

# Hubungan Tahap Minda Sihat Pelajar Sekolah Dengan Kesejahteraan Psikologi Pasca Perintah Kawalan Pergerakan

Rosilawati Salihan<sup>1\*</sup>, Mohamed Fadzil Che Din<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

\* Pengarang Koresponden: [3221622@alfateh.upnm.edu.my](mailto:3221622@alfateh.upnm.edu.my)

Received: 28 July 2023 | Accepted: 10 September 2023 | Published: 30 September 2023

DOI: <https://doi.org/10.55057/ijares.2023.5.3.28>

**Abstrak:** Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap minda sihat pelajar dengan kesejahteraan psikologi yang memfokuskan berkenaan kemurungan dan kebimbangan dalam kalangan pelajar Tingkatan Empat dan Tiga pada pasca Perintah Kawalan Pergerakan. Seramai 191 pelajar yang terdiri daripada pelajar lelaki dan perempuan di sebuah sekolah menengah di negeri Selangor telah ditinjau menggunakan instrumen Patient Health Question 9 (PHQ-9) dan General Anxiety Disorder 7 (GAD-7) untuk mengenal pasti tahap minda sihat dan Soal selidik kesejahteraan psikologi oleh Ryff (1989). Dapatan kajian mendapati bahawa pelajar sekolah mempunyai tahap minda sihat yang rendah (baik) dan tahap kesejahteraan psikologi yang sederhana pada pasca perintah kawalan pergerakan. Hasil kajian turut menunjukkan hubungan yang signifikan antara minda sihat dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah pada pasca perintah kawalan pergerakan yang dijalankan ini diharap dapat memberi sumbangan kepada pelajar, guru-guru dan Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) dalam memahami kepentingan menjaga kesejahteraan psikologi remaja pada pasca perintah kawalan pergerakan. Dapatan kajian ini memberi implikasi bahawa sokongan sosial lebih luas dan berkesan diperlukan dan perkhidmatan kaunseling yang mantap untuk mengurangkan masalah minda sihat dan meningkatkan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar. Dalam kajian ini pengkaji ingin mengetahui bagaimana impak Minda Sihat kepada kesejahteraan psikologi pada pasca PKP di mana tiada lagi sekatan-sekatan sosial dikuatkuasakan pada masa ini. Kesimpulannya, kajian ini mengesyorkan agar masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan kebimbangan diberi perhatian sebelum menjadi lebih teruk dalam kalangan pelajar.

**Kata kunci:** Minda Sihat, Kesejahteraan Psikologi, Pasca Perintah Kawalan Pergerakan

**Abstract:** This study aims to identify the level of healthy minds of students with psychological well-being that focuses on depression and anxiety among Form Four and Three students after the Movement Control Order. A total of 191 students consisting of male and female students at a secondary school in the state of Selangor were surveyed using the Patient Health Question 9 (PHQ-9) and General Anxiety Disorder 7 (GAD-7) instruments to identify the level of healthy mind and Questionnaire psychological well-being by Ryff (1989). The findings of the study found that school students have a low level of healthy mind (good) and a moderate level of psychological well-being after the movement control order. The results of the study also showed a significant relationship between a healthy mind and psychological well-being among high school students after the movement control order was carried out. It is hoped that this will contribute to students, teachers and the Parents and Teachers Association (PTG) in understanding the importance of maintaining well-being. Adolescent psychology on post movement control orders. The findings of this study imply that more extensive and effective

*social support is needed and robust counseling services to reduce mental health problems and improve psychological well-being among students. In this study, the researcher wants to know how the impact of a Healthy Mind on psychological well-being is post-MCO where there are no more social restrictions enforced at this time. In conclusion, this study recommends that mental health problems such as depression and anxiety be given attention before they become worse among students.*

**Keywords:** Healthy Mind, Psychological Well-Being, Post Movement Control Order

---

## 1. Pengenalan

Kesejahteraan psikologi membawa maksud suatu usaha untuk mencapai kesempurnaan untuk membuktikan potensi individu sebenar (Ryff, 1989). Di mana situasi seseorang individu dalam keadaan sedar dan boleh mengawal diri dan persekitaran supaya pemikiran, emosi dan tingkah laku yang dilakukan adalah sihat dan normal menurut Aziz, A.R.A.et. al (2021). Kesejahteraan psikologi merupakan elemen penting yang perlu ditanam dalam diri individu supaya mereka dapat mengukuhkan sepenuhnya peranan mereka untuk menangani tanggungjawab dan mencapai potensi mereka. Konsep kesejahteraan Psikologi telah dimulakan sejak 2006 di Persatuan Psikologi Sekolah Antarabangsa (ISPA), dengan membentuk rangka kerja konsep untuk mempromosikan Kesejahteraan Psikologi secara global bermula dengan mesyuarat ahli psikologi sekolah/pendidikan di 12 negara, salah satu daripada program ini adalah untuk melihat kepentingan kesejahteraan psikologi kanak-kanak/remaja untuk meningkatkan potensi individu yang berbeza budaya dan bahasa pada pandangan dunia yang lebih luas. Pencapaian kesejahteraan psikologi ditandai dengan berfungsinya aspek psikologi positif dalam proses mencapai kematangan diri. Kesejahteraan psikologi akan dicapai oleh seseorang individu jika ia mampu mencapai atau merealisasikan kebahagiaan yang disertai dengan erti kehidupan. Makna dalam kehidupan merujuk kepada idea bahawa individu sangat bermotivasi untuk mencari makna dalam kehidupan mereka, iaitu, dapat memahami sifat kewujudan peribadi mereka, dan kepentingan perasaan / suasana dan tujuan / makna. Falsafah makna dalam kehidupan adalah berdasarkan andaian bahawa kehidupan mempunyai makna tanpa syarat yang tidak boleh hilang dalam apa jua keadaan. Makna kehidupan memainkan peranan utama dalam mengekalkan kesihatan mental yang positif dan mencapai kesejahteraan Psikologi (Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I., 2020).

Manakala pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang diumumkan bermula pada 18 Mac 2020 ianya dikuatkuasakan ekoran wabak pandemik COVID-19 bertujuan sebagai salah satu intervensi untuk mengawal wabak pandemik ini. Disebabkan penutupan kebanyakan sektor dalam tempoh yang agak panjang termasuklah kesemua institusi pengajian corak pembelajaran bertukar kepada e-pembelajaran dan atas talian bagi memastikan semua pelajar dapat meneruskan pembelajaran meskipun bukan secara bersemuka. Pengisytiharan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) telah mencadangkan kepada masyarakat umum dan institusi pendidikan untuk menghentikan semua aktiviti fizikal (Ana et al., 2020; Azman & Abdullah, 2021).

Berdasarkan perbincangan di atas, jelas menunjukkan bahawa terdapat keperluan untuk melihat hubungan tahap minda sihat pelajar dengan kesejahteraan psikologi pelajar pasca perintah kawalan pergerakan (PKP) di sekolah menengah. Memandangkan, kebanyakan kajian lepas kurang membincangkan mengenai hubungan tahap psikologi pelajar dengan kesejahteraan mental pelajar pada pasca PKP, maka terdapat keperluan untuk menjalankan

kajian ini. Kebanyakan kajian berkaitan kesihatan mental dan motivasi di IPT di Malaysia tertumpu pada pelajar di peringkat pengajian tinggi. Kajian ini diharapkan dapat mengisi jurang pengetahuan berkaitan kesihatan mental dan motivasi dalam kalangan pelajar sekolah menengah di Malaysia. Secara spesifik, kajian bertujuan untuk mengenal pasti hubungan minda sihat pelajar sekolah dengan kesejahteraan psikologi pelajar pasca perintah kawalan pergerakan (PKP). Tiga objektif kajian adalah seperti berikut:

- i. Menenal pasti tahap kemurungan pelajar sekolah pada pasca perintah kawalan pergerakan.
- ii. Menenal pasti tahap kesejahteraan psikologi pelajar sekolah kesejahteraan pada pasca perintah kawalan pergerakan.
- iii. Menenal pasti hubungan antara tahap minda sihat yang paling signifikan dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah pada pasca perintah kawalan pergerakan.

## **2. Sorotan Literatur**

### **Kesejahteraan Psikologi**

Kesejahteraan psikologi membawa maksud suatu usaha untuk mencapai kesempurnaan untuk membuktikan potensi individu sebenar (Ryff, 1989). Kesejahteraan yang dikemukakan oleh Ryff (1989) ini merangkumi pelbagai aspek subjektif, sosial dan psikologi serta tingkah laku yang berkaitan dengan kesihatan. Beliau telah membina enam (6) sub skala dalam untuk menjelaskan mengenai kesejahteraan berdasarkan perkara di bawah:

- a. Autonomi : Penilaian terhadap piawai peribadi yang kuat, tidak bergantung kepada orang lain dan bersedia dengan segala cabaran dalam hidup
- b. Pengawasan persekitaran : Perasaan dominasi terhadap persekitaran, mengawal aktiviti luaran dan dalaman
- c. Perkembangan sendiri : penguasaan persekitaran iaitu lebih terarah kepada pengawasan persekitaran yang baik dan membuat sesuatu secara afektif mengikut kesesuaian
- d. Hubungan positif dengan orang lain : suka berhubungan dengan orang lain, mempunyai empati dan faham perhubungan dalam situasi yang baik
- e. Matlamat kehidupan : mempunyai matlamat hidup yang jelas dengan penuh objektif kehidupan.
- f. Penerimaan sendiri : Tingkah laku dan sikap positif dalam kehidupan

### **Kesan Perintah Kawalan Pergerakan**

Impak psikologi atau kesihatan mental bermula apabila pandemik wabak COVID-19, mencatatkan peningkatan jumlah pesakit yang dijangkiti wabak ini setiap hari, kesannya kepada individu dan masyarakat secara tidak langsung turut menjejaskan kesan psikologi sehingga menimbulkan gangguan dalam urusan harian sebelum ini. Antara impak psikologi yang ketara telah dikenalpasti antaranya stres, kebimbangan dan kemurungan. Situasi yang mengganggu emosi ini memberikan kesan yang lebih buruk kepada individu yang telah sedia ada mengalami masalah kesihatan mental. (Abdul Rashid, Nurhafizah & Nor Hamizah, 2020). Seterusnya ditambah dengan situasi semasa yang melibatkan ketidakpastian, ketakutan dan kemelut ekonomi yang turut menyumbang kepada tekanan psikologi yang melibatkan golongan pelajar yang berhadapan ketidakpastian dan kegelisahan akibat impak pandemik Covid-19 Pauzi et al., (2020). Menurut Muhammad Adib Farhan Abdullah (2020), sebaik saja wabak COVID-19 ini menular, ia telah mewujudkan pelbagai kesan emosi seperti kerisauan, kekeliruan, kesedihan berlarutan seperti takut kepada kematian yang berlebihan terhadap kesihatan (health anxiety) ianya mula melanda kepada sesiapa sahaja, lebih-lebih lagi kepada golongan yang sudah sedia ada didiagnos penyakit mental seperti kemurungan, skizofrenia, bipolar, kecelaruan obsesif dan kompulsif sehinggalah dalam kalangan mereka yang kerap

memikirkan untuk membunuh diri. Sehubungan dengan itu, kesihatan mental merupakan faktor penting yang mempengaruhi prestasi, interaksi, motivasi dan kesihatan mental yang rendah boleh mengganggu perhatian pelajar semasa pembelajaran (Shamzaeffa & Kevin, 2016).

### **Minda Sihat**

Kesejahteraan murid menjadi isu penting oleh pihak Kementerian Pendidikan Malaysia melalui pelaksanaan Program Minda Sihat di Sekolah Menengah mulai Tahun 2014 kepada murid-murid di sekolah menengah. Keseriusan pihak kerajaan dalam perkara berkaitan dengan kesejahteraan diterjemahkan melalui surat rasmi yang disertakan bersama garis panduan dan modul bagi melaksanakan program minda sihat tersebut. Pelaksanaan Program Minda Sihat dijalankan dengan usaha kolaboratif bersama pihak Kementerian Pendidikan Malaysia dan Kementerian Kesihatan Malaysia sebagai rakan strategik bagi mengurus dan menangani isu kesejahteraan psikologi dalam kalangan murid di sekolah-sekolah.

Berdasarkan ujian saringan Minda Sihat yang dijalankan di sekolah-sekolah, pelajar boleh ketahui status kesihatan mental terhadap simptom kemurungan dan kebimbangan. Ujian ini hanya berfungsi sebagai saringan awal kepada pelajar sekolah dan pengesahan didiagnos oleh pegawai perubatan adalah diperlukan. Suatu kajian yang berkaitan kesejahteraan juga telah dilakukan oleh Kementerian Pembangunan Wanita Keluarga dan Masyarakat. Kajian tersebut adalah untuk mengukur kesejahteraan Keluarga Malaysia. Kajian yang dijalankan pada Tahun 2016 itu dijadikan asas kepada pembuat dasar dan polisi, serta perancangan program bagi memastikan program yang dijalankan adalah mempunyai impak dan berkesan Rohani Karim (2016). Sementara itu suatu kajian kesihatan dan morbiditi kebangsaan telah dikeluarkan bagi Tahun 2017. Dalam kajian tersebut menyatakan satu nisbah lima remaja mengalami kemurungan (deprssssion), manakala dua nisbah lima pula mengalami keresahan (anxiety) dan satu nisbah 10 mempunyai stres. Kemurungan yang menyebabkan idea bunuh diri juga semakin meningkat daripada 7.9 peratus Tahun 2012 kepada 10 peratus Tahun 2017. (Adham Baba, 2020).

Berdasarkan tinjauan literatur, tahap kesejahteraan psikologi pelajar semasa wabak pandemik corona virus diseases (COVID-19) melanda Malaysia dan semasa tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) merosot kerana stres, kemurungan dan kebimbangan. Oleh itu, kaitan teori kesejahteraan psikologi dengan Minda Sihat dengan kajian adalah pengkaji ingin mengetahui bagaimana impak Minda Sihat kepada kesejahteraan psikologi pada pasca PKP di mana tiada lagi sekatan-sekatan sosial dikuatkuasakan pada masa ini.

## **3. Metod Kajian**

### **Reka Bentuk Kajian**

Kajian ini menggunakan reka bentuk jenis deskriptif dan reka bentuk kajian korelasi. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan deskriptif untuk mendapatkan data kuantitatif menggunakan soal selidik. Dalam kajian deskriptif soal selidik merupakan instrumen yang kerap digunakan kerana mudah untuk memperoleh data daripada responden (Fraenkel & Wallen, 1993).

Menurut Creswell (2014) kaedah kuantitatif merupakan satu pendekatan untuk menguji hipotesis dan menjawab persoalan kajian dengan mengkaji hubungan antara pemboleh ubah. Kajian deskriptif bertujuan menjelaskan ciri sesuatu objek, manusia, organisasi atau persekitaran tertentu dan juga memberi gambaran berkaitan situasi. (Fauzi Hussin et, al 2014). Menurut Cohen dan Holliday (1983), korelasi merujuk kepada hubungan yang boleh

ditentukan antara dua pemboleh ubah dan statistik yang menerangkan indeks hubungan dikenal sebagai pekali korelasi.

### Lokasi Kajian

Kajian ini dijalankan di tiga buah daerah di negeri Selangor. Negeri Selangor di pilih kerana merupakan negeri termaju di Malaysia yang padat penduduk. Negeri Selangor juga mencatatkan ramai golongan miskin bandar yang terkesan dengan kemelut ekonomi keluarga semasa berlaku pandemik Covid-19. Faktor kewangan menjadi salah satu sebab yang akan menjadikan golongan B40 dan yang berpendapatan rendah sebagai golongan rentan yang terdedah kepada gangguan kesihatan mental. Semasa pandemik Covid-19, pelajar-pelajar menjalani proses PdP yang mewujudkan pelbagai isu emosi, sosial dan ekonomi. Namun kini keadaan PdP telah kembali kepada situasi asal. Pelajar-pelajar ini perlu dibekalkan dengan ilmu akademik, kemahiran dan nilai sahsiah agar mereka dapat menjadi warga negara yang berilmu dalam semua bidang akhirnya dapat memberikan impak positif dengan menaik taraf kehidupan. Kajian ini bertujuan untuk melihat fitrah peranan manusia itu sendiri dan bagaimana kita perlu mencapai konsep kesejahteraan diri apabila menghadapi pelbagai konflik dalam kehidupan khususnya yang berkisar kepada aktiviti harian manusia itu sendiri.

### Populasi dan Sampel Kajian

Pengkaji memilih populasi daripada pelajar di Sekolah Menengah Kebangsaan di salah sebuah sekolah kawasan bandar di negeri Selangor yang berusia 15 dan 16 tahun. Seramai 191 pelajar telah menjawab soal-selidik. Pemilihan responden adalah berdasarkan persampelan secara rawak. Teknik persampelan berdasarkan pertimbangan pengkaji tentang sampel mana yang paling sesuai, berguna dan dianggap mewakili sesuatu populasi dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Pemilihan sampel kajian merujuk kepada jadual Krejcie dan Morgan (1970) menggunakan persampelan bertujuan di mana subjek yang dipilih mempunyai ciri-ciri yang tertentu dijadikan sebagai responden.

**Jadual 1 : Populasi dan sampel Krejcie & Morgan (1970)**

| Sampel      | Pelajar |
|-------------|---------|
| Populasi, N | 394     |
| Sampel, S   | 191     |

Ciri-ciri pemilihan sampel adalah seperti berikut; i) Pemilihan responden adalah kerana mereka merupakan kumpulan remaja yang akan berhadapan dengan pelbagai cabaran antaranya krisis untuk mengenal identiti diri, kawalan fokus untuk menumpukan dalam pelajaran, tanggungjawab yang semakin bertambah sebagai abang, kakak, pelajar dan mungkin peranan pemimpin dalam sekolah yang semua perkara dinyatakan akan memberikan tekanan emosi kepada mereka. ii) Mereka perlu mencari cara bagaimana menghadapi pelbagai masalah walaupun sedang dilanda tekanan, kebimbangan dan kemurungan. iii) Sampel kajian disasarkan dari pelbagai bangsa. iv) Responden kajian ini melibatkan pelajar sekolah menengah harian yang berada di kediaman keluarga masing-masing sepanjang PKP dan pada pasca PKP.

Pengkaji mengedarkan soal selidik secara dalam talian supaya pelajar dapat mengisi borang soal selidik dengan membuka pautan untuk 'Google Form' kaedah ini digunakan kerana data dapat diperolehi dengan cepat atau secara bertulis yang diberi dengan bimbingan guru kaunseling di sekolah.



## Instrumen Kajian

Borang soal selidik yang digunakan dalam kajian ini terdiri daripada empat bahagian. Bahagian A adalah demografi responden bertujuan untuk mendapatkan maklumat sampel. Bahagian B adalah Patient Health Questionnaire (PHQ-9), Bahagian C adalah General Anxiety Disorder (GAD-7) kedua-dua instrumen ini dibangunkan oleh Spitzer et al.<sup>27</sup> pada tahun 1999 dan Bahagian D Psychological Wellbeing (PWB) Scale – Diperkenalkan oleh psikologis Carol D. Ryff (1989), Skala Kesejahteraan Psikologi mempunyai 18 item (PWB) untuk mengukur enam aspek kesejahteraan dan kebahagiaan: autonomi, penguasaan alam sekitar, pertumbuhan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri.

Patient Health Questionnaire (PHQ-9) pula bertujuan untuk mengukur tahap kesihatan mental bagi simptom kemurungan, manakala General Anxiety Disorder (GAD-7) pula bertujuan untuk mengukur tahap kesihatan mental bagi simptom kebimbangan. PHQ-9 terdiri daripada sembilan kriteria yang digunakan dalam DSM-IV (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV) untuk mendiagnosis gangguan kemurungan. Jumlah markah PHQ-9 terdiri dari 0-27 skor, setiap sembilan item boleh diberi markah daripada 0 (tidak sama sekali), 1 (beberapa hari), 2 (lebih dari seminggu) hingga 3 (hampir setiap hari) dan jumlah skor skala berjalut dari 0-27. Jumlah markah dikelaskan sebagai normal (0 - 4 mata), ringan (5 - 9 mata), sederhana (10-14 mata), teruk (15 - 19 mata) dan sangat teruk (20 – 27 mata) dengan 10 mata ditetapkan sebagai skor cut-off untuk kehadiran gejala kemurungan. Jumlah skor  $\geq 10$  adalah jumlah skor positif. Manakala GAD-7 ialah skala laporan diri tujuh item ringkas yang direka untuk menilai kebimbangan umum. Selain daripada generalisasi gangguan kecemasan, kegunaannya dalam pelbagai gangguan kecemasan juga telah disahkan. Setiap tujuh item GAD-7 mendapat markah dari 0 hingga 3 pada skala Likert 4 mata, dengan jumlah skor 0-21. Sama seperti PHQ-9, setiap tujuh item diberi markah daripada 0 (tidak sama sekali), 1 (beberapa hari), 2 (lebih dari seminggu) hingga 3 (hampir setiap hari) dan jumlah skor skala berjalut dari 0-27. Jumlah markah akan menunjukkan sama ada kebimbangan ringan (0 - 4 mata), sederhana (5 - 9 mata), teruk (10 - 14 mata) dan sangat teruk (15 – 21 mata). Skor cut-off untuk kehadiran gejala kebimbangan ditetapkan pada 8 mata. Jumlah skor  $\geq 8$  adalah jumlah skor positif. Semakin rendah jumlah skor keseluruhan bagi instrumen PHQ-9 dan GAD-7 semakin baik tahap kesihatan mental pelajar manakala semakin tinggi jumlah skor keseluruhan, semakin membimbangkan tahap kesihatan mental pelajar pada selepas pasca PKP.

**Jadual 2 : Item bagi instrumen PHQ-9**

|                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kurang berminat atau keseronokan dalam melakukan sesuatu perkara                                                                                                                         |
| Rasa sedih, tidak gembira atau putus asa.                                                                                                                                                |
| Masalah tidur/tidur atau terlebih tidur.                                                                                                                                                 |
| Rasa letih atau mempunyai sedikit tenaga.                                                                                                                                                |
| Kurang selera makan atau makan berlebihan                                                                                                                                                |
| Rasa buruk tentang diri anda -atau anda seorang yang gagal atau telah menyebabkan diri anda atau keluarga kecewa.                                                                        |
| Masalah untuk menumpukan perhatian ke atas sesuatu perkara seperti membacaturat khabar atau menonton televisyen.                                                                         |
| Bergerak atau bercakap dengan terlalu perlahan sehinggakan orang lain perasanatau sebaliknya menjadi sangat resah atau gelisah sehingga anda telah bergerakdengan banyak daripada biasa. |
| Memikirkan adalah lebih baik saja jika anda mati atau mencederakan diri sendiridalam beberapa cara.                                                                                      |
| Jumlah item : 9                                                                                                                                                                          |

**Jadual 3 : Item bagi instrumen GAD-7**

|                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|
| Berasa tidak senang, bimbang atau resah.                            |
| Tidak mampu untuk berhenti daripada atau mengawal rasa bimbang      |
| Terlalu banyak berasa bimbang tentang berbagai-bagai perkara.       |
| Sukar untuk relaks.                                                 |
| Menjadi terlalu gelisah sehinggakan payah untuk duduk diam.         |
| Menjadi mudah naik berang atau lekas marah.                         |
| Berasa takut seolah-olah sesuatu yang sangat buruk mungkin berlaku. |
| Jumlah item : 7                                                     |

**Jadual 4 : Skala Soal Selidik Kesejahteraan Ryff**

| Sub Skala                          | Item Positif | Item Negatif |
|------------------------------------|--------------|--------------|
| Autonomi                           | 1,13         | 7            |
| Menguasai Persekitaran             | 2, 8         | 14           |
| Perkembangan Peribadi              | 9, 3         | 15           |
| Hubungan Positif dengan Orang Lain |              | 4,10,16      |
| Matlamat Hidup                     | 11,17        | 5            |
| Penerimaan Kendiri                 | 12,18        | 6            |

Bagi mengukur kebolehpercayaan keseluruhan instrumen Alpha Cronbach digunakan dan nilai kebolehpercayaan mestilah lebih daripada 0.7. Ini menunjukkan instrumen berada dalam keadaan baik dan boleh diterima sekaligus boleh digunakan dalam penyelidikan sebenar (Bond & Fox, 2015). Bagaimana pun nilai pekali alpha Cronbach 0.60 ke atas sering digunakan untuk menentukan kebolehpercayaan alat ujian (Mohd Majid Konting, 2005). Manakala menurut Valette (1977, dalam Jamaluddin, 2002), menyatakan bahawa nilai pekali kebolehpercayaan 0.50 atau lebih juga boleh diterima pakai. Berikut adalah analisis kebolehpercayaan instrumen PHQ-9, GAD-7 dan Psychological Wellbeing (PWB) Scale bagi kajian ini. Berdasarkan jadual 5, nilai kebolehpercayaan bagi instrumen PHQ-9 iaitu pemboleh ubah bebas (kemurungan) menunjukkan  $\alpha = 0.715$  sementara, nilai kebolehpercayaan bagi instrumen GAD-7 (keimbangan) menunjukkan  $\alpha = 0.798$  dan nilai kebolehpercayaan bagi instrumen Psychological Wellbeing (PWB) Scale iaitu pemboleh ubah bersandar (Kesejahteraan Psikologi) pula menunjukkan nilai  $\alpha = 0.505$ . Secara keseluruhan, analisis menunjukkan bahawa kesemua item mempunyai nilai kebolehpercayaan yang telah mencapai konsistensi dalaman yang ditetapkan (Sekaran & Bougie, 2013).

**Jadual 5 : Analisis 'Reliability' Kajian Rintis**

| Pemboleh Ubah | Alpha Cronbach's | N of items |
|---------------|------------------|------------|
| PHQ-9         | .86              | 9          |
| GAD-7         | .91              | 7          |
| KP            | .505             | 18         |

## Analisis Data

Kajian ini akan menjalankan reka bentuk kajian jenis kajian deskriptif dan rekabentuk kajian korelasi. Kajian deskriptif bertujuan menjelaskan ciri sesuatu objek, manusia, organisasi atau persekitaran tertentu dan juga memberi gambaran berkaitan situasi. (Fauzi Hussin et, al 2014).. Data tinjauan dianalisis menggunakan perisian SPSS. Min bagi setiap item dikenal pasti untuk mendapatkan tahap p pada setiap item. Analisis deskriptif menyediakan pengkaji dengan output data asas iaitu nilai minimum dan maksimum dan sisihan piawai. Analisis frekuensi atau

kekerapan dan peratusan akan digunakan bagi klasifikasi profil demografi responden. Sementara itu, analisis min dan sisihan piawai pula digunakan untuk menentukan tahap minda sihat dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar sekolah. Seterusnya, jumlah skor min diperlukan untuk menentukan min skor rendah dengan min skor tinggi bagi setiap dimensi minda sihat dan kesejahteraan psikologi. Skor min dibahagikan kepada tiga tahap iaitu rendah, sederhana dan tinggi mengikut saranan oleh Nik Mohd Rahimi (2004).

**Jadual 6 : Interpretasi Min**

| Skor Min    | Interpretasi |
|-------------|--------------|
| 5.01 -7.00  | Tinggi       |
| 3.01 – 5.00 | Sederhana    |
| 0.00 – 3.00 | Rendah       |

Analisis Korelasi Pearson digunakan bagi membolehkan pengkaji mengetahui perkaitan antara pembolehubah juga arah hubungannya. Sementara itu, Isaac dan Michael (1984) menyatakan kajian korelasi bertujuan untuk mengenalpasti sejauh mana variasi dalam sesuatu faktor bersesuaian dengan variasi dalam satu atau lebih faktor yang lain berasaskan pekali korelasi.

Menurut Cohen & Holliday (1982) pekali korelasi ( $r$ ) yang diperoleh membolehkan pengkaji menerangkan perkaitan antara dua pemboleh ubah. Sehubungan itu, Korelasi Pearson digunakan untuk mengkaji hubungan antara tahap minda sihat dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar sekolah dalam kajian ini. Sementara itu analisis Regresi Linear Berganda digunakan untuk menganalisis hubungan antara pembolehubah bersandar. Analisis regresi juga digunakan untuk pembolehubah tidak bersandar yang paling mempengaruhi bagi menerangkan pembolehubah bersandar. Hubungan antara pemboleh ubah diinterpretasikan berdasarkan nilai pekali korelasi ( $r$ ) seperti jadual 7 berikut:

**Jadual 7 : Interpretasi Korelasi**

| Pekali Korelasi ( $r$ ) | Interpretasi   |
|-------------------------|----------------|
| 0.00                    | Tiada Korelasi |
| Kurang 0.19             | Sangat Rendah  |
| 0.20 – 0.39             | Rendah         |
| 0.40 – 0.69             | Sederhana      |
| 0.70 – 0.89             | Tinggi         |
| 0.90 – 1.00             | Sangat Tinggi  |

## 4. Hasil Kajian

### Demografi Responden

Kajian ini telah melibatkan 191 orang pelajar sebuah sekolah menengah di Selangor sebagai sampel kajian. Dalam sampel ini terdapat lebih ramai pelajar perempuan iaitu 114 orang (59.7%) berbanding pelajar lelaki iaitu 77 orang (40.3%). Majoriti responden kajian berumur dalam lingkungan 15 dan 16 tahun ( $n=110$ , 57.6%) dan ( $n=81$ , 41.3%). Sementara itu, taburan mengikut bangsa pula menunjukkan majoriti responden berbangsa Melayu iaitu seramai 158 orang pelajar (80.6%) diikuti bangsa India seramai 32 orang (16.3%) dan bangsa Cina 1 orang (0.5%).



**Jadual 8 : Taburan Demografi Responden**

| Demografi | Sub-profil | Frekuensi | Peratusan (%) |
|-----------|------------|-----------|---------------|
| Jantina   | Lelaki     | 77        | 40.3          |
|           | Perempuan  | 114       | 59.7          |
| Umur      | 15         | 110       | 57.6          |
|           | 16         | 81        | 41.3          |
| Bangsa    | Melayu     | 158       | 80.6          |
|           | Cina       | 1         | 0.5           |
|           | India      | 32        | 16.3          |

### Tahap Minda Sihat Pelajar Sekolah

Jadual 9 menunjukkan min keseluruhan minda sihat bagi responden pelajar sekolah menengah adalah rendah iaitu 0.85 dan 0.90. Dapatan kajian menunjukkan di antara dua dimensi yang berada di tahap rendah ini, dimensi Kemurungan (min = 0.85) dan dimensi Kebimbangan (min=0.90)).

**Jadual 9 : Tahap Minda Sihat Pelajar Sekolah**

| Dimensi Minda Sihat     | Min  | SP   | Tahap     |
|-------------------------|------|------|-----------|
| Kemurungan              | 0.85 | 0.55 | Rendah    |
| Kebimbangan             | 0.90 | 0.57 | Rendah    |
| Kesejahteraan Psikologi | 3.28 | 0.27 | Sederhana |

### Tahap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Sekolah

Jadual 10 menunjukkan min keseluruhan kesejahteraan psikologi responden berdasarkan dimensi autonomi (min = 3.11), menguasai persekitaran (min = 3.31), perkembangan peribadi (min = 3.29) hubungan positif dengan orang lain (min = 2.80), matlamat hidup (min = 3.61) dan penerimaan sendiri (min = 3.56).

**Jadual 10 : Dimensi Kesejahteraan Ryff**

| Sub Skala               | Min  | SP   | Tahap               |
|-------------------------|------|------|---------------------|
| Autonomi                | 3.11 | 0.61 | Sederhana           |
| Menguasai Persekitaran  | 3.31 | 0.56 | Sederhana           |
| Perkembangan Peribadi   | 3.29 | 0.52 | Sederhana           |
| Hubungan Positif dengan | 2.80 | 0.64 | SederhanaOrang Lain |
| Matlamat Hidup          | 3.61 | 0.46 | Sederhana           |
| Penerimaan Kendiri      | 3.56 | 0.47 | Sederhana           |

Dalam jadual 11 menunjukkan min bagi item positif (min = 3.62) manakala bagi item negatif sebanyak (min = 2.86). Secara keseluruhannya konstruk Kesejahteraan Psikologi adalah 3.28 berada di tahap sederhana.

**Jadual 11 : Kesejahteraan Psikologi Pelajar Sekolah**

| Dimensi Kesejahteraan Psikologi | Min  | SP   | Tahap     |
|---------------------------------|------|------|-----------|
| Item Positif                    | 3.62 | 0.58 | Sederhana |
| Item Negatif                    | 2.86 | 0.54 | Rendah    |
| Kesejahteraan Psikologi         | 3.28 | 0.27 | Sederhana |

## Hubungan antara tahap minda sihat yang paling signifikan dengan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah pada pasca perintah kawalan pergerakan

Bagi menentukan kesignifikanan tahap minda sihat dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar sekolah menengah tersebut, hipotesis nul dibentuk dan diuji seperti berikut:

Hipotesis Nul 1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tahap minda sihat dengan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah dalam talian pada pasca pandemik Covid-19.

Jadual 12 tersebut adalah keputusan ujian Korelasi Pearson bagi melihat hubungan antara tahap minda sihat dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar sekolah menengah pada pasca pandemik Covid-19. Berdasarkan analisis korelasi tersebut, dapatan menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara minda sihat dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar sekolah menengah dengan nilai  $r = 0.117$  dan  $\text{sig} = 0.107$  ( $p < 0.05$ ). Nilai  $p < 0.05$  menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dua pemboleh ubah yang berkaitan. Kekuatan hubungan bagi tahap minda sihat dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar sekolah menengah pada pasca pandemik Covid-19 adalah pada tahap positif rendah. Oleh itu, hipotesis nul ( $H_0$ ) adalah gagal diterima.

| Jadual 12 : Hubungan antara Minda Sihat dengan Kesejahteraan Psikologi Pelajar sekolah |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| Kesejahteraan Psikologi                                                                |       |        |
|                                                                                        | r     | Sig. P |
| Minda Sihat                                                                            | 0.117 | 0.107  |

## 5. Perbincangan Kajian

Berdasarkan analisis deskriptif yang dijalankan, dapatan kajian mendapati bahawa pelajar sekolah tersebut mempunyai tahap minda sihat yang rendah semasa pembelajaran bersemuka selepas pandemik Covid-19. Dimensi instrumen kebimbangan dan kemurungan, pelajar berada pada tahap yang rendah. Tahap minda sihat yang rendah membuktikan bahawa pelajar-pelajar sekolah menengah ini berada pada keadaan yang baik dan terkawal. Keadaan ini adalah bukti bahawa pelajar-pelajar sekolah ini dapat menyesuaikan diri dengan situasi pembelajaran secara bersemuka, dapat mengatasi masalah lebih mudah, mampu memberikan perhatian, dapat membuat keputusan, mampu berperanan dalam banyak perkara dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi semasa pembelajaran dalam talian (Goldberg & Williams, 1988).

Dapatan kajian ini disokong oleh Nurul Hudani et al. (2017) menyatakan bahawa keperluan sokongan sosial ini membolehkan individu mencapai matlamat, memenuhi keperluan, dan mencapai kesejahteraan. Menurutnya lagi, realiti sokongan sosial seperti keberadaan guru di kelas juga dapat membantu individu mengatasi masalah kesihatan dengan lebih baik, meningkatkan rasa kekitaan, tujuan serta harga diri dan merangsang kesejahteraan yang positif. Hal ini dapat dinilai dari sudut kemahiran mereka dalam menguruskan minda sihat semasa pembelajaran bersemuka membuatkan pelajar-pelajar kurang terjejas secara fizikal dan internal berbanding sepanjang tempoh pandemik Covid-19.

Sehubungan dengan itu juga, dapatan kajian mendapati bahawa pelajar-pelajar sekolah memiliki tahap kesejahteraan psikologi yang baik sepanjang pembelajaran bersemuka berbanding dalam talian semasa pandemik Covid-19 yang lepas. Enam dimensi kesejahteraan diri iaitu autonomi, menguasai persekitaran, perkembangan peribadi hubungan positif dengan orang, matlamat hidup, penerimaan sendiri berada pada tahap sederhana. Ini merupakan

dapatan yang positif terhadap tahap kesejahteraan psikologi pelajar kerana pelajar dapat mengawal minda sihat dari gejala kemurungan dan kebimbangan. Kesejahteraan psikologi pada masa remaja adalah perkara penting untuk diberi perhatian. (Evans dan Greenway, 2010, Joaquín, 2015) Kesejahteraan psikologi merupakan elemen penting yang perlu dikembangkan dalam diri individu supaya mereka dapat menghadapi dan menjalankan tugas perkembangan sepenuhnya dan menghadapi tanggungjawab serta mencapai potensi mereka. Kajian ini disokong oleh Oireachtas (2012), perasaan kesejahteraan dan keselesaan dalam persekitaran tempat tinggal mereka dapat menjadikan individu mengembangkan diri secara optimum (George, L.S, 2016). Tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi menunjukkan pelajar mampu mengawal penerimaan sendiri dengan konsep minda sihat yang baik dan berkebolehan untuk beradaptasi dengan sebarang persekitaran. Hal ini kerana, kesejahteraan psikologi yang baik mampu meningkatkan perkembangan peribadi.

Berdasarkan analisis inferensi Korelasi Pearson tersebut juga, dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara minda sihat dengan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah pasca perintah kawalan pergerakan. Hal ini menunjukkan, semakin baik dan normal tahap minda sihat seseorang pelajar, semakin tinggi tahap kesejahteraan psikologi mereka. Dapatan kajian ini selari dengan kajian oleh (Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I., 2020) makna kehidupan memainkan peranan utama dalam mengekalkan kesihatan internal yang positif dan mencapai kesejahteraan Psikologi. Selain itu, dapatan kajian mendapati dari analisis inferensi Korelasi Pearson yang telah dijalankan, menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara tahap minda sihat dengan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah pasca perintah kawalan pergerakan. Hal ini menunjukkan, semakin baik dan normal tahap minda sihat seseorang pelajar, semakin tinggi tahap kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan. Minda Sihat dengan kesejahteraan psikologi yang tinggi dalam kalangan pelajar adalah dua perkara yang sangat penting dalam situasi pembelajaran kini. Hal ini kerana, minda sihat yang baik mampu meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar semasa proses pembelajaran berlaku sama ada secara bersemuka ataupun secara dalam talian (Yasuhiro & Su-Hie, 2021).

Secara keseluruhan, dapatan kajian ini jelas membuktikan bahawa tahap minda sihat yang baik adalah penting bagi memastikan tahap kesejahteraan psikologi pelajar berada di tahap yang baik agar mereka mampu menjalani pembelajaran baik ketika ini. Justeru, kajian ini menggambarkan pentingnya untuk mengekalkan tahap kesejahteraan psikologi yang baik supaya pelajar kekal dengan minda sihat tanpa kemurungan dan kebimbangan.

## 6. Kesimpulan

Kajian ini telah mengenal pasti tahap minda sihat dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah di beberapa buah sekolah di negeri Selangor. Kajian turut mengkaji hubungan kemurungan dan kebimbangan pelajar sekolah terhadap kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan dan hubungan tahap minda sihat pelajar sekolah yang paling signifikan dengan kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan. Dapatan kajian ini jelas menunjukkan bahawa pelajar-pelajar ini mempunyai tahap minda sihat yang baik dan tahap kesejahteraan psikologi yang sangat tinggi pada pasca perintah kawalan pergerakan dan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara tahap minda sihat dengan tahap kesejahteraan psikologi pelajar. Dalam usaha menjalankan kajian ini, pengkaji menghadapi beberapa kekangan seperti kesukaran untuk membuat perbandingan dari segi dapatan kajian dalam konteks Malaysia semasa dan selepas perintah kawalan pergerakan.

Manakala dari sudut pengumpulan data pula, pengkaji terpaksa menggunakan pendekatan alternatif iaitu dengan menggunakan kaedah tinjauan dengan mengedarkan soal selidik secara talian dan secara bercetak dan ini telah menghadkan proses kutipan data kerana pelajar sibuk dengan kekangan aktiviti PdP, koakademik dan kokurikulum dan pengisian soal selidik tidak menjadi keutamaan mereka ketika kajian dijalankan. Seterusnya, kajian ini hanya tertumpu kepada pelajar tingkatan empat dan tiga sahaja dan tidak dapat digeneralisasikan kepada semua pelajar di semua tingkatan. Oleh itu, kajian masa hadapan perlu melibatkan semua pelajar di semua tingkatan agar dapatan kajian daripada sampel yang lebih besar dapat digeneralisasikan untuk membuat keputusan yang lebih menyeluruh dan praktikal seterusnya masalah berkaitan minda seperti kemurungan dan kebimbangan diberi perhatian sebelum menjadi lebih teruk dalam kalangan pelajar. Selain itu, pengkaji mencadangkan agar kajian lanjutan dapat mengkaji dimensi-dimensi minda sihat dan motivasi juga diberikan perhatian dengan menggunakan instrumen yang berbeza agar kajian menjadi lebih meluas dan efektif.

Hasil kajian ini juga mencadangkan integrasi dan peningkatan berasaskan bukti di sekolah-sekolah agar mengadakan program keibubapaan yang mempromosi serta memupuk kesihatan mental ibu bapa dan penjaga yang bertanggungjawab selain mewujudkan sekolah yang menyokong kesejahteraan psikologi menerusi perkhidmatan yang berkualiti dan hubungan positif turut diperlukan. Pertolongan pertama dalam Kesihatan Mental ialah bantuan yang diberikan kepada seseorang yang mengalami masalah kesihatan mental, menghadapi isu kesihatan mental yang semakin teruk atau dalam krisis kesihatan mental. Ia merupakan tindakan awal yang boleh dilakukan oleh sesiapa sahaja yang telah dilatih secara mendalam. Dalam konteks pertolongan awal di sekolah, barisan pentadbir, guru-guru dan rakan sebaya adalah amat penting untuk menjadi penolong pertama disamping terdapatnya kaunselor disekolah.

Selain itu, dapatan kajian ini juga dapat digunakan oleh institusi sekolah sebagai rujukan penambahbaikan yang memberikan penekanan bukan sahaja fizikal malah mental pelajar seperti dapat mewujudkan perkhidmatan sokongan sosial oleh pihak ibu bapa dan berkolaborasi dengan kaunselor bertaualiah di sekolah jika berlaku isu-isu berkaitan kesejahteraan psikologi. Kajian ini sedikit sebanyak dapat memberi sumbangan kepada pihak pengurusan sekolah, pejabat pendidikan daerah dan jabatan pendidikan memahami kepentingan menjaga kesihatan mental dengan baik sepanjang masa. Pihak sekolah juga berperanan dalam menyediakan perkhidmatan psikologi atau kaunseling dan disesuaikan dengan situasi atau keperluan bagi mengurangkan masalah kesihatan mental dan meningkatkan motivasi pelajar semasa pembelajaran kini.

## Rujukan

- Abdul Aziz, A. R., Ab Razak, N. H., Perdani Sawai, R., Kasmani, M. F., Amat, M. I., & Shafie, A. A. H. (2021). Exploration of Challenges Among Gifted and Talented Children. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(4), 242 - 251.
- Abdul Aziz, A.R., 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.
- Aziz, A. R. A., Zulkifli, N. A., Othman, M. Z., & Musa, N. N. (2021). Tinjauan Terhadap Tahap Tekanan Pelajar Universiti Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 15-24.
- Abdul Rahman, N.F., & Rosli, N.J. (2021). Cabaran dan impak pembelajaran dalam talian kepada mahasiswa Pengajian Islam UKM semasa pandemik COVID-19. *The 3rd*

- ICDIS 2021. Proceeding The 3rd ICDIS 2021 "Islam and Sountheast Asian Communities Welfare in the COVID-19 Era", 222-242.
- Ahad, N., Hamid, M. F. A., Noor, A. M., & Lazin, Z. (2020). Analisis faktor tekanan yang mempengaruhi pelajar kolej komuniti negeri Johor ketika perintah kawalan pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(3), 158-172.
- Ana, A., Minghat, A. D., Purnawarman, P., Saripudin, S., Muktiarni, M., Dwiyantri, V., & Mustakim, S.S. (2020). Students' perceptions of the twists and turns of e- learning in the midst of the covid 19 outbreak. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensional*, 12 (1Sup2), 15-26.
- American Psychological Association. Guidelines for psychological practice with older adults. *Am Psychol*. 2014 Jan;69(1):34-65. doi: 10.1037/a0035063. PMID: 24446841.
- Bougie, R., & Sekaran, U. (2019). Research methods for business: A skill building approach. John Wiley & Sons.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), 343-362.
- Bowlby, J. 1988. A secure base: Parent-child attachment and healthy human development, London: Basic Books. [Crossref],
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). *Handbook of emotional intelligence*, 99(6), 343-362.
- Che Wil, N., & Othman, N. (2021). Tahap resiliensi dan kesihatan mental individu di era pandemik COVID-19: Satu kajian empirikal dalam kalangan remaja di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6 (9), 26-34.
- Choi, Jihye, et al. "Daily life changes and life satisfaction among Korean school-aged children in the COVID-19 pandemic." *International journal of environmental research and public health* 18.6 (2021): 3324.
- Hussin, Fauzi and Ali, Jamal and Noor, Mohd Saifoul Zamzuri (2014) Kaedah penyelidikan & analisis data SPSS. Universiti Utara Malaysia Press, Sintok.
- Firdaus. A. G. (2020 Mac 14). Impak Psikologi Akibat Wabak COVID-19. *Astro Awani*. <https://covid-19.moh.gov.my/semasa-kkm/2021/06/mhpss-kesihatan-mental-dan-sokongan-psikososial-ketika-pandemik-covid-19>
- Goodwin, P. Y. (2003). African American and European American women's marital well-being. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 550-560.
- Ge, H., Wang, X., Yuan, X., Xiao, G., Wang, C., Deng, T., ... & Xiao, X. (2020). The epidemiology and clinical information about COVID-19. *European Journal of Clinical Microbiology & Infectious Diseases*, 39(6), 1011-1019.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja? Sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63-76.
- Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin, G. M. (2008). Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder. *Behaviour research and therapy*, 46(12), 1251-1258.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

- Ibrahim, Z., Khairur Anuar, N.A.S., Izhar, P.A.F., & Norshahril, D.N.N. (2021c). Aplikasi Penunjuk Aras Stres Anda (PASA). *Multidisciplinary Applied Research and Innovation (MARI)*, 2 (1), 216-224.
- Izhar, M. F., Abd Rahman, I., & Aziz, A. (2021) Pandemik Covid-19: Pendekatan Kerajaan Malaysia Dalam Mengurus Keselamatan Negara. *International Journal of Law, Government and Communication*, 6 (26), 23-38.
- Jamidi, F. J., & Surat, S. (2021). Efikasi sendiri dan keterlibatan pelajar belajar dalam talian sepanjang tempoh Kawalan Pergerakan COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6 (8), 80-92.
- Kamsani, I. I., & Mahat, A. (2021). Covid 19: Impak E-Pembelajaran Terhadap Kesihatan Pelajar Universiti. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3 (3), 53-60.
- Kerr, A. W., Hall, H.K., & Kozub, S. A. (2002). *Multiple Regression in Doing Statistics with SPSS* (p. 179). Sage Publication Inc.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2020). Situasi Terkini 10 November 2020. Diakses pada 11 November 2020, dari <http://covid-19.moh.gov.my/terkini/112020/situasi-terkini-10-november-2020>
- Lee, H., Noh, Y., Seo, J. Y., Park, S. H., Kim, M. H., & Won, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of adolescent students in Daegu, Korea. *Journal of Korean Medical Science*, 36(46).
- Mat, Norazila & Idris, Noridayu & Abdullah, Nur Atiqah & Yazid, Zaleha & Alias, Jamsari. (2018). Hubungan antara beban kerja, faktor peribadi, dan pembelajaran-e terhadap tahap tekanan di kalangan gen-Y.
- Mesman, N., & Abd. Majid, Z. (2021). Kajian kesediaan pelajar mengikuti pembelajaran dalam talian semasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) membendung COVID-19 Fasa 2. *International Journal Of Education And Pedagogy*, 3(1), 195-202.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2005). Developing a test for mental toughness: The Mental Toughness Inventory (MTI). In *Australian Association for Research in Education 2005 conference papers*.
- Muhamed Ganasan, Haizvanie & Azman, Norzaini. (2021). Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19. *Malaysian*
- Norazila Mat, Noridayu Idris, Nur Atiqah Abdullah, Zaleha Yazid & Jamsari Alias. (2018). hubungan antara beban kerja, faktor peribadi, dan pembelajaran-e terhadap tahap tekanan di kalangan Gen-Y. *Jurnal Personalia Pelajar*, 21(2), 23-35.
- Nur Hazirah Hairia'an & Masayu Dzainudin. (2020). Pengajaran dan pemudahcaraan dalam talian semasa perintah kawalan pergerakan. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-kanak Kebangsaan*, 9, 18-28.
- Norhazirah Mustaffa. (2020). Mengatasi kebimbangan semasa pandemik covid-19 dengan pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(11), 10-16.
- O'reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), 601-613.
- Pauzi, M.F., Juhari, S.N., Amiruddin, S., & Mat Hassan, N. (2020). COVID-19: Pengajaran dan pembelajaran sewaktu krisis pandemik. *Jurnal Refleksi Kepemimpinan*, 3, 96-105.
- Razali, N. M., & Azhari, S. M. K. (2020). Implikasi Covid-19 Dari Sudut Emosi Dan Solusi Menurut Perspektif Al-Quran