

Kesihatan Mental dan Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar Sekolah Menengah

(Mental Health and Parental Social Support of Secondary School Students)

Zuhaila @ Aishah Abu Bakar^{1*}, Shahlan Surat², Saemah Rahman³

¹Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: aishahcomel633@gmail.com

²Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: drshahlan@ukm.edu.my

³Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), 43600 Bangi, Selangor, Malaysia.

Email: drsaemahrahman@yahoo.com.my

CORRESPONDING AUTHOR (*):

Zuhaila @ Aishah Abu Bakar
(aishahcomel633@gmail.com)

KATA KUNCI:

Kesihatan Mental
Sokongan Sosial
Peranan Ibu Bapa

KEYWORDS:

Mental Health
Social Support
Role of parent

CITATION:

Zuhaila @ Aishah Abu Bakar, Shahlan Surat & Saemah Rahman. (2023). Kesihatan Mental dan Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 8(8), e002375.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v8i8.2375>

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan mengenal pasti hubungan antara kesihatan mental pelajar dengan sokongan sosial ibu bapa. Kajian kuantitatif ini menggunakan borang soal selidik bagi proses pengumpulan data. Kajian ini menggunakan teknik pensampelan rawak berstrata terdiri daripada 258 orang pelajar berumur 16 tahun daripada 2 buah Sekolah Menengah Kebangsaan di Zon Semenyih, Selangor. Penganalisan data telah dilaksanakan secara deskriptif dan inferensi menggunakan kekerapan, min, sisihan piawai dan korelasi Pearson. Dapatan kajian mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara kesihatan mental pelajar dengan sokongan sosial ibu bapa pelajar. Justeru dapat disimpulkan bahawa dapatan kajian ini menyokong kepentingan peranan ibu bapa bagi mengelakkan berlakunya gangguan kesihatan mental dalam kalangan remaja.

ABSTRACT

This study aims to identify the relationship between students' mental health and parents' social support. This quantitative study uses a questionnaire form for the data collection process. This study used a stratified random sampling technique where a total of 258 students aged 16 years from 2 National Secondary Schools in Semenyih Zone, Selangor were selected as a sample. Data analysis was performed descriptively and inferentially using frequency, mean, standard deviation and Pearson correlation. The study found that there is a significant relationship between student's mental health and parental social support. Thus, it can be concluded that this study supports the importance of the role of parents in preventing adolescents' mental health problem.

Sumbangan/Keaslian: Kajian ini kepada literatur berkaitan sokongan sosial dan kesihatan mental dalam kalangan pelajar sekolah menengah.

1. Pengenalan

Kesihatan mental merupakan elemen yang penting dan dapat memberikan kesan kepada kehidupan seseorang pelajar. Individu yang mampu memainkan peranan aktif terhadap pembangunan diri, agama, bangsa dan tanah air merupakan individu yang sihat dari segi mentalnya (Ahmad Janaidi et al., 2022). Keupayaan seseorang individu untuk menyesuaikan diri dalam pelbagai tuntutan dan cabaran hidup menunjukkan bahawa dia mempunyai asas kesihatan mental yang baik (Norfatmazura & Nooraini, 2021). Sesungguhnya kesihatan mental yang baik mampu membina kognitif yang seimbang, kreatif dan inovatif serta suasana pembelajaran dinamik bagi seseorang pelajar (Nur Akma et al., 2019).

Kesihatan mental dikategorikan sebagai masalah apabila berlaku beberapa jenis penyakit mental yang terdiri daripada *stress*, *anxiety*, *depression*, kekusutan jiwa akibat trauma yang dialami dan gangguan tidur (Nor Akma et al., 2019). Menurut kajian Norfatmazura dan Nooraini (2021) beberapa faktor mempengaruhi kesihatan mental seperti pengharapan yang terlalu tinggi, hubungan dengan ibu bapa dan pengaruh persekitaran sosial seperti rakan sebaya dan lain-lain. Kesihatan mental yang terganggu boleh dialami oleh sesiapa sahaja termasuklah pelajar. Sekiranya ini berlaku, ia akan mengakibatkan pelajar tersebut tidak dapat berfikir secara waras dan boleh membuat sebarang tingkah laku tidak rasional dan di luar kawalan.

Melalui beberapa sorotan kajian lepas, didapati bahawa sokongan sosial merupakan suatu sokongan moral yang amat diperlukan oleh remaja terutamanya pelajar menengah. Ini kerana sokongan moral daripada insan terdekat seperti ibu bapa mampu menjadi pendengar kepada masalah yang dihadapi dalam kehidupan kini (Nur Hannan & Zanariah, 2020). Menurut kajian Nur Hannan dan Zanariah (2020), pelajar yang mendapat keamatan sosial dan sokongan moral yang tinggi daripada ibu bapa dan ahli keluarga serta rakan sebaya menyumbang kepada tingginya kepuasan hidup. Oleh itu, mereka akan berasa lebih yakin dalam pembelajaran dan mengenali persekitarannya kerana merasakan sokongan emosi ibu bapa, guru-guru dan rakan sebaya mampu menjadi faktor pelindung seterusnya menghasilkan kesihatan mental yang lebih baik. Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental dan tahap sokongan sosial ibu bapa pelajar serta untuk mengenal pasti sama ada terdapat hubungan antara sokongan sosial ibu bapa dengan kesihatan mental pelajar.

2. Sorotan literatur

Kesihatan mental bukan sahaja mengenai penyakit mental tapi juga merupakan sesuatu yang diperlukan oleh setiap orang. Ini disokong oleh hasil kajian Nur Hannan & Zanariah (2020) yang mendapati, perkaitan yang sangat signifikan antara kemurungan dengan sokongan sosial dari kalangan ahli keluarga dan rakan sebaya. Pelajar akan menghadapi kepuasan hidup yang rendah apabila mengalami kemurungan. Secara umumnya, terdapat perkaitan secara signifikan kesihatan mental dan fizikal seseorang dengan sokongan sosial daripada ahli keluarga, rakan-rakan dan komuniti (Wang et al., 2018). Ini menunjukkan bahawa elemen sokongan sosial keluarga terutama ibu bapa adalah faktor penting yang menjadi benteng menghadapi sesuatu tekanan yang berlaku dalam

kehidupan. Oleh yang demikian, kepuasan hidup pelajar akan dapat dicapai jika sekiranya mereka mendapat keamatan sokongan sosial yang baik dalam keluarga dan rakan sebaya.

Secara rumusannya melalui beberapa sorotan kajian lepas, didapati bahawa sokongan sosial ibu bapa merupakan suatu sokongan moral yang amat diperlukan oleh remaja terutamanya pelajar menengah. Ini dapat membuktikan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kesihatan mental dengan hubungan sosial ibu bapa di mana sokongan moral daripada insan terdekat seperti ahli keluarga, mampu menjadi pendengar kepada masalah yang dihadapi dalam kehidupan kini (Nur Hannan & Zanariah, 2020).

2.1. Konsep Kesihatan Mental

Kesihatan mental didefinisikan sebagai tingkat tertentu atau cara individu itu mengawal emosinya dan penyesuaian diri dengan sekeliling (Nurul Sofiah et al., 2020). Kesihatan mental merupakan kesejahteraan hidup, kebahagiaan dan kemampuan seseorang menghadapi dugaan, menerima apa jua situasi secara terbuka dan fleksibel serta mempunyai sikap positif (Mohd Suhaimi & Rozita, 2018).

Menurut Nurul Sofiah et al. (2020), kesihatan mental adalah kemampuan seseorang mengendalikan kehidupan dari segi aspek pengendalian sendiri (emosi, pemikiran dan tingkah laku), kerjaya dan pergaulan bersama masyarakat. Daripada beberapa definisi ini, penulis dapat membuat rumusan bahawa kesihatan mental merupakan kemampuan seseorang individu mengendalikan emosi, kognitif, fizikal dan tingkah laku dalam menghadapi cabaran dan dugaan krisis yang dihadapi dalam kehidupan sendiri, keluarga dan masyarakat.

2.2. Kemurungan

Kemurungan dikenali sebagai satu penyakit psikologi dan juga merupakan sejenis gangguan penyakit mental yang melibatkan lelaki, wanita, kanak-kanak, remaja atau warga emas. Menurut Zainora (2021) peningkatan perubahan *mood* yang rendah dan hilang minat terhadap sesuatu aktiviti yang sebelum ini mereka suka lakukan, merupakan antara gejala yang dihadapi individu yang mengalami kemurungan. Ia juga merujuk kepada perasaan sedih yang dialami seseorang. Setiap individu yang menghadapi kemurungan menunjukkan simptom yang berbeza. Ia melibatkan rasa kesedihan, kepiluan, kecewa atau putus asa.

2.3. Kebimbangan

Kebimbangan boleh didefinisikan sebagai interpretasi yang diadakan terhadap bentuk tekanan persekitaran semasa dan sebelum. Beberapa simptom yang boleh dikategorikan sebagai petanda seseorang mengalami kebimbangan ialah seperti gangguan tidur, rasa tidak tenang, mengalami keresahan dan kebimbangan sepanjang masa (Nurul Sofiah et al., 2020). Individu yang mengalami kecemasan melampau akan mengalami sesak nafas, jantung berdenyut kencang, berpeluh dan kepanasan. Individu yang mengalami masalah ini akan sering memikirkan perkara yang lepas dan agak sukar menjalin hubungan sosial dengan orang sekeliling (Nurul Sofiah et al., 2020).

2.4. Tekanan

Tekanan atau *stress* adalah reaksi keadaan apabila seseorang menghadapi semua peluang, kekangan dan permintaan serta bebanan dalam masa yang sama. Terdapat dua jenis tekanan yang sering berlaku kepada individu iaitu *austress* (positif) dan *distress* (negatif). Beberapa faktor tekanan telah dikenal pasti oleh beberapa pengkaji terdahulu iaitu faktor kekecewaan, emosi dan masalah keluarga (Nurul Sofiah et al., 2020). Tekanan yang berterusan tanpa sebarang rawatan boleh menyebabkan daya tumpuan dan fokus menjadi lemah.

2.5. Sokongan Sosial

Sokongan moral adalah keperluan remaja terutamanya pelajar menengah. Ia juga bermaksud sokongan moral daripada insan terdekat seperti ibu bapa yang menjadi pendengar kepada masalah yang dihadapi dalam kehidupan kini (Nur Hannan & Zanariah, 2020). Sokongan sosial juga boleh difahami sebagai kata-kata semangat untuk meningkatkan kefungsiannya bagi seseorang berada dalam kesedihan (Nur Shyhirah & Noremy, 2020). Daripada beberapa definisi ini, penulis dapat merumuskan bahawa sokongan sosial ibu bapa merupakan agen yang menjadi pemangkin meningkatkan kesihatan mental seseorang.

3. Metod Kajian

Kajian ini dijalankan pendekatan kuantitatif dan tinjauan yang menggunakan soal selidik sebagai kaedah pengumpulan data. Dalam konteks kajian ini, pengkaji menggunakan soal selidik (*google form*) secara kaedah tinjauan deskriptif bagi mendapatkan data jenis kuantitatif. Populasi kajian ini adalah seramai 1200 pelajar tingkatan 4 di sekolah menengah di Zon Semenyih. Terdapat empat buah sekolah di Zon Semenyih dan dua buah sekolah telah dipilih secara rawak. Seterusnya seramai 258 pelajar telah dipilih sebagai sampel iaitu 129 daripada sekolah A dan 129 daripada sekolah B. Sampel kajian terdiri daripada kalangan murid lelaki dan perempuan dan dipilih secara rawak bagi memastikan kesemua dalam populasi mempunyai peluang yang sama rata untuk terpilih sebagai responden. Borang soal selidik yang digunakan terdiri daripada 3 bahagian. Bahagian A soalan bertumpu kepada maklumat demografi responden. Bahagian B adalah Ujian Minda Sihat *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) (Lovinbond & Lovibond, 1995) dan Bahagian C terdiri daripada soalan yang diadaptasi daripada *Parental/Child Attachment Child -Survey* (Muris et al., 2001). Nilai *Cronbach Alpha* bagi instrumen yang digunakan ditunjukkan dalam [Jadual 1](#).

Jadual 1: Kebolehpercayaan Instrumen kajian

Pemboleh ubah	Alfa Cronbach	Bilangan Item
Kesihatan minda pelajar		
Tekanan	0.888	7
Kebimbangan	0.859	7
Kemurungan	0.922	7
Keseluruhan kesihatan minda pelajar	0.956	21
Sokongan sosial ibu bapa		
Penglibatan ibu bapa	0.758	3
Perhubungan ibu bapa dan anak	0.674	4
Keseluruhan sokongan sosial ibu bapa	0.824	7

Jadual 1 menunjukkan julat kebolehpercayaan bagi kesihatan mental pelajar dari aspek tekanan, kebimbangan dan kemurungan serta dimensi sokongan sosial ibu bapa adalah berada di antara 0.674 hingga 0.922. Manakala *Alfa Cronbach* bagi keseluruhan kesihatan mental pelajar dan sokongan sosial ibu bapa adalah masing-masing 0.956 (21 item) dan 0.824 (7 item). Oleh yang demikian, dapat disimpulkan bahawa instrumen yang digunakan mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi dan boleh diterima.

4. Dapatan Kajian

4.1. Tahap Kesihatan Mental Pelajar Dari Aspek Tekanan

Jadual 2 menunjukkan dapatan tahap kesihatan mental pelajar dari aspek tekanan dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap kesihatan mental pelajar dari aspek tekanan (min = 6.70, SP = 4.731) dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah berada pada tahap yang normal.

Jadual 2: Tahap Kesihatan Mental Pelajar Dari Aspek Tekanan

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
0 – 7	Normal	158	61.2		
8 – 9	Ringan	27	10.5		
10 – 13	Sederhana	50	19.4	6.70	4.731
14 – 17	Teruk	20	7.8		
18+	Sangat teruk	3	1.2		
Jumlah		258	100.0		

4.2. Tahap Kesihatan Mental Pelajar Dari Aspek Kebimbangan

Jadual 3 menunjukkan dapatan tahap kesihatan mental pelajar dari aspek kebimbangan dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap kesihatan mental pelajar dari aspek kebimbangan (min = 6.53, SP = 4.765) dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah berada pada tahap yang sederhana.

Jadual 3: Tahap Kesihatan Mental Pelajar Dari Aspek Kebimbangan

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
0 – 4	Normal	105	40.7		
5 – 6	Ringan	46	17.8		
7 – 8	Sederhana	25	9.7	6.53	4.765
9 – 10	Teruk	28	10.9		
11+	Sangat teruk	54	20.9		
Jumlah		258	100.0		

4.4. Tahap Kesihatan Mental Pelajar Dari Aspek Kemurungan

Jadual 4 menunjukkan dapatan tahap kesihatan mental pelajar dari aspek kemurungan dalam kalangan pelajar sekolah menengah. Secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap kesihatan mental pelajar dari aspek kemurungan (min = 6.17, SP = 5.242) dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah berada pada tahap yang ringan.

Jadual 4: Tahap Kesihatan Mental Pelajar Dari Aspek Kemurungan

Skor	Tahap	Kekerapan	Peratus	Min	SP
0 – 5	Normal	141	54.7		
6 – 7	Ringan	26	10.1		
8 – 10	Sederhana	39	15.1	6.17	5.242
11 – 14	Teruk	28	10.9		
15+	Sangat teruk	24	9.3		
Jumlah		258	100.0		

4.5. Tahap Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar

Dalam kajian ini, tahap sokongan sosial ibu bapa pelajar diukur oleh 2 dimensi iaitu penglibatan ibu bapa dan perhubungan ibu bapa dan anak. Daripada [Jadual 5](#) menunjukkan bahawa kedua-dua skor dimensi sokongan sosial ibu bapa iaitu penglibatan ibu bapa (min = 3.24, SP = 0.694) dan perhubungan ibu bapa dan anak (min = 3.44, SP = 0.536) adalah berada pada tahap yang sederhana. Secara keseluruhannya menunjukkan skor tahap sokongan sosial ibu bapa (min = 3.34, SP = 0.565) dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah berada pada tahap yang sederhana.

Jadual 5: Tahap Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar

	Min	SP	Tahap
Penglibatan ibu bapa	3.25	.694	Sederhana
Perhubungan ibu bapa dan anak	3.44	.536	Sederhana
Keseluruhan sokongan sosial ibu bapa	3.34	.565	Sederhana

(Tahap: Kurang kaitan = 1.00 – 1.50, Rendah = 1.51 – 2.50, Sederhana = 2.51 – 3.50, Tinggi = 3.51 – 4.00)

4.6. Hubungan antara Kesihatan Mental Pelajar dengan Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar

Dalam [Jadual 6](#) menunjukkan kesihatan mental pelajar dari aspek tekanan ($r = 0.405$, $p < 0.01$); kebimbangan ($r = 0.401$, $p < 0.01$); dan kemurungan ($r = 0.431$, $p < 0.01$) mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan dengan sokongan sosial ibu bapa pelajar.

Jadual 6: Hubungan antara Kesihatan Mental Pelajar dengan Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar

Kesihatan minda pelajar	Sokongan sosial ibu bapa pelajar	
	r	Sig. P
Tekanan	-0.405**	.000
Kebimbangan	-0.401**	.000
Kemurungan	-0.431**	.000

** $p < 0.01$

5. Perbincangan

5.1. Tahap Kesihatan Mental Pelajar

Secara keseluruhannya dapatan kajian menunjukkan bahawa skor tahap kesihatan mental pelajar dari aspek tekanan dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah berada pada tahap yang normal. Ini menunjukkan bahawa pelajar tidak menghadapi gangguan kesihatan mental. Manakala tahap kesihatan mental dari aspek kebimbangan adalah berada pada tahap yang sederhana. Ini menunjukkan bahawa pelajar mengalami kesihatan mental secara sederhana dan tidak membimbangkan. Dari aspek kemurungan, secara keseluruhannya menunjukkan bahawa skor tahap kesihatan mental pelajar dari aspek kemurungan dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah berada pada tahap yang ringan. Ini menunjukkan ramai di kalangan responden tidak mempunyai masalah kesihatan mental yang berat.

5.2. Tahap Sokongan Sosial Ibu Bapa Pelajar

Dalam kajian ini, tahap sokongan sosial ibu bapa pelajar diukur oleh 2 dimensi iaitu penglibatan ibu bapa dan perhubungan ibu bapa dan anak. Dapatan kajian menunjukkan bahawa kedua-dua skor dimensi sokongan sosial ibu bapa iaitu penglibatan ibu bapa dan perhubungan ibu bapa dan anak adalah berada pada tahap yang sederhana. Secara keseluruhannya menunjukkan skor tahap sokongan sosial ibu dalam kalangan pelajar sekolah menengah adalah berada pada tahap yang sederhana. Ini menunjukkan bahawa tahap sokongan sosial ibu bapa yang sederhana turut memberikan kesan kesihatan mental kepada pelajar.

5.3. Hubungan antara kesihatan mental dengan sokongan sosial ibu bapa

Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa kesihatan mental amat berkait rapat dengan sokongan sosial ibu bapa. Semakin tinggi sokongan sosial ibu bapa, maka semakin tinggi tahap kesihatan mental pelajar. Manakala sebaliknya, semakin rendah sokongan sosial ibu bapa maka semakin teruk dan rendahlah tahap kesihatan mental pelajar. Dalam kajian ini, jelas menunjukkan implikasi sokongan ibu bapa adalah suatu motivasi dan sumber kesihatan mental yang penting dalam kehidupan anak-anak. Sehubungan dengan itu, ibu bapa perlu mempamerkan hubungan yang harmoni dan sikap saling percaya mempercayai antara satu sama lain. Ini dapat memberikan kesedaran kepada ibu bapa betapa kehadiran mereka di kalangan anak-anak amat diperlukan dalam usaha meningkatkan dan memelihara kesihatan mental pelajar.

6. Kesimpulan

Justeru, berdasarkan kajian ini, sokongan sosial ibu bapa sangat berkait rapat dan mempunyai hubungan yang signifikan dengan aspek kesihatan mental pelajar. Kepelbagaian kaedah hubungan sosial dalam kalangan ibu bapa yang digunakan untuk mendekati jiwa anak-anak remaja diharap mampu membugarkan elemen kasih sayang dan nilai kekeluargaan. Penerapan unsur kerohanian yang padu dalam mendidik jiwa anak-anak mampu memelihara kesihatan mental mereka. Oleh itu, diharapkan kajian ini mampu menjadi pencerahan bagi persediaan semua ibu bapa untuk memastikan kesihatan mental yang baik di kalangan pelajar seterusnya mampu menghasilkan insan yang kreatif, inovatif dan generasi pelapis negara yang unggul dan bermotivasi tinggi bukan sahaja dalam bidang akademik, sahsiah, psikososial mahu pun kesejahteraan mental.

Kelulusan Etika dan Persetujuan untuk Menyertai Kajian (*Ethics Approval and Consent to Participate*)

Para penyelidik menggunakan garis panduan etika penyelidikan yang disediakan oleh Jawatankuasa Etika Penyelidikan Universiti Kebangsaan Malaysia (RECUKM). Semua prosedur yang dilakukan dalam kajian ini yang melibatkan subjek manusia telah dijalankan mengikut piawaian etika jawatankuasa penyelidikan institusi. Kebenaran dan persetujuan mengikuti kajian turut diperoleh daripada semua peserta kajian.

Penghargaan (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih diucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan kerjasama dalam kajian ini termasuklah guru-guru dan para responden di dua buah sekolah yang terlibat.

Kewangan (*Funding*)

Segala perbelanjaan ditanggung oleh penulis.

Konflik Kepentingan (*Conflict of Interest*)

Penulis melaporkan tiada sebarang konflik kepentingan berkenaan penyelidikan, pengarang atau penerbitan kajian ini.

Rujukan

- Ahmad Janaidi Abd Ghani, Azri Bhari, Nur Azniza Ishak & Wan Naimah Wan Daud. (2022). Pengendalian Kes Kesihatan Mental Dalam Kalangan Kaunselor Berdaftar IPTA. *Proceeding Science, Ethic & Civilization*, 1, 01-05. <https://majmuah.com/journal/index.php/konsep/article/view/236>
- Lovinbond, P. F., & Lovinbond, S. H. (1995), *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales 2nd ed.* Sydney, Psychology Foundation.
- Mohd Suhaimi Mohamad & Rozita Ibrahim. (2018). Perbezaan Gender Tekanan Psikologikal Dan Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Pra Siswazah. *Jurnal Personalia Pelajar*, 21(1), 55-66. <http://www.ukm.my/personalia/publication-category/vol-21-no-1/>
- Muris, P., Meesters, C., van Melick, M., & Zwambag, L. (2001). Selfreported attachment style, attachment quality, and symptoms of anxiety and depression in young adolescents. *Personality and Individual Differences*, 30, 809-818.
- Norfatmazura Che Wil & Nooraini Othman. (2021). Tahap Resilien dan Kesihatan Mental Individu di Era Pandemik Covid-19: Satu Kajian Empirikal dalam kalangan Remaja di Malaysia. *Malaysian Journal of Sciences and Humanities*. 6(9), 26-34. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.1003>
- Nur Akma Abd Shukor, Norashikin Amir, & Wildatunnur Irwansyah. (2019). Penilaian Hubungan Antara Elemen Kemurungan, Kebimbangan dan Tekanan Terhadap Pencapaian Akademik Pelajar di Kolej Komuniti Melaka. *Politeknik & Kolej Komuniti Journal of Live Long Learning*, 3(1), 121-129. <http://www.ukm.my/personalia/publication-category/vol-21-no-1/>
- Nur Hannan Lokman & Zanariah Ismail. (2020). Kemurungan dan Keamatan Sokongan Sosial Dengan Kepuasan Hidup Dalam Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia.

- Malaysian Journal of Sciences and Humanities*. 5(6), 68-78.
<https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i6.426>
- Nur Shyahirah Mahpis & Noremy Md Akhir. (2020). Hubungan Sokongan Sosial Terhadap Kemurungan Dalam Kalangan Pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(2), 1-10.<https://spaj.ukm.my/jws/index.php/jws/article/view/26>
- Nurul Sofiah Ahmad Abd Malek, Noraini Abdol Raop, & Mohd Sufiean Hassan. (2020). Peranan Kesihatan mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Jurnal Sains Sosial*, 5(1), 87-99.<https://www.unimel.edu.my/journal/index.php/JSS/article/view/653/517>
- Wang, P., Xiong, Z., & Yang, H. (2018). Relationship of Mental Health, Social Support, and Coping Styles among Graduate Students: Evidence from Chinese Universities. *Iran J Public Health*, 47(5), 689-697.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6005982/>
- Zainora Daud. (2021). Pengurusan Stres Ketika Pengajaran Dan Pembelajaran Secara Dalam Talian Era Covid-19. *Proceeding of International Conference on Quran as Foundation of Civilization*, 591-600.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6005982/>