

Hubungan Faktor Psikososial dan Tahap Kesihatan Mental Pelajar Universiti Semasa Pandemik Covid-19

Siti Raba'ah Hamzah* & Nur Salihah Min Athaha

Jabatan Pemajuan Profesional dan Pendidikan Lanjutan, Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia, 43400 UPM Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengkaji faktor psikososial yang mempunyai hubungan dengan kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti semasa pandemik Covid-19 di Malaysia. Kajian telah dijalankan terhadap 200 pelajar universiti berumur antara 19 hingga 25, antara September 2021 dan Disember 2021. Analisis data dilakukan melalui kaedah analisis deskriptif dan korelasi. Hasil kajian menunjukkan sokongan sosial, efikasi sendiri dan motivasi mempunyai hubungan dengan kesihatan mental pelajar. Kajian ini menyumbang kepada disiplin ilmu dalam membantu pelajar menangani fenomena seperti pandemik Covid-19 dan juga saranan kepada universiti dalam merangka program intervensi. Penyelidik mencadangkan bahawa penyelidikan masa depan boleh menggunakan faktor lain yang boleh menyumbang kepada peningkatan kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti.

Kata Kunci: Kesihatan Mental, Sokongan Sosial, Kecekapan Kendiri, Motivasi, Pelajar Universiti, Pandemik Covid-19

ABSTRACT

This study aims to examine psychosocial factors that have a relationship with mental health among university students during the Covid-19 pandemic in Malaysia. A study was conducted with 200 university students between the ages of 19 to 25, between September 2021 and December 2021. The data were analyzed with descriptive and correlation methods. The results of the study show that social support, self-efficacy, and motivation have a relationship with students' mental health. This study contributes to the discipline of knowledge in helping students to deal with phenomena such as the Covid-19 pandemic and also recommendations to the university in designing an intervention program. The researchers suggest that future research could use other factors which can contribute to improving mental health among university students.

Keywords: Mental Health, Social Support, Self-efficacy, Motivation, University Student, Covid-19 Pandemic

PENGENALAN

Penularan wabak pandemik Covid-19 yang dilaporkan pada 31 Disember 2019 telah melanda seluruh dunia termasuklah Malaysia. Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah dilaksanakan secara berperingkat iaitu bermula 18 Mac 2020 di bawah Akta Pencegahan dan Pengawasan Penyakit Berjangkit 1988 dan Akta Polis 1967 (Ashley, 2020). Hal ini tidak hanya menjejaskan sektor ekonomi negara, malah turut melibatkan banyak lagi sektor lain seperti pelancongan, rekreasi dan pendidikan. Berdasarkan amalan PKP daripada UNESCO, semua institusi pendidikan telah diarahkan ditutup termasuk negara kita Malaysia (Mesman & Abd. Majid, 2021). Semua aktiviti pengajaran dan pembelajaran secara bersemuka telah digantikan dengan kaedah dalam talian. Pengubahsuaian kaedah pembelajaran secara drastik ini telah memberikan kesan negatif kepada kesihatan mental pelajar. Kajian lepas menyatakan antara faktor utama yang menyumbang kepada tekanan atau masalah kesihatan mental bagi pelajar ialah faktor pembelajaran secara atas talian (Ismail, Zain, & Hamid, 2016)), faktor

*Corresponding author: srh@upm.edu.my

peribadi atau hubungan interpersonal (Khadijah Rosli, Mahmud, & Mohd Nasir, 2022), antara beban kerja, faktor peribadi, dan e-pembelajaran (Mat et al., 2018), serta faktor kelemahan dalam pengurusan masa, menghadapi masalah kewangan dan masalah keluarga (Bakar, Asri, Laili, & Saad, 2019). Kesemua faktor ini sememangnya berpotensi menyumbang kepada masalah kesihatan mental pelajar terutamanya sewaktu pandemik Covid-19 apabila pelajar diarahkan untuk kekal berada di rumah dan hanya mengikuti pembelajaran secara dalam talian.

Kesihatan mental telah didefinisikan sebagai keupayaan individu untuk mengekalkan satu hubungan yang harmoni dengan orang lain, berupaya untuk bergiat dalam aktiviti kemasyarakatan dan kebolehan untuk memberi sumbangan kepada komuniti (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2013). Kesihatan mental merujuk kepada sesuatu keadaan yang membolehkan individu atau masyarakat berfungsi secara efektif. Oleh itu, kesihatan mental amatlah penting bagi memastikan pelajar mampu menumpukan perhatian untuk belajar terutamanya semasa pembelajaran secara dalam talian. Hal ini kerana, situasi pembelajaran secara fizikal dan atas talian amatlah berbeza. Pembelajaran secara fizikal membolehkan pelajar berinteraksi dengan rakan-rakan dan saling membantu sekiranya mereka tidak memahami topik yang dipelajari. Pembelajaran secara dalam talian pula memerlukan pelajar untuk lebih kuat dari segi mental kerana mereka perlu menghadapi masalah secara individu kerana bantuan daripada rakan-rakan pula hanya diperoleh secara maya. Oleh itu, kesihatan mental diambil kira sebagai salah satu topik yang penting untuk difokuskan dalam kalangan pelajar prasiswazah semasa pandemik Covid-19. Kajian ini akan meneliti hubungan dan pengaruh sokongan sosial, kecekapan sendiri serta motivasi dengan kesihatan mental pelajar prasiswazah semasa pandemik Covid-19.

Sokongan Sosial

Salovey dan Rothman (2003) menyatakan istilah sokongan sosial digunakan bagi membawa maksud pengalaman, kedatangan individu-individu dalam hidup, individu yang bernilai, dihormati, prihatin dan disayangi yang mendorong kepada kesejahteraan hidup. Kajian lepas oleh Farhan, Arifain dan Yusof (2021) mendapati tahap sokongan sosial daripada keluarga dan rakan mempunyai hubungan dengan kesihatan mental seseorang individu. Sokongan sosial adalah faktor penting yang dapat menyumbang kepada keseimbangan kesihatan mental pelajar terutamanya semasa pandemik Covid-19 kerana kebanyakan pelajar mengikuti sesi pembelajaran secara atas talian di kediaman masing-masing. Kebersamaan pelajar dalam pengajaran dan juga pembelajaran secara atas talian dapat mengeratkan hubungan antara pelajar atau lebih dikenali sebagai rakan sebaya. Kehadiran ibubapa di rumah ketika PKP juga telah membantu dan menyokong pelajar berhadapan dengan situasi yang baharu termasuk pengajaran dan pembelajaran secara atas talian (Nur Hannan Lokman & Zanariah Ismail, 2020). Oleh itu, sokongan serta dorongan daripada orang-orang di sekeliling amat penting terutamanya bagi pelajar supaya mereka dapat terus bersemangat untuk mengekalkan usaha serta bersungguh-sungguh demi merealisasikan matlamat utama yang mereka ingini di akhir peringkat pengajian mereka (Farhan, Arifain & Yusof, 2021). Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan bagi mengenal pasti hubungan antara sokongan sosial dengan kesihatan mental pelajar universiti semasa pandemik Covid-19 dan akan menguji hipotesis seperti yang berikut;

Hipotesis 1 Terdapat hubungan antara sokongan sosial dengan tahap kesihatan mental pelajar universiti semasa pandemik Covid-19.

Kecekapan Kendiri

Kecekapan sendiri telah ditakrifkan sebagai pertimbangan seseorang mengenai kemampuannya mengelola dan melaksana tindakan-tindakan yang perlu untuk mencapai prestasi yang telah ditetapkan oleh seseorang individu (Abd Hamid, Baharum & Sarkowi (2020). Kecekapan sendiri dapat menyumbang kepada tahap kesihatan mental yang baik kerana individu dengan kecekapan sendiri yang tinggi mempunyai kepercayaan terhadap diri mereka sendiri untuk berjaya dalam apa jua yang mereka usahakan. Kecekapan sendiri juga penting kepada individu dalam menjalankan tugas dan menghadapi pelbagai masalah sama ada dalam pembelajaran, pekerjaan atau kehidupan (Najib, Bakar, & Othman, 2017). Jika seseorang individu tidak yakin terhadap diri sendiri, mereka mungkin akan menghadapi masalah dalam menyelesaikan tugas mereka kerana sikap ragu-ragu tersebut. Oleh itu, masalah kesihatan mental boleh berlaku disebabkan kegagalan menyelesaikan tugas tersebut. Justeru, kecekapan sendiri dilihat sebagai penyumbang utama terhadap kesihatan mental yang baik termasuklah dalam kalangan pelajar universiti yang sedang menjalani kaedah pembelajaran secara atas talian. Banyak kajian telah dijalankan terhadap pelajar universiti dan kalangan yang dihadapi ketika pandemik Covid-19 (Yassin et al, 2021), tahap kesejahteraan pelajar (Fong et al., 2021), tahap kesihatan mental termasuklah kemurungan, tekanan dan juga kebimbangan (Chung et al., 2020; Irfan et al., 2020; Sundaresan et al., 2020). Oleh yang demikian, pelajar perlu sentiasa meningkatkan kecekapan sendiri dalam menjalani kehidupan seharian di universiti. Kajian ini akan mengenal pasti hubungan kecekapan sendiri dengan tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti dengan menguji hipotesis yang berikut:

Hipotesis 2 Terdapat hubungan antara kecekapan sendiri dengan tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti semasa pandemik Covid-19.

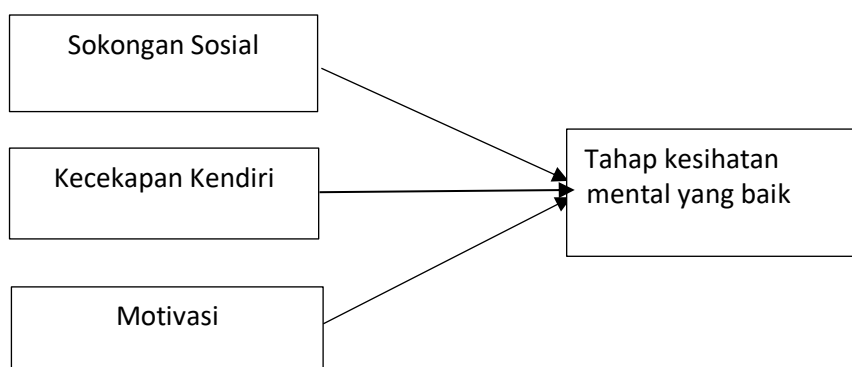
Motivasi

Motivasi merupakan suatu kuasa yang menggerakkan pemikiran, perasaan dan tingkahlaku yang bertujuan untuk memenuhi keinginan dan keperluan sehingga mencapai tahap kepuasan (Jublin, Saemah & Shahlan, 2021). Motivasi merupakan satu elemen yang penting dalam memastikan kesihatan mental seseorang individu kekal pada tahap yang baik bagi membolehkan individu tersebut menjalani kehidupan pada tahap yang optimum (Muhamed Ganasan & Azman (2021). Menurut Jublin, Rahman dan Surat (2021) pelajar perlu mempunyai tahap motivasi yang tinggi untuk membolehkan mereka melakukan aktiviti harian serta memenuhi tanggungjawab mereka sebagai seorang pelajar. Terdapat dua jenis motivasi iaitu motivasi intrinsik dan juga ekstrinsik (Abd Aziz & Salamuddin, 2018). Motivasi intrinsik merupakan sejenis motivasi yang didorong oleh kepentingan atau keseronokan dalam tugas sendiri, dan wujud dalam individu dan bukannya bergantung kepada sebarang tekanan luar. Secara ringkasnya, motivasi intrinsik ini hadir berdasarkan kepada kepuasan diri sendiri serta keseronokan dalam melaksanakan sesuatu aktiviti dan bukannya berusaha ke arah ganjaran luaran. Bertentangan pula dengan motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik lebih menjurus kepada keinginan seseorang individu untuk melakukan tindakan yang disebabkan oleh faktor dari luar diri (*external*) individu (Razali, & Raop, 2019).

Oleh yang demikian kajian ini juga bertujuan untuk menentukan hubungan motivasi pelajar terhadap tahap kesihatan mental semasa pandemik Covid-19. Sehubungan itu, hasil kajian ini dijangkakan dapat menjelaskan bahawa pelajar universiti yang mempunyai tahap kecekapan sendiri, tahap motivasi dan juga tahap sokongan sosial yang tinggi sepatutnya mempunyai tahap kesihatan mental yang tinggi. Kajian ini akan menguji hipotesis yang berikut:

Hipotesis 3 Terdapat hubungan antara motivasi dengan tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti semasa pandemik Covid-19.

Oleh yang demikian rangka kerja kajian kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti dapat digambarkan dalam Rajah 1.



Rajah 1: Kerangka Kajian Faktor-Faktor yang dijangka Mempunyai Hubungan dengan Kesihatan Mental Pelajar Universiti di Malaysia

METODOLOGI

Langkah pertama ialah mengkaji literatur bagi mengenal pasti komponen utama dalam kajian-kajian lepas yang berkaitan dengan kesihatan mental. Seterusnya, penyelidik meneliti instrumen-instrumen yang pernah dibina kerana sekiranya bersesuaian, instrumen tersebut boleh diubah suai dan diterima pakai mengikut kesesuaian konteks kajian ini. Antara konstruk utama ialah kesihatan mental, sokongan sosial, kecekapan sendiri dan motivasi. Kajian ini menggunakan instrumen *Depression, Anxiety and Stress Scale 21 Questions (DASS 21)* yang telah dibina oleh Lovibond (1995) untuk mengukur tahap kesihatan mental responden. Terdapat 21 item di dalam instrumen ini yang diukur menggunakan 4 skala pilihan iaitu “skala 1 = tidak langsung” hingga “skala 4 = sangat banyak/ sangat kerap”. Kajian ini akan memfokuskan topik kecekapan sendiri melalui dua dimensi yang telah dibahagikan iaitu kepercayaan terhadap diri sendiri serta keyakinan untuk mencapai kejayaan. Kajian ini akan menggunakan instrumen *Generalized Self Efficacy* yang dibangunkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) untuk mengukur tahap kecekapan sendiri responden. Terdapat 10 item di dalam instrumen ini yang akan diukur menggunakan 4 skala penilaian iaitu daripada “skala 1 = sama sekali tidak benar” sehingga “skala 4 =

Sangat Benar”. Bagi sokongan sosial, terdapat tiga dimensi iaitu sokongan keluarga, sokongan rakan, serta sokongan insan istimewa. Kajian ini menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang telah dibangunkan oleh Zimet, Dahlem, Zimet dan Farley, pada tahun 1988 untuk mengukur tahap sokongan sosial responden. Terdapat 12 item di dalam instrumen ini yang akan diukur menggunakan skala Likert 7-mata di mana merangkumi “skala 1 = sangat tidak setuju” sehingga “skala 7 = sangat setuju”. Bagi mengukur motivasi, kajian ini akan menggunakan instrumen *Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)* oleh Pintrich dan De Groot, (1990) untuk mengukur tahap motivasi responden. Terdapat 31 item di dalam instrumen ini yang akan diukur menggunakan skala Likert 7-mata di mana merangkumi “skala 1 = sangat tidak setuju” sehingga “skala 5 = sangat setuju”.

Penyelidik telah menggunakan khidmat pakar dalam bidang bahasa Inggeris untuk menterjemahkan instrumen asal kepada bahasa Melayu. Setelah selesai, penyelidik telah mendapatkan pengesahan terjemahan tersebut daripada Institut Terjemahan dan Buku Malaysia (ITBM). Penyelidik, kemudiannya menghantar semula instrumen yang telah siap disemak kepada pakar bidang bahasa Inggeris. Teknik terjemahan berbalik telah digunakan bagi tujuan terjemahan instrumen kajian kerana teknik ini mempunyai kelebihan, iaitu dengan menggunakan pakar dalam bidang bahasa Inggeris dan pakar dalam bidang bahasa Melayu.

Populasi dan Sampel Kajian

Penyelidik telah memilih Universiti Putra Malaysia sebagai lokasi kajian ini dijalankan. Kajian ini memberi fokus terhadap pelajar prasiswazah yang menuntut di Universiti Putra Malaysia dalam pelbagai bidang pengajian. Berdasarkan data daripada laman web Univeristi Putra Malaysia (UPM), responden kajian yang dipilih adalah terdiri daripada kalangan pelajar prasiswazah yang merangkumi 15,352 orang. Sampel kajian dikira dengan menggunakan aplikasi G Power berdasarkan saiz populasi yang telah ditetapkan. Tahap signifikan yang selalu digunakan dalam penyelidikan sains sosial ialah .05 ataupun .01, iaitu ralat keputusan menolak hipotesis null yang betul ialah 5 peratus pada tahap .05 dan satu peratus pada tahap .01. Dengan menetapkan saiz kesan sebanyak .50, nilai alpha (α) .05, nilai kuasa = 0.95, jumlah sampel yang diperlukan ialah 119 responden. Walau bagaimanapun, penyelidik telah menerima respon sebanyak 200 responden dalam masa pengumpulan data yang telah ditetapkan.

Penyelidik telah menjalankan kajian rintis ke atas 30 orang responden bagi memastikan kebolehpercayaan instrumen kajian. Nilai Cronbach’s Alpha adalah melebihi 0.9 dan menunjukkan kadar kebolehpercayaan yang tinggi seperti dalam Jadual 1.

JADUAL 1

Nilai Kebolehpercayaan Instrumen untuk Setiap Pemboleh Ubah

Pemboleh ubah	Nilai <i>Cronbach’s Alpha</i>
Kesihatan Mental	0.958
Sokongan Sosial	0.914
Kecekapan Kendiri	0.912
Motivasi	0.827

Kajian ini menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Oleh kerana situasi pandemik Covid-19, penyelidik memilih untuk mengedarkan soal selidik secara atas talian melalui aplikasi Whatsapp dan email pelajar. Penglibatan di dalam kajian adalah berdasarkan kerelaan individu.

Analisis Data

Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan kaedah deskriptif dan inferensi. Data nominal dan ordinal digunakan dalam Bahagian A, iaitu faktor demografi seperti jantina, etnik, tempat tinggal, tahap pendidikan, pendapatan dan umur. Skala interval dan ratio digunakan dalam bahagian B yang mengukur hubungan dan pengaruh antara sokongan sosial, kecekapan sendiri, motivasi dan kesihatan mental semasa pandemik Covid-19 dalam kalangan responden, penyelidik menggunakan analisis korelasi Pearson dan juga analisis regresi linear berganda.

Hasil Kajian

Demografi Responden

Responden kajian ini terdiri daripada pelajar prasiswazah yang berumur 18 hingga 22 tahun sebanyak 78.0%. Terdapat 22.0% yang berumur diantara 23 hingga 27 tahun. Majoriti responden adalah terdiri daripada pelajar

perempuan iaitu sebanyak 77.5% responden berbanding pelajar lelaki yang hanya terdiri daripada 22.5% responden. Majoriti responden adalah terdiri daripada bangsa Melayu iaitu sebanyak 77.5%, diikuti dengan responden berbangsa Cina yang diwakili oleh 11.5% serta bangsa India iaitu sebanyak 4.5% dan lain- lain bangsa pula mencatatkan jumlah peratusan sebanyak 6.5%. Mengenai status perkahwinan responden, majoriti mahasiswa yang menjawab soal selidik kajian ini adalah terdiri daripada individu yang masih bujang iaitu seramai 98.0%. Sebanyak 50.5% responden sedang berada dalam tahun pertama pengajian, diikuti dengan 33.5% tahun keempat pengajian, sebanyak 13.5% berada pada tahun ketiga pengajian dan hanya terdapat 2.5% mahasiswa yang sedang berada pada tahun kedua pengajian. Bagi jumlah pendapatan keluarga responden, sebanyak 40.5% terdiri daripada individu yang berpendapatan kurang daripada RM 2500. Bagi pendapatan keluarga yang terdiri dalam lingkungan RM 2500 hingga RM 4850 pula adalah diwakili oleh 22.5% (45) responden. Seterusnya, sebanyak 25.5% responden yang mempunyai pendapatan keluarga sebanyak RM 4851 hingga RM 10970. Terdapat 11.5% responden yang berpendapatan keluarga melebihi RM 10000.

Tahap Kesihatan Mental, Tahap Sokongan Sosial, Tahap Kecekapan Kendiri Dan Tahap Motivasi

Jadual 1 menunjukkan tahap kesihatan mental dalam kajian ini menunjukkan nilai min yang sederhana iaitu $M=2.841$, $SD=0.710$, bagi sokongan sosial, skor min adalah sebanyak $M = 5.205$, $SD = 1.268$, kecekapan kendiri pula mempunyai skor min sebanyak $M = 3.101$, $SD = 0.514$ dan motivasi, skor min menurut analisis data adalah sebanyak $M = 4.004$, $SD = 0.607$.

JADUAL 2

Analisis Deskriptif Tahap Kesihatan Mental, Tahap Sokongan Sosial, Tahap Kecekapan Kendiri dan Tahap Motivasi

Pemboleh ubah	Kekerapan	Peratus	Min	Sisihan piawai
Kesihatan Mental			2.841	0.710
Rendah (1.000 -2.000)	28	14.0		
Sederhana (2.001 – 3.000)	87	43.5		
Tinggi (3.001 – 4.000)	85	42.5		
Sokongan Sosial			5.205	1.268
Rendah (1.000 -3.000)	8	4.0		
Sederhana (3.001 – 5.000)	79	39.5		
Tinggi (5.001 – 7.000)	113	56.5		
Kecekapan Kendiri			3.101	0.514
Rendah (1.000 -2.000)	-	-		
Sederhana (2.001 – 3.000)	109	54.5		
Tinggi (3.001 – 4.000)	91	45.5		
Motivasi			4.004	0.607
Rendah (1.000 -2.330)	-	-		
Sederhana (2.331 – 3.660)	62	31.0		
Tinggi (3.661 – 5.000)	138	69.0		

Hubungan antara Sokongan Sosial, Kecekapan Kendiri dan Motivasi Dengan Kesihatan Mental

Dalam menentukan hubungan tersebut, analisis korelasi Pearson Product Moment telah digunakan untuk menentukan arah kekuatan hubungan di antara pemboleh ubah tersebut. Dalam kajian ini, kekuatan hubungan ditentukan dengan menggunakan Guilford's Rule of Thumb (1973). Berdasarkan Jadual 2, analisis menunjukkan bahawa kekuatan hubungan antara sokongan sosial dan kesihatan mental ($r=0.317$, $p<0.000$) adalah positif dan lemah. Analisis juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut. Justeru, hipotesis kajian yang pertama iaitu sokongan sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesihatan mental adalah diterima. Seterusnya, analisis kajian juga turut menunjukkan bahawa kekuatan hubungan antara kecekapan kendiri dan kesihatan mental ($r=0.229$, $p<0.001$) adalah positif dan lemah. Hasil analisis juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan di antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut. Oleh itu, hipotesis kajian yang kedua iaitu kecekapan kendiri mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesihatan mental adalah diterima. Seperti mana pemboleh ubah sokongan sosial, kajian ini juga mengandaikan bahawa kecekapan kendiri juga berupaya meningkatkan kesihatan mental dalam kalangan

pelajar prasiswazah semasa pandemik Covid-19. Bagi pemboleh ubah yang ketiga iaitu motivasi, hasil analisis data menunjukkan bahawa kekuatan hubungan antara motivasi dan kesihatan mental ($r=-0.155$, $p<0.029$) adalah negatif dan sangat lemah. Analisis juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua-dua pemboleh ubah tersebut. Justeru, hipotesis kajian yang ketiga motivasi mempunyai hubungan yang signifikan dengan kesihatan mental adalah diterima.

JADUAL 3
Hubungan antara Sokongan Sosial, Kecekapan Kendiri dan Motivasi Terhadap Kesihatan Mental

Pemboleh ubah	r	Sig-p
Sokongan Sosial	0.317	0.000
Kecekapan Kendiri	0.229	0.001
Motivasi	-0.155	0.029

Pengaruh Sokongan Sosial, Kecekapan Kendiri dan Motivasi Terhadap Kesihatan Mental

Objektif keempat kajian ini adalah menentukan pengaruh antara sokongan sosial, kecekapan kendiri dan motivasi terhadap kesihatan mental semasa pandemik Covid-19 dalam kalangan pelajar prasiswazah di Universiti Putra Malaysia. Analisis regresi yang dijalankan seterusnya bertujuan untuk menentukan pemboleh ubah tidak bersandar kajian yang mempunyai pengaruh terbesar dan menyumbang secara signifikan terhadap pemboleh ubah bersandar kesihatan mental. Hasil analisis regresi (Jadual 3) data menunjukkan kesemua tiga pemboleh ubah tidak bersandar iaitu sokongan sosial, kecekapan kendiri dan motivasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesihatan mental. Nilai bagi sokongan sosial ialah ($t=3.225$, $p=0.001 < 0.05$), nilai bagi kecekapan kendiri pula ialah ($t=2.430$, $p=0.016 < 0.05$), manakala pemboleh ubah motivasi yang juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesihatan mental mempunyai nilai ($t=-3.332$, $p=0.001 < 0.05$). Oleh itu, ini jelas menunjukkan bahawa sokongan sosial mempunyai pengaruh positif yang terbesar berbanding kecekapan kendiri dan motivasi terhadap kesihatan mental dalam kalangan pelajar prasiswazah di Universiti Putra Malaysia. Selain itu, nilai $R = 0.396$ menunjukkan bahawa terdapat hubungan positif dan lemah diantara sokongan sosial, kecekapan kendiri dan motivasi terhadap kesihatan mental. Manakala, nilai $R^2 = 0.157$ pula menunjukkan bahawa hanya 15.7% varians kesihatan mental dijelaskan oleh pemboleh ubah sokongan sosial, kecekapan kendiri dan motivasi. Justeru, kekuatan hubungan yang lemah ini menunjukkan bahawa atribut sokongan sosial, kecekapan kendiri dan motivasi dalam kalangan responden masih belum mencukupi dalam meningkatkan kesihatan mental pelajar prasiswazah semasa pandemik Covid-19. Walau bagaimanapun, masih terdapat hubungan diantara ketiga-tiga pemboleh ubah tidak bersandar tersebut yang boleh dijadikan asas dalam mengkaji impak serta keberkesanannya terhadap kesihatan mental pelajar.

JADUAL 4
Analisis Regresi Pelbagai antara Sokongan Sosial, Kecekapan Kendiri dan Motivasi Terhadap Kesihatan Mental

Pemboleh ubah	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients Beta</i>	<i>t</i>	<i>Sig</i>
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>			
<i>(constant)</i>	2.407	0.376		6.397	0.000
Sokongan Sosial	0.135	0.042	0.241	3.225	0.001
Kecekapan Kendiri	0.265	0.109	0.192	2.430	0.016
Motivasi	-0.273	0.082	-0.233	-3.332	0.001

$F = 12.137$, $Sig-F = 0.000$, $R = 0.396$, $R^2 = 0.157$, $\Delta R^2 = 0.144$

PERBINCANGAN

Kajian ini bertujuan untuk mengenal pasti tahap, menentukan hubungan dan mengenal pasti pengaruh sokongan sosial, kecekapan kendiri serta motivasi terhadap kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti. Hasil kajian mendapati bahawa tahap kesihatan mental dalam kalangan responden berada pada tahap yang sederhana. Dapatan ini selari dengan beberapa kajian yang telah dilakukan oleh penyelidik sebelum ini dimana tahap kesihatan mental pelajar semasa pandemik Covid-19 berada pada tahap yang sederhana (Abdul Aziz, Mohd Sukor & Ab Razak, 2020). Namun begitu tahap pemboleh ubah sokongan sosial, kecekapan kendiri dan motivasi berada pada tahap yang tinggi. Dapatan kajian menunjukkan walaupun pelajar perlu berhadapan dengan PKP dan juga pembelajaran dalam talian semasa pandemik Covid-19, mereka tetap menerima sokongan

sosial daripada keluarga dan juga rakan sebaya dalam kediaman mereka (Farhan, Arifain & Yusof, 2021). Begitu juga dengan tahap kecekapan sendiri yang menunjukkan tahap yang tinggi dan mengikut Bandura (1986) kecekapan sendiri seseorang individu adalah keupayaan dan pertimbangan seseorang itu mengenai apa-apa perkara yang boleh dilakukannya dengan kemahiran yang dimilikinya, justeru kecekapan sendiri pelajar akan berada pada tahap yang tinggi apabila mereka berjaya untuk hadir di dalam kuliah secara dalam talian dan mengikuti semua sesi pembelajaran. Dalam kajian ini, faktor motivasi juga menunjukkan tahap yang tinggi dan dapatan ini menyokong hasil kajian oleh Abd Hamid, Baharum dan Sarkowi (2020) yang menyatakan bahawa kecekapan sendiri mempunyai pengaruh terhadap motivasi dan pencapaian akademik pelajar universiti.

Hasil kajian juga mendapati bahawa terdapat hubungan positif dan signifikan di antara sokongan sosial dan kecekapan sendiri terhadap kesihatan mental namun kekuatan hubungan berada pada tahap yang rendah. Dapatan kajian ini menyokong dapatan kajian oleh Hilwa Abdullah @ Mohd Nor dan Nor Asyirah Hamidi (2019) yang mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara sokongan sosial dan kesihatan mental seperti kemurungan dalam kalangan pelajar universiti semasa pandemik Covid-19. Selain itu, program intervensi juga memainkan peranan sebagai sokongan sosial untuk pelajar di dalam universiti semasa PKP berlangsung. Pelbagai bentuk sokongan sosial yang diberikan oleh pihak universiti seperti bantuan perkhidmatan kaunselor dan juga 'help desk' kepada pelajar universiti semasa PKP (Mohd Farhan, Kamarul Arifain & Yusof (2021). Walaubagaimanapun, hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan di antara motivasi dengan kesihatan mental namun hubungan ini pula berada pada tahap yang sangat rendah (Muhamed Ganasan & Azman (2021). Hasil kajian ini telah menyokong dapatan kajian oleh Norhazirah (2020) yang mendapati pelajar IPT di Malaysia berhadapan dengan masalah serta menghadapi kesan negatif terhadap kesihatan mental serta aspek psikologi pelajar dari segi emosi, perasaan, dan fikiran semasa pandemik Covid-19 (Nur Hannan Lokman & Zanariah Ismail. 2020).

Secara amnya, hasil kajian menunjukkan tahap kesihatan mental semasa pandemik Covid-19 dalam kalangan pelajar di UPM masih berada pada tahap yang sederhana. Oleh itu, pihak yang bertanggungjawab boleh mengkaji dan menilai faktor-faktor lain yang boleh membantu dalam meningkatkan tahap kesihatan mental yang terbaik untuk pelajar. Hal ini dapat membantu menyediakan pelajar universiti yang lebih bersedia untuk menghadapi cabaran dengan minda dan emosi yang kuat serta stabil (Abdul Aziz, Mohd Sukor & Ab Razak, 2020). Tahap kesihatan mental pelajar universiti boleh dipertingkatkan dengan bantuan seperti menyediakan program yang bersesuaian seperti sesi kaunseling dan sebagainya dapat memastikan tahap kesihatan mental pelajar universiti dapat kekal konsisten pada tahap yang baik. Selain itu, hasil kajian ini juga dapat menyumbang kepada kajian-kajian yang bakal dijalankan oleh penyelidik lain pada masa hadapan.

CADANGAN

Dalam kajian ini, penyelidik hanya memfokuskan terhadap tiga (3) pemboleh ubah yang telah digunakan iaitu sokongan sosial, kecekapan sendiri, serta motivasi untuk mengenal pasti hubungan terhadap kesihatan mental pelajar universiti, justeru penyelidik mencadangkan supaya faktor-faktor lain yang boleh menyumbang kepada peningkatan kesihatan mental yang terbaik pula digunakan dalam kajian akan datang sebagai pemboleh ubah bagi mengkaji hubungan dan pengaruh terhadap kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa. Berdasarkan kajian ini, penyelidik hanya memfokuskan kepada pelajar prasiswazah. Oleh itu, kajian akan datang dicadangkan untuk turut melibatkan populasi yang lebih pelbagai seperti pelajar peringkat pengajian yang berbeza iaitu Diploma, Master, dan PhD. Sekiranya terdapat perbezaan di dalam hasil dapatan, ianya akan memberi peluang kepada penyelidik lain untuk mengenal pasti faktor-faktor lain yang memainkan peranan bagi menghasilkan perbezaan tersebut seperti usia dan tanggungjawab. Kajian akan datang juga boleh dijalankan dengan menggunakan kaedah kualitatif bagi meneroka fenomena kesihatan mental dalam kalangan pelajar universiti.

RUJUKAN

- Abdul Aziz, A., 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. eISSN: 2710-6276.
- Abdul Aziz, A. R. et. Al. (2021). Tinjauan terhadap tahap tekanan pelajar universiti semasa pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 15 - 24. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1123>
- Abd Aziz, Z. F., & Salamuddin, N. (2018). Motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi penglibatan pelajar UKM untuk melakukan aktiviti fizikal. *Politeknik & Kolej Komuniti Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(1), 36-48. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/PMJSSH/article/view/4609>

- Abd Hamid, H., Baharum, M., & Sarkowi, A. (2020). Pengaruh efikasi sendiri terhadap motivasi dan pencapaian akademik siswa pendidik. *Jurnal IPDA*, 26(1), 104-112. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/ipda/article/view/8209>
- Ashley, T. (2020). Malaysia announces movement control order after spike in Covid-19 cases (updated) | The Star Online. The Star. Available at <https://www.thestar.com.my/news/nation/2020/03/16/malaysia-announces-restricted-movement-measure-after-spike-in-covid-19-cases>
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28).
- Chung, E., Subramaniam, G., & Dass, L. C. (2020). Online learning readiness among university students in Malaysia amidst Covid-19. *Asian Journal of University Education*, 16(2), 45-58. <https://doi.org/10.24191/ajue.v16i2.10294>
- Farhan, S. S. M., Arifain, S. M. K., & Yusof, F. (2021). Hubungan antara sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal of Social Sciences*, 6(1), 21-31.
- Fong, H. X., Cornish, K., Kirk, H., Ilias, K., Shaikh, M. F., & Golden, K. J. (2021). Impact of the COVID-19 lockdown in Malaysia: An examination of the psychological well-being of parent-child dyads and child behavior in families with children on the autism spectrum. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi: 10.3389/fpsyt.2021.733905>
- Guildford, J. P. (1973). *Fundamental Statistics in Psychology and Education* (5th ed.) McGraw-Hill.
- Hamzah, R. et. al. (2021) Kesihatan mental dan kecerdasan spiritual mahasiswa di universiti; satu perbandingan antara tahun pengajian dan agama. *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*, 10(3), 18-35. , e-ISSN: 2600-8815.
- Hilwa Abdullah @ Mohd Nor & Nor Asyirah Hamidi. (2019). Sokongan sosial dan penghargaan sendiri sebagai petunjuk kemurungan dalam kalangan mahasiswa Insituti Pengajian Tinggi (IPT). *Jurnal Sultan Alauddin Sulaiman Shah*, 6(2), e-ISSN: 2289-8042.
- Irfan, M., Shahudin, F., Hooper, V. J., Akram, W., & Abdul Ghani, R. B. (2021). The psychological impact of coronavirus on university students and its socio-economic determinants in Malaysia. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 58, 00469580211056217. <https://doi.org/10.1177/00469580211056217>.
- Ismail, M. D., Zain, N. S. M., & Hamid, R. A. (2016). Pembelajaran-e, tekanan dan komitmen belajar dalam kalangan pelajar sains sosial di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar*, 19(1), 55-64. <https://spaj.ukm.my/personalia/index.php/personalia/article/view/267>
- Jublin Nanang, Saemah Rahman & Shahlan Surat (2021). Motivasi menggunakan e pembelajaran dan pencapaian sejarah dalam kalangan pelajar tingkatan 4. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 454-464. eISBN: 978-967-2476-15-3.
- Khadijah Rosli, S., Mahmud, M., & Mohd Nasir, M. (2022). Kesan pandemik covid-19 terhadap kesihatan mental masyarakat di Malaysia: Kajian sorotan literatur sistematik. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 252-268. Retrieved from <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/18674>.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mat, N., Idris, N., Abdullah, N. A., Yazid, Z., & Alias, J. (2022). Hubungan Antara beban kerja, faktor peribadi, dan pembelajaran-e terhadap tahap tekanan di kalangan gen-Y. *Jurnal Personalia Pelajar*, 21(2). Retrieved from <https://spaj.ukm.my/personalia/index.php/personalia/article/view/241>.
- 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. eISSN: 2682-8464.
- Muhamed Ganasan, H., & Azman, N. (2021). Kesihatan mental dan motivasi pelajar semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 25–40. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i10.1100>.
- Najib, H. M., Bakar, N. R. A., & Othman, N. (2017). E-pembelajaran dalam kalangan pelajar di sebuah institusi pengajian tinggi Selangor. *Attarbawiy: Malaysia Online Journal of Education*, 1(1), 74-82. <https://attarbawiy.kuis.edu.my/index.php/jurnal/article/view/121>
- Nur Hannan Lokman & Zanariah Ismail. (2020). Kemurungan dan keamatan sokongan sosial dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. 5(6). e-ISSN: 2504-8562.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). *Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t09161-000>
- Razali, M. S. M., & Raop, N. A. (2019). Mengenal pasti faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian akademik pelajar sarjana muda psikologi, Kolej Universiti Islam Melaka (KUIM). *Jurnal Sains Sosial: Malaysian Journal of Social Sciences*, 3(1), 77-87.
- Salovey, P. & Rothman, J.A. (2003). *Social psychology of health*. Psychology Press.

- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. *J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35, 37. <https://doi.org/10.1037/t00393-000>
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., ... & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6206. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176206>.
- WHO (2007). What is Mental Health? Online Q&A. *World Health Organization*. Dipetik daripada URL: <http://www.who.int/>
- Yassin, A.A., Razak, N.A., Saeed, M.A., Al-Maliki, M.A.A. and Al-Habies, F.A. (2021), Psychological impact of the COVID-19 pandemic on local and international students in Malaysian universities, *Asian Education and Development Studies*, 10. (4), 574-586. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0098>.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa52012>.