

## **KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN ORANG DEWASA BUJANG DAN BERKAHWIN: SATU KAJIAN PERBANDINGAN**

*(Psychological Well-Being among Singles and Married: A Comparison Study)*

Suzana Mohd Hoesni & Siti Marziah Zakaria

### **ABSTRAK**

Kajian tentang kesejahteraan psikologi semakin mendapat perhatian terutamanya setelah bermulanya pandemik Covid-19. Walau bagaimanapun, kajian perbandingan kesejahteraan psikologi yang memfokuskan kepada orang bujang dan berkahwin masih kurang. Maka, kajian ini bertujuan untuk mengkaji perbandingan kesejahteraan psikologi dalam kalangan orang dewasa bujang dan berkahwin di Lembah Klang. Kajian ini secara spesifiknya dijalankan dari bulan Disember 2019 dan berakhir pada Februari 2020 sebelum pandemik Covid-19 bermula. Kajian ini merupakan sebahagian daripada kajian yang lebih besar yang mengkaji tentang kerisauan terhadap kematian. Sejumlah 295 orang responden bujang dan berkahwin serta berumur di antara 20 tahun sehingga 67 tahun telah bersetuju untuk terlibat dalam kajian ini. Reka bentuk kajian survei dengan menggunakan soal selidik telah dijalankan. Soal selidik terdiri daripada set soalan tentang ciri latar belakang kajian, punca stres dan kesejahteraan psikologi (makna dalam kehidupan, kemurungan, kerisauan dan stres). Secara keseluruhannya, terdapat perbezaan yang signifikan kesejahteraan psikologi (makna dalam kehidupan, kemurungan, kerisauan dan stres) antara individu bujang dan berkahwin. Selain itu, hasil kajian mendapati bahawa masalah kesihatan dilaporkan sebagai punca stres yang utama dan dituruti dengan masalah kewangan. Keputusan kajian menunjukkan kepentingan mengambil kira status perkahwinan dalam mendalami isu kesejahteraan psikologi pada masa akan datang. Hasil daripada itu, kajian pada masa akan datang perlu memfokuskan kepada mengkaji aspek dinamik psikologi dalam proses perhubungan rapat seperti perkahwinan yang membawa kepada kesejahteraan psikologi seseorang individu. Selain aspek psikologikal, kesihatan dan kewangan merupakan dua aspek latarbelakang yang dilaporkan terpenting dalam membantu seseorang individu mencapai kesejahteraan psikologi yang optimum dalam menghadapi kehidupan yang sejahtera.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologi, bujang, berkahwin, makna dalam kehidupan, kemurungan

### **ABSTRACT**

Studies on psychological well-being are gradually catching attention especially since the outbreak of pandemic Covid-19. Conversely, studies on psychological well-being comparing with single and marries are still scarce. Thus, this study aims to investigate psychological well-being comparing single and married individuals in Lembah Klang. This study specifically took

place from December 2019 until February 2020 before Covid 19 pandemic outbreak in Malaysia. This study is apart from a larger study that explores death anxiety. A number of 295 respondents who are single and married with age ranging from 20 years old until 67 years old agreed to take part in this study. The study applies the survey research design using questionnaires. Questionnaires consisted of questions relating to personal background, stressor and psychological well-being (meaning of life, depression, anxiety and stress). In sum, there is a significant difference of psychological well-being (meaning of life, depression, anxiety and stress) between the single and married individuals. On the other hand, findings show that health problems was reported as the highest stressor and followed by work load and financial problems. Findings indicated the importance of considering marital status when understanding issue relating to psychological well-being in future. Hence, future studies should focus on the psychological process that takes place within a close relationship such as marital relationships that brings to psychological well-being of individuals. Besides psychological aspects, health and financial are two personal background aspects that was should also be considered in helping individuals achieve optimum psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being, single, married, meaning of life, depression

## PENGENALAN

Persoalan tentang sejauh mana perkahwinan membawa kepada kesejahteraan hidup individu telah lama diperdebatkan dalam bidang psikologi. Sebagai contoh, Terman (1939), telah mengkaji sekiranya individu yang berkahwin mencapai kebahagiaan dalam perkahwinan mereka atau tidak. Status perkahwinan menjadi persoalan yang semakin penting dengan perubahan masa dan konteks dalam kehidupan yang terus berubah mengikut arus perkembangan dunia. Jika dahulu pilihan untuk kekal bujang merupakan satu perkara yang janggal, kini bilangannya makin bertambah. Peluang melanjutkan pengajian di peringkat tinggi, kos hidup yang semakin tinggi dan juga pengalaman hidup juga menjadikan antara sebab sebahagian individu memilih untuk terus kekal bujang. Maka, kajian yang meneliti status perkahwinan dan kesejahteraan psikologi masih relevan dan menjadi tumpuan para pengkaji bidang psikologi.

## SOROTAN LITERATUR

Hasil daripada itu, banyak kajian yang telah dijalankan bagi memahami kesejahteraan psikologi antara dua kumpulan utama iaitu kumpulan individu yang berkahwin dan kumpulan individu hujang. Ini telah dibuktikan melalui kajian-kajian yang aspek status perkahwinan dan kesejahteraan psikologikal (Brown & Shinohara, 2013; Chapman & Guven, 2016; Hsu & Barrett, 2020; Kim & McKenry, 2002; Kislev, 2018; Lawrence, Rogers, Zajacova, & Wadsworth, 2019; Marks, 1996; Moghadam, Rezaei, Ghaderi, & Rostamian, 2016; Reneflot and Mamelund, 2012; Wright & Brown, 2017). Hasil kajian didapati bercampur dan tidak jelas serta berbeza. Wright dan Brown (2017) mempunyai hasil kajian yang bercampur. Mereka mendapati bahawa responden lelaki, individu berkahwin dan yang sedang dalam perhubungan istimewa mempunyai perhubungan yang lebih baik berbanding dengan lelaki bujang. Walau bagaimanapun, keadaan ini berbeza dengan perempuan di mana wanita bujang mempunyai

kesejahteraan psikologikal yang lebih tinggi berbanding dengan lelaki bujang. Hasil kajian oleh Marks (1996) menunjukkan individu perempuan yang berkahwin mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih baik berbanding dengan perempuan yang tidak berkahwin.

Pada waktu yang sama, terdapat juga kajian yang menyokong bahawa individu yang berkahwin mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih baik berbanding dengan yang bujang. Hasil kajian oleh Hsu dan Barrett (2020) membuktikan bahawa individu yang berkahwin mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih baik berbanding dengan individu yang tidak berkahwin. Reneflot and Mamelund (2012) mendapati bahawa individu yang berkahwin mempunyai kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi berbanding dengan mereka yang bujang bagi mereka yang bujang akibat daripada perceraian juga lebih cenderung terlibat dengan penggunaan alkohol dan kemurungan berbanding dengan mereka yang berkahwin. Manakala satu kajian oleh Kim dan McKenry (2002) yang menggunakan reka bentuk kajian jangka panjang mendapati individu yang berkahwin mempunyai kesejahteraan psikologi yang tinggi jika dibandingkan dengan individu bujang. Mereka juga mendapati status berkahwin juga merupakan satu faktor pelindung bagi individu. Dapatan kajian juga mendapati bahawa perhubungan dalam perkahwinan mempunyai kelebihan yang tersendiri dalam menyumbang kepada kesejahteraan psikologi jika dibandingkan dengan mereka yang berkesedudukan.

Kajian yang telah dijalankan oleh Haring-Hidore, Stock, Okun, dan Witter (1985) yang menggunakan teknik meta analisis yang menggunakan 58 sumber analisis mendapati bahawa status berkahwin mempunyai perhubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologi individu. Grove (1980) pula telah menjalankan penyelidikan bagi mengkaji kesan positif ke atas kesejahteraan psikologi dalam kalangan orang yang telah berkahwin. Hasil kajian lepas yang tidak konsisten dan keperluan memahami kesejahteraan psikologi dalam dua kumpulan yang berkahwin dan bujang, maka kajian ini dijalankan. Kajian ini dijalankan untuk mengenalpasti perbezaan kesejahteraan psikologi dalam kalangan individu bujang dan berkahwin.

## **METODOLOGI**

Kajian ini merupakan sebahagian daripada kajian yang lebih besar yang mengenalpasti kerisauan terhadap kematian. Kajian ini dijalankan dari bulan Disember 2019 dan berakhir pada Februari 2020, iaitu sebelum pandemik Covid-19 bermula di Malaysia.

### **Reka bentuk Kajian**

Reka bentuk kajian jenis survei dengan menggunakan soal selidik telah dijalankan dalam kajian ini.

### **Populasi, Pensampelan dan Prosedur Kajian**

Populasi kajian terdiri daripada penduduk bujang dan berkahwin yang berumur di antara 20-67 tahun di Lembah Klang. Kajian ini telah menggunakan pensampelan berkelompok iaitu 10 kawasan Majlis Daerah di Lembah Kelang. Secara spesifiknya, sejumlah 10 kawasan yang pesat membangun yang telah dicadangkan oleh Unit Pengurusan Prestasi dan Pelaksanaan (PEMANDU) (2020) diaplikasikan dalam kajian ini. Kawasan tersebut terdiri daripada Kuala Lumpur, Putrajaya, Shah Alam, Petaling Jaya, Klang, Kajang, Subang Jaya, Selayang, Ampang

Jaya dan Sepang. Responden yang bujang atau berkahwin dan serta tinggal di salah satu 10 kawasan yang bersetuju mengambil bahagian dalam kajian ini akan menandatangani borang persetujuan termaklum. Seterusnya responden menjawab semua soalan dalam soal selidik yang telah disediakan. Soal selidik yang telah lengkap diisi akan dikutip oleh para enumerator dan kemudiannya dianalisis.

### **Soal Selidik**

Soal selidik terdiri daripada tiga bahagian utama iaitu Bahagian A, B dan C.

**Bahagian A** soal selidik terdiri daripada soalan-soalan yang berkaitan dengan latar belakang responden. Ini termasuk jantina, umur, lokasi, bangsa, agama, tahap pendidikan, status perkahwinan dan status pekerjaan.

**Bahagian B** soal selidik ini terdiri daripada soalan terbuka. Ia mengandungi satu soalan iaitu “Apakah yang membuatkan anda stress sejak dua minggu yang lalu. Sila senaraikan stress mengikut keutamaan. *Stressor* yang paling utama sebagai 1 dan dituruti dengan stressor kedua sebagai 2 dan stressor ketiga sebagai 3”. Responden diberikan tempat kosong yang bernombor satu sehingga tiga.

**Bahagian C** soal selidik ini terdiri daripada 21 item yang mengukur kesihatan mental. Alat ujian DASS-21 oleh Lovibond & Lovibond (1995) telah digunakan bagi tujuan ini. Terdapat tujuh item bagi setiap sub dimensi kemurungan, kerisauan dan stres yang menjumlah kepada 21 item. Jumlah skor bagi setiap skala memberikan interpretasi iaitu semakin tinggi skor maka semakin tinggi aspek kesihatan mental yang diukur. Responden telah diberikan pilihan jawapan yang berskala likert-4. Respon “0” merujuk kepada “ia sangat tidak menggambarkan diri saya” sehingga “3” merujuk kepada “sangat menggambarkan diri saya pada kebanyakan masa”.

### **Analisis Data**

Data telah dianalisis menggunakan aplikasi *IBM SPSS* versi 26 bagi menjawab objektif kajian yang telah dibina. Analisis deskriptif yang telah digunakan merangkumi analisis seperti kekerapan, peratus, min dan sisihan piawai. Manakala analisis inferensi Ujian T sampel bebas digunakan untuk menganalisis perbezaan skor kesihatan mental iaitu kemurungan, kerisauan dan stres dalam kalangan responden.

## **HASIL KAJIAN**

### **Profil Peserta Kajian**

Kajian ini melibatkan seramai 295 orang peserta iaitu 112 orang lelaki (38%) dan 191 orang perempuan (62%). Peserta kajian yang diperolehi juga berbeza daripada aspek latar belakang umur, bangsa dan tahap pendidikan. Rujuk jadual di bawah untuk maklumat lanjut.

Jadual: 1 Jantina

<b>Jantina</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Lelaki	112	38
Perempuan	183	62
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Jadual di bawah menunjukkan jumlah peserta kajian mengikut bilangan umur. Umur peserta kajian adalah di antara 20 tahun sehingga 67 tahun. Bilangan umur antara 20 – 24 tahun adalah seramai 79 orang, diikuti bilangan umur 25 hingga 29 iaitu seramai 63 orang dan 30 hingga 34 tahun seramai 44 orang. Sila lihat Jadual 2.

Jadual 2: Umur

<b>Umur (tahun)</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
20 – 24	79	26.78
25 – 29	63	21.36
30 – 34	44	14.92
35 – 39	27	9.15
40 – 44	19	6.44
45 – 49	14	4.75
50 – 54	21	7.12
55 – 59	16	5.42
60 – 64	9	3.05
65 - 67	3	1.01
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Jadual 3, seramai 47 orang peserta kajian tinggal di kawasan Ampang Jaya (15.9%), 44 orang tinggal di Kajang (14.9%), diikuti 40 orang atau 13.6% peserta dari Kuala Lumpur dan 35 orang iaitu 11.9% peserta tinggal di Klang. Seramai 31 orang atau 10.5% tinggal di Petaling Jaya dan 27 orang tinggal di Shah Alam (9.2%). Jumlah peserta yang tinggal di Putrajaya ialah 23 orang, Subang Jaya 23 orang, Selayang 16 orang dan Sepang 9 orang, menjadikan jumlah keseluruhan peserta adalah seramai 295 orang.

Jadual 3: Lokasi Peserta Kajian

<b>Lokasi</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Kuala Lumpur	40	13.6

*Special Issue: Vol. 18, No.6 (2021), 134-145, ISSN: 1823-884x  
Theme: Psychological Well-being and Social Development of Society*

Putrajaya	23	7.8
Shah Alam	27	9.2
Petaling Jaya	31	10.5
Klang	35	11.9
Kajang	44	14.9
Subang Jaya	23	7.8
Selayang	16	5.4
Ampang Jaya	47	15.9
Sepang	9	3.1
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Peserta kajian yang berbangsa Melayu menunjukkan jumlah penyertaan yang paling banyak iaitu 146 orang (49.5%) diikuti bangsa Cina 86 orang (29.2%), India 58 orang (19.7%) dan lain-lain bangsa seramai 5 orang (1.7%).

Jadual 4: Bangsa Peserta Kajian

<b>Bangsa</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Melayu	146	49.5
Cina	86	29.2
India	58	19.7
Lain-lain	5	1.7
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Seramai 147 orang (49.8%) peserta beragama Islam, 81 orang (27.5%) beragama Buddha, 47 orang beragama Hindu (15.9%), 15 orang (5.1%) beragama Kristian dan baki 5 orang peserta (1.7%) lain-lain agama.

Jadual 5: Agama Peserta Kajian

<b>Agama</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Islam	147	49.8
Buddha	81	27.5
Hindu	47	15.9
Kristian	15	5.1
Lain-lain	5	1.7
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Jadual 6 menunjukkan tahap pendidikan peserta kajian. Sejumlah 142 orang peserta iaitu 48.1% mempunyai Ijazah Sarjana Muda. Peserta kajian yang mempunyai tahap pendidikan Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) ialah 65 orang (22%) dan seramai 50 orang (17.8%) mempunyai Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM) atau Diploma. Jumlah peserta yang mempunyai tahap pendidikan Ijazah Sarjana adalah seramai 23 orang bersamaan dengan 7.8%.

Seterusnya peserta yang mempunyai tahap pendidikan Sijil Rendah Persekolahan (SRP)/Sijil Penilaian Menengah (SPM)/PT3 ialah 11 orang (3.7%) dan sekolah rendah 4 orang (1.4%).

Jadual 6: Tahap Pendidikan Peserta Kajian

<b>Tahap Pendidikan</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Sekolah Rendah	4	1.4
SRP/PMR/PT3	11	3.7
SPM	65	22
STPM/Diploma	50	16.9
Ijazah Sarjana Muda	142	48.1
Ijazah Sarjana	23	7.8
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Jadual 7, status perkahwinan peserta kajian yang bujang adalah seramai 147 orang (49.8%), manakala peserta yang sudah berkahwin adalah seramai 148 orang (50.2%).

Jadual 7: Status Perkahwinan

<b>Status</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Bujang	147	49.8
Berkahwin	148	50.2
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Bagi sektor pekerjaan pula, seramai 106 orang atau 35.9% peserta bekerja dalam sektor swasta, 103 orang atau 34.9% tidak berkerja dan 49 orang (16.6%) merupakan kakitangan kerajaan. Selain itu, terdapat juga peserta yang bekerja sendiri iaitu seramai 26 orang (8.8%) dan 11 orang (3.7%) terdiri daripada golongan pesara.

Jadual 8: Pekerjaan Peserta

<b>Sektor Pekerjaan</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Tidak Bekerja	103	34.9
Kakitangan Kerajaan	49	16.6
Sektor Swasta	106	35.9
Bekerja sendiri	26	8.8
Bersara	11	3.7
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Dapat diperhatikan bahawa seramai 215 orang (72.9%) peserta tidak melanjutkan pelajaran atau sudah tamat pengajian, diikuti 30 orang (10.2%) berada dalam tahun pertama Sarjana Muda, 24 orang atau 8.1% merupakan pelajar Ijazah Sarjana, 9 orang (3.1%) pelajar

tahun kedua Sarjana Muda dan 15 orang (5.1%) masih berada di tahun ketiga pengajian. Lihat Jadual di bawah untuk maklumat lanjut.

Jadual 9: Status Tahap Pengajian yang Tertinggi

Status Pengajian	Kekerapan (n)	Peratus (%)
Tidak	215	72.9
Tahun Pertama Sarjana Muda	30	10.2
Tahun Kedua Sarjana Muda	9	3.1
Tahun Ketiga Sarjana Muda	15	5.1
Ijazah Sarjana	24	8.1
Profesional	1	0.3
PhD	1	0.3
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Peserta yang menyertai kajian ini telah diberi peluang untuk menyatakan jenis stressor utama, kedua dan ketiga yang dihadapi. Berdasarkan jadual di bawah, jenis stressor utama yang dihadapi oleh 79 orang peserta ialah masalah kesihatan (26.8%), 61 orang (20.7%) berhadapan dengan beban kerja, 44 orang mempunyai masalah kewangan (14.9%), 38 orang (12.9%) masalah keluarga, 29 orang (9.8%) masalah sosial, 19 orang atau 6.4% masalah dengan rakan-rakan dan 15 orang (5.1%) mempunyai masalah pendidikan. Peserta yang tidak berhadapan dengan sebarang masalah adalah seramai 8 orang dan baki 2 orang peserta pula berhadapan dengan masalah migrasi.

Jadual 10: Stressor Utama

Stressor	Kekerapan (n)	Peratus (%)
Tiada	8	2.7
Masalah Kesihatan	79	26.8
Masalah Keluarga	38	12.9
Sosial	29	9.8
Rakan-rakan	19	6.4
Beban Kerja	61	20.7
Migrasi	2	0.7
Kewangan	44	14.9
Pendidikan	15	5.1
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Sementara itu, seramai 215 orang atau 72.9% peserta tidak mempunyai stressor kedua, 46 orang (15.6%) berhadapan dengan masalah kewangan, 18 orang (6.1%) masalah pendidikan, 9 orang (3.1%) masalah migrasi dan sebagainya. Lihat Jadual di bawah untuk maklumat lanjut.



Jadual 11: Stressor Kedua

<b>Stressor kedua</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Tiada	215	72.9
Masalah Keluarga	2	0.7
Sosial	1	0.3
Rakan-rakan	3	1.0
Beban Kerja	1	0.3
Migrasi	9	3.1
Kewangan	46	15.6
Pendidikan	18	6.1
<b>Jumlah</b>	<b>295</b>	<b>100</b>

Jadual 12, menunjukkan bahawa majoriti peserta tidak mempunyai stressor ketiga (72.9% atau 215 orang). Segelintir daripada mereka menganggap masalah kewangan sebagai penyumbang stressor ketiga iaitu seramai 46 orang (15.6%), diikuti 18 orang masalah pendidikan (6.1%) dan 9 orang atau 3.1% masalah beban kerja.

Jadual 12: Stressor Ketiga

<b>Stressor ketiga</b>	<b>Kekerapan (n)</b>	<b>Peratus (%)</b>
Tiada	215	72.9
Masalah Kesihatan	2	0.7
Masalah Keluarga	1	0.3
Sosial	3	1.0
Rakan-rakan	1	0.3
Beban Kerja	9	3.1
Kewangan	46	15.6
Pendidikan	18	6.1
Jumlah	295	100

Analisis inferensi dijalankan untuk mengenal pasti perbezaan skor kesejahteraan psikologi dalam kalangan individu budang dan berkahwin. Analisis perbandingan dengan menggunakan Ujian T sampel bebas mendapati bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara dua kumpulan itu di mana kumpulan yang berkahwin mempunyai skor psikologi (makna dalam kehidupan, stres, kerisauan dan kemurungan, kemurungan yang lebih baik jika dibandingkan dengan individu bujang. Setiap pembolehubah tersebut dengan kumpulan status perkahwinan (aras signifikan <0.05).

Jadual 13: Jadual Perbandingan Kesejahteraan Psikologi bagi Individu Bujang dan Berkahwin

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
Pencapaian makna dalam kehidupan	5.59	.019	-2.92	293.0	0.00
Pencarian makna dalam kehidupan	1.91	.168	2.41	293.0	0.02
Stres	6.42	.012	3.97	293.0	0.00
Kerisauan	26.59	.000	4.94	293.0	0.00
Kemurungan	16.62	.000	5.34	293.0	0.00

## PERBINCANGAN

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan bahawa status perkahwinan merupakan salah satu faktor latar belakang individu yang penting dalam usaha memahami kesejahteraan psikologi dalam kalangan individu. Keputusan kajian menyokong kajian lepas (Hsu & Barrett, 2020; Reneflot & Mamelund, 2012; Kim & McKenry, 2002; Haring-Hidore, Stock, Okun, & Witter, 1985; Grove, 1980) yang mendapati kumpulan individu yang berkahwin mempunyai skor kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi berbanding dengan kumpulan individu yang bujang. Selain itu, faktor kesihatan, bebanan tugas dan kewangan juga merupakan antara aspek yang penting dalam memahami kesejahteraan psikologi individu. Status perkahwinan, kesihatan, bebanan tugas dan kewangan harus diambil perhatian yang serius dalam membantu yang berkahwin dan yang bujang. Faktor-faktor yang telah dikenalpasti punca stres perlu ditangani dengan baik sebelum ia menjadi punca kepada kemerosotan kesihatan psikologi individu bujang dan berkahwin. Dapatan kajian ini menyokong Aneshensel dan Mitchell (2014) yang mencadangkan penggunaan model stres dalam memahami bagaimana stressor mempunyai kaitan dengan kesejahteraan psikologikal individu. Model proses stres yang dicadangkan oleh Pearlin, Menaghan, Lieberman, dan Mullan (1981) dapat diaplikasikan dalam keadaan ini. Hasil kajian didapati bahawa individu yang berkahwin mempunyai sumber yang sedia ada dalam membantu menghadapi stres dalam kehidupan. Ini pula disokong oleh Thomas, Liu dan Umberson (2017) yang menyatakan bahawa individu yang berkahwin dan mempunyai keluarga memberikan kebaikan yang dapat membantu seseorang individu mencapai kesejahteraan dalam kehidupan. Ini kerana hidup berkeluarga menyediakan platform membantu berdayatindak dengan stres, melibatkan diri dengan tingkah laku yang lebih sihat, meningkatkan penghargaan sendiri yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologikal secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Secara kesimpulan, kajian ini memberi implikasi bahawa status perkahwinan dan perhubungan rapat memberi signifikan tertentu ke atas kesejahteraan psikologi seseorang. Implikasi dari aspek praktikal pula ialah penemuan kajian ini menyumbangkan ilmu kepada profesion menolong seperti kaunselor, pekerja sosial dan ahli terapi yang bekerja memperkasakan individu yang bujang dan berkahwin. Hasil kajian ini juga dapat membantu menarik perhatian penggubal polisi untuk memberikan perhatian terhadap faktor status perkahwinan, beban kerja dan kewangan bagi membantu meningkatkan kesejahteraan dan kemakmuran masyarakat.

## PENGHARGAAN

Ribuan terima kasih kepada Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan (FSSK), Universiti Kebangsaan Malaysia kerana telah memberikan bantuan kewangan di bawah Geran Kecil Penyelidikan (SK-2019-009). Kami juga ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua yang telah terlibat dan menjayakan penyelidikan ini.

## RUJUKAN

- Aneshensel, C. S., & Mitchell, U. A. (2014). *The stress process: Its origins, evolution, and future*. In R. J. Johnson, R. J. Turner, & B. G. Link (Eds.), *Springer briefs in sociology. Sociology of mental health: Selected topics from forty years, 1970s-2010s* (p. 53–74). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07797-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07797-0_3).
- Brown, S. L., & Shinohara, S. K. (2013). Dating relationships in older adulthood: A national portrait. *Journal of Marriage and Family*, 75(5), 1194-1202.
- Chapman, B., & Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter?. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 533-551.
- Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 947-953.
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The Association between Marital Status and Psychological Well-being: Variation across Negative and Positive Dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2179–2202. <https://doi.org/10.1177/0192513X20910184>.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kislev, E. (2018). Happiness, post-materialist values, and the unmarried. *Journal of happiness Studies*, 19(8), 2243-2265.
- Lawrence, E. M., Rogers, R. G., Zajacova, A., & Wadsworth, T. (2019). Marital happiness, marital status, health, and longevity. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1539-1561.
- Marks, N. F. (1996). Flying solo at midlife: Gender, marital status, and psychological well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 917-932.
- Moghadam, M., Rezaei, F., Ghaderi, E., & Rostamian, N. (2016). Relationship between attachment styles and happiness in medical students. *Journal of family medicine and primary care*, 5(3), 593.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social behavior*, 22(4), 337-356.
- Reneflot, A., & Mamelund, S. E. (2012). The association between marital status and psychological well-being in Norway. *European sociological review*, 28(3), 355-365.
- Terman, L. M. (1939). The Effect of Happiness or Unhappiness on Self-Report Regarding Attitudes, Reaction Patterns, and Facts of Personal History. *Psychological Bulletin*, 36(3), 197–202. <https://doi.org/10.1037/h0053247>.
- Thomas, P. A., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family relationships and well-being. *Innovation in aging*, 1(3), 1-11.
- Wright, M. R., & Brown, S. L. (2017). Psychological well-being among older adults: The role of partnership status. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 833-849.

**MAKLUMAT PENULIS**

**SUZANA MOHD HOESNI**

Program Psikologi  
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
smh@ukm.edu.my

**SITI MARZIAH ZAKARIA**

Program Psikologi  
Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia  
Universiti Kebangsaan Malaysia  
marziah@ukm.edu.my