

Keperluan Psikologi sebagai Pengantara dalam Perhubungan antara Tingkah Laku Prososial dan Kesejahteraan Hidup semasa Pandemik COVID-19 dalam Kalangan Mahasiswa

Psychological Needs as Mediator in the Relationship between Prosocial Behaviour and Well-being during COVID-19 Pandemic among University Students

Quah Sui Ling
¹Mohd Nasir Selamat

Program Psikologi
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial & Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹md_nasir@ukm.edu.my

ABSTRAK

Semasa pandemik COVID-19, tahap kesejahteraan hidup masyarakat di seluruh dunia termasuk Malaysia menunjukkan penurunan yang ketara. Situasi ini memberi peluang kepada kumpulan mahasiswa universiti untuk terlibat dengan tingkah laku prososial seperti membantu, menderma, menjadi sukarelawan dan seumpamanya. Kajian-kajian lepas di Malaysia telah mengkaji hubungan antara keperluan psikologi dan kesejahteraan hidup, namun masih kurang kajian yang mengkaji pengaruh kepuasan keperluan psikologi sebagai pengantara. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengkaji kesan keperluan psikologi sebagai pengantara terhadap hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup dalam kalangan mahasiswa semasa pandemik COVID-19. Kajian melibatkan 59 orang peserta dengan menggunakan pendekatan eksperimen dalam-subjek. Peserta diminta untuk bermain permainan dalam talian yang dimaklumkan mempunyai kesan prososial melalui permainan tersebut. Peserta perlu mengisi praujian dan pascajian dengan menggunakan pendekatan sebelum dan selepas eksperimen. Data yang dikumpulkan akan dibandingkan serta dianalisis bagi mencapai objektif kajian. Dapatan kajian telah menunjukkan bahawa terdapat hubungan signifikan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup. Hubungan ini juga dipengaruhi oleh keperluan psikologi (kecekapan, perhubungan) sebagai pengantara. Kajian ini bertujuan untuk meningkatkan kesedaran tentang kepentingan pengamalan tingkah laku prososial serta kepuasan keperluan psikologi sebagai langkah meningkatkan tahap kesejahteraan hidup dalam kalangan mahasiswa.

Kata kunci: *Kesejahteraan hidup, keperluan psikologi, tingkah laku prososial, pandemik COVID -19*

ABSTRACT

During COVID-19 pandemic, the well-being level of the world including Malaysians has dropped significantly. This situation keeps university students involving in prosocial actions. Previous research studied in Malaysia had investigated the relationship between psychological needs and well-being,

however, there are limited researches that studied the role of psychological needs (autonomy, competence, relatedness) as mediator of the relationship. Hence, this research aims to analyse the psychological needs as mediator in the relationship between prosocial behaviour and well-being during COVID-19 pandemic among university students. Research recruited 59 participants and data is collected through experimental approach by using within-subject design. Participants were invited to play a simple online game and were aware of a chance to have prosocial impact through gameplay. Participants were asked to answer both pre-test and post-test surveys by using before and after experimental approach. As predicted, there is a significant relationship between prosocial behaviour and well-being and the relationship is mediated by psychological needs (competence, relatedness). The outcomes aimed to have enormous impact towards awakening of the importance of prosocial behaviour and help understands the significance of psychological needs as the steppingstone to increase university students' well-being.

Keywords: *Well-being, psychological needs, prosocial behaviour, COVID-19 pandemic*

1. Pengenalan

Jangkitan virus COVID-19 mula merebak di China pada bulan Disember 2019 lalu merebak ke seluruh dunia membangkitkan pandemik yang membawa pelbagai perubahan terhadap kehidupan manusia. Perubahan kehidupan seperti menjaga jarak sosial, memakai pelitup muka di tempat awam dan protokol jangkitan COVID-19 telah menjadi norma kehidupan baharu bagi masyarakat Malaysia. Norma baharu yang amat berbeza dengan amalan gaya hidup manusia sebelum ini telah menjadi sebuah ancaman yang bukan sahaja membahayakan kesihatan fizikal, malah kesihatan mental turut terjejas. Kesihatan mental yang baik harus dikekalkan oleh setiap individu kerana ini berkait rapat dengan keadaan kesejahteraan hidup yang membolehkan seseorang individu untuk mengatasi tekanan hidup yang normal dan berfungsi secara produktif (Fusar-Poli et al. 2020).

Semasa pandemik COVID-19, masyarakat menghadapi masalah psikologi dan kesihatan mental yang signifikan (Serafini et al. 2020). Indeks Kesejahteraan Rakyat Malaysia (MyWI) (2021) dari Jabatan Statistik Negara menunjukkan penurunan kesejahteraan hidup rakyat dari poin indeks sebanyak 120.8 pada tahun 2019 kepada poin indeks 118.3 pada tahun 2020. Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah menunjukkan bahawa terdapat 2.3% daripada golongan dewasa yang berumur 18 tahun dan ke atas iaitu hampir setengah juta populasi mempunyai masalah kemurungan dan secara tidak langsung, kemurungan juga menjadi antara faktor penurunan tahap kesejahteraan hidup seseorang individu. Situasi ini telah menunjukkan bahawa mahasiswa universiti yang juga merupakan golongan dewasa berkecenderungan untuk terus mengalami kemerosotan kesejahteraan hidup dan isu ini harus diatasi bagi mengekalkan kesihatan mental yang baik. Justeru, bagi mengenal pasti inisiatif dan langkah mengatasi yang sesuai dan efektif, pengkaji ingin mengenal pasti tahap kesejahteraan hidup mahasiswa universiti semasa pandemik COVID-19.

Selain itu, tingkah laku prososial merupakan sebarang perbuatan yang memanfaatkan orang lain seperti menderma, membantu orang yang berada dalam kesusahan dan menjadi sukarelawan. Sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) di Malaysia, didapati bahawa golongan berumur antara 10 hingga 20 tahun adalah aktif melakukan tingkah laku prososial (Van De Groep et al. 2020). Golongan awal dewasa ini telah memupuk sifat suka membantu ataupun ciri-ciri prososial dalam diri mereka sepanjang pandemik. Jadi, kajian ini juga bertujuan untuk mengkaji hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan

hidup.

Kajian juga menunjukkan bahawa amalan tingkah laku prososial juga dapat memenuhi keperluan psikologi (Khan et al. 2021; Kindap-Tepe & Aktaş 2021). Keperluan psikologi adalah nutrien psikologi yang penting untuk penyesuaian diri, integriti dan perkembangan diri. Keperluan psikologi terdiri daripada tiga komponen iaitu autonomi, kecekapan dan perhubungan. Setiap komponen ini harus dipuaskan ataupun dipenuhi supaya individu mencapai kesejahteraan hidup yang seimbang. Oleh itu, kajian ini berhasrat untuk menganalisis pengaruh kepuasan keperluan psikologi terhadap kesejahteraan hidup melalui amalan tingkah laku prososial.

Secara keseluruhannya kajian ini ingin mengenal pasti kesejahteraan hidup semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa. Seterusnya, kajian ini juga bertujuan untuk menentukan hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup serta keperluan psikologi sebagai pengantara hubungan tersebut.

2. Tinjauan Literatur

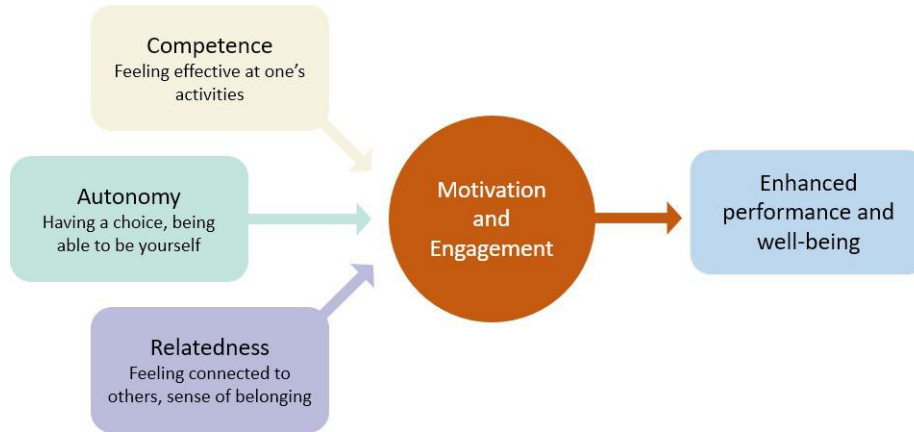
2.1 Teori dan Model Kajian

Teori Kesejahteraan Hidup menyatakan bahawa kesejahteraan hidup adalah sejenis konstruk ataupun idea yang tidak dapat diukur (Seligman 2012). Namun, konstruk kesejahteraan hidup ini mempunyai beberapa elemen pengukuran dan tidak boleh dipecahkan kepada konsep yang lebih mudah iaitu emosi positif, penglibatan, hubungan, makna dan pencapaian.



RAJAH 1. Model PERMA

Elemen-elemen kesejahteraan hidup ini juga kemudiannya dikembangkan menjadi sebuah model yang dikenali sebagai model PERMA. Elemen-elemen ini tidak mampu mewakili ataupun mendefinisikan kesejahteraan hidup tetapi mempunyai sumbangan yang signifikan terhadap tahap kesejahteraan hidup. Dalam kajian ini, antara elemen yang diambil untuk mengukur tahap kesejahteraan hidup adalah emosi positif dan makna yang mempunyai pendekatan kepuasan hidup. Elemen hubungan juga berkait rapat dengan keperluan psikologi perhubungan yang turut dikaji sebagai pengantara ataupun mediator kajian.



RAJAH 2. Teori Penentuan Diri

Teori Penentuan Diri ataupun lebih dikenali sebagai *Self Determination Theory* (SDT) adalah digunakan untuk menjelaskan fungsi mediator dan analisis mediasi kajian ini. Menurut Deci & Ryan (1985), SDT menunjukkan bahawa terdapat kecenderungan tertentu yang wujud ke arah perkembangan psikologi dan sekumpulan keperluan emosi semula jadi yang teras adalah asas motivasi diri dan integrasi personaliti. Tiga keperluan psikologi yang menjadi asas motivasi diri ini adalah: (1) autonomi: keperluan untuk membuat keputusan secara bebas yang penting bagi individu tersebut dalam kehidupan; (2) kecekapan: keperluan untuk menguasai pengalaman yang membolehkan seseorang individu menangani sesuatu secara efektif dengan persekitarannya; dan (3) perhubungan: keperluan untuk hubungan interpersonal yang saling memberi sokongansosial. Sekiranya melakukan kebaikan dapat menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain lalu memenuhi keperluan psikologi seperti yang diperkatakan oleh Seligman (2012), maka tingkah laku prososial dijangkakan dapat meningkatkan tahap kesejahteraan hidup melalui kepuasan keperluan psikologi iaitu autonomi, kecekapan dan perhubungan.

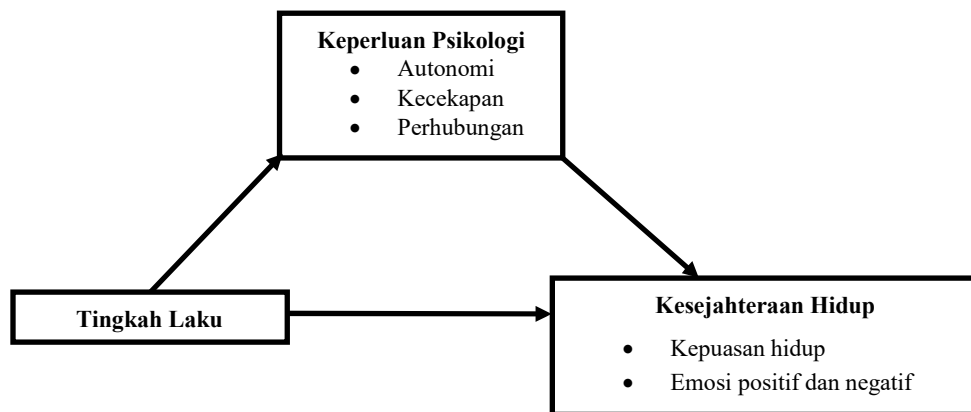
2.2 Sorotan Literatur Dalam dan Luar Negara

Kajian-kajian tempatan lepas membuktikan hubungan signifikan antara keperluan psikologi sama ada autonomi, kecekapan ataupun perhubungan dengan kesejahteraan hidup individu (Alim et al. 2016; Nik Mad et al. 2020; Sakai & Malek 2014). Terdapat kajian yang menyatakan bahawa penglibatan tingkah laku prososial dapat ditingkatkan dengan memenuhi keperluan kecekapan dan perhubungan (Pung et al. 2021). Berdasarkan pengetahuan terbaik pengkaji, kajian yang mengkaji hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup adalah terhad dalam negara ini.

Dari konteks luar negara, kajian Martela & Ryan (2016) adalah antara kajian mengkaji hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup yang tidak melibatkan benefisiari untuk mengawal kriteria perhubungan sosial yang mungkin lebih mendominasi daripada konsep tingkah laku. Dapatan kajian menunjukkan pengaruh mediator secara penuh dalam hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup dalam kalangan mahasiswa. Kajian dilakukan Martela dan Ryan ini menjadi artikel rujukan utama bagi kajian ini jadi, kajian ini meramalkan dapatan yang sama.

Kajian Nelson et al. (2015) telah mendapati bahawa terdapat perbezaan kesan tingkah laku prososial terhadap kesejahteraan hidup dalam konteks budaya. Analisis hasil kajian juga membuktikan bahawa tingkah laku prososial dapat meningkatkan tahap kesejahteraan hidup dengan memenuhi ketiga-tiga keperluan psikologi. Kajian lain pula membuktikan bahawa terdapat hubungan signifikan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup (Aknin et al. 2013; Hill & Howell 2014; Su et al. 2021; Varma et al. 2020; Weinstein & Ryan 2010). Kajian Su et al. (2021) dan Varma et al. (2020) telah dijalankan semasa pandemik COVID-19 jadi, hasil kajiannya amat penting bagi kajian ini.

2.3 Kerangka Konseptual Kajian



RAJAH 3. Kerangka konseptual kajian

Fokus kajian ini adalah kesejahteraan hidup. Kesejahteraan hidup merupakan keadaan kehidupan yang baik dari pelbagai aspek fizikal dan mental bagi seseorang individu dan terutamanya individu tersebut juga berpuas hati dan berasa bahagia dengan kehidupannya. Kesejahteraan hidup juga adalah konsep yang luas dan subjektif kerana boleh mempunyai pengukuran yang berbeza dari segi dimensi. Terdapat tiga dimensi yang berkait rapat dan sesuai untuk dijadikan pengukur tahap kesejahteraan hidup dalam kajian ini. Antara dimensi yang digunakan adalah kepuasan hidup dan kedua-dua emosi positif serta negatif.

Kepuasan hidup merujuk kepada tahap kepuasan hati seseorang individu terhadap kehidupan yang dialami pada masa lepas, kini dan juga pada masa akan datang. Kepuasan hidup juga mempunyai makna yang berbeza kepada setiap individu. Seterusnya, emosi adalah salah satu tindak balas yang asas dan jelas terhadap kehidupan serta mampu mempengaruhi kehidupan harian. Emosi positif sering dikaitkan dengan pengalaman ataupun keadaan yang baik manakala emosi negatif mudah terangsang oleh pengalaman ataupun keadaan yang kurang memuaskan.

Berikutnya, tingkah laku prososial merujuk kepada sebarang tingkah laku ataupun aktiviti yang dilakukan seseorang individu bertujuan untuk memanfaatkan dan lebih mementingkan orang lain berbanding kepentingan diri. Setiap tingkah laku yang pasti dapat memanfaatkan orang lain adalah diklasifikasikan sebagai prososial tanpa mengira cara dan tahap kesusahannya. Dalam kajian ini, pengkaji ingin mengkaji hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup dalam kalangan mahasiswa.

Tambahan pula, pengkaji juga ingin mengkaji pengaruh mediator keperluan psikologi asas manusia dalam hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup. Keperluan psikologi asas adalah sejenis keperluan hidup seperti air dan makanan untuk manusia

mengekalkan kefungsian hidup yang optimum. Keperluan psikologi asas ini khususnya penting untuk manusia melakukan aktiviti harian dan menjalani kehidupan dengan penuh makna dan kepuasan. Dalam kata lain, keperluan psikologi ini perlu dipenuhi untuk memiliki keadaan kehidupan yang optimum. Terdapat tiga keperluan psikologi yang harus dipenuhi oleh setiap individu iaitu autonomi, kecekapan dan perhubungan.

Kesimpulannya, kerangka konseptual ini menunjukkan hubung kait setiap pemboleh ubah dan kepentingan dimensi. Kerangka konseptual ini juga penting untuk menggariskan hipotesis kajian yang lebih jelas.

2.4 Hipotesis Kajian

Berdasarkan kajian yang telah dijumpai, hampir semua kajian mempunyai dapatan yang sama iaitu terdapat hubungan positif antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup. Jadi, pengkaji meramalkan bahawa:

H1 Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa.

H1a Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkah laku prososial dan kepuasan hidup semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa.

H1b Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkah laku prososial dan emosi positif serta negative semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa.

Berdasarkan kajian yang melibatkan mediator keperluan psikologi, semua kajian menunjukkan bahawa terdapat pengaruh mediator keperluan psikologi dalam hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup. Oleh itu, hipotesis terakhir kajian ini adalah:

H2 Hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa adalah dimediasikan oleh keperluan psikologi.

H2a Hubungan antara tingkah laku prososial dan kepuasan hidup semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa adalah dimediasikan oleh keperluan autonomi.

H2b Hubungan antara tingkah laku prososial dan kepuasan hidup semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa adalah dimediasikan oleh keperluan kecekapan.

H2c Hubungan antara tingkah laku prososial dan kepuasan hidup semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa adalah dimediasikan oleh keperluan perhubungan.

H2d Hubungan antara tingkah laku prososial dan emosi positif serta negatif semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa adalah dimediasikan oleh keperluan autonomi.

H2e Hubungan antara tingkah laku prososial dan emosi positif serta negatif semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa adalah dimediasikan oleh keperluan kecekapan.

H2f Hubungan antara tingkah laku prososial dan emosi positif serta negatif semasa pandemik COVID-19 dalam kalangan mahasiswa adalah dimediasikan oleh

keperluan perhubungan.

3. Metodologi

3.1 Peserta Kajian

Dengan sasaran seramai 58 orang peserta, kajian ini telah berjaya mendapatkan 63 orang peserta yang mendaftarkan diri secara sukarela untuk menyertai eksperimen secara dalam talian. Empat orang peserta telah menarik diri akibat sebab masa kurang bersesuaian dan sebab lain tertentu. Peserta terdiri daripada mahasiswa yang berumur dari 20 hingga 30 tahun ($M=22.29$), 9 lelaki dan 50 perempuan. Kumpulan peserta ini terdiri daripada 22% berbangsa Melayu, 23% berbangsa Cina, 2.5% berbangsa India dan 2.5% lain lain. Terdapat 47.5% orang peserta sedang menetap di rumah manakala 52.5% lagi sedang tinggal di kampus ataupun rumah sewa. 67.8% peserta adalah mahasiswa Tahun 3; 22% Tahun 2; dan 10.2% Tahun 3. Dengan 59 orang peserta yang ada, Kumpulan 1 mempunyai 30 orang manakala Kumpulan 2 mempunyai seramai 29 orang peserta. Kumpulan 1 adalah kumpulan yang menjalani keadaan eksperimen dan seterusnya keadaan kawalan manakala Kumpulan 2 adalah sebaliknya. Eksperimen ini dijalankan serentak bagi 5 hingga 10 orang dalam satu sesi. Lapan sesi telah dijalankan untuk mengumpul data daripada semua peserta.

3.2 Prosedur

Sesi eksperimen dimulakan dengan pengenalan dan taklimat tentang penyelidikan khususnya tajuk penyelidikan, masa yang diperuntukkan dan persetujuan termaklum. Nama setiap peserta akan dipanggil oleh pengkaji dan peserta diminta untuk membuka mic lalu memberi persetujuan termaklum. Sekiranya peserta bersetuju untuk menyertai kajian dengan merahsiakan segala maklumat dan data dalam eksperimen ini, peserta boleh menjawab 'ya'. Sekiranya peserta tidak bersetuju, peserta boleh menjawab 'tidak' dan menarik diri daripada eksperimen ini. Setelah mendapat persetujuan termaklum, taklimat diteruskan dengan menerangkan carta alir eksperimen. Prosedur untuk setiap peserta adalah sama iaitu peserta akan diminta untuk menjawab soal selidik praujian dan bermain permainan dalam talian, freerice.com (bagi keadaan eksperimen) ataupun Free Rice Game (bagi keadaan kawalan) selama tujuh minit lalu menjawab soal selidik pascaujian. Setiap peserta akan menjalani kedua-dua keadaan eksperimen dan keadaan kawalan kerana kajian ini menggunakan reka bentuk dalam subjek.

Permainan di freerice.com adalah sejenis permainan dalam talian yang mudah: pemain/peserta diberi sepatah perkataan dan empat pilihan jawapan, tugas pemain adalah memilih perkataan ataupun pilihan jawapan yang sinonim dengan perkataan diberi. Perbezaan antara keadaan eksperimen dan keadaan kawalan adalah hanya peserta keadaan eksperimen mengetahui tentang kesan prososial daripada penyertaan mereka dalam permainan. Arahan untuk peserta keadaan eksperimen adalah seperti berikut:

"Ini adalah sebuah permainan yang mudah di mana anda diminta untuk mengenal pasti perkataan sinonim yang betul bagi perkataan yang diberi daripada empat pilihan jawapan. Untuk setiap jawapan yang betul, permainan ini akan menderma sebanyak sepuluh butir beras secara automatik kepada Program Makanan Sedunia (*World Food Programme, WFP*) yang dianjurkan oleh *United Nations (UN)* iaitu Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu. WFP ini merupakan cawangan bantuan makanan UN dan agensi kemanusiaan terbesar di dunia. WFP

membekalkan makanan kepada 90 juta orang di 58 negara setiap tahun, termasuk 58 juta kanak-kanak. Ini bermaksud dengan menyertai permainan ini, anda boleh memberi sumbangan dalam dunia realiti kepada isu kemiskinan dunia dan masyarakat secara am. Masa yang diberikan untuk menjawab kuiz ini adalah tujuh minit. Selepas tujuh minit, sila catatkan jumlah butir beras yang anda berjaya menderma dan melaporkannya dalam soal selidik pascaujian yang seterusnya.”

Selain itu, bagi keadaan eksperimen, laman freerice.com juga memaparkan maklumat tentang sepuluh butir beras diderma bagi setiap jawapan yang betul dan jumlah butir beras yang berjaya diderma oleh pemain juga dimaklumkan di bahagian bawah laman tersebut. Arahan bagi keadaan kawalan pula adalah seperti berikut:

“Ini adalah sebuah permainan yang mudah di mana anda diminta untuk mengenal pasti perkataan sinonim yang betul bagi perkataan yang diberi daripada empat pilihan jawapan. Untuk setiap jawapan yang betul, poin keseluruhan akan meningkat. Anda diberi masa sepanjang tujuh minit untuk menjawab kuiz ini. Selepas tujuh minit, sila catat jumlah poin yang anda berjaya kumpulkan pada akhir kuiz dan melaporkannya dalam soal selidik pascaujian yang seterusnya.”

Bagi keadaan kawalan, peserta bermain permainan yang sama tetapi menggunakan laman sesawang yang berbeza iaitu Free Rice Game (<https://free-rice.github.io/game/>) iaitu laman sesawang ciptaan yang seiras dengan freerice.com. Permainan dalam keadaan eksperimen dan keadaan kawalan adalah sama seperti dari aspek tahap kesukaran serta satu-satunya perbezaannya adalah kehadiran elemen bermain sambil menderma. Terdapat elemen menderma dalam keadaan eksperimen dantiada elemen menderma dalam keadaan kawalan.

3.3 Alat Ujian

3.3.1 Kesejahteraan hidup

Tahap kesejahteraan hidup diukur dengan menggunakan beberapa pemboleh ubah iaitu kepuasan hidup dan emosi positif serta negatif. Tahap *kepuasan hidup* diukur dengan menggunakan Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang dibangunkan Diener et al. (1985). SWLS mempunyai lima item (cth. “*In most ways my life is close to my ideal.*”, $\alpha=.87$). dan dinilai dengan skala Likert tujuh mata (1= sangat tidak setuju, 7= sangat setuju). *Emosi positif dan negatif* diukur dengan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) yang dibangunkan Diener et al. (2009). SPANE mempunyai enam item mengukur emosi positif (cth. *happy, pleasant*, $\alpha=.84$) dan enam item lagi mengukur emosi negatif (cth. *sad, unpleasant*, $\alpha=.80$). SPANE perlu dijawab dengan melaporkan tahap keamatan seseorang melalui dan merasai sambil memikirkan perkara yang telah dibuat dan dilalui oleh responden. Skala Likert lima mata digunakan untuk instrumen ini (1= sangat jarang/tidak pernah, 5= sangat kerap/selalu).

3.3.2 Kepuasan keperluan psikologi

Untuk menilai tahap kepuasan keperluan psikologi, Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS) adalah digunakan (Chen et al. 2015). Instrumen ini mempunyai 24 item yang mengukur tahap kepuasan dan kehampaan setiap keperluan psikologi iaitu autonomi, kecekapan dan perhubungan. Contoh item bagi setiap keperluan psikologi adalah “I

feel a sense of choice and freedom in the things I undertake” untuk autonomi, $\alpha=.87$; *“I feel that the people I care about also care about me.”* untuk perhubungan, $\alpha=.91$; dan *“I feel capable at what I do.”* untuk kecekapan, $\alpha=.93$. BPNSFS menggunakan skala Likert lima mata (1=tidak tepat sekali,7= tepat sekali).

3.4 Analisis data

Setiap analisis akan dijalankan dengan menggunakan perisian Statistical Package for Social Sciences (IBM SPSS) versi 26. Tahap kesejahteraan hidup akan dikenal pasti dengan menganalisis min dan sisihan piawai skor setiap dimensi (kepuasan hidup, kebahagiaan subjektif dan emosi positif serta negatif). Selain itu, hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup akan dikaji dengan menggunakan ujian T sampel berpasangan iaitu mengkaji perbezaan skor tahap kesejahteraan hidup sebelum dan selepas keadaan eksperimen. Seterusnya, analisis mediasi digunakan untuk mengkaji jujukan sebab ataupun kesan daripada hubungan tingkah laku prososial memberi impak terhadap kesejahteraan hidup melalui kepuasan keperluan psikologi. Analisis mediasi akan dijalankan dengan menggunakan *PROCESSmacro*, model 4.

4. Dapatan dan Perbincangan

4.1 Tahap kesejahteraan hidup mahasiswa semasa pandemik COVID-19

JADUAL 1. Tahap kesejahteraan hidup

Dimensi kesejahteraan hidup	M	SP
Kepuasan hidup	22.19	4.89
Emosi positif	21.81	2.87
Emosi negatif	17.14	3.24

Berdasarkan min dan sisihan piawai, tahap kesejahteraan hidup mahasiswa semasa pandemik adalah berada dalam tahap sederhana. Tahap kepuasan hidup mahasiswa adalah berada dalam tahap sederhana (M=22.19, SP=4.89). Walaupun mahasiswa mengalami tahap emosi positif yang sederhana (M=21.81, SP=2.87), mahasiswa juga mengalami emosi negatif bertahap sederhana (M=17.14, SP=3.24).

4.2 Hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup

JADUAL 2. Perbezaan tahap kesejahteraan hidup sebelum dan selepas aktiviti prososial

Skor	M	SP	Nilai t	Nilai p	
Kepuasan hidup	Sebelum	22.19	4.89	-2.62	.011
	Selepas	24.51	5.48		
Emosi positif	Sebelum	21.81	2.87	-2.52	.015
	Selepas	23.07	3.03		
Emosi negatif	Sebelum	17.14	3.24	2.12	.038
	Selepas	15.80	3.67		

Ujian T sampel berpasangan telah dijalankan untuk menilai impak tingkah lakupososial ke atas tahap kesejahteraan hidup. Seperti yang ditunjukkan dalam JADUAL 2, terdapat perbezaan yang signifikan bagi skor kepuasan hidup sebelum ($M=22.19$, $SP=4.89$) dan selepas ($M=24.51$, $SP=5.48$), $t(58)=-2.62$, $p<.05$. menjalani aktiviti prososial iaitu bermain permainan dalam talian sambil menderma. Bagi emosi positif, perbezaan yang signifikan juga telah didapati sebelum ($M=21.81$, $SP=2.87$) dan selepas aktiviti prososial ($M=23.07$, $SP=3.03$), $t(58)=-2.52$, $p<.05$. Selain itu, dapatan kajian juga mendapati perbezaan signifikan bagi skor emosi negatif sebelum ($M=17.14$, $SP=3.24$) dan selepas aktiviti prososial ($M=15.80$, $SP=3.67$), $t(58)=2.12$, $p<.05$.

4.3 Pengaruh Kepuasan Keperluan Psikologi Sebagai Mediator Bagi Hubungan Antara TingkahLaku Prososial Dan Kesejahteraan Hidup

Untuk mengkaji kepuasan psikologi sebagai mediator, aplikasi PROCESSmacro Model 4 yang mengendalikan analisis mediasi bagi berbilang mediator telah digunakan. Dengan menggunakan tahap kepuasan hidup sebagai pemboleh ubah hasil, hasil analisis menunjukkan laluan dari tahap kepuasan kecekapan kepada tahap kepuasan hidup adalah signifikan ($B=.63$, $SE=.19$, $p=.001$). Seterusnya, emosi positif sebagai pemboleh ubah hasil. Analisis mendapati bahawa laluan dari tahap kepuasan perhubungan ($B=.19$, $SE=.10$, $p=.0495$) dan tahap kepuasan kecekapan ($B=.35$, $SE=.10$, $p=.001$) adalah signifikan. Berikutnya, emosi negatif sebagai pemboleh ubah hasil. Dapatan kajian menunjukkan laluan dari tahap kepuasan kecekapan ($B=-.39$, $SE=.13$, $p=.004$). Secara keseluruhannya, keperluan psikologi kecekapan yang paling terpengaruh berbanding keperluan psikologi lain dan menunjukkan mediasi separa.

4.4 Perbincangan

Kajian ini memperoleh hasil kajian yang disokong kajian lepas, namun terdapat perbezaan hasil analisis mediasi dengan kajian lepas. Hubungan positif yang signifikan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup serta keberkesanan amalan prososial terhadap peningkatan kesejahteraan hidup juga dibuktikan dalam kajian- kajian lepas (Hill & Howell 2014; Martela & Ryan 2016; Nelson et al. 2015). Kajian Varma et al. (2020) juga mendapati tingkah laku prososial mempunyai kesan langsung terhadap emosi negatif. Ini telah membuktikan bahawa tingkah laku prososial berkecenderungan untuk mempengaruhi tahap kesejahteraan hidup. Oleh itu, dapatan ini telah berjaya mengisi jurang penyelidikan di mana membuktikan bahawa dalam konteks tempatan, tingkah laku prososial boleh dijadikan sebuah langkah ataupun cara meningkatkan tahap kesejahteraan hidup mahasiswa semasa pandemik COVID-19, sama seperti dapatan kajian luar negara.

Seterusnya, bagi mengkaji pengaruh mediasi, hasil kajian bahawa kecekapan dan perhubungan adalah mediator bagi hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup adalah disokong oleh kajian-kajian dalam dan luar negara (Alim et al. 2016; Martela & Ryan 2016; Pung et al. 2021; Su et al. 2021; Weinstein & Ryan 2010). Namun, melalui analisis ini, kajian ini mendapati autonomi tidak berperanan sebagai sebuah mediator seperti keperluan psikologi yang lain dan hasil kajian ini bertentangan dengan hasil beberapa kajian tempatan dan luar (Nelson et al. 2015; Nik Mad et al. 2020; Sakai & Malek 2014).

Eksperimen yang dijalankan memerlukan kemahiran kosa kata Bahasa Inggeris yang sederhana kerana permainan dalam talian ini berbentuk kuiz kosa kata Bahasa Inggeris. Peserta yang menguasai kemahiran ini semestinya mendapat memenuhi keperluan kecekapan

masing-masing dan ini menjelaskan kepuasan kecekapan menjadi mediator yang paling terpengaruh dalam hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup. Seterusnya, keperluan psikologi perhubungan juga dibuktikan dapat meningkatkan emosi positif kerana peserta sedar akan permainan yang dimainkan mempunyai kesan secara tidak langsung kepada orang lain yang memerlukan bantuan dan mendapat kepuasan perhubungan walaupun tidak mengenali orang tersebut. Autonomi pula tidak dibuktikan tidak mempunyai pengaruh mediasi kerana peserta tidak mempunyai pilihan dalam konteks melakukan tingkah laku prososial kerana semua peserta wajib menyertai keadaan eksperimen yang melibatkan amalan prososial iaitu menderma.

Secara keseluruhannya, hubungan antara tingkah laku prososial dan kesejahteraan hidup adalah dimediasikan oleh tahap kepuasan kecekapan dan perhubungan. Walaupun eksperimen kajian ini hanya dijalankan secara dalam talian, hasil kajian ini menunjukkan kepuasan keperluan psikologi adalah penting untuk meningkatkan tahap kesejahteraan hidup khususnya dalam kalangan mahasiswa semasapandemik COVID-19.

Walau bagaimanapun, antara limitasi kajian ini adalah eksperimen ini dijalankan secara dalam talian mengakibatkan pengkaji tidak dapat mengawal keadaan setiap peserta ataupun tidak dapat memastikan setiap peserta berada di tempat dan persekitaran yang sama tanpa pengaruh dan gangguan pemboleh ubah tidak terkawal yang lain. Selain itu, kajian ini hanya mengkaji dua dimensi kesejahteraan hidup yang tidak dapat mewakili kesejahteraan hidup dengan lebih menyeluruh.

5. Rumusan dan Cadangan

Kajian ini telah menunjukkan dengan mengamalkan tingkah laku prososial ataupun membantu orang lain, tahap kesejahteraan hidup akan meningkat kerana kepuasan keperluan psikologi kecekapan dan perhubungan telah dipenuhi. Walaupun tahap kesejahteraan hidup mahasiswa adalah pada tahap sederhana, mahasiswa mempunyai potensi untuk mengalami penurunan kesejahteraan hidup akibat norma kehidupan yang baharu dan perubahan norma sosial yang bakal berlaku kerana pihak kerajaan tidak lagi menghadkan aktiviti sosial secara besar-besaran. Oleh itu, kajian ini memberi alternatif dan cara mudah bagi mengekalkan ataupun meningkatkan kesejahteraan hidup golongan mahasiswa yang semakin aktif dengan penglibatan aktiviti kesukarelawanan yang juga merupakan sejenis tingkah laku prososial.

Pihak berkuasa perlu mengadakan lebih banyak program prososial yang dapat memberi impak prososial kepada masyarakat dan mahasiswa agar tahap kesejahteraan hidup tidak akan digugat oleh pandemik dan endemik COVID-19 yang berterusan. Kajian ini turut boleh dijalankan secara fizikal untuk mengawal keadaan dan persekitaran eksperimen agar mendapat data kajian yang lebih tepat. Kesimpulannya, kajian ini meningkatkan keyakinan pelbagai pihak termasuk kerajaan, masyarakat dan mahasiswa bahawa tingkah laku prososial dapat meningkatkan tahap kesejahteraan hidup melalui kepuasan keperluan psikologi seperti kecekapan dan perhubungan.

Penghargaan

Dengan kesempatan ini, saya ingin mengucapkan jutaan terima kasih kepada penyelia saya, Dr Mohd Nasir Selamat atas bimbingan, kesabaran dan sokongan yang diberikan dalam penghasilan makalah ini. Ribuan terima kasih kepada saudari Tan Shu Han (Pusat Pengajian Kejuruteraan Elektrik dan Elektronik, Universiti Sains Malaysia) dan saudara Tan Hong Jian

(Fakulti Kejuruteraan, Universiti Malaya) atas ciptaan laman sesawang yang menjadi platform permainan bagi menjalankan eksperimen ini.

Rujukan

- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E. & Norton, M. L. (2013). Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal. *Journal of personality and social psychology* 104(4): 635.
- Alim, A. C., Rathakrishnan, B., Alim, A. & Voo, P. (2016). Hubungan Perfeksionisme, Keperluan Psikologi Asas Dan Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Universiti Di Sabah, Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia* 30(2): 13-21.
- Anon. (2019). Tinjauan Kebangsaan Kesihatan Dan Morbiditi. Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Anon. (2021). Indeks Kesejahteraan Rakyat Malaysia. Jabatan Perangkaan Malaysia.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van Der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S. & Verstuyf, J. (2015). Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, and Need Strength across Four Cultures. *Motivation and Emotion* 39(2): 216-236.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment* 49(1): 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W. & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. Dlm. Diener, E. (pnyt.). *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, hlm. 247-266. Dordrecht: Springer Netherlands.
- Fusar-Poli, P., Salazar De Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C. & Van Amelsvoort, T. (2020). What Is Good Mental Health? A Scoping Review. *European Neuropsychopharmacology* 31: 33-46.
- Hill, G. & Howell, R. T. (2014). Moderators and Mediators of Pro-Social Spending and Well-Being: The Influence of Values and Psychological Need Satisfaction. *Personality and individual differences* 69(69-74).
- Khan, D., Siddiqui, D. a. J. H., Self-Enhancement, P. N. S. I. P. T. C. R. O. & Self-Transcendence. (2021). The Effect of Pro-Social Spending on Well-Being, Happiness, and Psychological Need Satisfaction in Pakistan: The Complementary Role of Self-Enhancement and Self-Transcendence.
- Kindap-Tepe, Y. & Aktaş, V. (2021). The Mediating Role of Needs Satisfaction for Prosocial Behavior and Autonomy Support. *Current Psychology* 40(10): 5212-5224.
- Martela, F. & Ryan, R. M. (2016). Prosocial Behavior Increases Well-Being and Vitality Even without Contact with the Beneficiary: Causal and Behavioral Evidence. *Motivation and Emotion* 40(3): 351-357.

- Nelson, S. K., Della Porta, M. D., Jacobs Bao, K., Lee, H. C., Choi, I. & Lyubomirsky, S. (2015). 'It's up to You': Experimentally Manipulated Autonomy Support for Prosocial Behavior Improves Well-Being in Two Cultures over Six Weeks. *The Journal of Positive Psychology* 10(5): 463-476.
- Nik Mad, N. S., Md Yunus, M. & Abdul Azziz, M. S. (2020). Analisis Faktor-Faktor Kesejahteraan Subjektif Dalam Kalangan Peserta Mikro Kredit Amanah Ikhtiar Malaysia (Aim): Cawangan Kepong, Wilayah Selangor Dan Kuala Lumpur Tengah. *Jurnal Melayu Sedunia* 3(1): 351-383.
- Pung, P.-W., Koh, D. H., Tan, S. A. & Yap, M. H. (2021). The Mediating Role of Interpersonal Relationship in the Effect of Emotional Competence on Prosocial Behaviour among Adolescents in Malaysia *Makara Human Behavior Studies in Asia* 25(2): 137-144.
- Sakai, E. A. & Malek, M. D. H. A. (2014). Konsep Integriti Dan Nilai-Nilai Murni Terhadap Kesejahteraan Hidup Dalam Kalangan Pelajar Universiti Yang Tinggal Di Bandar Dan Luar Bandar: Satu Kajian Di Universiti Malaysia Sabah [the Concept of Integrity and Noble Values Towards Living Well Being among University Students Living in Urban and Rural Areas: A Study at University of Malaysia Sabah]. *Seminar Kebangsaan Integriti Keluarga*, hlm. 1-10.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Simon and Schuster.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L. & Amore, M. (2020). The Psychological Impact of Covid-19 on the Mental Health in the General Population. *QJM : monthly journal of the Association of Physicians* 113(8): 531-537.
- Su, T., Tian, L. & Huebner, E. S. (2021). The Reciprocal Relations among Prosocial Behavior, Satisfaction of Relatedness Needs at School, and Subjective Well-Being in School: A Three-Wave Cross-Lagged Study among Chinese Elementary School Students. *Current Psychology* 40(8): 3734-3746.
- Van De Groep, S., Zanolie, K., Green, K. H., Sweijen, S. W. & Crone, E. A. (2020). A Daily Diary Study on Adolescents' Mood, Empathy, and Prosocial Behavior During the Covid-19 Pandemic. *PLOS ONE* 15(10): e0240349.
- Varma, M. M., Chen, D., Lin, X., Akin, L. & Hu, X. (2020). Prosocial Behavior Promotes Positive Emotion During the Covid-19 Pandemic.
- Weinstein, N. & Ryan, R. M. (2010). When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient. *Journal of personality and social psychology* 98(2): 222.