

## **PENGERTIAN HIDUP: HUBUNGANNYA DENGAN KEBAHAGIAAN DALAM KALANGAN PEKERJA DI JOHOR BAHRU**

**Noraini Abdol Raop\***

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,  
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

**Nor Ba' Yah Abdul Kadir**

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,  
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

**Sa'adah Md. Radzali**

Fakulti Sains Sosial, Universiti Melaka,  
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

*\*Corresponding Author's Email: noraini@unimel.edu.my*

### **Article history:**

*Received* : 4 Mei 2023

*Accepted* : 22 Jun 2023

*Published* : 29 September 2023

### **ABSTRAK**

Pengertian hidup dan kebahagiaan merupakan antara pembolehubah dalam bidang psikologi positif yang sering menjadi tumpuan kajian para penyelidik psikologi. Kajian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pengertian hidup dan kebahagiaan dalam kalangan pekerja di Johor Bahru. Sejumlah dua alat ujian telah digunakan iaitu *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) oleh Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi dan Matthew Kaler (2004) bagi mengukur pengertian hidup. Dan, *Subjective Happiness Scale* (SHS) yang dibina oleh Sonja Lyubomirsky (1999) untuk menguji kebahagiaan. Seramai 183 pekerja daripada pelbagai latar pekerjaan telah terlibat dalam kajian ini. Analisis data kajian ini dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package for Social Science* (SPSS) bagi mendapatkan keputusan statistik deskriptif (min, kekerapan dan peratus) dan inferensi (korelasi *Pearson*). Dapatan kajian menunjukkan bahawa pengertian hidup mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan pekerja. Hal ini menunjukkan bahawa para pekerja yang dengan erti hidup masing-masing sehingga menyebabkan mereka berasa bahagia dengan kehidupan yang dijalani walaupun berhadapan dengan pelbagai kesukaran dalam pekerjaan mahupun kehidupan. Hasil dapatan ini menunjukkan kepentingan untuk pekerja memiliki pengertian hidup yang jelas agar berasa bahagia dalam menjalani kehidupan yang penuh cabaran sekaligus mengelakkan diri daripada mengalami masalah mental.

**Kata kunci:** Pengertian Hidup; Kebahagiaan; Pekerja; Erti Hidup; Kegembiraan

## **MEANING IN LIFE: THE RELATIONSHIP WITH HAPPINESS AMONG WORKERS IN JOHOR BAHRU**

### **ABSTRACT**

*The meaning in life and happiness is one of the variables in the field of positive psychology that is often the focus of psychological researchers' studies. This study aims to see the relationship between the meaning in life and happiness amongst the workers in Johor Bahru. A total of two test tools were used, the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) by Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi and Matthew Kaler (2004) to measure the meaning of life and the Subjective Happiness Scale (SHS) built by Sonja Lyubomirsky (1999) to test happiness. A total of 183 employees from various employment backgrounds were involved in this study. The data analysis of this study was done using the Statistical Package for Social Science (SPSS) to obtain descriptive statistical results (mean, frequency and percentage) and inference (Pearson correlation). The findings of this study shows that the meaning of one's life has significance relationship with employee's happiness. This shows that workers who lead their lives meaningfully feel happy with the life that they lead despite facing various challenges both in work and in personal life. The finding shows the importance for employees to be clear in their meaning of life in order to feel happy, living life full of challenges thus preventing self from developing mental issues.*

**Keywords:** *Meaning In Life; Happiness; Workers; Meaning Of Life; Joyful*

### **PENGENALAN**

Perkataan 'kebahagiaan' digunakan dalam pelbagai keadaan. Dalam erti kata yang lebih luas, kebahagiaan merupakan istilah yang 'memayungi' semua terma-terma yang baik. Sebagai contoh, istilah-istilah lain seperti kesejahteraan, kegembiraan dan kualiti hidup sering digunakan sebagai petunjuk kepada kebahagiaan. Penggunaan kata-kata ini menunjukkan bahawa terdapat satu perbezaan kepentingan dalam memfokuskan kebahagiaan berdasarkan individu atau masyarakat. Malah, perkataan kebahagiaan sering digunakan dalam erti kata yang lebih terhad iaitu kepuasan subjektif terhadap kehidupan (Veenhoven, 2000; 2009).

Kebahagiaan merupakan salah satu komponen yang terkandung dalam psikologi positif dan menjadi ukuran kepada kesejahteraan subjektif. Psikologi positif adalah salah satu disiplin di bawah psikologi yang bertanggungjawab mengkaji faktor-faktor yang membolehkan individu dan komuniti berkembang selain menjadikan hidup manusia lebih memuaskan (Seligman, 2002). Manakala, kesejahteraan subjektif pula merupakan sebuah istilah yang merangkumi pelbagai konsep yang berkaitan dengan penilaian individu berkenaan dengan kehidupan mereka sama ada kehidupan yang sedang dijalani, kehidupan yang sudah berlalu mahupun kehidupan yang akan datang (Diener & Scollon, 2003).

Individu yang memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya dianggap telah memiliki kehidupan yang sempurna. Hal ini turut dipersetujui oleh Aristotle yang menganggap kebahagiaan adalah serupa dengan kehidupan yang baik dan dipanggil sebagai eudaimonia (Bauer, 2007). Sungguhpun begitu, tidak mudah untuk mengkategorikan seseorang individu itu sebagai bahagia terutamanya dalam kalangan pekerja. Terdapat aspek-aspek lain yang perlu diambilkira sebelum menentukan kebahagiaan seseorang. Salah satu daripadanya ialah melalui pegangan pengertian hidup yang boleh digunakan sebagai kayu ukur terhadap kebahagiaan seseorang pekerja itu.

Pembolehubah pengertian hidup, seperti mana kebahagiaan juga merupakan salah satu komponen yang terkandung dalam psikologi positif dan menjadi ukuran kepada kesejahteraan psikologikal. Kesejahteraan psikologikal ditakrifkan sebagai kesihatan umum terutamanya dari segi emosi yang dibuktikan melalui penghargaan sendiri yang tinggi, hubungan positif dengan orang lain serta kurangnya masalah-masalah psikologi seperti kemurungan, tingkah laku menyimpang (deviant behavior) atau tekanan (White, 2004).

Memiliki kebahagiaan dan pengertian dalam hidup merupakan dua matlamat kehidupan ramai manusia. Kedua-dua pembolehubah ini adalah 'usaha hidup' yang sangat penting bagi menjalani kehidupan yang aman damai (P.F Jonah Li, Joel Wong & Ruth C. L Chao, 2019). Hasil kajian ramai penyelidik mendapati bahawa kebahagiaan membawa banyak manfaat kepada psikologi manusia. Kebahagiaan dilihat memiliki korelasi terhadap pelbagai faktor pekerjaan seperti dapat meningkatkan positiviti di tempat kerja serta menghasilkan kejayaan-kejayaan yang memberi erti dalam pekerjaan seseorang selain dapat mengurangkan tekanan kerja seseorang pekerja (Boehm & Lyubomirsky, 2008; Diener, Nickerson, Lucas, & Sandvik, 2002).

Menurut Bonebright, C.A., Clay, D.L., & Ankenmann (2000); Debats, D.L., Van der Lubbe, P.M., & Wezeman, F.R.A (1993) dan Wong (2011) pula, seseorang yang memiliki pengertian hidup yang tinggi secara positifnya akan memperoleh keseronokan dalam kerjanya, kepuasan hidup, daya ketahanan diri yang tinggi serta kebahagiaan. Oleh yang demikian, boleh disimpulkan bahawa pekerja yang mempunyai pengertian hidup yang tinggi boleh mempengaruhi keseronokannya dalam melakukan tugas serta memberikan kebahagiaan dalam kehidupannya. Sebaliknya, pekerja yang kurang atau tidak mempunyai pengertian hidup akan hilang minat dalam pekerjaan serta tidak merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Justeru itu, kebahagiaan dilihat sebagai komponen penting yang cuba dicapai oleh setiap individu. Dalam usaha untuk mencapainya, pembolehubah pengertian hidup boleh dijadikan penentu kepada kebahagiaan. Dalam konteks kajian ini, pengertian hidup seseorang pekerja itu adalah penentu kepada kebahagiaan dirinya. Dengan itu, kebahagiaan pekerja adalah sangat penting kerana ia berkait dengan beberapa aspek pekerjaan yang lain seperti kualiti kerja dan komitmen terhadap organisasi (Bonebright et al., 2000).

## **PERMASALAHAN KAJIAN**

Kemelut ekonomi yang sedang dihadapi dunia secara tidak langsung telah mengubah landskap pekerjaan masa kini. Para pekerja terpaksa memberikan penumpuan lebih terhadap pekerjaan berbanding perkara-perkara lain sehingga menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan. Pekerja terpaksa bersaing untuk hidup dan kekal relevan dalam pekerjaan mereka. Dalam persaingan ini, mereka terpaksa melupakan hal ehwal kesihatan sehingga terpaksa bekerja lebih masa, tidak menghiraukan makan minum dan menjaga waktu tidur (Alhijrah Online, 2019).

Keadaan ini akhirnya mendatangkan kemudaratan kepada pekerja sehingga ada yang mengalami masalah kesihatan seperti obesiti. Malah, Malaysia juga dilihat menduduki tangga pertama bagi masalah berat dan obesiti dalam kalangan negara Asia Tenggara (Berita Harian Online, 2020). Permasalahan kesihatan fizikal yang dialami ini juga boleh memberi kesan kepada permasalahan psikologi pekerja. Bukan itu sahaja, malah budaya kerja yang tidak sihat yang diamalkan oleh pekerja seperti yang telah dinyatakan turut memberikan kesan kepada psikologi pekerja (Utusan Malaysia, 2021).

Kebahagiaan pekerja secara tidak langsung akan terganggu dek kerana kesibukan kerja. Pekerja tidak dapat melakukan aktiviti-aktiviti riadah bersama keluarga mahupun rakan-rakan disebabkan oleh tuntutan kerja yang menimbun. Pekerja terpaksa mendahulukan kerja berbanding melakukan perkara-perkara yang memberikan kegembiraan kepada pekerja seperti bercuti. Keadaan ini seterusnya akan mendorong kepada pekerja yang hilang semangat dan fokus untuk bekerja, mengalami keaburan dan sukar menetapkan pengertian hidup yang jelas, dan akhirnya mendorong mereka untuk berhenti. Akibatnya, organisasi juga yang akan menanggung masalah dan kerugian sekiranya terus-terusan berhadapan dengan masalah sebegini. Penyudahnya, kedua-dua pihak iaitu pihak pekerja mahupun pihak organisasi tidak menemui kegembiraan dan kebahagiaan di atas apa yang telah berlaku (Seligman, 2002).

Lantaran itu, kajian ini yang bertujuan untuk mengupas permasalahan mengenai dunia pekerjaan dilakukan bagi mengelakkan masalah-masalah seperti itu terjadi. Antara permasalahan kajian yang cuba dijawab dalam kajian ini ialah mengenalpasti tahap pengertian hidup dan kebahagiaan yang dimiliki oleh pekerja-pekerja di Johor Bahru. Hubungan yang signifikan antara pengertian hidup dan kebahagiaan dalam kalangan pekerja juga cuba dilihat dalam kajian ini.

## **OBJEKTIF KAJIAN**

Objektif kajian ini adalah untuk mengenalpasti beberapa perkara berkaitan dengan pengertian hidup dan kebahagiaan iaitu:

- i. Menenalpasti tahap pengertian hidup dalam kalangan pekerja
- ii. Menenalpasti tahap kebahagiaan dalam kalangan pekerja
- iii. Menenalpasti hubungan antara pengertian hidup (kehadiran pengertian hidup) dengan kebahagiaan dalam kalangan pekerja
- iv. Menenalpasti hubungan antara pengertian hidup (pencarian pengertian hidup) dengan kebahagiaan dalam kalangan pekerja

## HIPOTESIS KAJIAN

Berdasarkan objektif kajian yang dinyatakan, maka hipotesis bagi kajian ini adalah:

- H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengertian hidup (kehadiran pengertian hidup) dengan kebahagiaan
- H2: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengertian hidup (pencarian pengertian hidup) dengan kebahagiaan dalam kalangan pekerja

## SOROTAN KAJIAN LEPAS

Satu persoalan penting telah dikemukakan oleh beberapa pengkaji mengenai kedua-dua pembolehubah ini iaitu adakah pengertian hidup dan kebahagiaan mempunyai persamaan atau perbezaan? Walaupun kedua-dua pembolehubah ini dilihat seperti bertindan, namun seseorang itu boleh dikatakan gembira tetapi tidak mempunyai pengertian dalam hidupnya. Malah, ada juga individu yang memiliki terlalu banyak pengertian dalam hidupnya, namun beliau tidak bahagia (Baumeister, Vohs, Aaker & Garbinsky, 2013).

Persoalan ini kemudiannya dijawab dengan memberikan contoh yang lebih mudah. Individu yang sedang menikmati makanan kegemarannya berkemungkinan dapat meningkatkan kebahagiaan dirinya berbanding pengertian hidupnya. Manakala, individu yang melawat ahli keluarga yang ditimpa kesakitan kritikal di hospital mungkin akan memiliki pengertian hidup lebih tinggi berbanding perasaan bahagia (P.F Jonah Li, Y. Joel Wong & Ruth C.L. Chao (2019).

Baumeister et.al (2013) telah mengenalpasti beberapa pebezaan antara pengertian hidup dan kebahagiaan. Jika dikaitkan dengan orientasi masa, kebahagiaan berkait dengan masa sekarang atau keadaan semasa. Manakala, pengertian hidup pula berkait dengan peristiwa yang merentas masa iaitu integrasi antara masa lalu, masa sekarang dan masa akan datang. Seterusnya, kebahagiaan dilihat mempunyai korelasi yang negatif dengan kebimbangan dan tekanan (Schiffrrin & Nelson, 2010). Sebaliknya, pengertian hidup berkorelasi positif dengan kebimbangan dan tekanan (Baumeister et al., 2013).

Wong (2011) mengenalpasti pengertian hidup sebagai merealisasikan makna dan tujuan dalam kehidupan seseorang, mengejar impian hidup serta membina kekuatan dan kebaikan dalam diri sendiri. Manakala, kebahagiaan pula lebih bersifat memberi kegembiraan kepada diri sendiri dan berusaha untuk mengelakkan kesakitan. Dari segi ciri peribadi, Wong berpendapat bahawa pengertian hidup lebih mengutamakan tanggungjawab daripada perasaan, kepuasan tertunda, pengorbanan dan luar pemikiran (transcendence). Sementara kebahagiaan pula lebih berkaitan dengan perasaan melebihi tanggungjawab, kepuasan segera, kepentingan diri, kecekapan dan pencapaian.

Secara kesimpulannya, kebahagiaan dilihat lebih berkaitan dengan menjalani kehidupan yang mudah. Sebaliknya, pengertian hidup pula berkait dengan menghadapi kesukaran-kesukaran dalam hidup. Walaupun kedua-dua pembolehubah ini dilihat seperti bersamaan namun kedua-duanya memiliki korelasi dengan konstruk psikologi yang berbeza.

## METODOLOGI KAJIAN

Sampel yang berjaya diperoleh adalah seramai 183 orang. Pengkaji telah mengedarkan 220 borang soal selidik kepada para pekerja yang bekerja di daerah Johor Bahru. Daripada jumlah tersebut, sebanyak 188 borang telah dikembalikan semula kepada pengkaji. Namun, hanya 183 borang sahaja yang lengkap dan kadar pulangan tersebut mencatatkan kadar yang agak tinggi iaitu sebanyak 83.2%. Jumlah borang yang melebihi 100 itu dilihat sudah mencukupi untuk menghasilkan sesuatu analisis yang bermakna (Chua, Yan Piaw, 2006).

Kajian ini dilakukan dengan menggunakan borang soal selidik yang diedarkan kepada para pekerja. Borang soal selidik ini terbahagi kepada tiga bahagian iaitu Profil Diri Responden (Bahagian A), Meaning in Life Questionnaire (MLQ) sebagai Bahagian B dan Bahagian C ialah Subjective Happiness Scale (SHS). Bahagian A merupakan bahagian pertama dalam soal selidik ini yang mengandungi soalan berkenaan profil diri responden seperti jantina, umur, tahap pendidikan, pekerjaan, tempoh bekerja (untuk pekerjaan sekarang), status pekerjaan, pendapatan bulanan serta status perkahwinan.

Bahagian B merupakan Soal Selidik Pengertian Hidup yang telah dibina oleh Michael F. Steger, Patricia Frazier, Shigehiro Oishi dan Matthew Kaler (2004). Soal selidik ini asalnya adalah soal selidik yang diterjemahkan daripada soal selidik sebenar iaitu Meaning in Life Questionnaire (MLQ). Sebanyak 10 item terkandung dalam soal selidik yang terbahagi kepada 2 bahagian ini iaitu MLQ-Presence atau kehadiran pengertian hidup dan MLQ-Search atau pencarian pengertian hidup. Item-item yang mewakili kehadiran pengertian hidup ialah 1, 4, 5, 6 dan 9. Manakala, item yang mewakili pencarian pengertian hidup ialah 2, 3, 7, 8 dan 10. Daripada kesemua item tersebut, item ke sembilan merupakan item bersifat negatif. Skala yang digunakan dalam soal selidik ini ialah skala Likert tujuh skala dan skor markahnya telah dibahagikan kepada tiga tahap iaitu rendah (10-30), sederhana (31-50) dan tinggi (51-70).

Soal selidik terakhir ini merupakan Skala Kebahagiaan Subjektif yang diterjemah daripada Subjective Happiness Scale (SHS) yang dibina oleh Sonja Lyubomirsky (1999). Berbanding dengan skala-skala lain yang digunakan, soal selidik ini mengandungi item yang paling sedikit iaitu sebanyak 4 item sahaja. Daripada keempat-empat item tersebut, item yang ke empat merupakan item negatif. Soal selidik ini menggunakan skala Likert tujuh skala dan skor markahnya juga telah dibahagi kepada tiga tahap iaitu rendah (4-12), sederhana (13-21) dan tinggi (22-28).

Segala maklumat atau data yang diperoleh daripada borang soal selidik telah dianalisis menggunakan perisian Statistical Package of Social Sciences (SPSS) secara kuantitatif. Analisis statistik deskriptif telah digunakan bagi melihat keputusan frekuensi, peratus, nilai min dan sisihan piawai. Manakala, statistik inferensi pula digunakan bagi mendapatkan keputusan kebolehpercayaan alat ujian yang digunakan dan korelasi Pearson.

Bagi nilai kebolehpercayaan alat ujian pula, Soal Selidik Pengertian Hidup telah dinilai kebolehpercayaannya berdasarkan dua subskala iaitu kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup. Nilai kebolehpercayaan yang diperoleh subskala kehadiran pengertian hidup (MLQ-Presence) ialah  $\alpha = 0.83$  dan

subskala pencarian pengertian hidup (MLQ-Search) ialah  $\alpha = 0.79$ . Kedua-dua alat ujian ini menunjukkan nilai kebolehpercayaan yang tinggi dan baik kerana melebihi 0.70 serta dipercayai dapat mengukur tingkah laku yang hendak diukur oleh pengkaji (Kaplan & Sacuzzo, 1993).

Bagi Skala Kebahagiaan Subjektif pula, nilai kebolehpercayaan yang diperoleh ialah  $\alpha = 0.62$ . Nilai kebolehpercayaan ini menunjukkan nilai yang sederhana dan nilai kebolehpercayaan yang lebih daripada 0.60 sering digunakan dalam laporan kajian (Mohd. Majid Konting, 1990).

**Jadual 1:** Nilai Kebolehpercayaan Alat Ujian

Alat Ujian	Nilai Kebolehpercayaan ( $\alpha$ )
Soal Selidik Pengertian Hidup	-
Kehadiran Pengertian Hidup (MLQ- <i>Presence</i> )	0.83
Pencarian Pengertian Hidup (MLQ- <i>Search</i> )	0.79
Skala Kebahagiaan Subjektif	0.62

## HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

### Keputusan Berdasarkan Objektif

**Objektif 1:** Mengenalpasti tahap pengertian hidup dalam kalangan pekerja

**Jadual 2:** Keputusan Tahap Pengertian Hidup

Tahap	N	Peratus (%)
Rendah	-	-
Sederhana	8	4.4
Tinggi	175	95.6
<b>Jumlah</b>	<b>183</b>	<b>100</b>

Berdasarkan jadual di atas, menunjukkan tahap pengertian hidup pekerja berada pada tahap sederhana dengan bilangan seramai 8 orang (4.4%). Manakala, pekerja yang mempunyai tahap pengertian hidup yang tinggi adalah seramai 175 orang (95.6%) dan tiada seorang pun pekerja yang mengalami tahap pengertian hidup yang rendah.

Rata-rata pekerja yang mempunyai tahap pengertian hidup yang sederhana adalah mereka yang status pekerjaannya adalah kontrak. Pekerja-pekerja yang berstatus ini masih lagi risau akan kehilangan pekerjaan sekiranya status kontrak mereka tidak disambung lagi apabila sudah tamat tempohnya. Malah, pekerja yang berstatus kontrak juga tidak mendapat faedah-faedah tertentu seperti mana yang

diperoleh pekerja berstatus tetap. Disebabkan itu, mereka juga kerap bertukar-tukar pekerjaan dengan harapan untuk mendapat pekerjaan tetap yang boleh memberikan jaminan masa hadapan yang lebih cerah (Norah, 2002). Status pekerjaan mereka yang masih belum tetap ini telah menyebabkan tahap pengertian hidup mereka sedikit berkurangan kerana masih ragu-ragu dengan masa hadapan mereka.

**Objektif 2:** Mengenalpasti tahap kebahagiaan dalam kalangan pekerja

**Jadual 3:** Keputusan Tahap Kebahagiaan

Tahap	N	Peratus (%)
Rendah	-	-
Sederhana	12	6.56
Tinggi	171	93.44
<b>Jumlah</b>	<b>183</b>	<b>100</b>

Tahap kebahagiaan yang dicapai oleh pekerja hampir keseluruhannya mencatatkan keputusan tahap yang tinggi iaitu seramai 171 orang (93.44%). Hanya 12 orang pekerja sahaja yang memperoleh tahap kebahagiaan yang sederhana (6.56%). Seperti keputusan tahap rasa bersyukur, tiada pekerja juga yang mencatatkan keputusan tahap kebahagiaan yang rendah. Kebanyakan pekerja yang mempunyai tahap kebahagiaan sederhana adalah mereka yang pendapatan bulannya berada dalam lingkungan RM 1001 hingga RM 2000. Faktor gaji sememangnya memainkan peranan yang penting dalam pekerjaan. Seseorang pekerja akan sanggup bekerja sekiranya tawaran gaji yang diberikan adalah setimpal dengan pekerjaan yang dilakukan (Megat Lutfi, 2007). Adakalanya, gaji yang diberikan bersesuaian dengan tugas yang dilakukan. Sebaliknya, wujud faktor-faktor lain yang menyebabkan gaji tersebut tidak cukup untuk digunakan seperti faktor kos sara hidup yang tinggi.

Dalam hal ini, didapati tahap kebahagiaan pekerja yang sederhana sedikit sebanyak dipengaruhi oleh faktor kos sara hidup yang tinggi. Seperti yang diketahui, Johor Bahru merupakan sebuah bandaraya yang menjadi tumpuan warga Singapura untuk membeli-belah (Majlis Bandaraya Johor Bahru, 2016). Disebabkan itu, kos sara hidupnya menjadi lebih tinggi jika dibandingkan dengan kawasan-kawasan lain tidak kira sama ada di Johor mahupun di luar Johor. Oleh itu, dengan gaji yang kurang daripada RM 2000 sememangnya menuntut seseorang pekerja itu untuk lebih berjimat-cermat dalam berbelanja lebih-lebih jika pekerja tersebut sudah berkeluarga. Secara tidak langsung, tahap kebahagiaan mereka akan terganggu oleh kerana faktor ini.



## Keputusan Berdasarkan Hipotesis

**Hipotesis 1:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kehadiran pengertian hidup dengan kebahagiaan

**Jadual 4:** Keputusan Korelasi *Pearson* antara Kehadiran Pengertian Hidup dengan Kebahagiaan

Pembolehubah	Kebahagiaan	Sig.
Kehadiran Pengertian Hidup	.549**	.000

$k < .01$

Keputusan menunjukkan nilai pekali korelasi ialah .549 ( $r = .549$ ) dan nilai kebarangkalian adalah .000 yang diuji pada aras keyakinan .01. Nilai kebarangkalian ini didapati lebih kecil dari aras keyakinan ( $k < .01$ ). Dengan ini, menunjukkan bahawa kehadiran pengertian hidup mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan kebahagiaan ( $r = .549$ ,  $k < .01$ ). Oleh itu, hipotesis 1 (H1) ini adalah diterima iaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kehadiran pengertian hidup dengan kebahagiaan [ $r(183) = .549$ ,  $p < .01$ ].

Hubungan ini menunjukkan bahawa apabila seseorang pekerja itu memiliki kehadiran pengertian hidup, maka pekerja tersebut juga akan memperoleh kebahagiaan. Sebaliknya, jika pekerja tersebut tidak mempunyai kehadiran pengertian hidup, maka kebahagiaan juga sukar untuk diperolehnya. Menerusi dapatan ini, boleh disimpulkan bahawa pekerja yang jelas, tahu dan merasakan hidupnya penuh bermakna akan merasakan kebahagiaan juga. Hal ini kerana, pekerja tersebut sudah jelas dengan matlamat yang ingin dicapai dalam kehidupannya dan menjadikan dirinya lebih bersedia dalam menghadapi sebarang kemungkinan yang mendatang. Malah, pekerja yang memiliki kebahagiaan juga secara tidak langsung akan memberikan kualiti dalam pekerjaan yang dilakukannya. Secara tidak langsung, kebahagiaan yang dialami oleh pekerja membantu untuk meningkatkan prestasi kerjanya (Wright, 2009).

**Hipotesis 2:** Terdapat hubungan yang signifikan antara pencarian pengertian hidup dengan kebahagiaan

**Jadual 5:** Keputusan Korelasi *Pearson* antara Pencarian Pengertian Hidup dengan Kebahagiaan

Pembolehubah	Kebahagiaan	Sig.
Pencarian Pengertian Hidup	-.217**	.003

$k < .01$

Nilai korelasi antara pencarian pengertian hidup dengan kebahagiaan adalah  $-0.217$  dan ia adalah signifikan kerana nilai signifikannya adalah  $.003$  dan ia lebih kecil dari aras keyakinan  $.01$  ( $k < .01$ ). Dengan ini menunjukkan bahawa pencarian pengertian hidup mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kebahagiaan ( $r = -0.217, p < .01$ ). Oleh itu, hipotesis 2 (H2) ini adalah diterima iaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pencarian pengertian hidup dengan kebahagiaan [ $r(183) = -0.217, p < .01$ ].

Maksudnya, apabila wujud pencarian pengertian hidup dalam diri seseorang pekerja, maka kebahagiaan yang dirasakan akan berkurangan. Sebaliknya, jika pekerja mulai menurun pencarian pengertian hidupnya (dalam erti kata lain, wujud kehadiran pengertian hidup), maka kebahagiaan juga akan mula dirasai. Dapatan kajian ini menepati dengan dapatan yang diperoleh Steger et. al (2006). Menurutnya, pencarian pengertian hidup akan berhubungan secara positif dengan elemen yang negatif seperti neurotisme, kemurungan, emosi negatif dan kerisauan. Sebaliknya, subskala pengertian hidup ini akan berhubungan secara negatif dengan elemen-elemen kesejahteraan, emosi positif, perspektif masa hadapan dan dogmatisme.

## CADANGAN KAJIAN

Kajian mengenai kesejahteraan merupakan satu kajian yang perlu diteruskan dan dimajukan pada masa-masa akan datang. Bagi para pengkaji lain yang berminat untuk mengkaji kajian ini, beberapa saranan telah dikemukakan sebagai panduan kepada mereka.

Pertamanya, disarankan kepada pengkaji baru agar meluaskan skop geografi subjek ke seluruh Johor ataupun ke seluruh Malaysia memandangkan bilangan pekerja di Malaysia adalah terlalu ramai. Dengan liputan yang lebih meluas, maka keputusan kajian yang dihasilkan boleh digeneralisasikan kepada seluruh pekerja di mana hasil analisis adalah lebih tepat dan lebih mewakili.

Pengkaji juga disarankan untuk mengembangkan lagi kajian ini dengan menambah pembolehubah-pembolehubah kesejahteraan yang lain seperti optimistik, kepuasan hidup, kualiti kerja ataupun kualiti kehidupan bekerja terhadap pembolehubah sedia ada iaitu pengertian hidup dan kebahagiaan. Dapatan dari kajian ini akan lebih teruji dan analisis laluan boleh dijalankan untuk melihat kesan langsung dan kesan tidak langsung pembolehubah-pembolehubah bebas terhadap pembolehubah terikat.

Selain itu, ia juga membolehkan pengukuran ke atas semua pembolehubah dijalankan serentak yang bertujuan untuk melihat pembolehubah mana yang memberi kesan kepada pembolehubah yang lain dan dengan berapa kadar kekuatannya, analisis laluan juga menunjukkan kepentingan secara relatif dari segi pengaruh pembolehubah bebas kepada pembolehubah terikat, di mana susunan secara relatif tentang kekuatan pengaruh bagi setiap pembolehubah bebas terhadap varians pembolehubah terikat diperlihatkan. Hal ini akan menjadikan kajian lebih komprehensif dan padat.

Subjek kajian juga harus diberi penerangan yang lebih terperinci tentang item-item soal selidik dan perkaitannya dengan tujuan kajian. Pemilihan alat ukuran kajian juga harus lebih menepati konsep pekerjaan di sektor awam atau kerajaan

supaya tidak timbul kekeliruan dalam menjawab soal selidik. Melalui saranan-saranan ini, pengkaji berharap dapat membantu pengkaji akan datang memperoleh penemuan baru, seterusnya dapat membantu mengekalkan dan meningkatkan keharmonian diri pekerja-pekerja di Malaysia.

## **KESIMPULAN**

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan bahawa kebanyakan pekerja di Johor Bahru mempunyai tahap pengertian hidup dan kebahagiaan yang tinggi. Hal ini menunjukkan para pekerja mempunyai dan memahami pengertian hidup masing-masing dan berasa gembira dengan kerja yang dilakukannya.

Dari segi keputusan hipotesis pula, kesemua hipotesis yang dibentuk menunjukkan keputusan hipotesis diterima (H1 diterima). Hipotesis tersebut adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup terhadap kebahagiaan. Berdasarkan keputusan ini menunjukkan bahawa para pekerja jelas dengan erti hidup masing-masing sehingga menyebabkan mereka berasa bahagia dengan kehidupan yang dijalani walaupun berhadapan dengan pelbagai kesukaran dalam pekerjaan mahupun kehidupan.

Pekerja yang jelas dengan pengertian hidup mereka lazimnya akan berusaha mencari alternatif terbaik sekiranya berhadapan dengan pelbagai masalah dalam kehidupan. Manakala, pekerja yang masih tidak jelas dengan pengertian hidupnya, masih lagi mencari-cari arah kehidupan atau matlamat hidup, pasti akan berhadapan dengan tekanan apabila menghadapi masalah-masalah tertentu. Keadaan ini akan menjadikan mereka kurang berasa gembira atau bahagia dengan kehidupan yang dijalani.

Hasil dapatan kajian ini juga menunjukkan kepentingan untuk para pekerja memiliki hala tuju hidup atau pengertian hidup yang jelas agar tidak terpengaruh dengan sebarang tekanan hidup yang dialami yang akhirnya akan menjejaskan kesejahteraan hidupnya dan seterusnya memberi kesan kepada kesihatan mental mereka. Pekerja yang mempunyai pegangan pengertian hidup yang kukuh akan menjadikan mereka lebih tenang dan bahagia dalam menjalani kehidupan seharian dan seumur hidupnya.

## **RUJUKAN**

- Bauer, J. 2007. Book review. *The Journal of Positive Psychology*. 2(1): 76-78.
- Baumeister, R. F. 1991. *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. 2013. Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516.
- Berita Harian Online. 2020. Trend obesity di Malaysia 'menggerunkan'. <https://www.bharian.com.my/wanita/sihat/2020/06/702978/trend-obesiti-di-malaysia-menggerunkan>. [7 September 2022]
- Boehm, J.K. & Lyubomirsky, S. 2008. Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*. 16(1): 101-116.

- Boehm, J.K. & Lyubomirsky, S. 2009. The promise of sustainable happiness. *Toward Better Lives*. 11: 665-679.
- Bonebright, C.A., Clay, D.L., & Ankenmann, R.D. 2000. The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*. 47: 469-477.
- Chua, Y.P. 2006. *Kaedah penyelidikan*. Kuala Lumpur: Mc Graw Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Debats, D.L., van der Lubbe, P.M., & Wezeman, F.R.A. 1993. On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*. 14: 337-345.
- Diener, E. & Scollon, C. 2003. Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. t.pt.
- Diener, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55: 34-43.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. 2002. Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.
- Diener, E., Scollon, C. and Lucas, R. 2003. The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*. 15: 187-219.
- Kaplan, R.M. & Saccuzzo, D.P. 1993. *Psychological testing application and issues*. Ed. Ketiga. California: Brooks/Cple Publishing Co.
- Kim, J.O. & Mueller, C.W. 1984. *Introduction to factor analysis : What it is and how to do it*. California: Sage Publications Inc.
- Lyubomirsky, S. & Lepper, H.S. 1997. A measure of subjective happiness : preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator research*. 46: 137-155.
- Lyubomirsky, S. 2001. Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. 56: 239-249.
- Lyubomirsky, S. 2008. *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Sphere.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. 2005. Pursuing happiness : The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 9(2): 111-131.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K.L. & Fazilet Kasri. 2001. Response to hedonically conflicting social comparisons : comparing happy and unhappy people. *European Journal of Social Psychology*. 31: 511-535.
- Majlis Bandaraya Johor Bahru. 2016. Johor Bahru. [http://en.wikipedia.org/wiki/Johor\\_Bahru](http://en.wikipedia.org/wiki/Johor_Bahru). [20 Jun 2022]
- Megat Lutfi. 2007. *Pekerja dari sudut berbeza*. <http://bahanbahan.wordpress.com/category/rencana/> [18 Mei 2021].
- Norah Mohd. Zan. 2002. H411 : *Pengurusan sumber manusia*. [18 Mei 2021].
- Oishi, S., & Westgate, E. C. 2021. A Psychologically Rich Life: Beyond Happiness and Meaning. *Psychological Review*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/rev0000317>

- P. F. Jonah Li, Y. Joel Wong & Ruth C.-L. Chao. 2019. Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health, *Counselling Psychology Quarterly*. DOI: 10.1080/09515070.2019.1604493
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. 2010. Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33–39.
- Sekaran, U. 2003. *Research methods for business : a skill building approach*. New York : John Wiley & Sons Inc.
- Seligman, M. E. P. 2002. *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. & Royzman, E. 2003. *Happiness : The three traditional theories*. <http://www.authentic-happiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=49> [10 September 2022]
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. 2005. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 60(5): 410-421.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. 2006. The meaning in life questionnaire : Assessing the presence of and search meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*. 53(1): 80-93.
- Utusan Malaysia. 2021. 1 daripada 2 rakyat Malaysia gemuk. <https://www.utusan.com.my/berita/2021/04/1-dari-2-rakyat-malaysia-gemuk/>. [7 September 2022]
- Veenhoven, R. 2000. The four qualities of life. *Journal of Happiness Studies*. 1: 1-39
- Veenhoven, R. 2009. How do we assess how happy we are? in: Dutt, A. K. & Radcliff, B. (eds.) *Happiness, Economics and Politics: Towards a multi-disciplinary approach*, Edward Elger Publishers, Cheltenham UK, ISBN 978 1 84844 093 7, Chapter 3, page 45-6
- White, L.B. 2004. The psychological well-being and academic achievement of children raised by single parents. *American Psychological Association*. 5: 27.
- Wong, P. T. 2011. Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69–81.
- Wright, S. 2009. Gratitude may be the ultimate positive emotion. <http://www.meaningandhappiness.com/gratitude-ultimate-positive-emotion/320/> [4 Mei 2022].
- Wright, S. 2009. Three components of meaningful work. <http://www.meaningandhappiness.com/meaningful-work/360/> [10 Mei 2021].