

Sokongan Sosial Sebagai Pengantara Pengaruh Optimistik Ke Atas Kebahagiaan Remaja Di Pengajian Tinggi (*Social Support As A Mediator Of The Influence Of Optimism Towards Happiness Among Adolescents In Higher Education*)

Mahirah Masdin¹
Balan Rathakrishnan
Getrude Cosmas

*Fakulti Psikologi dan Pendidikan
Universiti Malaysia Sabah*

¹Corresponding author: blackstar1708@yahoo.com

Happiness is the natural goal of life for every human being. Every individual is trying to find happiness because it describes a good life. Therefore, this study aims to examine an influence on happiness, which is optimistic, using a positive psychological strength. Social support is utilized as an external quality as it supports the optimistic influence towards happiness. The study was conducted on 436 adolescents in higher education, aged between 18 and 25 years old. The quantitative study uses a set of questionnaires to obtain the data, Extended Life Orientation Test for optimistic measurements, Inventory of Socially Supportive Behavior Short Form measures social support, and Oxford Happiness Questionnaire measures adolescents happiness. Descriptively, adolescents in higher education showed high optimism (Min = 3.77, SP = .62), while moderate social support for the three forms of support, namely guidance support (Min = 3.07, SP = .81), emotional support (Min = 3.17, SP = .99) and tangible support (Min = 2.82, SP = .95). Adolescents in higher education reported having a moderate level of happiness (Min = 3.39, S.P = .92). The findings show that guidance and emotion support mediating the influence of optimistic towards happiness among adolescents in higher education. Tangible support does not play any role. The implication of the study is to adolescents that even the positive attitudes of optimistic can enhance their happiness, but the guidance and emotional support from significant people can further reinforce those influences.

Keywords: optimism, social support, happiness, adolescents in higher education

Ahli psikologi yang mengkaji tentang kebahagiaan mengandaikan bahawa kunci utama kehidupan yang bahagia adalah apabila seseorang individu itu menyukai kehidupannya secara menyeluruh (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Setiap individu berhak mengimbangi kebahagiaannya, menyedari kesan daripada suatu pengalaman yang dilalui, serta menentukan jenis kekuatan dalaman diri yang boleh

dimanfaatkan dalam meningkatkan kebahagiaan (Alexandrova, 2005).

Berdasarkan idea ahli falsafah *Hedonism* Epicurus, kebahagiaan merupakan gambaran ke atas keadaan mental positif, iaitu merasakan ketenangan mental walaupun berhadapan dengan kadar tekanan yang konsisten (O'Keefe, 2005). James (2012) menyokong pandangan tersebut menerusi *Happiness and The Art of Being* menjelaskan bahawa manusia yang

dapat mengekalkan ketenangan mental semasa dalam keadaan sedar walaupun berhadapan dengan tekanan atau konflik adalah individu yang bahagia.

Dalam konteks perkembangan remaja pula, khususnya remaja yang berada dalam peringkat transisi ke alam kedewasaan, iaitu berumur di antara 18 hingga 25 tahun, cabaran pada transisi tersebut adalah sangat kritikal sehingga boleh menjejaskan keadaan mental positif remaja, yakni kebahagiaan. Pentingnya kebahagiaan kepada golongan remaja adalah menggambarkan perkembangan secara optimal dan mempunyai status mental yang positif (James, 2012). Arnett (2000) menyatakan bahawa peringkat akhir keremajaan iaitu berada di ambang transisi ke alam kedewasaan merupakan 'kelahiran semula' kerana krisis kehidupan menjadi cabaran utama remaja dan membentuk peranan baru yang mana akan digunakan secara konsisten apabila menjadi dewasa. Bagi remaja dalam transisi ini serta dalam masa yang sama berada di peringkat pengajian tinggi, transisi ke alam kedewasaan bukan menjadi cabaran tunggal kepada mereka, bahkan cabaran peranan sebagai seorang pelajar (Arnett, 2015).

Oleh itu, bagaimana remaja menilai kehidupannya walaupun berhadapan dengan cabaran adalah penting untuk melindungi keadaan mental positifnya, iaitu mengekalkan rasa bahagia. Sikap optimistik merupakan komponen yang boleh digunakan oleh remaja untuk menilai kehidupannya secara lebih positif dan membentuk corak pemikiran yang lebih membangun. Remaja yang memilih sikap optimistik adalah percaya bahawa kebarangkalian hasil yang baik akan

berlaku dalam hidupnya walaupun berhadapan dengan apa sahaja bentuk situasi. Seligman (2011) menyebut optimistik sebagai salah satu kualiti atau kekuatan psikologikal positif yang boleh dimanfaatkan dalam meningkatkan kebahagiaan. Singh dan Misra (2012) pula menyebut optimistik sebagai satu bentuk orientasi hidup yang mempunyai kualiti positif dalam membentuk kekuatan diri.

Umumnya, konstruk optimistik popular dikemukakan oleh Scheier dan Carver (1985) menerusi *Theory of Value Expectation*. Berdasarkan teori tersebut, optimistik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mempercayai jangkaan kebarangkalian hasil atau situasi yang diinginkan dan bersifat masa hadapan. Dua bentuk perspektif yang menjelaskan optimistik secara berbeza, iaitu *dispositional optimism* dan *explanatory style*. *Dispositional optimism* merujuk kepada sikap sebagaimana yang dicadangkan oleh Scheier dan Carver (1985), iaitu kecenderungan seseorang individu menilai kehidupannya secara positif. *Dispositional optimism* adalah bersifat umum, tidak bergantung kepada situasi yang khusus, stabil sepanjang masa dan tidak mengambil kira perbezaan konteks kehidupan (Scheier & Carver, 1985). Berlainan pula dengan *explanatory style* yang merujuk kepada cara seseorang memikirkan tentang sebab sesuatu situasi berlaku dalam hidupnya (Reivich & Gillham, 2003). Seligman (2006) menjelaskan bahawa *explanatory style* terhasil daripada cara seseorang individu menilai status dirinya dalam sosial dan corak pemikiran yang lazim dipelajari semenjak kanak-kanak dan remaja. Dalam kata lain, seseorang cenderung membuat

atribusi tentang kehidupannya berdasarkan pengalaman yang diperoleh. Dalam kajian ini, fokus optimistik adalah merujuk kepada perspektif *dispositional* kerana ia bersifat lebih stabil, tidak bergantung kepada penilaian pengalaman hidup yang pernah dilalui semasa kanak-kanak dan bersifat masa hadapan, iaitu remaja membuat penilaian tentang kehidupannya pada masa hadapan secara umum dan lebih positif tanpa pertimbangan sebab-akibat mengapa sesuatu situasi berlaku dalam hidupnya.

Akan tetapi, pandangan awal Freud (1928) dalam Carr (2013) menjelaskan bahawa optimistik terlalu berisiko kerana menyebabkan individu membentuk ilusi dan menafikan sifat semula jadinya. Peterson (2006) menyokong pandangan Freud tersebut dengan menyatakan bahawa sikap optimistik sememangnya adalah kualiti positif namun menyebabkan seseorang itu menafikan realiti kehidupannya. Hal ini demikian kerana, sikap terlalu optimistik dan percaya bahawa perkara yang baik akan berlaku dalam kehidupan walaupun berhadapan dengan cabaran akan menyebabkan seseorang individu itu kurang mempertimbangkan situasi kehidupan dan kemampuannya. Oleh sebab itu, sekiranya seseorang itu telah menyedari realiti kehidupannya, maka sikap optimistik bukan lagi dapat melindungi kebahagiaan, malah berkemungkinan boleh menurunkan kadar kebahagiaan.

Dalam konteks remaja di pengajian tinggi pula, sikap optimistik boleh melindungi kebahagiaan dengan membantu remaja mengurangkan kadar tekanan cabaran sama ada daripada transisi ke alam kedewasaan atau cabaran sebagai seorang

pelajar yang berada dalam persekitaran yang menggalakkan persaingan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Solberg, Nes dan Segerstrom (2006) bahawa sikap optimistik adalah faktor pelindung yang stabil kepada setiap bentuk tekanan, yang mana boleh mengelakkan individu daripada terlalu memikirkan tekanan yang dihadapi. Walau bagaimanapun, sekiranya remaja terlalu percaya hasil yang terbaik berlaku dalam hidupnya, namun kadar tekanan daripada cabaran yang sering meningkat cenderung menyebabkan sikap optimistik tidak mampu lagi melindungi status mental positif remaja. Oleh sebab itu, dalam keadaan yang sedemikian bentuk sokongan sosial boleh dimanfaatkan untuk mengukuhkan pengaruh positif optimistik ke atas kebahagiaan remaja.

Sokongan sosial boleh berperanan sebagai pengantara dalam menyalurkan pengaruh optimistik ke atas kebahagiaan (Karademas, 2006). Peranannya sebagai faktor pelindung bersifat luaran telah dikenal pasti dapat membantu individu menyeimbangkan tekanan dan berfungsi secara optimal apabila berada dalam situasi yang memberikan tekanan (Diener & Seligman, 2002). Apabila sokongan sosial yang ditawarkan berbentuk emosi, bimbingan atau material, sokongan tersebut akan membantu membentuk penyesuaian dalam persekitaran dan meningkatkan kesejahteraan (Sorribas, Vila Banos & Marin Gracia, 2014). Aspinwall dan Taylor (1993) menyatakan bahawa sikap optimistik yang tinggi berhubungan dengan sokongan sosial akan dapat meningkatkan kebahagiaan remaja. Hal ini demikian kerana, sikap optimistik yang diamalkan boleh menjadi daya tarikan kepada pembentukan hubungan sosial dan

mendapatkan bentuk sokongan sosial yang diperlukan. Sokongan sosial yang diterima bukan sahaja mengukuhkan kualiti hubungan tetapi juga menggalakkan ketahanan mental secara psikologikal, yang mana meningkatkan kebahagiaan (Brissette, Scheier & Carver, 2002).

Namun begitu, penjelasan berkenaan peranan sokongan sosial ke atas kebahagiaan remaja di pengajian tinggi adalah masih terhad (Mohd Mahzan, Faridah & Abdul Razaq, 2014). Banyak kajian lepas yang meneroka peranan sokongan sosial sebagai pengantara seperti penjelasan kajian House (1987) Yarcheski dan Mahon (1999) serta Nahas, Cote, Godin, Otis dan Miranda (2015), namun penjelasan tersebut tidak memberi tumpuan kepada sampel remaja. Tambahan, kajian peranan sokongan sosial berdasarkan sokongan berbentuk emosi, bimbingan dan sokongan ketara adalah masih kurang dijalankan berbanding kajian yang memberi perhatian kepada kepentingan sumber sokongan dalam kehidupan (Zhao, Li, Fang, Zhao, Hong, Lin & Stanton, 2011). Walaupun terdapat kajian yang menggunakan bentuk sokongan sosial seperti kajian Zhao, Li, Fang, Zhao, Hong, Lin dan Stanton (2011) dan Sims, Hosey, Levy, Whitfield, Katzel dan Waldstein (2014), namun sekali lagi fokus kajian tersebut bukan ke atas golongan remaja. Oleh itu, pengkaji melihat wujud keperluan untuk meneroka peranan bentuk sokongan sosial sebagai pengantara memandangkan kajian lepas kurang menumpukan kepada golongan remaja di pengajian tinggi berumur antara 18 hingga 25 tahun. Hal ini demikian kerana, menurut Arnett (2000) pada peringkat tersebut remaja berhadapan dengan cabaran yang konsisten dan

cenderung rapuh kepada tekanan yang mana boleh menyumbang kepada penurunan kadar keadaan mental positif, iaitu kebahagiaan. Dalam kajian ini, sokongan sosial dikaji berdasarkan tiga bentuk sokongan iaitu, sokongan bimbingan, emosi dan sokongan ketara. Sokongan bimbingan merujuk kepada tingkah laku menyokong yang diterima secara mendapat cadangan, nasihat serta ajaran dalam melakukan sesuatu atau penyelesaian masalah, sebagaimana yang didefinisikan oleh Cutrona dan Suhr (1992). Sokongan berbentuk emosi pula merujuk kepada tawaran secara empati atau pemahaman emosi kepada individu yang memerlukan (House, 1981), seterusnya sokongan ketara adalah sokongan yang diterima secara material atau kebendaan seperti wang atau perkhidmatan yang diperlukan (House, 1981).

Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan berdasarkan dua tujuan, iaitu;

1) Mengkaji pengaruh optimistik ke atas kebahagiaan remaja di pengajian tinggi.

2) Meneroka sama ada wujud peranan sebagai pengantara bentuk sokongan sosial emosi, bimbingan dan sokongan ketara dalam menyalurkan manfaat optimistik ke atas kebahagiaan.

Metodologi

Reka Bentuk Kajian

Kajian berbentuk kuantitatif secara tinjauan menggunakan set soal selidik sebagai instrumen untuk mengumpul data daripada responden kajian. Pendekatan kuantitatif adalah bersesuaian dalam pengujian hipotesis kerana metod kajian

tersebut adalah sistematik dan mengikut keperluan utama kajian dijalankan (Toomela, 2010). Pengkaji juga mengambil kira perspektif prospektif, iaitu tempoh rujukan khususnya bagi alat kajian yang mengukur sokongan sosial. Tempoh rujukan relevan digunakan dalam pendekatan kuantitatif bagi membantu responden lebih fokus dalam mengingat masa lampau dalam tempoh masa yang ditentukan (Kumar, 2011). Tempoh rujukan bagi sokongan sosial adalah 'sebulan yang lepas', iaitu responden dikehendaki memberikan maklum balas tentang sebarang bentuk sokongan yang telah diterima sepanjang tempoh sebulan sehingga tarikh kajian dijalankan. Dalam kajian ini, tadbiran soal selidik dimulakan pada 21 Oktober 2015, maka responden perlu memberi maklum balas bentuk sokongan yang pernah diterima bermula 21 September 2015 hingga 21 Oktober 2015.

Responden dan Lokasi Kajian

Kajian tertumpu kepada golongan remaja di pengajian tinggi, iaitu berumur antara 18 hingga 25 tahun. Justifikasi kumpulan umur adalah berdasarkan pandangan model perkembangan Arnett (2000) bahawa pada peringkat umur tersebut remaja berhadapan dengan cabaran serta tekanan dalam transisi ke alam kedewasaan di samping melalui cabaran sebagai pelajar di pengajian tinggi. Oleh itu, kajian ini dijalankan di Universiti Malaysia Sabah (UMS) dengan menjadikan lokasi tersebut sebagai populasi sasaran kajian. Populasi sasaran sesuai dijalankan ke atas populasi kajian yang luas sekiranya ciri yang ada pada populasi sasaran adalah sama dengan populasi kajian (Creswell, 2012), seperti dalam kajian ini populasi

kajian adalah universiti awam di Malaysia. Di samping itu, penentuan satu universiti awam sebagai mewakili populasi universiti awam lain di Malaysia adalah relevan memandangkan kaedah tersebut adalah memberi pertimbangan kepada pengkaji dari aspek kos perjalanan, sebagaimana yang dicadangkan oleh Johnson dan Turner (2003).

Alat Kajian

Tiga set alat kajian yang digunakan untuk mengukur pembolehubah dalam kajian berserta satu set maklumat demografi responden. Kesemua alat kajian ditadbirkan dalam bahasa Malaysia setelah menjalani proses *Standard Back Translation* mengikut metod Tamanin, Ancona, Botega dan Rodrigues-Netto (2002).

Bahagian A: Demografi responden.

Maklumat demografi meliputi umur, jantina, tempat tinggal sepanjang pengajian dan status perkahwinan ibu bapa.

Bahagian B: *Extended Life Orientation Test (ELOT)*.

Alat kajian *Extended Life Orientation Test (ELOT)* oleh Chang, Maydeu-Oliveros dan D'Zurilla (1997) digunakan untuk mengukur pembolehubah optimistik. Sebanyak 15 item yang terkandung dalam alat kajian seperti 'saya sentiasa optimistik tentang masa depan saya' dan menggunakan skala Likert 5 Mata.

Bahagian C: *Inventory of Socially Behaviors-Short Form (ISSB-SF)*

Sokongan sosial diukur menggunakan *Inventory of Socially Supportive Behaviors-Short Form (ISSB-SF)* oleh Barrera, Sandler dan Ramsay (1981). Alat kajian mengandungi 19 item yang terdiri daripada sub-konstruk sokongan emosi (6 item), sokongan bimbingan (7 item) dan sokongan ketara (6 item), yang diukur pada tempoh rujukan sebulan yang lepas (21 September 2015 hingga 21 Oktober 2015). Skala yang digunakan adalah skala Likert 5 Mata.

Bahagian D: *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*

Kebahagiaan diukur menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* (Hills & Argyle, 2002). Alat kajian mengandungi 29 item yang mengukur kebahagiaan secara menyeluruh. Skala yang digunakan adalah skala Likert 5 Mata.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pakej perisian IBM SPSS 21.0. Maklumat demografi dianalisis secara kekerapan dan peratus, manakala nilai min dan sisihan piawai digunakan bagi menjelaskan tahap pembolehubah. Analisis Regresi Mudah

digunakan untuk menganalisis pengaruh langsung optimistik ke atas kebahagiaan, manakala metod *INDIRECT Macro* oleh Preacher dan Hayes (2008) digunakan untuk menganalisis pembolehubah pengantara sokongan sosial. Fokus hasil analisis pengantara adalah pada penentuan aras rendah (*Lower Level;LL*) dan aras tinggi (*Upper Level;UL*) dengan nilai diperoleh tidak merentasi nilai 0.

Dapatan Kajian

Hasil Analisis Deskriptif

Hasil analisis deskriptif pada Jadual 1 menunjukkan seramai 436 orang pelajar di pengajian tinggi yang terlibat dalam kajian ini. Responden berumur 18 hingga 25 tahun dengan nilai Min umur 20.5, sisihan piawai =1.23. Majoriti responden daripada kalangan pelajar perempuan seramai 284 orang (65.1%). Status perkahwinan ibu bapa adalah masih bersama (83%) dan hanya 25% melaporkan ibu bapa sudah bercerai. Keseluruhannya juga sepanjang tempoh pengajian pelajar tinggal di asrama yang disediakan oleh pihak universiti (71.1%), manakala 82% melaporkan tinggal di rumah sewa dan hanya 10.1% yang tinggal bersama keluarga atau saudara mara.

Jadual 1

Analisis Latar Belakang Demografi Remaja di Pengajian Tinggi Secara Kekerapan dan Peratus

Demografi		Kekerapan	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	152	34.9
	Perempuan	284	65.1
Status Perkahwinan Ibu dan Bapa	Bersama	362	83.0
	Bercerai	25	5.7

Jadual 1 (samb.)

Demografi		Kekerapan	Peratus (%)
	Duda/balu	49	11.2
Fakulti	FKJ	51	11.7
	FPP	70	16.1
	FKSW	73	16.7
	FSSA	54	12.4
	FKAL (Labuan)	23	5.3
	FPEP	64	14.7
	FPL (Sandakan)	18	4.1
	FKI (Labuan)	34	7.8
	FSMP	49	11.2
Tempat Tinggal	Keluarga/ Saudara Mara	44	10.1
	Asrama	310	71.1
	Rumah Sewa	82	18.8

Analisis Skor Min Setiap Pembolehubah

Jadual 2 menunjukkan hasil analisis skor min mengikut pembolehubah dalam kajian. Berdasarkan analisis mendapati responden mempunyai tahap optimistik yang tinggi (Min=3.77, S.P=.62), iaitu sebanyak 333 orang daripada 436 orang (76.4%) yang melaporkan mempunyai tahap optimistik tinggi. Bagi sokongan sosial pula secara keseluruhannya responden melaporkan tahap yang sederhana bagi ketiga-tiga bentuk sokongan emosi (Sederhana=56%,

Min=3.07, S.P=.81), sokongan bimbingan (Sederhana=41.1%, Min=3.17, S.P=.99) dan sokongan ketara (Sederhana=48.2%, Min=2.82, S.P=.95). Bagi pembolehubah kebahagiaan didapati berada pada tahap yang sederhana (Min=3.39, S.P=.92). Seramai 47% remaja melaporkan merasa kebahagiaan pada tahap sederhana, 40.8% pada tahap yang rendah dan 12.2% pada tahap yang tinggi.

Jadual 2

Skor Min Optimistik, Sokongan Sosial dan Kebahagiaan

Pembolehubah	Tahap	Kekerapan	%	Min Purata	S.P
Optimistik	Rendah	3	0.7	3.77	.62
	Sederhana	100	22.9		
	Tinggi	333	76.4		
SSB	Rendah	96	22.0	3.07	.81
	Sederhana	244	56.0		
	Tinggi	96	22.0		
SSE	Rendah	99	22.7	3.17	.99
	Sederhana	179	41.1		
	Tinggi	158	36.2		
SSK	Rendah	137	31.4	2.82	.95
	Sederhana	210	48.2		
	Tinggi	89	20.4		

Jadual 2 (*samb.*)

Pembolehubah	Tahap	Kekerapan	%	Min Purata	S.P
Kebahagiaan	Rendah	178	40.8	3.39	.92
	Sederhana	205	47.0		
	Tinggi	53	12.2		

SSE=Sokongan emosi, SSB=Sokongan bimbingan, SSK=Sokongan ketara

Jadual 3

Analisis Regresi Linear Mudah bagi Nilai Sumbangan Pembolehubah Optimistik ke atas Kebahagiaan

Pembolehubah	Beta	R ²	Sig.	F
Optimistik	.418	.174	.000	91.64

Jadual 4

Metod Indirect MACRO Kesan Pengantara Sokongan Sosial (SSB, SSE dan SSK) ke atas Hubungan Optimistik dan Kebahagiaan

Laluan	Beta	Kesan Pengantaraan	
		Penentuan Aras	Keputusan
Opt. -> SSB -> Happ.	.078*	LL = .0074 UL = .2286	Disokong
Opt. -> SSE -> Happ.	.159*	LL = .0373 UL = .3255	Disokong
Opt. -> SSK => Happ.	-.010	LL = -.0797 UL = .0457	Tidak disokong

Nota: Opt.=optimistik, SSB=sokongan sosial bimbingan, SSE=sokongan sosial emosi, SSK=sokongan sosial ketara, Happ.=kebahagiaan, UL=*Upper Level*, LL=*Lower Level*

Hasil Pengujian Hipotesis

Berdasarkan pengujian hipotesis pada Jadual 3 bagi analisis regresi mudah, didapati optimistik memberi pengaruh ke atas kebahagiaan remaja di pengajian tinggi. Sumbangan yang berikan adalah 17.4% varians ke dalam kebahagiaan ($\beta=.418$, $p<.01$) dan ke arah positif. Hal ini menjelaskan bahawa pengaruh optimistik dapat meningkatkan kebahagiaan remaja di pengajian tinggi. Perincian keputusan ditunjukkan pada Jadual 3.

Manakala, apabila sokongan sosial diperkenalkan sebagai pengantara dalam pengaruh optimistik ke atas kebahagiaan remaja di pengajian tinggi, terdapat kesan pengantara yang berlainan mengikut bentuk sokongan sosial. Tiga bentuk sokongan sosial yang digunakan iaitu sokongan emosi, sokongan bimbingan dan sokongan ketara. Bagi ketiga bentuk sokongan tersebut, hanya sokongan bimbingan (LL=.0074, UL=.2286) dan sokongan emosi (LL=.0373, UL=.3255) yang bertindak sebagai pengantara dalam menyalurkan pengaruh optimistik ke atas

kebahagiaan. Sokongan ketara pula tidak memainkan peranan sebagai pengantara. Oleh itu, disimpulkan bahawa sokongan sosial berbentuk bimbingan dan emosi merupakan faktor penting membantu remaja optimistik dalam meningkatkan kebahagiaan. Sikap optimistik boleh meningkatkan kebahagiaan secara faktor tunggal, namun sikap tersebut akan lebih dapat dikukuhkan lagi dengan dorongan secara sokongan bimbingan dan emosi dalam menyalurkan manfaat sikap optimistik ke atas kebahagiaan. Perincian keputusan ditunjukkan pada Jadual 4.

Perbincangan dan Kesimpulan

Pengaruh Optimistik ke atas Kebahagiaan Remaja

Hasil kajian merumuskan bahawa remaja yang mengamalkan orientasi kehidupan yang bersifat optimistik adalah cenderung merasakan kebahagiaan dalam hidup. Peranan yang dimainkan oleh optimistik adalah dari aspek pembentukan corak pemikiran positif. Hal ini demikian kerana, menurut Seligman (2000) kesan sikap optimistik adalah sebagai menggalakkan pembentukan corak pemikiran dengan mengalihkannya ke arah yang lebih positif. Didapati dalam kajian ini seramai 74.3% remaja menyatakan persetujuan yang menjelaskan corak pemikiran positif, iaitu 'umumnya, setiap perkara yang berlaku akan berubah menjadi baik pada akhirnya'.

Bagi remaja dalam konteks kajian ini, berada di pengajian tinggi menyebabkan remaja cenderung menjadi tertekan dan menilai kehidupan secara negatif. Dalam

masa yang sama, remaja juga berada dalam perkembangan kritikal iaitu bakal memasuki alam kedewasaan dan memerlukan banyak persediaan secara sosial dan mental bagi memastikan mereka bakal menjadi golongan dewasa yang berkualiti. Sekiranya cabaran-cabaran yang berlaku tidak dapat diurus dengan baik dan menyebabkan tekanan yang tinggi, maka remaja akan menilai kehidupan yang dimiliki secara negatif, mula tidak berpuas hati dan berkemungkinan boleh mengalami kesukaran untuk mencapai kebahagiaan. Tetapi, sikap optimistik boleh bertindak menghentikan corak pemikiran negatif tersebut dengan menggantikannya kepada pemikiran yang lebih positif dan terbuka, sebagaimana yang dinyatakan oleh Scheier dan Carver (1992) bahawa sikap optimistik boleh menjadi daya tindak untuk beradaptasi dengan tekanan. Scheier dan Carver (1985) juga menegaskan dalam Teori Jangkaan Nilai bahawa optimistik menyebabkan seseorang itu menjadi lebih positif dan sentiasa membentuk pemikiran dan harapan yang lebih baik pada masa akan datang.

Selain itu, bagi remaja optimis, persekitaran yang penuh dengan persaingan dan berhadapan dengan peristiwa-peristiwa yang mencabar, cenderung menggalakkan lagi kemahuan remaja untuk meningkatkan lagi hidupnya, dan cabaran yang hadir di anggap sebagai satu peluang bagi dirinya (Damon, Menon & Bronk, 2003). Contohnya, di peringkat pengajian tinggi remaja berpeluang dilatih dengan pelbagai kemahiran secara sosial dan akademik yang mana memberi kelebihan kepadanya apabila memasuki fasa kehidupan baru, iaitu alam pekerjaan setelah menamatkan pengajian. Khususnya lagi dalam kajian ini

min kebahagiaan remaja adalah pada tahap yang sederhana, maka remaja yang optimis akan melihat peluang berada di pengajian tinggi sebagai usaha meningkatkan hidupnya agar menjadi lebih bahagia kelak. Analisis mendapati bahawa seramai 60.1% remaja bersetuju dengan pernyataan 'di mana ada kemahuan, di situ ada jalan' yang mana menjelaskan usaha ke atas peluang-peluang yang wujud. Dalam Teori Jangkaan Nilai (Carver & Scheier, 1998) ada menyebut bahawa seseorang yang optimis melihat kehidupannya sebagai sesuatu yang baik dan peluang kebaikan sentiasa wujud di mana-mana. Hal ini membuktikan bahawa, walaupun remaja berada dalam peringkat perkembangan kritikal untuk memasuki alam kedewasaan, namun tekanan daripada cabaran transisi tersebut tidak menjejaskan corak pemikiran positif remaja, dan sikap optimistik mendorong kemahuan untuk berusaha dengan lebih baik pada masa kini bagi mendapatkan masa hadapan yang terbaik, sekali gus mencapai kebahagiaan sebagai matlamat kehidupan yang muktamad (Kirmani, Sharma, Anas & Sanam, 2015).

Sokongan Sosial Sebagai Pengantara Pengaruh Optimistik ke atas Kebahagiaan Remaja

Bagi peranan bentuk sokongan sosial pula, apabila dimasukkan sebagai pengantara dalam menyalurkan manfaat optimistik ke atas kebahagiaan, hanya sokongan bimbingan dan emosi yang memainkan peranannya. Dalam kata lain, sikap optimistik tidak mampu bertindak secara sendiri dalam meningkatkan kebahagiaan remaja tetapi memerlukan sokongan sosial secara bimbingan dan emosi. Sokongan sosial bimbingan dan

emosi bertindak sebagai pengantara dengan menyalurkan kekuatan sikap optimistik dalam meningkatkan kebahagiaan.

Peranan yang dimainkan oleh sokongan sosial dalam pengaruh optimistik ke atas kebahagiaan remaja adalah mengimbangi kadar sebarang tekanan yang dihadapi, sekali gus mengekalkan ketenangan mental, iaitu merasa bahagia. Menurut Dougall Hyman, Hayward, McFeeley dan Baum (2001), kadar sokongan sosial membantu remaja optimis mampu melakukan penyesuaian dengan sebarang tekanan. Hal ini demikian kerana, sokongan sosial boleh mengelakkan remaja optimis daripada membentuk tingkah laku yang berisiko akibat daripada situasi tekanan, dengan memberi galakan kepada remaja untuk menilai setiap situasi yang kurang baik berlaku dengan lebih baik (Harris & Molock, 2000).

Umumnya, sikap optimistik adalah kepercayaan secara peribadi (Stankevicius, Huys, Kalra & Series, 2014), yang perlu disalurkan melalui sokongan sosial untuk mengukuhkan lagi usaha optimistik tersebut (Aspinwall & Taylor, 1992; Brissette et al., 2002; Srivastava, McGonigal, Richards, Butler & Gross, 2006) untuk mencapai kebahagiaan (Brissette, Scheier & Carver, 2002; Dougall, Hyman, Hayward, McFeeley & Baum, 2001). Bagi remaja optimis, sokongan secara bimbingan dan emosi adalah sangat diperlukan (Tardy, 1985). Kedua jenis sokongan tersebut memberi kesan yang lebih baik kepada perkembangan mental yang sihat, iaitu rasa diberikan perhatian dan diterima. Peranan sokongan bimbingan nasihat memberikan rasa prihatin, yang mana menyumbang

kepada ketenangan mental dan rasa bahagia. Tardy (1985) menyatakan bahawa sokongan berbentuk emosi merupakan dorongan penghargaan apabila seseorang itu merasakan bahawa diterima dalam kelompok sosialnya dan merasakan dirinya dihargai. Bagi golongan remaja dalam kajian ini, sikap optimis tersebut sudah semestinya aspek yang positif yang diamalkan dalam hidup dan menyumbang kepada kebahagiaan. Namun, sokongan bimbingan secara mendapat nasihat dan cadangan tentang suatu tindakan dan sokongan emosi memberikan rasa prihatin, diterima oleh persekitarannya dan meningkatkan nilai diri adalah amat diperlukan oleh remaja optimis bagi yang berada di pengajian tinggi, yang mana boleh meningkatkan kebahagiaan mereka.

Selain itu, sokongan sosial secara bimbingan dan emosi penting dalam aspek pencapaian matlamat remaja. Walaupun sikap optimistik tidak ditentukan kepada matlamat yang khusus, namun jika seseorang itu berada dalam situasi tertentu maka situasi tersebut akan dijadikan sebagai matlamat (Scheier & Carver, 1985; Carver & Scheier, 2001). Dalam konteks kajian ini pula, umumnya kehidupan sebagai dewasa berkualiti menjadi matlamat bagi setiap remaja untuk diselesaikan dalam kehidupan akan datang. Maknanya, mereka percaya bahawa kehidupan akan datang akan menjadi lebih baik dan berusaha kepada matlamat tersebut. Sebagaimana remaja dalam kajian ini yang berada di pengajian tinggi, proses pengajian merupakan salah satu usaha untuk masa hadapan yang lebih baik. Oleh kerana itu juga ia menjelaskan mengapa optimistik remaja menunjukkan skor min optimistik yang tinggi. Menurut Carver dan

Scheier (2001), sikap optimistik bukan sekadar kepercayaan tanpa asas tentang kehidupan. Tetapi, sikap optimistik menggalakkan kawalan tingkah laku agar bersesuaian dengan harapan yang ditentukan dalam hidup.

Namun begitu, sokongan secara ketara tidak dapat bertindak sebagai pengantara dalam pengaruh optimistik ke atas kebahagiaan remaja. Hal ini berkemungkinan dapat dijelaskan dari aspek sumber sokongan yang relevan tentang sokongan ketara. Sokongan ketara merujuk kepada sokongan secara material atau tenaga (Javier & Ponce, 2004), yang mana lebih relevan diterima daripada sumber bukan formal, iaitu ibu bapa atau keluarga. Namun dalam kajian ini, remaja tinggal berjauhan daripada ibu bapa, iaitu asrama atau rumah sewa dan berada dalam persekitaran yang berlainan daripada institusi bukan formal, yang mana menjelaskan sumber sokongan berkemungkinan lebih kepada institusi formal. Menurut Malecki dan Demaray (2003), bagi golongan remaja sokongan yang ketara adalah signifikan daripada ahli keluarga. Dalam konteks kajian ini, sumber sokongan tidak dikaji tetapi bentuk sokongan yang ketara tidak menunjukkan peranan berkemungkinan disebabkan oleh faktor remaja yang tidak tinggal bersama dengan ibu bapa. Persekitaran di mana remaja tinggal bersama-sama dengan kelompok remaja lain adalah sebahagian besarnya terdiri daripada rakan sebaya ataupun kejiwaan yang tidak dikenali. Menurut Malecki dan Demaray (2003) lagi, sokongan sosial yang diterima adalah dipengaruhi oleh faktor kualiti hubungan. Sekiranya remaja tidak mempunyai hubungan rapat dengan persekitaran

tersebut, maka sokongan tidak akan diterima. Bersesuaian dengan remaja dalam kajian ini, persekitaran rakan sebaya berkemungkinan adalah sukar bagi mereka memberikan sokongan yang ketara khususnya secara material disebabkan mereka juga adalah peringkat umur yang masih bergantung dengan ibu bapa masing-masing atau bantuan pembiayaan pengajian dari aspek kewangan. Maka, hal tersebut menjelaskan faktor sokongan yang ketara tidak memainkan peranan ke atas remaja optimis dengan kebahagiaan.

Kesimpulannya, remaja yang berumur 18 hingga 25 tahun merupakan golongan yang berhadapan dengan tekanan kerana mengalami cabaran transisi ke alam kedewasaan, di samping cabaran sebagai pelajar di pengajian tinggi. Maka, tekanan dan cabaran yang dilalui cenderung menyebabkan kebahagiaan yang dirasakan sukar untuk dilindungi. Oleh itu, optimistik merupakan kekuatan dalaman yang juga kualiti positif dalam diri remaja yang mampu melindungi kebahagiaan dengan membantu remaja membentuk pemikiran dengan lebih positif. Bahkan, apabila kualiti sikap optimistik tersebut dikukuhkan dan disalurkan melalui sokongan secara bimbingan dan emosi, maka kebahagiaan tersebut akan lebih dilindungi dan ditingkatkan. Oleh itu, kajian ini memberi implikasi penting kepada golongan remaja yang berumur 18 hingga 25 tahun untuk mengenal pasti kekuatan dirinya secara positif, mengekalkan sikap optimistik agar mampu membantunya menghadapi segala cabaran dan mengekalkan kebahagiaan. Di samping itu, implikasi kajian ini juga dapat memberi maklumat kepada remaja tentang kebaikan membina kualiti hubungan sosial yang baik bagi mendapatkan manfaat

daripada hubungan tersebut iaitu sokongan secara bimbingan dan emosi.

Rujukan

- Alexandrova, A. (2005). Subjective Well-Being and Kahneman's 'Objective Happiness'. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 301-324.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood A Theory of Development from the LateTeens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2015). *Human Development: A Cultural Approach* (2nd ed.). New York: Pearson.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of Social Comparison Direction, Threat, and Self-Esteem on Affect, Self-Evaluation, and Expected Success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 708-722.
- Barrera, M., Jr., Sandler, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435-447.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Carr, A. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (2nd ed.) London: Routledge.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. (2001). Optimism, pessimism, and self-

- regulation. In E. C. Chang (ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 31-51). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Cutrona, C. E., & Suhr, J. A. (1992). Controllability of stressful events and satisfaction with spouse support behaviors. *Communication Research*, 19, 154-176.
- Damon, W., Menon, J., & Bronk, K. C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Dougall, A. L., Hyman, K. B., Hayward, M. C., McFeeley, S., & Baum, A. (2001). Optimism and traumatic stress: The importance of social support and coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(2), 223-245.
- Harris, T., & Molock, S. D. (2000). Cultural orientation, family cohesion and family support in suicide ideation and depression among African American college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 30, 341-353.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- House, J. S. (1987). Social support and social structure. *Soc. Forum*, 2(1), 135-46.
- James, M. D. A. (2012). *Happiness and the Art of Being: An Introduction to the Philosophy and Practice of the Spiritual Teachings of Bhagavan Sri Ramana*. UK: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Javier, E., & Ponce, C. (2004). *The Benefits of Rural Roads: Enhancing Income Opportunities for the Rural Poor*. GRADE Working Paper 40. Lima: Peru.
- Johnson, R. B., & Turner, L. S. (2003). Data collection strategies in mixed methods research. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social and behavioral research* (pp. 297-319). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, Resilience and Subjective Well-being among college going Adolescent Girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies (IJHSSS)*, II(1), 262-270.
- Kumar, R. (2011). *Research Methodology: a step-by-step guide for beginners*

- (3rd ed). New Delhi: SAGE Publication.
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, appraisal, information, and instrumental support. *School Psychology Quarterly, 18*(3), 231-252.
- Mohd Mahzan, A., Faridah, M. K. & Abdul Razaq, A. (2014). Perceived Social Support and Well Being: First- Year Student Experience in University. *International Education Studies, 7*(13), 261-270.
- Nahas, G., Cote, J., Godin, G., Otis, J., & Miranda, J. (2015). Social Support: Moderator or Mediator Effect on Quality of Life of Persons Living With HIV/AIDS? *Journal of HIV/AIDS & Social Services, 14*(3), 319-336.
- O'Keefe, T. (2005). *Epicurus on Freedom*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*, 879-891.
- Peterson, C. (2006). The Values in Action (VIA) Classification of Strengths. In Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (eds.), *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Reivich, K., & Gillham, J. (2003). Learned Optimism: the measurement of explanatory style. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, (pp. 57-74). Washington DC: APA.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219-247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 16*, 201-228.
- Seligman, M. (2000). *Learned helplessness*. New York. McGraw Hillpress.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Simon & Schuster.
- Sims, R. C., Hosey, M., Levy, S-A., Whitfield, K. E., Katzel, L. I., & Waldstein, S. R. (2014). Distinct functions of social support and cognitive function among older adults. *Experimental Aging Research, 40*(1), 40-59.
- Singh, A. P., & Misra, G. (2012). Adolescent lifestyle in India: Prevalence of risk and promotive factors of health. *Psychology and Developing Societies, 24*, 145-160.
- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 235-251.
- Sorribas, J. C., Vila Banos, R., & Marin Gracia, M. A. (2014). The Perception of Community Social Support among Young Foreign-Born People in Catalonia. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala, 45*, 75-90.
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 143-153.
- Stankevicius, A., Huys, Q. J., Kalra, A., & Seriès, P. (2014). Optimism as a prior belief about the probability of future

- reward. *PLoS computational biology*, 10(5), e1003605.
- Tamanin T., C. Ancona, N. Botega and N. Rodrigues-Netto. (2002). *Translation, Validation and Cross-Cultural Adaptation into Portuguese Language of the 'King's Health Questionnaire.'* Heidelberg: International Continence Society Annual Conference.
- Tardy, C. H. (1985). Social Support Measurement. *American Journal of Community Psychology*, 13(2), 187-203
- Toomela, A. (2010). Quantitative methods in psychology: inevitable and useless. *Frontier in Psychology*, 1(29), 1-14.
- Yarcheski, A. & Mahon, N. E. (1999). The Moderator-Mediator Role of Social Support in Early Adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 21, 685-698.
- Zhao, G., Li, X., Fang, X., Zhao, J., Hong, Y., Lin, X., & Stanton, B. (2011). Functions and sources of perceived social support among children affected by HIV/AIDS in China. *AIDS Care*, 23(6), 671-679.