan warga emas di Malaysia juga dilihat lebih tertumpu kepada aspek kesejahteraan dan kualiti hidup, kesihatan fizikal dan mental, ekonomi, kebajikan dan kemudahan fasiliti bersifat mesra warga emas (Mustaffa et al., 2024; Chang et al., 2022; Abdullah Sani et al., 2022). Justeru, kajian ini berhasrat untuk menghasilkan data asas berhubung landskap kesukarelawanan senior dalam negara. Kajian ini juga berpotensi membantu pihak berkepentingan dan pelaksana dasar untuk merangka pelan tindakan yang khusus bagi menggalakkan kesukarelawanan senior sebagai satu bentuk aktiviti penuaan produktif dalam Malaysia.

SOROTAN LITERATUR

PENUAAN USIA

Penuaan usia kini telah menjadi fokus yang rancak dibincangkan apabila kadar pertumbuhan populasi semakin meningkat selari dengan perubahan cabaran demografi. Terdapat dua dasar utama yang menjadi penggerak kepada isu penuaan dan warga emas dalam negara iaitu Dasar Warga Emas Negara (DWEN) yang dipelopori oleh Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM) dan Dasar Kesihatan Warga Emas Negara (DKWEN) di bawah Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM). Kerajaan melalui KPWKM dan KKM telah mengambil inisiatif memperkemas Pelan Tindakan Warga Emas Negara (PTWEN) dan Pelan Tindakan Perkhidmatan Kesihatan Warga Emas (PTPKWE) 2023–2030 dalam usaha untuk mengoptimumkan potensi warga emas melalui penuaan sihat, positif, aktif dan produktif. Buat masa ini, inisiatif kesukarelawanan senior sebagai satu bentuk aktiviti produktif adalah sporadik dan hanya disentuh secara tidak langsung di beberapa bahagian dalam PTWEN dan PTPKWE.

LATARBELAKANG TEORETIKAL

Teori Aktiviti adalah antara teori pelapis terawal yang meneliti konsep kesukarelawanan senior dalam kalangan warga emas (Kam, 2002). Teori yang mula-mula diperkenalkan oleh Havighurst et al. sekitar tahun 1961 ini mencadangkan bahawa aktiviti mempunyai hubungan positif dengan kepuasan hidup seseorang. Konsep penuaan aktif dan produktif berkait rapat dengan Teori Aktiviti yang menekankan kepentingan warga emas untuk meneruskan aktiviti yang pernah dilakukan sebelum bersara di samping memulakan aktiviti baru seperti aktiviti kesukarelawanan selepas bersara (Havighurst, 1963; Lemon et al., 1972). Interaksi ini memberi kesan kepada tingkah laku, corak pemikiran dan proses penuaan .

Teori Aktiviti turut menegaskan bahawa golongan tua mempunyai keperluan psikologi dan sosial yang sama seperti golongan pertengahan umur, dan penarikan sosial yang mencirikan usia tua adalah bertentangan dengan keperluan warga emas. Apabila penarikan sosial atau kehilangan peranan berlaku (melalui persaraan, menjadi balu/janda/duda, atau kehilangan keupayaan untuk mengambil bahagian dalam aktiviti), warga emas berkemungkinan akan merasa kehilangan identiti, mengalami rasa harga diri yang rendah dan mempunyai perasaan malu sehingga mengasingkan dirinya.

Teori Aktiviti disokong secara meluas dalam kajian empirikal berkaitan penuaan dan kesejahteraan hidup. Lemon et al. (1972) mendapati bahawa terdapat korelasi yang positif di antara tahap aktiviti yang lebih tinggi dan kepuasan hidup dalam kalangan warga emas. Selain itu, Rowe dan Kahn (1997) telah memasukkan aspek Teori Aktiviti ke dalam model “penuaan yang berjaya” (*successful aging*) yang menonjolkan peranan aktiviti sosial dan produktif untuk menggalakkan kesihatan fizikal dan mental individu.

Teori kedua yang berkait rapat dengan cabaran kesukarelawanan dan daya tindak sukarelawan senior adalah Model Transaksional Stress dan Daya Tindak. Model yang dibangunkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) ini merupakan kerangka untuk menilai proses daya tindak terhadap situasi yang memberi tekanan. Teori ini mengandaikan bahawa stress adalah satu hasil interaksi dinamik di antara individu dan persekitaran, memberi tumpuan kepada cara tekanan dinilai (*appraisal*) dan bagaimana strategi daya tindak (*coping strategies*) digunakan untuk mengatasi tekanan tersebut (Lazarus & Cohen, 1977). Apabila diaplikasikan dalam konteks kesukarelawanan, model kognitif ini dapat membantu sukarelawan senior untuk meneliti dan mengurus tekanan yang berkait rapat dengan peranan sukarelawan masing-masing. Proses ini melibatkan penilaian primer (menilai kepentingan tekanan) dan penilaian sekunder (menilai sumber daya tindak yang ada). Hal ini bermakna tindak balas dibentuk oleh persepsi sukarelawan senior terhadap tekanan dan keberkesanan strategi. Justeru, teori ini adalah relevan untuk memahami cabaran dan halangan yang dialami kerana sukarelawan senior perlu memegang pelbagai peranan dan tanggungjawab sehingga mengakibatkan berlakunya konflik dan tekanan.

CABARAN KESUKARELAWANAN DAN STRATEGI DAYA TINDAK

Antara cabaran yang menghalang penglibatan berterusan warga emas dalam kesukarelawanan senior ialah kekurangan masa, komitmen keluarga, masalah kesihatan, isu pengangkutan dan kurang pendedahan mengenai bagaimana untuk menyertai aktiviti sedemikian (Nickrent et al., 2024; Cao et al., 2021; Townsend et al., 2021). Dalam konteks warga emas di Malaysia, cabaran yang sering diketengahkan adalah kelemahan fasiliti dan kemudahan yang bersifat mesra warga emas (Liom & Imang, 2023), kadar penggunaan teknologi yang rendah (Noor et al., 2022), pengangkutan (Rose et al., 2024) dan keperluan sokongan emosi (Ishak dan Alavi, 2024). Cabaran yang gagal ditangani dengan baik akan mendatangkan kerugian kepada negara apabila tidak mendapat manfaat sepenuhnya daripada warga emas selaku aset yang masih berpotensi untuk menyumbang kepada negara. Justeru, keperluan untuk memahami cabaran dan halangan yang dihadapi adalah penting agar intervensi dapat dilakukan ke arah menjana lebih ramai sukarelawan senior pada masa akan datang.

Kesukarelawanan senior boleh dilihat sebagai satu bentuk strategi daya tindak proaktif oleh warga emas untuk menguruskan tekanan yang berkait rapat dengan penuaan seperti kesunyian dan kehilangan peranan sosial. Daya tindak merujuk kepada keupayaan sukarelawan untuk menggunakan kemahiran yang bersesuaian apabila berhadapan dengan situasi tekanan dan persekitaran yang mencabar. Daya tindak adalah penting untuk sukarelawan senior yang kerap

menghadapi situasi yang melampau seperti berdepan dengan penyakit, bencana alam, kecemasan dan cabaran penuaan. Daya tindak dalam konteks kesukarelawanan pula bermakna sukarelawan mampu mengaolikasikan pelbagai strategi kemahiran apabila berhadapan dengan cabaran dengan menggunakan pengalaman hidup, daya tahan emosi dan strategi penyesuaian. Sukarelawan senior menggunakan gabungan strategi daya tindak berfokuskan masalah dan daya tindak berfokuskan emosi yang dipengaruhi oleh keadaan semasa dan pengalaman lampau. Antara strategi daya tindak yang diamalkan untuk menangani cabaran termasuklah menguruskan masa mengikut keperluan (Harris et al., 2023), pemilihan aktiviti yang mengambil kira keperluan sokongan warga emas sendiri (Kwong & Yu, 2022) dan mendapatkan bantuan daripada ahli keluarga dan orang sekeliling (Choi & Lee, 2021). Pendek kata, strategi daya tindak menyediakan cara berstruktur untuk sukarelawan senior melibatkan diri dengan komuniti di samping menawarkan sokongan sosial dan rasa tujuan.

METODOLOGI

REKABENTUK DAN PENDEKATAN KAJIAN

Kajian ini menggunakan rekabentuk kualitatif dengan berpandukan pendekatan fenomenologi deskriptif sebagai usaha mendalami halangan yang dilalui sepanjang menjalankan kerja sukarela selain memahami cara berdaya tindak bagi mengatasi halangan yang dihadapi. Kaedah fenomenologi memberikan peluang kepada pengkaji untuk memahami perspektif informan yang bermakna dan pengalaman hidup mereka secara subjektif dalam persekitaran suasana yang kompleks (Alhazmi & Kaufmann, 2022; Williams, 2021). Pengumpulan data dan pelaporan kajian ini telah merujuk kepada garis panduan COREQ (*Consolidated Criteria For Reporting Qualitative Research*) yang dibangunkan oleh Tong et al. (2007).

PESERTA KAJIAN DAN SAIZ SAMPEL

Peserta yang dipilih sebagai informan bagi kajian ini dikenal pasti melalui kaedah persampelan bertujuan dan teknik bola salji. Kriteria inklusif dan eksklusif yang ditetapkan bagi pemilihan informan kajian adalah seperti JADUAL berikut:

JADUAL 1. Kriteria pemilihan sampel kajian

Inklusif	Eksklusif
Berumur 60 tahun ke atas	Berumur kurang daripada 60 tahun
Penglibatan kerja sukarela sekurang-kurangnya 12 bulan ke atas	Penglibatan kerja sukarela kurang daripada 12 bulan
Menjalankan kerja sukarela di negeri Kedah, Perak, Sarawak, Selangor, W.P. Kuala Lumpur dan W.P. Putrajaya	Menjalankan kerja sukarela selain di negeri Kedah, Perak, Sarawak, Selangor, W.P. Kuala Lumpur dan W.P. Putrajaya

Pemilihan saiz sampel dalam kajian kualitatif adalah berbeza-beza mengikut keperluan keadaan dan persoalan kajian. Polkinghorne (1989) mencadangkan antara 5 hingga 25 informan, Cresswell (2021) menyatakan jumlah 30 orang untuk kajian fenomenologi atau 1 hingga 2 orang bagi kajian naratif manakala Morse (2021) mencadangkan sekitar 30 hingga 50 orang untuk kajian etnografi/*grounded theory* (dengan sekurang-kurangnya 6 orang) untuk memahami intipati pengalaman tersebut (Staller, 2021).

Berpandukan kepada cadangan di atas, sejumlah 22 orang informan yang telah memenuhi kriteria inklusif telah dihubungi di peringkat awal melalui kaedah e-mel, telefon, *Whatsapp* dan *Direct Messenger* untuk tujuan mendapatkan tarikh temubual. Walau bagaimanapun, terdapat tiga informan yang tidak memberikan sebarang maklum balas dan gagal untuk dihubungi semula. Justeru, hanya 19 orang informan sahaja yang berjaya dihubungi dan ditemubual. Daripada jumlah tersebut, seramai 14 orang informan berjaya dihubungi melalui hasil carian media sosial (Facebook dan Instagram), media cetak tempatan (*The Star*) dan laman web persatuan/pertubuhan manakala baki informan yang lain (5 orang) dipilih berdasarkan rekomendasi informan terdahulu yang telah ditemubual.

Proses temubual dijalankan secara bersemuka selama tiga bulan mulai Oktober 2024 hingga Januari 2025. Sesi temubual berlangsung sehingga mencapai tahap ketepuan, yang bermaksud pengumpulan data yang dikumpul dan dianalisis adalah mencukupi untuk menjawab persoalan kajian dan tiada lagi sebarang tema baharu diperolehi (Naeem et al., 2024). Dalam perkara ini, Hennink and Kaiser (2021) berpandangan bahawa tahap ketepuan kebiasaannya tercapai pada saiz yang secara relatifnya kecil, iaitu sekitar 9 hingga 17 sesi temubual. Kajian ini mencapai tahap ketepuan pada sesi temubual informan ke-19 apabila tidak ada maklumat atau tema baharu yang ditemui.

LOKASI KAJIAN

Penentuan lokasi memainkan peranan yang penting dalam sesuatu kajian kerana ia memberi konteks dan pandangan yang bermakna serta mendalam dari perspektif informan (Bjørvik et al., 2023). Untuk kajian ini, hanya informan yang bermastautin di negeri Kedah, Perak, Sarawak, Selangor, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Wilayah Persekutuan Putrajaya sahaja ditemubual. Justifikasi pemilihan lokasi di negeri Kedah, Perak dan Sarawak adalah kerana negeri-negeri ini memiliki populasi warga emas yang tertinggi berdasarkan Statistik Populasi Malaysia (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2023). Selain itu, negeri Selangor, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Wilayah Persekutuan Putrajaya turut dipilih memandangkan sebilangan besar pertubuhan/persatuan berorientasikan kebajikan dan sukarela adalah beribu pejabat di negeri-negeri berkenaan.

INSTRUMEN DAN PENGUMPULAN DATA

Kajian ini dijalankan dengan berbekalkan panduan protokol temubual yang telah dibina berdasarkan objektif kajian. Protokol temubual adalah satu senarai semak yang memandu pengkaji menjalankan sesi temubual serta mengandungi set soalan temubual yang standard untuk memastikan data yang dikumpul sentiasa konsisten dan boleh dipercayai (Billups, 2021). Protokol ini melalui proses semakan ahli (*member check*), kesahan dan terjemahan pakar untuk menghasilkan soalan-soalan yang mudah difahami oleh sukarelawan senior selaku informan kajian.

Untuk tujuan pengumpulan data, pengkaji telah menghubungi setiap informan bagi mendapatkan persetujuan untuk ditemubual di samping menetapkan tarikh, masa, lokasi temubual. Informan bebas untuk memilih lokasi temubual yang memudahkan, selesa dan senyap untuk tujuan temubual (Bjørvik et al., 2023). Untuk itu, informan telah memilih pejabat pertubuhan/persatuan (n=6), pusat aktiviti sukarela (n=4), restoran (n=4), ruang awam (n=3) dan rumah (n=2) sebagai lokasi temubual. Sebelum sesi temubual dimulakan, informan telah dibekalkan dengan helaian maklumat kajian untuk dibaca dan dimaklumkan mengenai proses

temubual, jaminan kerahsiaan maklumat dan kebebasan untuk menarik diri pada bila-bila masa daripada kajian. Informan yang bersetuju untuk menyertai kajian seterusnya menandatangani borang persetujuan untuk ditemubual.

Setiap sesi temubual mengambil masa sekitar 40 hingga 90 minit. Sesi temubual turut direkod menggunakan pita rakaman suara dengan persetujuan informan agar tiada maklumat penting yang tertinggal. Nota lapangan turut dihasilkan untuk mencatat sebarang bentuk pemerhatian yang merangkumi bahasa badan, mimik muka dan tona suara informan yang tidak dapat direkod melalui rakaman audio. Setelah selesai sesi temubual, rakaman seterusnya ditranskrip secara manual dalam masa 48 jam dalam usaha memastikan data dan segala refleksi masih segar dalam ingatan. Transkrip kemudiannya dikongsi bersama informan sebagai proses validasi untuk memastikan maklumat yang dikongsikan sepanjang temubual benar-benar menepati maksud yang ingin disampaikan. Akhir sekali, data melalui proses analisis bagi menghasilkan tema-tema utama untuk menjawab objektif kajian.

ANALISIS DATA

Data bagi kajian ini diproses menggunakan kaedah analisis tematik dengan berpandukan kepada enam peringkat analisis tematik Braun dan Clarke (2006). Pengurusan data kajian ini turut dibantu oleh perisian Nvivo yang berfungsi untuk menyusun data, menghasilkan kod dan membuat analisis data. Selepas temubual, pengkaji perlu melalui proses *familiarization with data* iaitu penghasilan transkrip dan penterjemahan rakaman suara seterusnya melalui tindakan pembacaan berulang-ulang untuk menyesuaikan diri dengan data. Dalam proses kedua iaitu *generation of initial code*, kod asas dijana selepas menyemak data setiap baris. Ketiga, proses *searching for themes among codes* dilaksanakan dengan cara menggabungkan semua kod yang mempunyai corak yang sama dan menjana tema awalan bagi setiap kumpulan kod berkenaan. Kemudian, proses keempat iaitu *reviewing themes* dijalankan dengan menilai secara berulang kesemua tema yang dijana daripada pembangunan kod-kod awalan. Kelima, pengkaji memuktamadkan tema-tema dan sub-tema yang terbentuk dengan membuat perubahan nama tema sekiranya perlu. Terakhir, proses pengekodan data dan tema melalui proses penilaian serta semakan semula bersama-sama dengan dua orang penyemak bertauliah sebelum menghasilkan laporan akhir penilaian. Justeru, berdasarkan analisis, terdapat tiga tema utama yang dihasilkan bagi cabaran sukarelawan dan tiga tema bagi strategi daya tindak menangani cabaran. Tema-tema yang terhasil ini akan dilaporkan dalam bahagian seterusnya.

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

LATAR BELAKANG SUKARELAWAN SENIOR

Temubual telah dijalankan ke atas 19 orang sukarelawan senior bagi kajian ini. Kesemua informan telah menepati kriteria asas dalam penentuan informan iaitu (1) berumur 60 tahun ke atas, (2) terlibat dalam aktiviti sukarela sekurang-kurangnya 12 bulan, dan (3) menjalankan aktiviti sukarela di negeri Kedah, Perak, Sarawak, Selangor, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Putrajaya. JADUAL 2 menggambarkan keseluruhan profil demografi informan yang terlibat dalam kajian ini.

JADUAL 2. Profil demografi informan

Kod Informan	Umur	Jantina	Status perkahwinan	Agama	Tahap pendidikan tertinggi	Pekerjaan sebelum bersara	Lokasi temu bual	Afiliasi
In1	71	L	Berkahwin	Buddha	Diploma	Swasta	Kuala Lumpur	Scouts Malaysia
In2	70	L	Berkahwin	Kristian	STPM	Swasta	Kuala Lumpur	
In3	61	P	Bujang	Tidak dinyatakan agama	Tiada	Kerajaan	Selangor	The Assembly Soup Kitchen
In4	74	P	Janda	Tidak dinyatakan	Sarjana	Swasta	Selangor	Seniors Aloud/University of the Third Age (Uo3A)
In5	65	P	Berkahwin	Tidak dinyatakan	SPM	Swasta	Selangor	PetsHaven
In6	67	P	Janda	Buddha	Diploma	Swasta	Kuala Lumpur	FuziMagic Goodwill Society
In7	70	L	Berkahwin	Islam	SPM	Kerajaan	Putrajaya	Sukarelawan Pemandu Pelancong Perbadanan Putrajaya
In8	64	P	Berkahwin	Kristian	Darjah 6	Sendiri	Sarawak	Koperasi Fairy Cave Heritage
In9	65	L	Berkahwin	Kristian	SPM	Sendiri	Sarawak	St. Patrick Church
In10	67	P	Bujang	Kristian	Diploma	Swasta	Kuala Lumpur	Amazing Seniors
In11	72	P	Janda	Hindu	LCE	Surirumah	Perak	Perak Caring Association
In12	70	P	Janda	Islam	Diploma	Swasta	Perak	
In13	66	L	Berkahwin	Islam	Diploma	Kerajaan	Perak	Akmal Kongsi Rezeki Cares
In14	64	P	Berkahwin	Islam	Ijazah S. Muda	Kerajaan	Perak	
In15	70	L	Berkahwin	Islam	Sarjana	Swasta	Putrajaya	PAWE Putrajaya
In16	72	L	Berkahwin	Islam	Diploma	Kerajaan	Kedah	PEWARIS
In17	70	P	Berkahwin	Islam	Ijazah Sarjana Muda	Kerajaan	Kedah	PAWE Sik
In18	70	L	Berkahwin	Islam	SPM	Kerajaan	Kedah	
In19	71	L	Berkahwin	Kristian	Sarjana	Kerajaan	Sarawak	Bung Bratak Association

Berdasarkan profil demografi informan, kesemua informan adalah dalam kalangan generasi *baby boomer* (lahir tahun 1946-1964). Jika dilihat dari segi umur, informan termuda berusia seawal 61 tahun manakala yang tertua dalam kajian ini berumur 74 tahun. Pecahan dari aspek jantina informan yang ditemubual adalah hampir seimbang, dengan 10 orang daripadanya merupakan perempuan manakala baki sembilan informan adalah lelaki. Berdasarkan status perkahwinan, majoriti informan telah berkahwin (n=13), dengan diikuti oleh informan berstatus janda (n=4) dan bujang (n=2). Majoriti informan menganut agama Islam (n=8), dengan diikuti oleh informan beragama Kristian (n=5), Buddha (n=2) dan Hindu (n=1). Terdapat tiga informan yang tidak menyatakan agama yang dianuti. Selain itu, didapati bahawa 12 informan mempunyai

tahap pendidikan yang agak tinggi (lepasan STPM/Diploma/Sarjana Muda/Sarjana) manakala bakinya terdiri daripada pelbagai peringkat pendidikan iaitu lepasan Darjah 6, LCE dan SPM. Hanya seorang informan tidak bersekolah. Tambahan lagi, hampir kesemua informan pernah bekerja dalam pelbagai kapasiti (penjawat awam Kerajaan/pekerja wasta/bekerja sendiri) dan seorang (n=1) surirumah. Lokasi temubual adalah pelbagai, dengan tertumpu di Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Perak (empat orang setiap negeri), diikuti dengan Kedah, Selangor dan Sarawak (tiga orang setiap negeri) dan baki dua orang informan adalah dari Wilayah Persekutuan Putrajaya. Dari segi afiliasi organisasi, majoriti informan (n=15) bernaung di bawah persatuan/pertubuhan bukan Kerajaan manakala tiga orang lagi informan merupakan ahli Pusat Aktiviti Warga Emas (PAWE), sebuah program kendalian Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM). Tambahan lagi, seorang informan adalah merupakan pemandu pelancong di bawah Program Sukarelawan Pemandu Pelancong Warga Emas Perbadanan Putrajaya. Apa yang menarik ialah hanya seorang informan sahaja merupakan sukarelawan yang memperjuangkan hak dan kebajikan haiwan terbiar (bukan manusia) manakala yang lainnya terlibat sebagai sukarelawan yang menyumbang kepada masyarakat dan orang sekeliling.

Setelah melalui proses pengumpulan dan analisis data, tema-tema berkaitan cabaran kesukarelawanan yang diperolehi adalah komitmen masa, persepsi dan stigma, dan pengurusan organisasi sukarela. Seterusnya, tema-tema yang dibangunkan bagi strategi daya tindak sukarelawan senior ialah pengurusan masa efektif, kebergantungan terhadap sistem sokongan, dan pemilihan aktiviti sukarelawan. Di samping itu juga, terdapat enam sub-tema yang menjadi asas kepada pembinaan tema cabaran kesukarelawanan manakala lima sub-tema telah dihasilkan di bawah strategi daya tindak. JADUAL 3 mempamerkan keseluruhan tema dan sub-tema yang dibina berdasarkan analisis kajian.

JADUAL 3. Maklumat tema dan sub-tema

Persoalan Kajian	Tema	Sub-Tema
Cabaran kesukarelawanan	Komitmen masa	Tanggungjawab penjagaan Komitmen lain
	Persepsi dan stigma	Persepsi keluarga Stigma masyarakat
	Pengurusan organisasi sukarela	Beban tugas Kekurangan tenaga kerja
Strategi daya tindak	Pengurusan masa efektif	Pembahagian masa Fokus mengikut keutamaan
	Kebergantungan terhadap sistem sokongan	Sokongan keluarga Sokongan masyarakat
	Pemilihan aktiviti sukarelawan	Penjadualan dan pengagihan tugas

CABARAN KESUKARELAWANAN

Seramai 15 informan telah menyatakan bahawa komitmen dari segi masa merupakan antara cabaran utama yang dihadapi sukarelawan senior. Sungguhpun warga emas mempunyai lebih banyak masa terluang setelah mencapai umur persaraan, namun tidak semua bersedia memberi komitmen sepenuhnya kepada kerja kesukarelawanan. Hal ini kerana setiap individu mempunyai halangan dari segi masa yang didorong oleh keutamaan yang berbeza-beza sebagaimana dinyatakan oleh Informan 19:

Apabila anda terlibat dalam organisasi sukarela, terdapat banyak perkara yang perlu anda selesaikan. Bukan perseorangan, bukan selalunya secara sendiri tetapi dalam satu kumpulan. Apabila anda melakukan tugas secara berkumpulan, semua orang mempunyai kekangan atau kebimbangan masing-masing. Isunya ialah kekangan masa.

(In19)

Selain kekangan masa, sukarelawan senior juga tidak dapat mengelak daripada dibelenggu oleh tanggungjawab penjagaan. Seramai 12 informan telah menjelaskan tentang keperluan untuk menjaga pasangan yang dibebani masalah kesihatan, keperluan menjaga adik beradik ataupun saudara mara terdekat yang sakit sebagai situasi yang menghalang penglibatan dalam kesukarelawanan. Sekiranya berhadapan dengan dilema untuk menjaga ahli keluarga terdekat, sukarelawan senior akan lebih cenderung untuk mengutamakan keperluan ini berbanding keinginan untuk menyumbang khidmat bakti kepada masyarakat melalui kerja sukarela. Penjagaan ahli keluarga terdekat secara tidak langsung turut memberi pelbagai cabaran dan tekanan kepada penjaga (Faizal et al., 2023). Akibatnya, dilema yang dihadapi berpotensi menyebabkan sukarelawan senior menanggukkan penglibatan sehingga ke tahap berhenti sepenuhnya dalam kerja sukarela. Situasi ini diceritakan oleh Informan 12 seperti berikut:

Saya berhenti (menjalankan kerja sukarela) buat seketika. Seterusnya, saya berhenti untuk beberapa tahun. Kemudian seorang sahabat mengajak saya, jom ikut. Saya cakap yang saya tak mahu kerana sudah berhenti dari buat kerja ni. Saya sedang fokus menjaga arwah suami saya pada masa tu.

(In12)

Di samping itu, 10 informan memaklumkan bahawa mereka terikat dengan keperluan untuk mengutamakan komitmen lain berbanding penglibatan dalam kerja sukarela. Komitmen ini kebiasaannya dipengaruhi oleh pelbagai faktor dalaman dan luaran, antaranya dibebani masalah dalaman keluarga. Kesannya, sukarelawan akan menghadapi dilema sama ada meneruskan penglibatan atau berhenti sepenuhnya sebagaimana yang diceritakan oleh Informan 8:

Kadang-kadang berlaku masalah keluarga di rumah. Apabila terdapat perkara lain yang hendak dilakukan, kita tidak mempunyai masa untuk membuat kerja sukarela. Jadi itulah keputusan yang paling sukar. Sama ada nak pergi atau tidak pergi.

(In8)

PERSEPSI DAN STIGMA

Warga emas yang telah melepasi umur persaraan juga kerap kali berhadapan dengan pelbagai persepsi dan stigma negatif daripada keluarga dan masyarakat. Antara persepsi yang dinyatakan oleh 10 informan dalam kajian ini menyentuh tentang usia atau ageisme iaitu tanggapan bahawa orang tua adalah golongan yang lemah, tidak berdaya dan mempunyai kekangan fizikal dan emosi. Terdapat juga tanggapan bahawa penglibatan dalam aktiviti seumpama ini bukanlah merupakan satu bentuk keperluan, sebaliknya dianggap sebagai aktiviti yang membuang masa dan membebaskan ahli keluarga yang lain. Informan 12 telah mengalami sendiri masalah kekurangan sokongan daripada keluarga berdasarkan pengalaman beliau seperti berikut:

Akak cerita tentang (pengalaman) keluarga kita sendiri, ahli keluarga pun tak nak bagi. Anak-anak cakap tak payahlah mak, *join-join* benda ni!

(In12)

Selain itu, golongan ini juga berhadapan dengan stigma masyarakat yang merendahkan potensi mereka untuk menyumbang kepada masyarakat. Warga emas juga cenderung untuk mengalami stereotaip masyarakat sekeliling yang beranggapan bahawa golongan ini kerap kali dibelenggu masalah kesihatan dan kurang sesuai untuk berkecimpung dalam aktiviti ini. Kesannya, kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas sukarela kerap kali dipersoalkan. Stigma ini dialami oleh Informan 15 yang menceritakan seperti berikut:

Dia macam ni ya, err...bagi saya lah ya, sebab saya ada masalah *slip disc*... saya pernah terlibat dengan program ad-hoc Covid-19 ni semua. Dia macam ni...bila ada orang cakap, Mak Lang ni...larat ke Mak Lang (buat kerja) ni?

(In15)

Terdapat juga informan yang melahirkan rasa kecewa terhadap masyarakat sekeliling yang tidak memberi sebarang sumbangan terhadap aktiviti sukarela, tetapi sebaliknya merendahkan keupayaan mereka selaku sukarelawan sekiranya gagal melakukan sesuatu tugas. Informan 1 berkata:

Tak ada orang yang nak tawarkan diri. Tetapi bila kita buat salah, semua nak tengok dan komen apa yang kita buat. Kalau elok, mereka tak kata apa-apalah. Kalau buat kerja tak elok, kita yang disalahkan. Mereka sendiri tak buat apa-apa. Hanya duduk dan *komplien*...kenapa buat salah?

(In1)

Stereotaip berunsur negatif yang berlarutan menyebabkan warga emas berasa tidak dihargai. Akibatnya, keadaan ini berpotensi menghentikan minat warga emas untuk menyertai aktiviti sukarela kerana timbul perasaan bahawa kemampuan mereka kerap kali dipertikai. Perkara ini dizahirkan oleh Informan 10 yang menyatakan dengan kesal seperti berikut:

Frustrlah, frustr. bila mereka tidak menghargai. Jadi lama-lama saya malas nak buat.

(In10)

PENGURUSAN ORGANISASI SUKARELA

Tema ketiga di bawah cabaran kesukarelawanan menyentuh berkenaan pengurusan organisasi sukarela. Sukarelawan senior yang terlibat dalam aktiviti sukarela kebiasaannya berperanan sama ada sebagai pengurus/penyelaras/ahli jawatankuasa organisasi sukarela ataupun menjadi sukarelawan yang bernaung di bawah sesebuah organisasi sukarela. Cabaran yang berlaku dalam pengurusan organisasi melibatkan isu yang berkaitan dengan pengurusan sukarela, hal ehwal ahli, faktor dalaman dan persekitaran. Terdapat dua sub-tema yang dibincangkan di bawah cabaran pengurusan organisasi iaitu pengurusan aktiviti dan pengurusan sukarelawan.

BEBAN TUGASAN

Sukarelawan senior yang mempunyai peranan atau tanggungjawab selaku pengurus/penyelaras kebiasaannya menguruskan program dan aktiviti sesebuah organisasi sukarela. Antara cabaran menguruskan aktiviti seumpama ini ialah beban tanggungjawab yang perlu dipikul secara sukarela. Memandangkan tanggungjawab ini adalah secara sukarela, tidak semua ahli mahu melibatkan diri sepenuh masa atau mampu memberi komitmen sepenuh hati dalam melakukan tugas sukarela. Pada kebanyakan masa, sukarelawan senior perlu memainkan dua atau tiga

peranan berbeza untuk menjayakan aktiviti organisasi. Informan 16 dan Informan 17 menyebut tentang situasi ini dalam sesi mereka:

...tapi itulah kalau boleh ada pihak boleh membantu. Kadang-kadang saya tak sempat buat kerana saya juga (yang buat kerja) kerani, saya kena fikir itu ini... Tapi bukan saya menyalahkan siapa-siapa. Setakat ni saya la yang buat semuanya.

(In16)

Tak semua AJK boleh buat. Jadi kadang-kadang, kerja Setiausaha, I kena (buat)... kerja Bendahari, I yang kena *cover*.

(In17)

KEKURANGAN TENAGA KERJA

Sub-tema kedua berkaitan pengurusan organisasi ialah pengurusan sukarelawan yang berkhidmat di bawahnya. Rata-rata organisasi mengalami kekangan dari segi tenaga kerja untuk menjalankan aktiviti sukarela secara berterusan. Hal ini kerana setiap peserta mempunyai keutamaan masing-masing. Justeru tidak semua sukarelawan senior boleh meluangkan masa untuk terlibat dalam kerja sukarela pada satu-satu masa. Informan 14 dan Informan 19 selaku penyelarar sukarelawan mengakui keadaan ini semasa menceritakan pengalaman mereka:

Kita kadang-kadang kekurangan kakitangan, *manpower*... sebab kita buat masa *weekdays* kan. *Weekend* kita rehat. *Weekend* pun kadang-kadang je kan. Sebab kita punya ahli *group* yang lain nak rehat jugak.

(In14)

...untuk mengumpul kesemua orang kadang-kadang adalah susah kerana orang sangat sibuk. Tetapi apapun, kena buat juga.

(In19)

Pada masa yang sama, pengkaji mendapati bahawa wujud corak cabaran kesukarelawanan yang dilihat merentasi tema dan sub-tema. Sebagai contoh, sukarelawan senior yang mempunyai tanggungjawab penjagaan, pada masa yang sama turut dibelenggu beban tugas di bawah organisasi. Kesannya, masalah berganda yang dialami berkemungkinan menyebabkan sukarelawan senior mengurangkan kekerapan bertugas atau berhenti sepenuhnya.

PENGURUSAN MASA EFEKTIF

Terdapat beberapa strategi daya tindak yang digunakan oleh sukarelawan senior untuk menangani masalah penglibatan akibat kekangan masa. Sejumlah lapan orang sukarelawan senior yang berhadapan dengan isu kekangan masa berdaya tindak dengan menguruskan masa secara efektif melalui pembahagian kerja harian dan menjalankan aktiviti sukarela yang diminati. Selain itu, tiga orang sukarelawan senior yang berperanan sebagai penyelarar turut memainkan fungsi sebagai pemudahcara dengan menguruskan masa yang paling sesuai untuk memudahkan semua ahli. Tanggungjawab ini memerlukan penyelarar sukarelawan senior bertindak mencapai satu kata putus selain memberikan fleksibiliti untuk mendapatkan persetujuan dan penglibatan semaksimum mungkin dari kumpulan sukarelawan sedia ada. Kaedah pengurusan masa dilaksanakan oleh Informan 19 seperti berikut:

Apabila saya menganjurkan seminar, saya dipertanggungjawabkan untuk mengadakan mesyuarat. Mengadakan mesyuarat bermakna kita perlu menghubungi orang lain untuk menyertai mesyuarat, dan kita perlu mencari masa yang bersesuaian untuk memastikan kesemua orang terlibat, jadi ini pengurusan masa.
(In19)

Sukarelawan senior juga berdaya tindak terhadap cabaran masa dengan memberi fokus kepada aktiviti tertentu mengikut keutamaan dan keperluan. Sesetengah sukarelawan senior masih terus bekerja sendiri sungguhpun telah mencapai umur persaraan. Justeru, pembahagian masa adalah strategi paling berkesan supaya dapat meneruskan kerja dan minat dalam kesukarelawanan. Sebagai contoh, kerja sukarela boleh dilakukan pada hujung minggu sahaja manakala hari lain digunakan untuk melakukan tanggungjawab yang lain. Sekiranya seseorang mempunyai tanggungjawab penjagaan terhadap ahli keluarga yang sakit, individu tersebut boleh mendapatkan bantuan anak, jiran, saudara mara yang terdekat atau mendapatkan khidmat penjagaan luar. Cara ini diaplaksanakan oleh Informan 8 dan Informan 14 yang menceritakan pengalaman masing-masing:

Sebagai seorang tukang jahit, saya sebenarnya seorang yang sangat sibuk. Tetapi saya perlu mengatur masa saya. Setiap minit, setiap jam adalah amat berharga kepada saya. Jadi, saya perlu membahagikan masa saya. Masa ini, jam ni, apa yang saya akan buat...Inilah cara yang saya buat supaya saya boleh meneruskan kerja sukarela saya.

(In8)

I punya mak tak berapa sihat. Jadi I, kalau nak berjalan pun, I kena tengok kalau I okay, baru kita berjalan. Yang kedua, kalau hari Sabtu Ahad, anak I cuti, okay. Dia jaga mak, (baru) kita boleh keluar.

(In14)

KEBERGANTUNGAN TERHADAP SISTEM SOKONGAN

Sejumlah 10 informan menekankan kepentingan sokongan keluarga dan masyarakat sekiranya sukarelawan senior ingin kekal aktif menjalankan kerja sukarela. Tanpa sokongan yang padu daripada kedua-dua pihak, sukarelawan senior berisiko untuk menanggungkan penglibatan ataupun mungkin berhenti sepenuhnya dalam melaksanakan kerja sukarela. Dalam konteks ini, sukarelawan senior perlu bersikap tegas memberi penjelasan kepada keluarga mengenai peri pentingnya memberi sumbang bakti kepada masyarakat serta manfaat kesihatan dan emosi yang diperoleh melalui kesukarelawanan. Sukarelawan senior juga boleh mengajak ahli keluarga untuk turut sama menyertai dan mendalami kesukarelawanan melalui program dalam komuniti khususnya dalam kalangan golongan muda belia. Secara tidak langsung, ia dapat memupuk semangat intergenerasi dan melahirkan lebih ramai sukarelawan yang terdiri daripada pelbagai peringkat usia. Informan 12 menjelaskan pengalaman beliau dalam mengajak ahli keluarga dan saudara terdekat seperti berikut:

Saya rasa kita sendiri boleh menjadi contoh. Kita kena mula dahulu (untuk menyertai kerja sukarela. Kita mulakan dalam keluarga sendiri...apa yang saya buat, saya akan letak dalam *Whatsapp*...jadi ini merupakan satu bentuk pendedahan. Kemudian, mungkin seorang daripada adik beradik, atau anak-anak, atau anak saudara akan turut serta. Mereka nak buat.

(In12)

Seterusnya, masyarakat juga memainkan peranan penting dalam menggalakkan serta menyokong warga emas untuk terus aktif menyumbang kepada masyarakat melalui promosi inisiatif kesukarelawanan. Dalam keadaan ini, sukarelawan senior sedia ada boleh memberi maklumat kepada masyarakat mengenai manfaat kesukarelawanan sekaligus mengajak rakan

terdekat untuk menyertai aktiviti. Aktiviti sukarelawan juga boleh disebarluaskan dalam kumpulan komuniti tempatan dan media sosial sebagai satu bentuk promosi. Kaedah ini bukan sahaja membantu menyebarkan maklumat malah memberi kesedaran kepada masyarakat sekeliling mengenai manfaat positif yang diperoleh daripada sukarelawan. Pandangan Informan 13 dalam menyebarkan aktiviti sukarelawan adalah seperti berikut:

Bila kita kurang buat kerja... bermakna kita kurang *public* dalam kita punya kerja dalam FB apa semua, jadi orang ingat kita tak buat kerja. *So* dana, *fund* kurang masuk. Dia kadang-kadang benda tu kena tunjuk jugak. Kena *show off* jugak.

(In13)

PEMILIHAN AKTIVITI SUKARELAWAN

Pemilihan aktiviti sukarelawan merupakan salah satu cara sukarelawan senior berdaya tindak menangani cabaran yang dihadapi sepanjang menjalankan aktiviti sukarelawan. Dalam keadaan ini, lima informan menyatakan bahawa program yang disertai adalah mengikut kelapangan masa yang ada dan pemilihan adalah bergantung kepada minat. Di samping itu, terdapat enam informan menyatakan keperluan untuk memilih sama ada menjalankan kerja sukarela secara perseorangan ataupun bergiat dalam berkumpulan di samping membuat pengagihan tugas tugas mengikut keperluan program. Dalam hal ini, Informan 3 dan Informan 19 menjelaskan:

...anda kena pilih mana yang bersesuaian dengan anda...dan anda mungkin nak buat perkara lain juga.

(In3)

Sukarelawan mempunyai matlamat dan objektif. Mereka mahu melihat dan memastikan sesuatu perkara itu diselesaikan. Biasanya kami tidak bekerja sendiri, kami bekerja secara berpasukan. Apabila bekerja dalam pasukan, ini bermakna prestasi orang lain dan sejauh mana komitmen mereka akan mempengaruhi prestasi anda. Sekiranya semua orang komited dan mahu memberikan yang terbaik, itu pun dah bagus.

(In19)

PERBINCANGAN DAN CADANGAN

Kajian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meneroka cabaran yang dihadapi sepanjang menjalankan kerja sukarela serta strategi daya tindak bagi mengatasi cabaran yang dialami. Kajian yang menggunakan rekabentuk kualitatif berpandukan pendekatan fenomenologi ini dilaksanakan dalam kalangan sukarelawan senior yang terlibat dalam kerja sukarela secara formal atau informal di Malaysia.

Berdasarkan dapatan kajian, sukarelawan senior didapati berhadapan dengan pelbagai halangan masa yang berkemungkinan menyukarkan tugas sukarelawan. Penemuan ini adalah selaras dengan kajian oleh Choi dan Lee (2021) yang mendapati bahawa pengurusan masa mempengaruhi keterlibatan sukarelawan senior dalam menjalankan tanggungjawabnya. Selain itu, keterlibatan masa informan dalam kerja sukarela turut bergantung kepada keutamaan melaksanakan komitmen lain, antaranya komitmen bekerja, tugas luar jangka (kecemasan), urusan pelbagai, hobi, dan lain-lain.

Terdapat hubungan unik yang ditemui hasil pelaksanaan kajian ini. Ketersediaan masa sangat mempengaruhi keputusan sukarelawan senior untuk melibatkan diri kerana ia memberi kesan secara langsung kepada kapasiti untuk terlibat dalam aktiviti sedemikian. Sukarelawan

senior yang mempunyai masa lapang yang mencukupi akan lebih berkemungkinan untuk mengambil bahagian dalam aktiviti kesukarelawanan kerana ia membolehkan golongan ini menyumbang secara bermakna tanpa kekangan komitmen lain. Namun begitu, sungguhpun mempunyai lebih banyak masa yang terluang berbanding sebelum bersara, didapati bahawa penyertaan dalam kesukarelawanan akan tertangguh apabila warga emas terikat dengan komitmen. Situasi ini membuktikan bahawa kesukarelawanan bukanlah fokus yang utama apabila warga emas dibebani dengan tanggungjawab lain.

Tema kedua yang dihasilkan adalah berkaitan persepsi dan stigma masyarakat. Persepsi dan stigma ini timbul daripada pelbagai sumber, antaranya ageisme, pergaulan dengan pihak atau kumpulan yang menjadi stigma, dan persepsi masyarakat terhadap keupayaan warga emas untuk menjalankan perannya di peringkat usia tua. Perkara ini diakui oleh Nickrent et al. (2024) dan Martinez et al. (2011) yang mendapati bahawa warga emas sering menghadapi stereotaip ageisme yang mempersoalkan sumbangan dan kebolehan yang dimiliki. Sekiranya tidak dibendung, keadaan ini mampu menyebabkan warga emas berhenti berkecimpung dalam aktiviti sukarela kerana merasa bimbang terhadap pandangan orang lain.

Cabaran ketiga menyentuh mengenai pengurusan dalam organisasi sukarela. Beban tugas dan kekangan tenaga kerja menjadi antara isu kritikal yang kerap kali dialami oleh sukarelawan senior dalam menjalankan tanggungjawabnya. Dapatan kajian ini menyokong kajian Tang et al. (2010) dan Haski-Leventhal et al. (2016) yang menyentuh mengenai pengurusan sukarelawan seperti koordinasi lemah, tugas tidak jelas dan komunikasi yang tidak konsisten boleh menurunkan motivasi penyertaan seterusnya berpotensi menyebabkan sukarelawan senior berhenti daripada menyertai kerja sukarela.

Dapatan kajian ini membuktikan bahawa cabaran sukarelawan senior bukanlah melibatkan halangan yang khusus. Sebaliknya ia merupakan gabungan faktor dalaman (seperti masa) dan faktor luaran (stigma dan pengurusan organisasi). Beberapa cabaran yang ditemui dalam kajian ini adalah sama seperti yang dilaporkan di kebanyakan kajian lepas, namun terdapat cabaran lain (peranan menjaga keluarga terdekat) yang bersifat kontekstual dan unik berlaku kepada masyarakat tempatan. Peranan yang unik ini didorong oleh tradisi dan budaya yang mengamalkan konsep *filial piety* atau tanggungjawab berbakti kepada ibu bapa. Konsep ini turut diamalkan oleh masyarakat kolektivistik di beberapa negara di benua Asia, seperti China, Jepun dan Korea Selatan.

Keunikan dapatan kajian ini juga terletak pada interaksi yang berlaku di antara faktor dalaman dan luaran yang saling mempengaruhi. Sebagai contoh, stigma masyarakat dapat diperkuat atau dilemahkan oleh kekuatan sokongan keluarga. Selain itu, sungguhpun sukarelawan senior lebih berkelapangan selepas bersara, namun sekiranya gagal mengurus masa dengan baik, mereka akan merasa terbeban kerana dibelenggu pelbagai komitmen.

Terdapat tiga strategi daya tindak utama yang digunakan oleh sukarelawan senior dalam usaha menangani cabaran yang dihadapi iaitu pengurusan masa efektif, kebergantungan terhadap sistem sokongan serta pemilihan aktiviti sukarelawan. Untuk menangani cabaran masa, fleksibiliti adalah penting untuk sukarelawan senior kerana ia membolehkan sukarelawan menyesuaikan diri dengan situasi yang berubah-ubah seperti kewajipan peribadi atau masalah keluarga yang tidak dijangka. Strategi ini disokong oleh Le dan Aartsen (2022) yang menegaskan bahawa penyediaan peluang kesukarelawanan yang fleksibel dapat membantu melancarkan penjadualan aktiviti sukarelawan senior tanpa merasa tertekan dengan komitmen masa yang tegar. Hal ini termasuklah dengan menetapkan matlamat yang jelas terhadap penganjuran tugas agar sejajar dengan matlamat ini. Dalam hal ini, Harris et al. (2023) menggalakkan strategi penyesuaian jumlah masa untuk menjalankan kerja sukarela agar tidak menjejaskan kesihatan golongan ini.

Kebergantungan kepada sistem sokongan yang disediakan oleh keluarga dan masyarakat juga merupakan inisiatif yang dapat mengekalkan penglibatan warga emas dalam kerja sukarela. Sokongan keluarga terdekat dan orang sekeliling memainkan peranan penting dalam membantu sukarelawan senior menguruskan cabaran kesukarelawan. Antara faedah kesukarelawan ialah membina hubungan dengan sukarelawan senior dalam jaringan kumpulan atau komuniti tempatan yang sama. Di samping itu, penglibatan bersama rakan sebaya dan membina rangkaian sosial melalui kesukarelawan boleh memberikan sokongan emosi dan bantuan praktikal melalui perkongsian tugas-tugas logistik, pengangkutan ke lokasi dan penjagaan. Dalam hal ini, Choi dan Lee (2021) berpandangan bahawa penyediaan sistem sokongan yang kukuh memberi peluang kepada warga emas untuk kekal terlibat dalam kerja sukarela.

Ketiga, tema pemilihan aktiviti sukarelawan bertujuan untuk memastikan sukarelawan senior membuat pilihan ke atas aktiviti sukarela bagi mengekalkan kesihatan dan kesejahteraan mental. Sukarelawan senior yang berhadapan dengan cabaran kesukarelawan perlu memilih aktiviti yang benar-benar memberi manfaat untuk mereka. Pilihan aktiviti tertakluk kepada minat, hobi serta mengikut kesesuaian program. Pemilihan aktiviti secara berhemah dapat membantu mengekalkan momentum penglibatan sukarelawan dalam jangka masa panjang. Tema ini menyokong andaian Teori Aktiviti bahawa apabila peranan diri hilang (kerana bersara atau anak tidak lagi tinggal bersama dalam satu rumah), warga emas mendapat manfaat dengan menggantikannya melalui peranan atau aktiviti baharu yang bermakna untuk mengekalkan gaya hidup aktif (Chambré, 1984).

Cabaran yang telah dikenal pasti dalam kajian ini bertindak sebagai input yang mampu menyumbang kepada kesedaran organisasi sukarelawan dalam membina persekitaran kondusif bagi menyokong dan menggalakkan penglibatan sukarelawan senior. Antara inisiatif yang boleh dilaksanakan oleh organisasi sukarelawan untuk menangani cabaran kesukarelawan adalah dengan menyediakan aktiviti dan program yang mempunyai fleksibiliti dari segi masa dan kekerapan untuk memenuhi keperluan sukarelawan senior yang mempunyai kekangan masa. Selain itu, usaha memerangi stigma dan persepsi pelbagai lapisan masyarakat terhadap kesukarelawan senior boleh ditangani melalui sebaran aktiviti dan maklumat dalam media cetak, media sosial dan *word of mouth*. Sebagai permulaan, kumpulan komuniti boleh mempromosikan aktiviti kesukarelawan melalui penganjuran program secara berkala yang dijalankan dengan kerjasama kementerian/agensi kerajaan, pertubuhan/persatuan bukan kerajaan dan kerjasama badan swasta. Selain itu, pengurusan sukarelawan senior adalah penting untuk mengekalkan penglibatan aktif sukarelawan sedia ada. Dalam hal ini, organisasi berpaksikan sukarelawan wajar menyediakan latihan kepimpinan dan latihan sukarelawan khas untuk sukarelawan senior yang berminat untuk menambahbaik kemahiran dan pengetahuan mengenai bidang kesukarelawan. Pembangunan latihan juga menyumbang kepada penambahbaikan pengetahuan, kemahiran dan kepakaran. Selain itu, pemberian ganjaran, insentif, pengiktirafan dan penghargaan yang bersesuaian boleh dikenal pasti sebagai satu kaedah menangani cabaran kesukarelawan. Pemberian insentif yang menarik berpotensi meningkatkan jumlah atau mengekalkan bilangan sukarelawan senior sedia ada.

Beberapa cadangan kajian masa hadapan dikembangkan untuk menambahbaik diskusi mengenai isu ini. Pertama, kajian ini terhad kepada pengalaman sukarelawan senior dalam memberikan maklumat mengenai cabaran dan halangan yang dilalui apabila menjalankan kerja sukarela selain menyelami strategi daya tindak dalam menghadapi halangan tersebut. Pada masa akan datang, kajian boleh diperluaskan kepada golongan warga emas secara umum (bukan sukarelawan senior) untuk meneroka cabaran-cabaran yang mungkin menyebabkan mereka tidak berminat untuk melibatkan diri dalam aktiviti kesukarelawan. Kedua, kajian ini hanya

menyediakan data asas mengenai cabaran kesukarelawanan dan strategi daya tindak sukarelawan senior di beberapa buah lokasi terpilih. Berdasarkan rekabentuk yang digunakan untuk kajian ini, dapatan tidak dapat digeneralisasikan kepada semua sukarelawan senior dalam negara. Walau bagaimanapun, kajian masa hadapan boleh diperluaskan kepada populasi dan sampel kajian berbentuk perbandingan di antara sukarelawan senior bandar berbanding luar bandar, perbandingan secara sub-kumpulan seperti ahli PAWE dan ahli badan bukan kerajaan, dan memperkembangkan kajian kepada pelbagai lokasi untuk mendapatkan gambaran sebenar yang lebih menyeluruh mengenai landskap kesukarelawanan senior dalam negara. Terakhir, kekayaan data boleh diperkukuhkan dengan mengkaji aspek-aspek tambahan seperti latar belakang peserta, minat dan sokongan pelbagai faktor dalaman dan luaran yang mempengaruhi kesukarelawanan senior.

KESIMPULAN

Penuaan usia kini menjadi fokus yang rancak dibincangkan apabila kadar pertumbuhan populasi semakin meningkat selari dengan perubahan cabaran demografi. Kesukarelawanan senior merupakan satu inisiatif yang dapat menyokong usaha warga emas untuk menua dengan aktif dan produktif. Kesukarelawanan senior bukan sahaja terbukti memberi pelbagai manfaat positif terhadap diri dan masyarakat sekeliling, malah dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualiti hidup golongan warga emas. Tidak dinafikan bahawa sukarelawan senior tetap berhadapan dengan pelbagai cabaran sepanjang menjalankan kerja sukarela. Namun begitu, apa yang lebih penting ialah menyelami mekanisme daya tindak yang digunakan untuk mengekalkan kelestarian warga emas dalam bidang ini.

Sudah sampai masanya untuk semua pihak yang menjaga kepentingan warga emas supaya mewujudkan kolaborasi yang lebih kukuh dan erat untuk memperkembangkan budaya kesukarelawanan senior yang positif di Malaysia. Sebagai permulaan, kesukarelawanan senior boleh dipertimbangkan untuk digariskan secara spesifik di setiap teras, objektif dan strategi yang bersesuaian dalam dasar utama negara dan pelan tindakan negara berkaitan warga emas yakni di dalam DWEN, Dasar Kesihatan Warga Emas Negara (DKWEN), *National Ageing Blueprint* serta dalam program yang menyasarkan kepada golongan warga emas di peringkat negeri dan kerajaan tempatan. Pihak berkepentingan yang dimaksudkan merangkumi Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat, Kementerian Kesihatan Malaysia, Jabatan Kebajikan Masyarakat, dengan kerjasama badan korporat swasta dan badan bukan kerajaan. Adalah diharapkan agar budaya kesukarelawanan senior dapat dipupuk di peringkat akar umbi supaya menjadi amalan yang positif dan bermakna dalam kehidupan masyarakat.

PENGHARGAAN

Sekalung penghargaan dan terima kasih diucapkan kepada Prof. Madya Dr. Siti Fardaniah Abdl Aziz dan Prof. Madya Dr. Jamiah Manap dari Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia (PsiTra), Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia di atas sumbangan dan input untuk menjayakan kajian ini.

RUJUKAN

- Abdullah Sani, M. E., Sakawi, Z., & Che Rose, R. A. (2022). Tahap kepuasan, masalah dan cadangan untuk meningkatkan kualiti perkhidmatan dan kemudahan taman: kajian kes di Taman Saujana Hijau Putrajaya. *e-BANGI Journal*, 19(1).
- Alhazmi, A. A., & Kaufmann, A. (2022). Phenomenological qualitative methods applied to the analysis of Cross-Cultural experience in novel educational social contexts. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785134>
- Azlan, S. Z., Alavi, K., & Rajaratnam, S. (2025). Meneroka cabaran penjaga formal warga emas dalam khidmat bantu di rumah. *Akademika*, 95(1), 74-91. <https://doi.org/10.17576/akad-2025-9501-05>
- Billups, F. (2021). Interview protocols. In *Interview protocols* (pp. 36-87). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781071878699.n10>
- Bjørvik, E., Thoresen, L., Salamonsen, A., Fauske, L., & Solbrække, K. N. (2023). Exploring the impact of interview location on knowledge development. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 160940692311684. <https://doi.org/10.1177/16094069231168483>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Editorial: Loneliness in old age: an unaddressed health problem. *Journal of Nutrition Health & Aging*, 24(3), 243–245. <https://doi.org/10.1007/S12603-020-1323-6>
- Cao, Q., Dabelko-Schoeny, H. I., White, K., Maleku, A., & Sheldon, M. (2021). I wanna help, but my *Hands can be a Little Tied*: the challenges and benefits of formal volunteering among low-income diverse older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 64(4), 388–404. <https://doi.org/10.1080/01634372.2021.1897723>
- Chambre, S. M. (1984). Is volunteering a substitute for role loss in old age? An empirical test of activity theory. *The Gerontologist*, 24(3), 292-298
- Cheng, G. H., Chan, A., Østbye, T., & Malhotra, R. (2021). The association of human, social, and cultural capital with prevalent volunteering profiles in late midlife. *European Journal of Ageing*, 19(1), 95–105. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00605-x>
- Creswell, J. W. (2021). *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.)*. Sage Publications, Inc.
- Faizal, N. N. A. A. M., Alavi, K., & Ismail, N. A. (2023). Meneroka beban penjagaan dan kesejahteraan dalam kalangan penjaga warga emas terlantar. *Akademika*, 93(3), 169-180. <https://doi.org/10.17576/akad-2023-9303-13>
- Hansen, T., & Slagsvold, B. (2020). An “Army of Volunteers”? Engagement, motivation, and barriers to volunteering among the baby boomers. *Journal of Gerontological Social Work*, 63(4): 335-353. <https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1758269>
- Harris, J. S., Toth, K. & Montgomery, D. (2023). Volunteering in later life: a pathway to health and well-being. *Journal of Applied Gerontology*, 42(2): 180-195
- Haski-Leventhal, D., Metz, E., Hogg, E., Ibrahim, B., Smith, D. H. & Wang, L. (2016). Volunteering in three life stages. Dlm. Smith, D. H., Stebbins, R. A. & Grotz, J (pnyt.). *The Palgrave Handbook of Volunteering, Civic Participation, and Nonprofit Associations*, hlm. 682-701. New York: Palgrave Macmillan

- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. *Dlm Processes of Aging: Social and Psychological Perspectives I*: 299-320.
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2021). Sample sizes for saturation in qualitative research: a systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114523>
- Ishak, N. A. S. & Alavi, K. (2024). Meneroka kesunyian dan keperluan sokongan emosi ke arah kesejahteraan hidup warga emas. *Jurnal Wacana Sarjana* 8(1): 1-11. <https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/574>
- Jaafar, N., Sawai, R. P., Izyan, S. R., & Akar, C. (2021). Kesunyian dalam kalangan warga emas: praktik semasa dan solusi dari risalah an-nur. *Al-Hikmah: International Journal Of Islamic Studies and Human Sciences*, 4(3), 36-54
- Jabatan Perangkaan Malaysia. 2022. Populasi dan Banci Perumahan Malaysia 2020. <https://www.mycensus.gov.my>
- Jiang, D., Warner, L. M., Chong, A. M., Li, T., Wolff, J. K., & Chou, K. (2020). Benefits of volunteering on psychological well-being in older adulthood: evidence from a randomized controlled trial. *Aging & Mental Health*, 25(4), 641–649. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1711862>
- Jung, J. H., Ang, S., & Malhotra, R. (2023). Volunteering, religiosity, and quality of life in later life: evidence from Singapore. *Aging & Mental Health*, 27(10), 2078–2087. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2169247>
- Kwong, E. & Yu, C. (2022). Volunteering among older adults: motivations and barriers. *Ageing and Society* 42(3): 567-586
- Lai, P. H. L. (2024). Ethnoracial differences in formal and informal volunteerism among older adults in the US: a focus on Asian Americans. *Innovation in Aging*, 8(Supplement_1), 566. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.1853>
- Lazarus, R.S. & Cohen, J.B. (1977). *Environmental Stress*. New York: Planum Press
- Lazarus, R.S. and Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer
- Le, G. H., & Aartsen, M. (2022). Understanding volunteering intensity in older volunteers. *Ageing and Society*, 1–19. <https://doi.org/10.1017/s0144686x22001106>
- Lee, R. S., Heo, J. K., Chun, S., & Kim, J. (2023). Benefits of volunteering on resilience with aging: a case study. *Annals of Leisure Research*. <https://doi.org/10.1080/11745398.2023.2254866>
- Lehane, G., & Scarlett, S. (2024). Psychological health outcomes of older adult volunteers: findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing. *Age And Ageing*, 53(Supplement_4). <https://doi.org/10.1093/ageing/afae178.025>
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L. & Peterson, J. A. (1972). An exploration of the Activity Theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology* 27(4): 511-523
- Liom, C. A., & Imang, U. (2023). Pembangunan kejiranan mampan di Malaysia: isu dan cabaran. *Jurnal Komunikasi Borneo (JKoB) II*: 104-121. <https://jurcon.ums.edu.my/ojums/index.php/jkob/article/view/4597>
- Martinez, I. L., Crooks, D., Kim, K. S. & Tanner, E. K. (2011). Invisible civic engagement among older adults: Valuing the contributions of informal volunteering. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 26(1): 23–37

- Mayers, T., Eto, S., Maki, N., Araki, A., & Matsuda, H. (2024). Volunteering and its association with depression, loneliness, and lifestyle of older adults: insights from a Japanese cross-sectional study. *Healthcare*, 12(21), 2187. <https://doi.org/10.3390/healthcare12212187>
- Morse, J. (2021). Why the Qualitative Health Research (QHR) review process does not use checklists. *Qualitative Health Research*, 31(5), 819-821
- Mustaffa, N. H., Mat Akhir, N. S., & Shamsudin, R. (2024). Sorotan kajian lepas: trend kesejahteraan warga emas di Malaysia dan Indonesia antara tahun 2015-2020 / Literary review: trends in the well-being of the elderly in Malaysia and Indonesia between 2015-2020. *Journal of Contemporary Islamic Studies*, 10(1), 1-13
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2024). Demystification and actualisation of data saturation in qualitative research through thematic analysis. *International Journal of Qualitative Methods*, 23. <https://doi.org/10.1177/16094069241229777>
- Noor, H. M., Foo, J., Ladin, M. A., Ramli, A. M., Marzuki, M., & Chai, A. J. (2022). Cabaran penggunaan teknologi maklumat & komunikasi (ICT) dan perkhidmatan e-hailing dalam kalangan warga emas Kota Kinabalu, Sabah. *International Journal of Social Science Research*, 4(2): 204-216. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr/article/view/18716/9919>
- Nickrent, M., Rehman, H., Sharp, B., Koon, L., & Rogers, W. (2024). Barriers and solutions to volunteering for older adults with disabilities. *Innovation in Aging*, 8(Supplement_1), 1291–1292. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.4127>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., Obbarius, A., Rose, M., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in Psychology*, 12, 584333. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.584333>
- PBB. (2020). *World Population Ageing 2020 Highlights*. https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/files/documents/2020/Sep/un_pop_2020_pf_ageing_10_key_messages.pdf
- Polkinghorne, D. E. (1989). Phenomenological research methods. In *Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience* (pp. 41-60). Boston, MA: Springer US.
- Rose, R. A. C., Adnand, F. E. M., Marzuki, A. A., Choy, L. K., Aiyub, K., Hussain, M. Y., & Lyndon, N. (2024). Pengangkutan awam pemangkin kemandirian dan kualiti hidup warga tua di Kuala Lumpur. *Geografia Malaysian Journal of Society and Space*, 20(3). <https://doi.org/10.17576/geo-2024-2003-13>
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4): 433–440
- Ryu, B., Matz-Costa, C., Halvorsen, C., & Baek, J. (2024). Volunteering among economically marginalized older adults in the US: a scoping review. *Innovation in Aging*, 8(Supplement_1), 566. <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.1854>
- Son, J., & Wilson, J. (2012). Using normative theory to explain the effect of religion and education on volunteering. *Sociological Perspectives*, 55(3), 473-499. <https://doi.org/10.1525/sop.2012.55.3.473>
- Staller, K. M. (2021). Big enough? Sampling in qualitative inquiry. *Qualitative Social Work*, 20(4), 897-904. <https://doi.org/10.1177/14733250211024516>
- Tang, F., Morrow-Howell, N. & Choi, E. (2010). Why do older adult volunteers stop volunteering? *Ageing and Society*, 30(5): 859–878.

- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Townsend, B. G., Chen, J. T., & Wuthrich, V. M. (2021). Barriers and facilitators to social participation in older adults: a systematic literature review. *Clinical Gerontologist*, 44(4), 359-380
- Williams, H. (2021). The meaning of “phenomenology”: qualitative and philosophical phenomenological research methods. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.4587>
- Wilson, J., & Musick, M. (1997). Who cares? Toward an integrated theory of volunteer work. *American Sociological Review*, 694-713.

ISABELA SENTI RIJENG (Corresponding Author)
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia (PsiTra)
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia
Email: p113236@siswa.ukm.edu.my

KHADIJAH ALAVI
Senior Lecturer
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia (PsiTra)
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia
Email: khadijah@ukm.edu.my