

PENGETRIAN HIDUP, SYUKUR DAN HUBUNGANNYA DENGAN KEGEMBIRAAN SUBJEKTIF DI KALANGAN PEKERJA

(Meaning in life, gratitude and its relationship to wellbeing among workers)

Noraini Abdul Raop & Nor Ba'iah Abdul Kadir

ABSTRAK

Pengertian hidup dan syukur dalam meningkatkan kesejahteraan telah menarik minat ramai penyelidik psikologi positif. Tujuan kajian ini ialah untuk melihat hubungan dan pengaruh sumbangan pengertian hidup dan perasaan syukur ke atas kegembiraan subjektif. Kajian ini merupakan kajian rentas yang menggunakan teknik persampelan mudah untuk mendapatkan sebanyak 220 orang responden di sekitar Johor Bahru. Kadar pulangan borang soalselidik yang lengkap adalah tinggi (83.2%). Pengumpulan data bermula pada November 2009 dan Januari 2010. Tiga alat ukuran piawai kajian ini ialah Meaning in Life Questionnaire (MLQ) untuk mengukur erti hidup, The Gratitude Questionnaire (GQ-6) mengukur perasaan syukur dan Subjective Happiness Scale (SHS) pula mengukur kegembiraan subjektif. Keputusan kajian mendapati bahawa pengertian hidup dan perasaan syukur berkorelasi secara signifikan dengan kegembiraan subjektif. Semua pembolehubah didapati memberi kesan pengaruh ke atas kegembiraan subjektif (30.1%) berbanding dengan hanya sumbangan pengaruh pencarian hidup (0.4%) dan perasaan syukur (1.6%).

Kata Kunci: *Pengertian hidup, syukur, kegembiraan subjektif, pekerja*

ABSTRACT

Studies on meaning in life and gratitude in relation to subjective happiness receive further attention from many researchers of positive psychology. This study aims to examine the relationships between meaning in life and gratitude to subjective happiness. This cross-sectional study employed convenience sampling technique in order to obtain as many as 220 respondents in and around Johor Bahru. The questionnaire pack was given to the respondents from November 2009 and January 2010. The response rate of completed questionnaire was high (83.2%). This study used Meaning in Life Questionnaire (MLQ) to measure meaning in life, The Gratitude Questionnaire (GQ-6) to measure gratitude and Subjective Happiness Scale (SHS) to measure subjective happiness. Results had shown that meaning in life and gratitude associated with subjective happiness. All variables studied were significantly contributed to subjective happiness (30.1%) than that of search in life alone (0.4%) and gratitude (1.6%).

Keywords: *Meaning in life, gratitude, subjective happiness, workers*

PENGENALAN

Kegembiraan subjektif adalah salah satu daripada komponen yang mendapat perhatian dalam psikologi positif. Kegembiraan subjektif adalah istilah yang merangkumi pelbagai konsep berkaitan dengan penilaian individu terhadap kepuasan hidup (Diener & Scollon, 2003). Kegembiraan subjektif dilihat sebagai kesempuraan hidup yang dimiliki oleh individu (Bauer, 2007). Pengertian hidup juga merupakan salah satu ukuran kesejahteraan psikologikal yang dikaitkan dengan emosi positif (White, 2004) dan bebas daripada kemurungan dan mana-mana kecelaruan emosi. Bonebright dan rakan-rakan (2000; Debats et al., 1993) menegaskan bahawa seseorang yang memiliki pengertian hidup yang tinggi secara positifnya akan memperoleh keseronokan dalam kerjanya, kepuasan hidup serta kegembiraan. Tanpa perasaan ini, pekerja dilihat kurang bertenaga dan minat dalam pekerjaan malahan boleh membawa kepada kadar

ponteng kerja yang tinggi. Rasa bersyukur lazimnya digunakan untuk mengukur kesejahteraan emosi. Colby (2010) melihat kesejahteraan emosi dari segi penilaian individu terhadap nilai emosi dirinya sendiri serta menggunakannya ke arah yang positif. Semakin individu itu dapat mengawal emosinya, maka semakin besarlah potensinya untuk menghindari tekanan, menikmati hidup dan fokus pada perkara-perkara yang penting. Watkin dan rakan-rakan (2003) pula dalam kajiannya terhadap sekumpulan pelajar jurusan psikologi mendapati bahawa rasa bersyukur mempunyai hubungan yang positif dengan kegembiraan seseorang. Malah, rasa bersyukur juga boleh mendorong ke arah kesejahteraan psikologikal dan fizikal seseorang. Ada juga sesetengah pengkaji yang menganggap bahawa pembolehubah rasa bersyukur merupakan indikator kepada kesejahteraan psikologikal (Wood et al., 2008).

Teori Kebahagiaan Tulen (*Authentic Happiness Theory*) merupakan modifikasi daripada tiga teori lama yang berkaitan dengan kesejahteraan iaitu Teori Hedonism, Teori Keinginan dan Teori Senarai Objektif. Hasil modifikasi teori tersebut telah dilakukan oleh Seligman dan rakan-rakan (2003). Menurut teori ini, terdapat tiga pendekatan yang digunakan bagi menggambarkan kesejahteraan iaitu kehidupan yang menggembirakan (keseronokan), kehidupan yang baik (hubungan sosial) serta kehidupan yang bermakna. Bagi pendekatan pertama iaitu kehidupan yang menggembirakan telah dimodifikasi daripada Teori Hedonism. Menurut teori ini, kesejahteraan merupakan pengalaman perasaan subjektif individu. Apabila seseorang itu menjalani kehidupan yang menggembirakan, secara tidak langsung kesedihan yang berlaku dalam kehidupannya boleh dikurangkan.

Bagi pendekatan kedua iaitu kehidupan yang baik (hubungan sosial) merupakan teori yang dimodifikasi daripada Teori Keinginan. Menurut pendekatan ini, kesejahteraan dapat diperoleh sekiranya individu itu mendapat apa yang diinginkannya. Setiap keinginan yang berjaya diperoleh jika disertai dengan penghargaan atau kesyukuran membolehkan individu itu mendapat kehidupan yang lebih baik. Untuk pendekatan terakhir, iaitu kehidupan yang bermakna telah mengambil Teori Senarai Objektif. Selepas dimodifikasi, teori ini lebih menekankan kepada kesejahteraan yang diperoleh apabila perkara-perkara yang bernilai dalam hidup dan mudah diperoleh. Sebagai contoh kecantikan, kesihatan fizikal dan mental, cinta, kekayaan, keyakinan diri dan pelbagai lagi perkara-perkara lain.

Daripada ketiga-tiga pendekatan ini, dapat disimpulkan bahawa teori ini sesuai digunakan bagi kajian ini kerana ia merangkumi ketiga-tiga pembolehubah yang digunakan. Sebagai contoh, bagi pembolehubah rasa bersyukur ada dinyatakan dalam pendekatan kedua iaitu kehidupan yang baik. Manakala, pembolehubah pengertian hidup dinyatakan dalam pendekatan ketiga iaitu kehidupan bermakna. Bagi pembolehubah kebahagiaan, sememangnya teori ini adalah mengenai kebahagiaan. Pembolehubah tersebut terkandung dalam ketiga-tiga pendekatan yang diutarakan.

Oleh itu, kegembiraan subjektif boleh dianggap sebagai komponen penting yang perlu dicapai oleh setiap individu. Dalam usaha untuk mencapainya, pengertian hidup dan rasa bersyukur perlu diperoleh oleh individu. Dalam konteks kajian ini, pengertian hidup serta rasa bersyukur seseorang pekerja itu adalah penentu kepada kegembiraan dalam dirinya. Dengan itu, kegembiraan subjektif pekerja adalah sangat penting kerana ia berkait rapat dengan beberapa aspek pekerjaan yang lain seperti kualiti kerja dan komitmen terhadap organisasi (Bonebright et al., 2000). Kajian tentang pengertian hidup dan syukur dan hubungannya dengan kegembiraan subjektif adalah kritikal. Dalam bidang psikologi industri dan organisasi, kelihatannya para sarjana banyak menumpukan pada aspek tekanan kerja, komitmen dalam organisasi, kewargaan

dan ponteng kerja (sekadar menyebut beberapa faktor), bagaimana elemen psikologi positif masih kurang mendapat perhatian. Kajian ini cuba mengisi keelompokan penyelidikan ini. Oleh kajian ini hanya mempunyai dua objektif iaitu 1) mengenalpasti hubungan antara pengertian hidup, rasa bersyukur dan kegembiraan subjektif di kalangan pekerja di Johor Bahru dan 2) mengenalpasti kesan pengaruh pengertian hidup dan rasa bersyukur terhadap kegembiraan subjektif di kalangan pekerja di Johor Bahru.

METOD KAJIAN

a) Peserta

Seramai 183 responden yang terdiri daripada 83 lelaki dan 100 perempuan menyertai kajian ini. Mereka merupakan pekerja di sekitar Johor Bahru. Beberapa kriteria ditetapkan untuk terpilih dalam kajian ini iaitu pekerja, warganegara Malaysia dan telah mula bekerja sekurang-kurangnya setahun. Bekas pekerja atau pesara tidak disenaraikan dalam kajian ini.

b) Prosedur

Kajian rentas ini dijalankan pada November 2009 dan Januari 2010 di sekitar Johor Bahru. Penyelidik (penulis pertama) telah menghubungi beberapa agensi sama badan-badan kerajaan, badan bukan kerajaan dan swasta untuk mendapatkan senarai nama responden. Respon yang diberikan kurang memberangsang menyebabkan penyelidik menukar haluan mencari responden.

Untuk kajian ini, penyelidik telah mengedarkan borang soal selidik melalui dua cara iaitu sama ada melalui wakil dan penyelidik mengedarkannya sendiri kepada responden yang dipilih. Bagi pekerja sektor awam, penyelidik telah mengedarkan borang soal selidik kepada pekerja-pekerja dalam profesion perguruan, pekerja-pekerja di jabatan-jabatan kerajaan Johor serta pekerja-pekerja salah sebuah institusi pengajian tinggi (IPT). Begitu juga dengan pekerja di sektor swasta yang rata-ratanya merupakan pekerja dari sektor perbankan, pekerja dari salah sebuah syarikat pembinaan di Johor Bahru dan juga pekerja-pekerja yang berniaga sendiri. Manakala, bagi pekerja yang bekerja dengan agensi bukan kerajaan pula diperolehi melalui pengedaran borang soal selidik yang diedarkan oleh wakil penyelidik.

Pengkaji telah mula mengedarkan borang soal selidik pada bulan November 2009. Ketika itu, sebanyak 120 borang telah diedarkan iaitu 60 borang diedarkan di sektor awam dan 60 borang lagi diedarkan di sektor swasta. Pengedaran borang soal selidik ini dilakukan oleh wakil-wakil yang dipilih oleh pengkaji dari kedua-dua sektor iaitu sektor awam dan swasta. Responden telah diberi tempoh tidak melebihi 1 minggu untuk melengkapkan borang soal selidik yang diberi. Selepas tempoh yang diberi, responden telah memulangkan borang soal selidik melalui wakil-wakil tersebut. Sebanyak 98 borang telah diterima di mana 59 daripadanya adalah dari sektor awam dan 39 lagi dari sektor swasta.

Kemudian, penyelidik telah mengedarkan borang soal selidik untuk kali keduanya pada bulan Januari 2010. Pada kali ini, sebanyak 100 borang lagi telah diedarkan dengan 50 borang untuk sektor awam dan 50 lagi untuk sektor swasta. Untuk kali kedua ini, penyelidik turut sama turun padang sekali lagi untuk mengedarkan borang soal selidik terutamanya di kalangan pekerja yang bekerja sendiri. Responden juga telah diberi tempoh masa yang sama iaitu 1 minggu untuk melengkapkan borang soal selidik. Namun begitu, ada juga responden yang mengisi secara terus dan memulangkan kepada penyelidik.

Untuk pengedaran kali kedua ini, sebanyak 90 borang telah berjaya diperolehi semula. Sungguhpun begitu, 5 borang daripadanya terpaksa di buang kerana tidak diisi dengan lengkap. Jadi, keseluruhan borang yang boleh digunakan untuk pengedaran kali kedua ini adalah sebanyak 85 borang dengan 35 daripadanya adalah sektor awam, 35 juga dari sektor swasta dan 15 lagi adalah daripada NGO.

c) Alat ukuran

Semua soal selidik yang digunakan dalam kajian ini telah mengalami proses penterjemah. Ia diterjemahkan oleh seorang pelajar sarjana dalam bidang pengajian Inggeris dan disemak semula oleh penyelidik sehingga mencapai makna yang dimaksudkan. Semua item diukur menggunakan 7 poin skala Likert.

Soal selidik pengertian hidup dibina oleh Steger, Frazier, Oishi dan 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. Item MLQ presence seperti “Saya faham erti/makna kehidupan saya”, Kehidupan saya mempunyai tujuan yang jelas”. Manakala MLQ-Search atau pencarian pengertian hidup seperti Saya mencari sesuatu yang menjadikan hidup saya lebih bermakna”, Saya sentiasa mencari tujuan kehidupan saya”. Kehadiran pengertian hidup merupakan item-item berkenaan dengan pengertian hidup yang dirasakan/dialami oleh seseorang secara subjektifnya. Manakala, pencarian pengertian hidup pula merupakan item-item berkenaan orientasi yang mendorong seseorang untuk mencari pengertian dalam hidupnya.

Perasaan bersyukur diukur menggunakan soal selidik The Gratitude Questionnaire (GQ-6) yang dibina oleh McCullough, Emmons dan Jo-Ann Tsang (2004). “Saya bersyukur di atas segala yang saya miliki”, “Semakin meningkat usia, saya rasakan saya lebih mudah untuk menghargai orang di sekeliling saya, peristiwa-peristiwa tertentu serta situasi penting yang menjadi sebahagian daripada sejarah hidup saya”.

Soal selidik ini mengandungi 6 item kesemuanya. Manakala Subjective Happiness Scale (SHS) yang dibina oleh Lyubomirsky (1999) digunakan untuk mengukur kegembiraan subjektif. Soal selidik ini hanya mengandungi 4 item. Ia memperlihatkan kegembiraan subjektif yang dinilai oleh individu seperti “sangat periang hingga bukan seorang yang periang” berdasarkan 7 poin skala Likert.

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

a) Demografi

Taburan jantina antara lelaki dan perempuan kelihatannya hampir sama (45.5% lelaki vs. 54.6% perempuan). Kebanyakan responden yang menyertai kajian ini berumur antara 20 hingga 29 tahun (51.4%). Dari segi pendidikan pula, ramai di kalangan mereka memiliki ijazah sarjanamuda (41.5%). Dilihat dari segi taburan jenis pekerjaan, hanya 8.2% responden bekerja dengan badan bukan kerajaan manakala yang lain sama ada bekerja dengan kerajaan (51.4%) ataupun swasta/sendiri (40.4%). Tempoh perkhidmatan pula, kebanyakan responden berada dalam lingkungan kurang daripada 10 tahun (74.9%) dan berpendapatan antara RM1,000 hingga RM2,000 (44.8%) (jadual 1). Data ini menggambarkan bahawa kebanyakan pekerja adalah muda, berpendidikan tinggi dan mempunyai pendapatan yang sederhana.

Jadual 1: Demografi responden

Pembolehubah	Bilangan responden	Peratusan
Jantina		
Lelaki	83	45.4
Perempuan	100	54.6
Umur (tahun)		
20 – 29	94	51.4
30 – 39	52	28.4
40 – 49	30	16.4
50 – 59	6	3.3
60 >	1	0.5
Pendidikan		
Sekolah rendah	1	0.5
SRP/PMR/LCE	1	0.5
SPM/MCE	38	20.8
STPM/Diploma	48	26.2
Sarjanamuda	76	41.5
Sarjana	17	9.3
Lain-lain	2	1.1
Jenis pekerjaan		
Awam/kerajaan	94	51.4
Swasta/kerja sendiri	74	40.4
Badan bukan kerajaan	15	8.2
Status pekerjaan		
Tetap	146	79.8
Kontrak	37	20.2
Tempoh perkhidmatan (tahun)		
> 10	137	74.9
11 – 20	29	15.8
21 – 30	12	6.6
31 – 40	4	2.2
< 41	1	0.5
Pendapatan		
RM1000 - 2000	82	44.8
RM2001 – 3000	53	29.0
RM3001 - 4000	32	17.5
RM4001 - 5000	9	4.9
<RM5000	7	3.8

b) Kebolehpercayaan alat ukuran

Kebolehpercayaan alat ukuran dilihat berdasarkan nilai alfa Cronbach. Nilai kebolehpercayaan alfa Cronbach alat ukuran kehadiran pengertian hidup (MLQ-P) ialah 0.83 dan alfa Cronbach 0.79 untuk pencarian pengertian hidup (MLQ-S). Jika mengikut Kaplan dan Sacuzzo (1993), nilai kebolehpercayaan yang diterima bagi kedua-dua subskala pengertian hidup ini boleh dianggap baik kerana melebihi 0.70. Skala kegembiraan subjektif pula adalah 0.62 manakala nilai alfa Cronbach bagi alat ukuran rasa bersyukur ialah 0.31. Walaupun nilai alfa Cronbach bagi kedua-dua alfa ini lebih rendah daripada nilai yang dicadangkan untuk kajian sains sosial, kedua-dua alat ukuran berkenaan dikekalkan memandangkan masyarakat Asia mempunyai kecenderungan untuk memilih item-item sederhana bagi mewakili rasa bersyukur atau melahirkan perasaan subjektif.

c) Korelasi antara pembolehubah

Keputusan kajian menunjukkan nilai korelasi antara pembolehubah yang sederhana hingga tinggi ($r=-.22$ hingga $r=.55$). Ini bermakna pembolehubah yang dikaji adalah bebas dan tidak bertindanlapis antara satu sama lain (Jadual 2).

Jadual 2: Korelasi antara pembolehubah

Pembolehubah	1	2	3	4
1. Kehadiran pengertian hidup	-			
2. Pencarian pengertian hidup	-.29**	-		
3. Rasa beryukur	.43**	.07	-	
4. Kegembiraan subjektif	.55**	-.22**	.43**	-

** $p < 0.05$

Kehadiran pengertian hidup adalah sebahagian daripada komponen penting dalam mencapai kegembiraan subjektif setara dengan komponen syukur. Kehadiran pengertian hidup turut berkaitan dengan mana-mana kesejahteraan subjektif (Steger et al., 2006; Lyubomirsky, 2001; Seligman, 2002; Diener et al., 2003). Malahan kehadiran pengertian hidup didapati berhubungannya secara positif dengan kesejahteraan psikologikal dan emosi (Steger et al., 2008). Dapatan kajian ini jelas menunjukkan bahawa 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 kegembiraan subjektif juga secara tidak langsung akan memberikan kualiti dalam pekerjaan yang dilakukannya. Secara tidak langsung, pengalaman kegembiraan subjektif oleh pekerja membantu untuk meningkatkan prestasi kerjanya (Wright, 2009).

Dapatan kajian ini selari dengan kajian oleh Steger dan rakan-rakan (2006). Pencarian pengertian hidup akan berhubungannya secara positif dengan elemen yang negatif seperti neurotisme, kemurungan, emosi negatif dan kerisauan. Sebaliknya, subskala pengertian hidup ini akan berhubungannya secara negatif dengan elemen-elemen positif seperti kesejahteraan, emosi positif, perspektif masa hadapan dan dogmatisme. Hal yang sama juga pernah disebut oleh White (2004). Malah, dalam kajian yang dilakukan oleh Kashdan dan rakan-rakan (2009) juga mendapati bahawa pencarian pengertian hidup telah berhubungannya secara negatif tetapi signifikan dengan emosi positif.

Berdasarkan dapatan yang diperoleh daripada kajian ini, sememangnya pekerja yang tidak jelas akan erti ataupun tujuan hidupnya pasti tidak akan mengecapi kebahagiaan yang diimpikan. Hal ini kerana pekerja tersebut seperti tidak mempunyai hala tuju hidup dan seterusnya akan menjadikan kehidupannya terumbang-ambing. Pekerja yang memahami pengertian hidupnya sebagai manusia dan juga sebagai seorang pekerja akan lebih bersemangat dalam melaksanakan tuntutan hidup. Malah, kebahagiaan akan hadir dengan sendirinya sesudah itu. Hubungan ini bersifat timbal balik dan saling mempengaruhi antara satu sama lain. Hasil kajian ini selari dengan dapatan-dapatan kajian sebelum ini (Emmons et al., 2003; McCullough et al., 2004; Kashdan et al., 2006).

Perasaan syukur boleh mendatangkan kegembiraan dan kebahagiaan dalam diri seseorang melalui 8 kaedah (Lyubomirsky, 2008; 1997). Kaedah-kaedah tersebut ialah rasa bersyukur menggalakkan individu untuk menikmati pengalaman hidup yang positif, membantu untuk meningkatkan keyakinan diri, berupaya berdepan dengan kesukaran/masalah-masalah tertentu, menggalakkan untuk melakukan kebaikan dan aktiviti-aktiviti moral yang lain serta mengukuhkan hubungan antara sesama manusia. Malahan perasaan ini juga dilihat mampu untuk

menghalang perasaan iri hati di kalangan manusia, mengurangkan emosi negatif serta mengelakkan individu daripada mengambil mudah terhadap sesuatu perkara.

Sekiranya seseorang itu (dalam konteks kajian adalah pekerja) mengamalkan rasa bersyukur seperti mana yang disarankan oleh Lyubomirsky, maka pekerja tersebut akan mudah memperoleh kegembiraan subjektif yang diinginkan. Hal ini selari sepertimana yang pernah diusulkan sebelum ini bahawa pekerja yang gembira adalah pekerja yang sentiasa mengamalkan konsep bersyukur dalam hidupnya. Hubungan yang positif antara kedua-dua pembolehubah ini sememangnya boleh membantu pekerja dalam mencapai kebaikan, terutamanya dalam kerjayanya dan ia boleh dicapai tanpa mengira jantina (Kashdan et al., 2009) dan sangat mempengaruhi kegembiraan subjektif individu (Toepfer, 2008).

d) Pengaruh positif yang signifikan oleh kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup ke atas kegembiraan subjektif

Terdapat tiga model yang dibentuk untuk melihat sumbangan pengertian hidup (kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup) dan rasa bersyukur terhadap kegembiraan subjektif. Model pertama mengukur pengaruh kehadiran pengertian hidup sahaja, manakala model kedua mengukur gabungan kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup. Seterusnya, model ketiga mengukur gabungan pengaruh kedua-dua subskala pengertian hidup serta rasa bersyukur.

Keputusan analisis regresi pelbagai menunjukkan nilai R^2 bagi ketiga-tiga model yang menjadi pekali penentuan kepada sejauhmana pembolehubah bebas iaitu pengertian hidup (kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup) dan rasa bersyukur dapat meramalkan pembolehubah terikat iaitu kegembiraan subjektif. Nilai R^2 ini juga memperlihatkan sumbangan varians pembolehubah bebas terhadap pembolehubah terikat dan nilai peningkatan jumlah varians terhadap hasil penambahan pembolehubah baru ke dalam model. Nilai R^2 adalah seperti ditunjukkan dalam Jadual 3.

Jadual 3 : Sumbangan varians pengertian hidup (kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup) dan rasa bersyukur ke atas kegembiraan subjektif

Model	R	R^2	Peningkatan R^2
Kehadiran Pengertian Hidup	0.549	0.301	-
Kehadiran Pengertian Hidup, Pencarian Pengertian Hidup	0.552	0.305	0.004
Kehadiran Pengertian Hidup, Pencarian Pengertian Hidup, Rasa Bersyukur	0.567	0.321	0.016

Model pertama, nilai R^2 menunjukkan 30.1% sumbangan varians kehadiran pengertian hidup terhadap kegembiraan subjektif. Dalam model kedua, iaitu tambahan pembolehubah pencarian pengertian hidup ke dalam model menunjukkan peningkatan sebanyak 0.4% varians. Ini menjadikan 30.5% sumbangan varians kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup terhadap kegembiraan subjektif. Dalam model ketiga, pembolehubah rasa bersyukur telah ditambah ke dalam model dan menjadikan variansnya meningkat kepada 32.1%.

Keputusan ini menunjukkan kepentingan sumbangan secara relatif oleh pembolehubah-pembolehubah pengertian hidup (kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup) dan rasa bersyukur terhadap kegembiraan subjektif. Kesemua pembolehubah bebas ini didapati

memberi kesan pengaruh ke atas kegembiraan subjektif. Namun, pengaruh kehadiran pengertian hidup terhadap kegembiraan subjektif adalah sangat besar iaitu 30.1% berbanding dengan sumbangan pengaruh pencarian pengertian hidup (0.4%) serta rasa bersyukur yang hanya 1.6% terhadap kegembiraan subjektif.

Nilai konstan 6.831 (Jadual 4) bermaksud jika tidak melibatkan pembolehubah bebas, maka nilai kegembiraan subjektif adalah hanya pada 6.831. Daripada koefisien, didapati rasa bersyukur dan kehadiran pengertian hidup merupakan peramal yang signifikan. Keduanya, didapati bahawa kehadiran pengertian hidup mempunyai impak yang lebih besar berbanding dengan rasa bersyukur (beta = 0.457 dan beta = 0.148). Hanya dua pembolehubah bebas iaitu kehadiran pengertian hidup dan rasa bersyukur memberikan pengaruh positif dan signifikan ke atas kegembiraan subjektif. Nilai t statistik pembolehubah kehadiran pengertian hidup ialah 6.249, dengan aras kesignifikannya .000 iaitu lebih kecil daripada .05 dan nilai t statistik rasa bersyukur ialah 2.105 dengan aras kesignifikannya .037 iaitu lebih kecil daripada .05. Oleh itu, terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kehadiran pengertian hidup ($t = 6.249, p < .05$) dan rasa bersyukur ($t = 2.105, p < .05$) ke atas kegembiraan subjektif.

Jadual 4 : Pengaruh pengertian hidup (kehadiran pengertian hidup dan pencarian pengertian hidup dan rasa bersyukur terhadap kegembiraan subjektif

Model	B	Beta	t	Sig.
Konstan	6.831		2.872	.005
Kehadiran Pengertian Hidup	.350	.457	6.249	.000
Pencarian Pengertian Hidup	-.052	-.095	-1.438	.152
Rasa Bersyukur	.152	.148	2.105	.037

Manakala, pembolehubah pencarian pengertian hidup memberikan pengaruh yang negatif dan tidak signifikan ke atas kegembiraan subjektif pekerja. Nilai t statistik yang diperoleh ialah -1.438 ($p > .05$). Persamaan regresi yang dibentuk berdasarkan jadual 4 ialah

$$Y = 6.831 + 0.350 X_1 + 0.152 X_2$$

Di mana,

Y adalah kegembiraan subjektif

X_1 adalah kehadiran pengertian hidup

X_2 adalah rasa bersyukur

Melalui persamaan regresi pelbagai di atas, dapat dirumuskan bahawa peningkatan tahap kehadiran pengertian hidup dan rasa bersyukur di kalangan pekerja di Johor Bahru akan meningkatkan lagi tahap kegembiraan subjektif mereka. Hubungan ini dikatakan sebagai hubungan positif. Kesimpulannya, seseorang pekerja akan mencapai kegembiraan subjektif sekiranya beliau memiliki kehadiran pengertian hidup (mengerti dan mengetahui pengertian hidupnya dengan jelas diiringi dengan rasa bersyukur, kebahagiaan dalam pekerjaan boleh dicapai. Gabungan kedua-dua pembolehubah ini dilihat akan memberikan pencapaian kegembiraan subjektif yang lebih maksimum kepada pekerja.

KESIMPULAN

Kajian tentang pengertian hidup, rasa bersyukur dan kegembiraan subjektif menekankan kepentingannya melahirkan pekerja yang gembira dan sejahtera. Melalui penelitian yang lebih mendalam boleh dirumuskan bahawa pengertian hidup dan rasa bersyukur sememangnya memberikan kesan positif terhadap kehidupan individu yang digelar pekerja. Hubungan positif

terhadap kegembiraan subjektif memperlihatkan bahawa apabila pengertian hidup dan rasa bersyukur meningkat, maka tahap kegembiraan subjektif individu juga turut meningkat. Diharapkan kajian ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat kepada usaha meningkatkan kegembiraan subjektif pekerja yang boleh dicapai melalui pengertian hidup dan rasa bersyukur. Penerapan nilai-nilai ini boleh dilaksanakan oleh organisasi melalui program-program yang berkaitan dengan motivasi dan spiritualiti.

RUJUKAN

- 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.
- Colby, A. 2010. Emotional well being.
http://www.annettecolby.com/emotional_well_being.shtml [23 Jun 2010].
- Bauer, J. 2007. Book review. *The Journal of Positive Psychology*. 2(1): 76-78.
- 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., 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.
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. 2003. Counting blessings versus burdens : An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84 (2): 377-389.
- Fournier, D.K. 2009. Thanksgiving : Love, gratitude and the meaning of life.
http://www.catholic.org/national/national_story.php?id=34919 [22 Mei 2010]
- Kashdan, T.B., Mishra, Anjali, Breen, W.E. & Froh, J.J. 2009. Gender differences in gratitude : Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions and changes in psychological needs. *Journal of Personality*. 77: 3
- Kashdan, T.B., Uswatte, G., & Julian, T. 2006. Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam wars veterans. *Behaviour Research and Therapy*. 44: 177-199.
- 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. & Lepper, H.S. 1997. A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicator research*. 46: 137-155.

- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. 2004. Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86: 295–309.
- 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> [15 Mei 2010].
- 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.
- Stewart, P.W. 2004. Small and/or pilot studies. http://www.cincinnatichildrens.org/research/cores/gcrc/protocols/Small_or_Pilot_Studies.htm [1 Mac 2010].
- Toepfer, S. 2008. Want to be happier? Be more grateful. <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/11/081125113005.htm>. [11 Mei 2010].
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. 2003. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*. 31: 431–451.
- White, L.B. 2004. The psychological well-being and academic achievement of children raised by single parents. *American Psychological Association*. 5: 27.
- Wood, A.M., Maltby, J., Stewart, N. & Joseph, Stephen. 2008. Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*. 44: 619-630.
- Wright, S. 2009. Gratitude may be the ultimate positive emotion. <http://www.meaningandhappiness.com/gratitude-ultimate-positive-emotion/320/> [4 Mei 2010].

Noraini Abdul Raop
Kolej Universiti Islam Melaka
Batu 20, Kuala Sg Baru
78200 Melaka
Tel: 06-3878420/8417/8457
Fax: 06-3878411
Email: ainiraop@yahoo.com

Nor Ba'yah Abdul Kadir
Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia
43600 Bangi
Selangor
Email: aknbayah@ukm.my