

SOKONGAN SOSIAL DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PELAJAR UNIVERSITI

Nur Atiqah Abdullah

*Pusat Kajian Penciptaan Nilai dan Kesejahteraan Insan,
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Universiti Kebangsaan Malaysia,
E-mel: atiq@ukm.edu.my*

Nurul Taqwa Md Rajab

*Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Universiti Kebangsaan Malaysia,
Emel: a172789@siswa.ukm.edu.my*

Norazila Mat

*Pusat Kajian Penciptaan Nilai dan Kesejahteraan Insan,
Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, Universiti Kebangsaan Malaysia,
Emel: norazila@ukm.edu.my*

ABSTRAK

Tekanan akademik dan kurang sokongan sosial boleh menjejaskan kestabilan emosi dan mengganggu kesejahteraan psikologi pelajar universiti. Kajian ini bertujuan untuk mengenalpasti peranan sokongan sosial dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar prasiswazah. Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif dan borang soal selidik dalam talian telah diaplikasikan untuk tujuan pengumpulan data. Seramai 185 orang pelajar prasiswazah daripada Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) telah terlibat dalam kajian ini. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan Indeks Kesejahteraan Psikologi WHO (World Health Organization Well-Being Index, WHO-5) digunakan sebagai alat pengukuran kajian. Analisis regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis kajian. Hasil kajian menunjukkan pelajar menerima sokongan sosial yang tinggi daripada keluarga, rakan-rakan dan orang yang penting dalam hidup mereka. Sokongan sosial juga didapati memberikan sumbangan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti. Terdapat keperluan untuk membangunkan daya tahan pelajar, di samping memberikan sokongan sosial yang berterusan. Ini penting untuk membolehkan pelajar universiti menguruskan tekanan secara berkesan, seterusnya meningkatkan pencapaian akademik dan mencapai kesejahteraan psikologi.

Kata Kunci: Sokongan sosial, Kesejahteraan psikologi, Pelajar universiti, Malaysia

PENGENALAN

Perubahan persekitaran pembelajaran, krisis kesihatan dan kesukaran ekonomi telah memberi kesan kepada para pelajar universiti hingga menyebabkan peningkatan stres, kebimbangan dan kemurungan yang juga dikaitkan dengan ketidakpastian tentang kejayaan akademik dan peluang pekerjaan (Browning et al. 2021; Aristovnik et al. 2020). Beberapa kajian terkini juga menunjukkan pelajar universiti mengalami stres, kebimbangan dan kurang motivasi kerana beban kewangan, kurang kemudahan teknologi dan rangkaian internet serta ketidakpastian kerjaya di masa hadapan (Sundarasan et al. 2020). Selain itu, beban akademik, kurang sokongan sosial dan kebimbangan sosial turut menyumbang kepada stres pelajar dan sekiranya tidak dibendung, ia dapat menjejaskan kesejahteraan psikologi pelajar (Abdullah, Mat & Alias, 2024; McIntyre et al. 2018).

Kehidupan pasca pandemik telah banyak berubah. Ini termasuklah kehidupan pelajar di universiti. Para pelajar perlu beradaptasi dengan cepat dan mempelajari pelbagai kaedah baru untuk membolehkan mereka mengikuti pembelajaran secara atas talian dengan berkesan. Keadaan ini menyebabkan sesetengah pelajar mengalami tekanan emosi. Pelajar yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan cara pembelajaran baharu dan menghadapi kesukaran untuk mendapatkan bantuan dan sokongan daripada rakan sebaya semasa kuliah dalam talian didapati cenderung mengalami stres yang agak ketara (Fazley Fadzil, Nur Najwa & Siti Sarah, 2020). Cabaran sebegini menyebabkan pelajar universiti mengalami tekanan perasaan dan kebimbangan (Alias et al., 2021), sekiranya berpanjangan ia dapat memberi kesan yang negatif terhadap kesejahteraan psikologi pelajar.

Kajian lalu menunjukkan sokongan sosial memainkan peranan yang penting dalam kehidupan golongan muda kerana ia dapat melindungi mereka daripada stres yang berlebihan dan emosi negatif (Mai et al., 2021). Tahap sokongan sosial yang rendah seringkali dikaitkan dengan tahap kemurungan yang tinggi (Xu, Li & Yang, 2018). Menurut Nur Hannan dan Zanariah (2020), golongan pelajar amat memerlukan sokongan sosial daripada orang sekeliling yang rapat seperti ahli keluarga dan rakan-rakan untuk menyelesaikan masalah. Kekurangan sokongan daripada rakan sebaya juga merupakan salah satu punca tekanan apabila berhadapan dengan cara pembelajaran dan persekitaran baharu, serta kurang sistem sokongan yang baik dalam pembelajaran (Ismail et al., 2016; Fazley et al., 2019).

Kesejahteraan psikologi merupakan salah satu dimensi dalam kesejahteraan individu dan ia penting untuk menjamin pencapaian dan prestasi individu dalam pelbagai aspek kehidupan (Abdullah et al., 2020; Stuart, Biddle, Kenneth & Stephen, 2000). Kesejahteraan psikologi digambarkan sebagai keadaan dan keupayaan individu dalam menghadapi tekanan, konflik, membangkitkan motivasi dan keyakinan diri (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2005). Krisis kesihatan yang telah melanda seluruh dunia telah menjejaskan kestabilan emosi individu kesan daripada kebimbangan terhadap jangkitan penyakit, kehilangan orang tersayang, lebih-lebih lagi bagi pelajar yang telah disahkan mengalami masalah kemurungan dan gangguan mental (Muhammad Adib Farhan, 2020).

Kajian lalu banyak membincangkan tentang stres akademik dan isu kesihatan mental yang dialami oleh pelajar universiti (Browning et al., 2021; Fazley et al., 2020; Alias et al., 2021). Namun masih kurang kajian yang meninjau sejauhmana sokongan sosial yang diterima pelajar dan kesannya terhadap kesejahteraan psikologi mereka. Pelajar universiti merupakan pewaris kepimpinan negara di masa hadapan. Justeru, kajian ini penting untuk memahami faktor-faktor yang menyumbang kepada kesejahteraan psikologi pelajar. Maka, kajian ini bertujuan untuk, pertama, mengenalpasti tahap sokongan sosial dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti. Kedua, mengenalpasti hubungan antara sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi pelajar universiti. Ketiga, mengenalpasti sejauhmana pengaruh sokongan sosial terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti.

TINJAUAN LITERATUR

Sokongan sosial merujuk kepada pelbagai bentuk sokongan material dan emosi yang diterima oleh seseorang daripada orang lain (Brannon & Feist, 2004). Sokongan sosial juga sering dikaitkan dengan bantuan orang sekeliling dalam kehidupan seseorang yang meliputi ahli keluarga, saudara-mara, jiran tetangga dan rakan sebaya (Thoits, 2010). Menerusi sokongan yang diberikan, ia dapat melindungi seseorang daripada tekanan perasaan, serangan panik, kebimbangan dan kemurungan yang dapat menjejaskan kesejahteraan dan kesihatan mental individu (Wang et al., 2018; Cohen & Janicki-Deverts, 2010). Kajian lalu juga menunjukkan sokongan sosial dapat bertindak sebagai penampan yang membantu dalam mengurangkan stres dan kesukaran yang dialami serta dapat menstabilkan mood (Mai et al., 2021). Justeru, bagi pelajar universiti yang mudah terkesan dengan tekanan persekitaran, sokongan berterusan daripada orang sekeliling adalah penting untuk mendorong mereka agar lebih bersemangat dalam pengajian dan berkembang maju dalam kehidupan.

Hasil kajian Arulrajah (2005) terhadap pelajar universiti di Malaysia menunjukkan bahawa gaya menangani tekanan serta sokongan sosial mempunyai hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologi. Beberapa kajian lain mendapati walaupun responden terdiri daripada kumpulan yang berbeza, kesejahteraan psikologi yang dialami dapat memberi impak yang besar dalam kehidupan mereka (Arulrajah, 2005; Boman, Bryman & Moller, 2004; Wenzel et al., 2002). Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologi merujuk kepada usaha seseorang untuk merealisasikan potensi diri bagi mencapai kesempurnaan hidup. Manakala White (2004) berpandangan bahawa kesejahteraan psikologi berkait rapat dengan kesihatan emosi, estim diri yang tinggi, hubungan yang positif dengan orang lain, kebimbangan yang rendah serta kurang mengalami kemurungan.

Kajian Zheng dan Ma (2020) terhadap penduduk di China menunjukkan tahap kesejahteraan mental responden adalah tinggi, dengan lebih separuh daripada responden (69%) tidak mengalami stres akibat pandemik. Ini kerana semasa wabak ini melanda, hampir 68% responden mengambil berat tentang kesihatan mental. Dalam konteks institusi pengajian tinggi di Malaysia, kajian Minhat dan Alawad (2019) dan Lee dan Syaid (2017) menunjukkan tahap kesihatan mental pelajar adalah tinggi. Kajian tersebut juga mendapati hanya 23% pelajar yang mengalami kebimbangan yang tinggi dan 8-11% pelajar yang mengalami depresi.

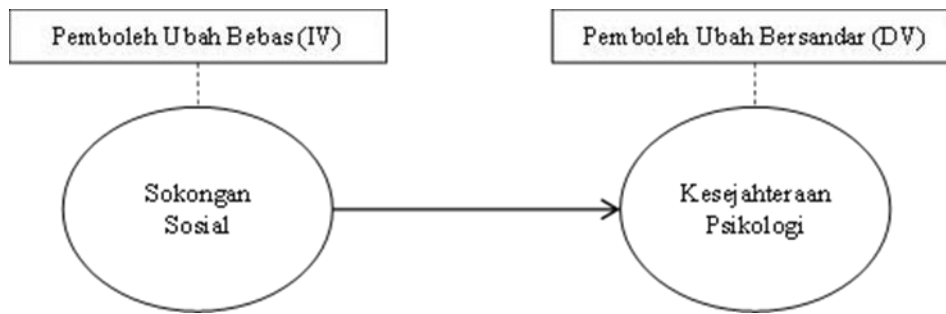
Kajian lain oleh Mohd Shah (2005) menunjukkan bahawa kebanyakan remaja mengalami tekanan emosi dan gangguan psikologi yang berpunca daripada faktor keluarga dan persekitaran. Isu konflik keluarga menyebabkan pelajar mengalami stres akibat gangguan emosi dan menjejaskan pembelajaran mereka. Seterusnya hasil kajian Mustapha (2000) mendapati sokongan sosial amat penting dalam membantu menangani ketidakstabilan emosi pelajar. Apabila sistem sokongan dalam masyarakat tidak berfungsi atau tidak mencukupi, ia akan menyebabkan kawalan emosi turut terjejas. Sokongan sosial merupakan faktor penting yang dapat melindungi individu, khususnya golongan muda daripada terdedah kepada stres dan kemurungan. Sokongan sosial yang lemah bukan hanya menyukarkan kehidupan golongan muda, ia juga mempengaruhi sikap dan tingkah laku negatif seperti cenderung bersendirian, tidak suka bergaul, motivasi rendah, murung dan mudah tersinggung (Rohany et al., 2016; Cohen & Wills, 1985).

Daripada perspektif psikologi positif, kajian mengenai kesejahteraan psikologi adalah penting kerana ia membolehkan kefahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang menyumbang kepada kekuatan, kefungsi, kebaikan dan kemajuan individu serta masyarakat (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Ia juga adalah kajian saintifik tentang potensi dan kefungsi manusia yang optimum dengan tumpuan terhadap kesihatan, kegembiraan, kebahagiaan, prestasi tinggi dan kualiti hidup. Menurut Seligman dan Csikszentmihalyi (2000), pendekatan psikologi positif bertujuan untuk membangunkan individu agar dapat melakukan yang terbaik dan mencapai kejayaan dalam kehidupan. Justeru, menerusi kajian ini, diharapkan kefahaman mengenai faktor persekitaran menerusi konstruk sokongan sosial dan kaitannya dengan kualiti positif yang dimiliki oleh individu serta kesejahteraan psikologi dapat dipertingkatkan.

Berdasarkan Teori Ekologi Bronfenbrenner (1979), kehidupan individu sebagai pelajar berada dalam persekitaran mikrosistem yang mempunyai hubungan dan interaksi rapat dengan ahli keluarga, rakan-rakan, guru atau pensyarah dan jiran tetangga. Orang sekeliling dalam kehidupan pelajar dapat mempengaruhi perkembangan psikologinya. Kasih sayang dan perhatian ibubapa memberi kesan yang berbeza kepada anak-anak. Begitu juga sikap dan reaksi pelajar dapat mempengaruhi sikap ibu bapa dan ahli keluarga yang lain. Pelajar yang mempunyai sifat positif dan berkelakuan baik lebih disenangi oleh orang sekeliling. Ini juga memberi kesan terhadap sokongan sosial yang mereka terima.

KERANGKA KONSEPTUAL KAJIAN

Rajah 1 menggambarkan kerangka konseptual kajian. Pemboleh ubah bebas kajian ini ialah sokongan sosial. Manakala pemboleh ubah bersandar ialah kesejahteraan psikologi pelajar. Sokongan sosial dijangka mempengaruhi secara langsung kesejahteraan pelajar universiti.



Rajah 1: Kerangka Konseptual Kajian

Beraskan Rajah 1, dua hipotesis yang diuji adalah seperti berikut:

Hipotesis 1: Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi pelajar universiti.

Hipotesis 2: Sokongan sosial mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti.

METOD KAJIAN

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif berbentuk tinjauan. Data kajian dikumpulkan secara dalam talian dengan menggunakan borang soal selidik *Google-form*. Sampel kajian terdiri daripada 185 orang pelajar prasiswazah yang mengikuti program pengajian sarjana muda pentadbiran perniagaan di Fakulti Ekonomi dan Pengurusan, UKM. Pemilihan sampel adalah secara rawak daripada kursus- kursus pentadbiran perniagaan yang ditawarkan pada sesi pengajian 2022-2023. Sasaran kajian adalah seramai 300 responden. Namun hanya 225 maklumbalas yang telah diterima. Daripada jumlah tersebut, hanya 185 yang telah dipilih untuk dianalisis selanjutnya selepas proses saringan dan pembersihan data.

Soal selidik kajian ini mengandungi maklumat demografi responden seperti jantina, umur, CGPA terkini, tahun pengajian dan bangsa. Konstruk sokongan sosial diukur menggunakan instrumen *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, Zimet, Dahlem & Farley, 1988) yang mengandungi 12 item dan diukur diukur berdasarkan skala Likert 5 mata (1- Tidak pernah, 5- Sangat kerap). Manakala instrumen kesejahteraan psikologi adalah berdasarkan Indeks Kesejahteraan Psikologi WHO (*World Health Organization Well-Being Index, WHO-5*) yang terdiri daripada 5 item dan dinilai mengikut skala Likert 6 mata (1- Tidak sama sekali, 6- Sentiasa). Seterusnya, data kajian dianalisis dengan menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 27. Teknik analisis data adalah menggunakan ujian deskriptif, analisis kebolehppercayaan, normaliti, korelasi dan regresi.

HASIL KAJIAN DAN PERBINCANGAN

Jadual 1 menunjukkan profil responden bagi kajian ini. Majoriti responden (75.7%) terdiri daripada pelajar perempuan, berumur 22-24 tahun (51.4%) dan berbangsa Melayu (84.3%). Bangsa lain, ialah Cina (8.1%) dan diikuti India (4.9%). Dari segi pencapaian akademik berdasarkan keputusan CGPA terkini, majoriti responden (55.1%) mempunyai CGPA di antara 3.0 - 3.66, diikuti dengan 32.9% responden mencapai CGPA di antara 3.67 - 4.0.

Jadual 1: Profil Responden (N = 185 responden)

Profil	Responden	Kekerapan (N)	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	45	24.3
	Perempuan	140	75.7
Umur	18-21 tahun	73	39.5
	22-24 tahun	95	51.4
	25-28 tahun	11	5.9
	29 tahun dan keatas	6	3.2
	CGPA	3.67 - 4.00	61
	3.00 - 3.66	102	55.1
	2.50 - 2.99	20	10.8
	2.00 - 2.49	2	1.08
Bangsa	Melayu	156	84.3
	Cina	15	8.1

India	9	4.9
Lain-lain	5	2.7

Hasil ujian deskriptif menunjukkan tahap sokongan sosial (SS) dan kesejahteraan psikologi (KP) pelajar adalah tinggi dengan nilai min masing-masing adalah (SS, min=3.778) dan (KP, min=4.599). Seterusnya analisis kebolehpercayaan telah dilakukan bagi menentukan kebolehpercayaan instrumen kajian. Jadual 2 menunjukkan nilai Cronbach's Alpha kedua-dua pemboleh ubah kajian adalah tinggi. Nilai kebolehpercayaan melebihi 0.70 menunjukkan item-item konstruk mempunyai konsistensi dalaman yang baik, lebih stabil dan dapat mengukur sesuatu konstruk dengan lebih tepat (Hair et al., 2010). Maka, dapat dirumuskan bahawa instrumen kajian mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi dan sesuai digunakan dalam konteks kajian ini.

Jadual 2: Keputusan Analisis Kebolehpercayaan Alat Pengukuran

Pemboleh ubah	Cronbach's Alpha	Bil. Item
Sokongan Sosial	0.921	12
Kesejahteraan Psikologi	0.904	5

Seterusnya Jadual 3 memaparkan keputusan analisis korelasi yang menunjukkan sokongan sosial mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologi ($r = 0.478$, $p < 0.01$) dengan kekuatan hubungan yang sederhana (Cohen, 1998). Oleh itu, hipotesis pertama yang menjangkakan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sokongan sosial dengan kesejahteraan psikologi pelajar universiti berjaya diterima.

Jadual 3: Keputusan Analisis Korelasi

Pemboleh ubah	Kesejahteraan Psikologi Pelajar (Pekali r)
Sokongan Sosial	0.478**

** Signifikan pada aras $p < 0.01$

Sebelum analisis Regresi dijalankan, ujian normaliti telah dilaksanakan bagi memastikan data bertaburan normal. Dengan merujuk kepada Pallant (2011), kriteria normaliti dapat ditentukan apabila nilai skewness dan kurtosis berada atau menghampiri julat ± 1.0 . Hasil ujian menunjukkan data adalah bertaburan normal dengan nilai skewness dan kurtosis berada di antara -1 dan +1. Maka, berdasarkan keputusan ini, ujian selanjutnya dapat diteruskan.

Jadual 4: Analisis Normaliti bagi Sokongan Sosial dan Kesejahteraan Psikologi

Pembolehubah	Nilai Skewness	Nilai Kurtosis
Sokongan Sosial	-0.585	0.187
Kesejahteraan Psikologi	-0.148	-0.514

Akhir sekali, analisis Regresi linear dilakukan bagi menguji hipotesis kedua, iaitu menentukan sama ada sokongan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologi pelajar universiti (Jadual 5). Keputusan analisis Regresi menunjukkan sokongan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi dengan nilai ($R^2 = 0.221$). Ini bermakna 22% varians dalam kesejahteraan psikologi pelajar universiti dapat dijelaskan oleh faktor sokongan sosial ($F(1, 185) = 52$, $p < 0.001$). Justeru, dapatan ini menyokong hipotesis kedua dan membuktikan bahawa sokongan sosial merupakan peramal yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar universiti.

Jadual 5: Keputusan Analisis Regresi bagi Menilai Pengaruh Sokongan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti

Pemboleh ubah	B	Beta (β)	t	Sig. p	R^2	Adjusted R^2	Hipotesis disokong:
Konstan	2.558		9.435	0.001*			
Sokongan Sosial	0.505	0.471	7.214	0.001*	0.221	0.217	Ya

$F(1, 185) = 52$,
 $P < 0.001$

Keputusan kajian ini selari dengan beberapa hasil kajian lain, antaranya kajian Mohd Khir et al. (2020) yang menunjukkan sokongan sosial daripada keluarga dan rakan-rakan menyumbang secara positif kepada kesihatan psikologi mahasiswa. Berdasarkan teori psikososial dan kajian lepas yang menerangkan hubungan sokongan sosial dengan masalah kesihatan mental, didapati bahawa sokongan sosial yang lemah cenderung menyebabkan seseorang mengalami kemurungan (Mohd Khir et al. 2020; Rohany et al., 2016; Cohen & Wills, 1985).

Seterusnya, menurut Sri Nurhayati, et. al (2020), mahasiswa yang banyak menerima sokongan sosial cenderung lebih kuat, berdaya tahan, cekal dan tidak mudah berputus asa meskipun berhadapan dengan kesukaran. Sokongan sosial yang tinggi juga dapat membina daya tahan pelajar dan membolehkan mereka mencapai tahap kesejahteraan yang tinggi (Mohd Sukor, Mohamad Aun & Zakaria, 2019). Seterusnya, menurut Md Nawi et al. (2017), menerusi sokongan sosial, seseorang terdorong untuk mencapai matlamat dalam hidup, mempunyai kekuatan untuk kembali pulih daripada masalah kesihatan dan mencapai tahap kesejahteraan yang lebih baik. Sokongan sosial juga dapat membina keterikatan, rasa kekitaan, harga diri, rasa lebih gembira dan akhirnya meningkatkan kesejahteraan hidup (Md Nawi et al., 2017).

KESIMPULAN

Kesimpulannya, sokongan sosial penting dalam menjamin kesejahteraan psikologi pelajar universiti, khususnya ketika berhadapan dengan cabaran kehidupan di universiti, perubahan lanskap pendidikan, kesukaran ekonomi dan ketidakpastian pasaran pekerjaan. Tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi penting untuk membolehkan pelajar berperanan secara aktif, positif dan mencapai kecemerlangan akademik. Hasil kajian ini memberikan beberapa implikasi penting. Ibubapa dan ahli keluarga, rakan-rakan, para pensyarah, pihak universiti dan mahupun kerajaan, semuanya berperanan penting dalam membentuk persekitaran yang kondusif bagi menjamin kesejahteraan mahasiswa. Pelbagai bentuk sokongan boleh ditawarkan seperti sokongan moral dan emosi serta material, yang merangkumi sistem sokongan pembelajaran dan kesihatan mental dan psikologi yang lebih menyeluruh. Pemerkasaan dan pembangunan mahasiswa menerusi penerapan nilai-nilai kemanusiaan juga dapat memastikan mahasiswa berkembang maju, meningkatkan potensi diri dan memberikan impak positif terhadap pembangunan lestari dan memacu pertumbuhan ekonomi. Kajian ini hanya melibatkan satu fakulti di di Universiti Kebangsaan Malaysia. Oleh yang demikian, kajian di masa hadapan boleh diperluaskan dengan melibatkan pelbagai universiti di Malaysia agar keputusan kajian lebih relevan dan dapat digeneralisasikan dalam konteks yang lebih luas.

PENGHARGAAN

Setinggi-tinggi penghargaan dan terima kasih diucapkan kepada FEP, UKM di atas pemberian GERAN INISIATIF PENYELIDIKAN, GIP (EP-2021-025).

RUJUKAN

- Abdullah, N.A., Mat, N., & Alias, J. (2024). Resilience and Psychological Well-Being of University Students During the Covid-19 Pandemic. *International Journal of Religion*, 5(11), 7546-7552.
- Abdullah, N.A., Hassan, N.A., Juhdi, N.H., & Mat, N. (2020). Pengaruh Nilai Kerja Terhadap Tingkah Laku Inovatif dan Kesejahteraan Psikologi: Modal Psikologi sebagai Pengantara. *International Journal of Management Studies*, 27(1), 123-150.
- Alias, A., Shaban, S. H., Arifain, S.M.K., & Karim, A.K.A. (2021). Hubungan Kesunyian dengan Ketagihan Internet dalam Kalangan Pelajar Kolej Universiti Islam Melaka Semasa Pandemik COVID-19. *Jurnal 'Ulwan*, 6(1), 65-79.
- Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N. & Umek, L. (2020). Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability*, 12(20), 8438.
- Arulrajah, A. A. (2005). Hubungan Kesihatan Psikologi dengan Persepsi Tekanan, Stail Menangani Tekanan, dan Sokongan Sosial di Kalangan Pelajar Universiti. Tesis sarjana yang tidak diterbitkan, Universiti Putra Malaysia, Serdang, Selangor.
- Boman, U. W., Bryman, I., & Moller, A. (2004). Psychological Well-Being in Women with Turner Syndrome: Somatic and Social Correlates. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 25, 211-219.
- Brannon, L. & Feist, J. (2004). *Health Psychology: An Introduction to Behaviour and Health*. Singapore: Thomson Wadsworth.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments By Nature and Design*. Cambridge, London: Harvard University Press.
- Browning, H.E.M., Larson LR, Sharaievskia I, Rigolon A, McAnirlin O, Mullenbach, et al. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *Plos One*, 16(1), e0245327.
- Cohen, S. & Wills, T.A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(3), 10-357.
- Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. (2010). Can We Improve Our Physical Health by Altering Our Social Networks? *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 375-378.
- Fazley Fadzil, Nur Najwa Ariena M.N. & Siti Sarah (2020). Kesan-kesan Wabak Covid-19 Terhadap Kehidupan Sehari-hari Pelajar-pelajar Universiti. Laporan survey. File:///C:/Users/User/Downloads/FinalReport.pdf.
- Ismail, M. D., Md Zin, N. S., & Abdul Hamid, R. (2016). Pembelajaran-e, Tekanan dan Komitmen Belajar dalam Kalangan Pelajar Sains Sosial di Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar*, 19(1), 55-64.
- Kementerian Kesihatan Malaysia. (2005). *Manual mesej utama dan sokongan: Kempen cara hidup sihat setting tempat kerja*. Kuala Lumpur: Bahagian Pendidikan Kesihatan Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Lee, M. F. & Syaid, S. (2017). Factors Contributing Towards Malaysian Technical University (MTU) Students' Mental Health. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 25 (S), 93-100.
- Mai Y, Wu YJ, Huang Y. (2021). What Type of Social Support Is Important for Student Resilience During COVID-19? A Latent Profile Analysis. *Frontiers in Psychology*, Jun 22(12), 646145.
- McIntyre, J.C., Worsley, J., Corcoran, R., Woods, P.H. & Bentall, R.P. (2018) Academic and non-academic predictors of student

- psychological distress: the role of social identity and loneliness, *Journal of Mental Health*, 27(3), 230-239.
- Md Nawi, N.H., Ahmat, M.F., Sied Esahak, S.M.F., Awang Hamat, Z. & Iesnordin, I. (2017). Hubungan antara Sokongan Sosial dengan Kemurungan dalam Kalangan Penagih Dadah. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 20, 29–49.
- Minhat, H.S. & Alawad, T.A. (2019). Risks of Mental Problems Among Medical Students in a Public University in Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(SP3), 65-69.
- Mohd Khir, A., Rodzuwan, N.A., Md. Noor, A., Wan Jaafar, W. M., Hassan, M. (2020). Sokongan Sosial, Penghargaan Kendiri dan Kemurungan dalam Kalangan Mahasiswa di Universiti. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(11), 33 – 42.
- Mohd Shah, Fariza. (2005). Tekanan emosi remaja Islam. *Islamiyyat: Jurnal Antarabangsa Pengajian Islam*, 27 (1), 3-23.
- Muhammad Adib Farhan A. (2020). Wabak Covid-19; Mahasiswa Manja & Kesihatan Mental: Sejauh Mana Kebenarannya? <https://medium.com/@adibbtp/wabak-covid19-mahasiswa-manja-kesihatan-mental-sejauh-mana-kebenarannya-63a748245469>.
- Mohd Sukor, Noraini, Mohamad Aun, Nur Saadah & Zakaria, Ezarina. (2019). Sokongan Sosial, Daya Tahan dan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Institusi Perlindungan Jabatan Kebajikan Masyarakat. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 16(9), 184-198.
- Nur Hannan, L. & Zanariah, I. (2020). Kemurungan dan Keamatan Sokongan Sosial dengan Kepuasan Hidup dalam kalangan Pelajar Universiti di Malaysia. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(6), 68-78.
- Omar, Noralina. (2018). Kesejahteraan Hidup Kanak-Kanak. Kuala Lumpur: Universiti Malaya.
- Pallant, J. (2011). SPSS Survival Manual. Australia: Ligare Book Printer Sydney.
- Rohany N., Zainah A.Z., Rozainee K., Wan Shahrzad W.S., Mohd. Norahim M.S. & Aizan Sofia A. (2016). Hubungan antara kesunyian dan sokongan sosial terhadap kemurungan dalam kalangan wanita hamil tanpa nikah. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 30 (1) (2016), 152-159.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *The American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sri Nurhayati, S., Fonyy Dameati H. & Noor Aishah R. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36-57.
- Stuart, J.H.B., Kenneth, R.F. & Stephen, H.B. (2000). *Physical Activity and Psychological Well-Being*. 1st Ed. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G.M., Khoshaim, H. B., Hossain, S.F.A., & 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.
- Thoits, P. A. (2010). Stress and Health Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 41–53.
- Wang, P., Xiong, Z. & Yang, H. (2018). Relationship of Mental Health, Social Support, and Coping Styles among Graduate Students: Evidence from Chinese Universities. *Iranian Journal of Public Health*, 47(5), 689-697.
- Wenzel, L.B., Donnelly, J.P., Fowler, J.M., Habbal, R., Taylor, T.H. Noreen, A. & Cella, D. (2002). Resilience, Reflection, and Residual Stress in Ovarian Cancer Survivorship: A Gynaecologic Oncology Group Study. *Psycho-Oncology*, 11, 142-153.
- World Health Organization. (2024). The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5). Geneva: World Health Organization. License: CC-BY-NC-SA 3.0 IGO
- Zaidah Mustapha. (2000). Orang Melayu dan Emosi. *Laporan Sabatikal UKM*. Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia, Bangi, Selangor.
- Zheng, Y.F. & Ma, Z.F. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life Among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 2381.
- 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.