

Jenis Personaliti dan Tahap Kesihatan Mental dalam Kalangan Mahasiswa di Institusi Pengajian Tinggi
(*Personality Types and Levels of Mental Health among Students in Higher Education Institutions*)

MOHD SUHAIMI MOHAMAD* & MOHD HAAZIK MOHAMED

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti jenis personaliti dan tahap kesihatan mental dalam mahasiswa universiti. Sebanyak 200 orang mahasiswa direkrut secara teknik persampelan rawak dari Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, UKM. Kesemua responden telah diberikan satu set borang soal selidik yang mengandungi lima instrumen iaitu *General Health Questionnaire* (GHQ-12), *Mental Health Inventory* (MHI), Ujian Personaliti STIFIN, *Beck Depression Inventory* (BDI) dan *Spielberger State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Hasil kajian menunjukkan bahawa satu per tiga dari jumlah responden mempunyai tahap tekanan psikologikal yang tinggi berdasarkan skor markah GHQ-12. Tahap tekanan psikologikal di antara mahasiswa lelaki dan mahasiswa perempuan menunjukkan hubungan yang signifikan. Lima puluh lapan peratus daripada jumlah keseluruhan responden di dalam kajian ini mempunyai skor MHI yang tinggi yang menunjukkan tahap kesihatan mental yang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara tahap kesihatan mental mahasiswa dengan jantina. Berdasarkan STIFIN, didapati bahawa kebanyakan responden memiliki jenis personaliti ekstrovert sama ada jenis *feeling*, *thinking*, *intuiting* dan *sensing*. Keputusan STAI pula menunjukkan bahawa tahap kebimbangan responden kajian ini adalah sederhana. Berdasarkan Ujian BDI, didapati hampir 14 peratus responden mempunyai skor tahap kemurungan yang tinggi dan skor ini mempunyai hubungan yang signifikan antara responden lelaki dan perempuan. Secara umumnya, mahasiswa dalam kajian ini menunjukkan tahap kesihatan mental yang baik tetapi berpotensi untuk menghadapi tekanan psikologikal yang lebih tinggi sepanjang kehidupan di kampus. Oleh itu, lebih banyak program kaunseling dan kebajikan pelajar perlu dibangunkan bagi pencegahan masalah kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa di institusi pengajian tinggi.

Kata kunci: kesihatan mental, personaliti, universiti, mahasiswa, institusi pengajian tinggi

ABSTRACT

This study aimed to identify personality types and mental health among university students. There are 200 students recruited using a random sampling technique from the Faculty of Social Sciences and Humanities, UKM. All respondents provided a set of questionnaires that comprised of five instruments such as General Health Questionnaire (GHQ-12), Mental Health Inventory (MHI), STIFIN Personality Test, Beck Depression Inventory (BDI) and Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The results showed that one third of the respondents had high psychological distress based on the GHQ-12 score. The level of psychological distress between male and female students shows significant relationship. Fifty-eight percent of respondents in this study had high scores of the MHI which indicated the good mental health. There is a significant relationship between student mental health and gender. According to the STIFIN Personality Test, it indicates that many respondents have an extrovert personality type in terms of feeling, thinking, intuition and sensing. The STAI results indicates that the level of anxiety in this study were moderate. Based on the BDI, almost 14 percent of respondents had high scores of the level of depression and it was significant between the male and female respondents. In general, the university's students in this study showed a good mental health but had the potential to face higher psychological distress along their campus life. Therefore, more counselling and welfare programs need to be developed for prevention of mental health problems among university's students in higher education institutions.

Keywords: mental health, personality, university, student, higher education institution

PENGENALAN

Kejayaan mendapatkan tempat di universiti sebagai seorang mahasiswa merupakan pengalaman yang sangat membanggakan bagi setiap individu. Terdapat pelbagai perubahan dan perkembangan yang berlaku dalam kehidupan seseorang mahasiswa. Menurut Sigelman dan Rider (2003) kebanyakan mahasiswa universiti berada pada peringkat dewasa dan perlu bersedia untuk memikul tanggungjawab sosial seperti membuat keputusan, memilih rakan sebaya, membina hubungan intim atau percintaan, menjaga keselamatan diri, mengurus masa, kewangan dan membentuk strategi bagi menentukan kejayaan di masa hadapan. Mahasiswa-mahasiswa universiti datang daripada pelbagai latar belakang yang berbeza, keadaan ini menyebabkan mereka terpaksa menjalani proses sosialisasi dengan pelbagai ragam dan personaliti di antara satu sama lain.

Menurut Lin et al. (2018) personaliti seseorang individu berbeza di antara satu sama lain dalam beberapa perkara dan Seta et al. (2000) pula menyatakan bahawa perbezaan paling ketara adalah personaliti dalam kalangan mahasiswa. Fortana (1993) mendefinisikan bahawa personaliti adalah sifat efektif, sentiment, sikap, kompleks dan mekanisme tidak sedar, minat dan keunggulan yang menentukan perbezaan di antara ciri-ciri, tingkahlaku dan pemikiran seseorang manusia. Menurut Mat Zin (2002), setiap definisi personaliti yang diterangkan adalah bergantung kepada pendekatan mereka masing-masing. Namun pada asalnya perkataan personaliti adalah daripada perkataan 'persona' iaitu perkataan Latin yang merujuk kepada topeng yang digunakan oleh pelakon dalam teater Greek. Berdasarkan huraian yang diberikan maka ia boleh mendefinisikan personaliti sebagai aspek luaran dan bersifat nyata pada seseorang yang boleh dilihat oleh orang lain (Schultz 1981). Personaliti mempunyai pelbagai aspek dan ia merupakan kombinasi mengenai trait atau perbezaan individu, tabiat, pembawaan (*temperament*), watak, sentiment, kecenderungan, prasangka, emosi, sikap, ragam, persepsi diri, kebolehan, minat, cita-cita, keintelektualan dan juga gaya yang membentuk setiap individu (Mat Zin 2002). Personaliti juga dikatakan sebagai kesimpulan atau keseluruhan daripada ciri-ciri atau sifat seseorang individu.

Kohn & Frazer (1986) menyatakan kebanyakan mahasiswa universiti sering berhadapan dengan masalah kesihatan mental dalam menjalani kehidupan akibat daripada sumber tekanan seperti beban tugas yang diberikan oleh pensyarah, situasi pembelajaran yang tertekan, masalah penyesuaian, konflik dan persaingan dalam pencapaian akademik, kekurangan masa lapang dan kurang masa untuk bersama dengan keluarga

mereka. Keadaan ini bertambah serius apabila menurut Goodman (2017) polisi di kebanyakan universiti tidak mengutamakan isu kesihatan mental oleh itu keperluan menyeluruh terhadap mahasiswa tidak dapat dipenuhi. Tekanan merupakan masalah kesihatan semulajadi yang biasa berlaku di semua peringkat golongan. Menurut Azrul Hisham (2009), tekanan merupakan satu bentuk keadaan ataupun perasaan yang hadir daripada pengalaman apabila seseorang individu menganggap bahawa permintaan yang diterima oleh mereka adalah tinggi dan tidak mampu untuk mereka penuhi atas sebab kekurangan sumber sosial dan peribadi. Perkara ini lebih tepat lagi yang individu itu tidak mampu untuk mengawal keadaan atau situasi. Ianya boleh mempengaruhi seseorang itu mengalami perubahan daripada segi tingkah laku dan emosi apabila individu tersebut menghadapi tekanan (Hoo Chee Lim 2008). Desakan dalam bidang pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk bersaing antara satu sama lain telah menyebabkan kesihatan mental para mahasiswa mudah terjejas akibat daripada tekanan seperti beban tugas, situasi pembelajaran, penyesuaian dengan persekitaran, persaingan dalam akademik dan kegagalan dalam pengurusan masa (Kohn & Frazer 1986). Kestabilan kesihatan mental mampu menyeimbangkan proses psikologikal dan sosialisasi para mahasiswa begitu juga dengan sebaliknya. Dalam hal ini, personaliti dan kesihatan mental saling berkait rapat kerana boleh mencetuskan menyebabkan tahap kesihatan mental di Malaysia berada pada tahap yang membimbangkan buktinya Institut Kesihatan Umum (2017) melaporkan di Malaysia satu daripada lima remaja mengalami kemurungan, dua daripada lima remaja mengalami kebimbangan dan satu daripada 10 remaja mengalami tekanan mental. Laporan ini sangat membimbangkan kerana mereka merupakan calon yang akan memasuki institut pengajian tinggi pada masa akan datang. Oleh yang demikian Sohana (2019) menyatakan bahawa program pendidikan kesihatan mental, sokongan keluarga dan program penilaian kesihatan mental perlu dilaksanakan bagi memastikan keadaan kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa institusi pengajian tinggi sentiasa terjaga.

Di Malaysia, Di Malaysia, hasil Tinjauan Kajian Morbiditi Kebangsaan 2015, oleh Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati prevalens kelaziman individu dewasa berumur di antara 16 tahun ke atas menghidapi gangguan mental adalah sebanyak 29.2 peratus (Institut Kesihatan Umum 2017). Oleh yang demikian, masalah ini tidak boleh dianggap mudah kerana ini boleh mendatangkan keburukan kepada semua pihak terutama mahasiswa universiti. Masalah kesihatan mental boleh memberikan kesan yang besar kepada mahasiswa dari segi aspek fizikal, emosi kognitif dan interpersonal untuk berfungsi dengan baik.

Hal ini memburukkan lagi keadaan jika mahasiswa tidak mempunyai pengetahuan yang jelas mengenai kesihatan mental dan turut mempengaruhi orang lain di sekeliling mereka. Kajian yang telah dijalankan oleh Intan et al. (2011) di UKM mendapati pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa adalah rendah iaitu sebanyak 83.3%. Kesihatan mental merangkumi kepada beberapa jenis penyakit mental seperti yang biasa terjadi iaitu tekanan (*stress*), kemurungan, kebimbangan, kecelaruan pemakanan dan skizofrenia. Penyakit mental tersebut tidak hanya berlaku dengan sendirinya malah disebabkan oleh faktor-faktor yang berada di sekeliling individu itu sendiri. Mohd Safian Mohd Tajuddin (2007), berpendapat keadaan perubahan sosial telah banyak menyumbang kepada wujudnya peningkatan masalah kesihatan termasuk beberapa penyakit mental dan psikologi seperti penagihan alkohol, penyalahgunaan dadah, '*mental breakdown*', masalah rumah tangga, tekanan mental, keadaan kemurungan dan juga kebimbangan. Hal ini membuktikan penyakit mental boleh berlaku jika terdapat faktor-faktor luar yang mengganggu seseorang individu. Seseorang boleh mengalami tekanan itu ketika berada di persekitaran kerja yang tidak selesa, persekitaran baru atau interaksi sosial dan ianya berbeza mengikut gender (Mohd Suhaimi & Rozita 2018). Penyakit mental ini lebih banyak dialami oleh golongan dewasa awal yang baru mengalami transisi dalam perubahan hidup mereka seperti mahasiswa universiti. Hal ini disebabkan, mereka perlu memenuhi tuntutan tugas yang banyak, penyesuaian persekitaran baru dan interaksi sosial yang baru.

Justeru itu, kajian yang dilakukan ini dapat memberi gambaran awal tentang personaliti dan tahap kesihatan mental mahasiswa UKM. Kajian ini juga dijalankan bagi melihat perbezaan status tekanan mental dalam kalangan mahasiswa universiti mengikut jantina kerana menurut Srividhya (2007) jantina merupakan salah satu faktor utama dalam menentukan kesihatan mental seseorang individu. Walaubagaimanapun Wade, Cairney & Pevalin (2002) menyatakan bahawa hasil-hasil kajian lepas yang telah dijalankan terhadap kesihatan mental dengan faktor jantina adalah sangat tidak konsisten. Oleh yang demikian kajian terhadap kesihatan mental seperti hubungan di antara kejadian kemurungan dengan jantina perlu dijalankan dengan lebih saintifik bagi mendapatkan senario sebenar tentang perkara ini (Mey & Siew 2005). Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti jenis personaliti dan tahap kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa di institusi pengajian tinggi.

METODOLOGI

Kajian berbentuk kuantitatif dengan menggunakan kaedah tinjauan soal selidik. Reka bentuk kajian ini juga adalah untuk melihat jenis personaliti dan hubungan jantina responden terhadap kesihatan mental. Penyelidikan deskriptif merupakan penyelidikan yang bermatlamat untuk menerangkan sesuatu fenomena yang sedang berlaku atau menerokai sesuatu bidang yang belum atau kurang dikaji (Mohd. Majid 1990). Kajian kuantitatif adalah kajian yang melibatkan nombor atau angka yang dapat dikumpulkan dalam bentuk skor (Malek Muhamat 2007). Dalam kajian ini juga turut melibatkan kaedah tinjauan bagi mendapatkan data dalam mengenalpasti tahap personaliti mahasiswa terhadap mahasiswaan yang mereka tempuhi. Menurut Radhakrishnan (2013) kajian tinjauan merupakan reka bentuk kajian yang mampu menerangkan fenomena tanpa memanipulasi keadaan responden. Kajian ini dijalankan terhadap 200 orang mahasiswa daripada pelbagai latar belakang di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) Bangi menggunakan persampelan rawak. Sampel adalah satu kumpulan subjek untuk mendapatkan data di samping penggunaan sampel dapat menjimatkan masa, tenaga dan perbelanjaan (Othman & Norazmah 2010).

Kajian ini menggunakan satu set borang soal selidik yang terdiri daripada 6 bahagian iaitu Bahagian A adalah maklumat diri responden, Bahagian B mengandungi alat ukur *General Health Questionnaire* (GHQ-12), Bahagian C mengandungi alat ukur *Mental Health Inventory* (MHI), dan Bahagian D mengandungi alat ukur Inventori Personaliti STIFIN, Bahagian E mengandungi alat ukur *Spielberger State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan Bahagian F menggunakan alat ukur *Beck Depression Inventory* (BDI). Kajian ini menggunakan analisis deskriptif bagi melaporkan data berbentuk bilangan dan peratusan manakala analisis inferensi bagi melaporkan perbezaan antara jantina dengan skor setiap alat ujian yang telah digunakan di dalam kajian ini.

HASIL KAJIAN

Profil Demografi

Jadual 1 menunjukkan majoriti jantina responden adalah mahasiswa perempuan iaitu seramai 107 orang (53.5%) manakala selebihnya mahasiswa lelaki yang terlibat pula mencatatkan jumlah seramai 93 orang (46.5%). Majoriti peringkat umur mahasiswa yang terlibat dalam kajian ini ialah pada umur 19 hingga

22 tahun iaitu seramai 125 orang (62.5%). Diikuti dengan mahasiswa yang berumur 23 hingga 26 tahun iaitu seramai 75 orang (37.5%). Pendapatan di bawah RM 1000 merupakan pendapatan yang paling tinggi iaitu sebanyak 85 orang (42.5%). Manakala kategori pendapatan yang paling rendah adalah RM 5001 dan ke atas sebanyak 12 orang (6.0%). Bagi kategori pendapatan RM 1001 hingga RM 3000 dan RM 3001 hingga RM 5000 masing-masing mencatatkan jumlah seramai 75 orang (37.5%) dan 28 orang (14.0%). Di sini dapat dilihat yang kebanyakan mahasiswa UKM datang daripada keluarga yang berpendapatan rendah.

Majoriti responden yang terlibat dalam kajian ini adalah terdiri daripada mahasiswa Kolej Keris Mas yang berjumlah sebanyak 55 orang (27.5%) manakala mahasiswa yang tinggal di Kolej Ibu Zain adalah paling sedikit penglibatan mereka dalam kajian ini iaitu seramai 6 orang (4.0%). Majoriti mahasiswa Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan mencatatkan jumlah yang tertinggi iaitu seramai 76 orang (38.0%) manakala Fakulti Undang-undang adalah paling sedikit di mana seramai 3 orang (1.5%) yang terlibat. Mahasiswa tahun 3 merupakan responden paling ramai yang terlibat iaitu seramai 84 orang (42%) manakala mahasiswa

JADUAL 1. Taburan Demografi

Demografi	Kategori	Kekerapan (n)	Peratusan (%)	
Jantina	Lelaki	93	46.5	
	Perempuan	107	53.5	
Umur	19 hingga 22 tahun	125	62.5	
	23 hingga 26 tahun	75	37.5	
Pendapatan Keluarga	Bawah RM 1000	85	42.5	
	RM 1001 - RM 3000	75	37.5	
	RM 3001 - RM 5000	28	14.0	
	RM 5000 ke atas	12	6.0	
Kolej	Aminudin Baki	14	7.0	
	Burhanudin Helmi	22	11.0	
	Dato' Onn	11	5.5	
	Ibrahim Yaakub	9	4.5	
	Ibu Zain	6	3.0	
	Keris Mas	55	27.5	
	Pendeta Zaba	23	11.5	
	Rahim Kajai	27	13.5	
	Tun Hussein Onn	24	12.0	
	Ungku Omar	9	4.5	
	Fakulti	Ekonomi Perniagaan	20	10.0
		Kejuteraan Alam Bina	9	4.5
		Pendidikan	14	7.0
		Pendidikan Islam	32	16.0
Sains Sosial Kemanusiaan		76	38.0	
Sains Teknologi		40	20.0	
Tahun	Teknologi Sains Maklumat	6	3.0	
	Undang-undang	3	1.5	
	Tahun 1	45	22.5	
	Tahun 2	71	35.5	
Status	Tahun 3	84	42.0	
	Bujang	198	99.0	
	Berkahwin	2	1.0	
Etnik	Melayu	191	95.5	
	Cina	2	1.0	
	India	2	1.0	
	Lain-lain	5	2.5	
Agama	Islam	194	97.0	
	Kristian	2	1.0	
	Buddha	2	1.0	
	Hindu	2	1.0	

n=200

tahun 1 mencatatkan nilai responden paling sekit iaitu seramai 45 orang (22.4%). Bagi etnik atau bangsa mahasiswa-mahasiswa yang terlibat pula, data yang diperolehi adalah menunjukkan mahasiswa daripada etnik Melayu merupakan majoriti dalam kajian ini iaitu 191 orang (95.5%). Seterusnya, etnik Cina dan India menunjukkan persamaan dimana masing-masing mencatatkan mahasiswa seramai 2 orang (1.0%). Manakala mahasiswa yang lain-lain etnik iaitu daripada etnik Sabah atau Sarawak pula seramai 5 orang (2.5%). Mahasiswa yang beragama Islam adalah paling ramai berdasarkan bilangan etnik yang telah dinyatakan iaitu seramai 194 orang (97.0%) dan diikuti dengan agama

Kristian, Buddha dan Hindu masing-masing 2 orang (1.0%).

Tahap Kesihatan Umum

Berdasarkan Jadual 2 majoriti mahasiswa mempunyai tahap tekanan psikologikal yang rendah apabila majoriti responden mendapati skor di bawah nilai 6.0 iaitu seramai 132 orang (66.0%). Manakala selebihnya mahasiswa mempunyai tahap tekanan psikologikal yang tinggi di mana melebihi skor 6.0 sebanyak 68 orang (34.0%) atau satu per tiga daripada jumlah kesemua responden kajian ini.

JADUAL 2. Tahap Kesihatan Umum

	Kategori	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Kesihatan Umum	bawah 6.0	132	66.0
	6.0 dan ke atas	68	34.0

$n = 200$

Berdasarkan Jadual 3 menunjukkan skor yang diperolehi daripada analisis *T-Test* untuk skala GHQ-12 bagi menentukan hubungan jantina antara lelaki dan wanita responden dengan tahap kesihatan umum. Daripada data yang dinyatakan mendapati bahawa

keputusan yang diperolehi adalah signifikan pada nilai $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan antara jantina dengan tahap tekanan psikologikal di kalangan mahasiswa.

JADUAL 3. Skor GHQ-12 Mengikut Jantina

	Lelaki		Perempuan		t	p
	Mean	Sd	Mean	Sd		
Skor GHQ	1.430	0.498	1.262	0.442	6.290	0.016*

$n = 200$ $df = 1$

Tahap Kesihatan Mental

Jadual 4 menunjukkan mahasiswa yang mempunyai skor tahap kesihatan mental yang tinggi adalah seramai 116 orang (58.0%) daripada 200 orang responden. Manakala untuk kategori bawah 30 iaitu boleh dikira sebagai tahap seseorang itu mempunyai tahap kesihatan mental yang teruk adalah seramai 2 orang (1.0%). Bagi mahasiswa yang berada di tahap kedua pada tahap sederhana daripada nilai 31 hingga 60 adalah seramai 82 orang (41.0%). Di sini dapat diperhatikan bahawa mahasiswa yang berada di tahap sederhana ini berpotensi untuk mengalami tahap kesihatan mental yang teruk sekiranya tidak dikawal. Data menunjukkan yang tahap kebimbangan mahasiswa berada pada tahap kedua atau sederhana iaitu seramai 128 orang (64.0%), di mana lebih daripada separuh yang mengalami kebimbangan tetapi tidak pada tahap teruk. Bagi tahap pertama pula iaitu tahap kebimbangan yang melampau adalah seramai 7 orang (3.5%). Selebihnya lagi, mahasiswa

yang tidak mengalami kebimbangan berada pada tahap ketiga antara 61 hingga 100 seramai 65 orang (32.5%). Berdasarkan jadual 4.7 mendapati bahawa, terdapat 104 orang (52.0) responden berada pada tahap 61-100 di mana mahasiswa mempunyai tahap kemurungan yang rendah berbanding dengan mahasiswa yang berada pada tahap di bawah 30 seramai 13 orang (6.5%) mahasiswa. Manakala yang selebihnya adalah berada pada tahap sederhana kemurungannya iaitu seramai 83 orang (41.5%).

Selain itu, subskala yang keempat iaitu skala MHC yang berkaitan dengan kawalan tingkahlaku mahasiswa yang timbul akibat kesihatan mental yang tidak baik. Berdasarkan jadual 4.8 mendapati bahawa, terdapat 124 orang (62.0%) responden berada pada tahap 61-100 di mana mahasiswa mempunyai tahap kawalan tingkah laku yang rendah berbanding dengan mahasiswa yang berada pada tahap di bawah 30 seramai 3 orang mahasiswa (1.5%) Manakala yang selebihnya adalah berada pada tahap sederhana kemurungannya

iaitu seramai 73 orang (36.5%). Subskala yang terakhir adalah skala MHP yang berkaitan dengan perasaan positif mahasiswa yang timbul akibat kesihatan mental yang tidak baik. Berdasarkan jadual 4.9 mendapati bahawa, terdapat 119 orang (59.5%) responden berada pada tahap 61-100 di mana mahasiswa mempunyai

tahap kawalan tingkah laku yang rendah berbanding dengan mahasiswa yang berada pada tahap di bawah 30 seramai 6 orang mahasiswa (3.0%) Manakala yang selebihnya adalah berada pada tahap sederhana kemurungannya iaitu seramai 75 orang (37.5%).

JADUAL 4. Tahap Kesihatan Mental

		Kategori Skor	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Kesihatan Mental bawah 30			2	1.0
		31 hingga 60	82	41.0
		61 hingga 100	116	58.0
Kebimbangan	bawah 30		7	3.5
	31 hingga 60		128	64.0
	61 hingga 100		65	32.5
Kemurungan	bawah 30		13	6.5
	31 hingga 60		83	41.5
	61 hingga 100		104	52.0
Kawalan tingkahlaku	bawah 30		3	
	31 hingga 60		73	36.5
	61 hingga 100		124	62.0
Perasaan Positif	bawah 30		6	3.0
	31 hingga 60		75	37.5
	61 hingga 100		119	59.5

$n = 200$

Jadual 5 menunjukkan skala kesihatan mental berdasarkan jantina responden. Melihat kepada hasil yang diperolehi daripada analisis *T-test* menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara

jantina mahasiswa dengan skor MHI keseluruhan pada nilai $p < 0.05$. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kesemua subskala yang terdapat dalam MHI sama ada MHA, MHD, MHC dan MHP.

JADUAL 5. Skor MHI Mengikut Jantina

	Lelaki		Perempuan		f	p
	Mean	Sd	Mean	Sd		
Skor MHI	2.473	0.523	2.654	0.4972	6.636	0.036*
Skor MHA	3.798	0.637	3.871	0.654	0.305	0.859
Skor MHD	2.430	0.632	2.477	0.604	0.361	0.835
Skor MHC	2.538	0.563	2.664	0.475	4.669	0.970
Skor MHP	2.548	0.562	2.579	0.550	0.158	0.924

$n = 200$

$df = 2$

Kesemua subskala ini telah menunjukkan nilai yang tidak signifikan, masing-masing nilai p yang lebih besar iaitu $p > 0.05$.

Terdapat 10 jenis personaliti telah dikenalpasti berdasarkan Ujian Personaliti STIFIn (Jadual 6). Di mana, setiap lima jenis personaliti yang dinyatakan

di atas telah dipecahkan kepada dua jenis personaliti iaitu *ekstrovert* dan *introvert*. Daripada maklumat yang diperolehi membuktikan yang jenis personaliti teramai dalam kajian ini adalah jenis *Feeling Ekstrovert* iaitu seramai 46 orang (23.0%). Di mana responden terdiri daripada 18 orang lelaki dan 28 orang perempuan. bagi

jenis yang kedua teramai adalah *Thinking Ekstrovert* orang lelaki dan 19 orang perempuan. iaitu seramai 40 orang (20.0%) yang terdiri daripada 21

JADUAL 6. Personaliti STIFIn

Jenis	Lelaki	Perempuan	Kekerapan (n)	Peratus (%)
<i>Thinking Ekstrovert (Te)</i>	21	19	40	20.0
<i>Thinking Introvert (Ti)</i>	10	2	12	6.0
<i>Feeling Ekstrovert (Fe)</i>	18	28	46	23.0
<i>Feeling Introvert (Fi)</i>	4	2	6	3.0
<i>Intuition Ekstrovert (Ie)</i>	15	22	37	18.5
<i>Intuition Introvert (Ii)</i>	2	6	8	4.0
<i>Sensing Ekstrovert (Se)</i>	13	20	33	16.5
<i>Sensing Introvert (Si)</i>	2	3	5	2.5
<i>Instinct Ekstrovert (Ine)</i>	7	3	10	5.0
<i>Instinct Introvert (Ini)</i>	1	2	3	1.5

$n = 200$

Tahap Kemurungan dan Tahap Kebimbangan

Jadual 7 menunjukkan tahap kemurungan mahasiswa yang diukur mengguna alat ukuran *Beck Depression Inventory* (BDI). Daripada data yang telah diperolehi di atas menunjukkan yang mahasiswa mempunyai kebimbangan yang tinggi adalah seramai 27 orang (13.5%) berbanding dengan mahasiswa yang tidak mempunyai kebimbangan langsung adalah seramai 17 orang (8.5%) sahaja. Manakala yang selebihnya seramai 166 orang (83.0%) mahasiswa adalah berada pada tahap yang kebimbangan yang sederhana dan

bekemungkinan boleh mengalami kebimbangan yang tinggi. Berdasarkan jadual 4.14 menunjukkan seramai 27 orang (13.5%) mahasiswa berada pada tahap kemurungan yang teruk. Jumlah ini secara tidak langsung mempunyai persamaan dengan mahasiswa yang mempunyai kebimbangan yang tinggi. Bagi mahasiswa yang tidak menghadapi sebarang kemurungan pula adalah seramai 86 orang (43.0%). Bagi mahasiswa yang mempunyai tahap kemurungan sederhana iaitu kategori 11 hingga 17 dan 18 hingga 23 masing-masing mencatatkan nilai 59 orang (29.5%) dan 28 orang (14.0%).

JADUAL 7. Tahap Kebimbangan dan Tahap Kemurungan

	Kategori Skor	Kekerapan (n)	Peratusan (%)
Kebimbangan	20 hingga 40	17	8.5
	41 hingga 60	166	83.0
	61 hingga 80	27	13.5
Kemurungan	bawah 10	86	43.0
	11 hingga 17	59	29.5
	18 hingga 23	28	14.0
	24 dan ke atas	27	13.5

$n = 200$

Seterusnya, Jadual 8 menunjukkan skor bagi alat ujian STAI yang bertujuan untuk mengukur tahap kebimbangan yang dihadapi oleh responden dalam kajian ini. Berdasarkan keputusan yang diperolehi mendapati bahawa tidak terdapat hubungan antara jantina dengan tahap kebimbangan mahasiswa kerana nilai $p > 0.05$. Perkara ini mempunyai persamaan dengan subskala MHA yang terdapat dalam inventori

kesihatan mental yang juga menunjukkan nilai yang tidak signifikan. Bagi skala BDI pula, Jadual 8 juga menunjukkan bahawa tahap kemurungan yang dihadapi oleh mahasiswa dan mempunyai hubungan dengan jantina mahasiswa. Daripada hasil keputusan yang diperolehi menyatakan yang bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara jantina mahasiswa dengan tahap kemurungan.

JADUAL 8: Skor STAI dan Skor BDI Mengikut Jantina

	Lelaki		Perempuan		f	p
	Mean	Sd	Mean	Sd		
Skor STAI	2.054	0.451	1.953	0.373	4.4050.111	
Skor BDI	2.161	1.227	1.822	0.856	21.383	0.000**

$n = 200$ $df = 2$

PERBINCANGAN

Data kajian menunjukkan bilangan mahasiswa perempuan lebih ramai daripada mahasiswa lelaki keadaan ini selaras dengan Laporan Kementerian Pendidikan Tinggi (2017), jumlah pelajar lelaki yang mendaftar masuk ke Universiti Awam (UA) adalah seramai 205,067 orang (38%) manakala pelajar perempuan, 333,488 (62%). Kebanyakan program pengajian di IPTA lebih banyak berteraskan kepada teoritikal dan proses pembelajaran dijalankan di dalam bilik kuliah menyebabkan kebanyakan mahasiswa lelaki memilih untuk melanjutkan mahasiswaan ke institut-institut kemahiran yang mana proses pengajaran lebih tertumpu kepada praktikal dan kemahiran. Berdasarkan kajian lepas mendapati aspek psikologi mahasiswa perempuan lebih cenderung untuk rajin membaca, menghafal dan menelaah mahasiswaan berbanding dengan mahasiswa lelaki yang lebih gemar terhadap bidang-bidang yang melibatkan aspek-aspek teknikal seperti teknolog maklumat, kejuruteraan atau seni bina menyebabkan keputusan mahasiswa perempuan lebih cemerlang berbanding dengan mahasiswa lelaki sekali gus melayakan mereka untuk mendapat tempat di IPTA (Bakar 2006: Iksan et al. 2006). Di Malaysia hampir semua IPTA menawarkan bidang seperti sains sosial, pendidikan dan sains teknologi yang memerlukan mahasiswa untuk banyak membaca dan menghafal, keadaan ini juga menjadi faktor pemberat kepada ketidakstabilan jumlah mahasiswa mengikut jantina di IPTA kerana kebanyakannya dimonopoli oleh mahasiswa perempuan.

Kajian telah membuktikan bahawa terdapat hubungan bermakna terhadap tahap kesihatan umum bagi lelaki dan perempuan yang mana min skor GHQ-12 bagi mahasiswa lelaki lebih tinggi berbanding dengan mahasiswa perempuan. Hasil kajian ini selari dengan kajian yang telah dijalankan oleh Zulkefley & Baharudin (2010) terhadap mahasiswa kolej yang mendapati nilai skor min GHQ-12 mahasiswa lelaki lebih tinggi berbanding dengan mahasiswa perempuan walaupun hasil kajian mereka mendapati tidak terdapat hubungan signifikan skor GHQ-12 terhadap jantina. Walaubagaimanapun kebanyakan kajian mendapati

bahawa skor GHQ-12 lebih tinggi dikalangan mahasiswa perempuan (Backavić et al. 2012; Jaffari 2012) malah kajian yang dijalankan oleh Assadi et al. (2006) dengan menggunakan alat ujian GHQ-28 juga mendapati mahasiswa perempuan memperoleh skor yang tinggi. Moffat et al. (2004), Mahawar et al. (2011), Tamini & Far (2009) dan Augustine et al. (2011) mendapati kebanyakan mahasiswa memperoleh skor GHQ-12 yang tinggi namun kajian mereka mendapati jantina mahasiswa tidak mempengaruhi skor GHQ-12.

Ujian kemurungan (BDI) yang telah dijalankan juga selari dengan ujian yang telah dijalankan terhadap kesihatan umum (GHQ-12) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan diantara mahasiswa lelaki dan mahasiswa perempuan dengan skor min mahasiswa lelaki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan. Kajian ini selari dengan laporan yang dikeluarkan oleh Nguyen et al. (2019) bahawa golongan mahasiswa universiti lelaki muda lebih berisiko mengalami masalah mental. Walau bagaimanapun hasil kajian ini bertentangan dengan hasil kajian yang telah dijalankan oleh Islam et al. (2018) yang mendapati lebih ramai mahasiswa perempuan mengalami kemurungan walaupun tidak terdapat hubungan yang bermakna. Kebanyakan mahasiswa perempuan kurang mengalami kemurungan adalah kerana strategi daya tindak mereka terhadap tekanan lebih baik berbanding dengan mahasiswa lelaki kerana menurut Başarı et al. (2018) golongan perempuan mempunyai kawalan sosial dan ekspresi emosi yang lebih baik terhadap berbanding golongan lelaki. Dapatan kajian yang telah dijalankan oleh Muni & Paviswari (1997) juga membuktikan bahawa golongan perempuan mempunyai kawalan emosi yang lebih baik berbanding dengan golongan lelaki. Keadaan ini jelas menunjukkan kebanyakan golongan perempuan lebih bijak dalam mengendalikan strategi daya tindak mereka kerana menurut Srividhya (2007) lagi jika dibandingkan dengan golongan lelaki, golongan perempuan lebih mampu untuk membuat penilaian dan mengawal interpersonal mereka terhadap tekanan disamping banyak menggunakan sokongan sosial.

Ujian kesihatan mental MHI yang telah dijalankan menunjukkan terdapat perbezaan yang

signifikan di antara mahasiswa perempuan dengan mahasiswa lelaki namun hasil kajian ini berbeza dengan hasil ujian GHQ-12 dan BDI kerana hasil kajian menunjukkan skor min mahasiswa perempuan lebih tinggi berbanding mahasiswa lelaki. Hasil kajian ini membuktikan kenyataan Warwcik et al. (2006) yang menyatakan terdapat perbezaan jantina terhadap jenis-jenis masalah mental mengikut pengalaman hidup mereka. Hasil kajian selari dengan kajian yang telah dijalankan oleh dan Ristić et al. (2012) di Serbia yang mendapati lebih ramai mahasiswa perempuan mengalami masalah kesihatan mental seperti kemurungan berbanding mahasiswa lelaki. Kajian Restic ini disokong oleh banyak hasil kajian lepas yang menunjukkan mahasiswa perempuan biasanya lebih mudah dilanda masalah mental berbanding mahasiswa lelaki (Ingersoll 1989; Huagaard 2001; Sullivan et al. 2019). Keadaan ini terjadi kerana menurut Bachanas & Kaslow (2001) pada umur 15 tahun remaja perempuan terdedah kepada masalah kemurungan dua kali ganda berbanding mahasiswa lelaki dan perkara ini akan berlarutan sehingga mereka mencapai tahap dewasa. Walaubagaimapun kajian ini mendapati tidak terdapat perbezaan yang signifikan di antara mahasiswa lelaki dengan mahasiswa perempuan terhadap skor min kemurungan (STAI). Kebanyakan hasil kajian lepas juga mendapati terdapat perbezaan di antara jenis kesihatan mental dan hubungan dengan jantina kerana menurut Segal et al. (2008) dan Kumar et al. (2012) kebanyakan kajian lepas membuktikan bahawa terdapat ketidakteraturan hasil kajian berlaku kerana kebanyakan kajian-kajian lepas juga mendapati tidak terdapat hubungan yang signifikan di antara jantina dengan kejadian kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa mahupun dalam kalangan remaja dan keadaan ini disokong Wade, Cairney & Pevalin (2002).

Sokongan dan hubungan sosial adalah amat penting ini kerana Dalky & Gharaibeh, (2018) mendapati mahasiswa universiti yang mempunyai masalah kesihatan mental tidak mendapatkan pertolongan yang sewajarnya dan keadaan ini mampu memburukkan lagi keadaan mereka. Asmawati (2009) hubungan sosial dapat memberikan kebaikan terhadap kesihatan mental dan fizikal seseorang kerana melalui hubungan sosial seseorang mampu memperoleh sokongan sosial. Sokongan sosial mampu menyediakan maklumat, sistem penjagaan dan membantu individu untuk menghadapi tekanan dengan baik (Feldman 2010) dan ia mampu untuk mengurangkan tekanan psikologikal seperti kemurungan dan tekanan (Fleming et al. 1982). Srividhya (2007) telah membuktikan kepentingan sokongan sosial terhadap kawalan kesihatan mental dalam kalangan jantina oleh itu bagi membantu para mahasiswa mengawal tahap kesihatan mental

mereka pihak universiti seharusnya menyediakan sistem sokongan yang banyak dan lebih efisien dalam membantu mahasiswa membina strategi daya tindak mereka terhadap tekanan. Kugbey et al. (2015) juga menyatakan sokongan sosial berkesan dalam mengurangkan tekanan psikologi seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Selain memberi pendidikan tentang kesihatan mental kepada para mahasiswa isu ini juga perlu dikomunikasikan secara meluas bagi memperkasakan mahasiswa dengan pengetahuan yang bermanfaat sebagai langkah untuk mengurangkan masalah kesihatan mental (Intan et al. 2011).

KESIMPULAN

Secara keseluruhannya, tahap kesihatan mental mahasiswa adalah baik. Namun tahap kesihatan mental mahasiswa perempuan di dapati lebih baik berbanding dengan mahasiswa lelaki. Hasil kajian ini mendapati bahawa tiada perbezaan yang signifikan antara tahap kesihatan mental mahasiswa lelaki dan perempuan. Kebanyakan mahasiswa UKM didapati memiliki personaliti jenis *ekstrovert* berbanding dengan personaliti jenis *introvert*. Jika dilihat dengan lebih spesifik, tahap kebimbangan mahasiswa UKM tidak mempunyai hubungan signifikan antara jantina. Namun tahap kemurungan pula menunjukkan hubungan yang signifikan dengan jantina. Kajian ini dilihat mempunyai implikasi yang secara tidak langsung memberikan pengetahuan kepada mahasiswa dan golongan terlibat dalam mengenalpasti masalah yang dihadapi oleh mahasiswa. Jika dilihat masalah sosial di kalangan mahasiswa semakin meruncing ibarat tiada penghujungnya. Kajian juga dapat membantu pihak-pihak terbabit dalam membantu memberikan cara pencegahan dan mengurangkan masalah penyakit mental dalam kalangan generasi muda. Antara cadangan yang boleh dikemukakan dari segi kurikulum, pihak universiti jangan terlalu ghairah memperkenalkan kurikulum baru sehingga membebankan mahasiswa. Hal ini kerana, mahasiswa sudah dibebani dengan aktiviti ko-kurikulum yang terlalu banyak dan ditambah pula dengan sukatan kurikulum yang memeningkan mahasiswa. Pihak universiti perlu memberi kelonggaran dan kebebasan kepada mahasiswa untuk melibatkan diri dalam kurikulum. Perkara ini secara tidak langsung tidak memberikan tekanan kepada mahasiswa untuk melakukan perkara berdasarkan kehendak mereka sendiri. Golongan pensyarah juga perlu memainkan peranan yang penting untuk mendidik mahasiswa tentang kepentingan penjagaan emosi dan kesihatan mental. Mahasiswa juga perlu cakna tentang perkhidmatan psikologi, kaunseling dan

kesihatan mental yang ditawarkan di institusi pengajian untuk menempuhi tekanan belajar semasa di kampus.

PENGHARGAAN

Kajian ini telah mendapat sokongan dan pembiayaan oleh Universiti Kebangsaan Malaysia melalui Geran Galakan Penyelidik Muda (GGPM) kod penyelidikan: GGPM-2011-060. Ucapan penghargaan juga ditujukan kepada Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, UKM dan semua yang telah terlibat dalam menjayakan kajian ini.

RUJUKAN

- Asmawati, D. 2009. *Psikologi untuk golongan profesional*. Universiti Kebangsaan Malaysia. McGraw-Hill (Malaysia) Sdn. Bhd.
- Augustine, L.F., Vazir, S., Rao, S.F., Rao, M.V.V., Laxmaiah, A., & Nair, K.M. 2011. Perceived stress, life events & coping among higher secondary students of Hyderabad India: A pilot study. *Indian J Med Res*. 134: 61-68
- Assadi, S.M., Nakhaei, M.R., Najafi, F. and Fazel, S. 2007. Mental health in three generations of Iranian medical students and doctors. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol.* 42: 57-60.
- Azrul Hisham Abdul Manaf. 2009. *Faktor-Faktor Tekanan Dan Kesannya Kepada Guru Sekolah Menengah Kebangsaan: Satu Kajian Di Daerah Timur Laut, Pulau Pinang*. Universiti Utara Malaysia.
- Bachanas, P., & Kaslow, N. 2001. Depressive disorders. Dalam Hughes, J., Greca, A., dan Conoley, J. *Handbook of psychological services for children and adolescents*. New York: Oxford University Press
- Backavić, D.V., Živojinović, J.I., Maksimović, J., & a Maksimović, M. 2012. Gender differences in academic stress and burnout among medical student in final years of education. *Psychiatria danubina*. 24(2): 175-181
- Bakar, N.R.A. 2006. Pendidikan dan segregasi pekerjaan mengikut gender. *Akademika*. 67: 53-57
- Başari, S., Latifoğlu, G., & Güneiyli, A. 2018. Influence of bibliotherapy education on the social-emotional skills for sustainable future. *Sustainability*. 10: 4832-4844
- Dalky, H.F., & Gharaibeh, A. 2018. Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. *Nurs Forum*. 1-8
- Feldman, R.S. 2010. *Psychology and your life: Stress and coping* (pp. 498-507). International Edition. New York, The Mc-Graw-Hill.
- Fleming, R., Baum, A., Gisriel, M.M. & Gatchel, R.J. 1982. Mediating influences of social support on stress at three-mile island. *Journal of Human Stress*. 8: 14-22
- Fortana, D. & Abouserie, R. 1993. Stress Level, Gender and Personality Factors in Teachers. *British Journal of Education Psychology*. Jun. 63 (2):261-270.
- Goodman, L. 2017. Mental health on university campuses and the needs of students they seek to serve. *Building Healthy Academic Communities Journal*. 1(2): 31-44
- Haugaard, J. J. 2001. *Problematic behaviors during adolescence*. New York: Mcgraw-Hill Companies, Inc.
- Hoo Chee Lim. 2008. *Analisis Profail Kesihatan Mental Mahasiswa Universiti Malaysia Sabah*. Universiti Malaysia Sabah.
- Iksan, Z., Halim, L., & Osman, K. 2006. Sikap terhadap sains dalam kalangan mahasiswa sains di peringkat menengah dan matrikulasi. *Pertanika J. Soc. & Hum.* 14(2): 131-147
- Ingersoll, G. M. 1989. *Adolescents* (ed. ke-2). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Institut Kesihatan Umum. 2017. *National health and morbidity survey (NHMS) 2017: Key findings from the adolescent health and nutrition surveys*. Ministry of Health Malaysia, Kuala Lumpur.
- Intan, N.M.S., Norlija, K., Nur, F.I., Haazik, M.M., Yusof, M.A. 2011. Tahap pengetahuan mengenai kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa institute pengajian tinggi awam (IPTA): Kajian kes di UKM Bangi. *Jurnal Personalia Pelajar*. 14: 37- 44
- Islam, M.A., Low, W.Y., Tong W.T., Yuen, C.C.W., & Abdullah, A. 2018. Factors associated with depression among university students in Malaysia: A cross-sectional study. *The 2nd international meeting of public health 2016*. 415-427.
- Jafari, N., Loghmani, A., & Montazeri, A. 2012. P-1011- Mental health of medical student in different levels of training. *Int J prev. med.* 1: 107-112.
- Kementerian Pendidikan Tinggi. 2017. *Laporan Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statistics) 2017*. <https://www.moe.gov.my/muat-turun/laporan-dan-statistik/pendidikan-tinggi/buku-perangkaan/2017-5>
- Kohn, J.P., and Frazer, G. H. 1986. An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59: 415-426.
- Kohn, J.P., and Frazer, G. H. 1986. An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59: 415-426.
- Kugbey, N., Osei-Boadi, S., & Atefoe, E. A. 2015. The Influence of Social Support on the Levels of Depression, Anxiety and Stress among Students in Ghana. *Journal of Education and Practice*. 6(25): 135-140
- Kumar, G.S., Jain, A., & Hegde, S. 2012. Prevalence of depression and its associated factors using beck depression inventory among students of a medical college in Karnataka. *Indian J Psychiatry*. 54(3): 223-226
- Lin, K.J., Hsieh, Y.H., & Lian, W.S. 2018. Knowledge and personality traits moderated by transformational leadership. *Human System Management*. 37: 67-80
- Mahawar, P., Phadnis, S., Ghosh, G., Kataria O.P., &

- Dixit, S. 2011. Psychological morbidity in students of medical college and science and art college students – A comparative study. *Online journal of health and allied sciences*. 10(2)
- Malek Muhamat Said. 2007. *Mengurus Bimbingan & Kaunseling Sekolah*. Pahang: PTS Professional Publishing Sdn. Bhd.
- Mat Zin Mat Nawi. 2002. *Hubungan di Antara Personaliti dengan Tekanan Kerja Dan Komitmen Para Pekerja Terhadap Organisasi: Satu Kajian Di MCIS, Petaling Jaya, Selangor Darul Ihsan*. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Mey, S.C., & Siew, L.S. 2005. Kemurungan di kalangan mahasiswa: satu kajian kes. *Jurnal pendidik dan pendidikan*. 20: 113-129.
- Moffat, K.J., McConnachie, A., Ross, S., & Morrison, J.M. 2004. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical education*. 38: 482-491.
- Mohd Majid Konting. 1990. *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa Dan Pustaka.
- Mohd Safian Mohd Tajuddin. 2007. *Kesan Aspek Kesihatan Terhadap Produktiviti Kerja Dalam Kalangan Pensyarah Maktab Perguruan*. Universiti Sains Malaysia.
- Mohd Suhaimi, M. & Rozita, I. 2018. Perbezaan Gender Tekanan Psikologikal dan Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar Prasiswazah. *Jurnal Personalia Pelajar*, 21(1), 55-66.
- Muni, A. K. and Pavigrahi, B., 1997, Effect of maternal employment on school going children's adjustment problems. *J Comm. Guid.Res.*, 14 (3): 209-216.
- Nguyen, M.H., Lee, T.T., & Meirmanov, S. 2019. Depression, acculturative stress, social connectedness among international university students in Japan: A statistical investigation. *Sustainability*. 11: 1-19
- Othman Mohd Johan & Norazmah Mohamad Roslan. 2010. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Remaja Terlibat Dalam Masalah Sosial di Sekolah Tunas Bakti, Sg Lereh, Melaka*. UTM: Fakulti Pendidikan.
- Radhakrishnan, G. (2013). Non-Experimental Research Designs: Amenable to Nursing Contexts. *Asian journal nursing education and research*. 3(1): 25-28
- Ristić, D.I., Hinić, D., & Jović, J. 2012. Evaluation of the beck depression inventory in a nonclinical student sample. *West Indian med.j.* 61(5): 489-493.
- Schultz, D.P. 1981. *Theories of Personality*. California: Brooks Cole Publishing Company.
- Segal, D.L., Coolidge, F.L., Cahill, B.S., & O'Riley, A.A. 2008. Psychometric properties of the beck depression inventory-II (BDI-II) among community-dwelling older adults. *Behavior modification*. 32(1): 3-20.
- Seta, C.E., Paulus, P.B. & Baron, R.A. 2000. *Effective Human Relations: A Guide to People at Work*. Boston: Allyn and Bacon.
- Sigelman, C.K. & Rider, E.A. 2003. *Life-Span Human Development*, (4th ed.), Wadsworth, Singapore.
- Sohana, A.H. 2019. Tahap kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa institute pengajian tinggi: Kajian literasi. E-prosiding persidangan antarabangsa sains sosial dan kemanusiaan. *PESAKA*. 329-335
- Srividhya, V. 2007. *Mental health and adjustment problems of students of Navodhaya, central and state schools*. Thesis Master of Home Science. University of Agricultural Sciences.
- Sullivan, P., Blacker, M., & Murphy, J. 2019. Level of psychological distress of Canadian university student-athletes. *Canadian journal of higher education*. 49(1): 47-59
- Tamini, B.K., & Far, M.A.M. 2009. Mental health and life satisfaction of Irani and Indian students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 35(1): 137-141
- Wade, T., Cairney, J., & Pevalin, D. 2002. Emergence of Gender Differences in Depression During Adolescence: National Panel Results from Three Countries. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41, 2, 190-198.
- Warwick, I., Maxwell, C., Simon, A., Statham, J., & Aggleton, P. 2006. *Mental health and emotional well-being of students in further education – a scoping study*. Laporan Thomas Coram Research Unit. Institute of Education, University of London.
- Zulkefry, N.S., & Baharudin, R. 2010. Using the 12-item general health questionnaire (GHQ-12) to assess the psychological health of Malaysian college students. *Global journal of health science*. 2(1): 73-80.

Mohd Suhaimi Mohamad*

Pusat Pengajian Psikologi dan Pembangunan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

Mohd Haazik Mohamed
Fakulti Psikologi dan Pendidikan,
Universiti Malaysia Sabah,
88400, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia

*Pengarang untuk surat menyurat; e-mel: msuhaimi@ukm.edu.my

Diserahkan: 28 Jun 2020

Diterima: 29 Jun 2020