

## **PENGARUH ASPEK SPIRITUALITI TERHADAP STRATEGI DAYA TINDAK GOLONGAN WANITA DEWASA AWAL**

*(The Effects of Spirituality Aspect towards Coping Strategies among Early Adult Women)*

Arena Che Kasim, Ummul Aiman Haji Abdul Sani, Jamiah Manap

### **ABSTRAK**

Kajian ini adalah bertujuan untuk mengenalpasti faktor yang mempengaruhi strategi daya tindak golongan wanita dewasa awal di Pulau Pinang. Fokus utama faktor pengaruh adalah dari aspek spiritualiti. Seramai 385 orang wanita dewasa awal yang menetap dan bekerja di Pulau Pinang menjadi responden melalui persampelan berkelompok. Sampel kajian adalah dalam kalangan wanita yang berusia di antara 21 hingga 40 tahun. Alat ujian *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) digunakan untuk mengukur aspek spiritualiti. Manakala strategi daya tindak diukur menggunakan alat ujian *Coping Strategies Inventory Short-Form* (CSI-SF). Analisis ujian ANOVA, korelasi Pearson dan regresi dijalankan bagi melihat perbezaan, hubungan dan juga pengaruh di antara pembolehubah spiritualiti dan strategi daya tindak. Selain itu, maklumat sosio demografik iaitu umur, agama, tahap pendidikan, status pekerjaan, dan pendapatan juga diambil kira dalam kajian ini. Hasil kajian mendapati bahawa hanya agama dan tahap pendidikan mempunyai perbezaan bagi aspek spiritualiti. Bagi strategi daya tindak, hanya faktor agama dan pendapatan mempunyai perbezaan yang signifikan. Hasil kajian juga mendapati pembolehubah spiritualiti mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan strategi daya tindak penglibatan berfokuskan masalah (PFE) dan daya tindak penglibatan berfokuskan emosi (EFE). Walau bagaimanapun, spiritualiti mempunyai hubungan yang signifikan tetapi negatif dengan strategi daya tindak pengunduran berfokuskan masalah (PFD) dan daya tindak pengunduran berfokuskan emosi (EFD). Ujian regresi pula mengesahkan bahawa terdapat pengaruh aspek spiritualiti terhadap strategi daya tindak golongan wanita dewasa awal di Pulau Pinang. Implikasi kajian menunjukkan bahawa tahap spiritualiti yang tinggi akan membantu wanita dalam mengaplikasikan strategi daya tindak yang terbaik seterusnya membentuk keadaan psikologi yang sejahtera, kehidupan yang lebih positif serta kebahagiaan yang lebih bermakna dalam kehidupan mereka.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Spiritualiti, Strategi Daya Tindak, Wanita, Dewasa Awal

### **ABSTRACT**

This study aims to identify factors influencing the coping strategies of early adult women in Penang. The main focus of the influencing factor is from the spiritual aspect. A total of 385 women working and living in Penang were involved in this study through cluster sampling. The sample is among young women within the age of 21 to 40 years old. The Daily Spiritual Experience Scale (DSES) was used to measure the spirituality aspect while the coping strategies were measured

using Coping Strategies Inventory-Short Form (CSI-SF). Three types of statistical analysis tests which are ANOVA, Pearson correlation and regression were used to identify the difference, relationship and influencing factors between the spirituality variable and coping strategies. Besides, this study also looked into the socio demographic information such as age, religion, level of education, employment status and income status. The results showed that only religion and education level had significant differences for the spiritual aspect. The results also indicated that coping strategies had significant differences with religiosity and income status. This study also found that spirituality had a significant and positive correlation with problem-focused engagement (PFE) and emotion-focused engagement (EFE) coping styles. However, spirituality had a significant but negative correlation with problem-focused disengagement (PFD) and emotion-focused disengagement (EFD). Regression test confirmed that spirituality was an influencing factor towards coping strategies of early adult women in Penang. Research implication showed that high level of spirituality will help them in applying the best coping strategies which will create a better psychology, more positive life and meaningful happiness in their lives.

**Keywords:** effects, spirituality, coping strategy, woman, early adult

## **PENGENALAN**

Wanita merupakan pemangkin kepada perkembangan sesebuah negara. Dalam era globalisasi yang semakin pesat, golongan wanita menjadi antara tunjang penting dalam mencapai matlamat negara maju. Bilangan wanita yang bekerja telah mengalami peningkatan yang besar sejak kebelakangan ini kerana mereka diperlukan untuk membangunkan ekonomi keluarga dan diri khususnya. Maklumat statistik penglibatan golongan wanita dalam sektor pekerjaan pada tahun 2009 seperti yang dikeluarkan oleh Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat (2014), adalah sebanyak 46.4% manakala pada tahun 2013 ianya meningkat kepada 52.4%. Pada tahun 2015, dianggarkan seramai 4.16 juta orang wanita memegang status sebagai wanita berkerjaya (Jabatan Perangkaan Malaysia 2015).

Mengikut statistik daripada Jabatan Perangkaan Malaysia (2016), bilangan wanita di Malaysia pada tahun 2016 adalah seramai 15.3 juta orang. Daripada jumlah tersebut, seramai 5.4 juta wanita berusia antara 21 hingga 40 tahun yang termasuk dalam kategori wanita dewasa awal (Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga dan Masyarakat 2016). Trend semasa menunjukkan semakin ramai wanita sama ada bujang atau yang telah berkahwin terlibat dalam sektor pekerjaan. Hal ini bermaksud mereka mempunyai dua tanggungjawab utama iaitu sebagai pekerja di tempat kerja dan sebagai isteri serta ibu ketika di rumah. Setiap daripada tugas ini menuntut masa, tenaga dan komitmen mereka. Apabila wanita tidak dapat menguruskan peranan dengan sempurna, mereka akan mengalami konflik antara peranan di tempat kerja dan keluarga. Situasi ini membawa kepada wujudnya istilah keseimbangan kerjaya dan kehidupan atau *work-life balance*. Menurut Shiva (2013), istilah ini digunakan untuk menerangkan amalan bagi menyeimbangkan antara tuntutan kerjaya dan tuntutan keluarga. Seseorang wanita itu perlu memainkan pelbagai peranan iaitu sebagai isteri, ibu, dan juga pekerja dalam kehidupan seharian mereka.

Keseimbangan kerja dan hidup didefinisikan sebagai persepsi seseorang pekerja bahawa aspek seperti masa peribadi, penjagaan keluarga dan kerja perlu diseimbangkan ditambah dengan

konflik dalam peranan jantina yang minima (Clark 2000; Ungerson & Yeandle 2005). Wanita yang berhadapan cabaran menyeimbangkan antara kehidupan berkeluarga dan kerja mempunyai kesan ke atas kemajuan diri. Konflik kerja-keluarga adalah merupakan salah satu faktor yang mendorong individu untuk merasai ketidakpuasan ketika bekerja. Ekoran daripada ini, prestasi kerja dan prestasi organisasi akan berkurangan dan seterusnya membawa kepada tekanan terhadap individu tersebut (Poelmans et al 2003). Poelmans turut menyatakan bahawa permintaan kerja dan keluarga memberikan tekanan ke atas individu untuk disesuaikan dengan keupayaan diri. Konflik ini akan menyebabkan wujudnya tekanan dalam bentuk fizikal dan psikologikal (Poelmans et al 2003).

Kini, semakin ramai wanita yang bukan hanya berperanan sebagai seorang isteri dan ibu dalam menjaga keperluan keluarga, malah turut menjawat jawatan sebagai pekerja sekaligus berperanan penting dalam sesebuah institusi pekerjaan. Oleh hal yang demikian, wanita-wanita ini perlu membahagikan masa dengan baik untuk memastikan kesemua peranan tersebut dapat dijalankan dengan sebaiknya. Golongan wanita yang tinggal di kawasan yang sibuk seperti di Pulau Pinang yang merupakan kawasan kajian ini dijalankan dilihat menjalani kehidupan yang semakin mencabar dari semasa ke semasa. Sekiranya tekanan yang dialami tidak dapat dikawal dengan baik, keadaan ini boleh menjejaskan kesejahteraan dan kebahagiaan diri wanita tersebut.

## **ULASAN KAJIAN LEPAS**

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (1948) mendefinisikan kesihatan sebagai satu keadaan yang mana aspek fizikal, mental dan kesejahteraan sosial berada pada tahap yang sempurna dan bukan hanya dinilai daripada ketiadaan penyakit atau apa-apa kelemahan fizikal (<https://www.ipbpm.gov.my/dokumen/faktabelia/04.Kesihatan.pdf>). Ini memberi gambaran bahawa individu yang sihat bukan hanya tidak mengalami sebarang penyakit fizikal namun mesti sejahtera dari segi mental dan sosial. Menurut Lewinsohn et al. (2001), golongan wanita adalah dua kali ganda lebih terdedah kepada tekanan berbanding golongan lelaki. Golongan wanita juga dikatakan dua atau tiga kali ganda lebih mudah untuk mengalami kecelaruan keseimbangan seperti panik, fobia, gangguan obsesif kompulsif dan trauma (Kessler et al 2005). Data daripada National U.S. melaporkan daripada 9,282 orang wanita, 23.4% mempunyai ciri-ciri kecelaruan keseimbangan, 8.6% berisiko mengalami kemurungan dan 11.6% mempunyai ciri-ciri kecelaruan mood (Kessler et al 2005). Oleh kerana kes yang melibatkan kesihatan mental semakin meningkat, aspek daya tindak terhadap tekanan merupakan salah satu aspek yang perlu dikaji kerana ia boleh membantu untuk mengekalkan kesihatan mental yang baik.

Tidak dapat dinafikan bahawa golongan wanita sering berhadapan dengan bebanan hidup dan tekanan yang memberi kesan kepada perjalanan hidup mereka. Ekoran itu, dalam kalangan wanita ini terdapat mereka yang mengalami tekanan emosi dan mempamerkan reaksi yang tidak sihat. Oleh itu, golongan wanita memerlukan beberapa reaksi yang berbeza untuk mengurangkan tekanan yang dihadapi. Ahli teori umpamanya, mengandaikan situasi yang memberikan tekanan ini dapat diubah hanya menerusi daya tindak (Lazarus & Folkman 1984). Oleh itu, daya tindak dilihat sebagai satu strategi dan usaha untuk membuat penyesuaian terhadap tekanan yang dialami.

Strategi daya tindak ditakrifkan sebagai cara seseorang menilai dan bertindak balas kepada peristiwa atau keadaan yang dianggap sebagai satu tekanan (Krok 2008). Lazimnya, terdapat beberapa cara untuk mengatasi tekanan seperti beriadah, melakukan aktiviti spiritualiti dan keagamaan serta mendapatkan khidmat kaunseling dan sokongan sosial. Folkman dan Lazarus

(1980) mengkategorikan daya tindak kepada dua jenis utama iaitu berfokuskan masalah (*problem-focused*) dan berfokuskan emosi (*emotion-focused*). *Problem-focused* adalah lebih kepada usaha untuk menyelesaikan masalah dan tekanan manakala *emotion-focused* adalah pengurusan emosi terhadap tekanan tersebut. Setiap individu mempunyai cara tersendiri dalam mengatasi tekanan. Namun begitu, tidak semua tekanan dapat diatasi dengan berkesan kerana sesetengah strategi daya tindak tidak sesuai digunakan dalam mengatasi tekanan yang dihadapi. Kajian mendapati, golongan wanita adalah lebih cenderung untuk menggunakan daya tindak berasaskan *emotion-focused* berbanding *problem-focused* (Ziaudin 2010). Individu yang mempunyai daya tindak yang adaptif dan baik akan dapat menghadapi tekanan harian mahupun peristiwa buruk yang terjadi dengan baik. Kajian mendapati terdapat banyak faktor yang boleh mempengaruhi pemilihan daya tindak seseorang. Antara faktor tersebut ialah aspek kesejahteraan spiritualiti.

Aspek kesejahteraan spiritualiti diakui memainkan peranan penting dalam kesihatan dan kesejahteraan individu terutamanya apabila individu berhadapan dengan keadaan yang teruk (Nasrin & Trisha 2009). Spiritual adalah sesuatu yang bermakna dalam kehidupan manusia dan boleh menjadi satu sumber kekuatan kepada mereka yang menghadapi penyakit kronik bagi melawan sakit tersebut (Cronbach & Shavelson 2004; Tse et al. 2005). Konsep spiritualiti berbeza dengan keagamaan kerana spiritualiti lebih menekankan kepada konsep manusia mencari makna dalam hidup manakala keagamaan melibatkan amalan, ibadah atau ritual kepada Tuhan (Tanyi 2002).

Kesejahteraan spiritual juga berkait rapat dengan kemampuan individu untuk mengelola dan memaknai nilai-nilai positif, mencari makna dalam hidup dan kemahuan untuk membina kehidupan yang lebih bermakna dan berkualiti (Mujib & Mudzakir 2001). Malah, mereka berpendapat bahawa kesejahteraan spiritual adalah asas kepada sikap harga diri positif, nilai murni dan moraliti yang baik dan rasa memiliki terhadap pencipta yang menciptakan. Menurut Zohar dan Marshall (2007), kesejahteraan spiritual wujud dalam diri individu yang merasakan adanya perhubungan antara diri mereka dengan kesedaran jiwa sehingga membolehkan mereka kuat dari segi kognitif, emosi dan semangat dalaman. Oleh hal yang demikian, aspek spiritualiti dilihat menjadi salah satu teras yang penting untuk seseorang individu itu bertindak balas dengan kesulitan yang dialami.

Objektif khusus kajian ini dijalankan adalah untuk memperihalkan profil demografi responden yang terlibat dalam kajian ini, mengenalpasti perbezaan di antara aspek spiritualiti dan strategi daya tindak dengan umur, agama, status perkahwinan, tahap pendidikan, status pekerjaan dan pendapatan responden. Seterusnya, mengenalpasti strategi daya tindak yang diambil oleh responden dan mengkaji hubungan aspek spiritualiti dengan strategi daya tindak responden.

## **KAEDAH KAJIAN**

Kajian yang dijalankan adalah berbentuk kuantitatif yang mana kajian dijalankan melalui kaedah tinjauan menggunakan soal selidik. Kajian tinjauan merupakan salah satu kaedah penyelidikan bukan eksperimental untuk mendapatkan data dengan mudah dan cepat. Selain itu, kaedah tinjauan menggunakan soal selidik ini dapat memberi gambaran menyeluruh berkenaan isu serta masalah yang dikaji dan keputusan analisis dapat dijalankan dengan mudah. Kaedah ini juga melibatkan penggunaan saiz sampel yang besar yang mana membolehkan keputusan kajian digeneralisasikan dengan tepat dan berkesan (Chua Yan Piaw 2006). Kajian ini juga adalah kajian multivariate iaitu

kajian yang melibatkan pengukuran terhadap pembolehubah. Pembolehubah bersandar bagi kajian ini ialah strategi daya tindak manakala pembolehubah bebas ialah spiritualiti.

### **Populasi, Sampel dan Lokasi**

Kajian ini memfokuskan kepada golongan wanita dewasa awal warganegara Malaysia yang tinggal secara tetap atau sementara dan bekerja di Pulau Pinang iaitu seramai 385 orang melalui persampelan berkelompok. Sampel kajian adalah dalam kalangan wanita yang berusia di antara 21 hingga 40 tahun. Negeri Pulau Pinang dipilih sebagai kawasan kajian kerana Pulau Pinang merupakan antara negeri yang berhadapan dengan kos sara hidup tinggi serta kesibukan kota selain Kuala Lumpur yang sememangnya diakui oleh penduduk di Malaysia. Dalam Laporan Tahunan 2015 yang dikeluarkan oleh Bank Negara Malaysia, dilaporkan Pulau Pinang tergolong dalam kategori negeri dengan paras pembedaan ketiga tertinggi setelah Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur dan Selangor.

### **Proses Pengumpulan Borang Soal Selidik**

Pengumpulan data dilaksanakan melalui kaedah dalam talian dan juga offline. Pengumpulan data secara dalam talian menggunakan aplikasi google form yang mana soalan diisi di dalam template yang ditetapkan dan kemudiannya diemelkan kepada responden kajian. Selain daripada kaedah secara online, pengkaji juga menggunakan kaedah offline untuk mendapatkan data iaitu melalui pengagihan borang soal selidik terus kepada responden yang berada dalam berhampiran ruang lingkup pengkaji.

### **Penganalisan Data**

Seterusnya, pengkaji mula memasukkan data yang diperolehi ke dalam aplikasi SPSS untuk dianalisis. Sebanyak 385 data telah berjaya diperolehi dan analisis data kajian dijalankan bagi mendapatkan hasil keputusan kajian data menggunakan aplikasi SPSS.

## **KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN**

Kajian ini telah dijalankan untuk mengkaji strategi daya tindak dan juga faktor pengaruh yang relevan dengannya iaitu dari segi aspek spiritualiti dalam kalangan golongan wanita dewasa awal yang tinggal secara tetap atau sementara di Pulau Pinang.

### **Kepelbagaian Faktor Demografi dengan Aspek Spiritualiti**

Dalam kajian ini, responden adalah di kalangan wanita dewasa awal yang berusia antara 21 sehingga 40 tahun. Maklumat statistik deskriptif bagi kajian ini mendapati bahawa majoriti responden mempunyai tahap spiritualiti yang sederhana iaitu seramai 208 orang dan tahap rendah seramai 111 orang. Hasil analisis data yang telah dilakukan oleh pengkaji juga mendapati bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan untuk tahap spiritualiti golongan wanita dewasa awal di Pulau Pinang berdasarkan umur responden.

Hasil kajian ini tidak selari dengan kajian yang dijalankan oleh Lou et al (2000) yang mengatakan bahawa aspek spiritualiti meningkat seiring dengan peningkatan usia individu. Kajian beliau yang menggabungkan antara golongan dewasa akhir dan dewasa awal telah mendapati bahawa responden dalam golongan dewasa awal berpendapat bahawa spiritualiti hanya amat penting pada kehidupan mereka ketika usia dewasa akhir. Hal ini turut dipersetujui oleh kajian Lindano dan Claudia (2015) juga mengakui aspek spiritualiti semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Walau bagaimanapun, hasil kajian Buckho (2004) yang menyatakan bahawa golongan pelajar wanita mempunyai aspek spiritual yang kukuh dalam menjalani kehidupan mereka menyokong hasil kajian ini. Pada pendapat pengkaji, skop perbezaan umur yang tidak besar iaitu julat sebanyak lima tahun bagi setiap kumpulan umur menyumbang kepada tiadanya perbezaan yang signifikan untuk aspek spiritualiti dengan umur responden.

Dari segi aspek spiritualiti dan agama, hasil kajian mendapati bahawa terdapat perbezaan yang signifikan di antara dua pembolehubah ini. Hal ini menunjukkan bahawa tahap spiritualiti bagi responden yang berlainan agama adalah berbeza. Purata skor bagi responden yang beragama Islam adalah yang tertinggi dengan nilai min (2.27) diikuti dengan agama Buddha (1.62), Kristian (1.57) dan Hindu (1.42). Hasil kajian disokong dengan kajian Alyssa (2007) yang menunjukkan kualiti spiritual dan perkembangan spiritual mempunyai kaitan dengan identiti agama, kumpulan rakan agama yang dianuti serta keadaan persekitaran. Oleh sebab spiritualiti adalah aspek yang berlaku dalam kehidupan seharian, ia adalah tidak jauh berbeza dengan agama yang dianuti. Selain itu, disiplin agama yang berbeza turut mempengaruhi tahap spiritual individu itu kerana setiap agama mempunyai protokol-protokol yang tertentu sebagai cara pengabdian diri dan ibadah kepada Tuhan.

Hasil kajian yang dijalankan ini juga membawa kepada hipotesis bahawa terdapatnya perbezaan yang signifikan di antara aspek spiritualiti dengan tahap pendidikan. Daripada hasil kajian, pengkaji mendapati bahawa wanita yang mempunyai tahap pendidikan yang lebih tinggi mempunyai purata skor yang lebih baik dalam aspek spiritualiti. Responden yang mempunyai tahap pendidikan PhD mempunyai purata skor yang tertinggi dalam aspek spiritualiti dengan jumlah 79.67 diikuti oleh Sarjana (76.24), Ijazah Sarjana Muda (72.30) dan Diploma (69.42). Selain itu, terdapat perbezaan yang besar antara respondent yang mempunyai Diploma dengan responden yang hanya memiliki tahap pendidikan sehingga SPM/STPM (63.29) dan Sijil Kemahiran (60.22). Bagi pengkaji, hal ini berlaku kerana gaya dan tahap berfikir serta persepsi minda seseorang dapat diubah melalui pendidikan yang diterimanya dan aspek spiritualiti adalah termasuk dalam aspek dalaman diri yang terhasil daripada pemikiran harian individu. Selain itu, apabila dilihat aspek spiritualiti dalam status pekerjaan dan taraf pendapatan responden, hasil analisis mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara pembolehubah-pembolehubah ini. Keputusan bagi hipotesis ini selari dengan kajian yang menyatakan bahawa faktor tahap pendidikan dan pendapatan individu adalah tidak berhubungan dengan penyertaan aktiviti spiritual dan keagamaan (Alexander & Almeida 2010).

### **Kepelbagaian Faktor Demografi dengan Strategi Daya Tindak**

Dapatan daripada kajian yang dijalankan telah menunjukkan terdapatnya perbezaan yang signifikan antara faktor demografi, agama dan pendapatan golongan wanita dewasa awal di Pulau Pinang dengan strategi daya tindak. Keputusan ini selari dengan hasil kajian Graham et al (2001)

yang mendapati bahawa 60% daripada responden kajian beliau mempamerkan aspek spiritual sebagai daya tindak mereka melalui kepercayaan agama. Hal ini jelas menunjukkan agama yang berbeza mempengaruhi pemilihan strategi daya tindak yang diambil oleh responden. Tambahan lagi, responden yang mempamerkan spiritualiti melalui agama turut memiliki tahap ketahanan yang lebih tinggi kepada tekanan berbanding responden yang tidak mempunyai kepercayaan agama yang tertentu.

Bagi faktor umur, tahap pendidikan dan status pekerjaan tiada perbezaan yang signifikan yang dapat dilihat dengan strategi daya tindak. Bagi faktor umur, kajian oleh Amar dan Ferlis (2012) berkaitan tekanan dan daya tindak ke atas wanita berkerjaya di Sabah turut mendapati tiada perbezaan yang signifikan antara umur dengan strategi daya tindak wanita. Pada pendapat pengkaji, tiada perbezaan dalam faktor umur dalam kajian ini kerana kajian ini tidak mengkategorikan umur responden berdasarkan tahap konflik dalam hidup. Berbeza dengan faktor tahap pendidikan dan status pekerjaan, keputusan kajian adalah bertentangan dengan kajian yang telah dinyatakan sebelum ini yang menekankan pendidikan dan status pekerjaan sebagai faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi. Oleh hal yang demikian, secara umumnya, pengkaji berpendapat pengalaman hidup yang sentiasa bertambah dan berbeza-beza dalam kehidupan setiap wanita menyebabkan tiadanya perbezaan yang signifikan dalam strategi daya tindak yang diaplikasikan.

### **Hubungan Aspek Spiritualiti dengan Strategi Daya Tindak**

Aspek spiritualiti dan strategi daya tindak merupakan antara kajian popular yang menarik minat ramai pengkaji kerana kesedaran spiritualiti pada masa kini semakin tinggi dengan adanya medium-medium sosial, aktiviti-aktiviti peningkatan spiritualiti dan tahap pendidikan yang semakin baik.

Dalam kajian ini, pengkaji telah menjalankan ujian korelasi untuk melihat hubungan antara aspek spiritualiti dengan strategi daya tindak. Hasil analisis telah mendapati, kedua-dua strategi daya tindak penglibatan berfokuskan masalah (PFE) dan penglibatan berfokuskan emosi (EFE) mempunyai hubungan yang signifikan dan positif dengan aspek spiritualiti. Hal ini membawa maksud, semakin tinggi tahap spiritualiti responden, semakin cenderung responden untuk menggunakan strategi daya tindak yang positif iaitu daya tindak berasaskan penglibatan apabila menghadapi tekanan. Menerusi sokongan agama dan spiritual, wanita akan bertindak dengan memperbanyakkan doa, melakukan ibadah serta melakukan aktiviti-aktiviti spiritual yang lain bagi menenangkan hati mereka.

Keputusan ini dapat dimantapkan lagi oleh kajian lepas yang dijalankan oleh Yusliza Mad Yusuf (2004) yang menjelaskan bahawa pelajar wanita yang kebanyakannya menuntut di Institusi Pengajian Tinggi (IPT) banyak menggunakan strategi daya tindak positif berasaskan emosi bagi mengurangkan sesuatu tekanan yang dialami. Strategi daya tindak perhubungan sosial seringkali diaplikasikan oleh pelajar wanita. Ini kerana apabila mereka berada dalam situasi buntu, daya tindak perhubungan sosial yang sama fungsinya seperti daya tindak EFE akan digunakan, contohnya, sokongan emosi dan pergaulan dengan rakan. Hal yang sama dapat dilihat dalam hasil kajian ini apabila wanita dewasa awal yang dikaji menggunakan daya tindak EFE yang juga melibatkan perkongsian perasaan dan masalah dan sokongan emosi daripada individu yang rapat dengan mereka dan boleh dipercayai.

Manakala, bagi strategi daya tindak pengunduran berfokuskan masalah (PFD) dan pengunduran berfokuskan emosi (EFD) juga menunjukkan hubungan yang signifikan tetapi negatif dengan aspek spiritualiti. Seperti yang telah diterangkan dalam bab yang lepas, daya tindak PFD dan daya tindak EFD adalah daya tindak yang negatif. Oleh itu, bertentangan dengan strategi daya tindak PFE dan EFE, keputusan menunjukkan semakin tinggi tahap spiritualiti responden, semakin kurangnya potensi responden menggunakan strategi daya tindak PFD dan EFD dalam menguruskan masalah dan tekanan yang dialami. Keputusan ini turut disokong oleh kajian Mastura et al (2007) yang mendapati bahawa aspek spiritualiti iaitu perkara yang berkaitan dengan keagamaan merupakan aspek ketiga tertinggi yang digunakan sebagai sumber daya tindak oleh seramai 47% daripada responden dalam menghadapi tekanan. Antara contoh aktiviti yang diamalkan oleh responden ialah mendekati diri dengan Tuhan, menganggap setiap perkara yang berlaku ada hikmahnya, bermuhasabah diri serta berserah kepada Tuhan.

### **Pengaruh Aspek Spiritualiti terhadap Strategi Daya Tindak**

Kajian ini juga telah meneliti pengaruh spiritualiti terhadap strategi daya tindak responden. Daripada analisis yang dijalankan, didapati wujudnya pengaruh yang signifikan daripada aspek spiritualiti terhadap strategi daya tindak wanita dewasa awal di Pulau Pinang.

Hasil kajian disokong oleh Kim dan Seidlitz (2002) dalam kajian mereka yang mengatakan spiritualiti dapat menguatkan keupayaan individu untuk mempunyai daya tahan. Kajian seterusnya juga mendapati spiritualiti berperanan sebagai strategi daya tindak untuk mengurangkan kesan buruk akibat tekanan yang dihadapi. Dapatan kajian ini juga menyokong kajian lepas yang dilakukan oleh Yalim (2007) yang mendapati pelajar yang mempunyai daya ketahanan yang tinggi akan lebih mudah menghadapi detik-detik yang sukar dalam kehidupan mereka susulan daripada tindakan yang sesuai diambil untuk bertindak balas terhadap kesukaran tersebut. Oleh itu pelajar yang mempunyai daya ketahanan yang tinggi menunjukkan mereka lebih berani untuk menghadapi cabaran dalam kehidupan.

Secara keseluruhannya, aspek spiritualiti dan strategi daya tindak merupakan aspek yang penting dan saling berkait dalam memastikan keadaan psikologikal wanita dewasa awal berada pada tahap yang baik. Wanita yang mempunyai tahap spiritualiti yang tinggi turut mempunyai tahap daya tahan yang tinggi dan dapat mengaplikasikan strategi daya tindak yang adaptif terhadap tekanan semasa yang dihadapi.

### **RUMUSAN**

Kajian ini dijalankan untuk menjawab kepada persoalan dan hipotesis kajian yang dibina oleh pengkaji. Objektif utama untuk melihat hubungan di antara aspek spiritualiti dan strategi daya tindak dalam kajian ini tercapai dan hasil dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua-dua pembolehubah. Selain itu, kajian ini juga bertujuan mengenalpasti faktor pengaruh lain seperti umur, agama, tahap pendidikan, status pekerjaan dan pendapatan terhadap pembolehubah spiritualiti dan strategi daya tindak.

Berdasarkan hasil kajian deskriptif yang diperolehi juga boleh disimpulkan bahawa majoriti golongan wanita dewasa awal di Pulau Pinang mempunyai tahap spiritualiti yang sederhana. Namun begitu, majoriti golongan wanita ini masih mengamalkan strategi daya tindak



yang positif dan tidak mengelak daripada menyelesaikan masalah dan tekanan yang dihadapi. Walaupun menghadapi pelbagai cabaran dan tekanan hidup, wanita dewasa awal di Pulau Pinang, secara keseluruhannya masih mempunyai keadaan psikologikal yang sejahtera. Namun begitu, aspek penting yang dikaji dalam kajian ini iaitu spiritualiti adalah amat penting untuk ditingkatkan dalam diri setiap wanita tersebut. Tahap spiritualiti yang tinggi akan membantu wanita dalam mengaplikasikan strategi daya tindak yang terbaik seterusnya membentuk keadaan psikologi yang sejahtera, kehidupan yang lebih positif serta kebahagiaan yang lebih bermakna dalam kehidupan.

Berdasarkan kajian dan hasil dapatan kajian, program pengukuhan aspek spiritualiti disarankan agar diperluaskan bagi memberi kesedaran serta input yang bermanfaat kepada wanita khususnya dalam membentuk kehidupan yang lebih baik. Dalam kajian ini, aspek yang dilihat adalah merupakan sebahagian daripada cabang psikologi positif serta psikologi perkembangan yang menekankan kepada ke arah mencapai kualiti kehidupan yang lebih baik. Kajian ini dilihat memberi sumbangan kepada pelbagai pihak samada pihak kerajaan, badan bukan kerajaan mahupun individu-individu tertentu. Selain itu, kajian ini bukan hanya memberi input dari segi ilmu pengetahuan tetapi menjadi asas kepada pembentukan program-program modal insan. Oleh itu, kajian ini perlu diperluaskan kepada pelbagai peringkat usia supaya memberi manfaat kepada golongan lain.

## **RUJUKAN**

- Alexander M. Jr., & Almeida, M. A. 2010. Religion, spirituality, and psychosis. *Current psychiatry reports*, 12(3): 174-179.
- Alyssa, N.B. 2007. Gender Differences in Spiritual Development during the College Years. Sex roles retrieved Sept, 15th, 2016 from [http://spirituality.ucla.edu/docs/academic-articles/Gender\\_Spirituality\\_SR.pdf](http://spirituality.ucla.edu/docs/academic-articles/Gender_Spirituality_SR.pdf)
- Amar Ahmadi Thalip, Ferlis Bullare @ Bahari. 2012. Sumber tekanan, daya tindak dan kesan tekanan dalam kalangan belia wanita berkerjaya di Jabatan Kerajaan Negeri Sabah <http://www.myjournal.my/public/article-view.php?id=75898> diakses pada 23 Disember, 2016. *Journal of Youth Studies* 6(12)
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. 2005. Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 461 - 480.
- Baker, J. P., & Berenbaum, H. 2007. Emotional approach and problem-focused coping: A comparison of potentially adaptive strategies. *Cognition and Emotion*, 21(1):95-118.
- Bank Negara Malaysia. 2015. *Annual Report 2015*.
- Buchko, K.J. 2004. Religious beliefs and practices of college women as compared to college men. *Journal of College Student Development* 45: 89-98.
- Burkhardt, M.A. 1993. Characteristics of spirituality in the lives of women in a rural Appalachian community. *Journal of Transcultural Nursing*. 4(2): 12-18.
- Chua Yan Piaw. 2006. *Kaedah dan Statistik Penyelidikan Buku 2: Asas Statistik Penyelidikan*. Kuala Lumpur: Mc Graw Hill.
- Clark, S.C. 2000. Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human Relations* 53(6): 747-770.

- Cohen, B. H. 2001. *Explaining Psychological Statistics* (2nd ed.). New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. 2003. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2): 76-82.
- Cowchock, F. S., Ellestad, S. E., Meador, K. G., Koenig, H. G., Hooten, E. G., & Swamy, G. K. 2011. Religiosity is an important part of coping with grief in pregnancy after a traumatic second trimester loss. *Journal of religion and health*, 50(4): 901-910.
- Christopher, J.E. 2011. Daily Spiritual Experiences and Prosocial Behavior. *Social Indicators Research*.
- Cronbach, L.J., & Shavelson, R.J. 2004. My Current Thoughts on Coefficient Alpha and Successor Procedures. *Educational and Psychological Measurement*. 64(3), 391-418.
- Elkins, D.N., Hedstrom, L.J., Huges, L.L., Leaf, J.A. & Saunders, C. 1988. Toward a humanistic-phenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28: 5-18.
- Ellison, C. G. 1983. Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1980. An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior* 21: 219-239
- Gill, C. S., Barrio, C. A., & Myers, J. E. 2010. Spirituality and religiosity: Factors affecting wellness among low-income, rural women. *Journal of Counselling & Development*, 88, 293-302.
- Glantz, M. D., & Johnson, J. L. 1999. *Resilience and Development: Positive Life Adaptions*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Graham, S., Furr, S., Flowers, C., & Burke, M. T. 2001. Religion and spirituality in coping with stress. *Counselling and Values*, 46 (1), 2-13.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. 2015. *Laporan kiraan permulaan: Banci penduduk dan perumahan Malaysia 2015*. Putrajaya: Jabatan Perangkaan Malaysia.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat. 2014. *Perangkaan Wanita, Keluarga dan Masyarakat Malaysia 2014*.
- Kementerian Pembangunan Wanita, Keluarga & Masyarakat. 2016. *Perangkaan Wanita, Keluarga dan Masyarakat Malaysia 2016*.
- Kessler, R.C., Brandenburg, N., Lane, M., Roy-Byrne P., Stang, P.D., Stein, D.J., & Wittchen, H.U. 2005. Rethinking the Duration Requirement for Generalized Anxiety Disorder: Evidence from The National Comorbidity Survey Replication. *Psychology Medicine*. 35: 1073-1082.
- Kim, Y., & Seidlitz, L. 2002. Spirituality moderates the effects of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*., 32(8), 1377-1390.
- Koenig, H., King, D., & Carson, V. B. 2012. *Handbook of religion and health*. Oup USA.
- Krejcie, R.V., & Morgan, D.W. 1970. Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*. 30: 607-610.
- Krok, D. 2008. The role of spirituality in coping: Examining the relationships between spiritual dimensions and coping styles. *Mental health, religion and culture*, 11(7), 643-653.

- Laubmeier, K. K., Zakowski, S. G., & Bair, J. P. 2004. The role of spirituality in the psychological adjustment to cancer: A test of the transactional model of stress and coping. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11(1), 48-55.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1987. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- Lewinsohn, P.M., Joiner, T.E., & Rohde, P. 2001. Evaluation of cognitive diathesis- stress models in predicting major depressive disorder in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology* 110: 203-215.
- Lindano, J.C., & Claudia. A.G. 2015. Older people's concepts of spirituality, related to aging and quality of life. *Journal of Healthy Aging* 20(12): 3641-3652.
- Livingston, K. A., & Cummings, A. L. 2009. Spirituality and young women in transition: A preliminary investigation. *Counselling and Values*, 53(3): 224-235.
- Lou, H., Furr. S., Flores. C., & Burke, M.T. 2000. Religion and spiritual in coping with stress. *Counseling and Values*, 46, 2-13.
- Masten, A. S., & Wright, M. 2011. Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). New York: Guilford Press.
- Mastura Mahfar, Fadilah Zaini, & Nor Akmar Nordin. 2007. *Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar*. Jurnal Kemanusiaan, 9: 62-72.
- Mujib Abdul & Mudzakir, Jusuf. 2001. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nasrin, P. & Trisha, D.A.M. 2009. Developing and Validating a Questionnaire to Measure Spirituality: A Psychometric Process. *Global Journal of Health Science*. 1(1): 2-11.
- Poelmans, R.L. 2003. Spiritual Transcendence as A Predictor of Psychosocial Outcome from an Outpatient Substance Abuse Program. *Psychology of Addictive Behaviours*. 18: 213-222.
- Shiva, G. 2013. A Study on Work Family Balance and Challenges Faced by Working Women. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*. 14(5): 1-4.
- Tanyi, R. A. 2002. Towards Clarification of the Meaning of Spirituality. *Advanced Nursing*. 39 (5):500-509.
- Tse, S., Lloyd, Ch., Petchkovsky, L., & Manaia, W. 2005. Exploration of Australian and New Zealand indigenous people's spirituality and mental health. *Australian Occupational Therapy Journal*. 52: 181-187.
- Ungerson C, Yeandle, S. 2005. Care Workers and Work-Life Balance: The Example of Domiciliary Careworkers. In: Hounston DM, ed. *Work-Life Balance in the 21st Century*. 246-262.
- Yalim Desen. 2007. First year college adjustment: The role of coping ego-resiliency, option and gender. Tesis School of Social Science of Middle East Technical University.
- Yusliza bt Mad Yusof. 2004. Tekanan di kalangan pelajar institusi pengajian tinggi kes di UKM. Latihan Ilmiah. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Ziaudin, S., 2010. Welcome to postnormal times. *Futures*, 42(5): 435-444.
- Zohar, D., & Marshall, I. 2007. *Kecerdasan Spiritual (SQ) Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Bandung: Mizan.

<sup>1</sup>Arena Che Kasim, <sup>2</sup>Ummul Aiman Hj. Abdul Sani, <sup>1</sup>Jamiah Manap

<sup>1</sup>Pusat Psikologi dan Kesejahteraan Manusia

<sup>2</sup>Pelajar Master, Pusat Psikologi dan Kesejahteraan Manusia

Email: [arena@ukm.edu.my](mailto:arena@ukm.edu.my), [ummulaiman@gmail.com](mailto:ummulaiman@gmail.com), [jamiah@ukm.edu.my](mailto:jamiah@ukm.edu.my)