

## Optimistik, Kecekapan Kendiri Umum dan Afek Positif Sebagai Peramal Kebahagiaan Remaja Miskin

Mahirah Masdin, Balan Rathakrishnan, dan Getrude C. Ah. Gang  
Universiti Malaysia Sabah

Kebahagiaan merupakan salah satu fokus yang ditekankan dalam bidang psikologi positif dan menjadi nilai utama setiap individu. Optimistik, kecekapan kendiri umum dan afek positif adalah konstruk kekuatan dalaman positif yang boleh meningkatkan kebahagiaan. Hidup dalam kemiskinan pula menjadi faktor yang boleh menjejaskan kebahagiaan. Kajian ini dijalankan ke atas remaja miskin bertujuan untuk meneroka kebahagiaan melalui konstruk kekuatan dalaman, iaitu optimistik, kecekapan kendiri umum (inisiasi, usaha dan kegigihan) dan afek positif. Kajian berbentuk kuantitatif dijalankan ke atas 436 remaja miskin di Sabah di bawah pendapatan keluarga RM1,170 sebulan mengikut Paras Garis Kemiskinan Negeri Sabah. Alat kajian digunakan adalah *Extended Life Orientation Test (ELOT)* untuk mengukur optimistik, *General Self-Efficacy Scale (GSES)* mengukur kecekapan kendiri umum, *Positive Affective and Negative Scale (PANAS)* mengukur afek positif dan *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* mengukur kebahagiaan. Analisis yang digunakan adalah teknik regresi mudah bagi mengkaji pengaruh menggunakan IBM SPSS Statistics 21.0. Hasil analisis menunjukkan bahawa optimistik dan afek positif berkorelasi secara signifikan dan meramal kebahagiaan. Kecekapan kendiri umum didapati meramal kebahagiaan melalui dimensi inisiasi dan usaha, manakala dimensi kegigihan tidak berkorelasi secara signifikan. Hasil mendapati afek positif lebih meramal kebahagiaan remaja miskin dan diikuti dengan optimistik. Kecekapan kendiri umum (inisiasi dan usaha) meramal secara lemah kebahagiaan remaja miskin. Implikasi kajian ini adalah ke atas remaja miskin untuk mengetahui kekuatan dalaman diri positif boleh meningkatkan kebahagiaan walaupun hidup dalam kemiskinan.

*Kata kunci:* kebahagiaan, optimistik, kecekapan kendiri umum, afek positif, remaja miskin

Menurut Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), kebahagiaan merupakan kesejahteraan secara psikologikal yang optimum berhubung kehidupan manusia. Oleh kerana itu, kebahagiaan menjadi salah satu fokus yang ditekankan dalam psikologi positif yang dapat menjadi nilai utama dan kekuatan individu tanpa mengambil kira status kehidupan (Bartram, 2011). Konsep kebahagiaan sering disiliahgantikan dengan konsep kesejahteraan subjektif, kerana kekaburan makna pada istilah 'kebahagiaan' (Diener, 1984). Konsep kebahagiaan juga menjelaskan penilaian kehidupan yang sama dengan konsep kesejahteraan subjektif, yang menyumbang kepada penggunaan istilah 'kebahagiaan' secara konsisten bagi menggantikan perkataan 'kesejahteraan subjektif' dalam bidang kajian psikologi (Lyubomirsky & Ross, 1999).

Kebahagiaan adalah penting kerana secara empirikalnya mendapati kebahagiaan mendorong kepada pembentukan keperibadian, tingkah laku, fizikal, psikologikal dan sosial yang positif (Diener & Chan, 2011; Lyubomirsky, King, & Diener, 2002; Veenhoven, 2008). Diener dan Ryan (2009) menyatakan bahawa kebahagiaan bukan sekadar menjadi matlamat yang berharga dalam kehidupan, tetapi juga mampu mempengaruhi domain kehidupan yang lain. Kebahagiaan adalah penting kepada golongan remaja (Hall, 1904). Hall (1904) menegaskan bahawa kesihatan dan kebahagiaan remaja adalah mempunyai kepentingan yang sama, yang mana memerlukan perlindungan, pengawasan dan didikan bagi memastikan kesihatan dan kebahagiaan sentiasa berterusan dan menjadikan remaja stabil dalam masyarakat. Kebahagiaan bagi golongan remaja adalah berbeza dengan golongan dewasa

(O'Higgins, Sixsmith, & Gabhainn, 2010). Hal ini kerana, remaja masih mengalami proses perkembangan fizikal dan perubahan hormon mendadak yang menyebabkan remaja cenderung melakukan sesuatu perkara yang berada di luar jangkaan (Hall, 1904).

Kajian kebahagiaan yang berfokuskan kepada golongan remaja adalah perlu diberikan perhatian (Haslina & Jas Laile, 2009), khususnya bagi golongan remaja yang hidup dalam kemiskinan (Noraini, Laily, Asnarulkhadi, & Mohd Daud, 2015). Hal ini kerana, kebahagiaan remaja dengan kumpulan umur lain seperti golongan dewasa adalah berbeza (O'Higgins, Sixsmith, & Gabhainn, 2010) dan adalah penting untuk mengkaji faktor yang boleh mempengaruhi kebahagiaan bagi golongan remaja (Chaplin, 2009). Kebahagiaan dan remaja yang hidup dalam kemiskinan merupakan dua aspek yang saling berkait rapat (Kingdon & Knight, 2006; Pradhan & Ravallion, 2000; Rojas, 2008), kerana kemiskinan mampu memberi perubahan yang pelbagai dalam kehidupan remaja tersebut, sama ada perubahan tersebut secara positif atau negatif. Faktor hidup dalam kemiskinan menghadkan akses remaja yang hidup dalam kemiskinan kepada sumber seperti mendapatkan keperluan hidup yang diperlukan semasa menjalani proses perkembangan (Thatcher & Clark, 2008), iaitu kekangan tersebut boleh menjejaskan kebahagiaan mereka (Dashiff, DiMicco, Myers, & Sheppard, 2009).

Dalam kajian ini pula, kekuatan psikologi yang ada dalam diri remaja yang hidup dalam kemiskinan merupakan konstruk yang dikaji sebagai satu ciri unik yang boleh meningkatkan kebahagiaan mereka. Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) menyebut bahawa kekuatan psikologi positif, konstruk adaptif dan nilai-nilai dalam

diri adalah penting untuk meningkatkan kebahagiaan dan mengatasi masalah psikologikal. Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) menyokong bahawa kajian kebahagiaan tidak seharusnya tertumpu pada mencari kepastian tentang jangkaan faktor yang menyumbang kepada kebahagiaan, sebaliknya mengenal pasti pengaruh unik bagi kekuatan yang wujud dalam diri manusia yang boleh menyumbang kepada kebahagiaan. Remaja yang hidup dalam kemiskinan berkemungkinan gembira kerana mengaplikasikan mekanisme positif yang ada dalam diri ataupun daripada persekitaran yang membolehkan mereka melindungi diri daripada kesan negatif kemiskinan ke atas kebahagiaan (Sharma & Gulati, 2014).

Mengikuti beberapa kajian lepas menjelaskan bahawa kebahagiaan dalam kalangan remaja yang hidup dalam kemiskinan dapat dicapai melalui sikap optimistik (Schweizer, Beck-Seyffer, & Schneider, 1999; Turkum, 2005). Peranan yang dimainkan oleh sikap optimistik adalah sebagai mekanisme mental yang mengharapkan sesuatu yang positif berlaku dalam hidup. Optimistik merupakan orientasi hidup yang mempunyai peranan yang besar ke atas pencapaian kebahagiaan tanpa mengambil kira situasi hidup yang memberikan tekanan (Andersson & Armstead, 1995), seperti kemiskinan. Turkum (2005) mendapati bahawa optimistik mempunyai pengaruh secara langsung dengan rasa bahagia dalam kalangan remaja yang hidup dalam kemiskinan. Hal tersebut dijelaskan kerana, optimistik dalam kalangan remaja yang hidup dalam kemiskinan adalah dikaitkan dengan suatu matlamat dalam hidup yang ingin dicapai (Turkum, 2005). Penjelasan teoritikal daripada Teori Jangkaan Hasil (Carver & Scheier, 1998) menjelaskan bahawa setiap individu mempunyai matlamat hidup yang dijangkakan untuk dicapai pada masa hadapan. Walaupun setiap matlamat itu berbeza-beza mengikut individu atau masa, namun jangkaan positif tersebut yang meningkatkan set emosi positif, iaitu rasa bahagia (Carver & Scheier, 1998; Scheier & Carver, 1992).

Tetapi, Peterson (2006) menyatakan bahawa optimistik menyumbang kepada perasaan yang negatif kerana menjadikan seseorang individu menafikan realiti kehidupannya. Malah, optimistik lebih memanjangkan lagi penderitaan yang dialami oleh individu. Sebagai contoh, optimistik dalam kalangan remaja yang hidup dalam kemiskinan boleh menjadikan remaja tersebut menafikan kedudukan sosialnya dan berkhayal tentang masa hadapan positif yang dijangkakan. Selain itu, Magaletta dan Oliver (1999) menjelaskan bahawa optimistik merupakan karakteristik yang hanya wujud dalam budaya individualistik dan kurang lazim bagi budaya kolektif. Akan tetapi, hidup dalam kemiskinan menyebabkan golongan remaja cenderung berada dalam budaya kolektif kerana mereka akan bergantung dengan sumber-sumber sosial yang lain untuk kelangsungan hidup seharian dan harapan masa hadapan (Lasch, 1978; Shore, 1996).

Manakala, Ikiz dan Telef (2013) menjelaskan kecekapan sendiri umum merupakan konstruk psikologi positif yang berperanan dalam mempengaruhi kebahagiaan. Peranan yang disumbangkan oleh konstruk tersebut adalah sebagai sumber adaptasi remaja yang hidup dalam kemiskinan untuk mempercayai kemampuan dirinya apabila berhadapan dengan tekanan (Harper, Marcus, & Moore, 2003; Kerpelman & Mosher, 2004; Vansteenkiste, Duriez, Simons, & Soenens, 2006;

Wagmiller & Adelman, 2009). Berdasarkan Teori Kognitif Sosial yang diperkenalkan oleh Bandura (1977) menyatakan bahawa remaja yang menunjukkan kecekapan sendiri umum yang tinggi maka cenderung mengalami perasaan yang lebih positif berbanding negatif (Santrock, 2014). Di antara perasaan positif tersebut merujuk kepada berpuas hati, gembira dan bersyukur (Segerstrom & Sephton, 2010). Kecekapan sendiri umum merupakan faktor pelindung yang mendapat perhatian terhad dalam bidang kajian (Hamill, 2003). Kecekapan sendiri umum adalah penting dan kritikal kepada remaja yang hidup dalam kemiskinan kerana mereka merasakan akibat daripada hidup dalam kemiskinan berbanding remaja yang tidak mengalami kemiskinan (Kerpelman & Mosher, 2004).

Terdapat beberapa pengkaji melihat bahawa kepercayaan remaja yang hidup dalam kemiskinan ke atas kapasiti keupayaan dan kemampuannya dapat meningkatkan peluang dan kebahagiaan (Harper, Marcus, & Moore, 2003; Vansteenkiste et al., 2006; Wagmiller & Adelman, 2009). Lazimnya, remaja yang hidup dalam kemiskinan juga mempunyai satu matlamat untuk masa hadapan yang bertepatan dengan tahap perkembangan mereka seperti remaja lain seperti menamatkan persekolahan, mencari pekerjaan dan mempunyai kehidupan yang lebih baik (Nurmi & Salmela-Aro, 2002). Namun, faktor hidup dalam kemiskinan juga boleh menyebabkan remaja yang hidup dalam kemiskinan meragui kecekapannya dan mengembangkan jangkaan yang rendah untuk mencapai matlamat yang telah ditetapkan (Kerpelman & Mosher, 2004).

Huston, Mcloyd, dan Garcia-Coll (1994) pula mencadangkan konstruk afek positif sebagai pengaruh kepada kebahagiaan sebagai kawalan pengalaman emosi remaja semasa hidup dalam kemiskinan. Leary, Tambor, Terdal, dan Downs (1995) kemudiannya menyokong tentang peranan afek positif ke atas kebahagiaan. Menurut Fredrickson (2001) yang menegaskan bahawa afek positif membantu meningkatkan kebahagiaan dalam hidup, malah boleh meramalkan perkembangan positif dan kejayaan dalam jangka masa yang panjang. Davidson (2004) menyokong pandangan tersebut dengan menyatakan bahawa kapasiti tinggi dalam pengurusan emosi dan kecenderungan kepada afek positif adalah menyumbang kepada kebahagiaan.

Selain itu, afek positif juga mempunyai peranan penting dalam mengimbangi status kehidupan yang dimiliki dalam persekitaran (Kirkland, 2015). Sebagai contoh, hidup dalam kemiskinan yang cenderung menyumbang kepada tekanan dan pengalaman negatif, afek positif akan bertindak menyetarakan tingkah laku bersesuaian dengan persekitaran (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999), dalam konteks tertentu (Tamir, 2009) dan mengenal pasti sumber yang boleh mengekalkan rasa bahagia (Carver, 2003). Walau bagaimanapun, penjelasan literatur peranan afek positif adalah sedikit kerana afek positif dipercayai merupakan salah satu komponen dalam kebahagiaan berdasarkan perspektif hedonism (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Ryan & Deci, 2001; Seligman, 2002).

Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk menjawab isu permasalahan yang telah dijelaskan dalam konteks remaja yang hidup dalam kemiskinan, berdasarkan objektif berikut:

1. Mengkaji pengaruh sikap optimistik ke atas kebahagiaan.

2. Mengkaji pengaruh kecekapan sendiri umum ke atas kebahagiaan.

3. Mengkaji pengaruh afek positif ke atas kebahagiaan.

## Metode

### Responden

Kajian kaedah kuantitatif menggunakan set soal selidik dijalankan ke atas populasi remaja miskin, iaitu 18 hingga 25 tahun di kolej atau universiti. Seramai 436 orang remaja miskin terlibat dalam kajian ini, dengan remaja lelaki sebanyak 34.9% (152 orang) dan remaja perempuan sebanyak 65.1% (284 orang). Responden terdiri daripada remaja miskin, iaitu kemiskinan keluarga berdasarkan Paras Garis Kemiskinan (PGK) Negeri Sabah, iaitu pendapatan isi rumah di bawah RM 1, 170 sebulan (Unit Perancang Ekonomi, 2015). Responden kajian diambil daripada kolej/universiti di sekitar bandar Kota Kinabalu, iaitu Universiti Malaysia Sabah (290 orang), Universiti Teknologi MARA Kampus Kota Kinabalu (64 orang), Ascott Academy (33 orang) dan MAHSA College (49 orang).

### Prosedur

Kaedah tadbiran soal selidik dijalankan melalui dua peringkat, iaitu persampelan *convenience* dan bertujuan. Persampelan *convenience* dijalankan pada peringkat pertama, iaitu mendapatkan responden yang berumur di antara 18 hingga 25 tahun di kawasan kolej atau universiti. Responden yang mudah diperoleh dan mempunyai kesanggupan untuk terlibat dalam kajian dipilih sebagai responden kajian. Walau bagaimanapun, pengkaji tetap menekankan maklumat kebenaran daripada responden, iaitu pengkaji menyediakan set borang kebenaran pada muka hadapan alat kajian bagi mendapatkan kebenaran responden untuk menyertai kajian.

Sebanyak 650 set soal selidik ditadbirkan sendiri oleh pengkaji kepada responden. Setelah kesemua set soal selidik dijawab lengkap, persampelan peringkat kedua, iaitu persampelan bertujuan dijalankan dan mengenal pasti sebanyak 436 responden yang memenuhi kriteria kajian. Persampelan bertujuan adalah untuk mengenal pasti remaja yang hidup dalam kemiskinan berdasarkan maklumat demografi yang diisi dalam set soal selidik. Tujuan pengkaji menjalankan persampelan bertujuan pada peringkat kedua adalah disebabkan sensitiviti untuk bertanya secara langsung kepada responden berkenaan pendapatan isi rumah keluarga dalam tempoh sebulan. Setelah pengkaji mengenal pasti responden yang benar-benar memenuhi kriteria kajian, pengkaji menjalankan proses memasukkan data dan menganalisis data.

### Alat Kajian

Sebanyak empat jenis alat kajian yang digunakan mewakili pembolohubah masing-masing dengan satu set maklumat demografi responden. Kebahagiaan yang dijadikan pemboleh ubah terikat diukur menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) (Hills & Argyle, 2002) mengandungi 29 item asal. Nilai kebolehppercayaan alfa *Cronbach* alat kajian OHQ adalah .838, yang mana konsisten dengan nilai yang diperoleh

oleh Robbins, Francis, dan Edwards (2010), iaitu .91. Optimistik sebagai pemboleh ubah bebas diukur menggunakan *Extended Life Orientation Test* (ELOT) oleh Chang *et al.* (1997) yang direplikasi daripada *Life Orientation Test* (LOT) (Scheier & Carver, 1985). Nilai alfa *Cronbach* yang diperoleh dalam kajian ini adalah baik, iaitu .74, konsisten sebagaimana nilai yang diperoleh oleh pengkaji asal, iaitu di antara .73 hingga .84. ELOT mengandungi 15 item yang mengukur optimistik. Kecekapan sendiri umum diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) (Sherer *et al.*, 1982) terdiri daripada 17 item. Analisis kebolehppercayaan alfa *Cronbach* yang diperoleh dalam kajian ini adalah .763. Akhir sekali, afek positif diukur menggunakan *Positive Affective and Negative Affective Schedule* (PANAS) (Watson *et al.*, 1988). Hanya 10 item yang menyatakan pengalaman emosi positif yang digunakan dalam PANAS. Hasil kebolehppercayaan alfa *Cronbach* adalah .88, iaitu pada nilai kebolehppercayaan yang tinggi.

### Analisis Statistik

Data dianalisis menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 21.0. Analisis kekerapan digunakan untuk melihat maklumat demografi dan analisis Regresi Mudah bagi mengkaji pengaruh pembolohubah bebas ke atas pembolohubah terikat.

## Keputusan

### Optimistik dan Kebahagiaan

Analisis menunjukkan nilai R Kuasa Dua optimistik adalah 17% peratus varians ke atas kebahagiaan ( $\beta = .412$ ,  $k < .01$ ). Dapatan menjelaskan bahawa optimistik meramal kepada kebahagiaan remaja yang hidup dalam kemiskinan sebanyak 17%. Menurut Cohen (1988) sumbangan nilai R Kuasa Dua tersebut adalah sederhana, tetapi memberi kesan ke atas peningkatan kebahagiaan. Maka, ini menjelaskan bahawa remaja yang hidup dalam kemiskinan yang bersikap optimistik akan dapat meningkatkan kebahagiaan mereka.

### Kecekapan Kendiri Umum dan Kebahagiaan

Tiga konstruk yang terkandung dalam kecekapan sendiri umum, iaitu inisiasi, usaha dan kegigihan. Konstruk inisiasi dan usaha menunjukkan pengaruh yang negatif, iaitu mengurangkan kebahagiaan. Konstruk inisiasi memberi sumbangan varians sebanyak 11.9% ( $\beta = -.346$ ,  $k < .01$ ) ke atas penurunan kebahagiaan, sementara usaha menyumbang sebanyak 10.1% ( $\beta = -.317$ ,  $k < .01$ ). Konstruk kegigihan tidak memberi sebarang sumbangan ke atas kebahagiaan. Maka, dapatan merumuskan bahawa remaja yang menunjukkan kecekapan sendiri umum inisiasi dan usaha yang tinggi akan menurunkan kebahagiaan mereka.

## Afek Positif dan kebahagiaan

Didapati afek positif memberi sumbangan varians sebanyak 22.4 peratus ke atas kebahagiaan ( $\beta=.473$ ,  $k<.01$ ). Sumbangan yang diberikan adalah ke aras positif tetapi sederhana mengikut penilaian R Kuasa Dua oleh

Cohen (1988). Dapatan mendapati afek positif memberi sumbangan yang lebih kuat berbanding pembolehubah optimistik dan kecekapan sendiri umum ke atas kebahagiaan. Maka, dapatan merumuskan bahawa remaja yang menunjukkan pengalaman emosi positif yang tinggi akan dapat meningkatkan kebahagiaan mereka.

Jadual 1  
*Analisis Regresi Mudah Penguji Hipotesis*

Pembolehubah	Beta	R <sup>2</sup>	Sig.	F
Optimistik	.412**	.170	.000	88.84
Kecekapan Kendiri Umum				
Inisiasi	-.346**	.119	.000	58.88
Usaha	-.317**	.101	.000	48.64
Kegigihan	-.105	.011	.028	4.83
Afek Positif	.473**	.224	.000	125.3

\*\* = aras kesignifikan pada .01, R<sup>2</sup> = R Kuasa Dua, Sig. = Signifikan, F = Nilai F

## Perbincangan

### Optimistik dan Kebahagiaan

Sikap optimistik merupakan satu bentuk orientasi hidup yang penting kepada golongan remaja (Singh & Mishra, 2012), yang merupakan salah satu potensi diri yang boleh membentuk kekuatan psikologikal mengikut komponen kebahagiaan eudaimonism (Henderson & Knight, 2012). Remaja yang memilih atau membentuk orientasi hidupnya secara positif, maka akan menjadi remaja yang optimis. Menjadi optimistik bermakna remaja mengharapakan kebarangkalian hasil yang terbaik dalam apa sahaja bentuk situasi. Bagi remaja yang mempunyai pengalaman membesar dalam persekitaran yang kurang baik, iaitu seperti kemiskinan, pengalaman tersebut adalah cenderung berpanjangan dan sukar untuk diubah. Tetapi, sikap yang dimiliki merupakan satu cara yang mempunyai kebarangkalian tinggi membantu remaja berhadapan dengan hidup dalam kemiskinan dengan lebih baik. Sikap optimistik juga menentukan kemampuan remaja mengawal tekanan dan kemurungan yang dihadapi, khususnya bertindak sebagai strategi adaptasi kepada situasi (Carver & Connor-Smith, 2010; Solberg Nes & Segerstrom, 2006).

Dapatan kajian ini menyokong dapatan kajian pengkaji lepas seperti Turkum (2005) dan Ho, Cheung dan Cheung (2010) yang mendapati bahawa pengaruh sikap optimistik ke atas kebahagiaan dapat dijelaskan melalui penilaian remaja tentang kehidupannya dan penentuan matlamat di masa hadapan. Penentuan matlamat adalah subjektif kerana setiap manusia mempunyai matlamat yang berbeza-beza dalam hidup. Tetapi, sikap terhadap jangkaan kepada matlamat tersebut yang menentukan kebahagiaan remaja (Carver & Scheier, 1998; Scheier & Carver, 1992). Sikap optimistik juga menentukan pendirian remaja tentang masa hadapannya, yakni kehidupan akan datang (Schweizer et al., 1999). Remaja optimis akan konsisten dengan pemikiran positif dan sentiasa yakin bahawa walau apa sahaja kehidupan yang dijalani pada masa kini tidak akan menjejaskan pandangannya tentang masa hadapannya secara positif (Carver & Scheier, 1998).

### Kecekapan Kendiri Umum dan Kebahagiaan

Bandura (1977) menjelaskan bahawa kecekapan sendiri umum dianggap mempunyai pengaruh yang kuat dalam perkembangan remaja serta mempengaruhi corak pemikiran positif tentang kehidupan yang dilalui, jangkaan positif terhadap masa hadapan, sekali gus memberikan emosi positif yang menggalakkan kebahagiaan. Namun, dapatan kajian ini berbeza dengan kajian-kajian lepas yang menyokong peranan kecekapan sendiri umum dalam meningkatkan kebahagiaan. Sebagai contoh, kajian Harper, Marcus dan Moore (2003), Vansteenkiste et al., (2006) dan Wagmiller dan Adelman (2009) yang mendapati bahawa kepercayaan remaja dengan kemampuannya boleh meningkatkan peluang perkembangan dan kebahagiaan.

Dapatan dalam kajian ini mendapati kecekapan sendiri umum bertindak menurunkan kebahagiaan apabila remaja yang hidup dalam kemiskinan percaya dengan kemampuannya untuk memulakan sesuatu matlamat dan berusaha untuk mencapai matlamat tersebut. Hal ini berkemungkinan boleh disebabkan oleh keraguan remaja yang hidup dalam kemiskinan dengan kemampuannya sendiri. Kerpelman dan Mosher (2004) ada menyebut bahawa faktor kemiskinan menyebabkan remaja mengembangkan jangkaan yang rendah dalam hidupnya dan kurang yakin dengan kemampuannya melakukan matlamat. Sekiranya mereka memulakan sesuatu matlamat dan berusaha ke atas matlamat tersebut, namun disebabkan oleh faktor hidup dalam kemiskinan dan mendapat akses sumber yang terhad untuk menjayakan matlamat tersebut, ia boleh menyumbang kepada tekanan (Karaca, Karakoc, Bingol, Eren, & Andsoy, 2016).

### Afek Positif dan Kebahagiaan

Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) menekankan pengalaman emosi positif, iaitu afek positif sebagai indikator penting dalam kehidupan remaja. Sumbangan afek positif adalah ketara ke atas kebahagiaan dan kesejahteraan (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Ryan

& Deci, 2001; Seligman, 2002). Menurut Fredrickson (1998) menerusi teori *broaden-and-build*, kepentingan afek positif dalam kehidupan seseorang adalah ke atas proses kognitif dan tingkah laku. Hal ini menunjukkan afek positif membantu mengembangkan pemikiran untuk memberi maklum balas khususnya apabila berhadapan dengan situasi negatif dan mendorong pembentukan tingkah laku yang lebih baik. Afek positif juga mempunyai peranan penting dalam mengimbangi status kehidupan yang dimiliki dalam persekitaran (Kirkland, 2015). Sebagai contoh, hidup dalam kemiskinan yang cenderung menyumbang kepada tekanan dan pengalaman negatif, afek positif akan bertindak menyetarakan tingkah laku bersesuaian dengan persekitaran (Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999), dalam konteks tertentu (Tamir, 2009) dan mengenal pasti sumber yang boleh mengekalkan rasa bahagia (Carver, 2003).

Dapatan kajian ini mendapati bahawa afek positif merupakan pengaruh yang penting ke atas kebahagiaan remaja yang hidup dalam kemiskinan. Hal ini dapat dijelaskan melalui pengalaman emosi positif yang dihargai dan cenderung bersifat konsisten dapat mengelakkan remaja yang hidup dalam kemiskinan memberi perhatian kepada pengalaman yang kurang baik. Bryant, Chadwick, dan Kluwe (2011) menjelaskan bahawa penghargaan ke atas pengalaman emosi positif dapat mengekalkan afek positif. Walaupun berhadapan dengan situasi kehidupan yang kurang baik, afek positif menyebabkan remaja menukar pengalaman afek negatif kepada bersifat sementara (Lyubomirsky & Ross, 1999). Dalam kata lain, afek positif menjadikan remaja yang hidup dalam kemiskinan membentuk pemikiran yang fleksibel dan tidak bergantung lama ke atas peristiwa yang kurang baik (Isen & Daubman, 1984).

### Kesimpulan

Kajian ini meneroka pengaruh kekuatan psikologikal, iaitu optimistik, kecekapan sendiri umum dan afek positif remaja yang hidup dalam kemiskinan ke atas kebahagiaan. Kajian mendapati afek positif menjadi pengaruh yang lebih kuat ke atas kebahagiaan dan diikuti dengan optimistik. Kecekapan sendiri umum pula khususnya pada dimensi inisiasi dan usaha didapati mengurangkan kebahagiaan. Kajian ini berkepentingan kepada golongan remaja yang hidup dalam kemiskinan untuk membentuk sikap optimistik tentang kehidupannya dan sentiasa menghargai pengalaman afek positif bagi mengelakkan mereka terjejas secara emosi dengan pengalaman yang negatif.

Implikasi khususnya ke atas teori *The Broaden-and-Build of Positive Emotion* iaitu hasil kajian ini mengukuhkan lagi pandangan teori tersebut bahawa afek positif lebih berperanan dalam mempengaruhi kebahagiaan. Hasil kajian ini juga memberi implikasi secara praktis khususnya kepada ibu bapa mengenai kepentingan menyediakan persekitaran yang bersesuaian untuk perkembangan kecekapan sendiri anak-anak bagi mendapatkan tahap kecekapan sendiri yang tinggi dan konsisten hingga ke peringkat remaja. Terdapat limitasi yang telah dikenal pasti adalah aspek generalisasi hasil kajian dari konteks perbezaan budaya. Kajian ini tertumpu kepada remaja di Malaysia iaitu mengamalkan budaya kolektivisme berbanding negara-negara yang mengamalkan individualism. Maka, hasil kajian ini berkemungkinan kurang tepat menjelaskan kebahagiaan

remaja miskin yang hidup dalam budaya individualisme. Oleh itu, cadangan untuk kajian akan datang kepada bakal pengkaji agar mempertimbangkan struktur sampel diperluaskan kepada budaya yang berlainan seperti kolektivisme dan individualisme. Maka dengan itu, penjelasan dan bukti empirikal tentang kebahagiaan remaja miskin akan dapat disokong dan dibincangkan dengan lebih terperinci.

### Rujukan

- Anderson, N. B., & Armstead, C. A. (1995). Toward understanding the association of socioeconomic status and health: A new challenge for the biopsychosocial approach. *Psychosomatic Medicine*, 57, 213–225.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bartram, D. (2011) Economic Migration and Happiness: Comparing Immigrants' and Natives' Happiness Gains from Income. *Social Indicators Research*, 103(1), 57–76.
- Bryant, F. B., Chadwick, E. D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, 1, 107–126.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., Berntson, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 839–855.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17, 241–261.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61, 679–704.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433–440.
- Chaplin, N. N. (2009). Please may I have a bike? Better yet, may I have a hug?: An examination of children’s and adolescent’s happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10, 541–562.
- Dashiff, C., Dimicco, W., Myers, B., & Sheppard, K. (2009). Poverty and adolescent mental health. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 22, 23–32.
- Davidson, R. J. (2004). What does the prefrontal cortex “do” in affect: perspectives on frontal EEG asymmetry research. *Biological Psychology*, 67(1-2), 219–233.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95, 542–575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.

- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology, 39*, 391–406.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1–43.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218–226.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion, and Education* (2 vol.). New York: Appleton.
- Hamill, S. K. (2003). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. *Colgate University Journal of the Sciences, 35*, 115–146.
- Harper, C., R., Marcus, & K., Moore. 2003. Enduring Poverty and the Conditions of Childhood: Lifecourse and Intergenerational Poverty Transmissions. *World Development, 31*(3), 535–554.
- Haslina Muhamad & Jas Laile Jaafar (2009). The relationship of personality to subjective well-being in Malaysian youths. *International Psychology Bulletin, 13*(1), 10–15.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International journal of Wellbeing 2*(3), 196–221.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 33*, 1073–1082.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well being. *Personality and individual Differences, 48*, 658–666.
- Huston, A. C., McLoyd, V. C., & Garcia Coll, C. (1994). Children and poverty: *Issues in contemporary research. Child Development, 65*, 275–282.
- İkiz, E., & Telef, B. B. (2013). The effects of socioeconomic status and gender besides the predictive effect of self-efficacy on life satisfaction in adolescence. *International Journal of Social Science, 6*(3), 1201–1216.
- Isen, A. M., & Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 1206–1217.
- Karaca, S., Karakoc, A., Bingol, F., Eren, N., & Andsoy, I. I. (2016). Comparison of Subjective Wellbeing and Positive Future Expectations in Between Working and Nonworking Adolescents in Turkey. *Iran Red Crescent Med, 18*(2).
- Kerpelman, J. L., & Mosher, L. S. (2004). Rural African American adolescents' future orientation: The importance of self-efficacy, control and responsibility, and identity development. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 4*(2), 187–208.
- Kingdon, G., & J. Knight. (2006). The measurement of unemployment when unemployment is high. *Labour Economics, 13*(3), 291–315.
- Kirkland, T. (2015). Relationships Between Positive and Negative Affect in Happiness and Hypomania Risk. Master Dissertation. The Ohio State University.
- Lasch, C. (1978). *The culture of narcissism: American life in an age of diminishing expectations*. New York: Norton.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. J., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor. The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 518–530.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 988–1007.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2002). Happiness is a Good Thing: A Theory of the Benefits of Positive Affect. Unpublished paper, University of California at Riverside.
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology, 55*(5), 539–551.
- Noraini Ismail, Laily Paim, Asnarulkhadi Abu Samah, & Mohd Daud Awang (2015). The Structural Model of Economic Hardship and Subjective Well-Being Among Vulnerable People. *Journal of Techno Social, 7*(12), 53–72.
- Nurmi, J., & Salmela-Aro, K. (2002). Goal construction, reconstruction and depressive symptoms in a life-span context: The transition from school to work. *Journal of Personality, 70*, 385–420.
- O'Higgins, S., Sixsmith, J., & Gabhainn, S. N. (2010). Adolescents' perceptions of the words "health" and "happy". *Health Education, 110*(5), 367–381.
- Peterson, C. (2006). The Values in Action (VIA) Classification of Strengths. In Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S., *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Pradhan, M., & Ravallion, M. (2000). Measuring poverty using qualitative perceptions of consumption adequacy. *Review of Economics and Statistics, 82*, 462–471.
- Robbins M., Francis, L. J., & Edwards, B. (2010). Happiness as stable extraversion: internal consistency reliability and construct validity of the Oxford Happiness Questionnaire among undergraduate students. *Current Psychology, 29*(2), 89–94.
- Rojas. C. (2008). Price Competition in U.S. Brewing. *Journal of Industrial Economics, 56*, 1–31.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology* (Vol. 52; 141-166). Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Santrock, J. W. (2014). *Essentials of life-span development*. US: McGraw Hill.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 4*, 219–247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being:

- The influence of generalized outcome expectancies. *Health Psychology, 16*, 201–228.
- Schweizer, K., Beck-Seyffer, A., & Schneider, R. (1999). Cognitive bias of optimism and its influence on psychological well-being. *Psychological Report, 84*, 627–636.
- Segerstrom, S. C., & Sephton, S. E. (2010). Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect. *Psychological Science, 21*, 448–455.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5–14.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Sharma, N., & Gulati, J. K. (2014). Self-esteem & Social Support as predictors of Happiness among adolescents living in Socio-economics Hardship. *Asian Journal of Home Science, 9*(2), 402–408.
- Shore, B. (1996). *Culture in mind: Cognition, culture, and the problem of meaning*. New York: Oxford University Press.
- Singh N., & Mishra R. K. (2012). Does language proficiency modulate oculomotor control? Evidence from Hindi–English bilinguals. *Biling. Lang. Cogn. 15*, 771–781.
- Solberg Nes, L., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 235–251.
- Tamir, M. (2009). Differential preferences for happiness: Extraversion and trait-consistent emotion regulation. *Journal of Personality, 77*, 448–470.
- Thatcher, D. L., & Clark, D. B. (2008). Adolescents at risk for substance use disorders Alcohol. *Research & Health, 31*(2), 168–176.
- Türkü, A. S. (2005). Do optimism, social network richness and submissive behaviors predict well-being? Study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality, 33*(6), 619–628.
- Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J., & Soenens, B. (2006). Materialistic values and well-being among business students: Further evidence of their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(12), 2892–2908.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies, 9*, 449–464.
- Wagmiller, R. L., & Adelman, R. M. (2009). *Childhood and intergenerational poverty: The long-term consequences of growing up poor*. New York City: National Center for Children in Poverty, Columbia University Mailman School of Public Health.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063–1070.