

**KESEJAHTERAAN, KEPUASAN DAN KEBERKESANAN  
HIDUP KOMUNITI PULAU SAPANGGAR:  
PERSPEKTIF KOMUNITI PULAU**  
*Well-Being, Life Satisfaction and Effectiveness among Sapanggar  
Island Communities: A Perspective of Island Community*

<sup>1</sup>CHUA BEE SEOK

<sup>2</sup>GETRUDE COSMAS

<sup>3</sup>SAIDATUL NORNIS HJ. MAHALI

<sup>1, 2&3</sup>Pusat Penyelidikan Pulau-Pulau Kecil, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu, Sabah

<sup>1</sup>chuabs@ums.edu.my; <sup>2</sup>getrudec@ums.edu.my; <sup>3</sup>saidatul@ums.edu.my

Diterima: 21 Julai 2017 Dibaiki: 26 Mac 2018

**Abstrak** Kajian ini dijalankan bertujuan untuk memahami indeks kesejahteraan, kepuasan dan keberkesanan hidup komuniti yang tinggal di Pulau Sapanggar. Penyelidikan ini juga bertujuan untuk mengkaji perbezaan pemboleh ubah ini mengikut faktor demografik, iaitu jantina, generasi/umur dan status perkahwinan responden kajian. Seramai 124 orang penduduk Pulau Sapanggar yang dipilih secara rawak telah terlibat dalam kajian ini. Indeks Kesejahteraan WHO-5 (*The WHO-5 Well-being Index*), *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *The Life Effectiveness Questionnaire* digunakan dalam kajian ini. Dapatan kajian menunjukkan indeks kesejahteraan dan kepuasan hidup komuniti Pulau Sapanggar terletak pada tahap sederhana dan tinggi. Tahap keberkesanan hidup dilaporkan adalah tinggi dalam semua dimensi kecuali bagi dimensi kawalan emosi. Bagi dimensi kawalan emosi paling ramai di antara responden melaporkan mempunyai keupayaan kawalan yang rendah jika dibandingkan dengan dimensi keberkesanan hidup lain. Hasil kajian ini juga mendapati bahawa responden perempuan Pulau Sapanggar lebih berpuas hati dengan kehidupan mereka berbanding dengan responden lelaki. Dari segi indeks kesejahteraan, laporan yang diberikan adalah tidak berbeza mengikut jantina, generasi/umur mahupun mengikut status perkahwinan responden. Bagi aspek keberkesanan hidup pula, didapati faktor umur dan status perkahwinan mempengaruhi responden dalam mempersepsikan keupayaan mereka, terutamanya bagi dimensi pengurusan masa, fleksibiliti kecerdasan, kepimpinan tugas dan inisiatif aktif.

**Kata kunci:** Indeks kesejahteraan hidup, kepuasan hidup, keberkesanan hidup, kawalan hidup, komuniti, Pulau Sapanggar.

**Abstract** *This study is aimed at understanding the index of well-being, satisfaction and effectiveness of community living in Sapanggar Island. It also seeks to examine the differences of the variables based on demographic factors such as gender, generation/age and marital status of study respondents. A total of 124 Sapanggar Island residents were selected randomly and involved in this study. The WHO-5 Wellness Index, The Satisfaction with Life Scale (SWLS) and The Life Effectiveness Questionnaire are used to measure the variables in this study. The findings indicate that the index of well-being and satisfaction of the community in Sapanggar Island is at medium and high levels while the level of effectiveness reported is high in all dimensions except for emotional control. For emotional control dimensions, many of the respondents reported having low capability compared to other dimensions of life effectiveness. The findings also reported that female respondents were more satisfied with their lives on Sapanggar Island compared to male respondents. In terms of wellness index, reports provided are not different according to gender, generation/age or the respondents' marital status. In terms of life effectiveness, it was found that age and marital status influenced how these respondents perceived their capabilities, especially for time management dimensions, intelligence flexibility, active leadership and active initiative, whereas married and older respondents (generation X) demonstrated higher ability.*

**Keywords:** *Well-being index, life satisfaction, life effectiveness, emotional control, community, Sapanggar Island.*

## PENDAHULUAN

Sejak akhir-akhir ini isu tentang kesejahteraan hidup mula diberi perhatian oleh semua pihak termasuk Kerajaan Malaysia. Hal ini menunjukkan bahawa aspek kesejahteraan hidup dan aspek lain seperti kepuasan dan keberkesanan kehidupan bagi suatu komuniti adalah suatu yang penting untuk diterokai. Sebagai contoh, kekurangan kemudahan infrastruktur seperti di luar bandar

dan pulau pastinya memberi kesan ke atas kesejahteraan dan kepuasan kehidupan masyarakat. Sebagai contoh, kemudahan elektrik hanya diperoleh menerusi penggunaan alat jana kuasa, air daripada telaga atau sumber langsung, iaitu air hujan. Justeru, pembangunan yang boleh dikatakan tidak ada, maka kajian ini diusahakan untuk meninjau kefahaman komuniti kecil di Pulau Sapanggar terhadap konsep kesejahteraan dan kepuasan hidup khususnya, kehidupan yang mereka lalui di pulau berkenaan.

Kesejahteraan, kepuasan dan keberkesanan hidup suatu masyarakat banyak dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti budaya, demografi, interaksi antara ahli komuniti dan corak pentadbiran suatu masyarakat tidak kira di bandar mahupun di luar bandar. Hal ini telah dijelaskan oleh Timbalan Perdana Menteri, Malaysia dalam ucapan Majlis Persidangan Psikologi Modal Insan (PICC) menyatakan “kesejahteraan” bersifat objektif boleh dinilai dari segi kestabilan politik, kemakmuran ekonomi, jaminan keselamatan serta akses kepada pendidikan, kesihatan dan komunikasi yang baik (Jabatan Perdana Menteri, 2017).

Dalam kajian ini, penulis memfokuskan komuniti Pulau Sapanggar. Pulau ini terletak di Teluk Sapanggar, Sabah yang boleh dikunjungi dengan mudah dari Bandaraya Kota Kinabalu. Kedudukan pulau ini berdekatan dengan pulau-pulau lain dalam kawasan Taman Marin Tuanku Abdul Rahman memberikan satu alternatif kepada masyarakat tempatan untuk menikmati kedamaian di luar dari bandar raya dalam jarak yang dekat. Dengan jarak 5 kilometer dari Bandaraya Kota Kinabalu, pulau ini turut menerima tempas pembangunan yang sama seperti pulau-pulau lain di sekitarnya namun, hanya terdapat sebuah sekolah rendah dan sebuah *resort* di pulau ini. Pulau ini tidak dibangunkan dengan baik sebagaimana pulau-pulau lain di Taman Marin Tuanku Abdul Rahman. Pulau ini dihuni oleh lebih kurang 400 orang penduduk yang terdiri daripada orang-orang Ubian yang kebanyakannya bekerja sebagai nelayan. (Temu bual bersama Ketua Kampung Pulau Sapanggar).

Kehidupan di pulau ini sangat mudah. Semasa melakukan kerja lapangan, didapati tidak terdapat aktiviti utama dijalankan oleh penduduk di sini. Setiap keluarga melakukan hal masing-masing untuk menampung

kehidupan. Kebanyakan generasi muda di pulau ini lebih tertarik bekerja di Bandaraya Kota Kinabalu berbanding menjadi nelayan di pulau ini. Hanya generasi tua dan kanak-kanak yang masih tinggal di sini. Dengan jumlah penduduk yang sedikit dan ruang pulau yang sangat terhad untuk diteroka maka, penduduk di sini kebanyakannya menghabiskan masa mereka dengan laut atau hanya melakukan aktiviti dalam rumah masing-masing sahaja.

### **Konsep Kesejahteraan**

Perubahan zaman menuntut setiap bangsa untuk bersaing menjadi lebih baik dan maju ke hadapan bagi mengelak diri daripada terus ketinggalan. Untuk terus bersaing dan berasimilasi dengan persekitaran moden ini, sesuatu bangsa itu perlu meningkatkan kualiti hidupnya. Dalam situasi ini, kualiti sesebuah bangsa itu sering disinonimkan dengan kualiti manusianya. Situasi tersebut merupakan realiti yang terpaksa dihadapi oleh sesebuah bangsa untuk berada di aras kesejahteraan hidup dengan cara mengukuhkan sumber alam dan sumber manusia.

Pengukuran kesejahteraan hidup sesebuah bangsa dilihat sebagai sesuatu yang tidak mutlak. Hal ini disebabkan cara setiap bangsa itu menempatkan diri mereka di aras kesejahteraan dilihat secara meluas dan tidak terikat dengan pengukuran yang mutlak. Dalam konteks ini, keberadaan kesejahteraan sesebuah bangsa mempunyai standardnya yang tersendiri berdasarkan kepada persekitaran yang dianuti oleh mereka. Biasanya, cara pandang manusia kini terhadap kesejahteraan itu ditandai dengan sifat-sifat material (fizikal) seperti bangunan, kenderaan, teknologi serta industrialisasi. Cara pandang seperti ini dilihat sempit kerana kesejahteraan manusia boleh dipandang dari sisi bukan fizikal semata-mata. Bagi mencapai kesejahteraan itu, individu mahupun komuniti itu perlu melihat diri mereka, sama ada kehidupan yang dilalui sekarang memuaskan ataupun berada dalam kesengsaraan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

Persoalan ini sebenarnya berada dalam kehendak mana-mana manusia, justeru apabila timbul usaha untuk mencari kehidupan yang lebih baik bukanlah sesuatu yang menghairankan bagi seseorang manusia. Lantaran itu, makalah ini diusahakan untuk meneliti pemahaman komuniti

Ubian di Pulau Sapanggar terhadap konsep kesejahteraan dan kepuasan hidup. Apatah lagi mereka perlu bersaing untuk memartabatkan komuniti mereka dengan ruang dan peluang yang ada serta cabaran yang harus mereka tempuhi untuk memastikan diri dan komuniti berada dalam kesejahteraan, kepuasan dan keberkesanan yang baik.

Kesejahteraan mempunyai pengertian yang luas dan pendekatan yang pelbagai. Menurut sarjana Barat seperti Freidlander, konsep kesejahteraan sosial adalah suatu program yang didasari oleh kerangka pemikiran ilmiah dalam memenuhi keperluan-keperluan asas manusia (Anggraeni, 1996). Kesejahteraan sosial menurut Pertubuhan Persatuan Bangsa-Bangsa Bersatu (PBB) pula ialah kegiatan yang terorganisasi, yang ditunjukkan untuk membantu individu atau masyarakat dalam memenuhi keperluan-keperluan asas dan pembangunan kesejahteraannya yang sesuai dengan kepentingan keluarga dan masyarakat (Anggraeni, 1996).

Konsep kesejahteraan sosial berasal daripada konsep asas “kesejahteraan”. Menurut Camfield, Streuli dan Woodhead (2008), “kesejahteraan” (*well-being*) merupakan satu konsep yang integratif memandangkan, ia diterima pakai dan dikaji dalam pelbagai bidang. Apabila tema “kesejahteraan” digabungkan dengan tema “sosial”, liputannya lebih bersifat makro kerana unsur kemasyarakatan dan kehidupan masyarakat dimasukkan ke dalam pendefinisian. Perkataan “kesejahteraan” tidak bermakna jika dibincangkan di luar konteks hidup masyarakat. Justeru, tema “sosial” dalam konsep “kesejahteraan sosial” membawa konotasi kehidupan masyarakat. Tema “sosial” dalam konsep tersebut juga menunjukkan kesejahteraan berlaku dalam sistem sosial yang dilingkungi oleh anggota masyarakat dan sistem-sistem yang ada dalam sesebuah masyarakat. Cerapan konteks kemasyarakatan dalam tema “kesejahteraan”, “kesejahteraan sosial” adalah tentang kualiti dan kesejahteraan hidup masyarakat (Siti Hajar, 2011). “Kesejahteraan sosial” juga membawa makna hidup yang baik, selamat, makmur, harmoni, maju, berbudi pekerti mulia dan adil (Siti Hajar, 2012). Kesejahteraan sosial terhasil daripada pelaksanaan dan penyampaian serangkaian polisi sosial, peraturan, program dan perkhidmatan sosial. Kesejahteraan hidup atau kesejahteraan sosial juga merupakan matlamat akhir (*ends*) kebajikan sosial (Siti Hajar, 2012).

Di Malaysia, keluarga yang sejahtera merupakan salah satu indikator dalam menentukan Indeks Kualiti Hidup (EPU, 2011). Keluarga yang sejahtera dalam laporan Indeks Kualiti Hidup di Malaysia merujuk kepada keluarga yang tidak mengalami konflik rumah tangga hingga mengakibatkan perceraian, anak-anak dalam keluarga tidak bertingkah laku delinkuen atau tidak terlibat dengan aktiviti jenayah, dan purata pendapatan isi rumah yang tinggi (EPU, 2011). Situasi ini menunjukkan perbincangan tentang kualiti hidup tidak dapat lari daripada membincangkan konsep kesejahteraan.

Daripada perspektif bidang Dasar dan Kebajikan Sosial pula, masyarakat yang sejahtera atau “kesejahteraan sosial” ataupun sejahtera secara sosial bererti bebas daripada penyakit, penganiayaan dan kemiskinan, serta mempunyai pekerjaan untuk menyara kehidupan dan berupaya untuk menjalankan fungsi sosial yang telah ditetapkan secara berkesan (Dolgoft & Feldstein, 2000). “Kesejahteraan” digunakan bagi merujuk kepada keadaan hidup keluarga yang harmoni, kemampuan anggota keluarga menjalankan fungsi mereka dengan baik, serta kemampuan anggota keluarga memenuhi keperluan hidup anggota mereka (Camfield *et al.*, 2008; Collins *et al.*, 2007). Justeru, bidang ini mentafsirkan keluarga yang sejahtera adalah keluarga yang harmoni, mampu berfungsi dengan baik dan dapat memenuhi keperluan hidup ahlinya (Collins *et al.*, 2007). Keluarga yang sejahtera juga merupakan keluarga yang mempunyai hubungan keluarga yang baik, situasi ekonomi yang stabil, sihat, berada dalam persekitaran yang selamat dan mempunyai keteguhan agama (Noraini, Ghandi, Ismahalil & Saodah, 2012). Umumnya, kesejahteraan lebih dikenali sebagai konsep yang mempunyai pelbagai perspektif kerana tiada pemahaman tunggal untuk memahami konsep kesejahteraan (Gabhainn & Sixsmith, 2005).

Haris Abd. Wahab (2010) pula menyatakan kesejahteraan merupakan matlamat yang ingin dicapai oleh semua individu, keluarga dan komuniti. Ia merupakan elemen utama dalam menentukan tahap pembangunan sesebuah komuniti. Konsep kesejahteraan menjelaskan strategi merubah sesebuah komuniti berdasarkan pendekatan yang berkaitan dengan aspek pengurusan masalah sosial, pemenuhan keperluan hidup dan penyediaan

peluang mobiliti sosial dalam komuniti. Pemahaman terhadap ketiga-tiga elemen kesejahteraan ini akan membantu pembuat dasar dan pelaksana program dalam melancarkan usaha meningkatkan kualiti hidup individu, keluarga dan komuniti. Seterusnya, Johnston *et al.*, (2000) menyatakan konsep kesejahteraan ialah darjah sejauh mana keperluan dan kehendak penduduk dipenuhi. Ia menggambarkan kualiti hidup yang dinikmati oleh individu atau kumpulan. Kualiti hidup pula ialah keadaan kesejahteraan penduduk yang ditanggapi atau sepertimana dikenal pasti melalui penunjuk atau indikator. Secara luas kesejahteraan boleh diertikan sebagai satu proses pelbagai dimensi yang melibatkan kesejahteraan kedua-dua aspek kuantiti dan kualiti dalam kehidupan masyarakat. Justeru, kesejahteraan lebih mudah difahami melalui pencerakinan komponennya (Asmah Ahmad & Rosniza Aznie, 2011). Ia menggambarkan kualiti hidup yang dinikmati oleh individu atau kumpulan. Kualiti hidup pula ialah keadaan kesejahteraan penduduk yang ditanggapi atau seperti mana dikenal pasti melalui petunjuk atau indikator. Kesejahteraan boleh diertikan sebagai satu proses pelbagai dimensi yang melibatkan kesejahteraan kedua-dua aspek kuantiti dan kualiti dalam kehidupan masyarakat. Oleh itu, kesejahteraan sosial lebih mudah difahami melalui pencerakinan komponennya.

Siti Hajar Abu Bakar Ah, Noralina Omar dan Zaiton Azman (2017) telah mengkaji tentang penyertaan sosial yang berlangsung dalam kehidupan masyarakat. Secara khusus mereka meneliti kesejahteraan hidup kanak-kanak, sekali gus mendorong kanak-kanak untuk memberi sumbangan aktif dalam komuniti. Hasil kajian mendapati bahawa tahap kesejahteraan kanak-kanak miskin di Malaysia masih berada pada tahap sederhana. Dalam konteks penyertaan sosial mengambil kira 'dengan siapa' kanak-kanak melakukan aktiviti (Levasseur *et al.*, 2010) kerana kanak-kanak perlu menyertai aktiviti dalam pelbagai organisasi formal dan tidak formal, dan di dalam ruang fizikal dan sosial yang berbeza untuk proses pengembangan diri (Lindstrom, Hanson & Ostergen, 2001). Dapatan itu merupakan satu input penting dalam sebarang usaha untuk mengubah suai Dasar Kanak-kanak Negara. Ia juga penting untuk merancang program intervensi sosial yang berkesan, yang dapat meningkatkan lagi kesejahteraan subjektif kanak-kanak.

Tahap kesejahteraan dititikberatkan dalam komuniti moden hari ini kerana kebanyakan mereka telah didedahkan dengan hak dan peluang untuk merealisasikan potensi kehidupan sosial. Kesejahteraan mempunyai hubungan langsung dengan kualiti hidup komuniti. Apabila keadaan kesejahteraan hidup baik, ia akan dapat memastikan tahap perkembangan dan kemajuan masyarakat yang ingin dan juga dicapai akan dapat direalisasikan (Haris Abd. Wahab, 2010). Tuntasnya, kesejahteraan merupakan matlamat yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Hal ini termasuk juga kepada komuniti Ubian di Pulau Sapanggar, Sabah yang ingin mencapai matlamat seperti keperluan asas hidup dan kepentingan mereka. Dengan tercapainya matlamat tersebut, maka mereka dapat menggerakkan taraf sosial dan memartabatkan komuniti.

Pemahaman tentang kesejahteraan sebelum ini telah menjelaskan bahawa usaha kesejahteraan merupakan usaha dalam memenuhi hak dan matlamat yang berhak diperoleh bagi setiap individu, keluarga dan komuniti. Oleh itu, bahagian ini akan membincangkan usaha memenuhi hak atau keperluan komuniti Ubian melalui ruang serta peluang yang sedia ada bagi mencapai matlamat kesejahteraan hidup. Mengikut Midgley (1995) dalam Haris Abd. Wahab (2010), kesejahteraan sesuatu komuniti ditentukan oleh tiga aspek, iaitu pengurusan masalah sosial, pemenuhan keperluan hidup dan peluang mobiliti sosial dalam masyarakat. Kewujudan ketiga-tiga elemen kesejahteraan sosial ini akan menyediakan masyarakat dengan keadaan persekitaran yang selamat, kepuasan menyeluruh terhadap hidup, meningkatkan keberkesanan hidup serta memaksimumkan peluang mobiliti sosial. Dengan itu, ahli komuniti bebas untuk membangunkan potensi diri, terlibat secara aktif dalam aktiviti yang dilaksanakan dan memberi sumbangan kepada komuniti secara keseluruhannya (Adriaansens, 1994; Fraser & Gordon, 1994; Midgley, 1995).

Dengan perkataan lain, kesejahteraan sosial membawa maksud berada dalam keadaan sihat, gembira dan bebas mengikut kemahuan individu dan sesebuah masyarakat (Zimmerman, 1992). Mengaplikasi makna ini ke dalam kehidupan harian, Zimmerman seterusnya mengatakan kehidupan individu dilihat sebagai sejahtera apabila ia boleh menjalankan perannya dengan berkesan, bebas daripada penyakit dan ancaman bahaya, serta bebas melakukan aktiviti harian tanpa banyak halangan. Kehidupan masyarakat



pula dikatakan sejahtera apabila masyarakat tersebut hidup harmoni dalam persekitaran yang selamat, yakni aspek kebajikan mereka dipelihara, dan dapat menghasilkan generasi yang produktif. Semua perkara tersebut boleh dicapai sekiranya kadar kemiskinan dan pengangguran dapat dikurangkan, perkhidmatan penjagaan kesihatan dapat ditingkatkan serta pencapaian akademik generasi muda menunjukkan kemajuan.

Kruger (2011) pula berpandangan bahawa konsep kesejahteraan sosial bersifat subjektif kerana penilaiannya melibatkan pelbagai domain kehidupan seperti mempunyai keperluan yang mencukupi untuk hidup sihat dan gembira, keadaan kewangan yang baik, kerjaya dan perhubungan sosial yang baik (Kruger, 2011). Kesejahteraan sosial ialah keadaan hidup seharian individu atau masyarakat yang dinilai melalui pencapaian suatu usaha dalam hidup. Selain itu, Kruger (2011) juga mendapati konsep kesejahteraan sosial turut merangkumi ketiadaan faktor negatif dalam hidup seperti tekanan, kekecewaan dan kegagalan. Keadaan hidup menjadi tidak sejahtera apabila banyak perkara negatif seperti kekecewaan, pengangguran, dan tidak mempunyai kewangan yang mencukupi untuk memenuhi keperluan hidup dan ancaman keselamatan berlaku dalam hidup. Sebaliknya, keadaan hidup yang sejahtera wujud apabila perkara-perkara positif seperti perasaan gembira, berjaya dalam kerjaya, mempunyai kesihatan yang baik, dapat meluangkan masa berkualiti bersama keluarga dan rakan berlaku dalam hidup. Kesejahteraan adalah keperluan hidup yang dapat dipenuhi, berfungsi secara sosial dengan baik, berkeupayaan membuat penyesuaian dengan keadaan persekitaran yang mencabar, hidup dengan selamat, selesa, gembira, harmoni serta memperoleh akses kepada pelbagai perkhidmatan yang diperlukan oleh ahli-ahlinya.

## METODOLOGI

### **Reka Bentuk Kajian**

Kajian yang dijalankan menggunakan kaedah kuantitatif, kajian lapangan yang menggunakan kaedah tinjauan selidik soal selidik dan temu duga. Kaedah tinjauan selidik soal selidik ini melibatkan pentadbiran satu set soal selidik

yang mengukur kesejahteraan komuniti kepada responden dan responden menjawab soal selidik berkenaan dengan berpandukan kepada arahan yang terdapat dalam soal selidik berkenaan. Kaedah ini sesuai untuk kajian ke atas responden yang ramai. Kaedah tinjau selidik temu duga pula diaplikasikan ke atas responden kanak-kanak dan dewasa yang tidak tahu membaca.

### **Responden dan Lokasi Kajian**

Pulau Sapangar merupakan sebuah pulau kecil yang terletak di Teluk Sapangar, Sabah. Terdapat komuniti kecil menetap di pulau ini dengan anggaran populasi seramai 400 orang. Seramai 124 orang penduduk Pulau Sapangar yang dipilih secara rawak telah terlibat dalam kajian ini. Penduduk pulau yang terlibat dalam kajian ini terdiri daripada mereka yang berada di Pulau Sapangar ketika kutipan data kajian ini dijalankan dan secara sukarela menyertai kajian ini. Terdapat 49 (39.5 peratus) penduduk lelaki dan 75 (60.5 peratus) penduduk perempuan yang terlibat. 50 orang (40.3 peratus) di antara mereka masih bujang dan 74 orang (59.6 peratus) telah berkahwin. Umur responden berlingkar di antara 10 tahun hingga 76 tahun dengan purata umur 30.83 tahun. Dalam kajian ini, responden juga telah dikategorikan kepada dua generasi mengikut umur mereka iaitu, Generasi X yang terdiri daripada mereka yang dilahirkan antara tahun 1964 dan 1980 (atau berumur di antara 37 tahun hingga 53 tahun) dan Generasi Y adalah mereka yang dilahirkan selepas tahun 1980 (yang berumur di bawah 37 tahun).

### **Alat kajian**

Alat kajian yang digunakan dalam kajian ini terdiri daripada satu set borang soal selidik yang mengandungi dua bahagian. Bahagian A mengandungi maklumat demografi yang merangkumi jantina, umur, status, agama, tahap pendidikan, pendapatan keluarga dan lain-lain. Bahagian B adalah alat kajian Indeks Kesejahteraan WHO-5 (*The WHO-5 Well-being Index*). Bahagian C mengandungi *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang dibentuk oleh Pavot dan Diener (2008) dan Bahagian D pula merupakan alat kajian *The Life Effectiveness Questionnaire* yang dibina oleh Neill *et al.* (2003). Alat kajian ini telah diterjemahkan ke Bahasa Malaysia mengikut prosedur terjemahan *back to back* yang dicadangkan oleh Brislin (1973).

### ***Indeks Kesejahteraan WHO-5 (The WHO-5 Well-being Index)***

Indeks Kesejahteraan WHO-5 adalah soal selidik pendek tadbiran sendiri yang mengandungi lima perkara yang berkait dengan mood positif (bersemangat, santai), daya hidup (aktif, bangun dengan segar dan cukup berehat), dan minat umum (menunjukkan minat dengan perkara-perkara yang berlaku). Format respons item indeks ini telah diubah suai kepada skala Likert 7 mata (asalnya ialah skala Likert 6 mata) bermula dari 1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju. Skor mentah indeks ini berkisar juga antara 0 hingga 35. Skor yang diperoleh antara 5 hingga 9 menunjukkan kesejahteraan responden berkenaan adalah rendah, dan skor yang diperoleh antara 31 hingga 35 menunjukkan responden itu mempunyai tahap kesejahteraan yang tinggi.

### ***The Satisfaction With Life Scale (SWLS)***

*The Satisfaction With Life Scale (SWLS)* telah banyak digunakan untuk mengukur komponen kepuasan hidup bagi kesejahteraan subjektif. SWLS mengandungi lima item dan format respons item skala ini adalah berbentuk pemingkatan tujuh (7) mata, iaitu daripada skor (7) yang menggambarkan sangat setuju hingga skor (0) yang menunjukkan sangat tidak setuju. Maka, julat skor bagi skala ini terletak di antara 5 hingga 35, dengan skor 20 mewakili titik neutral. Skor diperoleh antara 5 hingga 9 menunjukkan responden berkenaan sangat tidak berpuas hati dengan kehidupannya, manakala skor yang diperoleh antara 31 hingga 35 pula menunjukkan responden itu sangat berpuas hati dengan kehidupannya. Pavot dan Diener (2008) melaporkan bahawa SWLS mempunyai tahap reliabiliti yang tinggi. Pekali alfanya berkisar dari .79 hingga .89. Skala ini juga didapati mempunyai reliabiliti *test-retest* yang baik (.84 dan .80 dengan ujian semula selang selama satu bulan).

### ***The Life Effectiveness Questionnaire (LEQ-H)***

Soal Selidik Keberkesanan Kehidupan (LEQ-H) dibina oleh Neill dan rakan-rakannya (Neill, 2008; Neill, Marsh & Richards, 2003) untuk mengukur tahap atau perubahan dalam pembangunan peribadi dalam domain kemahiran hidup tertentu. Kemahiran hidup merujuk kepada “aspek

psikologi dan tingkah laku manusia yang menentukan keberkesanan atau kemahiran seseorang dalam situasi tertentu”. LEQ-H mengandungi 24-item bagi mengukur lapan (8) dimensi keberkesanan kehidupan, iaitu, pengurusan masa, kecekapan sosial, pencapaian motivasi, fleksibiliti kecerdasan, kepimpinan tugas, kawalan emosi, inisiatif aktif dan keyakinan diri. Setiap dimensi diukur oleh 3 item. Format respons item ukuran ini adalah berbentuk pemeringkatan lapan mata, iaitu daripada skor (1) Sangat tidak menggambarkan diri saya hingga skor (7) Sangat menggambarkan diri saya. Kemahiran hidup pertama yang dimasukkan dalam LEQ-H adalah pengurusan masa. Kemahiran hidup ini merujuk kepada keupayaan seseorang untuk merancang dan menggunakan masa dengan optimum. Kemahiran hidup kedua yang terdapat dalam LEQ-H adalah kecekapan sosial. Kecekapan sosial ditakrifkan sebagai sejauh mana seseorang merasa yakin dalam situasi sosial. Ketiga, motivasi pencapaian ia adalah orientasi seseorang untuk berusaha mencapai kejayaan dalam tugas, berterusan menghadapi kegagalan, dan merasa bangga dalam pencapaian (Gill, 2000). Keempat, fleksibiliti intelektual merujuk kepada keupayaan seseorang untuk menyesuaikan diri dan keupayaan menerima pandangan orang lain. Kelima, kepimpinan tugas merujuk kepada keupayaan seseorang untuk memimpin orang lain dengan berkesan bagi menyelesaikan tugas atau mencapai matlamat. Keenam, kawalan emosi mengukur keupayaan seseorang untuk mengekalkan atau menguasai tindakannya yang timbul akibat emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Ketujuh, inisiatif aktif merujuk kepada keupayaan seseorang untuk bertindak dan memulakan tindakan dan pemikiran dalam pelbagai latar situasi. Dimensi akhir LEQ-H adalah keyakinan diri, iaitu merujuk kepada keyakinan seseorang terhadap kebolehannya.

### **Analisis Data**

Data mentah dianalisis dengan menggunakan program IBM SPSS statistik versi 21.0. Analisis statistik deskriptif digunakan bagi melaporkan peratusan dan frekuensi indeks kesejahteraan, tahap kepuasan hidup dan keberkesanan hidup komuniti Pulau Sapangar. Statistik inferensi, ujian-t digunakan untuk menilai perbezaan indeks kesejahteraan, tahap kepuasan hidup dan keberkesanan hidup mengikut ciri demografik responden (iaitu jantina, generasi/umur dan status perkahwinan).

## DAPATAN KAJIAN

### ***Indeks Kesejahteraan Komuniti Pulau Sapanggar***

Indeks Kesejahteraan yang diukur dalam kajian ini merangkumi mood positif (bersemangat, relaksasi), daya hidup (aktif, bangun dengan segar dan cukup berehat), dan minat umum (menunjukkan minat dengan perkara-perkara yang berlaku). Merujuk Jadual 1 didapati tiada seorang pun daripada responden kajian ini melaporkan kesejahteraan yang rendah di Pulau Sapanggar. Ramai antaranya (78 orang atau 62.9 peratus) yang melaporkan kesejahteraan hidup yang sederhana di pulau ini. Komuniti yang melaporkan indeks kesejahteraan hidup yang tinggi adalah seramai 46 orang atau 37.1 peratus.

**Jadual 1** Indeks kesejahteraan komuniti Pulau Sapanggar

Indeks Kesejahteraan	Kekerapan	Peratusan
Kesejahteraan Sederhana	78	62.9
Kesejahteraan Tinggi	46	37.1

### ***Kepuasan Hidup Komuniti Pulau Sapanggar***

Kepuasan hidup yang diukur merujuk kepada pelbagai aspek, responden merasakan kehidupannya telah hampir sempurna seperti yang dia kehendaki; keadaan kehidupannya adalah sangat baik, setakat ini, dia telah mengecapi kesemua perkara penting dalam hidupnya sehingga dia tidak akan lagi mengubah apa-apa pun dalam hidupnya. Hasil analisis menunjukkan keputusan yang konsisten dengan hasil bagi indeks kesejahteraan hidup. Ramai di antara komuniti Pulau Sapanggar (87 orang atau 70.2 peratus) yang menyatakan mereka mempunyai tahap kepuasan yang sederhana sahaja. Komuniti yang melaporkan tahap kepuasan hidup yang tinggi juga agak ramai iaitu 36 orang atau 29.0 peratus. Dalam pada itu, hanya seorang sahaja yang mengatakan kepuasan hidupnya rendah (rujuk Jadual 2).

**Jadual 2** Tahap kepuasan hidup komuniti Pulau Sapanggar

Kepuasan hidup	Kekerapan	Peratusan
Kepuasan Hidup Rendah	1	0.8
Kepuasan Hidup Sederhana	87	70.2
Kepuasan Hidup Tinggi	36	29.0

***Keberkesanan Kehidupan Komuniti Pulau Sapanggar***

Keberkesanan kehidupan yang dicadangkan oleh Neill dan rakan-rakannya (Neill, 2008; Neill, Marsh & Richards, 2003) adalah merujuk pada tahap atau perubahan dalam pembangunan peribadi dalam domain kemahiran hidup tertentu. Kemahiran hidup merujuk kepada “aspek psikologi dan tingkah laku manusia yang menentukan keberkesanan atau kemahiran seseorang dalam situasi tertentu”. Keberkesanan kehidupan yang diukur dalam kajian ini merangkumi lapan (8) dimensi, iaitu pengurusan masa, kecekapan sosial, pencapaian motivasi, fleksibiliti kecerdasan, kepimpinan tugas, kawalan emosi, inisiatif aktif dan keyakinan diri.

**Jadual 3** Keberkesanan kehidupan komuniti Pulau Sapanggar

Dimensi	Tahap Rendah		Tahap Sederhana		Tahap Tinggi	
	Kekerapan	Peratusan	Kekerapan	Peratusan	Kekerapan	Peratusan
Pengurusan masa	2	1.6	27	21.8	95	76.6
Kecekapan sosial	5	4.0	24	19.4	95	76.6
Pencapaian motivasi	2	1.6	25	20.2	97	78.2
Kecerdasan fleksibiliti	6	4.8	40	32.3	78	62.9
Kepimpinan tugas	4	3.2	37	29.8	83	66.9
Kawalan emosi	8	6.5	63	50.8	53	42.7
Inisiatif aktif	1	.8	32	25.8	91	73.4
Keyakinan diri	1	.8	28	22.6	95	76.6

Berdasarkan hasil analisis yang ditunjukkan dalam Jadual 3 dan didapati majoriti di antara responden kajian ini mengaku mereka mempunyai kemahiran hidup yang tinggi dalam semua dimensi. Hanya segelintir di antara mereka yang mengaku kemahiran hidup mereka adalah rendah dan peratusan bagi golongan ini tidak melebihi 7 peratus. Kecuali bagi dimensi kawalan emosi, lebih kurang separuh di antara reponden yang mengaku mereka mempunyai keupayaan yang sederhana (63 orang atau 50.8 peratus) dalam mengekalkan atau menguasai tindakannya yang timbul akibat emosi

yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Lebih kurang separuh (53 orang atau 42.7 peratus) lagi di antara mereka melaporkan mempunyai keupayaan yang tinggi dalam dimensi ini. Bagi dimensi ini juga paling ramai di antara responden yang melaporkan keupayaan yang rendah (8 orang atau 6.5%) jika dibandingkan laporan mereka dalam dimensi-dimensi yang lain.

### **Perbezaan Indeks Kesejahteraan mengikut Ciri Demografik Komuniti Pulau Sapanggar**

Ujian-t digunakan untuk menganalisis perbezaan indeks kesejahteraan mengikut ciri demografik (jantina, generasi, dan status perkahwinan) komuniti Pulau Sapanggar. Hasil analisis ujian-t menunjukkan tidak terdapat perbezaan indeks kesejahteraan yang signifikan mengikut jantina ( $t = -.33$ ,  $k > .05$ ), generasi ( $t = -.11$ ,  $k > .05$ ) dan status perkahwinan ( $t = -.05$ ,  $k > .05$ ). Bermakna, faktor jantina, umur atau generasi mahupun status perkahwinan responden tidak mempengaruhi bagaimana mereka mempersepsikan kesejahteraan hidup mereka di Pulau Sapanggar (rujuk Jadual 4).

**Jadual 4** Ringkasan keputusan perbezaan indeks kesejahteraan mengikut ciri demografik komuniti Pulau Sapanggar (Jantina, Generasi, dan Status perkahwinan)

Pemboleh ubah		n	min	sisihan piawai	t	sig.
Jantina	Lelaki	49	28.02	5.26	-.33	.74
	Perempuan	75	28.33	5.03		
Generasi	Generasi Y	81	28.17	5.11	-.11	.91
	Generasi X	43	28.28	5.14		
Status Perkahwinan	Berkahwin	67	28.21	5.34	.05	.96
	Bujang	50	28.16	4.78		

### **Perbezaan Kepuasan Hidup mengikut Ciri Demografik Komuniti Pulau Sapanggar**

Hasil analisis ujian-t yang ditunjukkan dalam Jadual 2 menunjukkan terdapat perbezaan kepuasan hidup yang signifikan ( $t = -2.02$ ,  $k < .05$ ) di antara lelaki (Min = 25.47, S.P = 5.87) dan perempuan (Min = 27.53, S.P = 5.34). Dalam pada itu, penduduk perempuan Pulau Sapanggar melaporkan mempunyai kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada lelaki. Selain itu,

dapatan menunjukkan tidak terdapat perbezaan kepuasan hidup yang signifikan mengikut generasi ( $t = -.84, k > .05$ ) dan status perkahwinan ( $t = -1.04, k > .05$ ) komuniti Pulau Sapanggar. (rujuk Jadual 5).

**Jadual 5** Ringkasan keputusan perbezaan kepuasan hidup mengikut ciri demografik komuniti Pulau Sapanggar (jantina, generasi, dan status perkahwinan)

Pemboleh ubah		N	Min	Sisihan Piawai	t	Sig.
Jantina	<b>Lelaki</b>	<b>49</b>	<b>25.47</b>	<b>5.87</b>	<b>-2.02</b>	<b>.04</b>
	<b>Perempuan</b>	<b>75</b>	<b>27.53</b>	<b>5.34</b>		
Generasi	Generasi Y	81	26.41	5.40	-.84	.40
	Generasi X	43	27.30	6.04		
Status Perkahwinan	Berkahwin	67	27.07	5.68	1.04	.30
	Bujang	50	25.98	5.52		

**Perbezaan Keberkesanan Hidup mengikut Ciri Demografik Komuniti Pulau Sapanggar**

Merujuk keputusan dalam Jadual 6, dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan kebolehan pengurusan masa yang signifikan mengikut faktor generasi ( $t = -2.64, k < .05$ ) dan status perkahwinan responden ( $t = 4.19, k < .05$ ). Dapatan kajian menunjukkan generasi X atau responden yang lebih berumur (Min = 20.67, S.P = 3.12) mempunyai kebolehan pengurusan masa yang lebih baik daripada generasi lebih muda (Min = 18.93, S.P = 3.69). Responden Pulau Sapanggar yang telah berkahwin (Min = 20.60, S.P = 2.94) juga menunjukkan kebolehan pengurusan masa yang lebih baik daripada mereka yang belum berkahwin (Min = 17.94, S.P = 3.93).

**Jadual 6** Ringkasan keputusan perbezaan keberkesanan hidup mengikut ciri demografik komuniti Pulau Sapanggar (jantina, generasi, dan status perkahwinan)



Pemboleh ubah Terikat	Pemboleh ubah Bebas	N	Min	Sisihan Piawai	t	Sig.	
Pengurusan Masa	Jantina	Lelaki	49	19.02	4.12	- 1.29	.20
		Perempuan	75	19.87	3.193		
	<b>Generasi</b>	<b>Generasi Y</b>	<b>81</b>	<b>18.93</b>	<b>3.69</b>	<b>- 2.64</b>	<b>.01</b>
		<b>Generasi X</b>	<b>43</b>	<b>20.67</b>	<b>3.12</b>		
	<b>Status Perkahwinan</b>	<b>Berkahwin</b>	<b>67</b>	<b>20.60</b>	<b>2.94</b>	<b>4.19</b>	<b>.01</b>
		<b>Bujang</b>	<b>50</b>	<b>17.94</b>	<b>3.93</b>		
Kecekapan Sosial	Jantina	Lelaki	49	20.33	3.23	.87	.12
		Perempuan	75	19.75	3.86		
	Generasi	Generasi Y	81	19.58	3.62	- 1.68	.10
		Generasi X	43	20.72	3.55		
	Status Perkahwinan	Berkahwin	67	20.46	3.54	1.92	.06
		Bujang	50	19.16	3.76		
Motivasi Pencapaian	Jantina	Lelaki	49	20.22	3.46	.39	.70
		Perempuan	75	19.99	3.24		
	Generasi	Generasi Y	81	19.78	3.11	- 1.40	.16
		Generasi X	43	20.65	3.64		
	Status Perkahwinan	Berkahwin	67	20.34	3.53	1.17	.25
		Bujang	50	19.62	3.03		
Fleksibiliti Kecerdasan	Jantina	Lelaki	49	18.00	3.80	-.94	.35
		Perempuan	75	18.61	3.41		
	Generasi	Generasi Y	81	18.06	3.72	- 1.33	.19
		Generasi X	43	18.95	3.21		
	<b>Status Perkahwinan</b>	<b>Berkahwin</b>	<b>67</b>	<b>18.85</b>	<b>3.14</b>	<b>2.00</b>	<b>.05</b>
		<b>Bujang</b>	<b>50</b>	<b>17.54</b>	<b>3.95</b>		
Kepimpinan Tugas	Jantina	Lelaki	49	19.41	3.94	1.73	.09
		Perempuan	75	18.25	3.44		
	<b>Generasi</b>	<b>Generasi Y</b>	<b>81</b>	<b>18.09</b>	<b>3.75</b>	<b>- 2.66</b>	<b>.01</b>
		<b>Generasi X</b>	<b>43</b>	<b>19.88</b>	<b>3.25</b>		
	<b>Status Perkahwinan</b>	<b>Berkahwin</b>	<b>67</b>	<b>19.46</b>	<b>3.25</b>	<b>2.72</b>	<b>.01</b>
		<b>Bujang</b>	<b>50</b>	<b>17.64</b>	<b>3.99</b>		

Kawalan Emosi	Jantina	Lelaki	49	17.27	4.22	1.01	.31
		Perempuan	75	16.53	3.76		
	Generasi	Generasi Y	81	16.51	3.72	- 1.23	.22
		Generasi X	43	17.42	4.32		
	Status Perkahwinan	Berkahwin	67	16.88	3.91	.57	.57
		Bujang	50	16.46	3.94		
Inisiatif Aktif	Jantina	Lelaki	49	19.63	3.62	.52	.60
		Perempuan	75	19.29	3.47		
	Generasi	Generasi Y	81	18.99	3.67	- 1.93	.06
		Generasi X	43	20.26	3.08		
	Status Perkahwinan	<b>Berkahwin</b>	<b>67</b>	<b>19.99</b>	<b>3.07</b>	<b>2.27</b>	<b>.03</b>
		<b>Bujang</b>	<b>50</b>	<b>18.52</b>	<b>3.92</b>		
Keyakinan Diri	Jantina	Lelaki	49	25.47	5.87	-.21	.83
		Perempuan	75	27.53	5.34		
	Generasi	Generasi Y	81	19.94	3.45	-.55	.58
		Generasi X	43	20.28	2.91		
	Status Perkahwinan	Berkahwin	67	20.07	3.08	.28	.78
		Bujang	50	19.90	3.59		

Dapatan kajian juga menunjukkan generasi X atau responden yang lebih berumur (Min = 19.88, S.P = 3.25) secara signifikan mempunyai kebolehan kepimpinan tugas, iaitu keupayaan untuk memimpin orang lain dengan berkesan bagi menyelesaikan tugas atau mencapai matlamat pengurusan yang lebih baik daripada generasi Y yang lebih muda (Min = 18.09, S.P = 3.75). Begitu juga mereka yang telah berkahwin (Min = 19.46, S.P = 3.25) menunjukkan kebolehan kepimpinan tugas yang lebih baik daripada mereka yang masih bujang (Min = 17.64, S.P = 3.99).

Selain itu, dapatan kajian juga menunjukkan responden yang telah berkahwin secara signifikan mempunyai fleksibiliti kecerdasan, iaitu keupayaan untuk menyesuaikan diri dan keupayaan menerima pandangan orang lain (Min = 18.85, S.P = 3.14) dan inisiatif aktif, iaitu keupayaan untuk bertindak dan memulakan tindakan dan pemikiran dalam pelbagai latar situasi yang lebih tinggi daripada responden yang masih bujang (Min = 17.54, S.P = 3.95). Responden berstatus kahwin juga menunjukkan inisiatif

aktif yang lebih tinggi (Min = 19.99, S.P = 3.07) daripada responden yang masih bujang (Min = 18.52, S.P = 3.92). Dapatan kajian juga menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan di antara responden lelaki dan perempuan dalam semua aspek keberkesanan hidup.

## PERBINCANGAN

### **Indeks Kesejahteraan dan kepuasan hidup**

Dapatan kajian menunjukkan indeks kesejahteraan dan kepuasan hidup komuniti Ubian di Pulau Sapanggar terletak pada tahap sederhana dan tinggi. Dapatan ini mungkin berkaitan dengan nilai sosial yang terpelihara di pulau ini seperti eratnya hubungan personal yang melibatkan tahap penerimaan komuniti, solidariti dan kerjasama antara komuniti pulau. Walaupun kehidupan di pulau yang dibatasi dengan kekurangan daripada segi kemudahan infrastruktur seperti pengangkutan, sumber air bersih dan bekalan bahan mentah seperti makanan dan sayur-sayuran, perkara tersebut tidak mempengaruhi kepuasan hidup dan kesejahteraan hidup komuniti pulau ini. Kenyataan ini boleh disokong dengan dakwaan Kaneko (2013) bahawa kawasan tempat tinggal di pulau boleh mempengaruhi kepuasan hidup komuniti di pulau. Sebagai contoh, kesejahteraan hidup penduduk di Pulau Papua New Guinea adalah baik walaupun populasi penduduk di pulau ini terdiri daripada pelbagai komuniti yang mempunyai perbezaan dari segi bahasa, budaya dan tradisi (Cummins & Capic, 2017).

Kajian oleh Podgorelec, Gregurovic, dan Bogadi (2015) tentang kualiti kepuasan hidup di tiga buah pulau (iaitu Pulau Zlarin, Kaprije dan Zirje) mendapati majoriti responden (76 peratus) menilai kualiti hidup sangat baik dan baik. Hanya 3.5 peratus yang mempertimbangkan kualiti kehidupan mereka sebagai sangat lemah. Kajian juga mendapati semakin tinggi tahap kepuasan hidup, maka semakin tinggi persepsi responden tentang kualiti hidup mereka. Tahap kualiti hidup secara keseluruhan penduduk di tiga buah pulau juga dikaitkan dengan pendapatan bulanan yang diperoleh yang dapat menampung kos hidup yang asas, hubungan antara komuniti serta kerjasama antara komuniti. Dapatan kajian oleh Podgorelec *et al.* (2015)

selari dengan dapatan kajian komuniti di Pulau Sapanggar. Walaupun faktor nilai sosial tidak diukur dalam kajian ini, penulis mengandaikan faktor ini mungkin juga antara penyumbang kepada kesejahteraan dan kepuasan hidup responden kajian yang tinggal di Pulau Sapanggar. Selain itu, lokasi pulau ini dengan tanah besar dan pulau lain juga mungkin menjadi salah satu faktor penyumbang kepada kesejahteraan dan kepuasan hidup komuniti pulau. Kenyataan ini diakui juga oleh Podgorelec *et al.*, (2015) bahawa jarak sebuah pulau dengan tanah besar juga boleh mempengaruhi kepuasan hidup komuniti pulau.

### **Keberkesanan kehidupan**

Tahap keberkesanan hidup yang dilaporkan oleh komuniti Pulau Sapanggar juga adalah tinggi dalam semua dimensi kecuali bagi dimensi kawalan emosi. Lebih kurang separuh daripada responden kajian ini melaporkan keupayaan kawalan emosi yang sederhana dan separuh lagi melaporkan keupayaan yang tinggi. Bagi dimensi ini juga paling ramai di antara responden yang melaporkan keupayaan yang rendah jika dibandingkan dengan dimensi keberkesanan hidup lain. Menurut Lazarus dan Lazarus (1994), kawalan emosi secara efektif adalah suatu hal yang sukar. Emosi biasanya sesuatu yang berlaku kepada diri kita dan di luar dari kawalan dan berlaku secara spontan (Zhu & Thagard, 2002).

Menurut Beck (2016), terdapat dua jenis emosi yang berbentuk kompleks iaitu 'emotional dialecticism' dan perbezaan emosi. *Emotional dialecticism* merujuk kepada situasi, iaitu individu mengalami perasaan emosi positif dan negatif pada satu masa. Secara kontras, perbezaan emosi pula merujuk kepada individu yang dapat membezakan emosi sama ada positif atau negatif. Dalam satu kajian, Igor Grossmann dan Alex Huynh di Waterloo University dan Phoebe Ellsworth di Michigan University mengkaji perbezaan emosi yang kompleks antara budaya. Mereka mendapati Malaysia, Filipina dan Singapura mempunyai kadar emosi yang bercampur aduk berbanding negara lain seperti Kanada, Australia, Ireland, New Zealand dan United Kingdom (Beck, 2016). Emosi yang bercampur aduk mungkin antara faktor dimensi kawalan emosi bagi komuniti di Pulau Sapanggar rendah berbanding dimensi lain dalam keberkesanan kehidupan. Walau

bagaimanapun, hal ini perlu dikaji pada masa akan datang bagi mengenal pasti sama ada komuniti di Pulau Sapanggar cenderung kepada *emotional dialecticism* ataupun sebaliknya.

Individu yang sukar mengawal impuls mereka boleh membawa kepada masalah dalam kehidupannya. Terdapat juga individu yang terlalu meletakkan kawalan emosi yang tinggi dalam mengatur emosi mereka. Hal ini mungkin antara faktor yang menyebabkan responden di Pulau Sapanggar mempunyai kawalan emosi yang rendah. Menurut Goleman (2017), kawalan emosi adalah keupayaan mengurus emosi yang terganggu dan kekal efektif walaupun dalam keadaan stress. Kawalan emosi yang baik dapat membantu individu mengurus emosi yang tidak stabil, kekal tenang dan mempunyai pemikiran yang jelas.

### **Kepuasan Hidup dan Keberkesanan Kehidupan Berdasarkan Gender**

Responden perempuan lebih puas hati dengan kehidupan mereka di Pulau Sapanggar berbanding dengan responden lelaki. Hal ini mungkin disebabkan perempuan lebih mudah dan kerap untuk mengekspresikan emosi positif dan lebih selesa untuk mengekspresikan emosi. Faktor ini mungkin menjadi antara sebab responden perempuan lebih menyatakan kepuasan dengan kehidupan mereka berbanding responden lelaki. Kajian ini selari dengan kajian lepas (misalnya Al-Attayah & Nasser, 2016; Humpert, 2013; Tiefenbach & Kohlbacher, 2013) yang mendapati perbezaan antara lelaki dan perempuan dari segi kepuasan hidup. Berdasarkan kajian survei tahunan populasi yang mengukur kepuasan hidup masyarakat Britain, kajian mendapati golongan wanita menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi berbanding lelaki (Davies & Rogers, 2012). Kajian oleh Humpert (2013) mendapati antara faktor yang menyumbang kepada kepuasan hidup dalam kalangan wanita adalah penglibatan mereka dalam aktiviti kebajikan dan aktiviti keibubapaan, manakala golongan lelaki pula lebih kepada hobi. Merujuk kepada konteks komuniti di Pulau Sapanggar, golongan wanita lebih menunjukkan kepuasan hidup mungkin disebabkan mereka lebih banyak terlibat dengan aktiviti penjagaan anak-anak, manakala golongan lelaki lebih banyak kepada aktiviti untuk mendapatkan sara hidup keluarga seperti menangkap ikan dan berkebun.

Dari segi indeks kesejahteraan, laporan yang diberikan adalah tidak berbeza mengikut gender, generasi atau umur mahupun status perkahwinan responden. Kajian mendapati tidak terdapat perbezaan antara lelaki dan perempuan dari segi kesejahteraan hidup dan keberkesanan kehidupan. Perbezaan mungkin hanya dapat dikesan dengan mengkaji kepada perbezaan peranan sebagai perempuan dan lelaki seperti yang dikaji dalam kajian oleh Wood, Rhodes dan Whelan (1989). Kajian mereka mendapati terdapat perbezaan dari segi kesejahteraan hidup antara lelaki dan perempuan berdasarkan peranan gender dan bukan hanya gender semata-mata. Sebagai contoh perempuan lebih menunjukkan sensitiviti dari segi tahap emosi mereka dan lebih responsif berbanding lelaki. Selain itu, golongan perempuan juga menekankan sebab mereka mengalami suatu emosi dan implikasinya, manakala secara kontras, golongan lelaki menggunakan cara mengurangkan emosi negatif dengan melupakan faktor yang menjadi penyebab kepada emosi tersebut dan melibatkan diri dengan aktiviti bagi melupakan emosi negatif yang mengganggu mereka.

### **Pengaruh Umur dan Status Perkahwinan ke atas Keberkesanan Kehidupan**

Bagi aspek keberkesanan hidup pula, didapati faktor umur dan status perkahwinan mempengaruhi keberkesanan hidup responden dari segi pengurusan masa, fleksibiliti kecerdasan, kepimpinan tugas dan inisiatif aktif. Responden yang telah berkahwin dan lebih tua (generasi X) menunjukkan keupayaan yang lebih tinggi dalam empat dimensi keberkesanan kehidupan. Kajian Kaneko (2013) mendapati umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup bagi penduduk di pulau kecil. Hal ini mungkin disebabkan golongan yang berumur lebih cepat dalam mengatasi tahap stress dan lebih mempunyai ketahanan diri yang tinggi dalam berhadapan dengan masalah dan cabaran hidup. Semakin seseorang berusia, individu secara spesifik sedar sumber daya tindak yang ada dan juga bagaimana untuk memantapkan dan menggunakan daya tindak dalam mengatasi tekanan hidup. Faktor ini juga mungkin antara faktor yang memberikan keupayaan kepada responden kajian dalam dimensi keberkesanan yang lain seperti pengurusan masa, fleksibiliti kecerdasan,

kepemimpinan dan inisiatif aktif (Hamarat, Thompson, Steele, Matheny & Simons, 2002). Golongan berusia juga kurang dari segi kekerapan emosi negatif yang membawa kepada peningkatan prestasi dan kepuasan.

Dari segi status perkahwinan, kajian mendapati responden yang sudah berkahwin menunjukkan keupayaan yang tinggi dalam empat elemen keberkesanan hidup. Setiap individu mempersepsikan kualiti hidup berdasarkan kepada persepsi unik tentang hidup dan kepuasan kehidupan mereka. Hal ini juga dipengaruhi oleh hubungan dalam keluarga, kawan dan komuniti (Gharibi, Sanagouymoharer & Yaghoubinia, 2016). Responden yang berkahwin mempunyai keupayaan yang tinggi dalam empat elemen keberkesanan kehidupan juga mungkin disebabkan oleh tahap kematangan dan pengalaman yang diperoleh dalam alam perkahwinan.

## KESIMPULAN

Dapatan kajian ini telah berjaya melaporkan indeks kesejahteraan, kepuasan dan keberkesanan hidup komuniti yang tinggal di Pulau Sapanggar. Didapati kesejahteraan dan kepuasan hidup komuniti Pulau Sapanggar adalah terletak pada tahap sederhana dan tinggi. Tahap keberkesanan hidup komuniti ini juga dilaporkan adalah tinggi kecuali bagi dimensi kawalan emosi. Komuniti di Pulau Sapanggar mempunyai keupayaan kawalan yang rendah jika dibandingkan dengan dimensi keberkesanan hidup lain. Komuniti perempuan Pulau Sapanggar didapati mempunyai tahap kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada komuniti lelaki. Tetapi, indeks kesejahteraan mereka adalah tidak berbeza. Kesejahteraan yang dilaporkan juga tidak berbeza mengikut generasi/umur mahupun mengikut status perkahwinan komuniti pulau ini. Namun, bagi aspek keberkesanan hidup, didapati faktor umur dan status perkahwinan berpengaruh bagaimana responden ini mempersepsikan keupayaan mereka, terutamanya dari segi pengurusan masa, fleksibiliti kecerdasan, kepimpinan tugas dan inisiatif aktif. Komuniti pulau yang telah berkahwin dan lebih tua (generasi X) didapati mempunyai keupayaan yang lebih tinggi dalam keempat-empat dimensi keberkesanan kehidupan tersebut.

## PENGHARGAAN

Projek kajian ini (STD0009-2016) Kesejahteraan Sosial Komuniti di Pulau-Pulau Sabah adalah ditaja di bawah Skim Geran Penyelidikan UMS (SGPUMS) Top Down, Universiti Malaysia Sabah.

## RUJUKAN

- Adriaansens, H. (1994). Citizenship, work and welfare. In Steenbergen, B. V. (Ed.). *The Condition of Citizenship*. London: Sage Publication.
- Al-Attiyah, A., & Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: Sampling youth in Qatar. *International Journal of Youth and Adolescents*, 21 (1), 84–95.
- Anggraeni, R. A. (1996). Kesejahteraan sosial dalam perspektif pembangunan berwawasan martabat manusia. Dlm. M. Zainuddin Fananie (Ed.). *Pembangunan Berwawasan Martabat Manusia*. Jawa Tengah: Muhammadiyah University Press, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Asmah Ahmad & Rosniza Aznie. (2011). Peralihan demografi dan kesejahteraan sosial masyarakat Melayu: Suatu perbandingan antara Malaysia dan Kemboja. *Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 6(1), 115-123.
- Beck, R. A. (25 January 2016). The Atlantic, the countries where people are the most emotionally complex: Why cultures that value interdependent, like Japan, win at being deep.
- Brislin, R. W. (1973). *Cross-cultural research methods*. New York: John Wiley.
- Camfield, L., Streuli, N., & Woodhead, M. (2008). *Children's well-being in contexts of poverty: Approaches to research, monitoring and participation*. Young Lives Technical Note No. 12, August.
- Collins, D., Jordan, C., & Coleman, H. (2007). *Introduction to family social work* (2nd ed.). Belmont: Thompson.
- Cummins, R. A., & Capic, T. (2017). The history of well-being in Oceania. In Estes R., Sirgy M. (Eds.). *The Pursuit of Human Well-Being. International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer, Cham.
- Davies, L., & Rogers, S. (2012). *Well-being index points way to bliss: Live on a remote island, and don't work*. The Guardian Weekly, July 25, 2012, retrieved from <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/jul/24/national-wellbeing-index-annual-results>
- Dolgoff, R., & Felstein, D. (2000). *Understanding social welfare* (5th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- EPU. (2011). *Kualiti hidup Malaysia 2011*. Putrajaya: Unit Perancang Ekonomi Jabatan Perdana Menteri.



- Fraser, N., & Gordon, L. (1994). Civil citizenship against social citizenship. In Steenbergen, B. V. (Ed.). *The Condition of Citizenship*. London: Sage Publication.
- Gabhainn, N. S., & Sixsmith, J. (2005). *Children's understandings of wellbeing*. Dublin: The National Children's Office.
- Gharibi, M., Sanagoumoharer, G., & Yaghoubinia, F. (2016). The relationship between quality of life with marital satisfaction in nurses in social security hospital in Zahedan. *Global Journal Health Science*, 8 (2), 178–184.
- Gill, D. L. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goleman, D. (11 April, 2017). Why emotional control matters? *Mindful Magazine*.
- Hamarat, E., Thompson, D., Steele, D., Matheny, K., & Simons, C. (2002). Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *The Journal of Genetic Psychology*, 163, 360–367.
- Haris Abd.Wahab. (2010). *Kesejahteraan sosial dan pembangunan komuniti: Pendekatan dan indikator*. Kertas kerja dibentangkan di Seminar Serantau Islam dan Kesejahteraan Sejangat Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- Humpert, S. (2013). Gender differences in life satisfaction and social participation, University of Lunberg, Working Paper Series in Economics.
- Johnston, R. J. et al. (2000). *The dictionary of human geography*. Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- Kaneko, K. (2013). Life satisfaction factors on a route island of Thailand: Case study of working and retired people in Eastern Region. *Journal of Management*, 2 (1), 7–20
- Kruger, P. S. (2011). Well-being – the five essential elements. *Applied Research Quality Life*, 6, 325–328.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and emotions: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science Medicine*, 71 (12), 2141–2149.
- Lindstrom, M., Hanson, B. S., & Ostergen P. O. (2001). Socioeconomic differences in leisure time physical activity: The role of social participation and social capital in shaping health related behavior. *Social Science and Medicine* 52 (3), 441–451.
- Majlis Persidangan Psikologi Modal Insan (PICC), Jabatan Perdana Menteri dimuat turun pada 5 Januari 2018 <http://tpm.jpm.gov.my/ms/content/majlis-persidangan-psikologi-modal-insan-picc>.
- Midgley, J. (1995). *Social development: The developmental perspective in social welfare*. London: Sage Publication.

- Neill, J. T. (2008). *Enhancing life effectiveness: The impacts of outdoor education programs*. Unpublished doctoral dissertation. Submitted for examination.
- Neill, J. T., Marsh, H. W., & Richards, G. E. (2003). *The life effectiveness questionnaire: Development and psychometrics*. Unpublished manuscript, University of Western Sydney, Sydney, NSW, Australia. Retrieved September 10, 2005, from <http://wilderdom.com/abstracts/NeillMarchRichards2003LEQDevelopmentPsychometrics.htm>.
- Noraini M. Noor, Ghandi, A. D., Ismahalil Ishak & Saodah Wok. (2012). Development of indicators for family well-being in Malaysia. *Social Indicator Research*.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137–152.
- Podgorelec, S., Gregurovic, M., & Bogadi, S. K. (2015). Satisfaction with the quality of life on Croatian small islands: Zlarin, Kaprije and Zirje. *Island Studies Journal*, 10 (1), 91–110.
- Siti Hajar Abu Bakar Ah. (2011). *Kebajikan sosial: Teori dan praktis*. Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya.
- Siti Hajar Abu Bakar Ah. (2012). *Kesejahteraan sosial: Makna, pendekatan dan strategi pengoperasiannya*. Prosiding Konvensyen Kebangsaan Pengukuhan Kepimpinan IPT dalam Transformasi Sosial Negara, pp. 1–14. AKEPT, Majlis Profesor Negara & Universiti Sains Malaysia.
- Siti Hajar Abu Bakar Ah, Noralina Omar & Zaiton Azman. (2017). Penyertaan Sosial dan Indeks Kesejahteraan Sosial Subjektif Kanak-Kanak Miskin di Malaysia. *Akademika*, 87 (2), Julai: 105–118.
- Tiefenbach, T., & Kohlbacher, L. (2013). *Happiness and life satisfaction in Japan by gender and age*. German Institute for Japanese Studies, Working Paper 13/2.
- WHO (Five) Well-Being Index. (1998). Psychiatric Research Unit. WHO Collaboration Centre in Mental Health.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106 (2), 249–264.
- Zhu, J., & Thargard, P. (2002). Emotion and action. *Philosophical Psychology*, 15 (1), 19–36.
- Zimmerman, S. (1992). *Family policies and family well-being: The role of political culture*. Sage: Newbury Park.