

Hubungan antara kecerdasan emosi, sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam di Malaysia

Anis Mohd Mokhtar, Siti Raba'ah Hamzah & Siti Nur Syuhada Musa
Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Malaysia

Corresponding author: sitirabaahhamzah@gmail.com

Received : August 2024
Accepted : September 2024
Published : December 2024

ABSTRAK

Pertubuhan Kerjasama Ekonomi dan Pembangunan (OECD) melaporkan masalah kesihatan mental di rantau Asia Pasifik semakin meningkat terutamanya di Jepun, Korea, Thailand, Malaysia dan Singapura. Masalah kesihatan mental bukan sahaja memudaratkan kesejahteraan emosi seseorang individu tetapi turut menjejaskan produktiviti di tempat kerja. Desakan pembangunan negara telah menuntut anggota perkhidmatan awam yang cekap dan produktif, berilmu dan berkemahiran serta mampu menangani sebarang cabaran dalam memberikan perkhidmatan yang terbaik kepada rakyat. Dapatan Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia (2020) di peringkat Perkhidmatan Awam menunjukkan tahap kesejahteraan psikologi penjawat awam adalah pada tahap sederhana dengan skor 7.43 dan menurun kepada 6.82 daripada 10 pada tahun 2021 (Jabatan Perkhidmatan Awam, 2021). Oleh yang demikian, kajian ini mengenal pasti tahap kesihatan mental penjawat awam selepas mengharungi cabaran pandemik Covid-19. Kajian ini turut merujuk dan menyepadukan Model Dua Kontinum yang dibangunkan oleh Keyes (2002) dan Teori Pemuliharaan Sumber (*Conservation of Resource Theory*) yang diperkenalkan oleh Hobfoll (1989) untuk menjelaskan hubungan kecerdasan emosi dan sokongan sosial yang dianggap sebagai sumber dan motivasi kepada seseorang dalam menghadapi situasi tekanan dan sumber tersebut akan menentukan tahap kesihatan mental. Kajian ini dijalankan di sebuah agensi kerajaan terpilih iaitu Suruhanjaya Perkhidmatan Awam Malaysia (SPA). Responden kajian ini terdiri daripada pegawai dan kakitangan gred 19 hingga gred 52. Analisis kajian mendapati terdapat hubungan yang signifikan di antara kecerdasan emosi dan sokongan sosial dengan kesihatan mental. Hasil kajian ini akan menjadi sumber maklumat yang penting kepada pihak-pihak yang berkepentingan dalam memahami isu kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam dan seterusnya mencari jalan intervensi terbaik untuk memastikan kesihatan mental penjawat awam sentiasa di tahap yang memuaskan.

Kata kunci: Kecerdasan emosi, sokongan sosial, kesihatan mental, penjawat awam

ABSTRACT

The Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) reports that mental health problems in the Asia Pacific region are increasing, especially in Japan, Korea, Thailand, Malaysia, and Singapore. According to an OECD study in 2012, mental health problems not only harm an individual's emotional, well-being but also affect productivity at work. The pressure of world development demands efficient and productive civil servants, knowledgeable and skilled, and able to deal with any upcoming challenges in providing the best service to the people. In 2020, the results of the Malaysian Psychological Well-being Index in public service level showed that the level of psychological well-being of civil servants is at a moderate level with a score of 7.43 and decreased to 6.82 out of 10 in

2021 (Public Service Department, 2021). Therefore, this study determines the current level of mental health of civil servants after facing the challenges of the Covid-19 pandemic. This study refers to and integrates the Two Continuum Model developed by Keyes (2002) and the Conservation of Resource Theory introduced by Hobfoll (1989) to explain the relationship between emotional intelligence and social support which is considered resources and motivation to a person facing stressful situations and those resources will determine the level of mental health. This study was carried out at a selected government agency which is the Malaysian Public Service Commission (SPA). The respondents of this study consisted of officers and staff from grade 19 to grade 52. The analysis of the study found that there is a significant relationship between emotional intelligence and social support in mental health. The results of this study are an important source of information for parties interested in understanding mental health issues among civil servants and further finding the best way for intervention to ensure the mental health of civil servants is always at a satisfactory level.

Keywords: Emotional intelligence, social support, mental health, civil servants

PENGENALAN

Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyatakan kesihatan adalah keadaan fizikal, mental dan kesejahteraan sosial yang lengkap dan bukan semata-mata ketiadaan penyakit atau kelemahan tubuh badan (World Health Organization, 2004). Sebelum pandemik Covid-19, data Tinjauan Kesihatan Mental Penjawat Awam 2017 menunjukkan seramai 2,860 penjawat awam mempunyai simptom kesihatan mental (Jabatan Perkhidmatan Awam, 2019). Data Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi tahun 2019-pula menunjukkan prevalens kemurungan dalam kalangan orang dewasa berumur 18 tahun dan ke atas adalah sebanyak 2.3 peratus atau setengah juta orang. Prevalen kemurungan mengikut negeri adalah yang tertinggi di Putrajaya (5.4 peratus) dan mengikut pendapatan isi rumah adalah 2.7 peratus bagi golongan B40 (isi rumah berpendapatan RM4,850 dan ke bawah) 1.7 peratus bagi golongan M40 (purata bulanan pendapatan seisi rumah antara RM 4,850 hingga RM 10,970 dan 0.5 peratus bagi golongan T20 (purata bulanan pendapatan seisi rumah RM 10,971 dan ke atas), (Institut Kesihatan Negara, 2020). Laporan dan statistik sebegini memberi pandangan negatif terhadap tahap kesihatan mental penjawat awam yang sebahagian besar bidang tugasnya adalah memberi perkhidmatan kepada rakyat.

Masalah kesihatan mental bukan sahaja memudaratkan kesejahteraan emosi seseorang individu tetapi turut menjejaskan produktiviti di tempat kerja. Kajian mendapati seorang pekerja dengan kesihatan mental yang lemah adalah tujuh kali lebih berkemungkinan tidak produktif daripada pekerja yang mempunyai kesihatan mental yang baik (Chopra, 2009). Faktor-faktor yang menyumbang kepada masalah kesihatan mental adalah disebabkan masalah atau krisis kewangan, tiada pekerjaan, tekanan kerja, isu permasalahan keluarga seperti hubungan, perceraian, keganasan, penyalahgunaan dadah dan faktor persekitaran (Subramaniam, 2016). Kesihatan mental turut dikaitkan dengan tahap kecerdasan emosi. Kajian oleh Ciarrochi, Deane, dan Anderson (2002) mendapati kecerdasan emosi mempunyai hubungan dengan pengurusan tekanan, kemahiran menyelesaikan masalah, kesejahteraan dan kesihatan mental. Kebijaksanaan dalam mengawal emosi dan kebolehan membentuk emosi positif dalam menghadapi tekanan, memberi kesan baik kepada kesejahteraan psikologi (Ramya, 2015). Sebaliknya, individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dan fikiran negatif terdedah kepada kemurungan yang melampau dan tekanan apabila menghadapi masalah serta menjejaskan kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental. Walau bagaimanapun, sokongan sosial didapati dapat memelihara fizikal dan kesihatan mental menjadi lebih baik (Uchino, 2009). Justeru, sokongan sosial adalah merupakan aspek yang perlu diberi perhatian dan ditekankan bagi mendapatkan kesihatan mental yang baik oleh pekerja (Abbas et al., 2019).

Di Malaysia, kajian terhadap kesihatan mental banyak dilaksanakan ke atas pelajar, remaja sekolah dan universiti (Hamzah et al, 2023; Sherina, Rampal & Kaneson (2003); Zaid , Chan & Ho (2007), ahli akademik (Nasir & Amir, 2022; Tien, Hamid & Madar (2022); Hanizah, 2002). Manakala, kajian dalam sektor pekerjaan lebih banyak tertumpu dalam bidang kesihatan dan perubatan serta terhadap pegawai beruniform seperti polis dan jururawat (Eraman et al., 2021; Ganing et al., 2020; & Yahaya et al., 2018). Oleh itu, kajian ini dijalankan kerana kurangnya laporan mengenai kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam di Malaysia. Penjawat awam di mana-mana Kementerian/Jabatan/Agensi kerajaan turut berkemungkinan terdedah kepada risiko kesihatan mental berdasarkan bebas tugas, persekitaran kerja atau faktor peribadi yang mengganggu. Kajian ini dilakukan

dengan mengambil kira kecerdasan emosi dan sokongan sosial sebagai pemboleh ubah yang mempengaruhi kesihatan mental penjawat awam. Secara khususnya, kajian ini akan menjawab persoalan apakah tahap kecerdasan emosi, sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam serta adakah terdapat hubungan di antara kecerdasan emosi dan sokongan sosial dengan kesihatan mental. Objektif kajian ini adalah seperti yang berikut:

- i. Mengetahui tahap kecerdasan emosi, sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam;
- ii. Menentukan hubungan kecerdasan emosi dan sokongan sosial dengan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam;
- iii. Mengetahui tahap pemboleh ubah yang paling dominan dalam hubungan dengan kesihatan mental.

KAJIAN KEPUSTAKAAN

Kesihatan mental

Kesihatan mental adalah keupayaan seseorang untuk menyedari kebolehan dirinya, berinteraksi dengan orang lain, boleh mengatasi tekanan dan berfungsi secara optimum dan merangkumi kesejahteraan fizikal, mental dan sosial yang lengkap bagi seseorang individu (World Health Organization, 2004; Haque, 2005). Konsep kesihatan mental bukan semata-mata ketiadaan penyakit mental pada seseorang tetapi merupakan keadaan kesejahteraan, kebahagiaan, dan pertumbuhan positif yang berterusan (Galderisi, Heinz, Kastrup, Beezhold, & Sartorius, 2015). Kesihatan mental yang baik merujuk kepada fungsi dan pencapaian yang lebih tinggi, manakala kesihatan mental yang lemah pula berkaitan dengan produktiviti yang lebih rendah dan pencapaian yang lebih lemah (Royal College of Psychiatrists, 2011). Seseorang yang mempunyai kesihatan mental yang positif dapat menggunakan aset dan kemahiran interpersonal untuk berfungsi dengan berjaya dalam kehidupan sehariannya (Skalski & Smith, 2016). Gangguan kesihatan mental merupakan isu kesihatan awam yang semakin membimbangkan bukan sahaja di Malaysia, malah di seluruh dunia. Ia menjadi salah satu agenda penting dalam Matlamat Pembangunan Mampan (SGD) menjelang tahun 2030.

Masalah kesihatan mental memberi kesan negatif terhadap produktiviti, penyertaan tenaga buruh, pengangguran, dan keupayaan untuk bekerja. Di samping kos kewangan yang besar, isu kesihatan mental di tempat kerja memberi beban yang besar bukan sahaja kepada masyarakat malah juga kepada ekonomi. Apabila kesihatan mental seseorang tidak berada pada tahap terbaik, mereka mempunyai kurang peluang untuk membuat sumbangan positif kepada komuniti mereka, dan kualiti keseluruhan hidup mereka juga terjejas (Conway et al., 2021). Kajian oleh Razak et al, (2022) mendapati kesihatan mental pekerja di Malaysia adalah pada tahap sederhana dan mempunyai hubungan yang positif dengan tekanan kerja. Selari dengan itu kajian oleh Mohamad (2022) juga melaporkan kesihatan mental pekerja wanita di Selangor turut berada pada tahap sederhana dan rendah semasa pandemik Covid-19. Hasil kajian yang dijalankan oleh Wang et al, (2021) secara perbandingan di 7 buah negara di Asia (China, Iran, Malaysia, Pakistan, Philippines, Thailand, and Vietnam) dengan 4479 responden mendapati tahap kesihatan mental yang tinggi dalam kalangan warga Thailand dan yang terendah adalah warga Vietnam. Manakala negara China, Iran, Malaysia, Pakistan, dan Filipina menunjukkan tahap kesihatan mental yang sederhana.

Kecerdasan emosi dan kesihatan mental

Kecerdasan emosi pertama kali diperkenalkan oleh Salovey dan Mayer (1990), yang mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kebolehan untuk mengenali emosi sendiri serta emosi orang lain, dan mengawal emosi seseorang secara konstruktif, serta bertindak balas dalam cara yang membawa kepada tingkah laku yang diinginkan. Kecerdasan emosi juga melibatkan keupayaan individu untuk melihat, menilai, memahami, mengawal selia, dan menggunakan emosi diri sendiri (Guy dan Lee, 2015; Mayer et al., 2004, 2008). Mayer et al. (2004). Menurut Cheung dan Tang (2012) dan Kappagoda (2014) kecerdasan emosi boleh menampakan kesan negatif situasi tekanan ke atas hasil kerja. Kecerdasan emosi didapati dapat menyederhanakan hubungan antara konflik peranan dan tekanan kerja. Kajian juga mendapati kecerdasan emosi memainkan peranan penting dalam mengurangkan tekanan yang disebabkan oleh masalah kerja dan keluarga (Carmeli, 2003; Suliman, & Al-Shaikh, 2007). Pekerja yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi lebih berdaya tahan kerana mereka memahami punca tekanan, dan mereka akan membangunkan strategi untuk menangani isu tersebut (Omar & Mamat, 2022).

Kajian oleh Rauf et al, (2020) melaporkan individu yang mempunyai tahap kesihatan mental yang baik akan menjurus kepada tahap kecerdasan emosi yang tinggi. Kaur (2019) dalam kajiannya melaporkan kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan kesihatan mental dalam kalangan guru di sekolah. Kajian oleh Moeller, Seehuus and Peisch (2020) mendapati kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang positif dengan kesihatan mental. Kajian ini juga melaporkan kecerdasan emosi yang rendah mempunyai kaitan dengan dengan tahap kesihatan mental iaitu semakin rendah kecerdasan emosi, tahap kesihatan mental seperti tekanan, depresi dan kebimbangan semakin tinggi. Kajian juga menunjukkan kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang positif sebagai mediator kepada hubungan trait personaliti dan kesihatan mental dalam kalangan jururawat (Noshili et al., (2022)). Oleh itu kajian ini dijalankan bagi menentukan hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam di Malaysia.

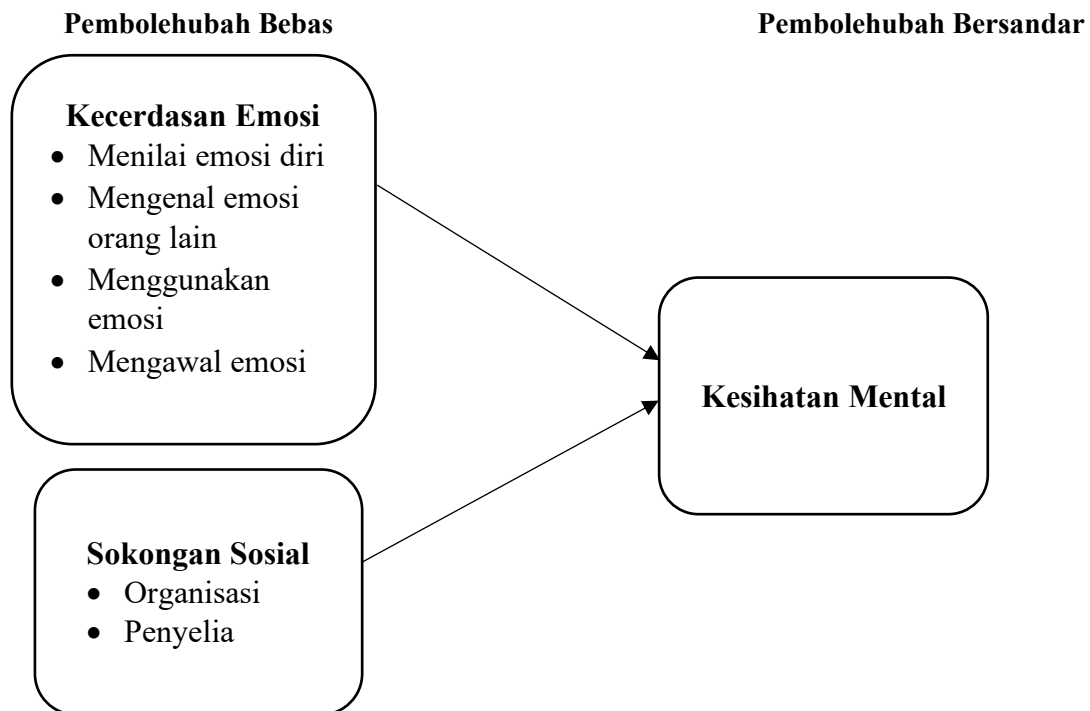
Sokongan sosial dan kesihatan mental

Di tempat kerja, sumber sokongan sosial termasuk penyelia dan rakan sekerja, manakala sumber luar organisasi termasuk keluarga dan rakan. Beberapa kajian mencadangkan kepentingan sokongan penyelia (Gillet, Colombat, Michinov, Pronost, & Fouquereau, 2013; Mintz-Binder, 2014) dan sokongan rakan sekerja (Mayo, Sanchez, Pastor, & Rodriguez, 2012; Wallace, 2014). Kajian juga mendapati sokongan daripada keluarga dan rakan boleh memberi kesan positif ke atas pelbagai hasil psikologi termasuk kesihatan mental (Dinenberg, McCaslin, Bates, & Cohen, 2014). Terdapat hubungan yang positif antara sokongan sosial dan kesejahteraan kesihatan mental dalam kalangan pegawai polis (Eraman et al, 2021). Kajian oleh Hamzah dan Athaha (2021) juga mendapati sokongan sosial, efikasi sendiri dan motivasi mempunyai hubungan dengan kesihatan mental. Sokongan penyelia dan rakan sebaya, bebanan kerja yang lebih ringan dan lebih banyak kawalan kerja boleh membantu meningkatkan kesejahteraan kesihatan mental dalam kalangan pekerja (Halbesleben et al., 2014). Menurut Wang et al., (2010), sokongan sosial daripada penyelia dan ahli keluarga berfungsi sebagai faktor pelindung yang menghalang emosi negatif dan strategi mengatasi kesihatan mental apabila peranan kerja dan keluarga bertembung. Penyelia yang sering memberi sokongan dapat membantu untuk menjadikan tanggungjawab kerja kurang berat dan dengan itu mengurangkan konflik kerja-keluarga dan seterusnya boleh membantu dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi dan prestasi kerja (Selvarajan, Cloniger & Singh, 2013). Menurut Nurul Hudani et al., (2017), sokongan sosial membantu meransang kesihatan mental yang positif dalam kalangan pekerja. Oleh yang demikian kajian ini akan mengenal pasti hubungan antara sokongan sosial dengan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam.

Berdasarkan definisi kesihatan mental yang dikeluarkan oleh WHO, kesihatan mental bukan semata-mata ketiadaan penyakit, ia adalah keadaan kesejahteraan di mana individu menyedari kebolehnya sendiri, boleh mengatasi tekanan hidup yang normal, boleh bekerja secara produktif dan membuahkan hasil, serta mampu memberi sumbangan kepada komunitinya. Pendekatan kepada konseptualisasi kesihatan mental sebagai keadaan yang lengkap ini dinamakan Model Kesihatan Mental Lengkap (*Complete State of Mental Health - CSM*) (Keyes & Lopez, 2002) atau juga dikenali sebagai Model Dua Kontinum, yang menggabungkan satu kontinum yang menunjukkan tahap kesihatan mental yang positif, dan satu kontinum yang menunjukkan tahap penyakit mental atau psikopatologi. Pendekatan dua kontinum ini beroperasi di bawah andaian bahawa kesihatan mental seseorang individu adalah keadaan lengkap yang memerlukan bukan sahaja ketiadaan penyakit mental, tetapi juga kehadiran kesihatan sosial, emosi dan psikologi (Keyes, 2005; Westerhof, 2013). Rangka kerja seperti CSM bermatlamat untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang keadaan lengkap kesihatan mental seseorang individu, dan penyelidikan telah menunjukkan sokongan kuat untuk model dua kontinum melibatkan pelbagai populasi (Keyes, 2002; Keyes, 2005; Keyes et al., 2008; Lamers et al., 2011).

Kerangka konseptual

Berdasarkan literatur, kecerdasan emosi dan sokongan sosial mempunyai hubungan ke atas kesejahteraan psikologi atau kesihatan mental. Sehubungan itu, kerangka konseptual yang dicadangkan adalah seperti di Rajah 1.



Rajah 1. Kerangka Konseptual Kajian

METODOLOGI

Reka bentuk kajian

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti tahap dan hubungan antara kecerdasan emosi dan sokongan sosial dengan kesihatan mental penjawat awam. Kajian ini menggunakan reka bentuk korelasi deskriptif untuk menentukan pembolehubah berkorelasi antara satu sama lain (Ary, Jacobs, Razavieh & Sorensen, 2010). Selain daripada pemboleh ubah bebas dan pemboleh ubah bersandar, pengkaji turut mengenal pasti faktor yang paling dominan diantara pemboleh ubah-pemboleh ubah bebas tersebut dalam hubungan dengan kesihatan mental. Kajian dijalankan di sebuah organisasi perkhidmatan awam iaitu Suruhanjaya Perkhidmatan Awam Malaysia (SPA). Responden kajian adalah terdiri daripada pegawai kumpulan sokongan serta kumpulan pengurusan dan profesional daripada gred 19 hingga gred 52. Kajian ini menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Sebelum pengumpulan data dibuat, satu kerangka persampelan telah disediakan iaitu senarai lengkap yang mengandungi nama semua pegawai dan kakitangan SPA gred 19 hingga gred 52. Penentuan responden secara rawak dibuat menggunakan perisian Microsoft Excel dengan bilangan keseluruhan sampel kajian. Kemudiannya nombor rawak dijana secara automatik menggunakan formula “=RAND()” bagi mendapatkan 145 sampel yang menjadi responden kajian.

Instrumen kajian

Dalam kajian ini penyelidik menggunakan set soal selidik yang mengandungi empat bahagian iaitu Bahagian A, Bahagian B, Bahagian C dan Bahagian D. Bahagian A soal selidik bertujuan untuk mendapatkan maklumat biodata diri responden. Bahagian B adalah item kesihatan mental yang dibangunkan oleh Keyes (2005) untuk mengukur tahap kesihatan mental dengan 6 skala (1-tidak pernah, 2-sekali atau dua kali, 3-lebih kurang sekali seminggu, 4-lebih kurang 2-3 kali seminggu, 5-hampir setiap hari, 6-setiap hari). Bahagian C adalah item kecerdasan emosi yang dibangunkan oleh Wong dan Law (2002) dan Bahagian D adalah item sokongan sosial yang dibangunkan oleh Eisenberger et al., (1997) dan Greenhaus et al., (1990). Skala respons dalam Bahagian C dan D instrumen ini pula dinilai pada skala Likert 5 mata (1-sangat tidak setuju, 2-tidak setuju, 3-tidak pasti, 4-setuju, 5-sangat setuju). Kebolehpercayaan soal selidik kajian ini diukur dengan menggunakan nilai *Cronbach Alpha* yang dicadangkan oleh Bond dan Fox (2007). Keputusan kajian rintis untuk soal

selidik kesihatan mental mendapati nilai *Cronbach Alpha* adalah 0.934, kecerdasan emosi dengan nilai 0.867 dan sokongan sosial dengan nilai 0.912.

Pengumpulan dan analisis data

Bagi memperoleh data untuk kajian ini, penyelidik telah memohon kebenaran daripada Suruhanjaya Perkhidmatan Awam Malaysia dan kelulusan Jawatankuasa Etika Universiti untuk Penyelidikan Melibatkan Manusia (JKEUPM-2023-291). Proses pengumpulan data telah dijalankan selama 2 minggu bermula 29 Mac 2023 sehingga 13 April 2023. Data yang diperoleh melalui soal selidik dianalisis menggunakan *IBM SPSS Version 28.0*. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis inferensi. Statistik deskriptif dalam kajian ini merangkumi frekuensi, min dan sisihan piawai bagi pembolehubah bersandar dan untuk menjalankan analisis inferensi, ujian korelasi Pearson dan analisis regresi berganda telah dijalankan.

HASIL KAJIAN

Jadual 1 menunjukkan taburan responden berdasarkan profil latar belakang yang mengandungi maklumat berkaitan jantina, status perkahwinan, umur, tahap pendidikan dan tempoh perkhidmatan. Majoriti responden (67.6%) adalah perempuan, manakala jumlah responden lelaki adalah 32.4%. Sebanyak 121 (83.4%) responden telah berkahwin 16.6% adalah bujang. Sebanyak 47.6% responden daripada julat umur 31-40 tahun, (47.6%), kumpulan umur di antara 41-50 tahun (41.4%), dan diikuti oleh responden dari kumpulan umur 20-30 tahun (8.3%) dan 51-60 tahun (2.8%). Bagi tahap pendidikan pula, 37.2% responden mempunyai Sijil Matrikulasi dan Diploma manakala 34.5% mempunyai tahap pendidikan Sijil Pelajaran Malaysia atau Sijil Tinggi Persekolahan Malaysia. 26.9% responden pula mempunyai Ijazah/Sarjana/Doktor Falsafah dan 1.4% mempunyai tahap pendidikan Penilaian Menengah Rendah atau Pentaksiran Tingkatan 3. Responden dalam kajian ini telah berkhidmat dengan kerajaan di antara 11-20 tahun (71.7%), 16.6% responden telah berkhidmat selama 1-10 tahun, 11.7% telah berkhidmat selama 21-30 tahun dan tiada responden yang telah berkhidmat selama 31-40 tahun.

Jadual 1. Latar belakang demografi responden

Ciri Demografi	Kekerapan	Peratus (%)
Jantina		
Lelaki	47	32.4
Perempuan	98	67.6
Status Perkahwinan		
Berkahwin	121	83.4
Bujang	24	16.6
Umur		
20-30 tahun	12	8.3
31-40 tahun	69	47.6
41-50 tahun	60	41.4
51-60 tahun	4	2.8
Gred Jawatan		
Gred 19-22	96	66.2
Gred 29-36	25	17.2
Gred 41-44	13	9.0
Gred 48-52	11	7.6
Tahap Pendidikan Tertinggi		
PMR/PT3	2	1.4
SPM/STPM	50	34.5
Sijil/Matrikulasi/Diploma	54	37.2
Ijazah/Sarjana/ Doktor Falsafah	39	26.9
Tempoh Perkhidmatan Dalam Kerajaan		
1-10 tahun	24	16.6
11-20 tahun	104	71.7
21-30 tahun	17	11.7
31-40 tahun	0	0

Objektif pertama kajian ini adalah untuk mengenalpasti tahap kesihatan mental, tahap kecerdasan emosi dan tahap sokongan sosial dalam kalangan penjawat awam. Jadual 2 menunjukkan bahawa

kesihatan mental penjawat awam di SPA berada pada tahap tinggi ($M=4.73$, $SD=0.87$). Sebanyak 71.7% menunjukkan tahap kesihatan mental yang tinggi, 24.1% pada tahap sederhana dan 4.1% mempunyai tahap kesihatan mental yang rendah. Dapatan kajian bagi pemboleh ubah bebas pertama iaitu kecerdasan emosi pula menunjukkan kebanyakan responden mempunyai tahap kecerdasan emosi yang tinggi ($M=4.19$, $SD=0.50$). Sebanyak atau 88.3% mempunyai tahap kecerdasan emosi yang tinggi manakala 11.7% lagi mempunyai tahap kecerdasan emosi yang sederhana. Bagi pemboleh ubah bebas yang kedua iaitu sokongan sosial, dapatan analisis mendapati kebanyakan responden mempunyai tahap sokongan sosial yang tinggi ($M=3.88$, $SD=0.53$). Sebanyak 67.6% mempunyai tahap sokongan sosial yang tinggi manakala 32.4% pula menunjukkan tahap sokongan sosial adalah pada kadar sederhana. Dapatan kajian menunjukkan bahawa penjawat awam di lokasi kajian berupaya menguruskan tekanan walaupun menghadapi beban kuantiti tugas yang banyak setiap hari. Tahap kesihatan mental yang tinggi ini dipercayai disebabkan oleh kecerdasan emosi yang tinggi melalui pendidikan dan latihan serta sokongan sosial yang meningkat melalui aktiviti intervensi yang telah dijalankan dalam Suruhanjaya Perkhidmatan Awam.

Jadual 2. Taburan responden mengikut tahap pemboleh ubah kajian

Pemboleh Ubah Kajian/ Tahap Pemarkatan	Kekerapan	Peratus	Min	SD
Kesihatan Mental			4.73	0.87
Rendah (1.00 – 2.66)	6	4.1		
Sederhana (2.67 – 4.33)	35	24.1		
Tinggi (4.34 – 6.00)	104	71.7		
Kecerdasan Emosi			4.19	0.50
Rendah (1.00 – 2.33)	0	0		
Sederhana (2.34 – 3.66)	17	11.7		
Tinggi (3.67 – 5.00)	128	88.3		
Sokongan Sosial			3.88	0.53
Rendah (1.00 – 2.33)	0	0		
Sederhana (2.34 – 3.66)	47	32.4		
Tinggi (3.67 – 5.00)	98	67.6		

Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kesihatan mental

Bagi objektif kedua iaitu menentukan hubungan kedua-dua pemboleh ubah terhadap kesihatan mental, dapatan analisis dalam Jadual 3 menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan kesihatan mental ($r = 0.388$, $\rho < 0.01$). Ini menunjukkan bahawa kecerdasan emosi mempunyai hubungan dengan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam. Dapatan kajian ini mengesahkan dapatan daripada kajian lepas oleh Entezar et al. (2014) yang mendapati bahawa hubungan antara kecerdasan emosi dan kesihatan mental adalah signifikan dan kecerdasan emosi mempunyai pengaruh terhadap kesihatan mental. Dapatan kajian ini turut menyokong dapatan kajian oleh Kousha et al. (2018) yang mendapati kecerdasan emosi yang lebih tinggi menjadi peramal terbaik ke atas tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang lebih rendah dalam kalangan doktor pelatih.

Dapatan kajian ini juga selari dengan kajian oleh Kaur (2019) dan Moeller, Seehuus and Peisch (2020) yang mendapati kecerdasan emosi mempunyai hubungan dengan kesihatan mental. Banyak kajian telah menunjukkan bahawa kecerdasan emosi yang tinggi dikaitkan dengan kesihatan mental yang lebih baik dan kecerdasan emosi boleh dipertingkatkan melalui pendidikan seperti menghadiri latihan semasa dalam perkhidmatan (Gong, Chen & Wang, 2019). Mayer, Salovey dan Caruso (2008) serta Goleman (1995) menegaskan bahawa kecerdasan emosi bagi seseorang individu adalah sesuatu yang boleh dipelajari dan dipertingkatkan. Oleh itu, setiap organisasi boleh membantu penjawat awam dibawahnya untuk mengukuhkan dan mempertingkatkan kecerdasan emosi dalam usaha untuk meningkatkan tahap keberkesanan penyampaian perkhidmatan awam. Penjawat awam yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi boleh berkhidmat dengan cemerlang serta dapat menangani isu rakyat dengan jayanya.

Jadual 3. Korelasi antara setiap pemboleh ubah dengan kesihatan mental

pemboleh ubah	<i>r</i>	sig. (ρ)
kecerdasan emosi	.388**	.001
sokongan sosial	.317**	.001

**Correlation is significant at 0.01 level (2-tailed)

Hubungan antara sokongan sosial dengan kesihatan mental

Berdasarkan Jadual 3, objektif kedua, dapatan analisis menunjukkan terdapatnya hubungan yang signifikan dan positif antara sokongan sosial dengan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam ($r = 0.317, p < 0.01$). Hubungan signifikan dan positif ini membawa maksud sokongan sosial yang diterima oleh setiap penjawat awam memberi kesan kepada kesihatan mental mereka. Dapatan ini adalah selari dengan kajian Wang et al. (2018) dan Md Nurul dan Kazi (2008) yang mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar di institusi pengajian tinggi. Kajian juga mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi (Glozah, 2013; Hefner & Eisenberg, 2010). Begitu juga dengan dapatan oleh Eraman (2021) yang mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan anggota polis. Sokongan sosial bukan hanya tertakluk kepada sokongan organisasi dan sokongan penyelia malah juga sokongan rakan sekerja dan sokongan keluarga. Kementerian Kesihatan Malaysia turut memberikan sokongan sosial seperti Talian Bantuan Sokongan Psikososial (MHPSS) yang telah mula berkhidmat pada Mac 2020 bagi membantu rakyat dan juga penjawat awam mendapatkan bantuan. Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA) juga telah melancarkan Inventori Kesejahteraan Holistik (IKH) yang merupakan sistem ujian psikologi dalam talian untuk menilai kesejahteraan psikologi penjawat awam bagi memantau dan membantu penjawat awam yang berhadapan dengan masalah kesihatan mental. Selain itu, penjawat awam juga digalakkan menghadiri majlis ilmu serta pendidikan seperti menghadiri seminar, bengkel dan persidangan mengenai psikologi dan juga kesihatan mental. Usaha yang sedemikian telah dapat membantu penjawat awam meningkatkan tahap kesihatan mental mereka.

Faktor yang paling dominan di antara kecerdasan emosi dan sokongan sosial dalam hubungan dengan kesihatan mental

Objektif ketiga kajian ini adalah untuk mengenal pasti pemboleh ubah yang paling dominan dalam hubungan dengan kesihatan mental. Sehubungan itu, analisis regresi berganda dilaksanakan untuk menentukan pemboleh ubah bebas yang paling dominan dalam hubungan dengan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam seperti dalam Jadual 4.

Jadual 4. Analisis regresi berganda antara kecerdasan emosi dan sokongan sosial terhadap kesihatan mental

Pemboleh Ubah	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient	t	Sig. (p)
	B	Std. Error	Beta (β)		
Constants	1.362	0.614		2.217	0.28
Kecerdasan Emosi	0.530	0.146	0.308	3.635	0.01
Sokongan Sosial	0.296	0.139	0.181	2.135	0.34

R = 0.421; R² = 0.177; F = 15.27; Sig. F = 0.001

Berdasarkan nilai R² = 0.177 dalam Jadual 4, dapat disimpulkan bahawa sebanyak 17.7% varian kesihatan mental dijelaskan oleh pemboleh ubah kecerdasan emosi dan sokongan sosial. Analisis kajian juga menunjukkan nilai Sig. F (0.001) < α (0.05), model regresi adalah *fits* dengan data pada aras signifikan 0.05. Dapatan analisis menunjukkan kecerdasan emosi (β = 0.308, t = 3.635, ρ = 0.01 < 0.05) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesihatan mental. Sebaliknya, sokongan sosial (β = 0.181, t = 2.135, ρ = 0.34 > 0.05) didapati tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesihatan mental. Kecerdasan emosi mempengaruhi kesihatan mental dan merupakan faktor yang lebih dominan terhadap hubungan dengan kesihatan mental dengan varians 30.8%. Dapatan oleh penyelidik adalah selari dengan analisis regresi yang dijalankan oleh Kousha et al. (2018) yang meramal tekanan, kebimbangan dengan kemurungan berdasarkan skor kecerdasan emosi. Berdasarkan analisis tersebut, kecerdasan emosi yang lebih tinggi menjadi peramal yang lebih baik dalam mengurangkan tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Dapatan kajian juga membuktikan hasil kajian yang lepas (Goleman, 2001) bahawa individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi dapat mengadaptasi serta menyesuaikan diri dengan baik terhadap persekitaran dan mampu untuk mengawal kesihatan mental.

IMPLIKASI KAJIAN

Dapatan kajian ini telah memberi satu sumbangan baru kepada perkhidmatan awam khususnya mengenai tahap dan hubungan kecerdasan emosi dan sokongan sosial dengan kesihatan mental dalam kalangan penjawat awam. Dari segi teoretikal, hasil dapatan kajian ini didapati telah dapat memenuhi amalan-amalan yang terdapat dalam Model Dua Kontinum oleh Keyes (2005) dan Teori Pemuliharaan Sumber yang diasaskan oleh Hobfoll (2001). Model ini penting kepada pengamal sumber manusia/psikologi/kaunseling sebagai rujukan asas dalam memahami penyakit mental dan kesihatan mental, yang merupakan dua dimensi berbeza namun berkaitan. Kontinum pertama berkaitan dengan ketiadaan dan kehadiran penyakit mental, manakala yang kedua berkaitan dengan ketiadaan atau kehadiran kesihatan mental. Intervensi boleh dilakukan bukan sahaja ke arah memperbaiki penyakit mental, tetapi secara aktif mempromosikan kesihatan mental. Teori Pemuliharaan Sumber pula menghujahkan bahawa kehilangan sumber mempunyai kesan yang tidak seimbang terhadap kesihatan mental (Hobfoll, 2002). Melalui teori ini, diramalkan bahawa orang yang mempunyai sumber yang kuat harus menghadapi situasi yang tertekan dengan lebih baik daripada mereka yang kekurangan sumber (Hobfoll & Shirom, 2000). Teori ini membantu dalam memahami empat jenis sumber (objek, keadaan, ciri peribadi, dan tenaga) yang harus diamalkan dan dipelihara di tempat kerja bagi memastikan kesejahteraan pekerja. Dari segi praktikalnya, kajian ini memberikan satu implikasi yang bermakna dalam memastikan penjawat awam yang sihat dari segi fizikal dan mental agar dapat memberikan perkhidmatan yang terbaik kepada rakyat. Dapatan yang menunjukkan bahawa kecerdasan emosi dan sokongan sosial berkorelasi positif dengan kesihatan mental menjelaskan bahawa tahap kecerdasan emosi dan tahap sokongan sosial yang tinggi mempengaruhi kesihatan mental seseorang.

Kajian lanjutan berbentuk kualitatif melalui kaedah temu duga boleh dilakukan untuk melihat perspektif yang berbeza dan mendapat pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecerdasan emosi atau sokongan sosial dan kesihatan mental. Ketiga, berdasarkan kajian literatur, terdapat banyak lagi faktor peramal lain yang menyumbang kepada kesihatan mental. Oleh itu, kajian lanjutan boleh diperluaskan kepada pemboleh ubah-pemboleh ubah lain yang mendorong kepada kesihatan mental. Keempat, kajian ke atas kesihatan mental penjawat awam secara umum atau apa-apa jawatan lain yang lebih khusus perlu diperbanyakkan agar dapatan kajian dapat membantu Bahagian Psikologi, JPA atau Kementerian/Jabatan/Agensi masing-masing dalam memberikan lebih tumpuan untuk memastikan kesihatan mental penjawat awam berada di tahap yang memuaskan. Kelima, pengkaji-pengkaji yang seterusnya boleh menggunakan instrumen-instrumen kajian ini yang telah disesuaikan dengan konteks penjawat awam di Malaysia untuk diuji semula dengan sampel-sampel yang berbeza dalam konteks yang berbeza.

KESIMPULAN

Kajian ini memberikan penjelasan dan pemahaman terhadap hubungan kecerdasan emosi dan sokongan sosial dengan kesihatan mental dalam kalangan pegawai SPA. Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap kesihatan mental pegawai dan SPA adalah pada tahap tinggi. Begitu juga dengan tahap kecerdasan emosi dan sokongan sosial pegawai SPA berada pada tahap tinggi. Berdasarkan dapatan kajian ini penjawat awam seharusnya dapat memberikan perkhidmatan yang cemerlang dan terbaik kepada pelanggan mereka.

RUJUKAN

- Abbas, J., Aqeel, M., Shafer, B., & Sundas, J. (2019). The moderating role of social support for martial adjustment, depression, anxiety, and stress: Evidence from Pakistani working and nonworking women. *Journal of Affective Disorders, 244*, 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.07.071>
- Ary, D., Jacobs, L. C., Razavieh, A., & Sorensen, C. (2010). *Introduction to Research in Education*. CengageBrain.
- Bond, T. G., & Fox, C. M. (2007). *Applying the Rasch model: Fundamental measurement in the human sciences*. (2nd). Lawrence Erlbaum.
- Carmeli, A. (2003). The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behaviour and outcomes: An examination among senior managers. *Journal of Managerial Psychology, 18*(8), 788-813. <https://doi.org/10.1108/02683940310511881>

- Cheung, F. Y. L., & Tang, C. S. K. (2012). The effect of emotional dissonance and emotional intelligence on work–family interference. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.1037/a0025798>
- Chopra, P. (2009). Mental health and the workplace: issues for developing countries. *International Journal of Mental Health Systems*, 3(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-3-4>
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5)
- Conway, P. M., Høgh, A., Balducci, C., & Ebbesen, D. K. (2021). Workplace bullying and mental health. *Pathways of Job-Related Negative Behaviour*, 101-128. https://doi.org/10.1007/978-981-13-0935-9_5
- Dinenberg, R. E., McCaslin, S. E., Bates, M. N., & Cohen, B. E. (2014). Social support may protect against development of post-traumatic stress disorder: Findings from the heart and soul study. *American Journal of Health Promotion*, 28(5), 7-294. doi:10.4278/ajhp.121023-QUAN-511
- Eisenberger, R., Cummings, J., Armeli, S., & Lynch, P. (1997). Perceived organizational support, discretionary treatment, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 82(5), 812-820. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.82.5.812>
- Entezar, R. K., & Rad, M. M. (2014). The Relation between Emotional Intelligence. *Social Support and Mental Health among Iranian and Malaysian Mothers of Mild Intellectually Disabled Children*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:6748241>
- Eraman, S. N. F., Abu Bakar, T., Hamisan @ Khair, Z., & Yaacob, H. F. (2021). Kajian Terhadap Sokongan Sosial dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Anggota Polis di Ibu Pejabat Polis Kontinjen (IPK) Johor Bahru: *Sains Humanika*, 13(2-2). <https://doi.org/10.11113/sh.v13n2-2.1886>
- Friedli, L. (2009). Future directions in mental health promotion and public mental health. *The Art and Science of Mental Health Nursing: A Textbook of Principles and Practice OU Press, Maidenhead*, 43-61.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Ganing, C. F., Hassan, M. M., & Wan Hamzah, W. N. N. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Kerja di kalangan Kakitangan Hospital Kerajaan. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(10), 151 - 177. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i10.522>
- Gillet, N., Colombat, P., Michinov, E., Pronost, A.-M., & Fouquereau, E. (2013). Procedural justice, supervisor autonomy support, work satisfaction, organizational identification and job performance: The mediating role of need satisfaction and perceived organizational support. *Journal of Advanced Nursing*, 69(11), 2560–71. <https://doi.org/10.1111/jan.12144>
- Glozah, F. N. (2013). Effects of Academic Stress and Perceived Social Support on the Psychological Wellbeing of Adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(4): 143-150. DOI:10.4236/ojmp.2013.24022
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It can Matter more than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*, Bantam Books.
- Goleman, D. (2001). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. In D. Goleman, & C. Cherniss (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (pp. 13-26). Jossey-Bass.
- Gong, Z., Chen, Y., & Wang, Y. (2019). The influence of emotional intelligence on job burnout and job performance: Mediating effect of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 10, 2707. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02707>
- Greenhaus, J. H., Parasuraman, A., & Wormley, W. M. (1990). Effects of race on organizational experiences, job performance evaluations, and career outcomes. *Academy of Management Journal*, 33(1), 64-86. <https://doi.org/10.5465/256352>
- Guy, M. E. and Lee H. J. (2015) How emotional intelligence mediates emotional labor in public service jobs. *Review of Public Personnel Administration* 35(3): 261–277. <https://doi.org/10.1177/0734371X13514>

- Halbesleben, J. R., Neveu, J. P., Paustian-Underdahl, S. C., & Westman, M. (2014). Getting to the “COR” understanding the role of resources in conservation of resources theory. *Journal of Management*, 40(5), 1334-1364. <https://doi.org/10.1177/014920631452713>
- Hamzah, S. R., Musa, S. N. S., Mohamed, N. H., Osman, S., & Yahya, S. (2023). Youth and Mental Health Problems in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 13(5), 1707 – 1725. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v13-i5/17165>
- Hanizah. (2002). Prevalence of stress among teachers at secondary school in Selangor. Universiti Kebangsaan Malaysia: Tesis sarjana.
- Haque, A. (2005). Mental health concepts and program development in Malaysia. *Journal of Mental Health*, 14(2), 183-195. <https://doi.org/10.1080/09638230500059997>
- Hefner, J. & Eisenberg, D. (2010). Social Support and Mental Health among College Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4): 491-499. <https://doi.org/10.1037/a0016918>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hobfoll, S. & Shirom, A. (2001). Conservation of Resources Theory: Applications to Stress and Management in the Workplace. In R. T. Golembiewski (Ed.). *Handbook of Organizational Behavior* (pp. 57-81). Marcel Dekker, Inc.
- Institut Kesihatan Negara. (2020). *Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi 2019 Penemuan Utama*. https://iptk.moh.gov.my/images/technical_report/2020/4_Infographic_Booklet_NHMS_2019_-_BM.pdf
- Institut Kesihatan Umum. (2020). *NHMS 2015*. Institute for Public Health - Institute for Public Health Portal. <https://iku.gov.my/nhms-2015>
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2022). *Labour Force Survey Report, Malaysia, 2021*. https://www.dosm.gov.my/v1/index.php?r=column/cthemByCat&cat=126&bul_id=L1kxcjNmdDduMXBHUII2VGlweCsxQT09&menu_id=Tm8zcnRjdVRNWWlpWjRlBmtlaDk1UT09
- Jabatan Perkhidmatan Awam. (2019). *Buletin@JPA Edisi Kedua Jun - November 2019*. https://docs.jpa.gov.my/docs/transformasi/Buletin_Paskom/2019/Buletin_Edisi022019.pdf
- Jabatan Perkhidmatan Awam. (2021). *Laporan Dapatan Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia (IKPM) Peringkat Perkhidmatan Awam Tahun 2021*. https://docs.jpa.gov.my/docs/epenyertaan/keputusan2021/IKPM_2021.pdf
- Kappagoda, S. (2014). Emotional intelligence as a predictor of work-family conflict among school teachers in North Central Province in Sri Lanka. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 54-68. <https://ssrn.com/abstract=2264155>
- Kaur, R. (2019). Relationship of emotional intelligence with mental health among employees. *Emotional Intelligence and Mental Health*, 8(3), 1-9.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2012). *Dasar Kesihatan Mental Negara*. https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/8_Dasar_Kesihatan_Mental_Negara.pdf
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J. Health Soc. Behav.* 43, 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. M., Wissing, M., Potgieter, J., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the Mental Health Continuum—Short Form (MHC-SF) in Swetsana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 181–192.
- Kousha, M., Bagheri, H. A., & Heydarzadeh, A. (2018). Emotional intelligence and anxiety, stress, and depression in Iranian resident physicians. *Journal of family medicine and primary care*, 7(2), 420–424. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_154_17

- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., & Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of clinical psychology*, 67(1), 99-110.
- Majlis Keselamatan Negara. (2023). *Kesihatan Mental Di Malaysia Semakin Membimbangkan*. <https://www.mkn.gov.my/web/ms/2023/04/13/kesihatan-mental-di-malaysia-semakinmembimbangkan/#:~:text=Permasalahan%20kesihatan%20mental%20di%20Malaysia,kes%20dilaporkan%20pada%20tahun%202020>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D., R. (2004) Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry* 15: 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Mayo, M., Sanchez, J. I., Pastor, J. C., & Rodriguez, A. (2012). Supervisor and co-worker support: A source congruence approach to buffering role conflict and physical stressors. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(18), 3872–3889. <https://doi.org/10.1080/09585192.2012.676930>
- Md. Nurul, I., & Kazi F. I. (2008). Mental Health and Social Support. *Journal of Biological Sciences*, 3(1&2): 95-107.
- Mintz-Binder, R. D. (2014). Exploring job satisfaction, role issues, and supervisor support of associate degree nursing program directors. *Nursing Education Perspectives*, 35(1), 43–48. DOI: 10.5480/11-508.1
- Moeller, R. W., Seehuus, M., & Peisch, V. (2020). Emotional intelligence, belongingness, and mental health in college students. *Frontiers in psychology*, 11, 93. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00093>
- Mohamad, F. F. (2022). Impak Perintah Kawalan Pergerakan (Pkp) Terhadap Kesihatan Mental Wanita: Satu Tinjauan Awal Di Kalangan Wanita Di Selangor. *e-BANGI Journal*, 19(1).
- Nasir, Z. F. M., & Amir, R. (2022). Hubungan Antara Tahap Kepimpinan Lestari Guru Besar Dengan Tahap Kesihatan Mental Guru Di Salah Sebuah Sekolah Rendah Di Negeri Selangor. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(4), 415-423.
- National Strategic Plan for Mental Health 2020-2025*. (2020). https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/National%20Strategic%20Plan/The_National_Strategic_Plan_For_Mental_Health_2020-2025.pdf
- Noshili, A. I., Batool, R., Najmi, A. A., Najmi, M. A., Abiri, H. M. A., Khubrani, F. Y. G., ... & Hamzi, J. M. (2022). Relationship Between Personality Trait, And Mental Health Well-Being, The Mediating Role Of Emotional Intelligence Among Healthcare Workers In Jizan, KSA. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 1833-1851.
- Nurul Hudani Md Nawawi, Muhamad Fadhli Ahmat, Syed Mohd Fadhullah Sied Esahak, Zakaria Awang Hamat & Iezwan Iesnordin. (2017). Hubungan antara Sokongan Sosial dengan Kemurungan dalam kalangan Penagih Dadah. *Jurnal Pembangunan Sosial*. Jilid 20 : 29–49
- Omar, I. M., & Mamat, S. (2022). Kecerdasan Emosi Dan Kesejahteraan Kesihatan Mental Dalam Kalangan Guru Di Malaysia. *In Collaboration*, 2, 461.
- Rahman, A. A. A., & Musa, F. (2020). Faktor-Faktor Tekanan Kerja Dalam Kalangan Pekerja di Jabatan Kastam Diraja Malaysia, Johor. *Jurnal Kemanusiaan*.
- Ramya, S. "Relationship between emotional intelligence and psychological well being among young adult". (2011). *International Journal of Indian Psychology*. ISSN: 2348-5396.
- Rauf, F. H. A., Khalid, F. M., Abdullah, A. S., & Baharudin, M. H. (2020). Self-Esteem, Mental Health and Emotional Intelligence in a Malaysian Private Higher Learning Institution. *Global Business and Management Research*, 12(4), 519-525.
- Razak, A. F. A., Ahmad, N., Kamaruddin, N. K., & Wahid, A. (2022). Tekanan Kerja dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Pekerja Perubatan Semasa Pandemik COVID-19. *Research in Management of Technology and Business*, 3(2), 143-155.
- Royal College of Psychiatrists. (2011). *Mental Health of Students in Higher Education: College Report of Students CR166* Royal College of Psychiatrists. Royal College of Psychiatrists : London.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Selvarajan, T. T., Cloninger, P. A., & Singh, B. (2013). Social support and work-family conflict: A test of an indirect effects model. *Journal of Vocational Behaviour*, 83(3), 486-499. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.07.004>
- Sherina, M.S., Rampal, L. & Kaneson, N. (2003). Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysian university. *Asia Pacific Family Medicine* 2: 213-217. <https://doi.org/10.1111/j.1444-1683.2003.00089.x>
- Skalski, A. K., & Smith, M. J. (2006). Responding to the mental health needs of students. *Principal Leadership*, 7(1), 12-15.
- Subramaniam, S. (28. September 2016). Kenyataan Akhbar Menteri Kesihatan Malaysia: Masalah Kesihatan Mental di Malaysia https://www.moh.gov.my/index.php/database_stores/attach_download/337/796
- Suliman, A. M., & Al-Shaikh, F. N. (2007). Emotional intelligence at work: Links to conflict and innovation. *Employee Relations*, 29(2), 208-220. <https://doi.org/10.1108/01425450710720020>
- Tien, E. C., Hamid, H., & Madar, A. R. (2022). Hubungan Antara Efikasi Kendiri, Beban Tugas dan Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Pensyarah Kolej Vokasional: Relationship Between Self-Efficacy, Workload and Mental Health among Lecturers in Vocational Colleges. *Online Journal for TVET Practitioners*, 7(1), 1-7. Retrieved from <https://publisher.uthm.edu.my/ojs/index.php/oj-tp/article/view/11037>
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health: A Life-Span Perspective with Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Perspectives on Psychological Science*, 1745-6924. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x>
- Wallace, J. E. (2014). Gender and supportive co-worker relations in the medical profession. *Gender, Work & Organization*, 21(1), 1-17. <https://doi.org/10.1111/gwao.12007>
- Wang, C., Tee, M., Roy, A. E., Fardin, M. A., Srichokchatchawan, W., Habib, H. A., ... & Kuruchittham, V. (2021). The impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of Asians: A study of seven middle-income countries in Asia. *PloS one*, 16(2), e0246824.
- Wang, M., Liu, S., Zhan, Y., & Shi, J. (2010). Daily work-family conflict and alcohol use: Testing the cross-level moderation effects of peer drinking norms and social support. *Journal of Applied Psychology*, 95(2), 377-386. <https://doi.org/10.1037/a0018138>
- Wang, P., Xiong, Z., & Yang, H. (2018). Relationship of Mental Health, Social Support, and Coping Styles among Graduate Students: Evidence from Chinese Universities. *Iran J Public Health*, 47(5): 689-697
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2008). Mental health is more than the absence of mental illness. *Monthly Mental Health*, 63, 808-820.
- Wong, C. S., & Law, K. S. (2017). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. In *Leadership Perspectives* (pp. 97-128). Routledge.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yahaya, S. N., Wahab, S. F. A., Yusoff, M. S. B., Yasin, M. A. M., & Rahman, M. A. A. (2018). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among emergency medical officers in Malaysian hospitals. *World Journal Of Emergency Medicine*, 9(3), 178. doi: 10.5847/wjem.j.1920-8642.2018.03.003
- Zaid, Z.A., Chan, S.C. & Ho, J.J. (2007). Emotional disorders among medical students in a Malaysian private medical school. *Singapore Medical Journal* 48: 895-899.