

HUBUNGAN TAHAP PENGETAHUAN, KESEDARAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI DALAM KALANGAN PELAJAR TVET DI UTHM

**Norkhairolizah Hamzah¹, Nazirah Atiqa Khairul Azha¹, Aspalaila Abdullah¹, Siti
Sarawati Johar¹ & Syaidatun Nazirah Abu Zahrin²**

**¹Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional,
Universiti Tun Hussein Onn Malaysia, 86400, Batu Pahat, Johor, Malaysia**

**²CITRA UKM dan Institut Islam Hadhari,
Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia
(Corresponding author: syaidatun@ukm.edu.my)**

Abstrak

Kesejahteraan psikologi semakin banyak dikaji semasa dan pasca pandemik Covid-19 terutamanya di Institusi Pendidikan Tinggi. Kesejahteraan psikologi amat penting dalam kehidupan kerana tanpa penjagaan yang baik, gangguan psikologi mampu membawa kepada masalah kesihatan mental. Justeru, kajian ini dijalankan bertujuan mengkaji hubungan tahap pengetahuan dan tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi terhadap tahap kesejahteraan psikologi pelajar TVET di UTHM. Responden kajian ini melibatkan 148 orang pelajar TVET di UTHM yang dipilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah. Kajian ini dijalankan menggunakan kaedah kuantitatif berbentuk tinjauan dengan menggunakan soal selidik yang diadaptasi dari kajian Siddique et al. (2022), Lee et al. (2023) dan Ryff et al. (2007) sebagai instrumen kajian. Dapatan data dianalisis menggunakan kaedah deskriptif dan inferensi menerusi perisian Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 27. Secara keseluruhannya, tahap pengetahuan, tahap kesedaran dan tahap kesejahteraan psikologi bagi pelajar TVET di UTHM berada pada tahap yang tinggi. Hasil analisis korelasi Pearson, r menunjukkan tahap pengetahuan pelajar tentang kesejahteraan psikologi tidak mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi pelajar. Namun, hubungan antara tahap kesedaran dengan tahap kesejahteraan psikologi adalah signifikan mempunyai hubungan yang kuat secara positif. Dapatan mendapati bahawa tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi mampu mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi pelajar. Pelajar yang mempunyai kesedaran yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologi akan berusaha untuk bertindak sebaik mungkin untuk memelihara kesejahteraan psikologi diri dan membantu mempertingkatkan kesejahteraan psikologi orang sekeliling. Penemuan kajian ini memberi implikasi bahawa isu gangguan kesejahteraan psikologi perlu dicegah pada peringkat awal

sebagai langkah untuk mengurangi masalah kesehatan mental.

Kata kunci: Institusi pendidikan tinggi; kesadaran; kesejahteraan psikologi; pengetahuan

Abstract

Psychological well-being is increasingly being studied during and post Covid-19 pandemic especially in Higher Education Institutions. Psychological well-being is very important in life because without good care, psychological disorders will lead to mental health problems. Therefore, this study was conducted to examine the relationship between the level of knowledge and level of awareness of psychological well-being towards the level of psychological well-being of TVET students at UTHM. The respondents of this study involved 148 TVET students at UTHM who were selected using a simple random sampling method. This study was conducted using a quantitative method in the form of a survey using a set of questionnaire adapted from the studies of Siddique et al. (2022), Lee et al. (2023) and Ryff et al. (2007). Data findings are analyzed using descriptive and inferential methods through the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 27 software. Overall, the level of knowledge, level of awareness and level of psychological well-being for TVET students at UTHM are at a high level. The results of Pearson's correlation analysis, r show that the level of students' knowledge of psychological well-being does not affect the level of psychological well-being of students. However, the relationship between the level of awareness and the level of psychological well-being is significant and has a strong positive relationship. Be able to know that the level of awareness about psychological well-being can affect the level of psychological well-being of students. Students who have a high awareness of psychological well-being will try to act as best as possible to preserve their own psychological well-being and help improve the psychological well-being of those around them. The findings of this study give implications that the issue of psychological well-being disorders should be prevented at an early stage as a step to reduce mental health problems..

Keywords: Higher education institutions; awareness; psychological well-being; knowledge

1.0 PENGENALAN

Sejak kebelakangan ini, isu berkenaan kesejahteraan psikologi semakin diambil perhatian oleh masyarakat ramai (Khairani, Shamsuddin & Idris, 2019). Ia semakin mendapat tempat terutamanya ketika pandemik Covid-19, apabila ia melibatkan kesejahteraan psikologi dari segi emosi, mental dan rohani (Zahrin et al. 2021). Menurut Suvera (2013), kesejahteraan psikologi merujuk kepada perasaan dan emosi individu dalam kehidupan sehariannya yang merangkumi tentang keadaan mental dan tekanan psikologi seperti kebimbangan, kemurungan, kekecewaan, ketidakpuasan hati, keletihan emosi, tidak bermotivasi dan rasa tidak bahagia. Beberapa kajian telah membuktikan bahawa kesejahteraan psikologi berkait rapat dengan kesihatan mental seperti masalah tekanan (Leong, Bahari & Malek, 2020), motivasi diri (Kotera & Ting, 2021), motivasi pencapaian (Shams, Nusrat & Sehar, 2017) dan kawalan emosi (Kraiss et al. 2020; Stevenson et al. 2019).

Seiring dengan perubahan Revolusi Industri 4.0, semua negara maju menghadapi perubahan teknologi yang berevolusi pada setiap hari dan setiap detik. Perubahan drastik revolusi industri yang sedang dihadapi oleh semua penduduk dunia pada masa kini telah menyebabkan setiap individu perlu menghadapi pelbagai cabaran dan persaingan yang sengit (Abu Bakar et al. 2020). Dalam usaha kerajaan Malaysia untuk mencapai negara maju, keperluan tenaga kerja mahir yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang tinggi telah menjadi satu kepentingan yang perlu diambil perhatian agar usaha untuk mencapai negara maju dapat dicapai. Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang baik amat penting dalam keperluan industri kerana mereka dapat mengendalikan tekanan yang diterima oleh pihak majikan dengan baik dan mampu bekerja secara produktif sehingga dapat menyumbang kepada keperluan industri. Individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi memiliki keupayaan dalam melantunkan semula tekanan yang diterima dan mampu bertindak secara positif untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik tanpa mengganggu kesejahteraan hidup (Omar & Abdullah, 2020). Mereka juga boleh menumpukan perhatian mereka terhadap perkara yang positif dan menangani perkara negatif secara berkesan.

Namun begitu, perubahan teknologi yang pantas telah mewujudkan tekanan kepada semua pihak kerana sektor industri memerlukan tenaga kerja yang kompeten, produktif dan mampu berdaya saing. Tekanan yang diterima dalam sektor industri boleh mengganggu kesejahteraan dan kebahagiaan psikologi individu, terutamanya dari aspek kesihatan mental sekiranya mereka tidak mampu mengawal dan menjaganya dengan betul. Perkara ini dapat dibuktikan melalui kajian Leong, Bahari dan Malik (2020), yang mendapati bahawa gangguan

kesejahteraan psikologi dalam kalangan tenaga kerja di Malaysia boleh menjejaskan produktiviti dan ekonomi negara sehingga menyebabkan pembangunan negara terbantut. Individu yang mengalami masalah kesejahteraan psikologi boleh mempengaruhi cara individu bekerja sehingga memberi kesan yang negatif terhadap prestasi kerja.

Rentetan terhadap masalah yang berlaku, produktiviti dalam sesebuah organisasi atau sektor industri akan terjejas sekiranya masalah kesejahteraan psikologi tidak dirawat dan dibendung pada peringkat awal iaitu bermula daripada bakal-bakal graduan yang menjadi tanda aras bagi kemajuan sektor industri dan pembangunan negara. Oleh hal yang demikian, para pelajar dan bakal graduan TVET di Institusi Pengajian Tinggi perlulah mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi agar dapat bertahan dalam dunia pekerjaan yang kian mencabar. Setiap pelajar perlu mempunyai kesedaran dan pengetahuan tentang kepentingan kesejahteraan psikologi dan berusaha untuk mempertingkatkan kualiti diri agar dapat menjadi penggerak kepada revolusi industri dan seterusnya memenuhi keperluan cabaran industri yang sentiasa berubah-ubah secara berterusan pada setiap detik .

Terdapat pelbagai persatuan atau pertubuhan yang menyediakan pelbagai perkhidmatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesedaran tentang kesejahteraan psikologi. Antaranya ialah Persatuan Psikologi Amerika (APA), Persatuan Kesihatan Mental Malaysia (MMHA), Persatuan Kesedaran Dan Sokongan Penyakit Mental (MIASA) dan lain-lain. Usaha-usaha yang dilakukan oleh semua pihak adalah untuk meningkatkan tentang pengetahuan dan kesedaran tentang kepentingan kesejahteraan psikologi yang baik dan menggalakkan kesedaran tentang gangguan kesejahteraan psikologi. Namun begitu, sejauh manakah program-program kesedaran tersebut berkesan dan berjaya dilaksanakan? Justeru, kajian ini dijalankan untuk mengukur tahap pengetahuan dan tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi serta tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar TVET di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Selain itu, kajian juga dijalankan untuk mengkaji hubungan antara tahap pengetahuan dan tahap kesedaran terhadap tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar.

2.0 KAJIAN LITERATUR

Kini, kesihatan mental lebih dikenali secara meluas berbanding kesejahteraan psikologi. Hal ini kerana, kesihatan mental boleh dilihat secara jelas kerana boleh didiagnos dan merangkumi kajian klinikal. Namun, pencegahan kepada masalah mental bermula daripada penjagaan kesejahteraan psikologi. Walaupun konsep kesejahteraan psikologi dan kesihatan mental mempunyai makna yang seakan sama, akan tetapi, terdapat beberapa perbezaan antara dua konsep ini. Menurut Alias (2022), mempunyai kesihatan mental yang baik merupakan sebahagian daripada keseluruhan kesejahteraan psikologi. Seseorang boleh mempunyai kesihatan mental yang baik tetapi mereka tidak berasa gembira untuk menjalani kehidupannya iaitu mereka berada dalam keadaan kesejahteraan psikologi yang rendah. Seseorang yang mengalami masalah kesihatan mental seperti kemurungan, trauma, dan lain-lain akan kehilangan sebahagian kesejahteraan psikologi. Hal ini menyebabkan individu tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik. Oleh itu, kesejahteraan psikologi yang baik dapat menyumbang kepada kesihatan mental yang baik (Alias, 2022).

Pemahaman tentang istilah kesejahteraan psikologi sukar difahami disebabkan oleh penggunaan istilah yang meluas secara berganti (Akin, 2008). Antara istilah-istilah yang digunakan untuk menghurai kesejahteraan psikologi ialah kebahagiaan, emosi yang positif, ketenangan dan kepuasan hidup serta kualiti hidup yang baik (Shahira et al. 2018). Stamp et al. (2015), menjelaskan bahawa kesejahteraan psikologi ialah kombinasi antara keadaan-keadaan positif dalam semua aspek kehidupan seperti kepuasan dan kegembiraan sama ada secara fizikal atau rohani serta digabungkan dengan fungsi diri yang optimum. Menurut Udhayakumar dan Illango (2018), kesejahteraan psikologi merujuk kepada keadaan di mana individu mampu mengawal kehidupan dan aktiviti mereka dengan baik dan bermakna. Keyes (2002), pula mengatakan bahawa kesejahteraan psikologi merujuk kepada sejauh mana seseorang boleh berfungsi secara optimum dalam kehidupannya, menyedari tentang makna kehidupan, mempunyai tujuan dan matlamat hidup yang ingin dicapai, mempunyai hubungan yang positif serta sentiasa menerima kekuatan dan kelemahan diri.

Ryff (1989), menegaskan individu yang mempunyai kesejahteraan psikologi yang baik menggunakan sepenuhnya potensi diri untuk menjalani kehidupan dan mereka mempunyai kawalan yang bermakna ke atas kehidupan dan aktiviti yang dilakukan. Menurutnyalah, kesejahteraan psikologi merangkumi empat dimensi iaitu dimensi subjektif, sosial, psikologi dan tingkah laku untuk mengukur kesejahteraan psikologi individu. Berdasarkan Model Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989), terdapat enam domain yang mencakupi dimensi tersebut

iaitu (i) penerimaan sendiri (*self-acceptance*), (ii) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (iii) autonomi (*autonomy*), (iv) penguasaan persekitaran (*environment mastery*), (v) tujuan hidup (*purpose of life*), (vi) perkembangan sendiri (*personal growth*).

Menurut Siddique et al. (2022), sikap negatif terhadap penyakit mental dan rawatan adalah disebabkan oleh kekurangan pengetahuan mengenai kesihatan mental. Kedua-dua pengetahuan dan kesedaran mengenai kesihatan mental dipengaruhi oleh mental yang baik dan status kesihatan responden. Dapatan kajian ini membantu penyelidik, ahli akademik, dan pelajar universiti di Bangladesh bagi membangunkan cara baharu bagi menangani masalah mental. Selain itu Lee et al. (2023) mendapati kesedaran kesihatan mental dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai kesihatan mental dan sikap terhadap kesihatan mental. Dapatan kajian ini juga mendedahkan bahawa kebiasaan dan pendedahan media merupakan penentu penting pengetahuan mengenai kesihatan mental, pengetahuan mengenai bantuan profesional, dan sikap terhadap kesihatan mental. Selain itu, pengetahuan mengenai kesihatan mental secara positif menjadi pengantara hubungan antara pendedahan media dan kesedaran kesihatan mental.

Berdasarkan kajian-kajian lepas, didapati belum ada lagi kajian yang melihat kepada tahap pengetahuan, tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi terhadap tahap kesejahteraan psikologi pelajar TVET. Justeru, kajian ini bertujuan untuk mengisi kelompongan kajian yang wujud di Institusi Pendidikan Tinggi Malaysia.

3.0 METODOLOGI

Kajian ini merupakan kajian tinjauan yang menggunakan pendekatan kuantitatif dan soal selidik sebagai instrumen kajian. Bagi kajian ini, reka bentuk tinjauan merupakan reka bentuk yang paling sesuai digunakan bagi menerangkan ciri-ciri sebuah populasi iaitu mengenal pasti tahap pengetahuan dan tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi serta mengenal pasti tahap kesejahteraan psikologi para pelajar TVET di UTHM. Kajian ini terdiri daripada 148 pelajar Ijazah Sarjana Muda bermula dari pelajar tahun satu hingga pelajar tahun akhir yang pilih menggunakan kaedah persampelan rawak mudah untuk mendapatkan data tentang peserta yang sedang berada di tahap pengajian ijazah sarjana muda secara umum. Berdasarkan formula analisis kuasa statistik Cohen, minimum sampel yang diperlukan dalam kajian ini ialah sebanyak 85 orang memandangkan kajian ini merupakan kajian korelasi (Chua, 2011; Cohen, 1988).

Kajian ini menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian dan diedarkan melalui dua kaedah iaitu pautan *Google Form* dan cetakan borang soal selidik. Satu set soal selidik merangkumi empat bahagian utama iaitu Bahagian A yang terdiri daripada empat item soalan berkaitan ciri demografi seperti jantina, tahun pengajian, pendapatan keluarga dan sumber perbelanjaan pengajian. Bahagian B merangkumi sembilan item yang berkenaan dengan pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi. Bahagian C mempunyai 16 item berkaitan dengan kesedaran tentang tahap kesejahteraan psikologi dan bahagian D mengandungi 23 item iaitu tentang kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar TVET di UTHM. Jumlah keseluruhan item bagi instrumen ini adalah sebanyak 52 item. Item bahagian B dan C diadaptasi daripada kajian Siddique et al. (2022), Lee et al. (2023) dan Ryff et al. (2007). Manakala, bagi item dalam bahagian D iaitu tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar telah menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff sebagai instrumen kajian. Kajian ini menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff versi 42-item yang merangkumi enam komponen iaitu (1) penerimaan sendiri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) autonomi, (4) penguasaan persekitaran, (5) tujuan hidup, dan (6) perkembangan sendiri (Ryff et al. 2007; diadaptasikan daripada Ryff 1989). Item dalam Bahagian B iaitu pengetahuan kesejahteraan psikologi akan dijawab oleh responden menggunakan pilihan jawapan betul atau salah. Bahagian C iaitu kesedaran kesejahteraan psikologi pula menggunakan 5 skala Likert seperti yang dicadangkan oleh Vagias (2006) dan Brown (2010) bagi mengukur tahap persetujuan. Bahagian D dijawab oleh responden melalui 6 skala Likert sama seperti kajian Abbott et al. (2010), Alias et al. (2020), Van Dierendonck et al. (2008) yang menggunakan skala 6 mata bagi kesejahteraan psikologi menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologi Ryff.

Penilaian kesahan instrumen telah dinilai oleh tiga orang pakar yang mempunyai pengalaman dalam bidang psikologi melebihi 15 tahun. Seramai 30 orang pelajar TVET UTHM telah dipilih untuk menjalankan kajian rintis bagi menentukan kebolehpercayaan instrumen. Berdasarkan kajian Johanson dan Brooks (2010), minimum seramai 30 orang responden mencukupi untuk menjalankan analisis bagi penilaian kajian awal. Untuk membuktikan bahawa instrumen kajian berada dalam keadaan yang sangat yang baik dan mempunyai tahap konsisten yang tinggi, nilai Alfa Cronbach mestilah 0.6 atau melebihi 0.6 Terdapat beberapa item perlu dibuang agar dapatan kajian tidak mengganggu hasil dapatan bagi keseluruhan kajian. Jadual 1 menunjukkan nilai pekali Alfa Cronbach selepas melalui proses penyingkiran item.

Received: 10 November 2023, Accepted: 12 December 2023, Published: 26 December 2023
<https://doi.org/10.17576/ajtlhe.1502.2023.15>

Jadual 1. Nilai pekali Alfa Cronbach bagi instrumen kajian

Bahagian	Komponen	Bil. Item	Cronbach Alpha
B	Pengetahuan tentang Kesejahteraan Psikologi	9	0.794
C	Kesedaran tentang Kesejahteraan Psikologi	16	0.894
	Penerimaan sendiri	4	0.776
	Hubungan positif dengan orang lain	4	0.862
D	Autonomi	2	0.607
	Penguasaan Persekitaran	4	0.784
	Tujuan hidup	4	0.846
	Perkembangan sendiri	5	0.855
Jumlah		48	

Kajian ini menggunakan analisis deskriptif seperti kekerapan, peratus dan min untuk mengenal pasti ciri-ciri demografi, tahap pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi, tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi dan tahap kesejahteraan psikologi bagi pelajar TVET di UTHM. Manakala, analisis inferensi iaitu korelasi Pearson digunakan untuk mengukur hubungan tahap pengetahuan dan tahap kesedaran terhadap tahap kesejahteraan psikologi pelajar TVET di UTHM

4.0 KEPUTUSAN DAN PERBINCANGAN

Merujuk kepada Jadual 2, responden yang terlibat dalam kajian ini adalah seramai 148 orang yang terdiri daripada 71 pelajar perempuan (48.0%) dan 77 pelajar lelaki (52.0%) . Berdasarkan tahun pengajian, majoriti responden merupakan pelajar tahun satu iaitu seramai 74 orang (50.0%), diikuti pelajar tahun dua iaitu seramai 43 orang (29.1%), seterusnya pelajar tahun tiga 21 orang (14.2%) dan selebihnya 10 orang (6.8%) merupakan pelajar tahun akhir. Berdasarkan kepada pendapatan keluarga, 62 orang pelajar berasal daripada keluarga berpendapatan RM 2500 ke bawah iaitu sebanyak 41.9%, 40 orang pelajar berasal daripada keluarga berpendapatan RM 2500 – RM5000 (27.0%), 21 orang pelajar berasal daripada

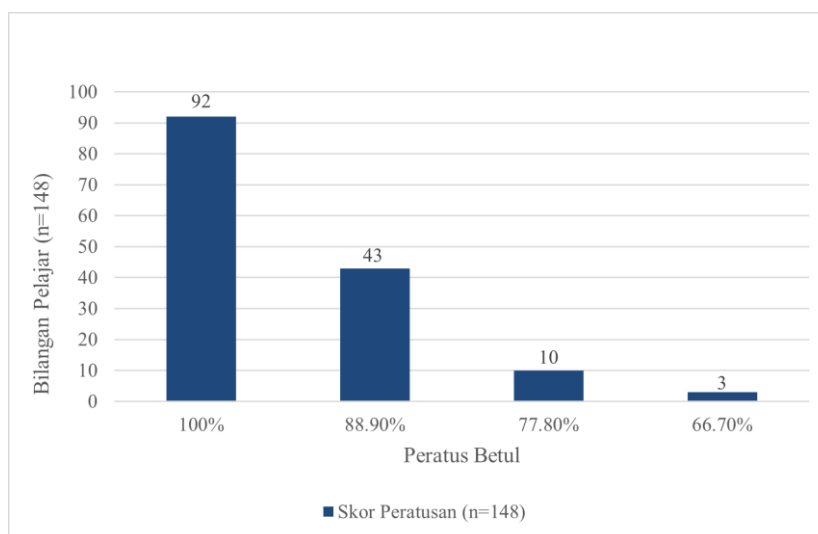
keluarga berpendapatan RM 5000 – RM 7500 (14.2%), dan 25 orang pelajar berasal daripada keluarga berpendapatan RM 7500 dan ke atas (16.9%). Berdasarkan sumber perbelanjaan pengajian, majoriti daripada pelajar mendapat sumber perbelanjaan melalui pinjaman iaitu seramai 86 orang (58.1%), 44 orang (29.7%) mendapatkan pendapatan daripada ibu bapa, 13 orang (8.8%) menerima tajaan dan lima orang pelajar (3.4%) melakukan kerja sambilan bagi menampung pengajian mereka.

Jadual 2. Taburan demografi responden

Maklumat Demografi	Perkara	Kekerapan (orang)	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	77	52.0
	Perempuan	71	48.0
Tahun pengajian	Pertama	74	50.0
	Kedua	43	29.1
	Ketiga	21	14.2
	Keempat	10	6.8
Pendapatan keluarga	RM 2500 ke bawah	62	41.9
	RM 2500 – RM 5000	40	27.0
	RM 5000 – RM 7500	21	14.2
	RM 7500 dan ke atas	25	16.9
Sumber perbelanjaan pengajian	Tajaan	13	8.8
	Pinjaman	86	58.1
	Pendapatan daripada keluarga	44	29.7
	Pendapatan peribadi (bekerja)	5	3.4

Rajah 1 menunjukkan dapatan kajian bagi bahagian B iaitu tahap pengetahuan pelajar tentang kesejahteraan psikologi. Majoriti pelajar menjawab ke semua soalan dengan betul iaitu seramai 92 orang (62.2%). 43 pelajar (29.0%) menjawab lapan soalan dengan betul, 10 pelajar (6.8%) menjawab tujuh soalan dengan betul dan tiga orang pelajar (2.0%) menjawab enam daripada sembilan soalan dengan betul. Berdasarkan hasil dapatan, terdapat 145 orang pelajar (98.0%) mempunyai tahap pengetahuan yang tinggi, manakala tiga orang pelajar (2.0%) berada pada tahap sederhana. Secara keseluruhan, hasil dapatan menunjukkan bahawa majoriti pelajar TVET di UTHM mempunyai tahap

pengetahuan yang tinggi tentang kesejahteraan psikologi. Ini menunjukkan usaha advokasi dan penyebaran maklumat berkenaan kesejahteraan psikologi yang telah dilakukan oleh pihak Pusat Kauseling UTHM dan kerajaan melalui Kementerian Kesihatan Malaysia khususnya mendatangkan impak yang positif. Walau bagaimanapun, penyelidikan lain diperlukan untuk mengukur usaha-usaha yang manakah paling memberi kesan terhadap peningkatan pengetahuan tersebut.



Rajah 1. Taburan skor peratusan bagi tahap pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi

Nilai purata skor min bagi tahap kesedaran pelajar tentang tahap kesejahteraan psikologi berada pada tahap yang tinggi kerana nilai purata skor min berada dalam julat 3.68 – 5.00 (tahap tinggi) iaitu pada paras 3.71. Seterusnya, tahap kesejahteraan psikologi pelajar juga berada pada tahap yang tinggi. Dapatan kajian menunjukkan bahawa nilai purata skor min berada dalam julat 4.00 – 6.00 (tahap tinggi) iaitu pada paras 4.48. Jadual 3 menunjukkan taburan skor min dan peratusan bagi keseluruhan tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi (Bahagian C) dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar (Bahagian D).

Peratusan keseluruhan bagi kesedaran tentang kesejahteraan psikologi dianalisis berdasarkan 16 item. Merujuk Jadual 3, majoriti pelajar iaitu seramai 88 orang (59.5%) mendapatkan nilai min keseluruhan pada tahap yang tinggi. Manakala, pelajar yang mempunyai kesedaran pada tahap yang sederhana adalah seramai 60 orang pelajar (40.5%) dan 0 orang pelajar (0%) berada pada tahap yang rendah. Hasil dapatan ini menunjukkan bahawa tahap kesedaran pelajar terhadap kesejahteraan psikologi berada pada tahap yang tinggi. Ini menunjukkan pelajar dapat melaksanakan apa yang sudah mereka tahu tentang

kesejahteraan psikologi sekalipun tidak mencapai 100%. Walau bagaimanapun, analisis taburan min sahaja tidak dapat mengenal pasti apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kesedaran tinggi dalam kesejahteraan psikologi dengan kesejahteraan psikologi para peserta kajian.

Seterusnya, peratusan keseluruhan bagi mengenal pasti tahap kesejahteraan psikologi pelajar dianalisis berdasarkan 23 item. Merujuk Jadual 3, majoriti pelajar iaitu seramai 123 orang (83.1%) berada pada tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi. Manakala, pelajar yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang sederhana adalah seramai 25 orang pelajar (16.9%) dan 0 orang pelajar (0%) berada pada tahap yang rendah. Hasil dapatan ini menunjukkan bahawa tahap kesejahteraan psikologi berada pada tahap yang tinggi. Sebagaimana dinyatakan dalam Model Ryff (1989), tahap kesejahteraan psikologi yang baik merangkumi (i) penerimaan sendiri (*self-acceptance*), (ii) hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), (iii) autonomi (*autonomy*), (iv) penguasaan persekitaran (*environment mastery*), (v) tujuan hidup (*purpose of life*), (vi) perkembangan sendiri (*personal growth*). Sebagai pelajar di institusi pengajian tinggi, dimensi kesejahteraan psikologi bagi pelajar mempunyai interpretasi yang menjurus pembelajaran mereka dan kehidupan seorang mahasiswa. Oleh itu keputusan ini tidak boleh digeneralisasikan kepada pelajar sekolah atau masyarakat umum daripada kumpulan demografi yang berbeza.

Jadual 3. Taburan skor peratusan bagi keseluruhan tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi

Bahagian	Skor Min	Bilangan Pelajar	Peratus Pelajar
C		88	59.5 %
Tahap pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi	3.68 – 5.00 (Tinggi)	60	40.5 %
	2.34 – 3.67 (Sederhana)	-	0.0 %
	1.00 – 2.33 (Rendah)	148	100 %
Jumlah			
D		123	83.1 %
Tahap kesejahteraan psikologi	4.00 – 6.00 (Tinggi)	25	16.9 %
	2.00 – 3.99 (Sederhana)	-	0.0 %
	0.00 – 1.99 (Rendah)	148	100%
Jumlah			

4.1 Hubungan antara demografi dan tahap kesejahteraan psikologi

Demografi dan tahap kesejahteraan psikologi dianalisis menggunakan statistik korelasi, bagi menilai adakah latar belakang pelajar mampu mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi mereka. Jadual 4 menunjukkan hasil dapatan perbandingan tahap kesejahteraan psikologi berdasarkan jantina, tahun pengajian, pendapatan keluarga dan sumber pendapatan pengajian. Berdasarkan Jadual 4, min tahap kesejahteraan psikologi bagi pelajar lelaki ialah 4.54 dan min tahap kesejahteraan psikologi bagi pelajar perempuan ialah 4.41. Hasil dapatan menunjukkan bahawa pelajar lelaki mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi berbanding pelajar perempuan. Berdasarkan tahun pengajian, pelajar tahun pertama mendapatkan skor min tertinggi iaitu 4.58, diikuti 4.45 bagi pelajar tahun dua, 4.20 bagi pelajar tahun tinggi, dan 4.39 bagi pelajar tahun akhir iaitu pelajar tahun empat. Hasil dapatan menunjukkan bahawa pelajar bagi tahun pertama mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang paling tinggi dan tahap kesejahteraan psikologi yang paling rendah didominasi oleh pelajar tahun ketiga. Seterusnya, berdasarkan pendapatan keluarga, skor min tahap kesejahteraan psikologi pelajar yang berasal daripada keluarga yang berpendapatan RM 2500 ke bawah ialah 4.44. Bagi pelajar yang berasal daripada keluarga berpendapatan RM 2500 – RM5000 mencatatkan skor min 4.46. Seterusnya, bagi pelajar yang berasal daripada keluarga berpendapatan RM 5000 – RM 7500 dan RM 7500 ke atas, masing-masing mencatatkan skor min 4.28 dan 4.74.

Dapatan kajian menunjukkan bahawa pelajar yang berlatar belakangkan keluarga berpendapatan RM 7500 ke atas mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang paling tinggi berbanding yang lain. Bagi kumpulan sumber perbelanjaan pengajian, skor min tahap kesejahteraan psikologi pelajar yang menerima tajaan ialah 4.53, pelajar yang membuat pinjaman ialah 4.42, pelajar yang mendapatkan sumber pendapatan daripada ibu bapa mencatatkan skor min 4.59 dan bagi pelajar yang bekerja sambil belajar mencatatkan skor min tahap kesejahteraan psikologi sebanyak 4.28. Hasil keseluruhan dapatan menunjukkan bahawa pelajar yang melakukan kerja sambilan untuk menampung pengajian mereka mencatatkan min tahap kesejahteraan psikologi yang paling rendah berbanding yang lain. Hovdhaugen (2015) telah membuat kajian membuktikan bahawa angka pelajar yang telah menamatkan pengajian sebelum masa sepatutnya dalam kalangan pelajar yang bekerja secara separuh masa adalah meningkat. Ini merupakan satu kerugian sumber manusia yang sepatutnya meningkatkan keilmuan di peringkat ijazah, untuk mendapatkan tempat yang baik dalam industri. Oleh itu, sokongan kewangan perlulah diberikan kepada para pelajar. Mereka perlukan masa yang lebih panjang untuk mengulang kaji dan menyelesaikan tugas

berkenaan pengajian mereka.

Jadual 4. Taburan skor peratusan bagi keseluruhan tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi

Maklumat Demografi	Komponen	Tahap Kesejahteraan Psikologi			
		n	Min	Sisihan Piawai	
Jantina	Lelaki	77	4.54	0.52	
	Perempuan	71	4.41	0.64	
	Jumlah	148	4.48	0.58	
Tahun Pengajian	Pertama	74	4.58	0.54	
	Kedua	43	4.45	0.66	
	Ketiga	21	4.20	0.59	
	Keempat	10	4.39	0.34	
	Jumlah	148	4.48	0.58	
	Pendapatan keluarga	RM 2500 ke bawah	62	4.44	0.56
		RM 2500 – RM 5000	40	4.46	0.63
RM 5000 – RM 7500		21	4.28	0.55	
RM 7500 dan ke atas		25	4.74	0.53	
Jumlah		148	4.48	0.58	
Sumber perbelanjaan pengajian	Tajaan	13	4.53	0.41	
	Pinjaman	86	4.42	0.54	
	Keluarga	44	4.59	0.69	
	Bekerja	5	4.28	0.68	
	Jumlah	148	4.48	0.58	

4.2 Hubungan antara tahap pengetahuan terhadap tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar TVET di UTHM

Jadual 5 menunjukkan keputusan analisis korelasi yang dijalankan untuk mengkaji hubungan antara tahap pengetahuan kesejahteraan psikologi dan tahap kesejahteraan psikologi. Hasil dapatan melaporkan bahawa tiada hubungan yang signifikan secara statistik antara tahap pengetahuan dan tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan responden kajian kerana nilai p mencatatkan 0.657, iaitu lebih besar daripada 0.05. Keputusan korelasi Pearson, $r = 0,037$, menunjukkan bahawa hubungan antara tahap pengetahuan dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar adalah positif tetapi sangat lemah. Dapatan merumuskan bahawa tahap pengetahuan pelajar tidak mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi pelajar TVET di UTHM.

Jadual 5. Analisis kolerasi antara tahap pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi dan tahap kesejahteraan psikologi (n=148)

Pemboleh ubah	Korelasi Pearson, r		Korelasi signifikan, p		Min	Sisihan Piawai
	Tahap Pengetahuan KP	Tahap KP	Tahap Pengetahuan KP	Tahap KP		
	Tahap Pengetahuan KP	-	0.037	-		
Tahap KP	0.037	-	0.657	-	4.476	0.584

Nota: KP = Kesejahteraan Psikologi

Dapatan ini berlawanan dengan rumusan kajian Bröder et al. (2017) yang menyatakan bahawa pengetahuan yang baik mendorong individu untuk menggunakan pengetahuan yang betul berkaitan dengan kesejahteraan psikologi sehingga membantu individu tersebut untuk mempertingkatkan kesejahteraan diri. Oleh itu, Bröder et al. (2017) berpendapat bahawa pembelajaran dan penggunaan pengetahuan yang diperolehi membolehkan remaja untuk mampu membuat keputusan yang lebih baik untuk melindungi kesejahteraan psikologi mereka. Pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologi boleh diperolehi melalui kempen-kempen atau program-program yang dijalankan untuk mempertingkatkan pengetahuan tentang masalah tersebut.

Selain itu, pihak kaunseling UTHM juga banyak melaksanakan program-program, kempen serta khidmat kaunseling yang dapat membantu pelajar untuk meningkatkan

kesejahteraan psikologi (<https://pcu.uthm.edu.my>). Walaupun banyak usaha yang dijalankan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi, namun kesejahteraan psikologi individu adalah bergantung kepada diri sendiri untuk menjaga dan mengekalkan kesejahteraan tersebut. Hal ini kerana, kesejahteraan psikologi merujuk kepada cara seseorang melihat, menilai dan menghargai kehidupan. Perkara ini dapat dilihat dengan jelas dalam situasi sekumpulan pelajar di mana kumpulan tersebut menghadiri kempen tentang kesejahteraan psikologi. Mereka semua mendapatkan pengetahuan yang sama banyak melalui kempen tersebut, namun penerimaan dan perubahan fungsi seseorang dalam menjalani kehidupan seharian adalah bergantung kepada individu tersebut. Perkara ini disebabkan oleh kesejahteraan psikologi merangkumi semua aspek kehidupan termasuklah dari segi pemikiran, emosi dan tingkah laku. Oleh itu, berdasarkan dapatan kajian, pengkaji merumuskan bahawa walaupun pelajar mempunyai pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi yang tinggi, namun, mereka tidak semestinya mempunyai kesejahteraan psikologi yang tinggi. Setiap individu mempunyai pemikiran, emosi dan tingkah laku yang berbeza-beza dan tidak boleh dikawal melainkan atas kehendak diri sendiri.

Tambahan pula, tahap kesejahteraan psikologi dalam konteks kajian ini mempunyai enam domain yang berbeza dan tidak semua mampu menguasai kesemua domain tersebut. Berdasarkan dapatan kajian, pelajar UTHM mendapatkan peratus tertinggi bagi domain hubungan positif dengan orang lain. Diikuti dengan perkembangan sendiri, autonomi, penguasaan persekitaran, tujuan hidup dan penerimaan sendiri. Berdasarkan dapatan ini, pengkaji mendapati bahawa pelajar UTHM lebih terdorong untuk mempunyai hubungan yang baik dan positif dengan orang sekeliling berbanding diri sendiri. Dapatan ini selari dengan penerangan di atas di mana pemikiran, emosi dan tingkah laku yang positif hanya boleh dikawal atas kehendak dan kemampuan diri sendiri. Individu berkebolehan untuk memiliki sikap positif dengan orang lain dan terdorong untuk bersikap negatif ke atas diri sendiri. Secara kesimpulannya, pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologi individu.

4.3 Hubungan tahap kesedaran terhadap tahap kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar TVET di UTHM

Jadual 6 melaporkan keputusan korelasi antara tahap pengetahuan tentang kesejahteraan psikologi dan tahap kesejahteraan psikologi. Hasil dapatan menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tahap kesedaran dan tahap kesejahteraan psikologi kerana nilai p adalah 0.001, iaitu lebih kecil daripada 0.05. Keputusan korelasi Pearson menunjukkan bahawa tahap kesedaran dan tahap kesejahteraan psikologi mempunyai hubungan yang kuat secara positif ($r = 0.638$). Dapatan merumuskan bahawa tahap kesedaran pelajar terhadap kesejahteraan psikologi mampu mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi mereka.

Jadual 6. Analisis korelasi antara tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi dan tahap kesejahteraan psikologi ($n=148$)

Pemboleh ubah	Korelasi Pearson, r		Korelasi signifikan, p		Min	Sisihan Piawai
	Tahap Pengetahuan KP	Tahap KP	Tahap Pengetahuan KP	Tahap KP		
Tahap Pengetahuan KP	-	0.037	-	0.657	1.887	0.077
Tahap KP	0.037	-	0.657	-	4.476	0.584

Nota: KP = Kesejahteraan Psikologi

Dapatan kajian dalam bahagian ini membuktikan bahawa ia selari dengan sorotan kajian Du et al. (2019) yang menjelaskan bahawa kesedaran tentang kesejahteraan diri berkait rapat dengan tahap kesejahteraan psikologi. Hal ini kerana, tahap kesedaran yang dimiliki membantu seseorang untuk mengaplikasikan pengetahuan untuk bertindak sebaik mungkin. Tindakan yang diambil oleh pelajar yang mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang sejahtera boleh dilihat melalui tingkah laku mereka dalam kehidupan seharian. Mereka yang sejahtera cenderung untuk sentiasa berfikir positif dan mempunyai perasaan yang baik terhadap diri sendiri. Selain itu, mereka berupaya untuk bersikap positif terhadap kebolehan atau kekurangan diri sendiri, mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain, berkebolehan untuk berdikari dan membuat keputusan sendiri tanpa dipengaruhi oleh persekitaran, berkeupayaan dalam menyesuaikan diri dengan persekitaran yang dihadapi, mempunyai matlamat hidup dan sentiasa berusaha untuk mencapai matlamat yang diingini serta sentiasa memperkembang potensi diri dari masa ke semasa.

Kekurangan tahap kesedaran terhadap kesejahteraan psikologi menyebabkan pelajar tidak mendapatkan rawatan pada peringkat awal sehingga mengakibatkan tahap kesejahteraan mereka terganggu dan hal ini mampu menyumbang kepada masalah mental. Masalah ini akan menjadi lebih serius apabila para pelajar mengabaikan penyelesaian masalah yang dialami dan terus menjalani kehidupan mereka tanpa meminta bantuan pakar. Mereka yang mempunyai tahap kesedaran yang rendah berkemungkinan tidak menghindarkan diri dengan betul, sekalipun mereka tahu tentang punca-punca gangguan. Sebagaimana pencegahan untuk penyakit fizikal seperti hipertensi dan diabetes, pencegahan adalah lebih baik daripada rawatan. Kebiasaannya, tanpa kesedaran, seseorang mula mengalami akibat buruk gangguan-gangguan yang dihadapi apabila mereka berada pada tahap kritikal sehingga ia sudah terlambat untuk dikawal.

Manakala bagi tahap kesedaran kesejahteraan psikologi yang tinggi mendorong pesakit untuk pergi ke hospital secara rela untuk mendapatkan rawatan. Kenyataan ini disokong oleh kajian Kyumana (2021) yang mendapati bahawa kesedaran yang tinggi membuatkan seseorang secara sukarela dimasukkan ke hospital kerana mereka menyedari bahawa mereka sedang menghadapi masalah. Kesedaran kesejahteraan psikologi dibahagikan kepada tiga bidang utama iaitu pengetahuan tentang gangguan kesejahteraan psikologi, pembangunan kesejahteraan psikologi yang baik, dan pengetahuan tentang tingkah laku atau tindakan mencari pertolongan (Wei et al. 2013). Dalam konteks kajian yang dijalankan, tahap kesedaran memfokuskan kepada kepekaan dan sikap ambil tahu para pelajar berkenaan dengan kesejahteraan psikologi. Sikap kepekaan dan suka mengambil tahu menyebabkan pelajar mampu bertindak menggunakan pengetahuan yang ada dengan baik. Pengkaji merumuskan bahawa pelajar yang mempunyai tahap kesedaran yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologi akan berusaha untuk bertindak sebaik mungkin untuk memelihara kesejahteraan psikologi diri atau membantu mempertingkatkan kesejahteraan psikologi orang sekeliling.

5.0 KESIMPULAN

Berdasarkan dapatan kajian yang dibincangkan, dapatan kajian menunjukkan tahap pengetahuan, tahap kesedaran dan tahap kesejahteraan psikologi pelajar TVET di UTHM berada pada tahap yang tinggi. Hasil analisis korelasi Pearson, r menunjukkan bahawa tahap pengetahuan pelajar tentang kesejahteraan psikologi tidak mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi pelajar. Namun, terdapat hubungan yang signifikan dan korelasi yang kuat secara positif antara tahap kesedaran dengan tahap kesejahteraan psikologi. Dapatan mendapati bahawa tahap kesedaran tentang kesejahteraan psikologi mampu mempengaruhi tahap kesejahteraan psikologi pelajar. Pelajar yang mempunyai kesedaran yang tinggi terhadap kesejahteraan psikologi akan berusaha untuk bertindak sebaik mungkin untuk memelihara kesejahteraan psikologi diri dan membantu mempertingkatkan kesejahteraan psikologi orang sekeliling.

Walaupun keseluruhan skor min menunjukkan pelajar TVET di UTHM mempunyai tahap kesedaran dan tahap kesejahteraan psikologi yang tinggi, namun, terdapat juga pelajar yang mempunyai tahap kesedaran dan tahap kesejahteraan psikologi pada tahap yang sederhana. Usaha yang berterusan daripada pelbagai pihak terutamanya pihak kaunseling tentang kesedaran kesejahteraan psikologi amat penting bagi pelajar di UTHM. Hal ini kerana, kesejahteraan psikologi merupakan aspek penting dalam kehidupan setiap individu. dan gangguan kesejahteraan psikologi perlu dicegah pada peringkat awal sebagai langkah untuk mengurangkan masalah kesihatan mental. Gangguan psikologi perlulah dikesan dan dicegah pada peringkat awal agar tidak menjadi semakin teruk sehingga mampu menjejaskan psikologi individu dan membawa kepada gangguan kesihatan mental.

6.0 PENGHARGAAN

Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Pendidikan Teknikal dan Vokasional, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia dan dana dari geran PP-CITRA-2023 untuk menjayakan penerbitan artikel ini.

7.0 RUJUKAN

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's Psychological Well-Being Scales in a population sample. *Social Indicators Research*, 97 (3), 357–373.
- Abu Bakar, T., Panatik, S. A., Ali, A. M., Saat, M., Saleh, N. S., & Rahim, S. A. (2020). Sokongan sosial di tempat kerja dan kesihatan mental wanita berkerjaya. *Jurnal Kemanusiaan*, 1, 105–110.
- Akin, A. (2008). The Scales of Psychological Well-being : A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 8 (3), 741–750.
- Alias, A. (2022). *Penat*. Malaysia: Iman Publication.
- Alias, N. S., Hashimah, I., Hashim, I. H. M., & Yahaya, M. H. (2020). Psychometric properties of the 42-Item version of Ryff's Psychological Well-Being Scale among working women in *Malaysia*. *Journal of Human Development and Communication*, 9, 23–28.
<https://www.researchgate.net/publication/359025072>
- Bröder, J., Okan, O., Bauer, U., Bruland, D., Schlupp, S., Bollweg, T. M., Saboga-nunes, L., Bond, E., Sørensen, K., Bitzer, E., Jordan, S., Domanska, O., Firnges, C., Carvalho, G.S., Bittlingmayer, U. H., Levin-zamir, D., Pelikan, J., Sahrai, D., Lenz, A., ... Pinheiro, P.(2017). Health literacy in childhood and youth : A systematic review of definitions and models. *BMC Public Health*, 17 (361), 1–25.
- Brown, S. (2010). *Likert scale examples of survey*. Iowa State University Extension.
<https://www.extension.iastate.edu/Documents/ANR/LikertScaleExamplesforSurveys.pdf>
- Chua, Y. P. (2011). *Kaedah dan Statistik Penyelidikan: Kaedah Penyelidikan* (Ed. 2). Shah Alam: McGraw-Hill Education.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (Second Ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>

Received: 10 November 2023, Accepted: 12 December 2023, Published: 26 December 2023
<https://doi.org/10.17576/ajtlhe.1502.2023.15>

- Du, J., Li, Z., Jia, G., Zhang, Q., & Chen, W. (2019). Relationship between mental health and awareness of the knowledge on mental health in left-behind middle school students. *Medicine*, 98 (11), 1–5.
- Hovdhaugen, E. (2015). Working while studying: The impact of term-time employment on dropout rates. *Journal of Education and Work*, 28 (6), 631-651.
<https://doi/abs/10.1080/13639080.2013.869311>
- Johanson, G. A., & Brooks, G. P. (2010). Initial scale development: sample size for pilot studies. *Educational and Psychological Measurement*, 70(3), 394-400.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207–222.
- Khairani, A. Z., Shamsuddin, H., & Idris, I. (2019). Improving psychological well-being among undergraduates: How creativity in learning can contribute? *Malaysian Journal of Communication*, 35 (2), 346–360.
- Kotera, Y., & Ting, S. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 227–239.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders : A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152189.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
- Kyumana, V. (2021). Awareness of mental health challenges and its implications for job performance among library staff at the workplace: A qualitative study. *University of DarEs Salaam Library Journal*, 16 (2), 89–104.
- Lee, J. E., Goh, M. L., & Yeo, S. F. (2023). Mental health awareness of secondary school students: Mediating roles of knowledge on mental health, knowledge on professional help, and attitude towards mental health. *Heliyon*, 9 (3), e14512.

Received: 10 November 2023, Accepted: 12 December 2023, Published: 26 December 2023
<https://doi.org/10.17576/ajtlhe.1502.2023.15>

- Leong, J. J., Bahari, M. I., & Malek, M. D. A. (2020). Effects of job stressor on psychological well-being among the enforcement officer. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 17 (7), 31–48.
- Omar, N. E., & Abdullah, M. N. (2020). Pengalaman daya tahan diri pelajar universiti:keperluan kepada penyesuaian kehidupan di kampus. *Asia Pacific Journal of Educators and Education*, 35 (2), 109–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.21315/apjee2020.35.2.7>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., & Coe, C. (2007). *Midlife Development in the United States (MIDUS II)*, 2004–2006. Ann Arbor, MI: Inter- University Consortium for Political and Social Research (ICPSR).
- Shahira, M. N., Hanisshya, H., Lukman, Z. M., Normala, R., Azlini, C., & Kamal, M. Y. (2018). Psychological well-being among university students in Malaysia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2, 2454–6186.
- Shams, N, Nusrat Q. & Sehar. (2017). Relationship of achievement motivation and psychological well-being in adolescents, *International Journal of Applied Research* (12): 102-104.
- Siddique, M. A. B., Rahman Ovi, M., Ahammed, T., Baker Chowdhury, M. A., & Uddin, M. J. (2022). Mental health knowledge and awareness among university students in Bangladesh. *Heliyon*, 8 (10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e11084>
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough, P., & Marchant, D. (2015). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in

Received: 10 November 2023, Accepted: 12 December 2023, Published: 26 December 2023
<https://doi.org/10.17576/ajtlhe.1502.2023.15>

- undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170–174.
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L.-M. (2019). Psychological well-being and coping : The predictive value of adult attachment, dispositional mindfulness, and emotion regulation. *Mindfulness*, 10, 256–271.
- Suvera, P. (2013). Psychological well-being: A comparative study of tribal and non-tribal college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4 (9), 1643–1647.
- Udhayakumar, P., & Illango, P. (2018). Psychological wellbeing among college students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3 (2), 79–89.
- Vagias, W. (2006). Likert-type Scale Response Anchors. *Clemson International Institute for Tourism & Research Development, Department of Parks, Recreation and Tourism Management*, 3–4.
<https://doi.org/10.1525/auk.2008.125.1.225>
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87 (3), 473–479.
<https://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7>
- Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early intervention in psychiatry*, 7(2), 109-121.
- Yasuhiro, K., Su-Hie, T., & Neary, S (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher Education*, 81, 403–419.
- Zahrin, S. N. A., Sawai, R. P., Sawai, J. P., Ab Rahman, Z., & Samsudin, M. Z. (2021). Emotion, mental and spiritual regulation of the higher education community during the COVID-19 pandemic. *ASEAN Journal of Teaching & Learning in Higher Education*, 13 (2), 1-24.