



INTERNATIONAL JOURNAL OF  
EDUCATION, PSYCHOLOGY  
AND COUNSELLING  
(IJEPC)

[www.ijepe.com](http://www.ijepe.com)



PENGARUH ELEMEN PSIKOLOGI TERHADAP  
KESEIMBANGAN KERJA DAN KEHIDUPAN DALAM  
KALANGAN ANGGOTA ANGKATAN TENTERA MALAYSIA

*THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL ELEMENTS ON WORK-LIFE BALANCE  
AMONG MALAYSIAN ARMED FORCES PERSONNEL*

Rogis Baker<sup>1\*</sup>, Nur Surayya Mohd Saudi<sup>2</sup>, Haliza Mohd Zahari<sup>3</sup>, Nur Fatimah Husna Mohamad Puzi<sup>4</sup>,  
Mohd Hamran Mohamad<sup>5</sup>, Noor Azmi Mohd Zainol<sup>6</sup>, Hasimi Sallehudin<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Faculty of Defence Studies & Management, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, Malaysia  
Email: rogis@upnm.edu.my

<sup>2</sup> Faculty of Defence Studies & Management, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, Malaysia  
Email: nursurayya@upnm.edu.my

<sup>3</sup> Faculty of Defence Studies & Management, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, Malaysia  
Email: haliza.mz@upnm.edu.my

<sup>4</sup> Faculty of Defence Studies & Management, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, Malaysia  
Email: husnapuzi64@gmail.com

<sup>5</sup> Faculty of Defence Studies & Management, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, Malaysia  
Email: hamran@upnm.edu.my

<sup>6</sup> Faculty of Defence Studies & Management, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia, Malaysia  
Email: noorazmi@upnm.edu.my

<sup>7</sup> Faculty of Information Science and Technology, Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia  
Email: hasimi@ukm.edu.my

\* Corresponding Author

**Article Info:**

**Article history:**

Received date: 17.12.2023

Revised date: 31.12.2023

Accepted date: 09.01.2024

Published date: 01.03.2024

**To cite this document:**

Baker, R., Saudi, N. S. M., Zahari, H. M., Puzi, N. F. H. M., Mohamad, M. H., Zainol, N. A. M. and Sallehudin, H. (2024). Pengaruh Elemen Psikologi Terhadap Keseimbangan Kerja Dan

**Abstrak:**

Sejak kebelakangan ini penekanan terhadap aspek keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) semakin mendapat perhatian dalam sektor pekerjaan. Pekerja lebih mementingkan kesejahteraan dalam kehidupan dan cenderung untuk memilih organisasi yang menawarkan fleksibiliti dalam penugasan di tempat kerja. Kecenderungan ini telah menyebabkan konflik antara majikan dan pekerja seterusnya menimbulkan persekitaran psikologi di tempat yang kurang memuaskan. Sejak akhir-akhir ini, isu melibatkan kesihatan mental dalam kalangan pekerja kerap berlaku dan semakin membimbangkan. Masalah sosio-ekonomi, persekitaran kehidupan dan tekanan di tempat kerja adalah antara faktor yang sering memberi kesan terhadap ketidakstabilan psikologi dalam diri pekerja. Objektif utama kajian ini adalah untuk mengenalpasti

Kehidupan Dalam Kalangan Anggota Angkatan Tentera Malaysia. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9 (53), 50-62.

DOI: 10.35631/IJEPC.953006

This work is licensed under [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



hubungan antara faktor psikologi iaitu kecerdasan emosi, kemurungan, kebimbangan dan tekanan terhadap WLB. Seramai 2,640 anggota Angkatan Tentera Malaysia (ATM) di seluruh Malaysia telah terlibat sebagai responden kajian dan telah melengkapkan set soal selidik kajian yang digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam kajian ini. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif melalui analisis deksiptif dan menguji kolerasi antara pemboleh ubah sebagai dapatan utama kajian. Hasil kajian ini mendapati dimensi kecerdasan emosi (SEA, OEA, UOE dan ROE) mempunyai hubungan signifikan yang positif terhadap WLB manakala faktor kebimbangan dan tekanan mempunyai hubungan signifikan yang negatif terhadap WLB. Walau bagaimanapun, faktor kemurungan pula didapati tiada hubungan signifikan dengan WLB. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan elemen psikologi merupakan aspek yang sangat penting dalam mempengaruhi kesejahteraan dalam kalangan pekerja khususnya anggota tentera. Penerapan ke arah memperkukuhkan ketahanan psikologi dalam diri pekerja melalui program pembangunan dan latihan serta kerohanian perlu diberi perhatian oleh organisasi untuk memperkasakan modal insan dalam organisasi.

#### **Kata Kunci:**

Kecerdasan Emosi, Kemurungan, Kebimbangan, Tekanan, Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan

#### **Abstract:**

Lately, there has been a growing focus on work-life balance (WLB) in the employment sector. Employees prioritize their overall well-being and have a tendency to select organization that provide flexible job assignments. This tendency has led to friction between employers and employees, thereby fostering an unsatisfactory psychological atmosphere in the workplace. In recent times, there has been a rise in the occurrence of and concern about mental health problems among employees. Psychological instability in employees is frequently influenced by socio-economic concerns, living environment, and work-related stress. The main objective of this study is to identify the relationship between psychological factors, namely emotional intelligence, depression, anxiety, and stress, and work-life balance (WLB). A total sample of 2,640 Malaysian Armed Forces (ATM) members across Malaysia participated as respondents in this study. They successfully completed a series of research questionnaires, which served as the measurement instruments for this research. This study uses quantitative methodologies, specifically descriptive analysis and correlation tests, to examine the relationship between variables. The study's findings indicate a strong positive correlation between the dimensions of emotional intelligence (namely, SEA, OEA, UOE, and ROE) and work-life balance (WLB). Conversely, anxiety and stress factors exhibit a significant negative correlation with WLB. Nevertheless, it was determined that the level of depression did not have a substantial correlation with work-life balance. The findings of this study demonstrate that the psychological component plays a crucial role in shaping the well-being of workers, particularly those in the military. Organizations should prioritize the implementation of development and training programs, as well as spirituality, to enhance the psychological resilience of their personnel. This will help to empower the human capital in the organization.

#### **Keywords:**

Emotional Intelligence, Depression, Anxiety, Stress, Work-Life Balance

## Pengenalan

Kerjaya sebagai anggota tentera merupakan satu profesion yang berisiko dan mencabar. Kecekapan dan kemahiran yang tinggi diperlukan dalam membuat keputusan serta keupayaan mengawal situasi tertentu terutama ketika berhadapan dengan konflik yang melibatkan kawalan emosi dalam membuat keputusan ketika keadaan genting seperti peperangan (Eusoff & Arip, 2023; Naser, Chin & Mustamil, 2022). Menurut Othman et al., (2020), kekuatan fizikal tentera dan kecanggihan teknologi sahaja adalah tidak lengkap tanpa mempersiapkan anggota tentera dengan ketahanan psikologi dalam menghadapi sesuatu peperangan. Kajian lepas telah membuktikan bahawa kejayaan diri seseorang individu dihasilkan daripada 80% faktor kecerdasan emosi berbanding 20% adalah daripada faktor kecerdasan mental (Praya et al., 2019).

Lazimnya pemimpin dalam organisasi ketenteraan kurang menerima latihan formal dalam pemerintahan rejimen yang menekankan kepada aspek keseimbangan antara kerja dan kehidupan dalam kalangan anggota tentera (Gaines, 2022). Situasi ini telah mencetuskan isu kesihatan mental seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang kerap berlaku dalam kalangan anggota tentera dan boleh menjadi lebih kritikal kerana perkhidmatan ketenteraan berisiko terhadap tekanan seperti pendedahan pertempuran, pemisahan yang lama daripada keluarga dan situasi tekanan tinggi (Rona et al., 2015). Oleh yang demikian, kajian ini akan meneliti dan mengkaji faktor-faktor psikologi seperti kecerdasan emosi, kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang diramalkan daripada kajian lepas mempunyai impak terhadap keseimbangan antara tanggungjawab pekerja di tempat kerja dan di rumah. Menurut Othman et al., (2020), masih kurang kajian dijalankan berkaitan kesejahteraan psikologi dalam organisasi ketenteraan terutamanya di ATM sendiri. Walaubagaimana pun masih terdapat beberapa kajian di negara-negara barat yang pernah dijalankan dalam organisasi seumpama ini.

Mewujudkan keseimbangan antara kerja dan kehidupan seharian juga adalah penting untuk meningkatkan kesihatan dan mengurangkan risiko keletihan dan masalah kesihatan mental dalam kalangan anggota tentera. Kesedaran terhadap mengintegrasikan latihan kecerdasan emosi dan program sokongan, serta program menangani kebimbangan kesihatan mental dan WLB ke dalam latihan dan operasi ketenteraan semakin mendapat perhatian (Pflanz & Ogle, 2006). Tumpuan terhadap memperkasakan faktor WLB terutamanya dalam kalangan anggota tentera perlu diberi perhatian kerana mereka sering berhadapan dengan pelbagai kesukaran dan cabaran semasa bertugas (Gaines, 2022).

Vasumathi, Sagaya dan Poranki (2019) mencadangkan tiga elemen utama yang dapat mempengaruhi WLB iaitu faktor individu, faktor organisasi dan faktor masyarakat. Faktor pertama adalah faktor individu melibatkan elemen keperibadian, kesihatan mental dan fizikal serta kecerdasan emosi yang boleh memberi kesan kepada WLB. Manakala faktor kedua pula adalah faktor organisasi yang berkait dengan tugas fleksibiliti, dasar dan program berkenaan WLB, bantuan kerja, ketegangan kerja, teknologi dan faktor berorientasikan peranan (Aldholay et al., 2018). Akhir sekali adalah faktor masyarakat yang dikaitkan dengan keluarga dan sokongan sosial. Faktor ini melibatkan tanggungjawab individu untuk menjaga anak dalam keluarga serta faktor masyarakat lain yang melibatkan tahap pengetahuan, gred pekerja, pendapatan, sifat pekerjaan, umur, jantina, status perkahwinan dan ibu bapa dan sifat keluarga. (Poulose & Susdarsan, 2014).

Permasalahan yang semakin merunsingkan pucuk pimpinan ATM pada masa kini adalah krisis disiplin dalam organisasi yang berlaku dalam kalangan anggota tentera (Bujai & Hashim, 2015;

Saud, 2008). Isu-isu yang semakin menular dalam kalangan anggota tentera adalah melibatkan masalah sosial, mental dan kemerosotan disiplin (Othman et al., 2020). Isu *burnout* dalam kalangan anggota tentera adalah pula berpunca daripada tekanan mental yang kritikal dalam kalangan anggota tentera (Eusoff & Arip, 2023). Situasi ini berlaku kesan daripada tekanan mental yang kronik dan telah menjadi sebahagian daripada kehidupan smereka. Masalah ini ini juga boleh memberi kesan kepada pengaruh sikap dan tingkah laku anggota tentera dan seterusnya menjejaskan keseimbangan antara kerja dan kehidupan (Mohamed Ghani, 2011; Zakaria, 2009). Berdasarkan kajian indeks kesejahteraan psikologi yang dijalankan oleh Wan Othman (2014) terhadap anggota ATM menunjukkan 65.97% anggota Tentera Darat Malaysia berasa kurang sejahtera, manakala 17.6% responden melaporkan sangat tidak sejahtera. Kajian tersebut juga menunjukkan bahawa elemen kecerdasan emosi dapat memberi kesan positif terhadap kesihatan psikologi anggota tentera. Faktor yang menyebabkan tekanan kerja dalam kalangan anggota tentera adalah berpunca daripada isu berkaitan dengan kekurangan tenaga kerja, penempatan baharu, perubahan mendadak jadual ketika tidak bertugas, waktu operasi yang lama, hukuman tentera dan konflik dengan pegawai (Shamsuddin et al., 2021).

## Sorotan Kajian Lepas

### *Kesan Kecerdasan Emosi terhadap Keseimbangan Kerja dan Kehidupan (WLB)*

Individu yang mempunyai keupayaan mengurus dan mengawal emosi mampu untuk mencipta hasil yang positif dalam kehidupan diri dan juga dalam kehidupan orang lain. Hasil positif termasuk kegembiraan, keyakinan dan prestasi yang lebih baik dalam kerja dan kehidupan (Vasumathi, Sagaya & Poranki, 2019). Kecerdasan Emosi merujuk kepada keupayaan individu untuk mengawal emosi diri, mempengaruhi emosi orang lain dan menggunakan emosi dalam konteks penyelesaian masalah (Balakrishnan & Saklofske, 2015). Psikologi pengurusan diri adalah bidang yang penting untuk pembangunan sahsiah, terutamanya dalam mencapai keseimbangan yang sihat antara kerja dan tanggungjawab peribadi (Baker et al., 2022). Terdapat kajian yang dijalankan sebelum ini mendapati faktor peribadi yang berbeza dapat memberi kesan ke atas WLB (Baker et al., 2019; Baker et al., 2022). Kajian tersebut mendapati kecerdasan emosi dan WLB mempunyai hubungan positif yang sederhana manakala, kemurungan, kebimbangan, dan tekanan (DAS) mempunyai hubungan negatif yang rendah dengan WLB. Dapatan kajian tersebut dapat menjadi panduan dalam membangunkan program dan aktiviti yang menyasarkan komponen psikologi kawalan diri anggota bagi meningkatkan bilangan anggota TUDM yang mampu mengekalkan WLB yang sihat.

Manakala kajian yang dijalankan oleh Kumarasamy, Pangil & Mohd Isa (2016) terhadap 1566 pegawai polis di Malaysia mendapati faktor kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan WLB. Kajian ini mencadangkan sokongan organisasi untuk mengukuhkan hubungan di antara pemboleh ubah adalah penting untuk memastikan pegawai polis mendapat kesejahteraan dalam pekerjaan dan kehidupan.

Sahoo dan Mehta (2020) telah mengkaji hubungan antara kecerdasan emosi dan WLB dalam kalangan kakitangan Tentera India. Berdasarkan penemuan kajian tersebut, kecerdasan emosi berkait rapat dengan WLB dalam kalangan anggota tentera India. Secara khusus, dimensi kecerdasan emosi iaitu kebolehan mengawal emosi diri (ROE) didapati berkorelasi baik dengan WLB. Ini menunjukkan bahawa individu yang mempunyai kesedaran diri dan mampu mengawal emosi mereka akan berjaya mengekalkan keseimbangan kehidupan kerja yang sihat. Namun, kajian itu juga mendapati bahawa kesedaran sosial iaitu mengenal emosi orang lain (OEA) mempunyai kaitan negatif dengan WLB. Dapatan ini menunjukkan bahawa individu

akan lebih sensitif terhadap emosi orang lain dan boleh mencetuskan tekanan dalam kehidupan peribadi mereka dan akhirnya akan memberi kesan negatif pada keseimbangan kehidupan kerja mereka.

Menurut Subbalakshmi (2019), majoriti pekerja dalam industri teknologi maklumat, tanpa mengira jantina atau status perkahwinan mereka, menyokong persepsi yang menggalakkan tentang kecerdasan emosi bersama-sama dengan WLB. Di samping itu, hasil tinjauan yang dijalankan terhadap 360 pekerja dalam bidang teknologi maklumat di kawasan Madhapur dan Gachowli di bandar Hyderabad menunjukkan bahawa majoriti wanita yang berkerjaya merasakan bahawa tanggungjawab pekerjaan mereka mengganggu kehidupan peribadi mereka.

Mathew (2019) menjalankan kajian terhadap 200 sarjana di Kolej Pra-Universiti di Bangalore mendapati kecerdasan emosi dan WLB adalah salah satu cabaran untuk mengendalikan kehidupan profesional dan kehidupan peribadi di mana kedua-dua kehidupan mempengaruhi antara satu sama lain. Penyelidikan tersebut mendapati kakitangan institusi perlu menyampaikan kehidupan kerja asas yang wujud dalam organisasi untuk memastikan komitmen dan kepuasan ahli akademik adalah baik. Oleh itu, dedikasi dan proses pemikiran emosi/kognitif yang berkesan menghasilkan tahap keberkesanan, produktiviti, keupayaan dan motivasi yang paling tinggi.

Berdasarkan sorotan kajian lepas yang telah dibincangkan, maka kajian ini akan menguji hubungan antara empat dimensi kecerdasan emosi (menilai emosi diri, mengenal emosi orang lain, menggunakan emosi dan mengawal emosi diri) dengan pemboleh ubah WLB dalam kalangan anggota ATM di mana hipotesis yang dicadangkan ialah:

- H<sub>1</sub>: Terdapat hubungan antara menilai emosi diri (SEA) dengan keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) dalam kalangan anggota ATM.
- H<sub>2</sub>: Terdapat hubungan antara mengenal emosi orang lain (OEA) dengan keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) dalam kalangan anggota ATM.
- H<sub>3</sub>: Terdapat hubungan antara menggunakan emosi (UOE) dengan keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) dalam kalangan anggota ATM.
- H<sub>4</sub>: Terdapat hubungan antara mengawal emosi diri (ROE) dengan keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) dalam kalangan anggota ATM.

### ***Kesan Tekanan, Kebimbangan dan Kemurungan terhadap WLB***

Cabaran yang kerap dihadapi setiap anggota tentera adalah mereka perlu meninggalkan keluarga selama tempoh yang panjang untuk menyertai operasi ketenteraan seterusnya berpotensi menyebabkan tekanan dalam kehidupan anggota tentera (Gaines, 2022). Menurut Gaines, (2022) lagi, individu yang gagal mengurus WLB berpotensi terhadap tekanan diri dan boleh menyebabkan kesihatan terjejas seterusnya memberi kesan terhadap kesejahteraan emosi. Tuntutan tugas yang mencabar dan berisiko sebagai anggota tentera akan mewujudkan kebimbangan sama ada dalam kalangan anggota tentera itu sendiri mahu pun terhadap ahli keluarga mereka.

Sprung dan Rogers (2021) telah menjalankan kajian keratan rentas terhadap 111 pelatih dari institusi Midwestern untuk menentukan hubungan antara WLB, tekanan yang dirasakan, kebimbangan dan hasil kemurungan. Matlamat kajian ini adalah untuk mengkaji bagaimana WLB boleh membawa kepada kebimbangan dan kemurungan dalam kalangan pelajar. Kajian tersebut mendapati WLB mempunyai perkaitan dengan tekanan, kebimbangan keseluruhan,



dan hasil individu yang tidak menguntungkan. Hubungan antara WLB dan kebimbangan, serta hubungan antara WLB dan kemurungan, sepenuhnya dihubungkan dengan tekanan kerja.

Sarwar et al. (2021) telah menjalankan penyelidikan ke atas 40 ahli akademik di Pakistan mendapati elemen psikologi dan WLB mempunyai hubungan antara satu sama lain. Kajian itu mendapati kepentingan modal psikologi sebagai sumber personaliti yang boleh dibangunkan bersama faktor persekitaran dalam mempengaruhi WLB.

Berdasarkan kajian Panatik et al. (2022), tahap integrasi dari faktor kerja kepada kehidupan dan integrasi kehidupan kepada kerja masing-masing mempunyai perkaitan yang sederhana kepada tinggi dan sederhana kepada rendah. Kajian ini juga mendapati bahawa WLB mempunyai kesan yang ketara terhadap kesihatan mental. Oleh itu, penemuan menunjukkan pekerja yang mempunyai integrasi kehidupan kerja yang tinggi dilaporkan mengalami tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang lebih tinggi.

Saraswati dan Lie (2020) menyatakan organisasi perlu memastikan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pekerja dengan menghapuskan faktor yang boleh memberi kesan negatif kepada pekerja. Kajian ini menunjukkan keseimbangan kehidupan kerja mempunyai kesan yang besar dan dominan terhadap kesejahteraan psikologi. Ia menunjukkan bahawa WLB sebagai komponen penting untuk kualiti hidup yang terbaik.

Kaur dan Randhawa (2017) mengkaji hubungan antara WLB, tekanan, kesihatan mental dengan kehidupan dan kepuasan kerja. Responden lelaki didapati lebih berpuas hati dengan pekerjaan mereka berbanding responden wanita. Sebaliknya, responden wanita melihat pekerjaan dan keluarga adalah sama penting, dan kedua-duanya adalah sumber kebahagiaan mereka. Dapatan kajian ini juga mendapati WLB berkorelasi positif dengan kesihatan mental, kepuasan kerja, dan kepuasan hidup pada responden lelaki dan wanita.

Teori Keazaman Kendiri (*Self-Determination Theory*) membincangkan aspek motivasi ekstrinsik (pengintegrasian dan integrasi) dan faktor motivasi intrinsik (autonomi, kecekapan, dan perkaitan) yang membolehkan pembangunan personaliti dan peraturan sendiri tingkah laku untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi individu dalam organisasi dan masyarakat (Mario, 2016). Manakala Teori *Job Demands-Resources* (JD-R) menilai kemerosotan kesihatan didorong oleh tuntutan pekerjaan, manakala motivasi dicetuskan oleh sumber pekerjaan. Hasil organisasi yang penting boleh diramal menggunakan model yang juga memperincikan korelasi antara keperluan dan sumber yang ada dalam organisasi (Demerouti & Bakker, 2011).

Berdasarkan Teori Keazaman Kendiri (Deci & Ryan, 1980) dan Teori *JD-R* (Demerouti et al., 2001) termasuk penemuan empirikal daripada kajian lepas, maka kajian ini akan menguji hipotesis berkaitan hubungan antara pemboleh ubah seperti berikut:

- H<sub>5</sub>: Terdapat hubungan antara kemurungan dan keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) dalam kalangan anggota ATM.
- H<sub>6</sub>: Terdapat hubungan antara kebimbangan dan keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) dalam kalangan anggota ATM.
- H<sub>7</sub>: Terdapat hubungan antara tekanan dan keseimbangan kerja dan kehidupan (WLB) dalam kalangan anggota ATM

## Metodologi Kajian

### *Prosedur Persampelan*

Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengedarkan soal selidik kepada 2,640 anggota ATM yang diambil dari tiga cabang utama ATM melibatkan Tentera Darat Malaysia (TDM), Tentera Udara Diraja Malaysia (TUDM) dan Tentera Laut Diraja Malaysia (TLDM). Teknik kaedah kuantitatif yang digunakan dalam kajian ini ialah persampelan bertujuan melibatkan persampelan pertimbangan (*judgement sampling*). Menurut Chua (2011), persampelan bertujuan merujuk kepada prosedur persampelan di mana kumpulan subjek yang mempunyai kriteria yang diperlukan akan dipilih sebagai responden. Data yang diperolehi kemudiannya dianalisa menggunakan kaedah inferensi *Partial least squares* (PLS) melalui *Structural Equation Modeling* (SEM).

### *Insrumen Kajian*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pemboleh ubah kecerdasan emosi bagi kajian ini adalah *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS) versi 16 item. Skala ini mengukur empat dimensi kecerdasan emosi yang mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi di mana nilai alpha ( $\alpha$ ) bagi setiap dimensi iaitu menilai emosi diri (SEA) (0.821), mengenali emosi orang lain (OEA) (0.796), menggunakan emosi (UOE) (0.828), dan mengawal emosi diri (ROE) (0.865) (Wong & Law, 2002).

Bagi pengukuran pemboleh ubah kemurungan, kebimbangan dan tekanan, kajian ini menggunakan soal selidik *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-21) versi Bahasa Malaysia yang mengandungi 21 item pengukuran (DAS; Rani et al., 2018). Nilai kebolehpercayaannya juga tinggi iaitu kemurungan ( $\alpha=0.956$ ), kebimbangan ( $\alpha=0.942$ ) dan tekanan ( $\alpha=0.933$ ). Akhir sekali instrumen bagi pemboleh ubah bersandar pula, kajian ini menggunakan *Work Life Balance Scale* diambil daripada kajian Omar (2013). Alat pengukuran ini memiliki tujuh item dan mempunyai nilai kebolehpercayaan  $\alpha=0.906$ . Kesemua pemboleh ubah ini diukur menggunakan skala Likert 5 mata antara 1 hingga 5 dengan 1 mewakili "Sangat Tidak Setuju" hingga 5 mewakili "Sangat Setuju."

## Keputusan dan Perbincangan

### *Demografi Responden*

Seramai 2,640 responden daripada kalangan anggota ATM telah terlibat dalam kajian ini. Taburan demografi bagi responden yang menyertai kajian ini adalah seperti dalam jadual 1 di bawah:

Jadual 1: Pengukuran Model

Demografi	Kategori	Kekerapan	Peratus
Jantina	Lelaki	2392	90.6%
	Perempuan	248	9.4 %
Umur	<20 tahun	59	2.2 %
	21-30 tahun	1205	45.6 %
	31-40 tahun	1182	44.8 %
	41-50 tahun	175	6.6 %
	>50 tahun	19	0.7%
Bangsa	Melayu	2232	84.5 %
	Cina	19	0.7 %
	India	59	2.2 %
	Etnik Sabah/ Sarawak	304	11.5 %
	Lain-lain	26	1.0 %
Agama	Islam	2365	89.6 %
	Kristian	208	7.9 %
	Hindu	52	2.0 %
	Lain-lain	5	0.5%
Pendidikan	SRP/PMR	99	3.8 %
	SPM	1564	59.2 %
	STPM/Diploma	488	18.5 %
	Ijazah	399	15.1%
	Sarjana/PhD	90	3.4%
Status	Bujang	720	27.3 %
	Berkahwin	1888	71.5 %
	Bercerai	32	1.2 %
Perkhidmatan	TDM	995	37.7 %
	TUDM	881	33.4 %
	TLDM	764	28.9 %
Tempoh Perkhidmatan	< 6 tahun	764	28.9 %
	6-10 tahun	553	20.9 %
	11-20 tahun	1164	44.1 %
	21-30 tahun	134	5.1 %
	>30 tahun	25	0.9 %
Gaji	<RM3000	1261	47.8 %
	RM3001-RM5000	1024	38.8 %
	RM5001-RM7000	260	9.8 %
	>RM7000	95	3.6 %

Nota: TDM= Tentera Darat Malaysia, TUDM=Tentera Udara Diraja Malaysia, TLDM=Tentera Laut Diraja Malaysia

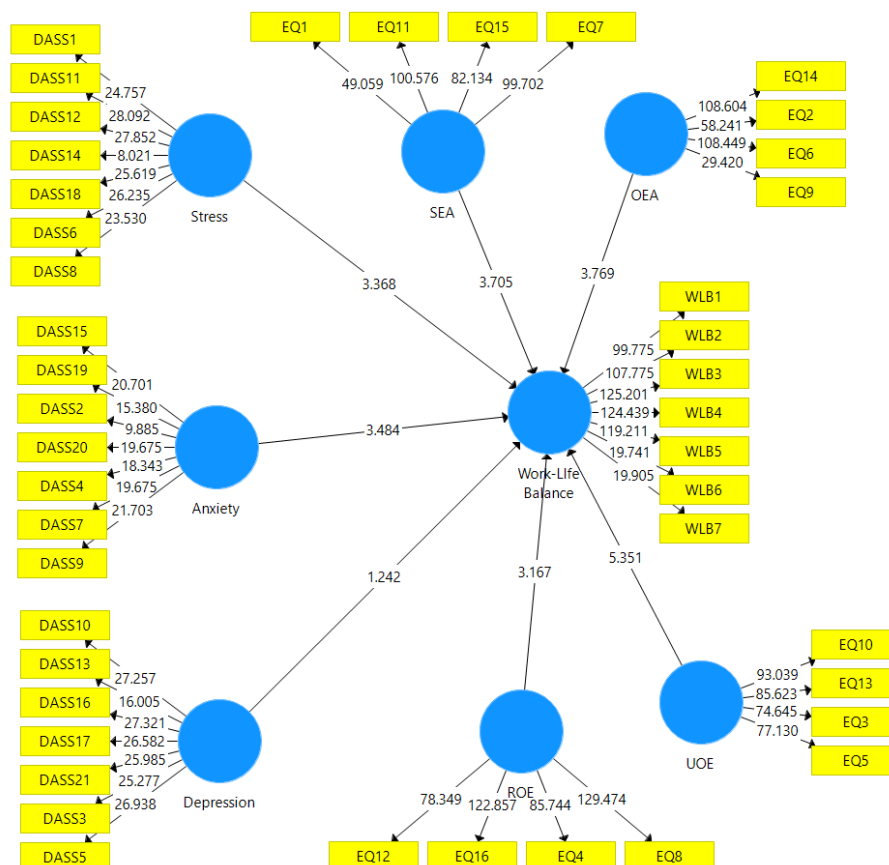
### ***Pengukuran Model***

Keputusan analisis deskriptif model kajian menggunakan analisis SmartPLS menunjukkan nilai *loadings*, *Average Variance Extracted (AVE)* dan *Composite Reliability (CR)* adalah bersesuaian dan memenuhi kriteria pengukuran *Structural Equation Modeling (SEM)*. Nilai



*loadings* bagi semua item pengukuran dalam analisis kajian ini adalah melebihi nilai 0.5 dan memenuhi kriteria pengukuran yang ditetapkan (Hair et al., 2018). Nilai *loadings* bagi item setiap konstruk yang diukur bagi pemboleh ubah tekanan (0.773 - 0.926), kebimbangan (0.673 - 0.933), kemurungan (0.828 - 0.927), SEA (0.723 - 0.847), OEA (0.659 - 0.862), UOE (0.790 - 0.843), ROE (0.812 - 0.868) dan WLB (0.583 - 0.900). Manakala nilai AVE dan CR bagi setiap pemboleh ubah pula adalah tekanan (AVE: 0.715, CR: 0.946), kebimbangan (AVE: 0.738, CR: 0.951), kemurungan (AVE: 0.789, CR: 0.963), SEA (AVE: 0.653, CR: 0.882), OEA (AVE: 0.621, CR: 0.866), UOE (AVE: 0.660, CR: 0.886), ROE (AVE: 0.711, CR: 0.908) dan WLB (AVE: 0.653, CR: 0.928).

Manakala berdasarkan Rajah 1 dan Jadual 2 pula menunjukkan enam daripada tujuh hipotesis yang diuji mempunyai hubungan signifikan antara satu sama lain. Hipotesis yang tidak signifikan adalah hubungan antara pemboleh ubah kemurungan dengan WLB. Keempat-empat dimensi kecerdasan emosi mempunyai hubungan signifikan yang positif dengan WLB di mana dimensi SEA, OEA, UOE dan ROE menunjukkan paras signifikan yang sangat tinggi. Manakala hubungan antara pemboleh ubah tekanan dan kebimbangan pula menunjukkan hubungan signifikan yang negatif dengan WLB secara sederhana.



Rajah 1: Struktur Model Kajian

**Jadual 2: Hubungan Antara Pemboleh Ubah**

No.	Hubungan antara pemboleh ubah	Path Estimation ( $\beta$ )	Nilai $t$	Nilai $p$	Paras Signifikan	Keputusan	R <sup>2</sup>
H <sub>1</sub>	Tekanan-WLB	-0.284	3.368	0.001	*	Disokong	
H <sub>2</sub>	Kebimbangan-WLB	-0.289	3.484	0.001	*	Disokong	
H <sub>3</sub>	Kemurungan-WLB	-0.095	1.242	0.214	T.S.	Tidak Disokong	0.259
H <sub>4</sub>	SEA-WLB	0.148	3.705	0.000	***	Disokong	
H <sub>5</sub>	OEA-WLB	0.099	3.789	0.000	***	Disokong	
H <sub>6</sub>	UOE-WLB	0.187	5.351	0.000	***	Disokong	
H <sub>7</sub>	ROE-WLB	0.104	3.167	0.002	*	Disokong	

Nota: \*\*\*  $p < 0.001$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*  $p < 0.05$ ; T.S. = Tidak Signifikan pada  $p > 0.05$ .

SEA= menilai emosi diri, OEA= mengenal emosi orang lain, UOE= menggunakan emosi, ROE= mengawal emosi diri, WLB= keseimbangan kerja dan kehidupan

### Perbincangan

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa enam faktor pemboleh ubah iaitu tekanan, kebimbangan dan empat dimensi kecerdasan emosi (SEA, OEA, UOE dan ROE) mempunyai kesan yang signifikan dengan WLB dalam kalangan anggota tentera. Faktor tekanan dan kebimbangan mempengaruhi secara negatif terhadap WLB di mana semakin tinggi tahap tekanan dan kebimbangan anggota tentera maka akan menyebabkan kemerosotan terhadap kualiti WLB mereka. Berbeza pula dengan hubungan antara empat dimensi kecerdasan emosi (SEA, OEA, UOE dan ROE) yang didapati berhubung dengan WLB. Semakin tinggi tahap kecerdasan emosi akan meningkatkan lagi tahap kualiti WLB anggota tentera. Keputusan kajian ini adalah seiring dengan dapatan kajian lepas di mana elemen psikologi seperti tekanan, kebimbangan dan kecerdasan emosi dapat mempengaruhi WLB (Baker et al., 2019; Baker et al., 2022; Gaines, 2022; Kaur & Randhawa, 2017; Kumarasamy et al., 2016; Mathew, 2019; Panatik et al., 2022; Sahoo & Mehta, 2020; Saraswati & Lie, 2020; Sarwar et al., 2021; Sprung & Rogers, 2021; Subbalakshmi, 2019).

Malah, dapatan kajian ini juga adalah bersesuaian dengan Model Penglibatan Kerja: *Job Demands-Resources* (JD-R) iaitu sumber motivasi pekerja adalah berlandaskan daripada sumber sesuatu pekerjaan tersebut. Dalam konteks kajian ini, sumber yang dimaksudkan adalah faktor psikologi iaitu tekanan, kebimbangan dan kecerdasan emosi yang dapat meningkatkan personaliti dan peraturan sendiri tingkah laku untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi individu.

Kemampuan anggota tentera untuk menilai, mengenali, mengguna dan mengawal emosi dapat mempengaruhi sejauh mana tahap kawalan mereka kepada WLB. Berdasarkan analisis ini, organisasi ATM perlu memberi perhatian terhadap faktor-faktor yang boleh memberi kesan kepada WLB dalam usaha meningkatkan modal insan dalam konteks kesejahteraan anggotanya. Selain daripada membudayakan amalan rekreasi dalam kalangan anggota tentera, pihak ATM juga perlu memupuk dan memberi kesedaran kepada anggota tentera dengan program latihan dan program yang dapat meningkatkan kemahiran mengawal emosi dan tekanan diri. Sokongan pucuk pimpinan ATM juga penting dalam menyediakan kemudahan kaunseling dan bantuan khidmat nasihat oleh pakar bertauliah kepada anggota yang berhadapan dengan situasi tekanan diri.

Jesteru itu, kajian ini memberi penemuan baru berkaitan kepentingan elemen psikologi seperti kecerdasan emosi, kebimbangan, dan tekanan adalah saling berkaitan dengan WLB melalui proses motivasi yang kesan. Kajian ini juga telah menunjukkan bahawa ciri-ciri individu seperti kecerdasan emosi tidak boleh disalahtafsirkan. Organisasi ketenteraan khususnya perlu memberi perhatian dan meningkatkan sifat ini dalam kalangan anggota tentera untuk menyelesaikan kebimbangan mengenai tekanan berkaitan kerja dan isu kesihatan mental dalam kalangan anggota tentera.

### **Kesimpulan**

Pengaruh elemen kecerdasan emosi, kemurungan, kebimbangan, tekanan terhadap keseimbangan dan kerja dan kehidupan dalam kalangan pekerja merupakan isu yang penting untuk diberi perhatian oleh organisasi. Berpandukan data empirikal daripada kajian lepas, dapatan kajian ini dilihat seiring dan mampu menyumbang kepada kepentingan organisasi ATM khususnya dalam mempersiapkan modal insan yang lebih sejahtera dari segi tugas dan kehidupan. Di samping itu, sumbangan kajian ini membantu pengurusan organisasi tentang kepentingan faktor kecerdasan emosi, kemurungan, kebimbangan, tekanan, dan keseimbangan kehidupan kerja dalam meningkatkan kesejahteraan di kalangan pekerja amnya dan anggota tentera khususnya. Oleh itu, majikan akan dapat membina program atau latihan untuk meningkatkan kecerdasan emosi pekerja mereka, serta mewujudkan persekitaran yang harmoni dan budaya kerja yang sihat untuk memastikan emosi dan tahap tekanan diri pekerja mereka di tahap optimum. Malah organisasi akan dapat menyedari bahawa pendekatan aspek kecerdasan emosi dan kesedaran kesihatan mental dan kesejahteraan, seperti pemahaman tentang kemurungan, kebimbangan dan tekanan, adalah satu cara untuk meningkatkan penglibatan pekerja. Selain itu, pihak pengurusan boleh memantapkan sistem pengambilan anggota tentera dengan menerapkan elemen kecerdasan emosi dan faktor psikologi yang lain kepada calon saringan pemilihan pegawai baharu.

### **Penghargaan**

Kajian ini melibatkan tajaan Kementerian Pengajian Tinggi, Malaysia melalui Skim Geran Penyelidikan Fundamental (nombor geran: FRGS/1/2020/SS0/UPNM/02/5). Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Universiti Pertahanan Nasional Malaysia kerana menyokong penyelidikan ini.

### **Rujukan**

- Aldholay, A. H., Isaac, O., Abdullah, Z., & Ramayah, T. (2018). The role of transformational leadership as a mediating variable in DeLone and McLean information system success model: The context of online learning usage in Yemen. *Telematics and Informatics*, 35(5), 1421–1437. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.03.012>
- Baker, R., Puzi, N. F. H. M., Surayya, M. S., Haliza, M. Z., Azmi, N., & Nasir, M. S. (2022). An exploration of the effects of Emotional Intelligence, Depression, Anxiety and Stress on Work-Life Balance in Royal Malaysia Air Force. *Journal of Algebraic Statistics*, 13(3), 995–1005.
- Baker, R., Jaaffar, A. H., Sallehuddin, H., Hassan, M. A., & Mohamed, R. (2019). The relationship between emotional intelligence and affective commitment: An examination of police officers. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(2S9), 658-665.
- Balakrishnan, A., & Saklofske, D. H. (2015). Be mindful how you measure: A psychometric investigation of the Brief Emotional Intelligence Scale. *Personality and Individual Differences*, 87, 293-297.

- Bujai, M. R., & Hashim, A. (2015). Pelaksanaan Aktiviti Keagamaan dan Hubungannya dengan Penghayatan Kerohanian Anggota Tentera Malaysia. *Tinta Artikulasi Membina Ummah*, 1(1), 176–186.
- Chua, Y. P. (2011). *Kaedah Penyelidikan* (Buku 1, Ed). Mc Graw Hill Sdn Bhd.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination Theory: When Mind Mediates Behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33–43. <http://www.jstor.org/stable/43852807>
- Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2011). The Job Demands–Resources model: Challenges for future research. *SA Journal of Industrial Psychology*, 37(2). <https://doi.org/10.4102/sajip.v37i2.974>
- Demerouti, E., Nachreiner, F., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499>
- Eusoff, A. T. M., & Arip, M. A. S. M. (2023). Hubungan Burnout Terhadap Stres, Kebimbangan dan Kemurungan Tentera Payung Terjun 8 RRD (Para), Kem Terendak, Melaka. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 8(10), e002549-e002549.
- Gaines, A. (2022). *The challenges of work-life balance: A study of senior leaders in the New Jersey Army National Guard*. Doctoral dissertation, Stockton University.
- Hair JF, Sarstedt M, Ringle CM, et al. (2018) *Advanced Issues in Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kaur, J., & Randhawa, D. S. (2017). Work-life Balance: Int's Relationship with Stress, Mental Health, Life and Job Satisfaction among Employees of Private Sector Banks of Chandigarh and Adjoining Areas (Mohali and Panchkula). *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 4(37), 8464–8490.
- Kumarasamy, M. M., Pangil, F., & Mohd Isa, M. F. (2016). The effect of emotional intelligence on police officers' work–life balance: The moderating role of organizational support. *International Journal of Police Science & Management*, 18(3), 184-194.
- Mario, C. (2016). Global Encyclopedia of Public Administration, Public Policy, and Governance. *Global Encyclopedia of Public Administration, Public Policy, and Governance*, April. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-31816-5>
- Mathew, T. T. (2019). *Relationship between Emotional Intelligence and Work-Life Balance among Academicians in Pre University colleges*. CHRIST (Deemed to University).
- Mohamed Ghani, M. S. (2011). *Faktor-faktor Tekanan Kerja Dan Hubungannya Dengan Disiplin Rejimen Infantri, Tentera Darat Malaysia*. Universiti Utara Malaysia.
- Naser, A. R. M., Chin, S. T. S., & Mustamil, N. M. (2022). The Relationship between Emotional Intelligence and Army Ethos in the Malaysian Army. *Asian Journal of Behavioural Sciences*, 4(1), 76-82.
- Omar, M. K. (2013). Non Standard Work Arrangements and Affective Commitment: The Mediating Role of Work-life Balance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 107, 4–12. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.392>.
- Othman, W. N. W., Zainudin, Z. N., Che, M. A., & Amat, M. Y. O. M. (2020). Religious Appreciation and Psychological Well-Being Among Malaysian Army. *Journal of Business and Social Sciences*, 1(11), 229-243.
- Panatik, S. A., Kamalulil, E. N., Yusof, J., & Ishak, K. A. (2022). *Work-life Integration and Mental Health Issues among Higher Education Staff*. 8(August 2021), 139–156.
- Pflanz, S. E., & Ogle, A. D. (2006). Job stress, depression, work performance, and perceptions of supervisors in military personnel. *Military medicine*, 171(9), 861-865.
- Poulose, S., & Susdarsan, N. (2014). Work-Life Balance : A Conceptual Re-view. *International Journal of Advances in Management and Economics*, 3(2), 1–17.

- Praya, S. M. J., Ghosh, A., Isaac, O., & Jesuraj, S. A. V. (2019). The Impact of Emotional Intelligence on Work Life Balance among Pharmacy Professionals in Malaysia. *International Journal of Management and Human Science*, 3(1), 29-34.
- Rani, N., Daud, F. & Alias, H. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres, Kebimbangan dan Kemurungan dalam Kalangan Penjaga kepada Pesakit Leukemia Kanak-kanak. *International Journal of Public Health Research*, 8(2), 987-997.
- Rona, R. J., Hooper, R., Jones, M., Iversen, A. C., Hull, L., Murphy, D., & Wessely, S. (2015). The contribution of prior psychological symptoms and combat exposure to post Iraq deployment mental health in the UK military. *Journal of Traumatic Stress*, 28(3), 181–188.
- Sahoo, S., & Mehta, S. (2020). Emotional Intelligence and Work-Life Balance: A Study among Indian Army Personnel. *Journal of Defence Studies*, 14(1), 113–125.
- Saraswati, K. D. H., & Lie, D. (2020). Psychological Well-Being : The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478(Ticash), 580–587.
- Sarwar, F., Panatik, S. A., Saipol, M., Sukor, M., & Rusbadrol, N. (2021). *A Job Demand – Resource Model of Satisfaction With Work – Family Balance Among Academic Faculty : Mediating Roles of Psychological Capital , Work-to-Family Conflict , and Enrichment*. <https://doi.org/10.1177/21582440211006142>
- Saud, M. (2008). *Pelanggaran Tatasusila Agama dalam Kalangan Anggota Angkatan Tentera Malaysia (ATM)*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Shamsuddin, M. S., Robinson, F., Jaafar, S. J., Hussain, S. S., & Myint, T. (2021). Occupational Stressors and Job Satisfaction among Royal Malaysian Navy at Teluk Sepangar Sabah: Comparison between Submariners and Surface Ship Personnel. *Borneo Epidemiology Journal*, 2(1), 45–51. <https://doi.org/10.51200/bej.v2i1.3241>
- Sprung, J. M., & Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American College Health*, 69(7), 775–782. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>
- Subbalakshmi, H. (2019). An Empirical Study on Employees' Work-Life Balance Through Emotional Intelligence in I.T Sector In Hyderabad City. *International Journal of Indian Economic Light (IJEL)*, 7, 19–29.
- Vasumathi, A., Sagaya, M. T., & Poranki, K. R. (2019). The impact of emotional intelligence on the work-life balance among the faculty members' performance in the private universities using multivariate analysis, Tamil Nadu, India: An empirical study. *International Journal of Services and Operations Management*, 3(1), 1-20.
- Wan Othman, W. (2014). *Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologi Anggota Tentera Darat Malaysia*. Universiti Malaya.
- Wong, C.-S., & Law, K. S. (2002). *The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study*.
- Zakaria, K. (2009). *Hubungan "stress" dan masalah disiplin di kalangan pegawai-pegawai dan anggota-anggota 10 Briged Para*. University of Malaya.