



## **SOKONGAN SOSIAL DAN KECERIAAN: TINJAUAN AWAL DI INSTITUSI PENGAJIAN TINGGI**

(Social support and cheerful: A preliminary study of higher learning institutions)

Nor Ba'yah Abdul Kadir & Asmawati Desa

### **ABSTRAK**

Keceriaan individu digambarkan melalui bahasa tubuh badan serta ekspresi wajah. Ia juga dinilai berdasarkan penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya. Oleh yang demikian, kajian ini cuba meneroka faktor psikososial berhubung dengan keceriaan di kalangan para pelajar prasiswazah di Institusi Pengajian Tinggi Awam dan Swasta pada April-Jun 2004. Dengan menggunakan teknik temubual bersemuka, seramai 750 para pelajar prasiswazah telah bersetuju menjawab 154 item yang dibina oleh Edward Diener (2001) dengan beberapa penambahan item yang mengukur konsep-konsep kesejahteraan, kegembiraan, dan keceriaan. Bagi tujuan kertas kerja ini, hanya item-item yang berkaitan dengan keceriaan, kepuasan hidup, afektiviti, dan kesejahteraan subjektif dianalisis. Analisis korelasi yang digunakan menunjukkan bahawa sokongan sosial turut berhubung terhadap keceriaan para pelajar prasiswazah. Begitu juga kesejahteraan adalah berhubung secara signifikan dengan kepuasan hidup. Sementara itu, afek positif turut berkorelasi secara positif dengan keceriaan. Keputusan kajian juga mendapati bahawa responden bersetuju bahawa pensyarah (rangkaiannya sosial) memainkan peranan penting dalam meningkatkan keceriaan mereka ketika di dalam kelas-kelas tutorial dan kuliah. Kumpulan fokus berpendapat bahawa sikap terbuka pensyarah menerima idea dan pendapat mereka menambahkan kepuasan dalam aspek pembelajaran.

**Katakunci:** Kesejahteraan, Kegembiraan, Keceriaan, Emosi, Kepuasan Hidup

### **ABSTRACT**

Face expression and the body languages depict the individual's cheerful. Exploring of this can be based on the individual's evaluation of life-satisfaction. The study aims to explore psychosocial factors in relation to cheerful among undergraduate students studying at public and private higher learning institutions. The study was conducted from April-June 2004. Using a technique of face-to-face interview, as many as 750 students had been chosen to fill out a set of questions, consisted of 151 items developed by Edward Diener (2001) together with additional items measuring well-being, happiness and cheerful. This paper purposely analysed cheerful, life-satisfaction, affectivity and subjective well-being. Results have shown that material and social support, and affect positive significantly correlate with cheerful whilst PNG negatively correlates with affective negative. Emotions were significantly correlated with life satisfaction. Results

were also found that the lecturer (social network) plays an important role in enhancing the students' cheerful when they were in tutorial classes and lectures. The focus group explained further that the lecturer openness and acceptance of their ideas and opinion added to their learning satisfactions.

**Keyword:** Well-being, Happiness, Cheerful, Emotion, Life-satisfaction

---

## **PENGENALAN**

Tradisinya, kebanyakan kajian dalam bidang psikologi melihat kepada aspek kenegatifan sesuatu peristiwa, sebab musabab, atau faktor yang dikaji dalam usaha membantu manusia mencapai kefungsi sosial sekaligus meningkatkan kesejahteraan hidup. Justeru itu, psikologi positif mengambil jalan tengah menseimbangkan kajian-kajian yang banyak dijalankan dalam bidang psikologi untuk mencungkil rahsia individu yang tinggi motivasi, berada di tahap kesejahteraan optima, dan kelihatan sentiasa gembira. Dengan lebih jelas lagi apabila mengkaji tentang faktor tekanan, para sarjana psikologi positif melihat kualiti kehidupan manusia dari pelbagai sudut termasuk budaya dan keperbezaan manusia. Salah satu bidang psikologi positif adalah kesejahteraan juga turut dikaitkan dengan kualiti kehidupan. Antara komponen kesejahteraan yang dikaji termasuk kepuasan hidup, kemewahan, personaliti, kestabilan politik, kadar mortaliti, perkhidmatan, dan keceriaan. Keceriaan adalah sebahagian daripada afek positif yang lazimnya dialami oleh kebanyakan individu. Diperkukuhkan dengan teori Hedonik dan Eudaimonik, aspek keceriaan dilihat mampu berfungsi meningkatkan potensi individu dalam kehidupan. Sebagai contohnya, keceriaan menambahkan kebahagiaan sesebuah keluarga dan pekerja yang ceria mampu menjadi pekerja dan bermotivasi tinggi.

Berhubung dengan keceriaan, kajian yang pernah dikendalikan oleh Diener dan Diener (1996) menunjukkan bahawa kebanyakan orang menunjukkan tahap emosi lebih daripada tahap sederhana atau neutral. Jelasnya, individu adakalanya melalui kehidupan yang lebih ceria berbanding dengan hari-hari sebelumnya. Keceriaan ini kelihatannya ditandai dengan bahasa tubuh badan sama ada ekspresi wajah seperti senyuman dan tingkah laku lain seperti bertenaga. Ia turut diukur berdasarkan penilaian kognitif individu terhadap kehidupan. Terdapat juga perdebatan tentang ukuran kesejahteraan emosi. Para sarjana kesejahteraan emosi berpendapat bahawa ukuran kekerapan dan kedalaman emosi yang diukur mencerminkan aras emosi individu. Bagaimanapun menurut mereka, imbauan tentang kandungan emosi oleh individu mungkin mempunyai sedikit ralat kerana pada ketika peristiwa itu diingat kembali, perasaan individu terhadap pengalaman emosi yang pernah dilalui telah berada pada aras keseimbangan (neutral).

Ekoran daripada isu kecemerlangan para pelajar di institusi pengajian tinggi, kajian ini cuba meneliti kemungkinan sokongan sosial menyumbang ke arah keceriaan para pelajar prasiswazah. Sokongan sosial merujuk kepada pelbagai sokongan material dan emosi yang diterima daripada orang lain (Brannon & Feist, 2004). Ia juga boleh dilihat berdasarkan hubungan sosial atau rangkaian sosial yang melihat bilangan orang berhubungan dengan individu. Lazimnya, sokongan sosial diukur berdasarkan struktur

atau fungsi hubungan sosial (Wills, 1998). Selain itu, sokongan sosial turut dikaitkan dengan kesihatan selain daripada faktor-faktor demografik seperti gender, taraf perkahwinan, dan etnik. Rangkaian sosial para pelajar prasiswazah adalah berbeza daripada populasi lain disebabkan kebanyakan mereka adalah bergantung dari segi ekonomi sepenuhnya dan kemungkinan besar lingkungan rangkaian sosial adalah terhad kepada ibu bapa, rakan-rakan sebaya, dan tenaga pengajar selain daripada kakitangan am universiti.

Kehilangan perasaan bimbang dan tertekan dan kemunculan emosi positif ketika berada di kampus membantu para pelajar mengharungi kehidupan dengan penuh keyakinan. Oleh itu, kehilangan perasaan bimbang dan tertekan serta kemunculan perasaan-perasaan positif adalah dirujuk sebagai keceriaan. Keceriaan juga dicetuskan oleh faktor-faktor peristiwa yang relevan dengan individu sama ada peristiwa yang manis atau kurang menyenangkan. Oleh yang demikian, penyelidik mengandaikan bahawa pelajar yang ceria atau sejahtera adalah pelajar yang berupaya memperoleh gred yang cemerlang dalam bidang akademik berbanding pelajar yang kurang ceria atau sejahtera. Ini bermakna cetusan perasaan individu yang diukur berdasarkan keceriaan boleh dilihat sebagai faktor psikologi kepada pencapaian akademik para pelajar pada masa akan datang.

Oleh yang demikian, artikel ini akan mengenalpasti hubungan antara material dan rangkaian sosial terhadap keceriaan. Pencapaian akademik pelajar yang diukur menggunakan PNGK juga diteliti dalam kajian ini dengan melihat hubungannya terhadap keceriaan. Hubungan antara kesejahteraan dan keceriaan terhadap kepuasan hidup turut diteliti dalam kajian ini.

## **METOD**

Seramai 750 pelajar prasiswazah masing-masing daripada aliran sains, sains sosial, dan perubatan telah terpilih menyertai kajian ini (250 setiap aliran pengajian). Kajian ini dijalankan bermula April-Jun 2004. Gabungan teknik persampelan bertujuan dan berstratifikasi telah digunakan apabila para responden dipilih berdasarkan bidang pengajian yang diikuti. Selain daripada menggunakan kaedah pentadbiran sendiri, para responden turut dibantu oleh penyelidik jika perlu ketika menjawab 154 item yang dikemukakan di dalam soal selidik. Soal selidik yang dibina oleh Edward Diener (2001) telah diterjemahkan ke dalam bahasa Melayu dan kemudiannya diterjemahkan semula ke dalam bahasa Inggeris oleh dua penterjemah yang mahir dalam kedua-dua bahasa tersebut. Setiap item diukur menggunakan lima poin skala Likert. Bagaimanapun, terdapat item yang mempunyai 10 skala poin kerana item tersebut meminta responden menilai tahap kepuasan hidup mereka. Reliabiliti skala ialah alfa .867 menunjukkan bahawa item-item yang digunakan adalah bersesuaian dan boleh diaplikasikan dalam konteks masyarakat Malaysia.

Bagi tujuan artikel ini, hanya enam item sahaja yang dikenalpasti sebagai faktor material untuk mengukur keceriaan para pelajar prasiswazah iaitu wang, kemewahan, buku teks yang digunakan, gred yang diperoleh untuk kursus yang diikuti, kemudahan pembelajaran, dan kuliah yang perlu dihadiri. Sementara itu, rangkaian sokongan adalah daripada rakan sebilik, rakan sebaya, ibu bapa, dan pensyarah. Semua item ini diukur

menggunakan lima poin skala Likert manakala tahap keceriaan diukur berdasarkan cetusan emosi sepanjang minggu perkuliahan. Untuk cetusan emosi, para responden diminta mengingat kembali segala peristiwa yang berlaku sepanjang minggu tersebut, meletakkan kadar emosi serta meluahkan istilah-istilah cetusan emosi positif di samping menyenaraikan peristiwa tersebut. Skor adalah antara 7 hingga 35. Analisis deskriptif menunjukkan istilah cetusan emosi positif yang disenaraikan adalah ceria, gembira, aman, damai, harmoni, seronok, dan bahagia. Skor faktor material adalah antara enam hingga 30 manakala skor sokongan sosial adalah antara tujuh hingga 35. Analisis korelasi Bivariat telah digunakan bertujuan untuk melihat hubungan antara pembolehubah berkaitan dengan keceriaan para responden.

Kumpulan fokus pula diajukan dengan soalan yang berkaitan kepentingan faktor material dan rangkaian sosial dalam menempuhi kehidupan di kampus. Soalan terbuka seperti “adakah pensyarah memainkan peranan penting menyumbang ke arah keceriaan hidup anda ketika berada di dewan kuliah”, “adakah kuliah penting dan perlu dihadiri”, “adakah sikap pensyarah mendorong anda ke kuliah”, “buku teks perlu atau tidak”, “adakah anda berpuashati dengan kemudahan fizikal bilik kuliah dan tutorial”, dan sebagainya. Seterusnya, soalan-soalan akan dikemukakan berdasarkan jawapan yang diberi oleh responden. Seterusnya, responden diminta menilai kepuasan hidup mereka di kampus. Pandangan yang diberikan oleh kumpulan fokus kemudiannya digunakan dalam bentuk naratif untuk menyokong keputusan analisis statistik korelasi.

Seterusnya, kesejahteraan emosi diukur berdasarkan pengalaman afek positif dan afek negatif yang berlaku sepanjang minggu lepas iaitu seronok, tidak seronok, gembira, ceria, sedih, marah, bersyukur, cinta, bersalah, malu, bimbang, tertekan, cemburu, dan puashati. Emosi pada ketika temubual dijalankan turut diukur berdasarkan jumlah emosi yang dialami. Skala poin yang diberikan adalah satu hingga sembilan. Seterusnya, para responden turut diminta membuat penilaian kehidupan mereka secara keseluruhan iaitu berdasarkan julat daripada satu hingga sembilan iaitu daripada sangat tidak berpuashati hingga sangat berpuashati.

## **HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN**

### **(a) Faktor Material, Rangkaian Sosial dan Keceriaan**

Jadual 1 mempersembahkan nilai korelasi Bivariat yang diperolehi antara pembolehubah yang dikaji iaitu faktor material, rangkaian sosial dengan keceriaan. Nilai korelasi Bivariat adalah pada kadar yang agak sederhana rendah. Ini bermakna faktor material dan rangkaian sosial merupakan salah satu faktor keceriaan pelajar walaupun hubungan yang ditunjukkan adalah lemah. Secara terperinci nilai  $r$  bagi wang adalah  $.08$  ( $k < .05$ ) dan kuliah dengan nilai  $r = .075$  ( $k < .05$ ). Sementara itu, gred berkorelasi secara signifikan dengan afek negatif dengan nilai  $r = -.108$ ,  $k < .05$ .

Wang bukan merupakan faktor utama menentukan kesejahteraan hidup. Wang yang banyak juga tidak menjanjikan kebahagiaan. Bagaimanapun, wang adalah bonus kepada individu yang telah memiliki apa yang diinginkan selama ini. Dalam dunia yang menggunakan wang sebagai tukaran perdagangan, wang dilihat mampu menyediakan keperluan individu sama ada keperluan biopsikososial. Sebagai contohnya, individu akan

hidup lebih selesa dan berpuashati dengan kehidupannya sekiranya dia mampu memenuhi keperluan sosial dengan mengadakan aktiviti lapang (pergi melancong sama ada dalam dan luar negara – keperluan keinginan). Bagi sesetengah individu, wang merupakan faktor pelengkap sekiranya individu tersebut berpendapat faktor yang menentukan kesejahteraan hidupnya adalah sokongan keluarga, rakan-rakan yang memberi sokongan, dan persekitaran yang harmoni.

Frank (1999) dalam kajiannya tentang kemewahan dan kegembiraan mendapati bahawa rumah yang besar dan kereta yang laju tidak semestinya memberi kegembiraan. Sementara itu, Boven dan Gilovich (2003) pula mengandaikan bahawa orang yang mewah hidupnya dijangka memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah berbanding dengan individu yang kurang memiliki kemewahan kebendaan. Ini bermakna kehidupan yang baik adalah mengharungi dengan melaksanakan sesuatu perkara bukan dengan hanya memiliki perkara tersebut (*doing things is better than having things*). Aristotle dalam karyanya menyatakan bahawa “*men fancy that external goods are the cause of happiness.... leisure of itself gives pleasure and happiness and enjoyment in life* (terjemahan 1996: 185, 197). Andaian tersebut adalah sejajar dengan kenyataan Kasser dan Ryan (1993) tentang pembelian sesuatu barangan disebabkan oleh keinginan untuk membeli. Boven dan Gilovich mendapati bahawa individu lebih gembira apabila memikirkan pengalaman membeli tetapi akan berasa kurang selesa apabila mengingati barangan yang dibeli. Menurut mereka terdapat tiga alasan mengapa pengalaman membeli itu amat bermakna kerana ia 1) adalah gambaran mental yang mengandungi nilai hedonik, 2) tidak mengandungi ketegangan interpretasi terhadap material, dan 3) adalah pemusatan identiti individu. Bagaimanapun, jelas di sini bahawa memiliki sejumlah wang dan pengalaman mengurus wang dengan bijak bagi seseorang pelajar adalah penting kepada mereka sebagai sumber sokongan untuk meneruskan pengajian di kampus. Walaupun nilai korelasi yang ditunjukkan adalah rendah, ini tidak bermakna wang tidak memberi sumbangan kepada keceriaan para pelajar.

Berhubung dengan wang, kehidupan sebagai pelajar telah mendidik para pelajar ini mengurus kewangan mereka sendiri. Perlu diingatkan bahawa kemewahan adalah berbeza dengan wang. Kemewahan dilihat sebagai pemilikan wang dan harta yang melebihi dari kelaziman yang dimiliki oleh orang lain. Kajian mendapati wang adalah signifikan dengan keceriaan para pelajar di IPTA bersama faktor fizikal lain seperti kuliah dan gred. Bagaimanapun, nilai korelasi yang diperoleh adalah lemah. Ini bermakna wang bukan merupakan faktor utama menentukan keceriaan para pelajar IPT. Sehubungan itu, perlu ditekankan di sini bahawa dengan mempunyai wang secukupnya membolehkan para pelajar membelanjakan wang mengikut keperluan yang paling minima iaitu membeli makanan, buku-buku teks dan alatulis serta menggunakan wang untuk tujuan aktiviti sosial mereka. Sejumlah peruntukkan wang turut diperlukan untuk membayar yuran pengajian. Salah seorang responden daripada kumpulan fokus berkata “*saya menggunakan wang untuk membeli makanan, pakaian, alatulis, dan juga menambahkan nilai kredit telefon bimbit... paling banyak saya menggunakan wang untuk makanan dan telefon bimbit...*”, (Ina, 20 tahun). Apabila ditanya tentang yuran pengajian, para responden menyatakan bahawa yuran pengajian telah dibayar kepada pihak universiti (wang diperoleh melalui pinjaman) dan selebihnya akan dibelanjakan mengikut keinginan dan keperluan. Responden lain turut bersetuju dengan pendapat rakan mereka malahan apabila ditanya berkenaan pembelian buku teks, kebanyakan daripada

responden berpendapat nota kuliah yang disediakan oleh para pensyarah sudah mencukupi memandangkan soalan-soalan peperiksaan dikeluarkan daripada nota dan syarahan yang disampaikan. Atas alasan ini, keputusan kajian ini mendapati buku teks adalah tidak signifikan dengan keperluan sekaligus ia tidak menyumbang ke arah keceriaan para pelajar.

Keputusan analisis korelasi bivariat ini menunjukkan bahawa gred yang rendah telah turut berhubungan kepada peningkatan aras emosi negatif yang tinggi (rujuk jadual 2). Ini bermakna para pelajar yang memperoleh gred yang rendah mempunyai tahap emosi negatif yang tinggi (tertekan, risau, bimbang, malu, rasa bersalah, tidak seronok, dan sedih) berbanding dengan pelajar yang memperoleh gred yang baik dan cemerlang. Jelas di sini bahawa gred yang rendah dikaitkan dengan emosi individu kerana gred akan menentukan status pengajian sama ada meneruskan pengajian ataupun diberhentikan daripada meneruskan pengajian. Sementara itu, gred yang baik tidak menimbulkan perasaan-perasaan negatif. Gred tidak signifikan dengan afek positif kerana dalam kajian ini diandaikan purata gred yang diperoleh oleh para responden adalah pada tahap sederhana. Oleh itu, pengalaman emosi positif adalah neutral.

Rangkaian sosial secara keseluruhannya menunjukkan nilai korelasi  $r = .323$  ( $k < .05$ ) sederhana tinggi (rujuk jadual 1). Ini bermakna rangkaian sosial berhubungan dengan keceriaan para pelajar prasiswazah (rakan sebaya,  $r = .089$ ,  $k < .01$ ; ibu bapa,  $r = .185$ ,  $k < .01$ ; pensyarah,  $r = .104$ ,  $k < .01$ ) adalah sederhana tinggi. Daripada ketiga-tiga kategori rangkaian sosial, ibu bapa kelihatannya berhubungan secara lemah dengan keceriaan para responden.

Jadual 1: Korelasi Bivariat antara Sokongan Sosial & Keceriaan

Pembolehubah	Keceriaan
Material	.090*
Wang	.080*
Buku teks	.003
Kuliah	.075*
Rangkaian sosial	.323*
Rakan sebaya	.089*
Ibu bapa	.185*
Pensyarah	.104*

Nota: \* $p < .05$

Kajian tentang rangkaian sosial telah menyediakan pelbagai perspektif menerangkan tentang kepentingan mempunyai rangkaian sokongan yang menyumbang ke arah kesihatan dan penyesuaian yang lebih baik kepada individu. Kajian-kajian yang dijalankan juga mendapati bahawa sokongan sosial mampu mengurangkan kesengsaraan psikologikal, kesunyian, dan meningkatkan imej yang lebih positif (Windle, 1992; Reis & Franks, 1994; Sarason, Pierce, Shearin, Sarason, Waltz, & Poppe, 1991).

Berhubung dengan rangkaian sosial, hipotesis seterusnya mengandaikan bahawa rangkaian sosial daripada ibu bapa, rakan-rakan, dan pensyarah meningkatkan keceriaan para pelajar yang dicirikan dengan pemberian autonomi kepada para pelajar untuk

menentukan perjalanan hidup mereka di kampus selain daripada sokongan emosi. Kajian ini mendapati bahawa korelasi rangkaian sosial dengan keceriaan di kalangan para pelajar IPT adalah sederhana tinggi. Ini bermakna, rangkaian sosial daripada ibu bapa, rakan-rakan, dan pensyarah memainkan peranan penting dalam menyumbang ke arah keceriaan para pelajar. Ryan dan Solky (1996) menegaskan bahawa peranan penyertaan bersama-sama dengan autonomi adalah salah satu daripada komponen sokongan sosial. Kemampuan para pelajar IPT dalam membuat keputusan dapat dilihat dengan kenyataan daripada kumpulan fokus apabila salah seorang responden menerangkan bahawa *“selalunya saya sendiri menentukan apa yang hendak saya lakukan... ibu bapa memberi nasihat... rakan-rakan pula menyokong... ada kalanya ibu bapa campur tangan tetapi hanya memberi pandangan dan menyatakan tidak setuju mereka... sekiranya pensyarah memberi pandangan...kebanyakannya masuk akal... boleh merubah keputusan yang dibuat pada peringkat awal... ”*, (Sham, 22 tahun).

Ryan dan Solky menambah bahawa konsep keautonomian tertumpu pada isu hubungan dan galakan diri dalam pola interaksi interpersonal dan ia membantu individu membina perasaan motivasi dan tindakan serta mampu menganalisis perspektif orang lain untuk digabungkan dengan perspektif sendiri. Oleh yang demikian, Ryan dan Solky berpendapat situasi ini mendorong perkembangan diri individu dari segi persepsi, menerima perasaan orang lain, dan tidak mengawal tingkah laku dan pengalaman orang lain.

Teori organismik pula melihat keperluan sokongan sosial sebagai pembangunan personaliti apabila keperluan akan mendorong perlakuan individu dan menyediakan hasil yang dikehendaki (Deci & Ryan, 1985b). Sebagai contohnya individu menginginkan sesuatu (motif) dan ia perlu menyatakan seperti ini *“saya inginkan A untuk kursus psikologi kesihatan”*. Pernyataan ini adalah pernyataan berbentuk motif, keinginan, harapan, dan matlamat sementara itu keperluan biologikal dan fisiologikal pula adalah berkaitan dengan makanan dan tempat tinggal ke arah penerusan hidup atau pembiakan baka.

Rangkaian sosial daripada ibu bapa, rakan-rakan, dan pensyarah boleh dikategorikan kepada empat bentuk sokongan iaitu emosi, kewangan/keperluan, informasi/nasihat, dan teman. Sebagai pelajar, keempat-empat bentuk sokongan sosial ini amat ketara keperluannya. Ia dilihat sebagai faktor menyumbang ke arah keceriaan para pelajar. Ini kerana, suasana di kampus memerlukan para pelajar menyesuaikan diri dengan persekitaran baru terutama pelajar yang baru menjejakkan kaki ke menara gading. Oleh itu, bentuk sokongan sosial yang diterima mampu mengurangkan rasa tertekan dan bimbang di kalangan para pelajar.

Brannon dan Feist (2004) mencadangkan bahawa individu yang menerima sokongan sosial daripada orang lain menunjukkan ciri-ciri kesihatan mental yang positif, kurang tertekan serta memiliki strategi daya tindak yang lebih baik berbanding individu yang terpinggir. Salah seorang responden meluahkan bahawa *“pensyarah perlu bersikap terbuka... menerima pandangan kami sebagai pelajar. Kami berasa senang hati sekiranya pensyarah masuk ke kelas dengan senyuman... tanda menerima kehadiran kami... tetapi kalau kami perhatikan pensyarah anginnnya tidak baik... kami pasti berasa agak takut...”*, sherin (20 tahun). Liza (20 tahun) pula menyokong dengan menyatakan

“kami kadangkala lebih bersemangat ke kuliah kerana cara pensyarah pengajar menarik minat kami... tidak berasa bosan di dalam kelas... boleh mencelah bertanya soalan... “.

Kelihatannya persepsi para pelajar terhadap pensyarah turut memainkan peranan penting dalam menyumbang keceriaan mereka. Menurut Ryan dan Solky, tingkah laku yang diperlihatkan membuatkan individu yang menerima berasa selamat, yakin, menerima, dan bebas menjadi diri sendiri. Ini bermakna kualiti hubungan pensyarah dan para pelajar adalah amat penting. Kualiti hubungan pensyarah dan para pelajar boleh dinilai berdasarkan aspek keautonomian atau kawalan (Ryan & Solky, 1996).

Faktor kerapatan dengan ibu bapa turut memainkan peranan penting dalam rangkaian sosial. Psikologi keibubapaan mencadangkan bahawa kerapatan bermula di peringkat awal kelahiran dan ini menunjukkan kesediaan bayi untuk mewujudkan hubungan sosial. Respon ibu bapa kepada anak-anak turut membina perasaan pemilikan (belonginess) dan perasaan selamat serta menandakan bahawa ibu bapa memahami isyarat dan sensitif kepada keperluan anak-anak. Bretherton (1987) mencadangkan situasi ini sebagai “*maternal respect for the child’s autonomy*” (p. 1075). Keputusan kajian mendapati bahawa rangkaian ibu bapa menyumbang 18 peratus keceriaan para pelajar. Ini bermakna sokongan sosial ibu bapa memainkan peranan penting dalam keceriaan para pelajar meneruskan kehidupan di kampus.

### **(b) Hubungan antara Gred Pelajar terhadap Afek Negatif**

Analisis kumpulan fokus pula menunjukkan hampir semua responden bersetuju bahawa tenaga pengajar (pensyarah) memainkan peranan penting dalam menghidupkan suasana ceria ketika pengajaran yang mencetuskan emosi positif. Selain itu, analisis kumpulan fokus turut mendapati bahawa responden berpendapat bahawa ibu bapa, rakan sekuliah, dan rakan sebilik turut mempengaruhi emosi mereka.

Jadual 2: Korelasi Antara Gred & Afek Negatif

	Afek negatif
Gred (PNG) pelajar	-.108*

Nota: \* $p < .05$

### **(c) Kesejahteraan, Afektiviti dan Kepuasan Hidup**

Jadual 3 menunjukkan nilai korelasi Bivariat antara kesejahteraan dengan kepuasan hidup. Kesejahteraan para pelajar diukur berdasarkan tiga komponen iaitu afek positif dan afek negatif, emosi ketika ditemubual, dan kesejahteraan subjektif iaitu penilaian mereka secara keseluruhan terhadap kehidupan. Keputusan jadual menunjukkan bahawa korelasi antara kesejahteraan dengan kepuasan hidup adalah sederhana hingga sederhana tinggi. Keputusan kajian mendapati bahawa kesejahteraan emosi secara lemah kepada kepuasan hidup ( $r = .177$ ,  $k < .01$ ). Emosi para pelajar ketika ditemubual juga adalah sederhana dengan nilai  $r = .258$ ,  $k < .01$ . Secara amnya, kesejahteraan subjektif pada



pelajar secara signifikan adalah agak tinggi apabila nilai  $r$  yang ditunjukkan adalah tinggi iaitu .424,  $k < .01$ .

Jadual 3: Korelasi Bivariat antara Kesejahteraan dengan Kepuasan Hidup

Pembolehubah	Kepuasan hidup
Kesejahteraan emosi	.177**
Emosi ketika ini	.258**
Kesejahteraan subjektif	.424**

Nota: \*\* $p < .01$

Analisis kumpulan fokus turut mendapati bahawa kebanyakan responden berpendapat bahawa emosi mereka pada minggu lepas adalah berada pada tahap sederhana apabila mereka berpendapat bahawa mereka tidak mempunyai sebarang perasaan yang ekstrim. Ini bermakna emosi para responden ketika itu adalah seimbang (normal). Analisis kumpulan fokus seterusnya mendapati bahawa ketika ditemubual emosi para responden berada pada tahap sederhana kerana mereka berpendapat perbincangan yang dijalankan adalah menarik dan dapat meluahkan perasaan mereka ketika itu. Kumpulan fokus turut mengakui bahawa kehidupan mereka sebagai pelajar adalah menarik walaupun dibebani dengan pelbagai aktiviti formal yang diwajibkan oleh pihak universiti.

Jadual 4 menunjukkan korelasi antara pengalaman afek positif dengan keceriaan. Hubungan korelasi yang ditunjukkan adalah tinggi dengan nilai  $r = .766$ ,  $k < .01$ . Pengalaman afek positif ini ditandai dengan ciri-ciri berasa seronok, gembira, ceria, berbangga, bersyukur, sayang, dan berpuashati dengan kehidupan di kampus. Bagaimanapun, nilai korelasi yang tinggi ini menunjukkan tindanlapis beberapa variabel yang diuji (saling bergantung) dan bukannya memberi makna terbentuknya variabel yang bebas.

Jadual 4: Korelasi Bivariat antara pengalaman afek positif dengan keceriaan

	Keceriaan
Afek positif	.766**

Nota: \*\* $p < .01$

Konsep kesejahteraan dilihat daripada pelbagai perspektif yang kemudiannya dikenali sebagai perspektif biopsikososial. Model Biopsikososial menjelaskan bahawa kefungsi optimum manusia bergantung sepenuhnya kepada tiga faktor utama iaitu biologi, psikologi, dan sosial. Bagaimanapun, kajian kesejahteraan banyak tertumpu pada sosial dan psikologikal dengan menekankan aspek motivasi dan emosi individu (Diener & Diener, 1996; Emmons & McCullough, 2003; Staudinger, Bluck, & Herzberg, 2003) dan tidak kurang juga mula melihat aspek kesihatan (Roysamb, Tams, Reichborn-

Kjennerud, Neale, & Harris, 2003). Terdapat juga para sarjana psikologi kesejahteraan menyenaraikan karakteristik individu yang dianggap sejahtera (Wilson, 1967). Ia menggambarkan satu ciri kesempurnaan sebagai insan apabila memiliki tret-tret personaliti mengikut aturan masyarakat. Ini misalnya individu yang sejahtera mempunyai personaliti jenis extraversi manakala neurotisme adalah mereka yang mengalami masalah psikologikal dan kecelaruan.

Jika diteliti, kajian ini mendapati bahawa kesejahteraan emosi, emosi ketika dijalankan temubual, dan kesejahteraan subjektif berkorelasi secara lemah hingga sederhana tinggi dengan kepuasan hidup. Emosi atau afek positif kelihatannya hanya memberi sumbangan yang sedikit dalam menentukan kepuasan hidup. Menyamai dengan keputusan kajian yang dijalankan oleh Diener dan Diener (1996) mendapati bahawa kebanyakan orang adalah gembira dan berpuashati dengan kehidupan mereka. Sehubungan itu, Robinson, Solberg, Vargas, dan Tamir (2003) mencadangkan julat pengalaman emosi individu adalah di antara neutral dan positif mengikut skala bipolar. Oleh itu, kebanyakan orang berada pada tahap yang menggembirakan. Dengan erti kata lain, setiap individu berpuashati dengan kehidupan masing-masing. Oleh yang demikian, bersetuju dengan pendapat Diener dan Diener, kajian ini mendapati bahawa kebanyakan emosi pelajar berada pada tahap sederhana (seimbang). Pengalaman emosi sepanjang minggu menunjukkan bahawa mereka mengalami kedua-dua emosi negatif dan positif.

Berhubung dengan afek positif, ia dilihat turut menyumbang ke arah keceriaan. Updegraff, Gable, dan Shelley (2004) dalam kajian pengalaman kepuasan dan emosi mendapati individu yang mempunyai pengalaman menyeronokkan (afek positif) berkecenderungan mempunyai tahap kepuasan yang lebih tinggi. Bagaimanapun menurut mereka penilaian kepuasan ini adalah kurang tepat untuk menentukan kepuasan yang dikaitkan dengan pengalaman positif dan negatif emosi dalam konteks kehidupan harian kerana ia turut dikaitkan dengan motivasi individu.

Kajian yang dijalankan oleh Staudinger, Bluck, dan Herzberg (2003) misalnya mendapati bahawa individu yang dikategorikan sebagai dewasa cenderung menilai pengalaman afek positif ketika zaman remaja mereka sementara golongan remaja pula cenderung menilai pengalaman afek negatif. Berbeza dengan dapatan kajian Staudinger et al., kebanyakkan responden cenderung menilai pengalaman afek positif dalam kehidupan mereka. Ini kerana sokongan sosial merupakan faktor penting membina daya tindak individu apabila berada di dalam situasi yang sukar. Bagaimanapun, kajian ini turut mendedahkan faktor utama fizikal iaitu gred mampu menggugat emosi para pelajar. Gred kelihatan berkorelasi dengan afek negatif. Ini bermakna, gred yang rendah dan tidak memuaskan merupakan faktor yang boleh mencetuskan afek negatif. Harapan ibu bapa, keinginan, dan matlamat turut dijadikan sebagai sebab musabab lain kehadiran cetusan afek negatif. Ini bermakna gred bukan merupakan faktor tunggal yang menyumbang cetusan afek negatif di kalangan para pelajar.

Seperti yang dinyatakan pada peringkat awal, penilaian individu terhadap kehidupannya adalah merujuk kepada kesejahteraan subjektif. Kepuasan hidup adalah ukuran kesejahteraan subjektif. Kemunculan afek positif turut diterjemahkan sebagai kesejahteraan subjektif. Oleh itu, kajian ini mendedahkan bahawa kepuasan hidup dan kemunculan afek positif di dalam diri individu membolehkan individu tersebut dikategorikan sebagai orang yang ceria dan sejahtera.

## KESIMPULAN

Kesimpulannya, kesejahteraan subjektif boleh difahami dengan adanya penyelidikan psikologikal. Kesejahteraan subjektif perlu difahami pada peringkat mikro, mezzo, dan makro bagi membolehkan individu, keluarga, komuniti, dan organisasi meningkatkan kesejahteraan ahli-ahlinya. Ini misalnya, para pelajar akan lebih gembira apabila mereka menumpukan kepada melaksanakan sesuatu perkara daripada hanya memiliki tanpa melaksanakan.

## RUJUKAN

- Aristotle (1996). The politics. In S. Everson (Ed.) & J. Barnes (Terj.), *Aristotle: The politics and the constitution of Athens* (pp. 9-207). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Boven, L. V., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 1193-1202.
- Brannon, L., & Feist, J. (2004). *Health psychology: An introduction to behavior and health*. Singapore: Thomson Wadsworth.
- Bretherton, I. (1987). New perspectives on attachment relations: Security, communication and internal working models. In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (pp. 1061-1100). New York: Wiley.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Deci, E. L., & Ryan, R.M. (1985b). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Emmons, R.A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Frank, R.H. (1999). *Luxury fever: Why money fails to satisfy in an era of excess*. New York: Free Press.
- Kasser, T., & Ryan, R. (1993). A dark side of American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Windle, M. (1992). Temperament and social support in adolescence: Interrelations with depressive symptoms and delinquent behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 1-21.
- Wilson, W. (1967). Correlats of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.

- Ryan, R.M., & Solky, J. A. (1996). What is supportive about social support? On the psychological needs for autonomy and relatedness. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of Social Support and the Family* (pp. 249-266) New York: Plenum Press.
- Reis, H. T., & Franks, P. (1994). The role of intimacy and social support in health outcomes: Two processes or one? *Personal Relationships, 1*, 185-197.
- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M.C., & Harris, J. R. (2003). Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 1136-1146.
- Robinson, M. D., & Solberg, E. C., Vargas, P.T., & Tamir, M. (2003). Traits as default: Extraversion, subjective well-being, and the distinction between neutral and positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 517-527.
- Staudinger, U.M., Bluck, S., & Herzberg, P.Y. (2003). Looking back and looking ahead: Adult age differences in consistency of diachronous ratings of subjective well-being. *Psychology and Aging, 18*, 13-24.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., Shearin, E. N., Sarason, I. G., Waltz, J. A., & Poppe, L. (1991). Perceived social support and working models of self and actual others. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*, 273-287.
- Updegraff, J. A., Gable, S. L., Taylor, S. E. (2004). What makes experiences satisfying? The interaction of approach avoidance motivations and emotions in well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 496-504.