

Kesejahteraan Psikologikal Orang Asli di Pertak dan Gerachi Jaya

ASMAWATI DESA
ASMAH AHMAD
ZAINI SHARKAWI

ABSTRACT

This study explores whether differences in levels of psychological well-being exist between the Orang Asli in Pertak and those in Gerachi Jaya. Field studies were conducted on Orang Asli in both these villages by using structured interviews. Psychological well-being questionnaires were modified by the researcher based on the Psychological Well-being Scale (Ryff 1989). Psychological well-being was measured in terms of autonomy, control environment, personal development and positive relationships. This study involved 40 Orang Asli from Gerachi City and 35 Orang Asli from Pertak. Data were analyzed with SPSS software using t-tests. Results show that the levels of psychological well-being between the two groups were not significantly different ($t = 0.339, k > 0.05$). Implications are also discussed.

PENGENALAN

Sejak 1970an, terdapat banyak percubaan untuk mengukur bagaimana persekitaran dan kemajuan mempengaruhi kesihatan dan kesejahteraan individu, yang secara umumnya merujuk kepada kualiti hidup. Konsep kualiti hidup memainkan peranan utama dalam disiplin yang melibatkan polisi, sosial, sains dan kebajikan. Konsep kualiti hidup merujuk kepada pengumpulan indikator yang menerangkan tentang kesejahteraan individu. Selain daripada komponen yang boleh diukur seperti anggaran taraf kehidupan (pendapatan per kapita), kualiti kehidupan juga melibatkan komponen yang abstrak seperti kegembiraan, inovatif dan kebebasan politik dan ekonomi. Jadi kualiti hidup bukan sahaja melibatkan aspek material, tetapi juga aspek kehidupan seperti kesihatan dan peluang untuk rekreasi dan bermain.

Konsep kualiti hidup melibatkan keseluruhan masyarakat dan sistem sosial berubah daripada satu keadaan kehidupan yang diperepsi sebagai tidak memuaskan kepada satu situasi hidup yang secara umum dianggap lebih baik. Oleh itu memahami tentang kualiti hidup adalah sesuatu yang penting kerana dalam hal-hal tertentu faktor kewangan bukanlah yang utama. Kualiti hidup juga merupakan tahap kesejahteraan diri yang dialami oleh individu atau sekumpulan orang. Ia terdiri daripada dua komponen iaitu fizikal dan psikologikal. Aspek fizikal melibatkan perkara-perkara seperti kesihatan, pemakanan dan kawalan terhadap sakit dan penyakit. Aspek psikologikal termasuklah tekanan, kebimbangan, keseronokan dan keadaan-keadaan emosi positif atau negatif yang lain.

Apakah Kesejahteraan Hidup?

Dalam dunia yang menawarkan pelbagai pilihan, apa pilihan yang akan menjadikan kita bahagia? Kajian-kajian tentang kebahagiaan menunjukkan bahawa perkara untuk mempertingkatkan kesejahteraan kita ialah seperti dapat:

- perkahwinan yang bahagia,
- kawan yang baik,
- kerja yang memberi ganjaran,
- wang yang mencukupi,
- pemakanan dan aktiviti fizikal yang baik,
- tidur dengan nyenyak,
- bersantai dan boleh menjalankan aktiviti agama.

Optimis, kepercayaan yang diberikan orang kepada kita, penghormatan sendiri dan autonomi juga menjadikan kita bahagia. Mempunyai matlamat yang jelas untuk dicapai, '*a sense of place*' dan kepunyaan, pandangan yang koheren dan positif terhadap dunia dan kepercayaan bahawa kita adalah sebahagian daripada sesuatu yang lebih besar akan meningkatkan kesejahteraan.

Namun begitu faktor-faktor bagi kehidupan yang bahagia bukan semata-mata pilihan peribadi. Ia juga ditentukan oleh keadaan sosial di mana kita tinggal, dan ini pula ditentukan oleh kerajaan. Misalnya kerajaan Australia berpendapat bahawa ekonomi yang berkembang pesat dan kekayaan sebagai asas untuk menghasilkan tahap kualiti hidup yang lebih tinggi (Eckersley 2004). Namun, bukti menunjukkan bahawa kekayaan bukan secara automatik menghasilkan kesejahteraan. Malah kekayaan boleh merosakkan apabila ia menyebabkan orang ramai berjuang untuk mencapainya dan tidak mepedulikan sumber kebahagiaan yang sebenar. Hakikatnya keperluan untuk dipunyai adalah lebih penting daripada menjadi kaya.

Kesejahteraan hidup mempunyai pelbagai dimensi. Ia termasuklah persepsi manusia tentang kesejahteraan sosial dan psikologi. Bagaimana kualiti seperti materialisma dan individualisma memberi kesan kepada kesejahteraan peribadi dan sosial. Jika fokus diberikan kepada kegembiraan peribadi maka kita telah mengenyepikan faktor-faktor lain seperti sosial, ekonomi, budaya dan persekitaran yang juga memberi kesan kepada hidup manusia. Jadi kita perlu juga memberi perhatian kepada aspek sosial atau kesejahteraan komuniti, bukan sahaja kegembiraan peribadi.

Misalnya, hampir dua kali ganda penduduk Australia berpendapat kualiti hidup menurun berbanding dengan mereka yang menyatakan ia semakin baik. Ini ialah kerana ramai yang mengambil berat tentang kerakusan dan ketamakan yang mereka percaya telah menyebabkan masalah sosial dan mengancam masa depan anak-anak mereka. Mereka inginkan keseimbangan dalam hidup. Mereka percaya apabila melibatkan perkara-perkara seperti kebebasan individu dan lambakan material manusia seolah-olah tidak tahu di mana patut berhenti dan sekarang mereka mempunyai terlalu banyak sesuatu

barang yang baik. (*don't seem 'to know where to stop' or now have 'too much of a good thing'*).

Kesejahteraan: Lebih daripada Perasaan Baik

Kita selalu mengukur kesejahteraan sebagai kebahagiaan atau kepuasan dengan hidup. Pencarian kebahagiaan selalu di salah arti dengan keseronokan, tetapi kesejahteraan adalah lebih daripada kehidupan yang baik. Ia adalah mengenai makna dalam kehidupan, mencapai potensi dan perasaan bahawa kehidupan adalah bermakna.

Eckersley (2004), daripada daripada *National Centre for Epidemiology and Population Health, Australian National University* berpendapat kesejahteraan peribadi dan subjektif adalah dibentuk oleh gen, keadaan dan pilihan kita, keadaan sosial di mana kita tinggal dan cara kesemua faktor ini berinteraksi. Gen dikatakan mempengaruhi kesejahteraan kita dengan mempengaruhi tret personaliti. Contohnya, tret seperti ekstravert yang diasosiasi dengan kesejahteraan yang tinggi dan sebaliknya neurotisme yang diasosiasi dengan tahap kesejahteraan rendah.

Namun begitu pengaruh genetik tidaklah kekal atau tidak berubah. Ia juga dibentuk oleh persekitaran di mana kita tinggal, pengalaman peribadi, cara kita dibesarkan dan keadaan hidup keseluruhannya. Kadang kala personaliti kita berubah mengikut masa hasil daripada perubahan sosial. Pepatah Arab mengatakan: *'Men resemble their times more than they resemble their fathers.'*

Bukti-bukti menunjukkan bahawa perkahwinan yang bahagia, kawan-kawan yang baik, kerja yang memberi ganjaran wang mencukupi, pemakanan yang baik, aktiviti fizikal, tidur yang nyenyak, terlibat dalam aktiviti senggang dan kepercayaan agama kesemuanya dapat meningkatkan kesejahteraan. Optimis, mempercayai, hormat diri sendiri dan autonomi menjadikan kita lebih bahagia (Myers, 2004).

Kesejahteraan Psikologi

Begitu juga sejak tahun-tahun kebelakangan ini kesejahteraan psikologi atau subjektif adalah fokus penyelidikan. Kesejahteraan psikologi adalah berasaskan pengalaman individu. Ia merupakan penilaian individu terhadap kehidupannya ia itu sama ada dalam bentuk kepuasan hidup (penilaian kognitif) atau afek (reaksi emosi). Kesejahteraan psikologi juga merujuk kepada kesejahteraan yang diasosiasi dan/atau diperoleh daripada pelbagai keperluan sosial, psikologi dan/atau keperluan kebebasan. Implikasinya adalah dalam pertumbuhan peribadi dan bergantung (walaupun selalunya berhubung dengan) penilaian subjektif kesejahteraan. Namun ada pengkaji berpendapat bahawa sedikit perhatian diberikan terhadap sama ada peramal bagi kesejahteraan psikologi adalah berbeza mengikut budaya tertentu. Mereka juga berpendapat bahawa pembolehubah yang mempengaruhi penilaian orang adalah berbeza mengikut pelbagai budaya.

OBJEKTIF KAJIAN

Kajian ini bertujuan untuk:

1. Mengenalpasti tahap kesejahteraan psikologi di kalangan Orang Asli di Pertak dan Gerachi Jaya.
2. Mengukur setiap tahap komponen kesejahteraan psikologi (autonomi, pengawalan persekitaran, perkembangan peribadi dan hubungan yang positif) di kalangan Orang Asli Pertak dan Gerachi Jaya.
3. Mengenalpasti perbezaan tahap kesejahteraan psikologi antara kedua-dua kampung Orang Asli

METOD

Satu kajian lapangan telah dijalankan di kedua-dua penempatan Orang Asli, iaitu di Kampung Pertak dan Kampung Gerachi Jaya setelah penduduk di kedua-dua penempatan dipindahkan kerana pembinaan Empangan Selangor. Temuduga adalah berpandukan satu set soal selidik. Soal selidik kesejahteraan psikologi telah diubah suai oleh pengkaji berdasarkan soal selidik *Psychological Well being Scale* (Ryff 1989). Soal selidik Ryff adalah dibentuk untuk mengukur enam konstruk teoritikal kesejahteraan psikologikal, namun pengkaji hanya mengambil dan mengubah suai 4 konstruk iaitu autonomi (berdikari dan keazaman diri), pengawalan persekitaran (mampu mengurus diri), perkembangan peribadi (terbuka kepada pengalaman baru) dan hubungan positif dengan orang lain (mempunyai hubungan yang kualiti yang tinggi dan memuaskan). Dua lagi yang tidak diambil adalah penerimaan sendiri (sikap positif terhadap diri sendiri) dan tujuan hidup (percaya hidup bermakna). Seramai 75 orang telah terlibat iaitu 40 orang daripada Gerachi Jaya dan 35 orang daripada Pertak. Data yang diperolehi dianalisis dengan perisian SPSS dengan penggunaan ujian t untuk mengenalpasti perbezaan kesejahteraan psikologi di kalangan responden yang dikaji.

KEPUTUSAN

Hasil Analisis Deskriptif Tahap Kesejahteraan

Tahap kesejahteraan secara keseluruhan di kalangan Orang Asli Pertak dan Gerachi Jaya adalah dirumuskan dalam Jadual 1 hingga Jadual 5.

Hasil Analisis Inferensi

Analisis inferensi dijalankan bagi melihat perbezaan tahap kesejahteraan psikologi keseluruhan antara kedua-dua golongan Orang Asli. Didapati tahap kesejahteraan psikologi di antara kedua-dua golongan adalah tidak berbeza, $t=0.339$, $k>0.05$. Min bagi Orang Asli Pertak adalah 2.17 dan Orang Asli Gerachi Jaya adalah 2.10.

PERBINCANGAN

Tahap kesejahteraan psikologi di kalangan kedua-dua kelompok iaitu Orang Asli Pertak dan Gerachi jika mengikut susunan adalah seperti berikut: 36 orang pada tahap tinggi, diikuti 26 orang tahap rendah dan sederhana (13 orang). Dapatan ini menunjukkan bahawa separuh daripada Orang Asli yang dikaji berpuas hati dengan penempatan baru mereka. Ini ialah kerana mereka diberi kemudahan asas serta rumah yang selesa serta bantuan-bantuan lagi seperti pengangkutan anak-anak ke sekolah, buku teks dan bantuan makanan.

Jadual 1: Tahap kesejahteraan psikologi secara keseluruhan

Tahap \Kampung	Gerachi Jaya (org)	Pertak (org)	Jumlah
Tinggi	17	19	36
Sederhana	10	3	13
Rendah	13	13	26

Jadual 2: Tahap kesejahteraan dari aspek autonomi

Tahap \Kampung	Gerachi Jaya (org)	Pertak (org)	Jumlah
Tinggi	17	20	37
Sederhana	8	3	11
Rendah	15	12	27

Jadual 3: Tahap kesejahteraan dari aspek pengawalan persekitaran

Tahap \Kampung	Gerachi Jaya (org)	Pertak (org)	Jumlah
Tinggi	17	18	35
Sederhana	6	2	8
Rendah	17	15	32

Jadual 4: Tahap kesejahteraan psikologi dari aspek perkembangan peribadi

Tahap \Kampung	Gerachi Jaya (org)	Pertak (org)	Jumlah
Tinggi	20	20	40
Sederhana	4	1	5
Rendah	16	14	30

Jadual 5: Tahap kesejahteraan psikologi dari hubungan yang positif

Tahap \Kampung	Gerachi Jaya (org)	Pertak (org)	Jumlah
Tinggi	17	20	37
Sederhana	5	3	8
Rendah	18	12	30

Namun begitu terdapat juga sebahagian lagi yang menunjukkan tahap kesejahteraan yang rendah. Keadaan ini berlaku kerana mereka merasakan perpindahan itu menyusahkan, terutama dari aspek mendapatkan makanan percuma daripada hutan. Bagi golongan ini kemudahan asas tidak penting dan menyusahkan kerana mereka perlu membayar pelbagai bil sedangkan ketika di penempatan lama banyak benda boleh didapati dengan percuma. Jika dirujuk kepada keempat-empat konstruk iaitu autonomi (berdikari dan keazaman diri), pengawalan persekitaran (mampu mengurus diri), perkembangan peribadi (terbuka kepada pengalaman baru) dan hubungan positif dengan orang lain (mempunyai hubungan yang kualiti yang tinggi dan memuaskan) pengkaji mendapati kesejahteraan majoriti Orang Asli yang dikaji berada pada tahap tinggi dan rendah untuk konstruk-konstruk tersebut (Rujuk Jadual 2-Jadual 5). Dapatan ini menggambarkan bahawa fokus kepada pembangunan sebagai asas kepada kesejahteraan tidak boleh diterima oleh semua Orang Asli. Oleh sebab itulah sebahagian besar daripada penduduk yang dikaji masih mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang rendah.

Salah satu kesan pembangunan adalah individualisme, yang bukan sahaja mengurangkan hubungan dan sokongan sosial tetapi juga melemahkan kawalan peribadi, termasuk melalui kekeliruan autonomi (keupayaan bertindak ikut nilai dan kepercayaan sendiri) dengan berdikari (tidak bergantung atau dipengaruhi oleh orang lain). Kekeliruan ini menyuburkan persepsi bahawa kita terpisah daripada orang lain dan persekitaran tempat tinggal kita, begitu juga dengan perkara-perkara lain yang mempengaruhi hidup kita. Tahap kesejahteraan psikologi antara kedua-dua golongan Orang Asli juga didapati tidak berbeza. Ini mungkin kerana gaya hidup mereka adalah lebih kurang sama walau pun penempatan mereka berbeza. Begitu juga dari segi budaya mereka adalah tidak

berbeza. Seperti mana pendapat Diener dan Seligman (2004), peramal bagi kesejahteraan psikologi akan berbeza jika budaya berbeza. Oleh kerana mereka mengamalkan budaya yang sama maka tidak hairan jika penilaian mereka tidak berbeza. Ini bermakna budaya dan ideologi berperanan dalam membentuk persepsi dan jangkaan.

KESIMPULAN

Dalam usaha kerajaan menaikkan taraf kehidupan rakyat, perhatian perlu juga diberikan kepada tahap kesejahteraan psikologi mereka. Ini adalah kerana bukan semua ahli masyarakat inginkan kemajuan infrastruktur sahaja, sebaliknya mereka lebih selesa dengan kehidupan yang sedia ada. Walaupun kita menjangka dengan memberi mereka kemudahan kualiti hidup mereka akan meningkat, seterusnya meningkatkan kesejahteraan psikologi, namun tidak semua orang berpendapat sedemikian.

RUJUKAN

- Eckersley, R. (2004). *How We Feel and Why It Matters*. Melbourne: Text Publishing
Deiner, E., & Seligman M.E.P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Myers, D.G. (2004). Happiness. Excerpted from *Psychology*. (7th ed.). New York: Worth Publishers.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6), 1069-1081.