

FAKTOR PERAMAL YANG MEMPENGARUHI KESIHATAN MENTAL DALAM KALANGAN PELAJAR UNIVERSITI

THE PREDICTOR FACTORS INFLUENCING MENTAL HEALTH AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Nur'aina Nabila Dundai Abdullah

Universiti Islam Selangor (UIS),
Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

Hazlin Falina Rosli

Universiti Islam Selangor (UIS),
Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

Norli Yusuf

Fakulti Sains Sosial, Universiti Islam Melaka,
Batu 28, Kuala Sungai Baru, 78200 Melaka, Malaysia

Aisyah Ismail

Universiti Islam Selangor (UIS),
Bandar Seri Putra, 43000 Kajang, Selangor, Malaysia

**Corresponding Author's Email: nurainanabila@uis.edu.my*

Article History:

Received : 17 September 2024

Accepted : 25 November 2024

Published : 26 December 2024

© Penerbit Universiti Islam Melaka

To cite this article:

Abdullah, N. N. D., Rosli, H. F., Yusuf, N. & Ismail, A. (2024). Faktor Peramal Yang Mempengaruhi Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Universiti. *Jurnal 'Ulwan*, 9(2), 260-273.

ABSTRAK

Isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar kini semakin membimbangkan dan telah menjadi suatu topik penting diperbincangkan. Isu ini memerlukan perhatian yang serius. Kajian ini menganalisis faktor peramal yang mempengaruhi kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti. Menggunakan kaedah tinjauan ke atas pelajar seramai 330 daripada pelajar Universiti Islam Selangor (UIS) dan Universiti Islam Melaka (UNIMEL). Soalan *survey* diedarkan secara atas talian menggunakan Google Form sekitar bulan Julai sehingga Ogos 2023. Data dapatan dianalisis secara deskriptif menggunakan perisian *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS)

mendapati tekanan akademik adalah faktor penting ke atas memberi kesan kepada kesihatan mental pelajar (min=3.58). Diikuti dengan faktor teknologi (min=3.29), keseimbangan Emosi (min=2.86), perubahan hidup (min=2.69), keseimbangan Hidup (min=2.61), keadaan keluarga (min=2.38) dan perubahan Sosial dan hubungan (min=2.28). Implikasi kajian ini penting untuk pelajar, tenaga pengajar, dan juga universiti dalam merancang dan merangka intervensi atau perancangan sistematik yang berkesan untuk meningkatkan kesihatan mental pelajar. Implikasi kajian ini penting dalam mempromosi serta menggalakkan kefahaman serta pengetahuan berkaitan kesejahteraan mental pelajar.

Kata kunci: Pelajar; Kesihatan Mental; Kesejahteraan Mental; Faktor Peramal

ABSTRACT

The issue of mental health disorders among students is growing in importance and requires careful consideration. This study looked into the variables affecting the mental health of college students. Research is conducted in a quantitative manner using a survey administered to 330 students who were selected from among students at Universiti Islam Selangor (UIS) and Universiti Islam Melaka (UNIMEL) The survey questions were made available online via a Google Form between July and August of 2023. A descriptive analysis of the data using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program showed that academic stress was the main factor influencing students' mental health (mean=3.58). Followed by technology factors (mean=3.29), emotional balance (mean=2.86), life transitions (mean=2.69), life balance (mean=2.61), and family circumstances (mean=2.38) and social and relationship changes (mean=2.28). The finding are intended to assist students, instructors, and college and create efficient interventions to enhance students' mental health. The study's implications hold significant value in advancing comprehension and awareness regarding the mental health of students.

Keywords: Students; Mental Health; Mental Well being; Predictor Factors

1.0 PENGENALAN

Berdasarkan data individu hasil kajian oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) mengatakan trend kesihatan mental di Malaysia meningkat dengan ketara sebanyak 81 peratus antara 2021 dan 2022 (Berita Harian, 10 Oktober 2022). Lebih teruk lagi apabila ia boleh menjejaskan tingkah laku kanak-kanak, menurut kajian terhadap 20 kanak-kanak berumur 5-9 tahun di Malaysia. Menurut rekod UNICEF, 12.3 peratus remaja di Lembah Klang yang mendiami Projek Perumahan Rakyat (PPR) dalam usia 10-17 tahun mengalami masalah mental dan didapati berkecenderungan membunuh diri. Ini membuktikan ketegangan mental dan emosi topik penting dan serius yang perlu diberikan perhatian.

Situasi yang sukar diuruskan boleh membawa risiko menyebabkan penyakit mental. Gangguan psikologi seperti perubahan tingkah laku, emosi atau mood juga mampu menjejaskan kehidupan seharian seseorang. Lebih teruk lagi, boleh

membawa kepada kemudaratan diri sendiri dan orang lain, bahkan boleh menyebabkan kehilangan nyawa. Justeru itu, masalah ini perlu diberi perhatian serius supaya tidak membawa kepada kemudaratan diri sendiri dan orang lain, bahkan boleh menyebabkan kehilangan nyawa. Pada tahun 2022, berlaku peningkatan yang ketara dalam perbuatan melakukan bunuh diri dalam kalangan pelajar. Jumlah ini meningkat kepada 13.1% berbanding dengan 10% dalam lima tahun sebelumnya yang melibatkan lebih daripada 4,300 orang. Malah dilaporkan pelajar semakin terdedah kepada gejala mental yang berisiko tinggi (<https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/07/11/pelajar-makin-terdedah-gejala-mental/>). Jadual 1 di bawah menunjukkan keadaan kesihatan pelajar yang agak serius dan mengapa isu kesihatan mental dalam kalangan pelajar perlu diberi perhatian.

Jadual 1: Kecenderungan Pelajar dalam Kes Bunuh Diri

TINGKAH LAKU PELAJAR CENDERUNG RAGUT NYAWA SENDIRI		
Tingkah laku	2017	2022
Ada idea untuk bunuh diri	10%	13.1%
Merancang bunuh diri	7.3%	10%
Percubaan bunuh diri	6.9%	9.5%
Mengalami masalah murung	18.3%	26.9%
Rasa sunyi	9.3%	16.2%

Sumber: Tinjauan Kesihatan Remaja (AHS) oleh Institut Kesihatan Umum KKM 2017 & 2022

2.0 DEFINISI KESIHATAN MENTAL

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mendefinisikan kesihatan mental sebagai keupayaan individu menguruskan kehidupan seharian mereka secara sihat, bekerja secara produktif dan menyediakan komuniti mereka. Isu kesihatan mental boleh dilihat sebagai salah satu kebimbangan utama yang menjejaskan kesejahteraan fizikal dan sosial seseorang malah boleh membawa kepada kemudaratan negara. Sehubungan itu, isu kesihatan mental dalam Dasar Keselamatan Negara 2021–2025 berkaitan dengan Keselamatan Rakyat, hanya mewakili satu daripada 153 perkara dalam Matriks Keselamatan Negara yang diiktiraf sebagai Kesihatan Mental dan Pemeliharaan Rakyat. Isu ini memerlukan dikendalikan dengan lebih serius untuk menyelesaikan, menghalang, dan mengekalkan keseimbangan dan tidak boleh dipandang ringan.

Ramai yang beranggapan kesihatan mental sebagai penyakit mental. Bahkan sebahagian kecil masyarakat masih merendahkan mereka yang mengalami gangguan mental disebabkan masih kurang pengetahuan berhubung isu ini. Salah faham ini membuktikan perlunya perubahan dalam pendekatan untuk berkomunikasi dengan

golongan ini. Usaha untuk meningkatkan kesedaran berhubung kesihatan mental perlu dipertingkatkan dengan perancangan dan pelaksanaan yang lebih teliti supaya stigma dapat dikurangkan. Selain itu, agama dan budaya turut berperanan utama menentukan persepsi orang ramai terhadap kesihatan mental secara positif atau negatif. Ringkasnya, kesihatan mental merupakan suatu pernyataan emosi yang meningkatkan kesediaan individu menyesuaikan diri dengan berbagai-bagai situasi dan keadaan kehidupan.

3.0 PERMASALAHAN KAJIAN

Masalah ini mendapat perhatian serius kerana boleh memberi kesan yang ketara terhadap kesejahteraan fizikal dan sosial individu, menjadi cabaran utama kepada kesihatan awam. Setiap tahun, di seluruh dunia dilaporkan seorang pelajar universiti mengalami mental yang tidak stabil (Dessauvague et al., 2022). Oleh itu, sekolah, universiti, dan organisasi kemasyarakatan perlu sama-sama memainkan mengambil inisiatif untuk mempromosikan kesedaran dan memberikan sokongan yang kukuh dalam aspek kesihatan mental pelajar.

Pengkaji lain turut membincangkan isu ini seperti Lokman dan Ismail (2020), Muhammad Salehan AlHafiz Mat Wajar dan Hamzah (2020), Nor Ba'ayah et al., (2018), Ramli dan Dawood (2020), Salam et al., (2013), Salman et al., (2022). Masalah kesihatan mental berlaku disebabkan oleh banyak faktor. Masalah ini boleh mengganggu fungsi dan kesejahteraan individu secara menyeluruh jika tiada diberi perhatian dan rawatan awal. Menurut pengkaji terdahulu ketidakupayaan mental pelajar disebabkan terutamanya oleh faktor yang berkaitan dengan pembelajaran, kewangan, masalah peribadi, rakan sebaya, persekitaran, pengurusan pembelajaran Ealangov et al., (2022); Lee & Syaid (2017); Ramli & Dawood (2020); Shahrudin & Noraini, (2022); Yunos & Mahat (2021). Justeru, memberi perhatian yang serius dalam menangani isu kesihatan mental pelajar adalah penting, kerana mereka merupakan aset yang berharga dalam pembangunan sumber insan negara.

Matlamat kajian ini adalah untuk mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti. Kajian ini penting diberi perhatian bukan sahaja untuk meningkatkan kesedaran pelbagai pihak tentang pendekatan yang berkesan dalam menangani masalah ini, tetapi dalam masa yang sama bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental pelajar secara keseluruhan.

4.0 SOROTAN KAJIAN MASA LALU

Mengetahui isu ini amat penting untuk membantu pelajar memahami gejala atau tanda amaran awal masalah kesihatan mental. Adanya pengetahuan boleh membantu mereka mengenal pasti masalah dan membangunkan penyelesaian yang sesuai serta berkesan untuk menanganinya. Menurut satu kajian oleh Khan et al., (2010) mengenai kefahaman pelajar terhadap gejala kemurungan, mendapati kefahaman pelajar Cina adalah lebih baik berbanding pelajar Melayu dan India. Intan Nurhaila et al., (2011) selanjutnya mengakui bahawa pelajar di Universiti Kebangsaan Malaysia mempunyai pemahaman yang rendah tentang kesihatan mental. Oleh itu, adalah penting untuk menjalankan pelbagai aktiviti untuk meningkatkan kesedaran dan

kefahaman tentang kesihatan mental merentasi pelbagai peringkat umur dalam komuniti.

Walau bagaimanapun, kajian oleh Hamzah et al., (2021) melaporkan tahap kesihatan mental pelajar Universiti Malaysia Perlis (UMP) adalah sederhana yang menunjukkan keadaan mereka adalah stabil. Sebaliknya, di Lembah Klang didapati ramai yang masih terhad pengetahuannya tentang kesihatan mental (Yeap & Low, 2009). Oleh itu, pengetahuan amat penting supaya masalah utama dapat dikenal pasti dan usaha yang berkesan dari peringkat awal dapat dilaksanakan untuk menyokong dan seterusnya meningkatkan kesihatan mental pelajar.

Muhammed Ganasan & Azman (2021) dan Shamzaeffa Samsudin & Hong (2016) melaporkan kesihatan mental pelajar sepanjang pandemik Covid-19 adalah baik. Ini membuktikan mereka boleh menyesuaikan diri dengan persekitaran pembelajaran yang berubah-ubah. Adalah penting untuk menangani masalah kesihatan mental mereka supaya motivasi mereka terus meningkat. Ketika pandemik juga, faktor-faktor seperti kewangan, persekitaran, akademik, teknologi, dan juga rakan sebaya juga dilihat antara penyumbang kepada tekanan. Begitu juga Muhammad Wafi dan Sharifah Rohayah (2020) pula membuktikan masalah pembelajaran, kewangan dan peribadi menyebabkan pelajar mengalami tekanan. Tekanan juga boleh dipengaruhi oleh rakan sebaya dan faktor akademik (Noraida et al., (2016); Shahrudin dan Noraini (2022)). Sebaliknya, Syazwani et al., (2021) melaporkan bahawa tiada mempunyai perbezaan antara jantina berhubung kesihatan mental, sebaliknya terdapat perbezaan berdasarkan tahun pengajian.

Terapi mental secara talian mempunyai potensi besar untuk dilaksanakan (Abdul Rahman & Mat Nayan, 2022), terutamanya mereka yang menghadapi kekangan mendapatkan perkhidmatan rawatan secara bersemuka atau ketika situasi setempat berada pada tahap kritikal, seperti pandemic COVID-19 yang membataskan pergerakan masyarakat. Analisis kandungan menunjukkan bahawa SMS ialah platform yang paling tinggi penggunaannya menyebarkan terapi masalah kesihatan mental. Ini diikuti oleh aplikasi telefon pintar, laman web, dan ruang perbualan dalam talian.

Masalah mental turut dikaitkan dengan sikap yang positif, empati, dan juga ketahanan diri. Kajian perbandingan oleh Kotera et al., (2021) antara pelajar Malaysia dengan United Kingdom (UK) mendapati kadar masalah mental pelajar Malaysia lebih tinggi. Ini ditambah dengan sikap yang lebih negatif, empati yang lebih rendah, dan juga ketahanan diri yang lebih rendah berbanding dengan pelajar United Kingdom (UK).

Mengenal pasti faktor yang mempengaruhi, usaha untuk menangani isu ini mungkin lebih mudah dilakukan. Kajian oleh Islam et al., (2018) menunjukkan bahawa masalah kemurungan dalam kalangan pelajar dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tahun pengajian, tempat penginapan, latar belakang keluarga, dan juga kesihatan. Menurut Mohd Suhaimi dan Mohd Haazik (2020) terdapat perbezaan yang ketara peringkat berdasarkan jantina dengan tekanan psikologikal pelajar. Penyelidikan ke atas pelajar Palapes (Pasukan Latihan Pegawai Simpanan) di Universiti Utara Malaysia (UUM) menunjukkan keadaan mental mereka adalah normal (Azilan, 2023). Perkara ini perlu dipertimbangkan dengan teliti kerana berpotensi memberi kesan negatif kepada banyak perkara terutamanya motivasi

untuk belajar. Kajian Samsudin & Hong (2016) tentang hubungan antara keadaan kesihatan mental pelajar sarjana muda di Universiti Utara Malaysia (UUM) dengan prestasi akademik, mendapati keadaan mental 48% pelajar tersebut adalah baik. Penemuan kajian ini memberi harapan bahawa kesihatan mental adalah faktor kritikal yang boleh mempengaruhi pencapaian akademik pelajar jika tidak diberikan perhatian serius dari awal.

Kajian di Pahang oleh Nor 'Aina Fariha dan Hilwa Abdullah (2020) di kawasan Tasik Chini dan Universiti Malaysia Pahang menunjukkan tahap pemahaman tentang kesihatan mental adalah rendah. Ini membuktikan bahawa orang awam perlu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang isu-isu yang berkaitan dengan kesihatan mental. Selain itu, pelajar dan orang awam juga perlu berwaspada dalam mencari maklumat, membaca dengan lebih meluas, dan mendalami masalah berkaitan emosi yang membawa kepada gangguan mental.

Muhammad Salehan Al Hafiz Mat Wajar dan Hamzah (2020) telah mencadangkan dan membangunkan Model Kebahagiaan Hidup pelajar sebagai kaedah mengatasi masalah mental pelajar untuk menyiasat korelasi antara pencapaian akademik pelajar dengan kesihatan mental, kerohanian dan demografi pelajar. Oleh itu, untuk menangani masalah kesihatan mental dan menjamin rawatan harus dimulakan secepat mungkin (Abd. Rahman et al., 2021) dan menyatakan perlunya kajian secara komprehensif mengenai penciptaan model keluarga daya tindak Islam. Sebagai contoh, Abdul Aziz et al., (2020) mengatakan bahawa perbincangan tentang wabak COVID-19, penekanan utama harus diberikan kepada implikasi wabak mengenai kesihatan mental dan teknik harian yang telah terbukti berjaya dalam menguruskan masalah tersebut. Ini termasuk membuat keputusan gaya hidup yang bijak, menetapkan had masa di media sosial, berkomunikasi secara objektif dan memiliki kecerdasan emosi.

Didapati perkembangan rohani mempunyai hubungan yang positif dan signifikan antara dengan keadaan mental pelajar (Siti Nazurulaina et al., 2021). Mereka percaya bahawa pendidik, kaunselor, ibu bapa, serta pihak lain yang berkenaan boleh menggunakan teknik dan intervensi yang bersesuaian untuk bimbingan kerohanian untuk mengatasi isu ini.

Selain itu, Hashim dan Hasan (2022) menonjolkan hakikat bahawa ajaran psikorohani Islam boleh diaplikasikan untuk tujuan kaunseling kesihatan mental melalui sokongan secara talian di masjid. Perkara ini boleh dikembangkan melalui usaha kerjasama antara kariah masjid dan ahli-ahlinya. Akibatnya, masjid bukan lagi hanya beroperasi sebagai ruang beribadat malah berfungsi sebagai hab bagi organisasi komuniti bagi membina komuniti holistik, terutamanya dalam kalangan masyarakat Islam di kawasan tersebut.

5.0 METODOLOGI KAJIAN

Kaedah penyelidikan kuantitatif telah digunakan. Pengumpulan data dikendalikan dengan mengedarkan satu set soal selidik. Penggunaan soal selidik dipilih kerana ciri unik populasi kajian, kecekapan dalam menjimatkan masa, serta kemudahan untuk diselidik oleh pengkaji, membolehkan data dikumpul dengan cepat. Seramai

330 responden yang dipilih secara random untuk penyelidikan ini, melibatkan 260 pelajar dari UIS dan 70 pelajar dari Unimel.

Pengumpulan data dijalankan secara *online*. Borang soal selidik dimuat naik melalui *Google Forms* dan pautan borang diedarkan secara random melalui aplikasi WhatsApp. Tempoh pengumpulan data bermula dari Julai 2023 hingga Ogos 2023. Data diteliti secara deskriptif menggunakan Perisian Pakej Statistik bagi Sains Sosial (SPSS) dalam bentuk kekerapan dan peratusan. Analisis deskriptif menggunakan min dan sisihan piawai untuk mengenalpasti faktor peramal yang dominan mempengaruhi kesihatan mental pelajar.

Jadual 2: Nilai Tafsiran Skor Alpha Cronbach

Skor Alpha Cronbach	Tahap kebolehpercayaan
0.8 hingga 1.0	Sangat baik
0.7 hingga 0.8	Baik
0.6 hingga 0.7	Boleh diterima
<0.6	Item perlu diperbaiki
<0.5	Item perlu digugurkan

Sumber: Bond dan Fox (2015)

Tahap Alpha Cronbach menunjukkan bahawa nilai kebolehpercayaan berada dalam konsistensi yang tinggi, iaitu antara $\alpha = 0.69$ hingga $\alpha = 0.85$. Sekaran dan Bougie (2016) mencadangkan bahawa tahap Cronbach alpha minimum diterima untuk kebolehpercayaan adalah $\alpha = 0.60$. Sementara itu, Bond dan Fox (2015) menyatakan bahawa nilai pekali $\alpha = 0.8$ hingga $\alpha = 1.0$ adalah sangat baik, $\alpha = 0.7$ hingga $\alpha = 0.8$ adalah baik, dan $\alpha = 0.6$ hingga $\alpha = 0.7$ adalah boleh diterima (sila rujuk Jadual 2).

Jadual 3: Nilai Alpha Cronbach Faktor Peramal Yang Mempengaruhi Kesihatan Mental Pelajar

Dimensi	Nilai Alpha Cronbach (α)
Tekanan akademik	0.78
Perubahan hidup	0.64
Perubahan sosial dan hubungan	0.70
Keadaan keluarga	0.69
Penggunaan teknologi	0.70
Keseimbangan hidup	0.79
Ketidakseimbangan emosi	0.85

Pengukuran faktor peramal yang mempengaruhi kesihatan mental pelajar berdasarkan skala Likert lima mata dari 1-5 iaitu sangat tidak bersetuju ke sangat bersetuju. Hasil analisis ujian kebolehpercayaan untuk ujian rintis menunjukkan bahawa tujuh (7) item faktor peramal yang mempengaruhi kesihatan mental dalam kalangan pelajar memperoleh nilai Alpha Cronbach yang tinggi iaitu tekanan

akademik ($\alpha=0.78$), Perubahan hidup ($\alpha=0.64$), perubahan sosial dan hubungan ($\alpha=0.70$), keadaan keluarga ($\alpha=0.69$), penggunaan teknologi ($\alpha=0.70$), Keseimbangan hidup ($\alpha=0.79$), dan ketidakseimbangan emosi ($\alpha=0.85$). Nilai Alpha cronbach yang tinggi membuktikan instrumen yang digunakan untuk mengukur pembolehubah ini adalah konsisten dan boleh diterima (sila rujuk Jadual 3).

6.0 ANALISIA DATA

Jadual 4 menunjukkan seramai 330 pelajar terlibat dalam kajian ini merangkumi pelbagai kelompok demografi seperti gender, umur, tahun pengajian, fakulti, dan institusi. Terdapat 139 pelajar lelaki (42 %) dan 191 pelajar perempuan (58%). Dari segi tahap pengajian, 9 orang (2.7%) pelajar asasi atau matrik, 108 pelajar Diploma (32.7%), 205 pelajar Ijazah Sarjana Muda (62%), 6 orang pelajar Ijazah Sarjana (1.8%), dan seorang pelajar Ph.D (0.2%).

Seramai 260 responden (79%) merupakan pelajar dari Universiti Islam Selangor (UIS) manakala 70 responden (21%) merupakan pelajar dari Universiti Islam Melaka (UNIMEL). Manakala 67 orang (20%) responden 20 tahun ke bawah, 127 orang (38%) pelajar berusia 20 hingga 22 tahun, 91 orang (28%) dalam lingkungan usia 22 hingga 24 tahun, dan 45 orang (14%) atas 25 tahun.

Jadual 4: Kekerapan dan Peratusan Demografi Responden Kajian

Demografi	Kekerapan	Peratusan
Jantina		
Lelaki	139	42
Perempuan	191	58
Tahap Pendidikan		
Asasi/Matrikulasi	9	3
Diploma	108	32.7
Ijazah Sarjana Muda	205	62
Ijazah Sarjana	6	2
Ph.D	1	0.3
Institusi		
UIS	260	79
UNIMEL	70	21
Umur		
Bawah 20 tahun	67	20
20 hingga 22 tahun	127	38
22 hingga 24 tahun	91	28
25 tahun ke atas	45	13

6.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengenalpasti faktor peramal yang mempengaruhi kesihatan mental pelajar. Jadual 5 yang menunjukkan nilai skor min berada pada tahap yang tinggi dengan merujuk kepada Moidunny (2009).

Jadual 5: Nilai interpretasi skor Min

Skor min	Interpretasi
1.00-1.80	Sangat Rendah
1.81-2.60	Rendah
2.61-3.20	Sederhana
3.21-4.20	Tinggi
4.20-5.00	Sangat Tinggi

Sumber: Muidunny (2009)

Nilai skor min dan sisihan piawai faktor yang mempengaruhi tingkah laku pelajar terhadap masalah kesihatan mental (Jadual 6). Min keseluruhan adalah 2.8 (SD=0.84). Min untuk tekanan akademik adalah 3.58 (SD=0.87), penggunaan teknologi adalah 3.29 (SD=0.76), keseimbangan emosi adalah 2.86 (SD=0.95), perubahan hidup adalah 2.69 (SD=0.79), Keseimbangan Hidup adalah 2.61 (SD=0.79), Keadaan Keluarga adalah 2.38 (SD=0.79), dan Perubahan Sosial & Hubungan adalah 2.28 (SD=0.85). Didapati faktor peramal yang dominan mempengaruhi kesihatan mental pelajar UIS dan UNIMEL adalah faktor tekanan akademik dan teknologi.

Jadual 6: Skor Min dan sisihan piawai bagi faktor peramal yang mempengaruhi kesihatan mental dalam kalangan pelajar

Item	Min	Sisihan Piawai	Skor Min
Tekanan Akademik	3.58	.87	Tinggi
Perubahan Hidup	2.69	.79	Sederhana
Perubahan Sosial & Hubungan	2.28	.85	Rendah
Keadaan Keluarga	2.38	.89	Rendah
Penggunaan Teknologi	3.29	.76	Tinggi
Keseimbangan Hidup	2.61	.79	Sederhana
Keseimbangan Emosi	2.86	.95	Sederhana
Skor min keseluruhan	2.81	.84	Sederhana

7.0 PERBINCANGAN KAJIAN

Berdasarkan kajian masa lalu, terdapat banyak penyelidikan yang telah dilakukan mengenai masalah kesihatan mental pelajar. Kesedaran mengenai masalah kesihatan mental amat penting untuk mempercepatkan proses pencarian bantuan, mengurangkan stigma yang berkaitan dengan masalah kesihatan mental, dan membentuk persekitaran yang kondusif untuk membantu pelajar yang memerlukan sokongan. Langkah ini penting bagi mencipta persekitaran pendidikan yang lebih sihat dan memberangsangkan.

Usaha memperkasakan penggunaan media dan teknologi, termasuk platform media sosial dan digital penting untuk meningkatkan tentang isu ini. Ini boleh dilakukan melalui penyebaran maklumat serta pendedahan mengenai isu-isu kesihatan mental, perkongsian pengalaman, dan cara-cara menguruskan masalah

tersebut. Selain itu, menyediakan perkhidmatan dalam talian seperti platform kaunseling dan sumber-sumber kesihatan mental adalah penting agar mudah diakses oleh mereka yang memerlukan bantuan. Keperluan ini diketengahkan oleh Jamri et al., (2017) memberitahu untuk membuat orang ramai lebih sedar tentang isu ini dengan menggunakan komunikasi dan media sebagai intervensi tunggal.

Penting untuk memandang serius stigma yang berkaitan dengan masalah kesihatan mental dalam masyarakat yang lebih meluas. Sudah tiba masanya masyarakat kita menghapuskan stigma terhadap isu atau masalah kesihatan mental. Kerajaan melalui Kementerian Kesihatan turut menjalankan Kempen Anti-Stigma sebagai satu usaha mempromosikan kesihatan mental yang baik dan pencegahan penyakit mental dalam kalangan masyarakat di Malaysia.

Justeru, masyarakat sendiri boleh berfungsi sebagai agen penting yang memberi sokongan kepada mereka yang berhadapan dengan situasi mental yang bercelaru (Nor 'Aina Fariha & Hilwa Abdullah, 2020). Dalam hal ini, Tehrani et al., (2021) juga berpendapat bahawa intervensi pendidikan di sekolah boleh meningkatkan literasi kesihatan mental, yang seterusnya boleh menggalakkan promosi, pencegahan serta penjagaan kesihatan mental, serta mengurangkan stigma dalam kalangan remaja. Sehubungan itu, Yari et al., (2024) juga menunjukkan bahawa komunikasi keluarga penting dalam menyelesaikan masalah kesihatan mental dalam kalangan anak-anak. Selain boleh berperanan sebagai agen sosial yang penting dalam mencegah gangguan mental serta memastikan mereka bebas daripada tekanan. Ini jelas menunjukkan bahawa penting pendidikan intervensi dalam menggalakkan literasi kesihatan mental agar dapat mengurangkan stigma isu ini dalam kalangan masyarakat.

Mengenalpasti faktor peramal yang mempengaruhi masalah kesihatan mental adalah penting kerana ia membolehkan kita mengawal dan menyusun strategi untuk menangani isu ini. Setiap pihak harus mempunyai strategi penting dalam menangani masalah ini secara kolektif. Perkara penting lain termasuk Institusi pengajian tinggi, ibu bapa serta NGO harus melaksanakan program kesihatan mental melalui badan pentadbiran masing-masing.

Individu yang mengalami gangguan kesihatan mental tidak seharusnya dibiarkan bergelut sendirian. Justeru, bagi meningkatkan kesedaran pelajar tentang pentingnya mengekalkan kesihatan mental yang konsisten dan sihat, program pendidikan kesihatan mental perlu dilaksanakan baik di peringkat kebangsaan mahu pun global. Di Malaysia, sebagai contoh, Hari Kesihatan Mental Sedunia telah disambut setiap tahun pada bulan Oktober sejak tahun 2018 sebagai sebahagian daripada Kempen Cakna Kesihatan Mental (CAKNA) hasil kerjasama *MeCare* dengan rakan-rakan lain. Tambahan pula, di bawah naungan Agenda Kesihatan Nasional (ANMS), Kementerian Kesihatan Malaysia telah memulakan Kempen Media Let's Talk Mental Health dengan kerjasama Program Penerbitan Kesihatan Mental. Matlamat utamanya adalah untuk membantu masyarakat mencari sumber dan bantuan yang diperlukan untuk mengatasi penyakit mental. Ia juga bertujuan untuk memberi inspirasi kepada rakan dan keluarga untuk membantu mereka yang memerlukan sumber dan sokongan sedemikian untuk mengatasi penyakit mental. Aktiviti ini merupakan satu inisiatif untuk meningkatkan kesedaran, menyebarkan maklumat, dan membantu individu yang memerlukan.

Kajian ini boleh diperluaskan lagi dengan menilai keberkesanan program-program intervensi dan sokongan yang sedia ada, termasuk peranan kaunseling sekolah dan program kesedaran kesihatan mental. Pengkaji juga mencadangkan kajian mengenai penggunaan serta keberkesanan aplikasi digital untuk kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Malaysia.

8.0 KESIMPULAN

Setiap komuniti harus mempunyai kefahaman yang kukuh tentang kesihatan mental. Banyak faktor yang boleh memberi kesan negatif kepada kefahaman tentang isu ini. Juga penting untuk memahami faktor peramal yang mempengaruhi masalah kesihatan mental bagi memberikan sokongan untuk mempromosikan kesejahteraan mental pelajar. Melalui pemahaman tentang faktor yang menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan pelajar seterusnya dapat meningkatkan keupayaan mereka menghadapi cabaran di institusi pendidikan tinggi. Selain itu, stigma terhadap kesihatan mental juga perlu ditangani untuk menggalakkan pelajar mencari bantuan bagi masalah kesihatan mental, membolehkan pencegahan dilakukan dengan segera.

Kajian ini juga mempunyai kekangan dengan sampel yang terhad hanya kepada pelajar dua buah universiti sahaja. Sedangkan kajian ini berpotensi besar diperluaskan dengan untuk melihat senario kesihatan mental dalam kalangan generasi muda khususnya terutamanya melihat sejauhmana penggunaan teknologi digital boleh membantu mengurus serta menangani masalah kesihatan mental dalam kalangan masyarakat.

Penghargaan

Ini adalah hasil Geran GPIK, UIS 2023. Terima kasih juga kepada Hazlin Falina Rosli, Norli Yusuf dan Aisyah Ismail.

Sumbangan Pengarang

Abdullah, N. N. D., Rosli, H. F., Yusuf, N. & Ismail, A., Proses penulisan melibatkan pengenalan, perbincangan penyusunan idea, semakan gaya bahasa, dan penyuntingan draf akhir dilaksanakan dan keseluruhan penyediaan artikel disempurnakan secara kolektif oleh semua pihak yang terlibat.

Penolakan Tuntutan

Manuskrip ini belum diterbitkan di tempat lain dan semua penulis telah bersetuju dengan penyerahannya dan mengisytiharkan tiada konflik kepentingan pada manuskrip.

RUJUKAN

Abd. Rahman, K. A., Salleh, S., Wazir, R., Sudi, S., Awang, A. H., & Kamarulzaman, A. I. (2021). Kajian Systematic Literature Review (SLR)

- Tentang Kesehatan Mental Di Malaysia Semasa Pandemik Covid-19. *Sains Insani*, 6(3). <https://doi.org/10.33102/sainsinsani.vol6no3.344>
- Abdul Aziz, Rashid, A., Mohd Sukor, N., & Ab Razak, N. H. (2020). Wabak COVID-19: pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156–174.
- Abdul Rahman, T. F., & Mat Nayan, N. (2022). Penyampaian Terapi Masalah Kesihatan Mental Secara Digital: Jenis dan Keberkesanannya. *Akademika*, 92(1), 165–178. <https://doi.org/10.17576/akad-2022-9201-13>
- Azilan, N. K. N. (2023). Hubungan Kesihatan Mental Dengan Motivasi Dalam Kalangan Palapes Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 26, 113–138. <https://doi.org/10.32890/jps2023.26.6>
- Bond, T. G., & Fox, C. M. (2015). *Applying the Rasch model: Fundamental measurement in the human sciences* (3rd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Dessauvague, A. S., Dang, H., Anh, T., Nguyen, T., & Groen, G. (2022). Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34, 173–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Ealangov, S., Kadir, I. F., Zakaria, N. A., Sopyy, A. H., & Mahamod, Z. (2022). Challenges, Impacts, and Strategies of Online Learning on Mental Health of Community College Students and Lecturers. *Online Journal for TVET Practitioners*, 7(2), 53–65. <https://doi.org/10.30880/ojtp.2022.07.02.007>
- Hamzah, R., Salehan, H., Muhaimin, A., Ahmad, H., Jusoh, M. S. M., & Latada, F. (2021). Kesehatan mental dan kecerdasan spiritual mahasiswa di universiti; satu perbandingan antara tahun pengajian dan agama. *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*, 3(10), 18–21.
- Hashim, S. N. A., & Hasan, W. N. W. (2022). Aplikasi Kaedah Pengurusan Kesehatan Mental Psikospiritual Islam Untuk Sokongan Talian Berpusat Masjid. *Jurnal Sains Sosial*, 7(1), 30–39.
- Islam, M. A., Low, W. Y., Tong, W. T., Choo, C., & Yuen, W. (2018). Factors Associated with Depression among University Students in Malaysia: A Cross-sectional Study. *The 2nd International Meeting of Public Health 2016*, 415–427. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i4.2302>
- Jamri, M. H., Ismail, N., Ahmad, J. H., & Singh, D. (2017). Kempen Kesedaran Kesehatan Awam: Satu Tinjauan Literatur dari Sudut Penggunaan Media dan Komunikasi di Malaysia. *Jurnal Komunikasi*, 33(3), 1–20.
- Kadir, N. B. A., Johan, D., Aun, S. M., Ibrahim, N. & Abdullah, H. (2018). Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam kalangan Remaja di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 32(4), 150–158.
- Khan, T. M., Sulaiman, S. A., & Hassali, M. A. (2010). Mental health literacy towards depression among non-medical students at a Malaysian university. *Mental Health in Family Medicine* 2010;7:27–35, 27–35.
- Kotera, Y., Ting, S. H., & Neary, S. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher Education*, 81(2), 403–419. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00547-w>

- Lee, M. F., & Syaid, S. (2017). Factors contributing towards Malaysian Technical University (MTU) students' mental health. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 25(May), 93–100.
- Lokman, N. H. & Ismail, Z. (2020). Kemurungan dan Keamatan Sokongan Sosial dengan Kepuasan Hidup dalam kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6), 68–78.
- Mohd Suhaimi, M., & Mohd Haazik, M. (2020). Jenis Personaliti dan Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi. *Jurnal Personalita Pelajar*, 23(1), 7–17.
- Muhamed Ganasan, H., & Azman, N. (2021). Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 25–40. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1100>
- Muhammad Wafi, R., & Sharifah Rohayah, S. D. (2020). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal. *E-BANGI: Jurnal Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, 17(7), 66–76.
- Moidunny, K. (2009). The effectiveness of the national professional qualifications for educational leaders (NPQEL) (Unpublished doctoral dissertation). Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi.
- Noraida Mohd Saim, Siti Hawa Rosli, Haslin Idayu Amaruddin, & Nurul Farraheeda Abdul Rahman. (2016). (PDF) Kajian Stres dalam Kalangan Pelajar Diploma Kejuruteraan Awam (EC110) UiTM Cawangan Pahang. *Fakulti Kejuruteraan Awam*, 2(4), 366–377.
- Ramli, M. W., & Dawood, S. R. sheikh. (2020). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia : Satu Tinjauan Awal. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 17(7), 66–76.
- Safari, I. N. M., Kassim, N., Iskandar, N. F., Mohamed, M. H., & Abdullah, M. Y. H. (2011). Tahap Pengetahuan Mengenai Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA): Kajian Kes di UKM, Bangi, *Jurnal Personalita Pelajar*, 14(October), 37–44.
- Salam, A., Yousuf, R., Muhammad, S., Bakar, A., & Haque, M. (2013). Stress among Medical Students in Malaysia : A Systematic Review of Stress among Medical Students in Malaysia, *International Medical Journal*, 20(6), 649–655.
- Salman, T. M. I. T. M., Wahid, N. A., Yunus, A. M., Yusoff, Z. M., & Ariffin, M. R. (2022). Faktor Kemurungan Di Kalangan Pelajar Universiti Di Malaysia. *International Journal Of Islamic Products And Malay Civilization*, 1(1), 128–146.
- Samsudin, S. & Hong, K. T. C. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda : Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*, 14(1), 11–16.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2013). *Research Methods for Business (6th ed.)*. John Wiley & Sons
- Shahrudin, S. S. M., & Noraini, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Sepanjang

- Pandemik Covid-19. *International Conference on Management and Muamalah, 2022(ICoMM)*, 444–453.
- Siti Nazurulaina, H. A., Siti Aishah, Y., Suhaya, D., & Noraini, A. R. (2021). Kecerdasan spiritual dan kesehatan mental remaja. *Jurnal 'Ulwan*, 6(1), 144–154.
- Syazwani, S., Farhan, M., Marhamah, S., Arifain, K., & Yusof, F. (2021). Hubungan Antara Sokongan Sosial Dan Kesehatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Malaysian Journal of Social Science*, 6(1), 21–31.
- Talib, N. A. F. & Hilwa Abdullah, H. (2020). Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(1), 1–13.
- Tehrani, H., Olyani, S., & Salimi, M. (2021). The Effect of an Education Intervention on Mental Health Literacy among Middle School Female Students. *Journal of Health Literacy*, 5(4), 41–47. <https://doi.org/10.22038/jhl.2020.53492.1137>
- Wajar, M. S. H. M. & Hamzah, R. (2020). Model Kebahagiaan Hidup Pelajar Universiti Berdasarkan Faktor Kesehatan Mental, Kecerdasan Spiritual dan Demografi. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(11), 17–32. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i11.525>
- Yari, E. R. anak, Rosman, N. E. M., Gonsilou, I. R., Haizam, S. H. S., Saifuddin, M. S. F., & Hassan, M. S. (2024). How Family Communication Can Help to Intervene Mental Health Issues Among Youngsters. *E-Journal of Media & Society*, 7(1), 58–81.
- Yeap, R., & Low, W. Y. (2009). Mental health knowledge , attitude and help-seeking tendency : a Malaysian context. *Singapore Medical Journal*, 50(12), 1169–1176.
- Yunos, N. M., & Mahat, A. (2021). COVID-19 : Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar Universiti (COVID-19 : Factors Affecting Mental Health Among University Students). *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3), 265–272.