Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH) (e-ISSN : 2504-8562)
2022, Volume 7, Issue 10, e001871
DOI: https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i10.1871

Kebahagiaan dalam kalangan Pensyarah di Malaysia

(Happiness among Lecturers in Malaysia)

Abdul Rashid Abdul Aziz[1*]

[1]Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia, Bandar Baru Nilai,71800 Nilai, Negeri Sembilan, Malaysia.
Email: rashid@usim.edu.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):
Abdul Rashid Abdul Aziz
(rashid@usim.edu.my)

KATA KUNCI:
Kebahagiaan
Kesihatan Mental
Psikologi positif
Pensyarah

KEYWORDS:
Happiness
Mental Health
Positive Psychology
Lecturer

CITATION:
Abdul Rashid Abdul Aziz. (2022). Kebahagiaan dalam kalangan Pensyarah di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH), 7*(10), e001871. https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i10.1871

ABSTRAK

Tahap kesihatan mental rakyat Malaysia kini dilihat berada dalam keadaan yang membimbangkan apabila statistik menunjukkan peratus individu yang mengalami penyakit mental dan kes bunuh diri kian meningkat saban tahun. Tahap kesihatan mental pula berkait rapat dengan tahap kebahagiaan individu dalam kehidupan yang dipengaruhi oleh pelbagai faktor termasuk faktor pekerjaan. Justeru, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap semasa kebahagiaan bagi komponen afektif dan kognitif dalam kalangan pensyarah. Kajian ini merupakan kajian deskriptif melibatkan 645 orang pensyarah dari universiti penyelidikan di Malaysia yang dipilih melalui kaedah persampelan rawak. Hasil kajian mendapati bahawa tahap keseluruhan bagi kebahagiaan pensyarah berada pada aras tinggi iaitu sebanyak 95.5 peratus (n=616). Seterusnya, hasil dapatan turut menunjukkan tahap emosi (afektif) bahagia yang dialami oleh pensyarah adalah tinggi iaitu sebanyak 95.2 peratus (n=614) dan bagi komponen pemikiran (kognitif) bahagia adalah juga pada aras tinggi iaitu sebanyak 94.1 peratus (n=607). Walau bagaimanapun, masih terdapat sejumlah kecil dalam kalangan pensyarah yang masih mempunyai tahap kebahagiaan yang rendah dari aspek emosi, kognitif dan keseluruhan. Kajian ini dapat menjadi panduan kepada pihak universiti dan Kementerian Pengajian Tinggi dalam menjalankan apa jua polisi agar ia dapat melahirkan pensyarah yang bahagia dan berkualiti yang seterusnya menjamin kualiti para graduan yang dilahirkan oleh setiap universiti.

ABSTRACT

The level of mental health among Malaysians is now seen to be in a worrying state when statistics show that the percentage of individuals suffering from mental illness and suicide is increasing every year. The level of mental health is closely related to the individual's level of happiness in life which is influenced by various factors including work factors. Therefore, this study was conducted to identify the current level of happiness for the affective and cognitive

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

components among lecturers. This study is a descriptive study involving 645 lecturers from research universities in Malaysia who were selected through a random sampling method. The results of the study found that the overall level of lecturers' happiness is at a high level which is 95.5 percent (n=616). Meanwhile, the findings also show that the emotional (affective) level of happiness experienced by lecturers is high, which is 95.2 percent (n=614) and for the thinking (cognitive) component, happiness is also at a high level, which is 94.1 percent (n=607). However, there is still a small number of lecturers who still have a low level of happiness from emotional, cognitive and overall aspects. In conclusion, this study can be a guide for universities and the Ministry of Higher Education in carrying out any policy so that it can produce happy and quality lecturers who in turn guarantee the quality of the graduates produced by each university in Malaysia.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini memberi gambaran kepada pihak pengurusan dan pembuat dasar untuk meningkatkan produktiviti para pensyarah tanpa mengganggu gugat kebahagiaan hidup setiap pensyarah.

1. Pengenalan

Pengkajian tentang kebahagiaan memfokuskan kepada penelitian saintifik kerana ia melibatkan aspek kesejahteraan psikologi manusia (Celestine, 2017; Ryan & Deci, 2001). Para pengkaji telah berpandangan bahawa usaha meningkatkan kebahagiaan individu adalah merupakan matlamat utama dalam bidang psikologi positif (Park et al., 2016; Seligman et al., 2005). Ekoran itu, perkembangan dalam bidang psikologi positif dan kebahagiaan telah memberikan implikasi yang luar biasa terhadap konsep pendidikan holistik dan berterusan. Salah satu daripada dapatan kajian yang penting berkaitan kebahagiaan adalah asas kebahagiaan manusia amat sedikit perkaitannya dengan kekayaan material. Kajian berkaitan kebahagiaan telah memberi peluang kepada pengenalan prinsip-prinsip dan pengamalan yang berkaitan dengan konsep pendidikan holistik dan berterusan. Hal ini disebabkan oleh keperluan terhadap peranan pendidikan holistik dan lestari dalam meningkatkan kualiti pendidikan generasi kini dan masa akan datang (Marouli, 2021; O' Brien, 2010).

Pengkajian berhubung kebahagiaan dalam kalangan pensyarah adalah penting untuk meninjau tahap dan faktor yang menyumbang kepada kebahagiaan pensyarah bagi memantapkan peranan pensyarah sebagai tenaga penggerak di universiti yang akhirnya bakal menyumbang kepada keberhasilan tenaga kerja negara. Selaras dengan hasrat kerajaan dalam pelaksanaan Pelan Strategik Pendidikan Tinggi Negara 2020 yang lepas antara lain meletakkan peranan Institusi Pengajian Tinggi (IPT), sebagai gedung ilmu dan pembangunan manusia bagi melahirkan ilmuwan, cendekiawan, kesarjanaan, pekerja mahir dan separa mahir untuk menyumbang kepada sosio-ekonomi negara.

Selain daripada menjadi sumber pendapatan, kejayaan dan pengiktirafan individu, pekerjaan juga boleh menjadi sumber kepada konflik, hilang upaya dan punca tekanan ekoran daripada bebanan tugas yang berlebihan, kesuntukan masa kerja dan sumber-sumber yang terhad dalam melaksanakan sesuatu tugas. Manakala, desakan gaya hidup moden dan mobiliti sosial juga telah menyukarkan pekerja dalam mengimbangi tuntutan

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

di tempat kerja dan di rumah yang akhirnya membawa kepada masalah tekanan (Bhui et al., 2016; Kreitner, 1999). Tekanan di tempat kerja pula boleh menjadi punca kepada masalah mental pekerja (Sharma & Srivastava, 2020; Murphy & Athanasou, 1999). Oleh itu, kebahagiaan dilihat sebagai mekanisme dalam memberikan kepuasan dan mengurangkan tekanan pekerja. Hal ini kerana, kebahagiaan dapat menjadi benteng atau *'buffer zone'* kepada tekanan yang dihadapi oleh manusia, selain dari meningkatkan kesihatan, usia, prestasi kerja, hubungan sosial, malah dapat menjana pemikiran kreatif, kemahiran penyelesaian masalah dan meningkatkan kesihatan mental manusia (Abdul Aziz et al., 2020; Clark et al., 2012; Argyle, 2004). Hal ini terbukti melalui kajian Haar et al. (2019) yang mendapati bahawa kebahagiaan mempunyai hubungan dengan kejayaan dalam pekerjaan. Aydintan dan Koc (2016) pula melihat wujudnya perkaitan ketara antara kepuasan dalam kehidupan dengan tahap kepuasan dalam aspek pekerjaan. Manakala Roffey (2016) serta Boehm dan Lyubomirsky (2008) membuat kesimpulan secara keseluruhannya seseorang yang mempunyai perasaan positif yang tinggi mampu membawa kepada pencapaian yang lebih baik kepada organisasi dan tempat kerja. Ini disebabkan individu tersebut memiliki perasaan positif yang akan memandu mereka ke arah tingkah laku yang baik dan lebih berketerampilan dalam menjalankan tugas yang diberikan.

Kebanyakan kajian mengenai tempat kerja dan pekerjaan sering kali dilakukan untuk melihat implikasi atau perkara-perkara yang bersifat negatif seperti tekanan (*stress and burnout*), keganasan di tempat kerja (*workplace violence*), kerja yang tidak terjamin (*job insecurity*) dan pelbagai lagi aspek negatif berkaitan dunia pekerjaan yang dijadikan bahan kajian, namun kegagalan untuk mengiktiraf sumbangan positif di persekitaran pekerjaan dalam melaksanakan kajian dilihat sebagai sesuatu yang tidak wajar. Untuk itulah, maka pembaharuan minda harus dilakukan kepada para pengkaji dan sudah tiba masanya usaha penerokaan terhadap aspek positif giat dijalankan bagi memahami makna serta kesannya terhadap sesuatu pekerjaan yang dilakukan (Steger, 2016).

1. 1. Konsep Pengkajian Kebahagiaan

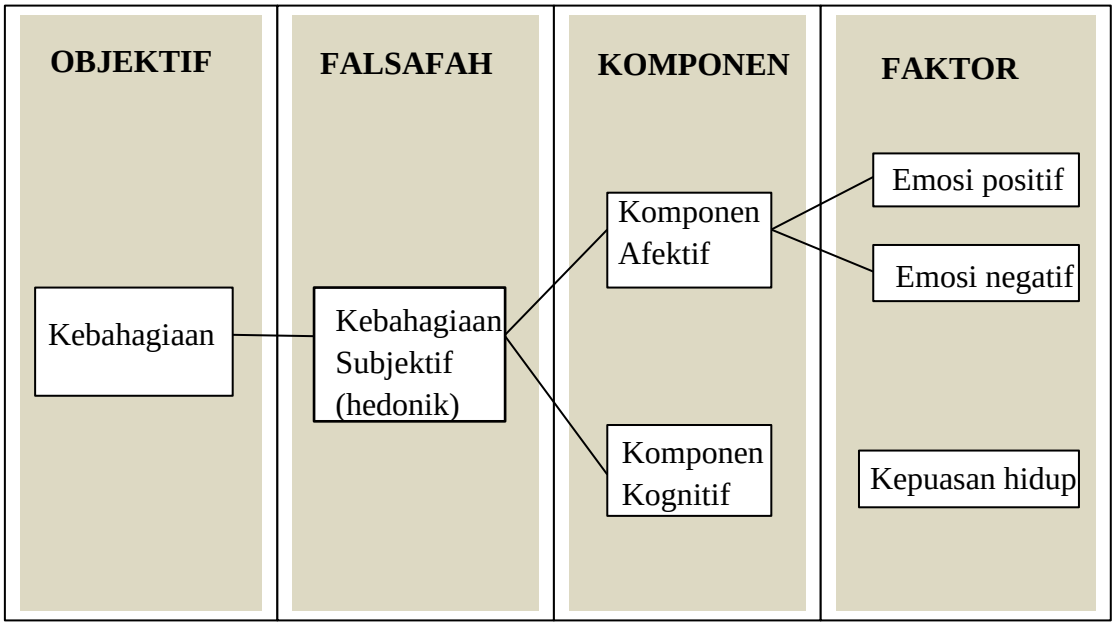
Kebahagiaan boleh dilihat menerusi dua pendekatan utama iaitu pendekatan hedonik (*hedonic approach*) dan eudaimonik (*eudaimonic approach*). Kedua-dua pendekatan ini memberikan pemahaman dari sudut yang berbeza berhubung dengan aspek kebahagiaan (McMahan & Estes, 2011; Ryan & Deci, 2001). Walaupun terdapat pelbagai kaedah dalam menilai aspek kebahagiaan manusia, namun banyak pengkajian menumpukan kepada aspek kebahagiaan subjektif menerusi pendekatan hedonik (Ruggeri et al., 2020; Diener, 2000). Dalam kajian ini, pendekatan hedonik digunakan sebagai asas utama melihat dimensi kebahagiaan subjektif. Pendekatan hedonik dipilih disebabkan ia mempunyai struktur perincian yang jelas berhubung komponen yang terdapat dalam kebahagiaan (Morgon, 2010). Ini kerana, ahli psikologi yang berpegang kepada pendekatan ini percaya bahawa kesejahteraan hidup diperoleh melalui kebahagiaan subjektif, melalui pengalaman yang bahagia dan mengelak pengalaman yang tidak bahagia hasil tafsiran daripada perkara yang baik dan buruk dalam kehidupan manusia (Diener, De Neve, Tay & Xuereb, 2013; Diener et al., 1998; Kubovy, 1999). Komponen utama pendekatan hedonik menurut pandangan ahli psikologi adalah kebahagiaan subjektif yang meliputi tiga elemen asas iaitu kewujudan emosi positif, ketiadaan emosi negatif dan kepuasan hidup (Liang, Luo & Liu, 2020; Diener & Lucas, 1999; Deci & Ryan, 2008; Albuquerque et al., 2012).

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Selain itu, pengkajian aspek kebahagiaan dalam kalangan pensyarah dibuat menerusi konsep yang dikenali sebagai kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*) atau dalam singkatannya SWB. Konsep kebahagiaan subjektif diguna pakai kerana ia dapat mengukur kebahagiaan aspek psikologi manusia yang terdiri dari komponen kognitif dan afektif. Selain itu, alat ukur yang sedia ada dalam mengukur konstruk ini mempunyai kebolehpercayaan (*reliability*) yang tinggi dan juga memiliki kesahan (*validity*) yang mampu digunakan dalam mengukur kebahagiaan manusia (Pavot, 2013; Diener, Scollon & Lucas, 2003).

Rajah 1 menunjukkan komponen kebahagiaan secara terperinci merangkumi aspek objektif iaitu mencapai kebahagiaan, aspek falsafah yang menjadi dasar kepada kebahagiaan iaitu dengan menggunakan pendekatan hedonik, aspek komponen kebahagiaan yang terdiri daripada elemen afektif (emosi) dan kognitif serta aspek komponen afektif dan kognitif yang dijelaskan dengan terperinci iaitu kewujudan emosi positif, ketiadaan emosi negatif dan kepuasan hidup.

Rajah 1: Dimensi asas kebahagiaan subjektif mengikut pendekatan hedonik



Pemahaman bahawa sumbangan dan produktiviti di kalangan pensyarah dimanifestasikan dari hasilan kebahagiaan yang dicapai dalam kerjaya adalah penting. Perasaan bahagia dengan suasana dan kehidupan termasuk persekitaran kerja di kalangan para pensyarah di universiti penyelidikan pasti memberikan tempias terhadap hubungannya dengan pihak pengurusan dan pelajar. Ini bertepatan dengan pandangan Abdul Qawi et al. (2020) serta Syukriyah dan Noorasiah (2012) bahawa pensyarah adalah individu yang paling penting dan secara langsung berkait rapat dengan pelajar dan sesebuah universiti. Oleh yang demikian, pensyarah adalah ibarat 'duta' kepada universiti atau 'orang tengah' yakni sebagai agen perantara dasar universiti dan pelajar. Sesuai juga dengan pandangan Pham (2021) dan Capelleras (2005) yang menyatakan bahawa staf akademik di institusi pengajian tinggi adalah merupakan kunci kepada sumber kejayaan dan memainkan peranan penting dalam mencapai objektif institusi. Justeru, peranan universiti amatlah penting dan elemen utama pembentukan universiti adalah berkait rapat dengan keupayaan staf di institusi pengajian terbabit termasuklah para kakitangan

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

akademiknya untuk menghasilkan produk yang terbaik buat negara melalui percambahan ilmu dan kewujudan persekitaran akademik yang sihat.

Sementara itu, kebahagiaan turut dikaitkan dengan tahap kesihatan mental individu. Dewasa kini, tahap kesihatan mental rakyat Malaysia dilihat berada dalam keadaan yang membimbangkan apabila statistik menunjukkan peratus individu yang mengalami penyakit mental dan kes bunuh diri kian meningkat saban tahun. Tahap kesihatan mental pula dipengaruhi oleh pelbagai faktor termasuk faktor pekerjaan. Justeru, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap semasa kebahagiaan meliputi komponen afektif dan kognitif dalam kalangan pensyarah.

2. Sorotan Literatur

Pada pengamatan ilmiah menerusi pandangan Furtak (2018) dan Veenhoven (2010), dalam mengkaji kebahagiaan, maka aspek afektif (perasaan) secara umumnya dirujuk sebagai cetusan rasa seseorang terhadap sesuatu, sementara aspek kognitif (pemikiran) pula adalah berkisar mengenai apa yang telah dipunyai oleh seseorang itu dibandingkan dengan apa sebenarnya yang diinginkannya. Namun begitu, perdebatan mengenai sama ada kebahagiaan melibatkan aspek afektif (perasaan) semata-mata atau melibatkan ukuran terhadap kognitif (pemikiran), mahupun kedua-duanya dilibatkan sekali gus dalam mengukur kebahagiaan. Untuk itu dalam perspektif afektif, Gordon (2017) serta Tsou dan Liu (2001) menyatakan bahawa dalam mengkaji kebahagiaan, pengkaji perlu mengambil kira aspek perubahan perasaan (*mood*) seseorang. Namun, bagi pengkaji yang berpandangan bahawa aspek kognitif menjadi keutamaan dalam mengukur kebahagiaan lebih menumpukan kepada hala tuju (*set point*) yang dilihat lebih bersifat tetap dalam mengatur kehidupan yang lebih jelas. Walau bagaimanapun, kebanyakan pengkaji berpandangan bahawa dalam mengkaji kebahagiaan, maka kedua-dua elemen iaitu perasaan dan juga pemikiran perlu dikaji bersama (Blasco et al., 2020; Crooker & Near, 1998; Diener & Lucas, 1999; Lyubomirsky et al., 2005; Deci & Ryan, 2008; Veenhoven, 2010; Albuquerque et al., 2012).

Umumnya, kesejahteraan manusia daripada perspektif psikologi meliputi aspek kognitif dan afektif iaitu kurangnya emosi negatif, bertambahnya emosi positif dan berpuas hati dengan kehidupan (Martela & Sheldon, 2019; Diener, 2000). Apabila aspek kebahagiaan di bincangkan, ramai yang beranggapan wang dan harta adalah segala-galanya bagi meraih kebahagiaan. Namun telah terbukti kekayaan dan material bukanlah jawapan ataupun penyumbang kepada kebahagiaan hidup. Selain itu, status ekonomi juga tidak cukup untuk menjadi aras petunjuk kepada kesejahteraan rakyat sesebuah negara. Sehubungan dengan itulah, maka akhir-akhir ini aspek kebahagiaan menjadi tajuk yang sering diperbincangkan di dalam media massa, buku, seminar, forum dan lain-lain lagi. Pokok perbincangan sering dikaitkan dengan aspek-aspek psikologi, ekonomi, politik, perubatan, dan sosial.

Kajian juga telah banyak dilakukan oleh pengkaji di dalam negara (Yeh et al., 2020; Asmawati, 2002; Fatimah, 2003) dan di luar negara (Brodeur et al., 2021; Spielberger et al., 2002) untuk melihat dengan lebih dekat pelbagai masalah manusia yang boleh menjejaskan kesejahteraan mereka. Pendek kata berbagai-bagai usaha telah dilakukan oleh banyak pihak untuk meningkatkan kualiti hidup manusia. Walaupun aspek kesejahteraan telah menjadi tumpuan pengkaji, namun pengkajian terhadap elemen kebahagiaan masih kurang dilakukan di Malaysia walaupun ia berada pada tahap kritikal (Shah et al., 202), malah masih belum ada sebarang kajian kebahagiaan dalam kalangan

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

pensyarah mahupun pendidik di kaji di Malaysia. Kajian berhubung pembangunan model atau pengujian kesepadanan model kebahagiaan dengan populasi masyarakat Malaysia juga belum pernah lagi dilaksanakan.

Hasil kajian juga mendapati bahawa, individu yang bahagia lebih kreatif, mempunyai hubungan sosial yang baik, sihat, bertoleransi dan prihatin. Individu yang bahagia juga secara relatif lebih berjaya dalam pekerjaan, mempunyai usia yang panjang, kesihatan yang baik, daya fokus dan intelektual yang baik, dan berupaya mengatasi emosi negatif (Smith, Ford, Erickson & Guzman, 2021; Gentry, 2008; Boehm & Lyumbomirsky, 2008; Frisch, 2006; Nettle, 2005). Manakala kajian Lopez, Pedrotti dan Snyder (2018) serta Carver, Joyner dan Udry (2003) pula mendapati apabila manusia berada dalam emosi yang positif, ia seperti berada dalam situasi yang baru, berinteraksi dengan orang lain dan dapat mengejar matlamat yang baru dalam hidup.

3. Metod Kajian

Umumnya reka bentuk kajian merujuk kepada perancangan untuk melakukan penyelidikan, manakala metod kajian adalah prosedur untuk melaksanakan rancangan tersebut, atau dalam erti kata lain reka bentuk kajian adalah rancangan yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menjawab persoalan kajian (Boru, 2018; Weathington et al., 2010; Sabitha Marican, 2005). Oleh itu, perancangan yang dibuat haruslah mempunyai spesifikasi elemen yang dikaji dan perincian kaedah yang akan digunakan seperti persampelan, pengukuran dan analisis data. Menurut Kabir (2016) dan Weathington et al. (2010), reka bentuk kajian yang baik terdiri dari tiga perkara. Pertama, reka bentuk hendaklah berkesan melalui dapatan data dengan kualiti terbaik. Kedua, reka bentuk mampu mengawal dan mengatasi masalah bias dalam dapatan kajian dan ketiga reka bentuk berupaya menghasilkan data yang berguna dan jelas menjawab setiap persoalan kajian.

Kajian ini merupakan kajian deskriptif melibatkan populasi kajian yang menyeluruh dalam kalangan pensyarah universiti penyelidikan di Malaysia. Kajian deskriptif dijalankan bagi mengenal pasti tahap semasa kebahagiaan bagi kedua-dua komponen iaitu afektif dan kognitif dalam kalangan pensyarah. Kajian deskriptif merupakan kaedah yang sesuai dilakukan dengan menggunakan kaedah tinjauan kerana konsep-konsep dapat dihuraikan dengan menggunakan soal selidik atau temu bual, dapat membuat perbandingan frekuensi serta boleh memberi gambaran semasa sesuatu fenomena yang berlaku berkaitan dengan perasaan, pemikiran dan tingkah laku manusia (Mishra & Alok, 2017; Stangor, 2011; Chua, 2011). Kajian ini dipersembahkan dalam bentuk analisis statistik deskriptif yang memberi gambaran berhubung taburan data.

Kajian yang dijalankan ini melibatkan empat buah universiti penyelidikan di Malaysia iaitu Universiti Malaya (UM), Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Universiti Putra Malaysia (UPM) dan Universiti Teknologi Malaysia (UTM). Universiti dipilih sebagai lokasi kajian disebabkan persekitaran tempat kerja individu dilihat memberi kesan terhadap kesejahteraan pekerjaan dan kehidupan kerana manusia menghabiskan sebahagian besar masa dengan melakukan pekerjaan (Kim & Beehr, 2018; Nilufar Ahsan et al., 2009).

4. Hasil Kajian dan Perbincangan

4.1 Tahap Kebahagiaan Keseluruhan

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Berdasarkan Jadual 1, tahap kebahagiaan pensyarah dilihat secara keseluruhan meliputi aspek kognitif, afektif dan secara umum. Berdasarkan pengelasan yang dibuat, nilai min diambil untuk membahagikan aras kebahagiaan kepada tiga tahap iaitu skor tinggi, skor sederhana dan skor rendah bagi menjelaskan dengan lebih lanjut tahap kebahagiaan responden kajian. Hasil kajian mendapati bahawa tahap keseluruhan bagi kebahagiaan pensyarah di universiti penyelidikan yang berada pada aras tinggi adalah sebanyak 95.5 peratus (n=616). Di samping itu, sebanyak 0.3 peratus (n=2) berada pada tahap sederhana dan sebanyak 4.2 peratus (n=27) mencatat skor tahap kebahagiaan yang rendah. Jumlah skor min kebahagiaan keseluruhan adalah 4.19.

Jadual 1: Taburan kekerapan, peratus, dan min bagi tahap kebahagiaan pensyarah

Tahap kebahagiaan Subjektif	Kekerapan (f)	Peratus (%)	Min Skor Keseluruhan
Rendah	27	4.2	
Sederhana	2	0.3	4.19
Tinggi	616	95.5	
Jumlah	645	100	

4.2 Tahap Kebahagiaan Afektif

Berdasarkan Jadual 2, tahap kebahagiaan pensyarah diperincikan kepada komponen afektif. Komponen ini merupakan komponen emosi yang melibatkan elemen perasaan yang dicatatkan dalam skor tahap kebahagiaan responden kajian. Bagi komponen ini, responden yang terdiri daripada pensyarah mencatatkan emosi bahagia yang tinggi iaitu sebanyak 95.2 peratus (n=614). Seterusnya sebayak 3.3 peratus (n=21) pensyarah yang mencatat tahap emosi bahagia yang rendah. Manakala sebanyak 1.6 peratus (n=10) pensyarah berada pada tahap emosi bahagia yang sederhana. Jumlah skor min kebahagiaan afektif adalah 4.18. Selain daripada skor komponen emosi bagi kebahagiaan pensyarah, analisis jenis emosi mengikut hierarki skor pensyarah turut disenaraikan seperti dalam Jadual 3:

Jadual 2: Taburan kekerapan, peratus, dan min bagi tahap kebahagiaan pensyarah (komponen afektif)

Tahap kebahagiaan Komponen Afektif	Kekerapan (f)	Peratus (%)	Min Skor Keseluruhan
Rendah	21	3.3	
Sederhana	10	1.6	4.18
Tinggi	614	95.2	
Jumlah	645	100	

Berdasarkan Jadual 3, skor jenis emosi yang dicatatkan oleh pensyarah yang paling tinggi adalah perasaan tenang dengan dengan nilai min 4.20. Seterusnya di ikuti oleh rasa bahagia iaitu min 4.18 dan rasa seronok iaitu min 4.17. Ini menunjukkan bahawa kebanyakan pensyarah mencatat emosi yang positif bagi bagi kebahagiaan afektif. Skor terendah pula di wakili oleh perasaan sedih iaitu min 1.72, rasa tidak tenang iaitu min 1.75 dan rasa buruk iaitu min 1.76.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Jadual 3: Dapatan skor jenis emosi pensyarah secara keseluruhan

Bil	No. Soalan	Kenyataan	Min
1	13	Tenang	4.20
2	15	Bahagia	4.18
3	18	Seronok	4.17
4	11	Baik	4.15
5	20	Berpuas hati	4.14
6	9	Positif	4.12
7	10	Negatif	1.94
8	19	Marah	1.81
9	17	Takut	1.79
10	12	Buruk	1.76
11	14	Tidak tenang	1.75
12	16	Sedih	1.72

4.3 Tahap Kebahagiaan Kognitif

Jadual 4 menunjukkan tahap kebahagiaan pensyarah mengikut komponen kognitif responden kajian. Komponen kognitif melibatkan aspek pemikiran bahagia yang dialami oleh pensyarah. Skor tertinggi yang dicatatkan oleh responden kajian ini bagi komponen pemikiran bahagia adalah pada aras tinggi iaitu sebanyak 94.1 peratus (n=607). Seterusnya diikuti oleh skor pada tahap rendah iaitu sebanyak 3.4 peratus (n=22). Manakala skor terendah dicatatkan oleh responden kajian bagi kebahagiaan aspek kognitif ini adalah pada aras sederhana dengan nilai sebanyak 2.5 peratus (n=16). Jumlah skor min kebahagiaan kognitif adalah 4.19. Selain daripada skor komponen kognitif bagi kebahagiaan pensyarah, analisis jenis kepuasan bagi komponen kognitif mengikut hierarki skor pensyarah disenaraikan seperti Jadual 5:

Jadual 4: Taburan kekerapan, peratus, dan min bagi tahap kebahagiaan pensyarah (komponen kognitif)

Tahap kebahagiaan Komponen kognitif	Kekerapan (f)	Peratus (%)	Min Skor Keseluruhan
Rendah	22	3.4	
Sederhana	16	2.5	4.19
Tinggi	607	94.1	
Jumlah	645	100	

Berdasarkan Jadual 5, skor jenis kepuasan (kognitif) yang dicatatkan oleh pensyarah yang paling tinggi adalah kepuasan pensyarah terhadap kehidupan sosial dengan nilai min 4.22. Seterusnya, tahap kesihatan iaitu min 4.21 dan jaminan kehidupan masa hadapan iaitu min 4.20. Ini menunjukkan bahawa kebanyakan pensyarah mencatat kepuasan (kognitif) yang baik. Skor terendah untuk komponen kognitif ini adalah amalan agama dengan nilai min sebanyak 5. Walau bagaimanapun, perbezaan skor min bagi komponen kognitif ini dilihat tidak jauh berbeza di antara satu sama lain.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Jadual 5: Dapatan skor komponen kognitif pensyarah secara keseluruhan

Bil	No.Soalan	Kenyataan	Min
1	6	Kehidupan sosial/ komuniti anda	4.22
2	2	Tahap kesihatan	4.21
3	7	Jaminan kehidupan masa depan anda	4.20
4	5	Hubungan peribadi anda	4.19
5	1	Kehidupan anda sekarang	4.18
6	3	Pekerjaan yang anda lakukan	4.17
7	4	Keselamatan diri anda	4.16
8	8	Amalan agama anda	4.15

Hasil analisis yang telah dijalankan mendapati bahawa tahap kebahagiaan pensyarah dapat dikategorikan kepada tiga pecahan iaitu kebahagiaan secara keseluruhan, tahap kebahagiaan mengikut komponen afektif dan juga tahap kebahagiaan mengikut komponen kognitif. Pembahagian dalam elemen kebahagiaan ini dibuat berasaskan takrifan bahawa kebahagiaan juga dimaksudkan sebagai kepuasan hidup manusia (Headey & Wearing, 1992). Pandangan Headey dan Wearing (1992) ini adalah berpandukan pandangan ilmiah yang dicetuskan menerusi kajian dan analisa Bradburn (1969), Andrews dan McKennell (1980) serta Sheldon dan Lyubomirsky (2006) bahawa kebahagiaan ditakrifkan sebagai satu perimbangan di antara perasaan yang bersifat positif dan negatif. Selain itu, Bentall (1992) melihat kebahagiaan adalah hasil cetusan aspek kognitif yang melibatkan kepuasan hidup manusia dan ia menjadi bidang kajian pelbagai lapangan seperti psiko-antropologi, perubatan dan juga kesihatan.

Berdasarkan rumusan tahap kebahagiaan pensyarah seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 1, kebanyakan pensyarah mencatat skor yang tinggi dalam tahap kebahagiaan mereka iaitu sebanyak 616 orang pensyarah atau 95.5 peratus. Walau bagaimanapun, skor kedua tertinggi yang diperoleh daripada responden kajian ini menunjukkan senario yang membimbangkan apabila sebanyak 27 orang atau 4.2 peratus pensyarah berada pada tahap kebahagiaan yang rendah. Ini menunjukkan bahawa terdapat segelintir pensyarah yang masih tidak bahagia secara keseluruhannya. Dapatan kajian ini adalah seiring dengan dapatan dalam kajian yang dijalankan oleh Khairunesa et al. (2021) di mana tahap tekanan pensyarah di Malaysia adalah pada tahap rendah dengan nilai min 2.25. Dapatan ini secara tidak langsung menunjukkan bahawa pensyarah di universiti awam Malaysia mempunyai tahap kesihatan mental yang baik. Hal ini seterusnya melambangkan tahap kebahagiaan yang dimiliki oleh setiap pensyarah tersebut.

Walau bagaimanapun, dapatan ini agak berbeza dengan dapatan kajian Mohamed Sharif, Abdul Rashid dan Chang (2012) dalam kalangan pensyarah di sebuah universiti penyelidikan mendapati bahawa tahap kebahagiaan tinggi pensyarah hanya 4.1 peratus dan kebanyakan pensyarah berada pada aras sederhana iaitu sebanyak 78.6 peratus. Malah dapatan kajian yang dilakukan terhadap 220 responden universiti penyelidikan ini mendapati bahawa wujud skor rendah bagi pensyarah dalam dimensi kebahagiaan iaitu penerimaan kendiri dan autonomi.

Tahap kebahagiaan mengikut komponen afektif pula menunjukkan bahawa secara keseluruhannya sebilangan besar pensyarah masih berada pada tahap emosi bahagia yang tinggi iaitu sebanyak 614 orang atau 95.2 peratus. Namun begitu, masih terdapat responden yang mencatatkan skor rendah iaitu sebanyak 23 orang atau 3.3 peratus. Hal ini bermakna terdapat pensyarah yang mempunyai emosi yang tidak bahagia. Bagi skor kebahagiaan komponen kognitif pula, skor yang dicatatkan hampir sama iaitu majoriti

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

pensyarah sebanyak 607 orang atau 94.1 peratus merasakan bahawa mereka bahagia melalui pencapaian skor tahap kebahagiaan komponen kognitif yang tinggi, sementara itu masih terdapat pensyarah yang mencatat tahap kebahagiaan rendah bagi komponen ini iaitu sebanyak 22 orang atau 3.4 peratus. Ini selaras dengan dapatan hasil kajian Gray et al. (2008) bahawa indikator umur, jantina dan status perkahwinan tidak menyumbang kepada kebahagiaan namun individu yang mencapai tahap pendidikan tinggi adalah lebih bahagia berbanding mereka yang berpendidikan rendah atau tidak berpendidikan. Ini kerana, hasil kajiannya mendapati bahawa pendidikan yang tinggi akan mempengaruhi kehidupan peribadi dan juga pendapatan mereka.

Dapatan ini juga selari dengan hasil kajian Stevenson dan Wolfers (2009) yang menunjukkan bahawa kumpulan manusia yang berada di institusi pengajian tinggi atau universiti adalah lebih bahagia. Ini kerana, kebahagiaan sering dikaitkan dengan bidang pendidikan. Namun begitu, hasil kajian mereka juga mendapati terdapat perbezaan gender lelaki dan perempuan yang berada di institusi pengajian tinggi dengan kebahagiaan, di mana lelaki yang melanjutkan pengajian di institusi pengajian tinggi di dapati lebih bahagia berbanding kumpulan perempuan yang berada di institusi pengajian tinggi. Penurunan tahap kebahagiaan perempuan dikaitkan dengan beberapa faktor yang membawa kepada senario ini seperti faktor jumlah lambakan perempuan di universiti pada masa kini, tahap pendidikan ibu bapa mereka, dan faktor sosio-ekonomi.

Sementara itu, hasil keputusan kajian kebahagiaan subjektif yang dilakukan oleh Davern et al. (2007) berhubung konstruk afektif dan kognitif yang melibatkan 478 responden merangkumi usia di antara 18 hingga 72 tahun di Australia mendapati bahawa kebahagiaan afektif mencatat skor yang tinggi melalui perincian jenis afektif yang paling dominan iaitu rasa bersemangat (0.58), bahagia (0.67), selesa (0.74), berpuas hati (0.78), tertekan (-0.39) dan tenang (-0.31). Hasil kajian juga menunjukkan bahawa perhubungan yang wujud di antara elemen afektif dengan kebahagiaan subjektif adalah lebih kuat jika dibandingkan dengan elemen kognitif. Ini kerana skor kebahagiaan bagi elemen kognitif mencatat nilai di bawah paras normal bagi kajian yang dilakukan ini.

Dapatan ini adalah bersesuaian dengan kenyataan Argyle (1996) bahawa tiga komponen diperlukan di dalam menentukan kesejahteraan psikologi dan kebahagiaan manusia iaitu adanya emosi positif, ketiadaan emosi negatif, dan apabila manusia berfikir bahawa mereka puas dengan kehidupan yang dilaluinya. Diener (2000) memperincikan lagi takrifan komponen kognitif dan afektif ini dengan memberikan contoh kepuasan terhadap keluarga dan perkahwinan sebagai salah satu aspek kepuasan kehidupan (kognitif), manakala kurangnya kemurungan dan kebimbangan serta wujud perasaan seronok adalah sebagai emosi positif. Dalam perkataan lain, seorang yang sejahtera adalah orang yang bahagia, tiada perasaan negatif seperti kemurungan, tekanan, kebimbangan dan *burnout*, serta berpuas hati dengan kehidupannya. Menurut Oshagbemi (2000) pula, kebahagiaan pensyarah akan tercapai apabila pensyarah berpuas hati dengan kerjaya mereka dan juga puas dengan hasil pengajaran dan kajian yang dilakukan selain daripada mempunyai hubungan baik dengan rakan sekerja.

5. Kesimpulan

Pensyarah memainkan peranan penting dalam pembangunan negara bangsa (*nation building*). Untuk itu, bagi memastikan pensyarah dapat serta berkesanggupan untuk melaksanakan tugasan mereka dengan jayanya, maka pihak pengurusan sesebuah universiti perlu untuk mengetahui dan memahami faktor-faktor yang menyumbang atau

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

memberikan kesan kepada tahap kepuasan kerja pensyarah dan akhirnya membolehkan pihak pengurusan memberikan jalan penyelesaian kepada beberapa perkara dalam meningkatkan tahap komitmen kerja pensyarah di universiti berkenaan. Dalam konteks sistem pendidikan tinggi di Malaysia, pensyarah terikat dengan tujuh skop tugas atau dikenali sebagai 7P iaitu pengajaran dan pembelajaran, penerbitan, penyeliaan, penyelidikan, perundingan, penulisan dan juga perkhidmatan sosial kepada masyarakat. Selain itu, dalam masa yang sama pensyarah juga bertanggungjawab dengan tugas-tugas pentadbiran seperti menjadi ahli dalam jawatankuasa dalam badan-badan tertentu di universiti, ahli dalam persatuan dan memegang jawatan giliran dalam struktur pentadbiran universiti. Walaupun setiap skop tugas mempunyai nilai pemberat yang berbeza, namun setiap tugasan dan tanggungjawab ini memerlukan pensyarah untuk memberikan komitmen yang tinggi agar dapat mencapai objektif yang telah disasarkan oleh pihak universiti. Tugasan serta tanggungjawab ini sekiranya melebihi kemampuan seseorang pensyarah, ia dapat memberikan tekanan dan seterusnya mengundang masalah kesihatan mental yang seterusnya mengganggu gugat tahap kebahagiaan pensyarah. Bahagianya seseorang itu dalam alam pekerjaannya, maka semakin puas individu terbabit dengan kerja yang dilakukan. Selain itu, elemen kebahagiaan ini timbul menerusi beberapa faktor yang dikenal pasti iaitu merangkumi aspek pengurusan, budaya kerja dan keupayaan dalam membina kerja berpasukan.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Terima kasih kepada responden yang telah memberikan kerjasama dalam menjayakan kajian ini.

Kewangan (*Funding*)

Kajian dan penerbitan ini tidak menerima sebarang tajaan atau bantuan kewangan

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interests*)

Penulis melaporkan tiada sebarang konflik kepentingan berkenaan penyelidikan, pengarangan atau penerbitan kajian ini.

Rujukan

Abdul Aziz, A., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research, 2*(4), 156-174. Retrieved from https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ijssr/article/view/11594

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Abdul Qawi Noori, Hamdan Said, Faizah Mohamad Nor & Faizah Abd Ghani (2020). The Relationship between University Lecturers' Behaviour and Students' Motivation. *Universal Journal of Educational Research, 8*(11C), 15-22.

Albuquerque, I., De Lima, M.P., Figueiredo, C., & Matos, M. (2012). Subjective Well-being Structure: Confirmatory Factor Analysis in a Teacher's Portuguese Sample, *Social Indicators Research*, *105*(*3)*, 569-580.

Andrews, F. M., & McKennell, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive, and other components. *Social Indicators Research, 8*(2), 127–155.

Argyle, M. (1996). *The Social Psychology of Leisure*. London: Penguin.

Argyle, M. (2004). *The Psychology of Happiness* (2nd Ed.). New York: Routledge.

Asmawati Desa. (2002*), Psikologi Untuk Golongan Profesional*, Malaysia: McGraw Hill(Malaysia) Sdn. Bhd.

Aydintan, B. & Koc, H. (2016). The Relationship between Job Satisfaction and Life Satisfaction: An Empirical Study on Teachers. *International Journal of Business and Social Science*, *7*(10).

Bentall, R. (1992). A proposal to classify happiness as a psychiatric disorder. *Journal of Medical Ethics*, *18*, 94-98.

Bhui, K., Dinos, S., Miecznikowska, Jongh B. & Stansfeld, S. (2016). Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: a qualitative study. *BJPsych Bull*, *40*(6), 318–325.

Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Emotional intelligence structure and its relationship with life satisfaction and happiness: New findings from the bifactor model. *Journal of Happiness Studies*, *21*(6), 2031-2049.

Boehm, J., & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment*. *16*, 101.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being.* Venice: Aldine.

Brodeur, A., Clark, A. E., Fleche, S., & Powdthavee, N. (2021). COVID-19, lockdowns and well-being: Evidence from Google Trends. *Journal of public economics*, *193*, 104346.

Boru, N. (2018). The Factors Affecting Teacher-Motivation. *International Journal of Instruction*, *11*(4), 761-776.

Capelleras, J. L. (2005). Attitudes of academic staff towards their job and organization: an empirical assessment. *Tertiary Education and Management*, *11*, 147-166.

Carver, K., Joyner, K., & Udry, J. R. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. In *Adolescent romantic relations and sexual behavior*. 37-70. Psychology Press.

Celestine, N. A. (2017). *The Science of Happiness in Positive Psychology*. Dimuat turun daripada https://positivepsychology.com/happiness/

Chua, Y. P. (2011). *Kaedah Penyelidikan* (edisi kedua.). Kuala Lumpur: McGraw- Hill Education.

Clark, A., Senik, C., & Layard, R. (2012). *The causes of happiness and misery*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/278767179

Crooker, K. J., & Near, J. P. (1998). Happiness and satisfaction: Measure of affect and cognition? *Social Indicators Research*, *44*, 195-224.

Davern, M. T., Cummins, R. A., & Stokes, M. A. (2007). Subjective wellbeing as an affective-cognitive construct. *Journal of Happiness Studies*, *8*(4), 429-449.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 1-11.

Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective wellbeing is essential to wellbeing. *Psychological Inquiry*, *9*, 33-37.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective wellbeing. Dalam Kahneman D., Diener, E., & Schwartz, N., (Ed.). *Well-Being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russel Sage Foundation.

Diener, E. (2000). Subjective well-being, *American Psychologist*, *55*, 34-43.

Diener, E., Scollon C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*. *15*, 187-219.

Diener, De Neve, Tay & Xuereb, (2013). The Objective Benefits of Subjective Well-Being. In book: *World Happiness Report 2013*. Chapter: The objective benefits of subjective well-being.

Fatimah Halim. (2003). Personaliti Serta Hubungannya dengan Tekanan Kerja dan Kualiti Kehidupan Bekerj a Di Kalangan Guru. *Jurnal Psikologi Malaysia*, *17*. 65-82.

Frisch, M. B. (2006). *Quality of Life Therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Furtak, R. A. (2018). *Knowing emotions: Truthfulness and recognition in affective experience*. New York: Oxford University Press.

Gentry, W., D. (2008). *Happiness for dummies*. Indiana: Willey Publishing.

Gordon, S. L. (2017). *The sociology of sentiments and emotion. In Social psychology.* 562-592. London, United Kingdom: Routledge.

Gray, R. S., Kramanon, R., & Thapsuwan, S. (2008). The determinants of happiness among Thai people: Some evidence from Chai Nat and kanchanaburi. *Thammasat Economic Journal*, *26*(*2)*.

Haar, J. M., Schmitz A., Fabio A. & Daellenbach U. (2019). The Role of Relationships at Work and Happiness: A Moderated Moderated Mediation Study of New Zealand Managers. *Sustainability, 11*, 3443.

Headey, B. & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness*. Sydney: Longman.

Kabir, S. (2016). Research Design. In book: *Basic Guidelines for Research: An Introductory Approach for All Disciplines*. 111-169. Bangladeh: Book Zone Publication

Khairunesa Isa, Wan Hanim Nadrah Wan Muda, Laily Paim, Khadijah Alavi, Jalihah Md. Shah & Nor Aisah Jamil (2021). Kelaziman Punca Tekanan Pensyarah di Universiti Awam Malaysia. *eBangi Journal of Social Science and Humanities*, *18*(2). 84-97.

Kim, M., & Beehr, T. A. (2018). Can empowering leaders affect subordinates' well-being and careers because they encourage subordinates' job crafting behaviors?. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, *25*(2), 184-196.

Kreitner, R., Kinicki, A., & Beulens, M. (1999). *Organisational behavior*. England: McGraw-Hill Publishing.

Kubovy, M. (1999). Pleasures of the mind. Dalam Kahneman D., Diener, F. E., & Schwartz, N., *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (eds.). 134-154. New York: Russel Sage Foundation.

Liang, Z., Luo, H., & Liu, C. (2020). The concept of subjective well-being: Its origins an application in tourism research: A critical review with reference to China. *Tourism Critiques: Practice and Theory*. https://www.emerald.com/insight/2633-1225.htm

Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. California: Sage publications.

Lyubomirsky, S., King, L. A & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855.

Marouli, C. (2021). Sustainability Education for the Future? Challenges and Implications for Education and Pedagogy in the 21st Century. *Sustainability*, *13*, 2901.

Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-being. *Review of General Psychology, 23*(4), 458–474. https://doi.org/10.1177/1089268019880886

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

McMahan EA & Estes D. (2011). Hedonic versus Eudaimonic Conceptions of WellBeing: Evidence of Differential Associations with Self-Reported Well-Being: Evidence of Differential Associations with Self-Reported Well-Being. *Social Indicators Research*, *103*(1). http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9698-0

Mishra, S. B., & Alok, S. (2017). *Handbook of Research Methodology*. New Delhi: Educreation Publishing.

Mohamed Sharif, M,. Abdul Rashid, A. A., & Chang, M. L. (2012). The investigation of happiness among academicians. Kertas dibentang di *World Conference on Psychology, Counselling and Guidance*, Ankara University, Turkey.

Morgon, J. (2010). *The meaning of a meaningful life.* (Chapter 2). Psychology of Happiness. New York: Nova Science Publishers.

Murphy, G.C. and Athanasou, J.A. (1999), The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, *72*, 83-99. https://doi.org/10.1348/096317999166518

Nettle, D. (2005). *Happiness: The science behind your smile*. Oxford: Oxford University Press.

Nilufar Ahsan, Zaini Abdullah, David Yong Gun Fie, & Syed Shah Alam (2009). A Study of Job Stress on Job Satisfaction among University Staff in Malaysia: Empirical Study. *European Journal of Social Sciences*, *8*(*1)*.

O' Brien, C. (2010). Sustainability, happiness and education. *Journal of Sustainability Education*, 1.

Oshagbemi, T. (2000). How satisfied are academics with their primary tasks of teaching research and administration and management. *International Sustainable in Higher Education*, *1*(*2)*, 124-136.

Park N., Peterson C., Szvarca D., Vander Molen RJ., Kim ES. & Collon K. (2016). Positive Psychology and Physical Health. *American Journal of Lifestyle Medicine*, *10*(3), 200–206

Pavot, W. (2013). *The Validity and Utility of Global Measures of Subjective Well-Being*. *Polish Psychological Bulletin.* DOI:10.2478/ppb-2013-0020

Pham, D. H. (2021). The Professional Development of Academic Staff in Higher Education Institution. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, *23*(1).

Roffey S. (2016). Positive Relationships at Work. In book: *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work*. 171-190.

Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: a multidimensional analysis of 21 countries. *Health and quality of life outcomes*, *18*(1), 1-16.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review Psychology*, *52*, 141-166.

Sabitha Marican. (2005). *Kaedah penyelidikan sains sosial*. Selangor: Prentice Hall.

Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410-421.

Shah, S. A., Safian, N., Ahmad, S., Wan Ibadullah, W. A. H., Mohammad, Z. B., Nurumal, S. R., Mansor, J., Addnan, M.F & Shobugawa, Y. (2021). Factors associated with happiness among Malaysian elderly. *International journal of environmental research and public health*, *18*(7), 3831.

Sharma, L., & Srivastava, M. (2020). A scale to measure organizational stress among women workers in the garment industry. *European Journal of Training and Development*. DOI 10.1108/EJTD-04-2019-0060.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gain in happiness: Change you actions not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, *7*, 55-86.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).

Smith, B. W., Ford, C. G., Erickson, K., & Guzman, A. (2021). The effects of a character strength focused positive psychology course on undergraduate happiness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, *22*(1), 343-362.

Spielberger, J., Halpern, R., Pitale, S., Nelson, E., Mello-Temple, S., Ticer-Wurr, L., & Van Brunt, C. (2002). *The role of after-school programs in children's literacy development*. Chicago: University of Chicago, Chapin Hall Center for Children.

Stangor, C. (2011). *Research methods for behavioral sciences* (4th ed.). California: Cengage.

Steger, M. (2016). Creating Meaning and Purpose at Work. In book: *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strengths-Based Approaches at Work.* 60-81.

Stevenson, B., & Wolfers, J. (2009). The paradox of declining female happiness. *American Economic Journal: Economic Policy*, *1*(*2)*, 190-225.

Syukriyah Md Yusof & Noorasiah Sulaiman. (2012). Analisis kecekapan staf akademik Universiti Kebangsaan Malaysia, *Prosiding Persidangan Kebangsaan Ekonomi Malaysia ke VII* (PERKEM VII), Jilid 1, (ms. 337-347). Pada 4-6 Jun 2012. Ipoh, Perak.

Tsou, M., & Liou, J. (2001). Happiness and domain satisfaction in Taiwan. *Journal of Happiness Studies 2*, 269-288.

Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness?. Dalam Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (Eds.). *International differences in well-being*. New York: Oxford University Press.

Weathington, B. L., Cunningham, C. J. L., & Pittenger, D. J. (2010). *Research methods for the behavioral and social sciences*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.

Yeh, C., Perez, A., Driscoll, A., Azzari, G., Tang, Z., Lobell, D., Ermon, S. & Burke, M. (2020). Using publicly available satellite imagery and deep learning to understand economic well-being in Africa. *Nature communications*, *11*(1), 1-11.

© 2022 by the authors. Published by Secholian Publication. This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY).