

**HUBUNGAN KEMURUNGAN, KEBIMBANGAN
DAN STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR
PADA PASCA PERINTAH KAWALAN
PERGERAKAN**

ROSILAWATI BINTI SALIHAN

**SARJANA SAINS
(PSIKOLOGI KAUNSELING)**

**UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL
MALAYSIA**

2024

**HUBUNGAN KEMURUNGAN, KEBIMBANGAN DAN
STRES TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI
DALAM KALANGAN PELAJAR PADA PASCA
PERINTAH KAWALAN PERGERAKAN**

ROSILAWATI BINTI SALIHAN

Tesis ini dikemukakan kepada Pusat Pengajian Siswazah, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan Ijazah Sarjana Sains (Psikologi Kaunseling)

ABSTRAK

Permasalahan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah pada pasca perintah kawalan pergerakan telah menjadi perbincangan isu kesihatan mental kebelakangan ini. Kajian ini bertujuan mengenal pasti hubungan kemurungan, kebimbangan dan stres terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar sekolah menengah pada pasca perintah kawalan pergerakan. Kaedah kajian kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data melalui soal selidik *Patient Health Question-9* (PHQ-9), *General Anxiety Disorder* (GAD-7), *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan Kesejahteraan oleh Ryff terhadap seramai 274 responden dari beberapa buah sekolah menengah di negeri Selangor. Keputusan kajian menunjukkan bahawa kemurungan, kebimbangan dan stres masing-masing mempunyai hubungan yang sangat lemah terhadap kesejahteraan psikologi. Walaupun hubungan kemurungan menunjukkan arah negatif, manakala kebimbangan dan stres menunjukkan arah positif, ketiga-tiga pemboleh ubah ini tidak signifikan dari segi statistik ($p > 0.05$). Oleh itu, hipotesis kajian ditolak, menandakan bahawa tiada kesan ketara antara kemurungan, kebimbangan dan stres terhadap kesejahteraan psikologi pelajar pada pasca PKP. Dapatan kajian ini dapat digunakan sebagai panduan bagi membantu pihak pengurusan sekolah dan pengkaji akan datang terhadap keprihatinan kesejahteraan psikologi murid. Maka, beberapa penekanan bagi cadangan-cadangan berikut perlulah diutamakan, iaitu seperti sokongan sosial, keadaan persekitaran atau mekanisme daya tindak, mungkin memainkan peranan yang lebih penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologi pelajar semasa tempoh pemulihan selepas pandemik. Kajian lanjut dicadangkan untuk meneroka faktor-faktor ini dengan lebih mendalam.

ABSTRACT

The problem of psychological well-being among high school students after the movement control order has recently discussed mental health issues. This study aims to identify the relationship between depression, anxiety and stress on psychological well-being among high school students after movement control orders. Quantitative research methods were used to obtain data through Patient Health Question-9 (PHQ-9), General Anxiety Disorder (GAD-7), Depression Anxiety Stress Scale (DASS) and Well-being by Ryff on a total of 274 respondents from several secondary schools in the state of Selangor. The results of the study show that depression, anxiety and stress each have a very weak relationship with psychological well-being. Although the relationship of depression shows a negative direction, while anxiety and stress show a positive direction, these three variables are not statistically significant ($p > 0.05$). Therefore, the research hypothesis is rejected, showing that there is no significant effect between depression, anxiety and stress on students' psychological well-being after MCO. The findings of this study can be used as a guide to help the school management and future researchers regarding the psychological well-being of students. Therefore, some emphasis for the following recommendations should be prioritized, such as social support, environmental conditions or response mechanisms, may play a more important role in influencing the psychological well-being of students during the post-pandemic recovery period. Further research is suggested to explore these factors in more depth.

PENGHARGAAN

Bismillahirrahmanirrahim.

Bersyukur ke hadrat Ilahi atas kurniaan ilham, kekuatan, kesabaran dan pertolongan yang Allah S.W.T berikan kepada penulis dalam menyiapkan tesis di peringkat Sarjana ini. Tesis ini tidak mungkin dapat disiapkan sehingga ke tahap ini tanpa bantuan orang di sekeliling penulis yang sentiasa memberikan manfaat dan bantuan yang tidak ternilai. Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada penyelia yang dihormati Prof. Datuk Dr. Mohamed Fadzil Bin Che Din, yang sentiasa sabar mendidik dan memberikan sokongan motivasi dan nasihat yang bermakna sepanjang menyiapkan penulisan ini. Terima kasih juga buat penyelia bersama, Dr. Liley Afzani Saidi yang sentiasa memberi nasihat dan tunjuk ajar bagi sepanjang melakukan kajian ini. Jutaan terima kasih kepada ahli keluarga terutama suami, anak-anak (Noraede Ahmad, Ilham, Iqlima dan Iddin) dan juga ahli keluarga yang lain yang sentiasa memberikan inspirasi dan sokongan terbaik sehingga penulis dapat melanjutkan pelajaran ke peringkat ini. Selain itu, tidak lupa juga rakan-rakan seperjuangan dalam pengajian iaitu Azrinda, Noor Azyyati dan Nurul Amhani yang sentiasa memberi dorongan dan semangat untuk penulis menamatkan pengajian sehingga ke peringkat Sarjana. Terima kasih juga kepada rakan-rakan terdekat atas sokongan moral dan doa agar penulis dapat menyiapkan tesis ini dengan jayanya. Akhir kata, penulis juga ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada individu-individu yang tidak dinyatakan di sini yang telah terlibat secara langsung atau tidak langsung sepanjang menyiapkan tesis ini. Segala pertolongan dan jasa kalian mungkin tidak terbalas dan penulis hanya mampu mendoakan kebaikan agar semuanya sentiasa dalam jagaan Allah SWT.

KELULUSAN

Jawatankuasa Peperiksaan telah bermesyuarat pada **17 Julai 2024** untuk menjalankan peperiksaan akhir **Rosilawati Binti Salihan** bagi tesis sarjananya yang bertajuk **‘Hubungan Kemurungan, Kebimbangan dan Stres Terhadap Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Pada Pasca Perintah Kawalan Pergerakan’**.

Jawatankuasa mengesyorkan agar pelajar dianugerahkan Sarjana Sains (Psikologi Kaunseling).

Ahli Jawatankuasa Peperiksaan adalah seperti berikut.

Lt Kol Prof. Madya Dr. Mohammad Daud bin Hj Johari (Bersara)

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan

Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

(Pengerusi)

Mej Jen Dato’ Dr. Mohd Kenali bin Basiron (Bersara)

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan

Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

(Pemeriksa Dalaman)

Prof. Dr. Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip

Fakulti Pembangunan Manusia

Universiti Pendidikan Sultan Idris

(Pemeriksa Luar)

KELULUSAN

Tesis ini telah diserahkan kepada Senat Universiti Pertahanan Nasional Malaysia dan telah diterima sebagai memenuhi syarat untuk **Sarjana Sains (Psikologi Kaunseling)**.

Ahli Jawatankuasa Penyeriaan adalah seperti berikut:

Prof. Datuk Dr. Mohamed Fadzil bin Che Din

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan

Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

(Penyelia Utama)

Dr. Liley Afzani Binti Saidi

Fakulti Pengajian dan Pengurusan Pertahanan

Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

(Penyelia Bersama)

UNIVERSITI PERTAHANAN NASIONAL MALAYSIA

PENGISYTIHARAN TESIS

Nama penuh pelajar : Rosilawati Binti Salihan
Tarikh lahir : 05 Januari 1973
Tajuk : Hubungan Kemurungan, Kebimbangan dan Stres Terhadap
Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Pada
Pasca Perintah Kawalan Pergerakan.
Sesi akademik : 2024/2025

Saya dengan ini mengaku bahawa karya dalam tesis ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali nukilan dan rumusan yang telah diakui dengan sewajarnya.

Saya seterusnya mengaku bahawa tesis ini dikelaskan sebagai:

- ☐ **SULIT** (Mengandungi maklumat sulit di bawah Akta Rahsia 1972)*
- ☐ **TERHAD** (Mengandungi maklumat terhad seperti yang ditetapkan oleh organisasi tempat penyelidikan dilakukan)*
- ☐ **/ AKSES TERBUKA** Saya bersetuju bahawa tesis saya akan diterbitkan sebagai akses terbuka dalam talian (teks penuh)

Saya mengakui bahawa Universiti Pertahanan Nasional Malaysia berhak seperti berikut.

1. Tesis adalah hak milik Universiti Pertahanan Nasional Malaysia.
2. Perpustakaan Universiti Pertahanan Nasional Malaysia berhak membuat salinan untuk tujuan penyelidikan sahaja.
3. Perpustakaan berhak membuat salinan tesis untuk pertukaran akademik.

Tandatangan

**Tandatangan Penyelia/Dekan CGS

730105105656
No. Kad Pengenalan/Pasport

**Nama Penyelia/Dekan CGS

Tarikh:

Tarikh:

*Jika tesis adalah SULIT ATAU TERHAD, sila lampirkan surat daripada organisasi dengan tempoh dan sebab untuk kerahsiaan dan sekatan.

** Saksi

ISI KANDUNGAN

	TAJUK	MUKA SURAT
ABSTRAK		ii
ABSTRACT		iii
PENGHARGAAN		iv
KELULUSAN		v
KELULUSAN		vi
PENGISYTIHARAN TESIS		vii
ISI KANDUNGAN		viii
SENARAI JADUAL		xii
SENARAI RAJAH		xiv
SENARAI SINGKATAN		xv
SENARAI LAMPIRAN		xvi
 BAB 1	 PENGENALAN	 1
	1.1 Pengenalan	1
	1.2 Latar Belakang Kajian	2
	1.2.1 Definisi, Isu dan Cabaran Kesejahteraan Psikologi	5
	1.2.2 Definisi, Isu dan Cabaran Kemurungan	6
	1.2.3 Definisi, Isu dan Cabaran Kebimbangan	7
	1.2.4 Definisi, Isu dan Cabaran Stres	8
	1.3 Pernyataan Masalah	10
	1.3.1 Data Minda Sihat	11
	1.3.2 Tekanan Dalam Kalangan Pelajar	13
	1.3.3 Ketahanan Diri Sosial dan Emosi	14
	1.4 Objektif	15
	1.5 Persoalan Kajian	15
	1.6 Hipotesis Kajian	16
	1.7 Kerangka Konseptual Kajian	16
	1.7.1 Kemurungan	18
	1.7.2 Kebimbangan	18
	1.7.3 Stres	19
	1.8 Skop Kajian	20
	1.9 Kepentingan Kajian	21
	1.10 Limitasi Kajian	23
	1.11 Definisi Operasi Kajian	24
	1.11.1 Kesejahteraan Psikologi	24
	1.11.2 Kemurungan	25
	1.11.3 Kebimbangan	25
	1.11.4 Stres	25
	1.11.5 Pasca Perintah Kawalan Pergerakan	26
	1.12 Rumusan	26
 BAB 2	 SOROTAN KAJIAN	 28
	2.1 Pengenalan	28

2.2	Konsep Teori Dalam Kajian	29
2.2.1	Kesejahteraan Psikologi	29
2.2.2	Kesejahteraan Psikologi Dalam Kalangan Pelajar Sekolah	30
2.3	Kesihatan Mental	32
2.3.1	Kemurungan dan Hubungannya Terhadap Kesejahteraan Psikologi	33
2.3.2	Kebimbangan dan Hubungannya Terhadap Kesejahteraan Psikologi	35
2.3.3	Stres dan Hubungannya Terhadap Kesejahteraan Psikologi	36
2.3.4	Isu-isu berkaitan Kesihatan Mental semasa PKP	38
2.4	Teori yang Berkaitan	42
2.4.1	Teori Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well-being Theory-PWB)	42
2.4.2	Teori Kemurungan Kognitif Beck	44
2.4.3	Teori Keperluan Neurotik Horney	48
2.4.4	Teori Sindrom Adaptasi Am : Stres	50
2.5	Isu atau Tinjauan Kajian Lepas	51
2.5.1	Kajian dalam negara semasa PKP	52
2.5.2	Kajian luar negara semasa PKP	54
2.6	Rumusan	62
BAB 3	METODOLOGI KAJIAN	63
3.1	Pengenalan	63
3.2	Reka Bentuk Kajian	63
3.2.1	Reka Bentuk Kuantitatif	64
3.3	Kaedah Pengumpulan Data	65
3.3.1	Data Primer	66
3.4	Instrumen Kajian	66
3.4.1	<i>Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)</i>	67
3.4.2	<i>General Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i>	68
3.4.3	Soal-selidik DASS	69
3.4.4	Soal selidik Kesejahteraan Ryff	71
3.5	Populasi dan Sampel Kajian	73
3.5.1	Populasi Kajian	73
3.5.2	Sampel Kajian	74
3.6	Kajian Rintis	75
3.7	Analisis Data	76
3.8	Tatacara Kajian	78
3.9	Proses Pembentukan Borang Soal Selidik	80
3.10	Rumusan	80
BAB 4	DAPATAN KAJIAN DAN PERBINCANGAN	82
4.1	Pengenalan	82
4.2	Maklumat Demografi Responden	83
4.3	Analisis Deskriptif Bagi Kesejahteraan Psikologi Ryff, PHQ-9, GAD-7 dan Stres	84

4.3.1	Analisis Kekerapan Deskriptif bagi Kesejahteraan Psikologi	85
4.3.2	Analisis Kekerapan Deskriptif bagi PHQ-9	88
4.3.3	Analisis Kekerapan Deskriptif bagi GAD-7	90
4.3.4	Analisis Kekerapan Deskriptif bagi Stres	92
4.4	Analisis Inferensi	94
4.4.1	Hubungan Kemurungan dengan Kesejahteraan Psikologi	95
4.4.2	Hubungan Kebimbangan dengan Kesejahteraan Psikologi	96
4.4.3	Hubungan Stres dengan Kesejahteraan Psikologi	97
4.5	Perbincangan	98
4.5.1	Mengenal pasti hubungan kemurungan pelajar sekolah menengah terhadap psikologi kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan.	98
4.5.2	Mengenal pasti hubungan kebimbangan pelajar sekolah menengah terhadap kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan.	100
4.5.3	Mengenal pasti hubungan stres pelajar sekolah menengah terhadap kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan.	102
4.6	Rumusan Analisis Ujian Hipotesis	104
4.7	Rumusan	105
BAB 5	KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN	106
5.1	Pengenalan	106
5.2	Perbincangan	106
5.2.1	Objektif Pertama: Mengenal pasti hubungan kemurungan pelajar sekolah menengah terhadap kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan.	107
5.2.2	Objektif Kedua: Mengenal pasti hubungan kebimbangan pelajar sekolah menengah terhadap kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan.	108
5.2.3	Objektif Ketiga: Mengenal pasti hubungan stres pelajar sekolah menengah terhadap kesejahteraan psikologi pada pasca perintah kawalan pergerakan.	109
5.3	Implikasi	110
5.3.1	Implikasi Terhadap Pelajar	110
5.3.2	Implikasi Terhadap Pihak Pentadbiran sekolah	111
5.3.3	Implikasi Terhadap Guru Kaunselor	112
5.3.4	Implikasi Terhadap Persatuan Ibu Bapa dan Guru (PIBG) dan Komuniti Luar	112

5.4 Cadangan Kajian	113
5.4.1 Cadangan Kepada Organisasi	113
5.4.2 Cadangan Bagi Kajian Akan Datang	114
5.5 Kesimpulan	115
BIBLIOGRAFI	116
LAMPIRAN A: SOAL SELIDIK KAJIAN	129
LAMPIRAN B: SURAT KELULUSAN KPM	135
LAMPIRAN C: SURAT KELULUSAN JPN	136
LAMPIRAN D: SURAT PERMOHONAN KAJIAN	137
LAMPIRAN E: DATA KORELASI SPSS	141
BIODATA PELAJAR	142
SENARAI PENERBITAN	143

SENARAI JADUAL

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
Jadual 1.1	Taburan Peratus Kemurungan Pelajar SMK Seksyen 9 Tahun 2020	11
Jadual 1.2	Taburan Peratus Kebimbangan Pelajar SMK Seksyen 9 Tahun 2020	11
Jadual 1.3	Taburan Peratus Kemurungan Pelajar SMK Seksyen 9 Tahun 2021	12
Jadual 1.4	Taburan Peratus Kebimbangan Pelajar SMK Seksyen 9 Tahun 2021	12
Jadual 3.1	Rujukan Soal-selidik	67
Jadual 3.2	Pengukuran Soal Selidik Stres (DASS)	70
Jadual 3.3	Skala Soal Selidik Kesejahteraan Ryff	71
Jadual 3.4	Pengukuran Item Soal Selidik Kesejahteraan Ryff	72
Jadual 3.5	Pengiraan Populasi dan Sampel	73
Jadual 3.6	Populasi dan sampel Krejcie & Morgan (1970)	74
Jadual 3.7	Analisis Nilai Alpha Cronbach's	76
Jadual 3.8	Persoalan Kajian dan Kaedah Analisis	77
Jadual 4.1	Maklumat Demografi Responden	83
Jadual 4.2	Skor Min dan Sisihan Piawai	84
Jadual 4.3	Analisis Kekerapan Deskriptif Kesejahteraan Psikologi	85
Jadual 4.4	Taburan responden berdasarkan Skor Tahap Kesejahteraan	88
Jadual 4.5	Analisis Kekerapan Deskriptif Kemurungan	88
Jadual 4.6	Taburan responden berdasarkan Skor Tahap Kemurungan	90
Jadual 4.7	Analisis Kekerapan Deskriptif Kebimbangan	91
Jadual 4.8	Taburan responden berdasarkan Skor Tahap Anxiety	92
Jadual 4.9	Analisis Kekerapan Deskriptif Stres	93
Jadual 4.10	Taburan responden berdasarkan Skor Tahap Stres	94

NO. JADUAL	TAJUK	MUKA SURAT
Jadual 4.11	Nilai Pekali Korelasi	94
Jadual 4.12	Korelasi antara Kesejahteraan Psikologi terhadap Kemurungan	95
Jadual 4.13	Korelasi antara Kesejahteraan Psikologi terhadap Kebimbangan	96
Jadual 4.14	Korelasi antara Kesejahteraan Psikologi terhadap Stres	97
Jadual 4.15	Rumusan Ujian Hipotesis	104

SENARAI RAJAH

NO. RAJAH	TAJUK	MUKA SURAT
Rajah 1.1	Kerangka Konseptual Kajian	17
Rajah 2.1	Kerangka Teoritikal	43
Rajah 2.2	Teori Sindrom Adaptasi Am	50
Rajah 3.1	Prosedur Menjalankan Kajian	79

SENARAI SINGKATAN

PKP	-	Perintah Kawalan Pergerakan
KKM	-	Kementerian Kesihatan Malaysia
KPM	-	Kementerian Pendidikan Malaysia
PdP	-	Pengajaran dan Pembelajaran
GAD	-	General Anxiety Disorder
PHQ	-	Patient Health Question
DASS	-	Depression Anxiety Stress
SMK	-	Sekolah Menengah Kebangsaan
NHMS	-	National Health Morbidity Survey

SENARAI LAMPIRAN

LAMPIRAN	TAJUK	MUKA SURAT
	BIBLIOGRAFI	116
	LAMPIRAN A: SOAL SELIDIK KAJIAN	129
	LAMPIRAN B: SURAT KELULUSAN KPM	135
	LAMPIRAN C: SURAT KELULUSAN JPN	136
	LAMPIRAN D: SURAT PERMOHONAN KAJIAN	137
	LAMPIRAN E: DATA KORELASI SPSS	141
	BIODATA PELAJAR	142
	SENARAI PENERBITAN	143

BAB 1

PENGENALAN

1.1 Pengenalan

Kemurungan, kebimbangan dan stres merupakan isu kesihatan mental yang semakin mendapat perhatian dalam kalangan masyarakat global, terutamanya dalam konteks pelajar di sekolah menengah. Dalam tempoh yang mencabar akibat pandemik COVID-19, pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) telah memperkenalkan norma baharu yang membawa kepada perubahan drastik dalam kehidupan pelajar. Gangguan dalam pembelajaran bersemuka, peralihan kepada pembelajaran dalam talian, serta ketidakpastian mengenai masa hadapan telah menyumbang kepada peningkatan tekanan psikologi dalam kalangan pelajar.

Setelah berakhirnya PKP, keadaan kembali normal dari segi kebebasan bergerak dan interaksi sosial. Namun, kesan psikologi yang ditinggalkan oleh tempoh pandemik dan PKP masih belum pulih sepenuhnya. Dalam tempoh pasca PKP ini, pelajar masih berdepan dengan cabaran untuk menyesuaikan diri dengan persekitaran yang kembali berubah dan ini berpotensi menjejaskan kesejahteraan psikologi mereka yang mana ia boleh memberi tekanan tambahan terhadap kesejahteraan psikologi mereka. Oleh itu, kajian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara

kemurungan, anxiety, dan stres terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar pasca PKP.

Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang dilaksanakan di Malaysia bagi mengekang penularan COVID-19 telah mengubah cara hidup masyarakat secara mendadak. Walaupun PKP telah berjaya mengawal penyebaran virus, kesannya terhadap kesihatan mental pelajar masih terasa walaupun selepas tempoh PKP berakhir. Tempoh pasca PKP ini menuntut pelajar untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan yang kembali berubah.

Kajian ini penting untuk mengenal pasti sejauh mana faktor-faktor ini memberi kesan kepada kesejahteraan psikologi pelajar serta untuk merumuskan strategi sokongan yang sesuai. Dengan memahami hubungan ini, institusi pendidikan dapat mengambil langkah proaktif dalam menyediakan perkhidmatan sokongan yang diperlukan untuk membantu pelajar menyesuaikan diri dan mengekalkan kesejahteraan psikologi mereka dalam fasa pemulihan ini.

1.2 Latar Belakang Kajian

Kesejahteraan psikologi membawa maksud suatu sifat dan usaha untuk mencapai kesempurnaan dalam membuktikan potensi individu sebenar (Ryff, 1989). Menurut Ryff dan Singer (2008), kesejahteraan psikologi adalah hasil daripada penilaian atau penilaian seseorang terhadap dirinya yang juga merupakan penilaian terhadap pengalaman hidupnya. Penilaian terhadap pengalaman boleh menyebabkan seseorang itu menyerah kepada keadaan yang menjadikan kesejahteraan psikologinya

rendah atau usaha memperbaiki keadaan hidupnya bagi meningkatkan kesejahteraan psikologinya. Menurut Ryff (2007), dipetik oleh Bano (2014), ciri-ciri orang yang mempunyai kesejahteraan psikologi merujuk kepada pandangan Rogers (1961) ialah seseorang yang berfungsi secara sepenuhnya, pandangan Maslow (1971) pula merujuk kepada aktualisasi diri, diikuti pandangan Jung tentang individu manakala pandangan Allport tentang konsep kematangan pula sepadan dengan konsep Erikson (1950) yang menggambarkan individu yang mencapai integrasi dan bukannya putus asa. Menurut Samod, S. A., Sapaat, S., & Shiang, L. J. (2021), kesejahteraan psikologi boleh digambarkan sebagai memperoleh kebahagiaan, kepuasan hidup dan ketiadaan gejala kemurungan. Isu atau masalah kesihatan mental dan tekanan emosi merupakan isu kesihatan masyarakat yang semakin kritikal terutama pada pasca pandemik COVID-19. Maklumat ini diperolehi berdasarkan peningkatan yang ketara dalam jumlah individu yang mendapatkan bantuan melalui Talian Bantuan Perkhidmatan Sokongan Psikososial (MHPSS) dan Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM), terutamanya selepas tempoh pandemik (Sumber: Berita Harian, 10 Oktober 2022).

Terdapat pelbagai jenis masalah kesihatan mental seperti kemurungan, halusinasi, delusi atau gejala gangguan psikotik, kebimbangan, tekanan, bipolar dan lain-lain. Namun demikian, masalah yang paling biasa oleh pesakit mental ialah kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Laporan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS, 2020) mendapati tiga daripada setiap sepuluh orang dewasa berumur 16 tahun ke atas di Malaysia akan mengalami masalah kesihatan mental. Pemerhatian terhadap kesihatan mental pelajar pula melibatkan tiga isu utama iaitu tekanan, kebimbangan dan kemurungan. Tekanan ialah gangguan emosi yang berupa kesedihan dan keletihan sebagai tindak balas terhadap peristiwa kehidupan seperti

kekecewaan. Perkara ini merupakan antara masalah utama dalam kalangan pelajar yang turut diklasifikasikan sebagai gangguan mental Sherina dan Kaneson (2003). Masalah kesihatan mental yang umumnya dialami oleh pelajar adalah tekanan, kebimbangan, serangan panik dan kemurungan akibat perubahan norma kehidupan.

Kesihatan mental merupakan keadaan kesejahteraan psikologi yang merujuk kepada individu yang sedar akan keupayaan mereka, boleh berhadapan dengan tekanan hidup normal, boleh berkerja dengan produktif dan menyumbang kepada komuniti mereka (World Health Organization, n.d.). Kesihatan mental merupakan elemen penting yang perlu ditanam dalam diri individu supaya mereka dapat mengukuhkan sepenuhnya peranan mereka untuk menangani tanggungjawab dan mencapai potensi mereka. Sebagai usaha memastikan kesejahteraan psikologi pelajar, Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM) dengan kerjasama Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) telah memperkenalkan program “Program Minda Sihat”, yang merangkumi saringan kesihatan mental untuk mengenal pasti tahap kemurungan, kebimbangan dan stres dalam kalangan pelajar (KPM, Garis Panduan Program Minda Sihat 2014).

Berdasarkan huraian di atas, jelas menunjukkan bahawa terdapat keperluan untuk melihat hubungan tahap kemurungan, kebimbangan dan stres terhadap keadaan kesejahteraan psikologi pelajar sekolah menengah pada masa ini, khususnya pada pasca perintah kawalan pergerakan (PKP). Memandangkan kurangnya kajian-kajian terdahulu yang membincangkan hubungan tahap kemurungan, kebimbangan dan stres pelajar sekolah menengah dengan kesejahteraan psikologi pelajar pada pasca PKP,

maka terdapat keperluan untuk menjalankan kajian ini selepas fasa PKP secara lebih mendalam.

1.2.1 Definisi, Isu dan Cabaran Kesejahteraan Psikologi

Secara umumnya, kesejahteraan psikologi ialah istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan psikologi atau kesejahteraan diri. Kesejahteraan psikologi secara empirik telah terbukti memberi impak kepada perkembangan positif golongan pelajar. Kesejahteraan memberikan impak positif terhadap mental individu sehingga menyebabkan individu berkenaan dapat mengenalpasti perkara yang hilang dalam hidupnya (Ryff, 1995). Pendapat ini selari dengan Eva et al., (2020) yang melihat emosi positif akan terhasil daripada kesejahteraan diri boleh meningkatkan prestasi akademik murid. Individu yang mempunyai autonomi ialah individu yang percaya dengan kepercayaan dan pemikiran yang ada pada dirinya dan percaya bahawa kekuatan luar tidak akan dapat mengawalnya (Panahi, S.,2016). Penyelidikan mengenai remaja atau pelajar sekolah menengah bermula daripada pendekatan defisit yang matlamatnya adalah untuk mengurangkan keadaan negatif yang dialami oleh remaja ke arah yang positif. Pendekatan pembangunan belia pula memandang remaja sebagai individu yang penuh dengan potensi dan menumpukan perhatian terhadap kekuatan remaja. Suatu konsep yang telah dikaji secara meluas menggunakan dengan pendekatan pembangunan belia yang positif adalah kesejahteraan psikologi (Viejo, Mercedes & Ortega-ruiz, 2018).

1.2.2 Definisi, Isu dan Cabaran Kemurungan

Kemurungan atau gangguan kemurungan merupakan sejenis penyakit perubatan yang akan memberi kesan negatif sama ada biasa dan serius. Penyakit tersebut memberi kesan terhadap perasaan individu seperti kesedihan dan/atau tidak berminat terhadap aktiviti yang digemari sebelum ini. Keadaan sedemikian menjadi penyebab terhadap pelbagai permasalahan emosi dan fizikal sekaligus mengurangkan kefungsian individu di rumah dan di tempat kerja. Namun demikian penyakit tersebut boleh dirawat.

Simptom kemurungan ini mempunyai tahap yang berbeza bermula dari tahap ringan sehinggalah sangat teruk dengan gejala sedih, hilang minat dan keseronokan terhadap aktiviti yang dianggap menarik sebelum ini berserta perasaan tertekan. Ketika mengalami kemurungan, seseorang juga mungkin mengalami perubahan dalam selera makan, mengalami penurunan berat badan atau kenaikan yang tidak berkaitan dengan pola makan dan menghadapi masalah dalam pola tidur seperti tidur berlebihan atau insomnia. Masalah ini juga boleh mengakibatkan sering keletihan, kehilangan tenaga atau menjadi aktif secara fizikal tanpa tujuan (contohnya mundar-mandir, menulis tangan, ketidakupayaan untuk duduk diam) kemurungan juga boleh mengakibatkan pertuturan atau pergerakan menjadi perlahan. Kemurungan akan mengakibatkan diri rasa tidak berharga dan sering rasa bersalah sehingga menjejaskan keupayaan seseorang untuk berfikir bagi membuat keputusan. Kemurungan secara puratanya boleh terjadi pada pertama kali ketika usia lewat remaja sehinggalah pada usia pertengahan yang akan menyerang tidak kira masa.

Setiap individu menginginkan kehidupan yang harmoni dan sejahtera. Keharmonian dan kesejahteraan merupakan perasaan yang bebas daripada semua bentuk tekanan mahupun gangguan fizikal dan mental. Menurut Anuar, A., Awang, M. M., & Ahmad, A. R. (2021), kebajikan adalah kualiti hidup yang diukur yang melibatkan aspek seperti keyakinan diri, hidup berkeluarga, kualiti kesihatan, keseronokan, jaminan pekerjaan, pendidikan, status kewangan dan pelbagai lagi. Wabak global COVID-19 yang melanda ke dalam masyarakat dunia, termasuk rakyat Malaysia, telah memberi kesan yang signifikan pada kesihatan mental manusia. Golongan muda, terutamanya pelajar, juga tidak terkecuali dari wabak ini. Situasi tersebut menyebabkan pelajar perlu menyesuaikan diri dengan gaya hidup norma baharu. Pembelajaran dan pengajaran (PdP) telah bertukar kepada atas talian atau disebut juga sebagai e-pembelajaran. Perubahan yang mendadak ini secara tidak langsung mempengaruhi psikologi pelajar. Terutama bagi pelajar yang tidak biasa atau kurang bersedia menghadapi perubahan dalam PdP, mereka cenderung mendapat tekanan yang memberikan kesan terhadap kesihatan fizikal dan mental mereka.

1.2.3 Definisi, Isu dan Cabaran Kebimbangan

Secara konseptual, definisi kebimbangan menurut American Psychological Association (APA) adalah keadaan emosi yang dicirikan seperti perasaan tegang, berfikiran bimbang dan perubahan fizikal seperti peningkatan tekanan darah. Sekiranya dapat mengenal pasti perbezaan antara kebimbangan biasa dan gangguan kebimbangan yang memerlukan intervensi perubatan ianya dapat membantu seseorang mengenali dan merawat keadaan tersebut dengan lebih baik. Kebimbangan adalah tindak balas yang kompleks terhadap ancaman sebenar atau ancaman yang dirasakan.

Keadaan ini boleh melibatkan perubahan kognitif, fizikal dan tingkah laku seseorang. Seseorang orang mungkin mengalami tindak balas ini dalam situasi sosial yang sukar atau sekitar peristiwa dan keputusan penting.

Tanda-tanda fizikal seperti peningkatan tekanan darah dan rasa loya juga boleh terjadi. Keadaan ini bertukar daripada kebimbangan biasa sehingga menjadi gangguan kebimbangan. Ketika kebimbangan mencapai tahap gangguan, ianya akan mengganggu aktiviti harian. Terdapat beberapa gangguan kebimbangan yang berbeza, yang boleh menyerang dengan gejala yang berbeza. Gejala biasa adalah perasaan cemas seperti gelisah, perasaan bimbang yang tidak dapat dikawal, peningkatan kerengsaan, kesukaran menumpukan perhatian dan kesukaran untuk tidur. Walaupun kebanyakan orang kadangkala mengalami simptom ini dalam kehidupan seharian, individu yang mengalami Gangguan Anxiety Am (GAD) akan mengalaminya pada tahap yang berterusan atau melampau.

1.2.4 Definisi, Isu dan Cabaran Stres

Stres boleh berlaku akibat perubahan yang berlaku dalam badan dan berkaitan dengan persekitaran. Merujuk kepada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), stres ditakrifkan sebagai keupayaan untuk mengekalkan hubungan yang harmoni dengan orang lain, keupayaan untuk mengambil bahagian dalam aktiviti kemasyarakatan dan keupayaan untuk menyumbang kepada masyarakat (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2000). Menurut Noraznida, Marhaini & Haliyana (2022), stres merangkumi tekanan, konflik, keletihan, ketegangan, panik, gementar, kebimbangan, kemurungan dan kehilangan daya kekuatan.