

Selarikah Makna Kepuasan Hidup daripada Perspektif Wanita Pertengahan Usia Bekerjaya di Hulu Langat dengan Perspektif Islam?

(Is the Meaning of Life Satisfaction from the Perspectives of Middle-Aged Career Women in Hulu Langat, Selangor Consistent with Islamic Perspective?)

SITI MARZIAH ZAKARIA, NOR BA'YAH AB. KADIR & NASRUDIN SUBHI

ABSTRAK

Wanita pertengahan usia berkemungkinan untuk mengalami sindrom kekosongan, menopause, masalah kesihatan, gangguan tidur, lethargi, penambahan berat badan dan masalah tumpuan. Beban kerja melampau, pelbagai peranan di rumah, penjagaan warga tua dan sebagainya memburukkan lagi kesejahteraan emosi dan kepuasan hidup wanita pertengahan usia. Wanita kerap kali melaporkan kepuasan hidup yang lebih rendah berbanding lelaki. Mereka juga lebih tinggi risiko untuk mengalami kemurungan, "burn out" dan kesunyian. Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah kualitatif berdasarkan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini digunakan bagi meneroka dan memahami pengalaman sebenar serta perasaan peserta kajian yang dikaji. Objektif kajian ialah untuk meneroka makna kepuasan hidup daripada perspektif wanita pertengahan usia yang bekerjaya. Soalan berstruktur separa telah digunakan untuk memungut data daripada sembilan orang wanita pertengahan usia di Hulu Langat, Selangor, Malaysia. Hasil kajian menunjukkan bahawa kepuasan hidup didefinisikan dalam empat tema iaitu; 1) kejayaan/pencapaian, 2) ketenangan jiwa dan fikiran, 3) keselesaan hidup serta 4) keredhaan dan kesyukuran. Empat tema ini dibincangkan daripada sudut kesejahteraan emosi dan kepuasan hidup. Wanita pertengahan usia yang dikaji membuat penilaian kepada kepuasan hidup dengan melihat lebih kepada aspek-aspek dalaman dan kerohanian. Mereka cuba membina kehidupan yang lebih bermakna, lebih tenang dan diredhai. Dapatan kajian dapat memberi input penting kepada perancangan program bagi meningkatkan kepuasan hidup wanita bekerjaya pertengahan usia. Ia juga membantu para kaunselor, pegawai kebijakan dan penyelidik untuk lebih memahami keperluan dan perspektif hidup wanita pertengahan usia.

Kata kunci: Wanita pertengahan usia; kepuasan hidup; kesyukuran; kejayaan; keselesaan

ABSTRACT

Middle-aged women are likely to experience empty nest syndrome, menopause, health problem, sleep disturbance, lethargy, weight gain and attention deficit. Overwhelming workload, multiple roles at home, elderly care giving and so forth have worsened the situation. These factors may influence their emotional well-being and life satisfaction. Women are frequently reported to have lower life satisfaction compare to men. They are also at higher risk of developing depression, burn out and loneliness. The study employed qualitative method based on phenomenological approach. This approach was adopted to explore and understand the real experiences and the feelings of the participants. The objective of the study is to explore the meaning of life satisfaction from the perspectives of middle-aged working women. A set of semi-structured questions was adhered to gain the data from nine middle aged working women in Hulu Langat, Selangor, Malaysia. The result of the study showed that life satisfaction has been defined in four themes, which are: 1) success/achievement, 2) tranquility of soul and mind, 3) life comfort, and 4) acceptance and gratitude. These four (4) themes are discussed from the perspectives of emotional well-being and life satisfaction. Middle-aged women review their life satisfaction by considering more on the internal and spiritual aspects. They attempt to build a more meaningful, more peaceful and blessed life. The research finding offers significant

input to the planning of program to uplift life satisfaction of middle-aged career women. It can also facilitate counselors, social workers, and researchers to better understand the need and life perspective of middle aged career women.

Keywords: Middle-aged women; life satisfaction; gratitude; success; comfort

PENGENALAN

Kepuasan hidup menggambarkan pengalaman-pengalaman yang memberi kesan kepada persepsi seseorang tentang kepuasan hidupnya. Pengalaman-pengalaman hidup yang positif akan memotivasikan individu untuk terus mencapai matlamat hidup (Bailey et al. 2007). Pengalaman-pengalaman positif yang telah dilalui tentunya memberi kesan yang positif kepada penghargaan sendiri. Seterusnya, penghargaan sendiri, mood dan emosi, personaliti, persekitaran, nilai, budaya serta pandangan seseorang tentang kehidupan akan memberi kesan kepada kepuasan hidup (Bailey et al. 2007). Kepuasan hidup umum datang daripada penilaian peribadi seseorang dan apa yang dianggapnya penting dalam hidup. Sebagai contoh, keluarga merupakan aspek yang paling penting bagi kebanyakan individu. Namun, ada juga yang menganggap nilai material dan wang lebih penting daripada keluarga, terutamanya dalam kalangan golongan yang sering ditindas daripada segi ekonomi (Georgellis, Tsitsianis & Yin 2009).

Kepuasan hidup ialah satu konstruk subjektif yang berubah mengikut jantina, tahap pendidikan, umur, pendapatan dan faktor demografi yang lain (Easterlin 2010; Blanchflower & Oswald 2004). Sebagai contoh, Chipperfield dan Havens (2001) mendapati bahawa wanita dan lelaki yang mengalami kegagalan dalam rumahtangga melaporkan kepuasan hidup yang rendah. Sementara itu, Shichman dan Cooper (2004) pula mendapati tahap pendidikan, pendapatan dan perkahwinan sebagai faktor utama kepuasan hidup. Manakala dalam kalangan warga tua, aspek kewangan dan fizikal lebih signifikan dalam mempengaruhi kepuasan hidup. Umur juga berkait rapat dengan kepuasan hidup (Jan & Masood 2008: 33-42). Semakin meningkat umur seseorang, kepuasan hidup didapati menurun sebanyak 40%.

Usia pertengahan sinonim dengan senario krisis pertengahan usia yang dijangkakan berlaku pada sekitar umur 40-45 tahun. Ia digambarkan sebagai satu perubahan mendadak pada personaliti, gaya hidup dan keutamaan dalam hidup. Dalam episod ini, lelaki dan wanita akan mula menilai semula

matlamat hidup mereka, pencapaian, kejayaan, gaya hidup dan struktur hidup. Pencetus kepada semua ini ialah kesedaran tentang kematian yang semakin menghampiri (Jacques 1965). Mereka akan membuat perubahan kepada aspek dan gaya hidup yang dirasakan tidak sesuai untuk mencapai kesejahteraan hidup. Berstad et al. (2016) telah meninjau kesan perubahan gaya hidup ke atas kadar kematian dalam kalangan dewasa pertengahan usia berumur antara 50 hingga 60 tahun. Kajian mendapati bahawa dewasa pertengahan usia yang membuat perubahan gaya hidup ke arah yang lebih positif (berdasarkan saranan doktor) mempunyai jangka hayat yang lebih panjang dan dapat mengelakkan daripada kematian awal (Berstad et al. 2016).

Wanita pada usia pertengahan akan melalui perubahan fizikal, kognitif dan emosi. Mereka perlu menerima hakikat kemerosotan fungsi dan kecekapan aspek-aspek tersebut. Perubahan pada makna hidup juga biasa dilakukan pada fasa pertengahan usia setelah melalui pelbagai pengalaman sebelum ini. Pandangan mereka terhadap agama turut sama berubah seiring dengan perubahan dalam perspektif terhadap kehidupan (Costello 2012). Perubahan-perubahan ini akan memberi kesan kepada persepsi kepuasan hidup atau kesejahteraan hidup. Di peringkat ini, mereka akan sentiasa membuat pilihan, memilih apa yang perlu dilakukan, bagaimana untuk memperuntukkan masa dan sumber serta menilai semula semua aspek kehidupan (Santrock 2011). Individu pada usia pertengahan akan mula melihat semula di mana mereka sebelum ini dan apa yang telah mereka lakukan dalam hidup sebelum ini. Mereka memandang ke hadapan dengan melihat berapa lama lagi masa yang tinggal untuk mereka lakukan apa yang diharapkan dalam hidup (Santrock 2011).

Howell (2001) merumuskan bahawa pertengahan usia merupakan satu fasa untuk mencipta semula diri. Ia diandaikan seperti remaja pada usia tua. Ia merupakan fasa perubahan hidup yang melibatkan penilaian semula dan pencapaian. Kebanyakan wanita yang ditemu bual daripada

pelbagai latar belakang menyifatkan pertengahan usia sebagai satu fasa harapan dan kelahiran semula. Wanita pertengahan usia akan memberi fokus kepada bagaimana mereka ingin menjalani kehidupan dan apa yang penting bagi mereka (Howell 2001). Mereka akan mula melihat ke dalam diri dan meneroka perubahan-perubahan hidup yang membawa makna kepada mereka. Kesan-kesan kehilangan akan dinilai yang boleh mengakibatkan kesedihan yang mendalam, kemurungan, kekosongan dan kesunyian emosi.

Ringkasnya, usia pertengahan merupakan fasa yang begitu kritikal dalam kehidupan seseorang kerana ia merupakan “pintu gerbang” menuju usia tua (Costello 2012). Ia juga dikenali sebagai fasa remaja di usia tua kerana kejutan-kejutan yang dialami di usia ini dan perubahan hidup yang dilalui. Pada usia pertengahan, tumpuan mula dialihkan kepada aspek-aspek yang difikirkan lebih penting dalam kehidupan mereka seperti aspek agama, ibadah dan keluarga. Mereka mula memikirkan kehidupan selepas kematian dan membuat penilaian semula kehidupan yang telah dan sedang dilalui (Santrock 2011). Unikinya, pertengahan usia merupakan titik masa yang sangat sesuai untuk dilakukan penilaian ke atas kepuasan hidup kerana mereka berada di dalam fasa “generativity vs stagnation” menurut perspektif Erik Erikson (Santrock 2011).

Kajian mengenai kepuasan hidup dalam kalangan wanita pertengahan usia telah dilakukan secara meluas di luar negara. Walau bagaimanapun aspek kepuasan hidup kurang diberikan perhatian dalam kajian di Malaysia. Tumpuan lebih diberikan kepada aspek kualiti hidup, kesejahteraan hidup dan kesejahteraan emosi yang mempunyai indikator yang berbeza-beza. Sebagai contohnya, kualiti hidup lebih melihat kepada kriteria yang objektif dalam kehidupan seseorang seperti kemudahan asas, pendapatan, sokongan dan sebagainya. Dalam dunia moden, pencarian kehidupan yang bermakna selalunya disifatkan sebagai salah satu cara untuk mencapai kepuasan hidup. Kehidupan yang bermakna pula mempunyai tafsiran yang berbeza mengikut individu. Golongan yang menjalani kehidupan yang sukar dan daif misalnya, kehidupan akan bermakna bagi mereka sekiranya berjaya keluar daripada kemelut kemiskinan.

Santos et al. (2012) mendalami makna kepuasan hidup dengan mengkaji perkaitan antara makna dalam hidup dan kepuasan hidup. Kajian dijalankan ke atas 969 orang pelajar kolej di Filipina. Kajian menggunakan instrumen standard

iaitu *Meaning in Life Questionnaire*, *Satisfaction with Life Scale* dan *Positive Affect and Negative Affect Schedule*. Dapatan kajian menunjukkan bahawa makna dalam hidup dan kepuasan hidup mempunyai perkaitan yang positif. Makna dalam hidup berdasarkan kepada *Steger's Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) boleh dibahagikan kepada dua komponen iaitu kewujudan makna dan pencarian makna. Ho, Cheung & Cheung (2010) juga turut membuktikan bahawa makna dalam hidup mempunyai perkaitan yang kuat dan positif dengan kepuasan hidup.

Beberapa faktor penting telah dikenal pasti dalam mencapai kehidupan yang bermakna dan berjaya sepanjang bahagian kedua kehidupan (bermula daripada pertengahan usia sehingga meninggal) iaitu faktor hubungan yang rapat dengan individu lain, pembelajaran sepanjang hayat, sikap menerima atau redha dan optimis serta keprihatinan terhadap diri dan orang lain (Corbett 2012). Pengalaman dan ilmu yang dimiliki akan dicurahkan kepada generasi muda. Individu pada usia ini mahu menghabiskan masanya melakukan sesuatu yang bermakna. Mereka akan cuba untuk terus belajar dan mendalami ilmu-ilmu keagamaan. Aspek spiritual didapati menyumbang kepada penuaan. Sebagaimana Macmillan (2012) menegaskan bahawa individu pada bahagian kedua kehidupan mempunyai keperluan sosial dan spiritual yang tinggi. Keperluan ini perlu diambil kira dalam sebarang intervensi perubatan dan kebajikan.

Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk meneroka makna kepuasan hidup daripada perspektif wanita pertengahan usia bekerjaya. Kajian hanya memberi fokus kepada wanita pada usia 40-59 tahun kerana mereka berada pada fasa usia pertengahan yang merupakan satu fasa yang unik. Perspektif tentang makna kepuasan hidup wanita di usia ini tentunya berbeza dengan usia yang lain kerana mereka telah melalui pelbagai pengalaman hidup dan perubahan yang memberi kesan kepada pemikiran dan persepsi mereka.

METODOLOGI

Kajian ini mengguna pakai kaedah kualitatif untuk mendapatkan maklum balas daripada wanita pertengahan usia bekerjaya mengenai makna kepuasan hidup. Pendekatan yang digunakan ialah pendekatan fenomenologi untuk mengetahui pengalaman dan perasaan sebenar peserta

kajian. Pendekatan ini membolehkan penyelidik meneroka dengan lebih dalam makna kepuasan hidup daripada perspektif mereka berdasarkan kepada pengalaman hidup yang telah dilalui. Perspektif yang pelbagai daripada peserta kajian yang berbeza latar belakang telah berjaya dicapai dalam kajian ini.

Laporan daripada Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (KPWKM) menunjukkan bahawa wanita bekerja dalam pelbagai bidang. Antara bidang utama ialah perkhidmatan dan jualan (29%), pentadbiran (17.7%) dan pengurusan (14.8%). Wanita di Selangor memainkan peranan yang besar dalam pembangunan ekonomi dan sosial. Kebanyakan daripada mereka tinggal di bandar-bandar dan bekerja di sektor awam dan swasta. Bilangan wanita yang bekerjaya juga semakin meningkat daripada 2010 hingga 2014 sebagai mana yang dilaporkan KPWKM (2015). Hakikatnya, mereka turut serta dalam pasaran tenaga kerja, bersama-sama dengan lelaki kerana beberapa faktor. Faktor ekonomi, tahap pendidikan yang lebih baik, peningkatan kos sara hidup dan kepuasan sendiri merupakan antara faktor yang penting.

Sebanyak 10 soalan separa berstruktur telah disediakan sebelum menemubual peserta kajian. Soalan ini telah memandu temu bual yang dijalankan supaya skop dan batasan temu bual tidak tersasar. Temu bual memakan masa selama 40 minit hingga 1 jam. Ia dijalankan di premis kerja peserta kajian atau di rumah peserta kajian, mengikut keselesaan mereka. Temubual direkodkan dan kemudiannya di transkrip ke dalam Microsoft Word untuk di analisis. Analisis dijalankan berdasarkan kepada analisis bertema untuk menemukan tema-tema yang paling kerap disebut oleh peserta kajian. Tema-tema yang ditemui kemudiannya disahkan melalui pemeriksaan ahli (*member's check*) dan pandangan rakan sebaya (*peer review*).

Pemilihan peserta kajian untuk kajian kualitatif ini adalah berdasarkan kepada teknik perbezaan maksimum. Teknik ini bermakna peserta kajian perlu dipilih berdasarkan kepada perbezaan latar belakang mereka. Peserta kajian dalam kajian kualitatif ini mempunyai pelbagai latar belakang lokasi, pendidikan, pekerjaan dan tahap kesihatan. Kepelbagaian latar belakang ini penting bagi

mendapatkan perspektif yang pelbagai tentang kepuasan hidup. Walau bagaimanapun, peserta kajian dibataskan kepada beberapa kriteria tertentu untuk memenuhi objektif kajian. Kriteria-kriteria telah ditetapkan supaya kajian dapat dilakukan dengan berfokus dan mendalam.

Jadual 1 menunjukkan butiran latar belakang kajian. Peserta kajian bekerja dan tinggal di daerah berbeza di Hulu Langat iaitu di daerah Ampang, Kajang dan Cheras. Seramai sembilan orang peserta kajian telah terlibat dalam kajian kualitatif ini. Kesemua mereka memenuhi kriteria-kriteria yang telah ditetapkan dalam kajian ini iaitu wanita yang berumur 40 hingga 59 tahun, berbangsa Melayu (beragama Islam) serta tinggal dan bekerja di Ampang, Cheras atau Kajang. Umur minimum peserta kajian yang ditemui bual ialah 43 tahun. Manakala, umur maksimum pula ialah 59 tahun. Umur yang berbeza dan pelbagai telah sengaja dipilih untuk mendapat kepelbagaian pandangan dan pengalaman. Daripada segi kesihatan, kebanyakan mereka melaporkan tahap kesihatan yang baik. Hanya segelintir daripada mereka melaporkan mempunyai kesihatan di tahap sederhana.

Peserta kajian yang ditemui bual terdiri daripada pekerja swasta, kerajaan atau bekerja sendiri. Sebilangan daripada mereka memilih untuk menjadi usahawan dan konsultan setelah memiliki kepakaran, pengalaman dan kewangan yang kukuh. Ada juga yang berkhidmat dengan kerajaan sebagai kerani, pegawai serta wartawan. Latar belakang pendidikan menunjukkan bahawa sebahagian besar peserta kajian memiliki tahap pendidikan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) dan Sijil Pelajaran Tinggi Malaysia (STPM). Terdapat juga sebilangan kecil yang memiliki tahap pendidikan diploma dan ijazah. Daripada segi status perkahwinan pula, kesemua peserta kajian merupakan wanita berkahwin. Wanita bujang mahu pun janda/balu enggan memberikan kerjasama untuk ditemui bual mengenai kepuasan hidup mereka. Apabila diterangkan tajuk serta objektif kajian, mereka menarik diri daripada terlibat dalam kajian kerana beranggapan bahawa privasi mereka diancam. Kajian tidak dapat dijalankan ke atas mereka kerana persetujuan mereka tidak berjaya dicapai.

JADUAL 1. Latar Belakang Peserta Kajian

Peserta kajian	Lokasi	Umur	Kesihatan	Pekerjaan	Pendidikan	Status
1	Ampang	59	Baik	Konsultan	Ijazah	Kahwin
2	Kajang	53	Baik	Usahawan	SPM	Kahwin
3	Kajang	46	Baik	Usahawan	STPM	Kahwin
4	Cheras	45	Baik	Kerani	STPM	Kahwin
5	Kajang	53	Baik	Usahawan	STPM	Kahwin
6	Cheras	47	Sederhana	Kerani	SPM	Kahwin
7	Ampang	45	Sederhana	Kerani	SPM	Kahwin
8	Ampang	52	Baik	Wartawan	STPM	Kahwin
9	Kajang	43	Baik	Pegawai	Diploma	Kahwin

DAPATAN KAJIAN

Kepuasan hidup mempunyai tafsiran yang berbeza mengikut individu. Tafsiran dan makna kepuasan hidup dibentuk oleh pengalaman, personaliti, persepsi dan gaya pemikiran individu. Setelah analisa dilakukan ke atas dapatan, empat sub-tema kepuasan hidup telah ditemui iaitu: 1) kejayaan/pencapaian, 2) ketenangan jiwa dan fikiran, 3) keselesaan hidup serta 4) keredhaan dan kesyukuran.

KEJAYAAN/ PENCAPAIAN

Kejayaan/pencapaian adalah tema yang paling kerap ditemui dalam dapatan kualitatif ini. Semua wanita yang ditemu bual ialah wanita bekerjaya dan di pertengahan usia. Maka kejayaan merupakan ukuran kepuasan hidup yang penting bagi mereka. Kebanyakan wanita bekerjaya di usia ini telah memiliki kerjaya yang stabil dan memegang jawatan yang penting. Justeru, mereka mengukur kepuasan hidup sebagai kejayaan yang dicapai oleh diri mereka sendiri. Antara respons salah seorang peserta kajian: "Kepuasan hidup itu pada kejayaan diri kita sendiri, bukannya kejayaan anak-anak, tetapi kita tumpang merasa bangga la, tetapi kita tak boleh merasa puas dah, sebab itu atas kejayaan dia."- Peserta kajian 2.

Peserta kajian yang sedang mengusahakan taska dan tadika ini berpuas hati sekiranya perniagaan yang diusahakannya berjaya. Beliau yang telah 10 tahun berkecimpung dalam bidang tersebut memberi fokus yang lebih kepada peningkatan kualiti pembelajaran dan pengajaran. Baginya, itulah erti kepuasan hidup. Maklum balas daripada ibu bapa menjadi kayu ukur untuknya menentukan sama ada usaha yang dilakukan selama ini berjaya atau gagal.

Wanita pertengahan usia yang ditemu bual juga mendefinisikan kepuasan hidup sebagai satu tahap apabila mereka berjaya mencapai cita-cita yang diimpikan. Salah seorang peserta kajian menyatakan: "Pada saya kepuasan hidup mestilah mencapai apa impian yang diharapkan selama ini"- Peserta kajian 7. Impian yang mereka tanamkan mungkin terdiri daripada impian dalam kerjaya dan keluarga. Mereka berusaha untuk mencapai keseimbangan dalam kedua-dua aspek kehidupan ini tetapi dalam masa yang sama mengimpikan kecemerlangan di dalam keduanya.

Kepuasan hidup juga adalah pencapaian hidup. Antara indikator pencapaian hidup yang dilihat adalah kejayaan anak-anak dalam kehidupan dan kesihatan. Apabila cita-cita yang diidamkan oleh anak-anak tercapai, ia merupakan satu kepuasan bagi beliau. Oleh itu, kebebasan memilih apa yang diminati oleh anak-anak, sokongan dan pengorbanan adalah penting dalam mencapai impian hidup. Salah seorang daripada wanita yang ditemubual menegaskan: "Kepuasan hidup melihat kepada apa yang kita capai. Contohnya kita nak anak-anak kita berjaya dalam kehidupan, kita lebih sihat, dan apa yang kita cita-citakan, takla terlalu tinggi, tapi tercapai." - Peserta kajian 5.

KETENANGAN JIWA DAN FIKIRAN

Ketenangan jiwa dan fikiran adalah makna lain yang diberikan kepada kepuasan hidup. Kebanyakan peserta kajian bersetuju bahawa ketenangan sangat penting dalam hidup mereka, terutamanya setelah berada di pertengahan usia. Ramai yang menekankan bahawa sumber ketenangan dalam hidup mereka adalah agama, selain daripada anak-anak dan keluarga yang mententeramkan hati. Berikut adalah antara maklum balas peserta kajian:

“Kepuasan hidup ialah memiliki rumahtangga, kewangan yang stabil, keluarga yang sihat dan yang paling penting ketenangan jiwa dan fikiran.” - Peserta kajian 6.

“Bagi saya kepuasan hidup tu apabila kita mempunyai pasangan hidup, anak-anak, keluarga yang mententeramkan hati.” - Peserta kajian 9.

Justeru, keluarga adalah elemen yang diambil kira sebagai punca kepuasan hidup. Keluarga yang harmoni, bersatu hati, faham-memahami, saling mengambil berat dan sebagainya boleh mencetuskan ketenangan jiwa. Mereka berpendapat bahawa ketenangan jiwa adalah perkara yang paling penting dalam hidup. Ia mengatasi keperluan-keperluan yang lain dalam hidup, terutamanya setelah mereka berada di pertengahan usia. Harta yang menimbun dan kerjaya yang disanjung tidak ada makna bagi mereka jika tidak ada ketenangan jiwa.

KESELESAAN HIDUP

Kepuasan hidup juga telah ditafsirkan sebagai keselesaan hidup oleh sebahagian peserta kajian. Antara elemen penting yang menyumbang kepada keselesaan hidup bagi mereka ialah elemen kewangan, kerjaya, kediaman dan kenderaan. Beberapa orang peserta kajian yang dikaji menyuarakan impiannya untuk memiliki rumah sendiri dan kewangan yang stabil. Peserta kajian 9 menyuarakan aspek keselesaan sebagai makna kepuasan hidup. Dia menyatakan: “Kepuasan hidup ialah apabila memiliki tempat perlindungan, kenderaan dan kerjaya yang selesa. Memiliki kesihatan yang baik dan mempunyai persekitaran, jiran-jiran dan teman yang mesra.” - Peserta kajian 9. Peserta kajian lain juga turut mengesahkan dengan berkata: “Saya ingin memiliki rumah yang dijanjikan oleh suami, tukar kereta baru dan ingin mempunyai anak.” - Peserta kajian 7.

Ternyata wanita yang dikaji berhasrat untuk memenuhi beberapa keperluan hidup yang diimpikan seperti rumah dan kereta. Mereka akan berpuas hati setelah berjaya merealisasikan impian tersebut demi keselesaan hidup. Pada usia pertengahan, kebanyakan wanita menjangkakan bahawa kehidupan mereka sudah stabil, mereka mampu memiliki segala yang diidamkan dan hanya meraih hasil daripada usaha mereka selama ini. Maka, keselesaan hidup menjadi kayu ukur bagi mereka untuk menilai pencapaian diri setelah lama

berkecimpung dalam bidang pekerjaan masing-masing.

KEREDHAAN DAN KESYUKURAN

Akhirnya, beberapa orang peserta kajian turut menyatakan bahawa keredhaan dan kesyukuran merupakan kepuasan hidup bagi mereka. Perasaan redha dan syukur merupakan perasaan cukup dengan apa yang ada walaupun berada dalam apa jua situasi tanpa membandingkan tahap kehidupan mereka dengan tahap kehidupan orang lain. Menurut mereka, apabila kita redha dengan apa yang dimiliki dan segala anugerahNya, kegembiraan hidup akan datang dengan sendiri. Syukur juga perlu sentiasa ada dalam apa jua keadaan. Walaupun mungkin tidak kaya atau tidak dapat mencapai apa yang dikehendaki, jika ada perasaan syukur, mereka yakin akan bahagia dan puas dengan kehidupan yang dilaluinya. Berikut adalah respons daripada salah seorang peserta kajian:

“Bagi akak, kalau akak dah pencen sekarang pun, akak rasa, takde apa yang akak nak kejar pun, dah cukup dah dengan apa yang ada sekarang. Alhamdulillah. Mungkin sebab anak-anak pun dah besar...daripada segi lain, entahla, akak pun tak kejar apa-apa lagi kan, ada kerja kosong hari tu, akak tak minta pun.” – Peserta kajian 4. Peserta kajian lain turut mengiyakan perkara ini:

“Kepuasan hidup itu maknanya kita redha kan, kita terima apa yang kita ada. Kalau kita target tak dapat kan. Sebab itu kita kena ada hubungan dengan Allah, percaya kepada qada’ dan qadar kan. Manusia merancang, tapi bila sampai peringkat, kita tak dapat apa yang kita nak, tak boleh nak salahkan takdir kan.” – Peserta kajian 3.

Peserta kajian 3 begitu optimis dengan kehidupannya walaupun perjalanan hidup yang dilaluinya kini tidaklah seperti yang dirancangnya dahulu. Beliau yakin dengan perancangan Allah dan ketentuannya. Sikapnya yang terbuka dan sentiasa menerima ketentuannya membuatnya sentiasa tenang dan berpuas hati dengan kehidupan.

Justeru itu, kepuasan hidup merupakan satu konstruk yang subjektif. Seseorang boleh sahaja mencapai kepuasan hidup dalam apa jua keadaan pun, bergantung kepada makna yang diberikannya kepada kepuasan hidup. Bagi seorang wanita Muslim, keyakinan mereka kepada Yang Maha Kuasa membuatnya redha walaupun sering diuji. Wanita yang tinggi keimanannya, tidak akan menyalahkan takdir jika kehidupan yang

dilaluinya tidak seperti yang diimpikan. Kekayaan, kemewahan dan kemasyhuran bukanlah menjadi fokus utama kehidupan wanita pertengahan usia

yang matang jiwanya dan mantap agamanya. Hasil kajian dapat disimpulkan sebagaimana Rajah 1 di bawah:



RAJAH 1. Makna Kepuasan Hidup daripada Perspektif Wanita Pertengahan Usia Bekerjaya

PERBINCANGAN

Kepuasan hidup ditafsirkan sebagai kejayaan atau pencapaian, keredhaan dan kesyukuran, ketenangan jiwa dan keselesaan hidup. Ia menggambarkan bahawa wanita bekerjaya pertengahan usia di Hulu Langat lebih mementingkan aspek-aspek dalaman daripada luaran. Nilai-nilai redha dan syukur serta ketenangan jiwa memberi makna yang unik kepada kepuasan hidup. Manakala pencapaian pula lebih dirujuk kepada pencapaian dalam akademik untuk anak-anak dan pencapaian dalam kerjaya bagi peserta kajian. Kebanyakan mereka bersetuju bahawa ketenangan hati sangat penting untuk mengukur kepuasan hidup. Pada usia begini, mereka sangat mengimpikan hidup yang tenang bersama-sama dengan keluarga dan anak-anak. Bagi yang sudah mencapai usia pence, tiada apa lagi yang dikejar dalam hidup, melainkan bekalan untuk akhirat.

Kajian oleh Meulemann (2001) juga mengesahkan bahawa peserta kajian yang dikaji kebanyakannya mengukur kepuasan hidup berdasarkan kepada penilaian mengenai kejayaan, bukannya kejayaan itu sendiri. Penilaian mengenai kejayaan mahu pun kegagalan tentunya bersifat subjektif. Kejayaan hidup pada akhir usia juga didapati lebih penting daripada kejayaan pada awal usia. Peserta kajian ini kebanyakannya bersetuju

bahawa mereka mengimpikan kejayaan dalam hidup. Kejayaan bukan diukur melalui pencapaian material, tetapi lebih kepada pencapaian cita-cita. Cita-cita seorang ibu tentunya ialah melihat kejayaan anak-anak. Ada di antara peserta kajian yang telah merasa puas dengan kehidupannya kerana anak-anak telah membesar dan berjaya dalam profesyen masing-masing. Mereka merasakan bahawa tanggungjawab mereka telah sempurna setelah anak-anak berjaya.

Bagi wanita bekerjaya pertengahan usia yang dikaji, kejayaan bagi mereka juga dinilai daripada kejayaan dalam profesyen atau kerjaya mereka. Sebahagian peserta kajian merupakan usahawan dan konsultan. Mereka menilai kejayaan perniagaan yang dijalankan daripada kepuasan pelanggan. Sekiranya pelanggan berpuas hati dan memberikan komen yang positif terhadap perkhidmatan yang ditawarkan, itu merupakan kejayaan bagi mereka. Sebagaimana Poole, Langan-Fox dan Omodei (1993) melaporkan bahawa, persepsi terhadap kejayaan dalam kerjaya adalah berdasarkan kepada kriteria luaran dan dalaman. Antara ukuran penting bagi kriteria dalaman adalah minat dan kepuasan bekerja. Malah, kriteria dalaman yang subjektif adalah penentu yang lebih penting kepada kejayaan dalam kerjaya bagi kebanyakan responden, terutamanya wanita (Powell & Mainiero 1993). Bagi responden lelaki pula, kajian mendapati

bahawa kepuasan kerjaya mereka lebih berkait dengan gaji dan pengkat (Russo, Kelly & Deacon 1991). Perbezaan idea dan persepsi mengenai kejayaan dalam kerjaya ini mungkin dipengaruhi oleh proses sosialisasi wanita dan lelaki, kekangan dalam kerjaya, dan juga umur.

Dapatan kajian kualitatif ini juga turut mendapati bahawa kepuasan hidup ditakrifkan sebagai keredhaan dan kesyukuran. Tema ini sangat menyokong pandangan Seligman (2002) yang mengutarakan bahawa individu boleh mengalami tiga jenis kegembiraan yang terdiri daripada kesyukuran, kekuatan dan kemuliaan. Tiga jenis kegembiraan ini hanya akan dinikmati oleh individu yang menghayati kehidupan dan kekuatan yang dimilikinya. Beliau menyifatkan kesyukuran dan kemaafan sebagai antara salah satu cara untuk menghadapi masa hadapan dengan yakin. Masa hadapan pula haruslah dipandang dengan harapan dan keyakinan. Beliau juga sering mengaitkan emosi positif dengan kegembiraan. Sebagaimana yang dibuktikan daripada kajian ini bahawa individu yang berpuas hati dengan kehidupannya kini adalah mereka yang melihat pengalaman hidup yang lepas secara konstruktif.

Ini disokong oleh Lambert et al. (2009) yang mencadangkan bahawa individu yang mempunyai kesyukuran yang tinggi melihat dunia dengan pandangan bahawa semua perkara adalah lebih baik daripada apa yang terzahir. Orang yang bersyukur akan menganggap memori-memori pengalaman negatif sebagai kurang berpengaruh kepada kehidupan yang dilalui sekarang berbanding dengan orang yang kurang bersyukur (Watkins 2004). Peristiwa-peristiwa hidup yang negatif dilihat daripada pandangan yang positif bagi mereka yang bersyukur (McAdams et al. 2001). Justeru, kesyukuran sebagai satu emosi telah dimanfaatkan oleh pakar psikiatri untuk mengurangkan depresi dan kebimbangan dalam kalangan klien (Bartlett & DeSteno 2006).

Lambert et al. (2009) turut membuktikan bahawa kesyukuran telah meningkatkan kepuasan hidup. Kepuasan hidup juga didapati telah mengantara hubungan antara kesyukuran dan kebendaan (*materialism*). Kajian-kajian lepas menunjukkan korelasi yang negatif antara kesyukuran dan kebendaan (Polak & McCullough 2006). Sifat cemburu pula didapati mengurangkan kepuasan hidup. Ternyata, tumpuan yang berlebihan kepada aspek material boleh mengurangkan kepuasan hidup dan kegembiraan.

Justeru, perasaan bersyukur boleh mengurangkan sifat materialistik, seterusnya meningkatkan lagi kepuasan hidup. Program intervensi, terapi, dan pendidikan boleh memanfaatkan penemuan ini untuk membantu klien mencapai kesejahteraan emosi dan kepuasan hidup.

Ketenangan jiwa juga adalah makna yang diberikan kepada kepuasan hidup pada usia pertengahan. Peserta kajian yang dikaji melaporkan bahawa mereka telah memberi fokus yang lebih kepada agama setelah usia melepasi 40 tahun. Agama semakin didekati dan diamalkan kerana mereka merasai ketenangan daripada agama. Ramai yang menyertai kelas-kelas agama, mengikuti ceramah agama, mendalami Al-Quran dan melibatkan diri dalam pelbagai aktiviti keagamaan pada usia pertengahan. Sebagaimana yang dicadangkan oleh Jung (1966) bahawa kehidupan spiritual dan penuaan yang berjaya adalah sangat penting hubungannya (Corbett 2012). Costello (2012) pula menyatakan bahawa anjakan spiritual selalunya bermula semasa usia pertengahan. Individu pada usia pertengahan akan cuba mengisi kehidupan mereka dengan agenda-agenda untuk jiwa mereka. Menurut Jung, kehidupan senja atau pertengahan usia dan tua merupakan fasa di mana seseorang mula menunjukkan lebih minat dalam aspek spiritual. Individu pada usia ini akan meneroka makna kehidupan mereka dengan membuat imbasan kehidupan. Mereka juga mula mencari nilai-nilai dan tujuan hidup yang baharu (Corbett 2012).

Keselesaian hidup merupakan makna terakhir yang ditafsirkan oleh subjek. Keselesaian hidup bukanlah bermakna kemewahan bagi peserta kajian kajian, tetapi ia merujuk kepada keperluan-keperluan asas yang perlu dipenuhi. Contohnya, mereka menyatakan bahawa memiliki rumah sendiri adalah impian mereka. Rumah yang selesa untuk didiami oleh peserta kajian (sekeluarga) dan merupakan tempat yang selamat untuk mereka berlindung. Oleh itu, pendapatan yang mencukupi dan stabil tentunya penting untuk menjamin keselesaian hidup. Ini disokong oleh Nor Hafizah dan Hazizan (2012) yang menekankan bahawa kepuasan hidup subjektif ditafsirkan sebagai keadaan hidup yang memuaskan hati. Contohnya, kemampuan untuk memenuhi keperluan asas, kemampuan untuk memperbaiki kualiti hidup dan kemampuan untuk meningkatkan taraf hidup (Nor Hafizah & Hazizan 2012).

Aspek kewangan juga dititikberatkan sebagai persiapan bagi menghadapi hari tua dan persaraan. Sebagaimana yang dicadangkan oleh Lo dan Brown (1999) bahawa persaraan memerlukan penyesuaian daripada segi kewangan, sosial dan emosi. Persaraan boleh menjadi satu peristiwa hidup yang memberikan tekanan sekiranya tidak ada persediaan dilakukan. Perancangan persaraan telah dikaitkan dengan penyesuaian berjaya. Usia pertengahan merupakan usia yang menghampiri persaraan. Justeru, kebanyakan peserta kajian menyentuh soal persiapan menghadapi persaraan terutamanya daripada segi kewangan agar dapat menghadapi hari tua dengan selesa. Dalam pada itu, mereka juga berharap supaya majikan lebih prihatin kepada keperluan mereka dengan memberi kemudahan daripada segi cuti dan waktu bekerja. Ini kerana keterbatasan keupayaan dan kesihatan mereka. Wanita yang menghampiri usia 60-an terutamanya akan mudah mengalami gangguan kesihatan kerana faktor usia. Oleh itu, keprihatinan majikan dapat meningkatkan lagi kepuasan hidup mereka. Sebagaimana yang dicadangkan oleh Nur Saadah dan Rusyda Helma (2016), supaya majikan menyediakan program sokongan sosial kepada pekerja, terutamanya pekerja wanita yang menjaga ahli keluarga yang sakit. Ini dapat membantu mereka memiliki kestabilan kewangan.

Dalam Islam, wanita adalah manusia yang dilengkapi dengan kemuliaan dan kehormatan. Allah memuliakan kedudukan wanita yang beriman dan beramal soleh seperti juga kaum lelaki. Dalam banyak ayat, wanita dan lelaki disebut secara bersama-sama. Malah, Allah menegaskan bahawa wanita juga akan dipertanggungjawabkan ke atas dosa yang mereka lakukan. Contohnya dalam surah Al-Maidah, ayat 38 Allah menegaskan:

“Dan orang lelaki yang mencuri dan orang perempuan yang mencuri maka potonglah tangan mereka sebagai satu balasan dengan sebab apa yang mereka telah usahakan...”

Wanita juga boleh membuat keputusan sendiri dalam hidup mereka. Sebagaimana yang telah dinyatakan dalam Hadis bahawa seorang janda tidak boleh dinikahkan sebelum meminta persetujuannya, begitu juga dengan seorang gadis. Wanita juga dianggap sebagai pendamping bagi kaum lelaki. Dalam kehidupan rumah tangga, lelaki sepatutnya menjadi ketua keluarga dan memimpin kehidupan isteri dan anak-anaknya. Wanita juga

boleh melibatkan diri dalam bidang ekonomi dan sosial yang sesuai dengan fitrah wanita. Allah menegaskan dalam Surah At-Taubah, ayat 71:

“Dan orang-orang yang beriman, lelaki dan perempuan, sesetengahnya menjadi penolong bagi sesetengah yang lain, mereka menyuruh berbuat kebaikan dan melarang daripada berbuat kejahatan, dan mereka mendirikan sembahyang dan memberi zakat, serta taat kepada Allah dan Rasulnya. Mereka itu akan diberi rahmat oleh Allah, sesungguhnya Allah maha berkuasa lagi maha bijaksana.”

Kepuasan hidup daripada perspektif Islam kembali kepada makna dan tujuan hidup itu sendiri. Dalam Islam, kehidupan seseorang di dunia adalah sementara, manakala kehidupan akhirat yang kekal abadi. Maka, kehidupan di dunia dipinjamkan untuk beribadah kepadanya. Dengan itu, kayu ukur yang menilai kepuasan hidup seseorang Muslim seharusnya ketaatannya kepada perintah Allah. Seseorang Muslim tidak boleh berpuas hati dengan kehidupannya jika kehidupannya menyimpang daripada keredhaan Allah. Tujuan utama kehidupannya seharusnya beribadah kepada Allah dan mencari keredhaanNya. Sebagai mana Allah berfirman dalam Al-Quran:

“Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.” (Az- Dzariyaat: 56)

“Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal.” (Al-Mukmin: 39)

Dia juga tidak menjanjikan kesenangan berterusan dalam kehidupan. Malah, kehidupan manusia akan sentiasa diuji. Ujian yang ditimpakan kepada manusia sebenarnya adalah untuk menentukan siapakah hambaNya yang beriman dan kufur. Kebaikan atau keburukan yang ditempuh seseorang adalah bentuk-bentuk ujian yang diberikan oleh Allah. Kaya atau miskin, cantik atau hodoh, dihina atau dipuja semuanya adalah ujian. Pada akhirnya, Dia hanya ingin melihat, siapakah yang lebih baik amalnya dan yang lebih bertaqwa. Apabila diuji dengan kesusahan, seharusnya seseorang Muslim perlu sabar dan redha. Kesenangan pula tidak seharusnya menjadikannya lupa kepada Allah dan kufur. Mereka perlu syukur dan istiqamah dalam ketaatan kepadaNya. Ini selari dengan pandangan wanita pertengahan usia yang ditemubual yang

menekankan kesyukuran sebagai makna dan kunci kepuasan hidup. Allah berfirman lagi:

“(Allah) yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya, dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.” (Al-Mulk: 2)

“Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cubaan (yang sebenar- benarnya) dan hanya kepada Kami-lah kamu dikembalikan.” (Al-Anbiya’: 35)

Umat Islam juga diajar untuk sentiasa bersyukur dengan rezeki yang diberikan oleh Allah. Islam mengajar untuk sentiasa ‘qanaah’ dalam kehidupan. Qanaah adalah satu sikap yang dengan penuh kerelaan menerima anugerah rezeki daripada Allah serta merasa cukup dengan rezeki tersebut setelah berusaha. Ia juga bermaksud redha dengan sedikitnya pemberian Allah. Sifat ini berlawanan dengan sifat tamak yang dibenci Allah (Shalahudin 2013). Orang yang tamak akan selalu merasa kurang dan sentiasa berusaha untuk memiliki segalanya. Allah menyebut:

“Dan (amatlah baiknya) kalau mereka berpuas hati dengan apa yang diberikan oleh Allah dan RasulNya kepada mereka sambil mereka berkata: “Cukuplah Allah bagi kami. Allah akan memberi kepada kami dari limpah kurniannya, demikian juga RasulNya, sesungguhnya kami sentiasa berharap kepada Allah.” (At-Taubah: 59)

“Bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, akan tetapi kekayaan itu adalah kekayaan jiwa.” (HR. Bukhari-Muslim)

Walau bagaimanapun, Allah tidak melarang hambaNya mencari kebaikan dan kejayaan hidup di dunia, sebagaimana doa yang diajarkannya: “Wahai Tuhan kami, berikanlah kami kebaikan di dunia, kebaikan di akhirat dan jagalah kami dari azab neraka.” (Al-Baqarah: 201).

Islam juga tidak melarang umatnya hidup selesa dan senang, selagi mana mereka berada di dalam landasan yang diredhaiNya. Kesenangan hidup juga seharusnya dikongsi dengan insan-insan yang lain supaya rezeki yang dinikmati lebih berkat. Dalam Al-Quran, banyak peringatan diberikan kepada perihal mencari rezeki. Antaranya Allah menyeru supaya hambaNya memilih rezeki yang baik dan halal. Mereka juga wajib bersyukur dengan rezeki yang dikurniakan kepadanya. FirmanNya:

“Pukullah batu itu dengan tongkatmu”. Lalu memancarkan daripadanya dua belas mata air. Sungguh tiap-tiap suku telah mengetahui tempat minumnya (masing-masing). Makan dan minumlah rezeki (yang diberikan) Allah, dan janganlah kamu berkeliaran di muka bumi dengan berbuat kerosakan.” (Al-Baqarah: 60)

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepadanya kamu menyembah.” (Al-Baqarah: 172)

Kejayaan hidup di dunia bagi seorang wanita pertengahan usia, berdasarkan hasil kajian termasuklah kejayaan diri sendiri, kejayaan anak-anak, keselesaan hidup dan rezeki yang luas. Bagi wanita bekerjaya pada usia pertengahan, majoriti daripada mereka tentulah mengimpikan kejayaan dalam kerjaya yang telah diceburi selama 20 hingga 30 tahun. Mereka juga ingin anak-anak yang telah dibesarkan dengan penuh kesabaran berjaya dalam akademik dan kehidupan masing-masing. Dalam Islam, kejayaan material tiada salahnya, asalkan mereka tidak mengengapikan perintah-perintah agama seperti solat, puasa, zakat, haji dan sebagainya. Gagasan Islam Hadhari (Abbas 2006) menggariskan beberapa prinsip yang berkaitan dengan kepuasan serta kualiti hidup, iaitu penguasaan ilmu pengetahuan, pembangunan ekonomi yang seimbang dan komprehensif, dan kehidupan berkualiti. Ini selari dengan gesaanNya:

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi” (Al-Qashshah: 77).

LIMITASI KAJIAN

Kajian ini merupakan kajian kualitatif yang bertujuan untuk meneroka dan memahami. Pemilihan subjek kajian dilakukan secara purposif untuk mendapatkan sekumpulan subjek yang dapat menjawab objektif kajian yang telah ditetapkan. Subjek kajian juga perlu sukarela dan mahu untuk ditemu bual mengenai kepuasan hidup mereka. Kajian hanya memberi fokus kepada wanita pertengahan usia sahaja kerana mereka melalui pengalaman dan perubahan hidup yang unik. Justeru, perspektif dan pandangan mereka terhadap kehidupan lepas dan sekarang dapat

diteroka dengan mendalam dan berfokus. Sasaran kajian adalah hanya wanita yang bekerjaya sahaja memandangkan jadual hidup dan rutin mereka berbeza dengan wanita tidak bekerjaya.

Kriteria lain dalam pemilihan subjek ialah wanita Melayu. Hanya wanita Melayu yang terpilih untuk ditemubual untuk meneroka pengalaman dan perasaan mereka. Persepsi terhadap kepuasan hidup dipengaruhi oleh pegangan dan agama. Wanita bukan Melayu tentunya mempunyai ideologi dan pandangan yang berbeza mengenai kepuasan hidup. Kajian perbandingan secara kuantitatif mungkin boleh dilakukan untuk melihat kepada perbezaan dalam persepsi serta makna hidup. Akhirnya, hanya wanita di daerah terpilih di Selangor sahaja yang terlibat dalam kajian untuk memahami kesan urbanisasi kepada pemikiran dan pandangan mereka. Selangor merupakan antara negeri termaju di Malaysia. Kebanyakan wanita yang menetap di Selangor merupakan wanita bekerjaya. Mereka memilih untuk tinggal di bandar-bandar untuk memudahkan pergerakan mereka ke tempat kerja. Wanita di negeri lain mungkin tidak mengalami cabaran dan tekanan hidup yang sama dengan wanita di Selangor. Dengan itu, tema-tema kajian dapat dirumuskan dengan lebih tepat dan jitu. Walau bagaimanapun, dapatan kajian hanya merujuk kepada subjek kajian sahaja dan ia tidak boleh digeneralisasikan kepada populasi memandangkan kajian dilakukan secara kualitatif.

RUMUSAN

Oleh itu, makna kepuasan hidup daripada perspektif wanita pertengahan usia adalah selari dan tidak bertentangan dengan nilai-nilai yang disebut dalam Al-Quran. Islam sebagai agama yang sempurna tidak menolak matlamat kejayaan yang menjadi kayu ukur kepuasan hidup. Islam juga membenarkan seseorang mengejar keseselesaian hidup, asalkan ia berada dalam batas yang dibenarkan. Malah, matlamat untuk meraih ketenangan hidup adalah fitrah bagi semua insan, apatah lagi wanita di usia pertengahan. Bagi wanita yang sentiasa merasa syukur dan redha dengan kehidupan yang dilalui, mereka sebenarnya yang paling mudah mengecapi kepuasan hidup. Sebagaimana sebahagian wanita yang ditemubual meluahkan bahawa mereka sentiasa syukur dengan apa juga yang telah dikurniakan. Mereka merasakan kehidupan yang dilalui sudah cukup

baik dan sempurna bagi mereka. Golongan inilah yang paling bahagia, kerana tiada syarat dan kriteria yang mereka letakkan untuk mengukur kepuasan hidup.

Dapatan kajian ini meningkatkan lagi kefahaman mengenai pemikiran, perasaan, harapan dan wawasan hidup wanita pertengahan usia bekerjaya. Para pekerja sosial, kaunselor, dan keluarga seharusnya dapat membantu golongan wanita pertengahan usia dengan lebih berkesan apabila menyedari makna kepuasan hidup daripada perspektif mereka. Wanita pada usia ini, lebih menumpukan perhatian kepada aspek emosi dan rohani dalam kehidupan mereka. Jika aspek-aspek ini dapat dipenuhi dan ditangani, mereka akan lebih mudah mengecapi kepuasan hidup, seterusnya menyumbang dengan optima kepada masyarakat. Oleh itu, dapatan kajian ini boleh memberi panduan kepada pelaksanaan program kualiti hidup dan kebajikan yang melibatkan wanita pertengahan usia bekerjaya.

RUJUKAN

- Abbas Mohd Shariff 2006. Nilai risalah Islam dan Islam hadhari: Ke arah pembinaan insan mulia. Kertas kerja dibentangkan dalam Persidangan Antarabangsa Bahasa, Sastera dan Budaya Melayu, Singapura, 14-16 Julai 2006.
- Bailey, T., Eng, W., Frisch, M. & Snyder, C.R. 2007. Hope and optimism as related to life satisfaction. *Journal of Positive Psychology* 2(3): 168-179.
- Bartlett, M.Y. & DeSteno, D. 2006. Gratitude and prosocial behavior. *Psychological Science* 17: 319-325.
- Berstad, P., Botteri, E., Larsen, I.K., Løberg, M. & Kalager, M. 2016. Lifestyle changes at middle age and mortality: a population-based prospective cohort study, *Journal of Epidemiology and Community Health* 71 (1): 59-66. doi: 10.1136/jech-2015-206760
- Blanchflower, D.G. & Oswald, A.J. 2004. Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economy* 88 (1):1359-1386.
- Chipperfield, J.G. & Havens, B. 2001. Gender differences in the relationships between marital status transitions and life satisfaction in later life. *Journal of Marriage and the Family* 12(3): 176-186.
- Costello, M.S. 2012. *The role of spirituality in the second half of life*. Paper presented at Symposium at the Library of Congress, Washington, June 2012.

- Corbett, L. 2012. *Successful aging: Some Jungian contributions to development in later life*. Paper presented at Symposium at the Library of Congress, Washington, June 2012.
- Easterlin R. A. 2010. *Happiness, Growth, and the Life Cycle*. Oxford Univ Press: New York.
- Georgellis, Y., Tsitsianis, N. & Yin, Y.P. 2009. Personal values as mitigating factors in link between income and life satisfaction: Evidence from the European Social Survey. *Social Indicator Research* 91(3): 329-344.
- Hazizan Md. Noon & Nor Hafizah Mohamed Harith. 2012. Subjective life satisfaction among urban Malay civil servants in Malaysia: A qualitative study. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies* 4(1): 295-303.
- 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: 658-663.
- Howell, L.C. 2001. Implication of personal values in women's midlife development. *Counseling and Values* 46: 54-65.
- Jacques, E. 1965. Death and mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis* 46: 502-514.
- Jan, M. & Masood, T. 2008. An assessment of life satisfaction among women. *Extension and Communication* 2 (1): 33- 42.
- Jung, C.G. 1966. *Two Essays on Analytical Psychology*. Princeton: Princeton University Press.
- KPWKM 2015. *Perangkaan Wanita, Keluarga dan Masyarakat Malaysia 2015*, Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat, Putrajaya. <http://www.kpwkm.gov.my/kpwkm/uploads/files/Penerbitan/Buku>. Dicapai pada 1 Mei 2017.
- Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F. & Dean, L.R. 2009. More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology* 4(1) : 32-42.
- Lo, R. & Brown, R. 1999. Stress and adaptation: preparation for successful retirement. *Australian and New Zealand Journal of Mental Health Nursing* 8 (1): 130-138.
- Macmillan, K. 2012. *Gerontological views of productive and vibrant aging*. Jung and Aging. Proceeding of Symposium at the Library of Congress, Washington, D.C., 28 March, 2012.
- McAdams, D.P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A.H. & Bowman, P.J. 2001. When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and their relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin* 27: 474-485.
- Meulemann, H. 2001. Life satisfaction from late adolescence to mid-life. *Journal of Happiness Studies* 2: 445-465.
- Nur Saadah Mohamad Aun & Rusyda Helma Mohd. 2016. Informal caregiving: Empowering social support programs by employers. *Akademika* 86 (1): 3-9.
- Poole, M. E., Langan-Fox, J. & Omodei, M. 1993. Contrasting subjective and objective criteria as determinants of perceived career success. *Journal of Occupational and Organisational Psychology* 66: 39-54.
- Polak, E.L., & McCullough, M.E. 2006. Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies* 7: 343-360.
- Powell, G.N. & Mainiero, L.A. 1993. Getting ahead in career and life. In *Women and Men in Management*, edited by G. Powell. Sage: Newbury Park.
- Russo, N., Kelly, R.M. & Deacon, M. 1991. Gender and success- related attribution: beyond individualistic conception of achievement. *Sex Roles* 25(5-6): 331-350.
- Santos, M.C.J., Oguan, F., Magramo, C. & Paat, J. 2012. Meaning in life and subjective well-being. *Journal of Arts, Science, & Commerce* 4 (1): 32- 40.
- Santrock, J.W. 2011. *Life Span Development*. New York: Mc Graw Hill.
- Seligman, M.E.P. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Shalahudin. 2013. Qanaah dalam perspektif Islam. *Edu-Math* 4 (1): 61-67.
- Shichman, S. & Cooper, E. 2004. Life satisfaction and sex role concept. *Journal of Sex-Role* 11: 227-240.
- Watkins, P.C. 2004. Gratitude and subjective well-being. In *The Psychology of Gratitude*, edited by R.A. Emmons & M.E. McCullough, 123-141. New York: Oxford University Press.

Siti Marziah Zakaria (corresponding author)
Pusat Penyelidikan Psikologi dan Kesejahteraan
Manusia
Universiti Kebangsaan Malaysia
43000 UKM Bangi
Selangor
Malaysia
E-mail: sitimarziah80@gmail.com

Nasrudin Subhi
Pusat Penyelidikan Psikologi dan Kesejahteraan
Manusia
Universiti Kebangsaan Malaysia
43000 UKM Bangi
Selangor
Malaysia
E-mail: nas2572@ukm.edu.my

Nor Ba'ayah Ab. Kadir
Pusat Penyelidikan Psikologi dan Kesejahteraan
Manusia
Universiti Kebangsaan Malaysia
43000 UKM Bangi
Selangor
Malaysia
E-mail: aknbayah@ukm.edu.my

Received: 6 June 2016
Accepted: 20 June 2017

