

# **KAJIAN PENGARUH TEKATAN DAN RESILIEN TERHADAP KEPUASAN HIDUP BAGI KAKITANGAN PEJABAT SETIAUSAHA KERAJAAN PAHANG TAHUN 2024**

Noor Shamsiah Hussin  
Nor Azimah binti Junus

Bahagian Pengurusan Sumber Manusia,  
Pejabat Setiausaha Kerajaan Pahang

## **PENGENALAN**

Mutakhir ini, isu tekanan dan kesihatan mental kian meningkat di Malaysia. Menurut Berita Harian Metro bertarikh 1 Oktober 2024, seramai 40,000 Penjawat Awam seluruh Malaysia berisiko tinggi mengalami isu kesihatan psikologi berikutan kegagalan menangani tekanan di tempat kerja. Selain itu, media juga melaporkan semakin ramai rakyat di Malaysia menghadapi kerisauan melampau atau ansietti (Berita Harian Metro, 19 November 2024). Pelbagai faktor menyumbang kepada tekanan individu sama ada dalam kerjaya dan juga kehidupan. Menurut kajian yang dilakukan oleh Abai dan Amalia (2021) iaitu Tekanan dan Resilien di Kalangan Pelajar Universiti Awam dan Swasta Ketika Pandemik Covid-19 menyatakan bahawa terdapat hubungan negatif yang rendah di mana semakin bertambah tahap tekanan, semakin berkurang tahap resilien atau daya tindak.

Manakala di dalam satu kajian yang telah dijalankan oleh Abolghasemi dan Varaniyab (2010) mengenai resilien dan tekanan: ramalan terhadap kepuasan hidup dalam kejayaan dan kegagalan pelajar mendapati bahawa terdapat kaitan diantara domain-domain tersebut di mana tahap resilien yang tinggi dan tekanan yang rendah akan mempengaruhi peningkatan kepuasan hidup para pelajar. Mohammad Ali et al. (2021) di dalam kajiannya iaitu hubungan di antara status psikososial jururawat, kepuasan hidup dan resilien sewaktu wabak COVID-19 menyatakan bahawa jururawat yang tidak mempunyai sebarang isu psikologi adalah lebih tinggi kepuasan hidupnya dan tinggi tahap resilien berbanding dengan mereka yang mempunyai masalah psikologi.

Namun begitu, berlawanan pula dengan kajian yang dilakukan oleh Multazam dan Vinaya (2020) mendapati tiada pengaruh di antara stres/ tekanan dengan kepuasan hidup di kalangan 152 orang buruh garmen perempuan di Cicurug Kabuten Sukabumi, Indonesia. Cazan dan Truta (2015) telah menjalankan kajian kepada 341 pelajar Romania mengenai Tekanan, Resilien dan Kepuasan Hidup di Kalangan Pelajar Kolej mendapati bahawa keputusannya adalah sederhana namun terdapat korelasi yang signifikan di antara ketiga-tiga aspek tersebut.

Manakala Nur Najwa dan Muhammad Ajib (2022) menyatakan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara kebimbangan dan kepuasan hidup pelajar di mana tahap kebimbangan yang rendah menyumbang kepada tahap kepuasan hidup yang tinggi. Kajian ini telah dilaksanakan kepada 165 pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) semasa Perintah Kawalan Pergerakan. Selain itu, Septiani dan Nurindah (2016) menjalankan kajian berkaitan hubungan resilien dan stres di kalangan mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan merumuskan bahawa mahasiswa yang mempunyai resilien yang tinggi mengalami stres yang rendah, begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki stres yang tinggi akan menyumbang kepada resilien yang sedikit. Nur Hannan dan Zanariah (2020) pula menyatakan hasil kajian bahawa terdapat

hubungan signifikan negatif di antara kemurungan dan kepuasan hidup di kalangan 368 orang pelajar universiti di Selangor, Malaysia.

## OBJEKTIF

Objektif kajian ini adalah untuk:

1. Mengkaji pengaruh Pengaruh Tekanan dan Resilien Terhadap Kepuasan Hidup Bagi Kakitangan Pejabat Setiausaha Kerajaan Pahang.
2. Mengkaji hubungan di antara tekanan dan kepuasan hidup serta hubungan di antara resilien dan kepuasan hidup Bagi Kakitangan Pejabat Setiausaha Kerajaan Pahang.

## METODOLOGI

Kajian ini telah dilaksanakan secara kuantitatif dengan menggunakan soal selidik bagi mengumpul maklumat dan data daripada para responden. Data yang telah dikumpul telah dianalisis dengan menggunakan *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS versi 29.0). Bagi kajian ini, analisis deskriptif diaplikasikan bagi menganalisis ciri-ciri demografi seperti jantina, gred dan jawatan pekerjaan, status perkahwinan serta tempoh perkhidmatan. Selain itu, analisis inferensi pula mengkaji tahap tekanan dan resilien terhadap kepuasan hidup di kalangan responden.

Kajian ini telah melibatkan seramai 535 orang responden yang merupakan kakitangan Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Pahang. Bagi kajian ini, soal selidik diberikan kepada para responden melalui *google form* dan kesemua responden berjaya melengkapkan soalan-soalan tersebut secara fizikal iaitu hadir ke tempat yang disediakan atau melalui atas talian di tempat bekerja masing-masing. Responden adalah terdiri daripada kakitangan Pejabat Setiausaha Kerajaan Pahang yang terdiri daripada pelbagai jawatan, gred dan juga bahagian yang memberikan kerjasama dan komitmen yang sangat baik.

Soal selidik yang telah diberikan merangkumi empat bahagian iaitu Bahagian A: Demografi, Bahagian B: Soal Selidik Skala Ketahanan Diri (SKD), Bahagian C: Soal Selidik *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan Bahagian D: Soal Selidik *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Bahagian A iaitu Demografi merangkumi jantina, tempoh perkhidmatan, taraf perkahwinan dan juga bahagian. Manakala bagi soal selidik Skala Ketahanan Diri (SKD) mengandungi 25 soalan yang mempunyai 7 Skala Likert iaitu 1-7 (Sangat Tidak Bersetuju- Sangat Bersetuju). Inventori ini merupakan *The Resilience Scale* oleh Wagnild & Young (1990) yang telah diterjemah kepada Bahasa Melayu oleh Amalia et al. (2011) dengan nilai indeks kesahan .90 dan nilai kebolehpercayaan .80.

Seterusnya, bagi Soal Selidik *Perceived Stress Scale* (PSS-10) mengandungi 10 item. Inventori ini telah diperkenalkan oleh Cohen et al. (1983) dengan nilai kebolehpercayaan .78 dan mempunyai 5 Skala Likert iaitu 0 (Tidak pernah), 1 (Hampir tidak pernah), 2 (Kadang-kadang), 3 (Agak kerap) dan 4 (Sangat kerap). Manakala bagi soal selidik *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) atau Skala Kepuasan Hidup yang diperkenalkan oleh Diener et al. (1985) mempunyai 5 item dengan nilai kebolehpercayaan .87. Terdapat 7 Skala Likert bagi soal selidik ini bermula dengan 1 (Sangat tidak bersetuju), 2 (Tidak bersetuju), 3 (Sedikit tidak bersetuju), 4 (Tidak pasti), 5 (Sedikit bersetuju), 6 (Bersetuju) dan 7 (Sangat bersetuju).

## KEPUTUSAN KAJIAN

**Jadual 1.0: Hubungan antara Resilien dan Kepuasan Hidup**

| Pembolehubah   | 1      | 2      |
|----------------|--------|--------|
| Resilien       | 1      | .615** |
| Kepuasan Hidup | .615** | 1      |

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Jadual 1.0 menunjukkan analisis kolerasi pearson yang signifikan di antara resilien dan kepuasan hidup dengan nilai  $r = .615$   $p < 0.01$

**Jadual 2.0: Hubungan antara Tekanan dan Kepuasan Hidup**

| Pembolehubah   | 1       | 2       |
|----------------|---------|---------|
| Kepuasan hidup | 1       | -.411** |
| Tekanan        | -.411** | 1       |

\*\*p<0.01, \*p<0.05

Jadual 2.0 menunjukkan analisis kolerasi pearson yang signifikan negatif di antara tekanan dan kepuasan hidup dengan nilai  $r = -.411$   $p < 0.01$

**Jadual 3.0: Pengaruh Tekanan dan Resilien terhadap Kepuasan Hidup**

| Pembolehubah                                      | Kepuasan Hidup |         | t      | P     | Sumbangan (%) |
|---------------------------------------------------|----------------|---------|--------|-------|---------------|
|                                                   | B              | $\beta$ |        |       |               |
| Constant                                          | 4.289          |         | 20.196 | <.001 | 64.8%         |
| Tekanan                                           | -.471          | -.219   | -6.203 | <.001 | 64.8%         |
| Resilien                                          | .492           | .537    | 15.179 | <.001 | 64.8%         |
| <b>F= 192.810      R=.648</b>                     |                |         |        |       |               |
| <b>Sig F = p&lt;.001      R<sup>2</sup>= .420</b> |                |         |        |       |               |

$R^2 = .648$ ,  $F(2, 534) = 192.810$ ,  $P < .001$

( $\beta = -.219$ ,  $P < 0.001$ ) ( $\beta = .537$ ,  $P < 0.001$ )

Analisis regresi berganda digunakan untuk menguji sama ada tekanan dan resilien memberi kesan secara signifikan terhadap kepuasan hidup di kalangan responden. Keputusan regresi menyumbang 64.8% kepada perubahan varians dengan nilai  $R^2 = 0.648$ ,  $F(2,534) = 192.810$ ,  $p < 0.001$ . Didapati tekanan dan resilien mempengaruhi kepuasan hidup secara signifikan iaitu masing-masing ( $\beta = -.219$ ,  $P < 0.001$ ) dan ( $\beta = .537$ ,  $P < 0.001$ ). Keputusan regresi juga menunjukkan bahawa tekanan mendapat nilai signifikan negatif di mana tekanan yang rendah menyumbang kepada kepuasan hidup yang tinggi.

## **PERBINCANGAN**

Berdasarkan Yildirim et al. (2023) menyatakan hasil kajiannya bahawa terdapat korelasi pearson yang negatif di antara tekanan dengan resilien dan kepuasan hidup di kalangan 1032 orang pelajar kolej. Individu yang mempunyai resilien yang rendah juga akan memberi kesan kepada kepuasan hidup yang rendah seterusnya meningkatkan tekanan yang dihadapi. Menurut kajian yang dijalankan oleh Nadia et al. (2017) mengenai hubungan di antara resilien, stres dan kepuasan hidup mendapati bahawa terdapat hubungan signifikan negatif di antara stres dan kepuasan hidup serta hubungan signifikan positif antara resilien dan kepuasan hidup di kalangan 520 responden Fakulti Kejururawatan. Pengkaji merumuskan di dalam kajian tersebut bahawa tahap resilien yang tinggi dan tahap stres yang rendah adalah menjurus kepada kepuasan hidup yang positif.

Dalam kajian ini, terdapat pengaruh yang signifikan di antara tekanan, resilien dan kepuasan hidup. Dapatan ini selari dengan kajian Abolghasemi dan Varaniyab (2010) dan Mohammad Ali et al. (2021) di mana terdapat kaitan di antara ketiga-tiga domain tersebut. Kajian ini juga merumuskan bahawa tekanan dan resilien menyumbang sebanyak 64.8% kepada kepuasan hidup kakitangan Pejabat Setiausaha Kerajaan Pahang. Tahap tekanan yang rendah serta resilien yang tinggi menjadikan individu dapat mencapai kepuasan di dalam hidup. Kebolehan individu dalam mengawal tekanan dan mampu bangkit semula apabila menghadapi sesuatu krisis atau konflik menjadikan mereka lebih cekal dan tidak mudah berputus asa. Situasi ini seterusnya dapat menyumbang kepada kepuasan hidup dan sifat penerimaan (*acceptance*) di atas usaha yang telah dilakukan.

Manakala bagi hubungan di antara resilien dan kepuasan hidup, terdapat hubungan yang signifikan di mana semakin tinggi tahap resilien, semakin tinggi kepuasan hidup individu tersebut. Berlainan pula dengan hubungan di antara tekanan dan kepuasan hidup, terdapat hubungan signifikan negatif bagi kedua-dua domain selari dengan kajian yang dijalankan oleh Nur Hannan dan Zanariah (2020) serta Nur Najwa dan Muhammad Ajib (2022). Bagi kajian ini, dapat dinyatakan bahawa individu yang mempunyai tahap tekanan yang rendah menyumbang kepada kepuasan hidup yang tinggi.

Hasil kajian tersebut menunjukkan bahawa individu yang mempunyai daya tahan yang tinggi meliputi kebolehan untuk bangkit semula apabila menerima sesuatu tekanan, krisis, kritikan atau ujian dan mempunyai kognitif sentiasa berfikir positif, menjadikan mereka lebih mudah untuk mencapai kepuasan di dalam kehidupan. Selain itu, individu yang mempunyai tekanan yang rendah mempunyai keberangkalian yang tinggi dalam mencapai kepuasan hidup merangkumi kemahiran dalam menguruskan sesuatu tekanan serta mempunyai daya tindak yang bersesuaian menjadikan mereka lebih mudah untuk beradaptasi dengan keadaan dan situasi tersebut.

## **KESIMPULAN KAJIAN**

Kesimpulanya, kajian Pengaruh Tekanan Dan Resilien Terhadap Kepuasan Hidup Bagi Kakitangan Pejabat Setiausaha Kerajaan Pahang adalah berbentuk kuantitatif. Dapatan kajian merumuskan bahawa terdapat hubungan yang signifikan di antara resilien dan kepuasan hidup serta hubungan signifikan negatif di antara tekanan dan kepuasan hidup. Tambahan lagi, terdapat pengaruh yang berkaitan di antara ketiga-tiga domain yang dikaji iaitu tekanan, resilien dan kepuasan hidup di kalangan kakitangan Pejabat Setiausaha Kerajaan Pahang. Tahap tekanan yang rendah meliputi beban kerja yang boleh dikawal serta resilien yang tinggi merangkumi ketahanan diri yang pelbagai dalam menghadapi stres di kalangan responden menjadikan mereka boleh mencapai kepuasan di dalam kehidupan.

Namun begitu, bagi responden yang memperolehi keputusan yang kurang memuaskan, pelbagai program boleh dirangka dan dilaksanakan bagi meningkatkan tahap resilien dan kepuasan hidup serta mengurangkan tekanan mereka. Intervensi psikologi dan kaunseling adalah penting untuk dilaksanakan bagi membimbing individu untuk mencari solusi dan kekuatan di samping menambahkan pengetahuan tentang kemahiran-kemahiran seperti penyelesaian masalah, pengurusan emosi dan tekanan, daya tindak yang berkesan, mencari keseronokan dalam bekerja bagi meningkatkan kualiti dan prestasi individu di dalam kerjaya dan kehidupan.

## REFERENCES

- Abai R. A. & Amalia M. (2021). Perceived Stress and Resilience among Private and Public Undergraduate University Students During Covid-19 Pandemic. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 91-107.
- Abolghasemi A. & Varaniyab S. T. (2010). Resilience and Perceived Stress: Predictors of Life Satisfaction In The Studens of Success and Failure. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 748-752.
- Amalia M., Sidek M. N., Maznah B. & Wan Marzuki W. J. (2011). Back-to-Back Translation for the Resilience Scale (25 items) from English language to Malay language. *Research Gate Publication*, 1-20.
- Cazan A. M. & Truta C. (2015). Stress, Resilience and Life Satisfaction In College Students. *Experts Prjects Publishing House*, 95-108.
- Cohen S., Kamarck T. & Mermelstein R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J. & Griffin S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 71-75.
- Kawi, M. R. (2024, October 1). *Harian Metro*. Retrieved from *Harian Metro*: <https://www.hmetro.com.my/mutakhir/2024/10/1139733/lebih-40000-penjawat-awam-berisiko-hadapi-tekanan-mental>
- Mohammad Ali Z., Sayed Mortaza H. R., Maryam Z. & Mahlagha D. (2021). The Relationship Between Frontline Nurses's Psychosocial Status, Satisfaction With Life and Resilience During The Prevalence of COVID-19 Disease. *Nursing Open*, 1829-1839.
- Multazam A. A. & Vinaya. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Hidup Pada Buruh Garmen Perempuan di Cicurug Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 191-199.
- Nadia W. E., Marcelle N. M., Nagia I. H. & Reem F. M. M. (2017). Relationship Between Ego Resilience, Perceived Stress and Life Satisfaction Among Faculty Nursing Students. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 94-100.
- Noor Hidayah T. & Sri Ayu K. A. (2024, November 19). *Harian Metro*. Retrieved from *Harian Metro*: <http://www.hmetro.com.my>
- Nur Hannan L. & Zanariah I. (2020). Kemurungan dan Keamatan Sokongan Sosial dengan Kepuasan Hidup dalam kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 68-78.
- Nur Najwa H. & Muhammad Ajib A. R. (2022). Hubungan di antara Kebimbangan dan Kepuasan Hidup Semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dalam kalangan Pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Jurnal Wacana Sarjana*, 1-9.
- Septiani T. & Nurindah F. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 59-76.
- Sinniah A., Thambu M., Chinna K., Hatta S., Nik Ruzyanei N. J. & Tian P. S. O. (2014). *Psychometric Properties and Validation of the Satisfaction With Life Scale in Psychiatric and Medical Outpatients in Malaysia*, 101-106.

- Tao X., Feng Z., Dan W., Xiang L., Shi-Jun X. & Yu. Y. (2023). Psychometric Validation of the Perceived Stress Scale (PSS-10) AMONG Family Caregivers of People With Schizophrenia in China. *BMJ Open*, 1-9.
- Wagnild G. & Young H. M. (1990). Resilience Among Older Women. *The Journal of Nursing Scholarship*, 252-255.
- Xuliang S., Shuo W., Zhen W. & Fang F. (2021). The Resilience Scale: Factorial Structure, Reliability, Validity and Parenting-related Factors Among Disaster-exposed Adolescents. *BMC Psychiatry*, 1-9.
- Yildirim M., Hu J., Ye B. & Yang Q. (2023). Perceived Stress and Life Satisfaction during COVID-19 Pandemic: The Meditating Role of Social Adaptation and The Moderating Role of Emotional Resilience. *Psychology, Health & Medicine*, 124-130.