



JURNAL PEMBANGUNAN SOSIAL

<https://e-journal.uum.edu.my/index.php/jps>

How to cite this article:

Azilan, N. K. N. (2023). Hubungan kesihatan mental dengan motivasi dalam kalangan Palapes Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 26. 113-138. <https://doi.org/10.32890/jps2023.26.6>

**HUBUNGAN KESIHATAN MENTAL DENGAN MOTIVASI
DALAM KALANGAN PALAPES UNIVERSITI UTARA
MALAYSIA**

*(The Relationship of Mental Health and Motivation among
Palapes in Universiti Utara Malaysia)*

Nur Karmiela Najwa Azilan

Pusat Pengajian Psikologi Gunaan, Dasar dan Kerja Sosial,
Universiti Utara Malaysia, Malaysia

nur_karmiela_najwa@saps.uum.edu.my

Received: 27/6/2023 Revised: 26/7/2023 Accepted: 30/7/2023 Published: 31/7/2023

ABSTRAK

Kajian ini memberikan tumpuan kepada isu kesihatan mental dan tahap motivasi dalam kalangan anggota Palapes (Pasukan Latihan Pegawai Simpanan) Universiti Utara Malaysia (UUM). Terdapat tiga elemen utama bagi kesihatan mental iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan yang telah dikenalpasti hubungannya dengan motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Kajian ini juga bertujuan untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental dan motivasi di kalangan anggota Palapes UUM. Selain itu, kajian ini juga menguji perbezaan tahap kesihatan mental dan motivasi berdasarkan jantina. Objektif terakhir adalah untuk mengkaji hubungan antara kesihatan mental dan motivasi dalam kalangan anggota Palapes UUM. Kajian ini berbentuk

kuantitatif dengan melibatkan soal selidik sebagai instrumen kajian. Skala Kemurungan, Kebimbangan, dan Tekanan (*Depression, Anxiety dan Stress Scale -DASS-21*) digunakan untuk mengukur tahap kesihatan mental di kalangan anggota Palapes UUM manakala *Students Work Preference Inventory (SWPI)* digunakan untuk mengukur tahap motivasi pelajar. Seramai 152 responden dipilih secara persampelan bertujuan daripada tiga pasukan Palapes di UUM iaitu Darat, Laut dan Udara. Data yang diperolehi dianalisis menggunakan perisian Statistical Package of Social Sciences (SPSS) versi 29. Analisis yang dilakukan termasuk analisis frekuensi, peratusan, ujian-T sampel bebas dan Korelasi Pearson. Dapatan kajian menunjukkan bahawa tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dalam kalangan pelajar Palapes UUM berada pada tahap normal. Tahap motivasi intrinsik adalah tinggi manakala motivasi ekstrinsik adalah sederhana. Selain itu, hasil kajian juga menunjukkan terdapat perbezaan tahap kesihatan mental dan motivasi antara lelaki dan perempuan. Kajian ini juga memberikan bukti adanya hubungan positif antara kesihatan mental dan motivasi pelajar. Kesimpulannya, hasil kajian ini dapat digunakan sebagai rujukan oleh pihak-pihak yang terlibat dalam meningkatkan kesedaran terhadap kesihatan mental dan motivasi dalam kalangan pelajar Palapes UUM.

Kata kunci: Kesihatan Mental, Motivasi Intrinsik, Motivasi Ektrinsik dan Palapes UUM.

ABSTRACT

This study focuses on the issues of mental health and motivation among members of Palapes (Reserve Officer Training Team) at Universiti Utara Malaysia (UUM). This study focuses on three elements of mental health namely depression, anxiety and stress and their relationship with intrinsic motivation and extrinsic motivation. The objective of this study is to identify the level of mental health and motivation among Palapes UUM members. In addition, this study also tested differences in the level of mental health and motivation based on gender. The final objective is to examine the relationship between mental health and motivation among Palapes UUM members. This study uses quantitative methods and uses a questionnaire as a research instrument. Depression, Anxiety and Stress Scale (Depression, Anxiety and Stress Scale -DASS-21) is used

to measure the level of mental health among Palapes UUM members while the Students Work Preference Inventory (SWPI) is used to measure the level of student motivation. A total of 152 respondents were purposefully selected from the three Palapes services at UUM, namely Land, Sea and Air. The data obtained was analyzed using the Statistical Package of Social Sciences (SPSS) software version 29. The analysis performed included frequency analysis, percentage, independent sample T-test and Pearson Correlation. The findings of the study show that the level of depression, anxiety and stress among Palapes UUM students is at a normal level. The level of intrinsic motivation is high while extrinsic motivation is moderate. In addition, the results of the study also show that there is a difference in the level of mental health and motivation between men and women. This study also provides evidence of a positive relationship between mental health and student motivation. In conclusion, the results of this study can be used as a reference by parties involved in raising awareness of mental health and motivation among Palapes UUM students.

Keywords: *Mental Health, Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Palapes UUM.*

PENGENALAN

Permulaan tahun 2020, seluruh dunia telah dikejutkan dengan penularan wabak penyakit yang berbahaya iaitu Covid-19 yang telah memberikan implikasi yang besar terhadap kesihatan dan kesejahteraan hidup masyarakat. Di Malaysia, panyebaran tentang bahaya dan risiko penularan wabak ini telah menimbulkan rasa bimbang dan secara tidak langsung menyebabkan status kesihatan mental semua lapisan masyarakat meningkat. Penularan wabak Covid-19 ini telah menyebabkan perubahan besar dalam sektor pendidikan, perlancongan, perniagaan dalam lain-lain di mana berlakunya sekatan pergerakan dan penutupan. Bagi sektor pendidikan, kaedah pengajaran tradisional telah diganti dengan pembelajaran atas talian. Hal ini telah menyebabkan pelajar perlu sentiasa bersedia dan mempunyai daya tahan yang tinggi untuk menghadapi cabaran dalam menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar.

Kesihatan mental merujuk kepada satu keadaan di mana seseorang individu menyedari kebolehan diri, boleh menghadapi tekanan

hidup dan boleh bekerja dengan produktif serta mampu memberikan sumbangan kepada masyarakat (World Health Organisation, 2018). Di Universiti, tahap kesihatan mental dan daya tahan yang tinggi diperlukan oleh semua pelajar dalam mendepani cabaran bagi proses pembelajaran semasa pandemik Covid-19 dan terus berusaha untuk menjalankan tanggungjawab sebagai pelajar sebaiknya. Pelajar bukan sahaja terlibat dalam sesi pembelajaran sahaja, tetapi mereka juga terlibat dalam aktiviti berkurikulum serta aktiviti komuniti yang lain. Salah satu kurikulum yang aktif dan terkenal di seluruh universiti awal adalah Pasukan Latihan Pegawai Simpanan atau dikenali sebagai Palapes. Program ini memerlukan daya tahan yang tinggi dan dibangunkan hasil gabungan antara Kementerian Pertahanan Malaysia dan Kementerian Pendidikan Tinggi. Palapes juga dikenali sebagai *Reserve of Training Unit (ROTU)* dan berfungsi untuk melatih pelajar di Institusi Pengajian Tinggi (IPTA) agar menjadi individu berkualiti. Ia bertujuan untuk membentuk dan menghasilkan individu yang berdisiplin, beretika dan memiliki ciri-ciri untuk mempertahankan negara sebagai seorang warganegara yang sempurna.

Umumnya, terdapat tiga cabang utama dalam Angkatan Tentera Malaysia (ATM) iaitu Palapes Tentera Darat, Tentera Laut dan Tentera Udara. Program ini memberikan peluang kepada pelajar untuk mengenal pasti minat dan bakat mereka dalam bidang ketenteraan sambil memperoleh pengalaman yang berguna dalam aspek kepimpinan, disiplin dan kemahiran ketenteraan. Walaupun Palapes memerlukan komitmen dan usaha yang tinggi, pengalaman, dan manfaat yang diperoleh melalui program ini adalah penting untuk perkembangan pelajar sebagai individu yang berdisiplin, bertanggungjawab dan bersedia menghadapi cabaran dalam kehidupan masa depan.

Masalah kesihatan mental dalam kalangan remaja pada zaman kini berada dalam keadaan yang amat kritikal dan membimbangkan. Peningkatan yang mendadak dalam kalangan remaja mengenai isu kesihatan mental amat membimbangkan dan kritikal. United Nation (2020) mendefinisikan individu berusia 15 hingga 24 tahun antara golongan yang paling tinggi mempunyai masalah kesihatan mental. Selain itu, statistik kebangsaan menunjukkan bahawa pakar psikiatri di Malaysia hanyalah 1.27 pakar untuk setiap 100,000 individu.

Kesihatan mental amat penting bagi pelajar kerana memberikan kesan terhadap sesi pembelajaran di universiti seperti lemah dalam bidang akademik, tidak dapat menguasai kemahiran pembelajaran di dalam bilik darjah dan juga rendah motivasi untuk belajar. Secara tidak langsung, kumpulan pelajar ini terdiri dari pelajar yang kurang bermotivasi untuk belajar di universiti. Motivasi mempunyai peranan penting dalam menentukan sesuatu kejayaan dalam aspek akademik bagi pelajar universiti.

Kajian oleh Abdul Rashid et al. (2020) menegaskan bahawa kesihatan mental yang baik mempengaruhi kecekapan kognitif seseorang yang melibatkan proses pemikiran, penilaian, pemecahan masalah dan pengambilan keputusan. Aspek kesihatan mental yang baik juga mempengaruhi interaksi sosial seseorang. Kesihatan mental yang baik telah dikaitkan dengan interaksi sosial yang lebih positif, hubungan yang lebih berkualiti dan kemampuan untuk membangun jaringan sosial yang kukuh. Individu yang merasa baik secara emosi dan mental cenderung memberikan perhatian yang lebih besar terhadap orang lain, memperlihatkan empati dan menjalin hubungan *interpersonal* yang sihat.

Pernyataan Masalah

Isu kesihatan mental menjadi satu topik hangat dibincangkan pada masa kini terutamanya dalam kalangan remaja. Peningkatan mendadak statistik isu kesihatan mental dalam kalangan remaja ini amat membimbangkan. Individu berusia 15 hingga 24 tahun antara golongan yang paling tinggi mempunyai masalah kesihatan mental (United Nation, 2020). Akibat masalah kesihatan mental yang dihadapi tidak hairanlah sekiranya terdapat masyarakat yang sanggup mengambil tindakan untuk membunuh diri. Namun begitu, nisbah pakar psikiatri di Malaysia hanyalah 1.27 pakar untuk setiap 100,000 individu yang diambil daripada purata kebangsaan. Kekurangan nisbah pakar psikiatri ini akan memberikan kesan dalam proses menangani isu masalah mental dalam kalangan remaja ini.

Antara masalah kesihatan mental yang boleh wujud dalam kalangan pelajar Palapes UUM adalah kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Hal ini kerana ia berkaitan dengan adaptasi diri individu dengan perubahan persekitaran. Awal permulaannya akan berasa sukar kerana pelajar Palapes ini perlu mengetahui dan belajar mengenai etika-etika di dalam Palapes dan pada masa yang sama perlu bijak menguruskan

masa dengan kelas pembelajaran. Misalnya, pada permulaan ini pelajar Palapes akan mengalami tekanan yang akan menyebabkan mereka berasa tidak seronok dengan apa yang mereka lakukan sekarang ini dan berasa perkara yang berada di sekeliling mereka sebagai beban. Daripada tekanan yang dialami boleh beralih kepada kebimbangan di mana ia boleh menyebabkan seseorang bertindak di luar jangkaan dan bertekad. Misalnya, pelajar Palapes akan mempunyai kebimbangan sekiranya mereka tidak dapat menguruskan masa dengan baik dan bimbang pembelajaran mereka akan terganggu dan merosot. Keadaan ini akan menyebabkan mereka mempunyai pemikiran yang negatif dan *shaking*. Terdapat segelintir pelajar Palapes yang mengambil tindakan untuk keluar daripada Palapes pada pertengahan latihan namun ramai tidak berjaya kerana ia akan memberikan kesan markah kokurikulum kelak. Masalah kesihatan mental yang melibatkan kemurungan jarang berlaku. Hal ini kerana setiap pelajar palapes yang mempunyai masalah kesihatan mental akan dirujuk kepada kaunselor berdaftar atau mereka sendiri yang akan mencari kaunselor untuk mencari jalan penyelesaian terhadap isu yang dihadapi.

Status kesihatan mental memberikan kesan yang tidak baik terhadap pencapaian akademik pelajar dan seringkali dikaitkan mempunyai masalah dengan sesi pembelajaran. Secara tidak langsung, kumpulan pelajar ini terdiri dari pelajar yang kurang bermotivasi untuk belajar di universiti. Motivasi mempunyai peranan penting dalam menentukan sesuatu kejayaan dalam aspek akademik bagi pelajar universiti. Pelajar yang mempunyai motivasi tinggi akan berusaha untuk mencapai cara belajar yang berkesan untuk berjaya (Deci & Ryan, 1985). Pelajar yang mempunyai motivasi tinggi mempunyai tumpuan dan aktif dalam situasi pembelajaran di kelas berbanding pelajar yang kurang motivasi akan cepat hilang tumpuan dan sentiasa tidak bermaya di dalam kelas.

Motivasi untuk belajar bagi kumpulan yang mempunyai permasalahan terhadap kesihatan mental kurang memberangsangkan kerana disebabkan beberapa faktor lain yang mempengaruhi mereka seperti persekitaran sekolah, pengaruh rakan sebaya dan juga permasalahan keluarga yang menyebabkan pelajar-pelajar ini merasakan diri mereka kurang motivasi untuk berjaya dalam akademik. Oleh itu, motivasi memainkan peranan yang penting sama ada motivasi dalaman dan luaran untuk menghalang pelajar-pelajar sekolah melakukan perkara-perkara yang boleh merosakkan diri mereka dari gejala sosial yang

tidak sihat seperti penyalahgunaan dadah, ponteng sekolah, buli dan perkara negatif yang lain. Motivasi juga mempunyai perkaitan dengan perubahan tingkah laku untuk bertindak sama ada secara baik atau sebaliknya.

Penglibatan ibu bapa juga penting bagi mewujudkan kepada pelajar sama ada motivasi dalaman (intrinsik) atau motivasi luaran (ektrinsik) demi memastikan kelangsungan pendidikan pelajar terutama terhadap kumpulan pelajar yang mempunyai simptom kesihatan mental. Galakan dan peneguhan dari ibu bapa seperti pujian, memberi hadiah, dan peneguhan positif apabila melakukan kebaikan secara tidak langsung meningkatkan ektrinsik pelajar di dalam akademik. Ibu bapa juga perlu menerapkan kesedaran dalaman seperti penetapan matlamat yang ada dalam diri sendiri tanpa mengharapkan apa-apa bentuk dorongan lain untuk berjaya dalam akademik sangat penting bagi meningkatkan intrinsik dalam diri pelajar.

Objektif Kajian

Secara amnya, objektif kajian ini bertujuan mengkaji hubungan kesihatan mental dengan motivasi dalam kalangan Palapes UUM. Secara khususnya objektif kajian adalah seperti berikut:

- Mengenal pasti tahap kesihatan mental dalam kalangan Palapes UUM.
- Mengenal pasti tahap motivasi dalam kalangan Palapes UUM.
- Mengenal pasti perbezaan tahap kesihatan mental mengikut jenis jantina.
- Mengenal pasti perbezaan tahap motivasi mengikut jenis jantina
- Mengenal pasti hubungan di antara kesihatan mental dengan motivasi dalam kalangan Palapes UUM.

ULASAN KARYA

Kesihatan mental yang baik sangat penting bagi pelajar, terutamanya dalam konteks pembelajaran dalam talian dan penyesuaian dengan norma baru yang dihadapi selama pandemik Covid-19. Kajian lepas menunjukkan bahawa kesihatan mental yang baik memainkan peranan penting dalam memastikan kesinambungan pembelajaran dalam talian dan kemampuan pelajar untuk beradaptasi dengan perubahan

tersebut. Menurut Yasuhiro dan Su Hie (2021), sihat secara mental ini akan menunjukkan kecenderungan memiliki motivasi pembelajaran yang lebih tinggi. Kesihatan mental juga mempengaruhi tumpuan, motivasi dan interaksi sosial pelajar seperti yang disebutkan oleh Son et al. (2020). Pernyataan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada tahun 2004 menggariskan bahawa kesihatan mental melibatkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi yang berkaitan dengan perasaan, fikiran dan tindakan mereka ketika menghadapi pelbagai situasi.

Kajian oleh Bao et al. (2020) menemui bahawa pelajar menghadapi masalah kebimbangan dan kemurungan semasa pandemik. Selain itu, kajian oleh Wang et al. (2020) juga mendapati adanya peningkatan tahap kebimbangan dan kemurungan di kalangan pelajar. Kajian ini juga mengungkapkan bahawa pelajar mengalami tekanan psikologi yang signifikan. Disamping itu, kajian semasa pandemik Covid-19 oleh Odriozola-Gonzalez dan rakan-rakan pada tahun 2020 terhadap pelajar universiti di Sepanyol mendapati bahawa tahap kebimbangan, tekanan dan kemurungan adalah di tahap yang tinggi. Amir et al. (2020) juga melaporkan hasil serupa dalam kajiannya mengenai kesan wabak Covid-19 terhadap kesejahteraan mental pelajar perubatan di Iran. Mereka menemukan peningkatan tekanan, kebimbangan dan kemurungan yang tinggi di kalangan pelajar. Hasil daripada dapatan kajian-kajian ini telah menunjukkan bahawa terdapat peningkatan tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan di kalangan pelajar dan isu ini perlu diberikan perhatian segera kerana mampu memberikan kesan terhadap pembangunan hidup remaja pada masa kini.

Dalam dunia sekarang isu kesihatan mental sangat sensitif dalam masyarakat kerana ia sering dikaitkan dengan ketidakwarasan atau gila. Hal ini akan memberikan kesan terhadap motivasi mereka untuk meneruskan hidup dan menjalankan kehidupan yang lebih baik. Dalam kajian oleh Maila (2021) menegaskan bahawa motivasi merupakan elemen yang penting dalam membantu individu beradaptasi dan bangkit semula dalam persekitaran yang mencabar. Motivasi merupakan faktor dalaman yang mempengaruhi tingkah laku seseorang individu dan memainkan peranan dalam mencapai matlamat yang diinginkan. Dalam konteks pendidikan, motivasi yang tinggi dapat meningkatkan pencapaian akademik dan kejayaan pelajar. Kajian yang dilakukan oleh Gredler et al. (2004) menyatakan bahawa pentingnya intervensi yang sesuai dan efektif dalam meningkatkan

motivasi pelajar yang rendah dalam pembelajaran dalam talian. Pembelajaran dalam talian sering kali memerlukan disiplin dan motivasi yang tinggi kerana kurangkan interaksi langsung dengan pensyarah dan rakan sekelas. Pelajar mungkin menghadapi cabaran dalam mempertahankan motivasi mereka untuk mengikuti kursus, menyelesaikan tugas dan mencapai matlamat pembelajaran.

Kajian yang dilakukan oleh Rohana et al. (2021) pula telah menunjukkan bahawa perbezaan tahap masalah kesihatan mental bagi pelajar tahun akhir dan pelajar tahun pertama di universiti. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti motivasi yang lebih tinggi dan pengalaman yang telah diperoleh oleh pelajar senior dalam menghadapi dan menangani isu kesihatan mental. Disamping itu, kajian luar negara yang bertajuk 'Hubungan Kesihatan Mental dengan Motivasi' yang dijalankan oleh Achmad Badaruddi et al. (2016) di Indonesia. Kajian ini bertujuan untuk melihat hubungan kesihatan mental dengan motivasi yang dimiliki oleh pelajar. Kesihatan mental yang dimaksudkan di dalam kajian ini adalah bebas dalam berinteraksi, penerimaan yang baik, penghargaan diri, dan rasa dilindungi. Di dalam kajian ini menunjukkan bahawa motivasi pelajar berada pada tahap yang rendah kerana sering mengulangi perkara yang sama. Misalnya, pelajar yang tidak suka akan subjek Matematik ia akan menyebabkan pelajar hanya jawab soalan yang mudah dan meninggalkan soalan yang susah. Keadaan ini disebabkan oleh keadaan pelajar yang tidak mempunyai motivasi di dalam subjek tersebut.

Akhir sekali, kajian-kajian yang dilakukan oleh Aguilera-Hermida (2020) telah menunjukkan bahawa motivasi dalam pembelajaran atas talian adalah tinggi dalam kalangan pelajar. Kajian-kajian tersebut juga menunjukkan bahawa pelajar yang menjalani pembelajaran atas talian dari rumah memiliki kesihatan mental yang baik. Ini disebabkan oleh kemampuan pelajar untuk merancang dan mengamalkan gaya hidup yang sihat dan tahap kematangan pemikiran yang positif. Pelajar yang memiliki motivasi yang tinggi cenderung untuk menghadapi cabaran pembelajaran dengan lebih baik dan merasakan kepuasan dalam pencapaian akademik mereka. Selain itu, mereka juga dapat menggunakan strategi pengurusan kesihatan mental yang efektif untuk menjaga keseimbangan dan kesejahteraan mereka. Justeru itu, kajian yang mendalam dalam bidang ini sangat penting untuk memahami hubungan antara kesihatan mental dan motivasi dalam kalangan pelajar Palapes. Dengan penekanan yang betul pada

kesejahteraan mental pelajar Palapes dapat memperoleh manfaat yang positif dan memenuhi potensi mereka sebagai individu yang berdaya tahan dan berjaya.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini adalah berbentuk kuantitatif dengan menggunakan soal selidik sebagai alat pengumpulan data kajian. Kajian ini menggunakan soal selidik untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental dan motivasi dalam kalangan Palapes UUM. Kajian ini juga menguji perbezaan tahap kesihatan mental dan tahap motivasi mengikut jantina. Objektif yang terakhir adalah hubungan kesihatan mental dengan motivasi dalam kalangan Palapes UUM. Populasi kajian merangkumi keseluruhan pelajar Palapes UUM iaitu 246 orang. Populasi kajian ini seramai 246 pelajar Palapes tetapi dibundarkan menjadi 250 orang bagi memudahkan pengkaji untuk mengambil minimum sampel daripada jadual Krejcie and Morgan. Berdasarkan jadual Krejcie and Morgan minimum sampel yang boleh diambil oleh pengkaji adalah seramai 152 orang. Soal selidik diedarkan dalam bentuk *google form*. Oleh itu, pengkaji membuat hebahan secara atas talian di semua pasukan Palapes UUM untuk mendapatkan sampel kajian.

Soal selidik terbahagi kepada tiga bahagian. Bahagian A merupakan bahagian yang mengkhususkan kepada maklumat-maklumat demografi responden berkaitan umur, jantina agama, kursus pengajian dan semester responden. Bahagian B untuk mengukur tahap kesihatan mental yang mengandungi 21 soalan (DASS-21). Soal selidik DASS-21 ini merupakan versi pendek yang telah digunapakai oleh kebanyakan kajian di Malaysia. Skala DASS-21 menunjukkan kebolehpercayaan yang tinggi dengan nilai alpha cronbach 0.91, 0.85 dan 0.86 oleh kajian lepas (Ramli Musa & Ruhaila Maskat, 2020). Bahagian C mengandungi 30 soalan untuk mengukur tahap motivasi pelajar Palapes. Soal selidik Student Work Preference Inventory (SWPI) telah digunakan di mana melibatkan dimensi iaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Soal selidik ini mengandungi banyak 30 dengan nilai kebolehpercayaan 0.82.

Data yang diperoleh telah dianalisis menggunakan *Statistical Package of Social Science* (SPSS) bagi mencapai setiap objektif kajian. Analisis deskriptif digunakan untuk mengukur tahap dan menjawab objektif

pertama kajian. Interpretasi skala bagi tahap kesihatan mental adalah normal, ringan, sederhana, teruk dan sangat teruk manakala skor bagi motivasi terbahagi kepada tiga iaitu ringan (1-25), sederhana (26-50) dan tinggi (51-75). Selain itu, analisis inferensi pula digunakan untuk menjawab objektif kajian yang lainya dengan menggunakan analisis Ujian-t dan Korelasi Pearson.

DAPATAN DAN PERBICANGAN

Profil Responden

Profil responden merangkumi maklumat berkaitan umur, jantina, agama, dan semester. Berdasarkan jadual 1 peringkat umur iaitu 19 tahun terdiri daripada 9 orang responden (5.9%). Selain itu, peringkat umur 20 tahun terdiri 41 orang responden (27.0%) dan 21 tahun seramai 45 orang responden (29.6%). Hasil dapatan kajian menunjukkan bahawa responden yang berumur 21 tahun lebih ramai menyertai dan menjawab soal selidik yang diedarkan. Hal ini kerana responden yang berumur 21 tahun ini merupakan pelajar Palapes UUM daripada peringkat Intermediate. Seterusnya, peringkat umur 22 tahun seramai 24 orang responden (15.8%) manakala peringkat umur 23 tahun seramai 28 orang responden (18.4%). Di samping itu, peringkat umur 24 tahun seramai 3 orang responden (2.0%) manakala yang terakhir hanya dua orang responden (1.3%) yang berumur 25 tahun.

Jadual 1

Taburan Umur Responden

Pemboleh ubah	Profil	Kekerapan	Peratusan
Umur	19	9	5.9
	20	41	27.0
	21	45	29.6
	22	24	15.8
	23	28	18.4
	24	3	2.0
	25	2	1.3

Jadual 2 menunjukkan tabuaran jumlah responden yang terlibat dalam kajian ini berdasarkan perbezaan jantina. Secara keseluruhannya, seramai 116 (76.3%) orang responden adalah perempuan manakala seramai 36 (23.7%) orang responden lagi merupakan responden lelaki. Hasil dapatan kajian daripada data jantina responden menunjukkan bahawa samplek kajian melibatkan lebih ramai responden perempuan berbanding lelaki.

Jadual 2

Jumlah Responden berdasarkan Jantina

Pemboleh ubah	Jantina	Kekerapan	Peratusan
Jantina	Lelaki	36	23.7
	Perempuan	116	76.3

Agama responden yang paling tinggi diperoleh iaitu seramai 137 orang responden (90.1%) beragama Islam manakala hanya seorang responden (7%) daripada bangsa lain-lain yang menjawab soal selidik ini. Seterusnya, dapatan kajian menunjukkan responden yang beragama Cina terdiri 10 orang responden (6.6%) manakala hanya empat orang responden (2.6%) daripada responden yang beragama India.

Jadual 3

Jumlah Responden berdasarkan Jenis Agama

Pemboleh ubah	Profil	Kekerapan	Peratusan
Agama	Islam	137	90.1
	India	4	2.6
	Cina	10	6.6
	Lain-lain	1	7

Jadual 4 menunjukkan responden terdiri dari pelajar semester 1 iaitu 32 orang (21.1%). Dalam kajian ini menunjukkan bahawa pelajar daripada semester 3 lebih ramai menjawab soal selidik yang diedarkan iaitu seramai 67 orang responden (44.1%). Keadaan ini menunjukkan bahawa keaktifan pelajar semester tiga untuk menjawab soal selidik lebih aktif berbanding pelajar semester dua yang hanya seorang pelajar sahaja yang menjawab (0.7%). Selain itu, semester kedua tertinggi yang menyertai dan menjawab soal selidik adalah pelajar

daripada semester tujuh iaitu seramai 47 orang responden (30.9%). Hal ini dikatakan demikian kerana responden daripada semester tujuh merupakan pelajar tahun akhir dan telah mempunyai banyak pengalaman dalam menjawab soal selidik di UUM. Seterusnya, responden daripada semester lima adalah seramai tiga orang responden (2.0%) manakala responden daripada semester enam hanyalah dua orang responden (1.3%).

Jadual 4

Semester Pengajian Pelajar

Pemboleh ubah	Profil	Kekerapan	Peratusan
Semester	1	32	21.1
	2	1	0.7
	3	67	44.1
	5	3	2.0
	6	2	1.3
	7	47	30.9

Tahap Kesihatan Mental

Bagi mengenal pasti tahap kesihatan mental dalam kalangan Palapes UUM., analisis deskriptif telah dijalankan. Dapatan kajian telah dirumuskan dalam Jadual 5.

Jadual 5

Tahap kesihatan Mental

Tahap	Kemurungan		Kebimbangan		Tekanan	
	F	%	F	%	F	%
Normal	79	52.0	56	36.8	81	53.3
Ringan	30	19.7	22	14.5	23	15.1
Sederhana	21	13.8	19	12.5	29	19.1
Teruk	13	8.6	20	13.2	13	8.6
Sangat Teruk	9	5.9	35	23.0	6	3.9

Tahap kesihatan mental Palapes UUM terbahagi kepada tiga elemen iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan serta dikategorikan dengan normal, ringan, sederhana, teruk dan sangat teruk. Dapatan kajian ini menunjukkan tahap normal bagi kemurungan adalah 79

orang responden (52.0%). Keadaan ini menunjukkan bahawa pelajar Palapes hanya mempunyai kemurungan yang normal berbanding sembilan orang responden yang mempunyai tahap kemurungan yang sangat teruk (5.9%). Manakala pada tahap ringan pula menunjukkan seramai 30 orang responden (19.7%) dan pada tahap sederhana adalah seramai 21 orang responden (13.8%). Seterusnya, pada tahap teruk menunjukkan seramai 13 orang responden (8.6%).

Dapatan kajian elemen kebimbangan pula menunjukkan tahap normal adalah seramai 56 orang responden (36.8%). Keadaan ini menunjukkan kesihatan mental kebimbangan pelajar Palapes UUM berada pada tahap yang normal berbanding seramai 35 orang responden (23.0%) yang mempunyai tahap kebimbangan yang sangat teruk. Kebimbangan ini terjadi apabila seseorang perlu berhadapan dengan situasi yang tidak diinginkan. Selain itu, tahap kebimbangan yang ringan menunjukkan seramai 22 orang responden (14.5%) manakala tahap sederhana menunjukkan seramai 19 orang responden (12.5%). Seterusnya, tahap kebimbangan teruk adalah seramai 20 orang responden (13.2%)

Akhir sekali, dapatan kajian elemen tekanan pula menunjukkan tahap normal adalah seramai 81 orang responden (53.3%) berbanding tahap sangat teruk iaitu hanya enam orang responden (3.9%). Seterusnya, tahap kebimbangan ringan menunjukkan seramai 23 orang responden (15.1%) manakala tahap sederhana menunjukkan seramai 29 orang responden (19.1%). Disamping itu, seramai 13 orang responden (8.6%) mempunyai tahap kebimbangan yang teruk.

Tahap Motivasi Pelajar Palapes

Bahagian ini menghuraikan objektif kedua kajian iaitu mengenal pasti motivasi dalam kalangan Palapes UUM.

Jadual 6

Tahap Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ektrinsik

Tahap	Motivasi Intrinsik		Motivasi Ektrinsik	
	F	Peratusan	F	Peratusan
Rendah (1-25)	1	7	0	0
Sederhana (26-50)	53	64.5	105	69.1
Tinggi (51-75)	98	64.5	47	30.9

Terdapat dua jenis motivasi diukur dalam kajian ini iaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dan dikategorikan kepada tiga tahap iaitu rendah (1-25), sederhana (26-50) dan tinggi (51-75). Dapatan kajian menunjukkan tahap rendah motivasi intrinsik iaitu seorang responden (7%) manakala seramai 53 orang responden (64.5%) pada tahap sederhana dan seramai 98 orang responden (64.5%) pada tahap tinggi. Motivasi ekstrinsik mempunyai tahap sederhana iaitu seramai 105 orang responden (69.1%) dan seramai 47 orang responden (30.9%) pada tahap tinggi.

Perbezaan Tahap Kesihatan Mental mengikut Jantina

Kajian ini juga mengkaji perbezaan tahap kesihatan mental pelajar berdasarkan jenis jantina dengan menjalankan analisis Ujian-t. Tahap kesihatan mental yang dikaji dalam kajian ini terbahagi kepada tiga elemen iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Hipotesis kajian dinyatakan seperti berikut:

Ho1: Tidak terdapat perbezaan tahap kesihatan mental dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina.

Ho1(a): Tidak terdapat tahap perbezaan tahap kemurungan dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina

Ho1(b): Tidak terdapat perbezaan tahap kebimbangan dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina

Ho1(c): Tidak terdapat perbezaan tahap tekanan dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina

Jadual 7

Ujian -T Perbezaan Tahap Kesihatan Mental Kemurungan Mengikut Jenis Jantina

Tahap Kesihatan Mental	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	t	Sig
Kemurungan	Lelaki	36	4.1389	3.72753	-2.598	.010
	Perempuan	116	6.5345	5.12187		

P > 0.05

Dapatan kajian memberikan gambaran bahawa terdapat perbezaan min bagi tahap kemurungan $t(150) = -2.598$, $P < 0.05$. Namun begitu,

nilai min menunjukkan bahawa tahap kemurungan perempuan dan lelaki terdapat perbezaan. Hasil dapatan kajian ini menunjukkan bahawa nilai min perempuan lebih tinggi berbanding lelaki. Nilai min bagi perempuan adalah 6.5345 manakala nilai min lelaki adalah 4.1389. Justeru itu, hipotesis null ($H_1(a)$) yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan tahap kemurungan dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina ditolak.

Jadual 8

Ujian -T Perbezaan Tahap Kesihatan Mental Kebimbangan Mengikut Jenis Jantina

Tahap Kesihatan Mental	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	<i>t</i>	Sig
Kebimbangan	Lelaki	36	4.5556	3.88730	-3.551	.001
	Perempuan	116	7.7155	4.87550		

$P > 0.05$

Jadual 8 keputusan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan min bagi tahap kebimbangan $t(150) = -3.551$, $P < 0.05$. Hal ini kerana min menunjukkan tahap kebimbangan antara perempuan dan lelaki menunjukkan perbezaan. Di mana nilai min perempuan lebih tinggi iaitu 7.7155 manakala nilai min lelaki adalah 4.5556. Justeru itu, hipotesis null yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan tahap kebimbangan dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina tidak diterima.

Jadual 9

Ujian -T Perbezaan Tahap Kesihatan Mental Tekanan Mengikut Jenis Jantina

Tahap Kesihatan mental	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	<i>T</i>	Sig
Tekanan	Lelaki	36	5.4167	3.93065	-3.288	.001
	Perempuan	116	8.2845	4.74902		

$P > 0.05$

Dapatan kajian di Jadual 9 menunjukkan bahawa terdapat perbezaan min bagi tahap tekanan $t(150) = -3.288$, $P < 0.05$. Hal ini kerana

min menunjukkan tahap tekanan antara perempuan dan lelaki menunjukkan perbezaan. Dalam dapatan kajian ini menunjukkan bahawa terdapat perbezaan nilai min di antara lelaki dan perempuan. Di mana nilai min bagi perempuan adalah 8.2845 manakala nilai min bagi lelaki adalah 5.4167. Justeru itu, hipotesis null yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan tahap kebimbangan dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina ditolak.

Perbezaan Tahap Motivasi mengikut Jantina

Selain itu, analisis Ujian T juga telah dilaksanakan untuk mengetahui sekiranya terdapat perbezaan yang signifikan bagi tahap motivasi dalam kalangan Palapes UUM mengikut jantina. Tahap motivasi mempunyai dua elemen iaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Hipotesis kajian dinyatakan seperti berikut:

- Ho2: Tidak terdapat perbezaan tahap motivasi dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina.
- Ho2(a): Tidak terdapat perbezaan tahap motivasi intrinsik dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina.
- Ho2(b): Tidak terdapat perbezaan tahap motivasi ekstrinsik dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina.

Jadual 10

Ujian -T Perbezaan Tahap Motivasi Intrinsik Mengikut Jenis Jantina

Perkara	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	T	Sig
Motivasi intrinsik	Lelaki	36	50.75	7.36158	-1.543	.125
	Perempuan	116	52.96	7.53703		

$P > 0.05$

Dapatan kajian menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan min bagi tahap motivasi berdasarkan jantina $t(150) = -1.543$, $P < 0.05$. Dapatan kajian menunjukkan bahawa perbezaan nilai min perempuan lebih tinggi berbanding lelaki iaitu 52.96 manakala nilai min untuk

lelaki adalah 50.75. Justeru itu, hipotesis null yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan motivasi intrinsik dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina diterima.

Jadual 11

Ujian -T Perbezaan Tahap Motivasi Ektrinsik Mengikut Jenis Jantina

Perkara	Jantina	N	Min	Sisihan Piawai	<i>t</i>	Sig
Motivasi Ektrinsik	Lelaki	36	47.7222	5.11363	-.486	0.628
	Perempuan	116	48.2241	6.26250		
P> 0.05						

Hasil analisis Ujian-t telah menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan min bagi tahap motivasi berdasarkan perbezaan jantian $t(150) = -1.543$, $P < 0.05$. Nilai min antara lelaki dan perempuan menunjukkan perempuan lebih tinggi tahap motivasi iaitu nilai min bagi perempuan adalah 48.2241 manakala nilai min bagi lelaki adalah 47.7222. Justeru itu, hipotesis null yang menyatakan bahawa tidak terdapat perbezaan motivasi ektrinsik dalam kalangan Palapes UUM berdasarkan jenis jantina diterima.

Hubungan Kesihatan Mental dengan Motivasi dalam Kalangan Palapes UUM

Bahagian ini menerangkan dapatan kajian berdasarkan objektif kelima kajian iaitu hubungan kesihatan mental dengan motivasi dalam kalangan Palapes UUM dengan menggunakan ujian Korelasi Pearson. Dapatan kajian ini dibahagikan kepada enam kategori iaitu hubungan kemurungan, kebimbangan, dan tekanan terhadap motivasi intrinsik dan juga hubungan kemurungan, kebimbangan, dan tekanan terhadap motivasi ektrinsik. Hipotesis yang telah dibentuk adalah seperti berikut:

- Ho3 : Tidak terdapat hubungan di antara kesihatan mental dengan motivasi dalam kalangan Palapes UUM.
- Ho3 (a): Tidak terdapat hubungan di antara tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan motivasi intrinsik dalam kalangan Palapes UUM.
- Ho3 (b): Tidak terdapat hubungan di antara tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan motivasi ektrinsik dalam kalangan Palapes UUM.

Jadual 12

Korelasi Pearson bagi Hubungan Kesihatan Mental dengan Motivasi Intrinsik

Perkara	N	Min	Sisihan Piawai	<i>r</i>	Sig
Kemurungan	152	5.967	4.923	-0.097	0.233
Intrinsik		52.434	7.530		
Kebimbangan	152	6.967	4.839	-0.63	0.441
Intrinsik		52.434	7.530		
Tekanan	152	7.605	4.717	-0.005	0.953
Intrinsik		52.434	7.530		

$P > 0.05$

Jadual 12 menunjukkan analisis korelasi Pearson yang menunjukkan hubungan kesihatan mental iaitu kemurungan, keseimbangan dan tekanan dengan motivasi intrinsik yang dikategorikan kepada tiga aspek motivasi intrinsik. Hubungan kemurungan dengan motivasi intrinsik $r(150) = -0.97$, $P > 0.05$ menunjukkan tiada hubungan. Justeru itu, hipotesis null diterima. Seterusnya, kajian ini juga menunjukkan bahawa keseimbangan tidak mempunyai hubungan kerana intrinsik $r(150) = -0.63$, $P > 0.05$. Justeru itu, hipotesis null diterima.

Akhir sekali, dimensi ketiga bagi kesihatan mental dalam kajian ini adalah tekanan. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahawa tidak terdapat hubungan antara tekanan dengan motivasi intrinsik $r(150) = -0.005$, $P > 0.05$ menunjukkan tiada hubungan dan hipotesis null diterima. Keadaan ini menunjukkan bahawa ketiga-tiga aspek di dalam jadual menunjukkan tiada hubungan signifikan dan keadaan ini menyebabkan hipotesis null diterima.

Jadual 13

Korelasi Pearson bagi Hubungan Kesihatan Mental Dengan Motivasi Ektrinsik

Perkara	N	Min	Sisihan Piawai	<i>r</i>	Sig
Kemurungan	152	5.967	4.923	0.179*	0.027
Ektrinsik		48.105	5.997		
Kebimbangan	152	6.967	4.839	0.187*	0.021
Ektrinsik		48.105	5.997		
Tekanan	152	7.605	4.717	0.252**	0.002
Ektrinsik		48.105	5.997		

$P > 0.05$

Jadual 13 menguraikan analisis korelasi Pearson yang menunjukkan hubungan kesihatan mental dengan motivasi ekstrinsik. Dimensi kesihatan mental dalam kajian ini terbahagi kepada tiga aspek iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Bagi dimensi pertama, analisis korelasi menunjukkan bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara kemurungan dengan motivasi ekstrinsik $r(150) = 0.179^*$, $P < 0.05$ menunjukkan ada hubungan positif di tahap normal. Justeru itu, hipotesis null yang dibina ditolak.

Seterusnya, kajian ini juga memberikan gambaran bahawa terdapat hubungan antara dimensi kedua iaitu kebimbangan dengan motivasi ekstrinsik $r(150) = 0.187^*$, $P < 0.05$. Ini menunjukkan ada hubungan positif dan hipotesis null turut ditolak. Akhir sekali, hubungan tekanan terhadap motivasi ekstrinsik menunjukkan wujud hubungan yang signifikan $r(150) = 0.252^{**}$, $P < 0.05$. Oleh itu, hipotesis null yang dibina sebelum ini turut ditolak.

Secara keseluruhannya, ketiga-tiga dimensi kesihatan mental iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan di dalam jadual menunjukkan hubungan signifikan yang positif dengan motivasi ekstrinsik tetapi tidak menunjukkan hubungan dengan motivasi intrinsik. Dapatan kajian ini menunjukkan bahawa semakin tinggi kemurungan, kebimbangan dan tekanan, akan semakin meningkat motivasi ekstrinsik pelajar.

IMPLIKASI DAN KESIMPULAN

Implikasi dari kajian ini penting untuk dipertimbangkan oleh pihak yang berkepentingan. Kajian ini mengaitkan hubungan antara kesihatan mental dan motivasi dalam kalangan Palapes Universiti Utara Malaysia dan implikasinya dapat mempengaruhi pelbagai aspek.

Berdasarkan penemuan kajian, terdapat implikasi yang perlu diberi perhatian. Kesihatan mental yang baik berkait rapat dengan motivasi pembelajaran yang tinggi. Oleh itu, penting untuk memberikan perhatian kepada pemantauan dan sokongan kesihatan mental pelajar Palapes. Langkah-langkah seperti program pemulihan mental, khidmat nasihat, dan sokongan kesihatan mental yang berkualiti boleh membantu meningkatkan motivasi mereka dalam pembelajaran. Selain itu, dapatan kajian menunjukkan bahawa kesihatan mental juga

mempengaruhi tumpuan, motivasi dan interaksi sosial pelajar. Oleh itu, penting untuk mempertimbangkan pendekatan holistik dalam pembangunan dan sokongan pelajar Palapes. Ia termasuk penyediaan persekitaran pembelajaran yang menyokong kesejahteraan mental, program kesihatan dan kecergasan dan sokongan sosial yang mempromosikan interaksi positif antara pelajar.

Prestasi akademik juga dihubungkan dengan kesihatan mental dan motivasi. Individu dengan kesihatan mental yang baik cenderung mencapai prestasi yang lebih baik. Oleh itu, penekanan perlu diberikan kepada pembangunan kesihatan mental pelajar Palapes untuk memastikan prestasi akademik yang baik dan kontribusi yang positif kepada pembangunan negara. Motivasi di dalam kajian ini terdiri daripada dua iaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Kedua-dua motivasi ini penting untuk membantu pelajar berkembang dan mencapai potensi yang lebih baik. Justeru itu, motivasi amat penting kerana ia menjadi penggerak dalam pembelajaran.

Oleh sebab itu, kesihatan mental sangat berkait rapat dengan motivasi pelajar. Sekiranya kesihatan mental berada dalam keadaan tidak baik maka ia akan mempengaruhi motivasi diri pelajar. Motivasi boleh dimiliki dalam dua cara iaitu secara dalaman ataupun luaran. Motivasi yang dimiliki juga mampu mengubah kepada sikap atau tingkah laku yang negatif kepada positif. Kajian ini juga memberikan implikasi terhadap keluarga dan ibu bapa kerana penglibatan mereka secara langsung dalam institusi kekeluargaan mempunyai hubungan dalam kesihatan mental dengan motivasi dalam kalangan Palapes UUM. Ibu bapa terutamanya perlu mempunyai pengetahuan mengenai kesihatan mental agar dapat membantu pelajar menguruskan mental dengan baik. Misalnya, ibu bapa yang sibuk bekerja sering mengabaikan anak-anak yang turut memberi kesan kepada kesihatan mental pelajar. Hal ini kerana faktor penyumbang masalah kesihatan mental yang dihadapi oleh pelajar seperti kekeluargaan, penceraian, kewangan, hubungan dan rakan.

Ibu bapa dan ahli keluarga yang juga perlu memainkan peranan dalam institusi kekeluargaan dengan mengetahui peranan dan tanggungjawab masing-masing dengan baik. Misalnya, ibu bapa boleh mengajar dan menunjukkan cara menguruskan kesihatan mental dengan baik dan meningkatkan tahap motivasi anak-anak. Hal ini kerana ibu bapa perlu menunjukkan contoh yang terbaik untuk dicontohi oleh anak-anak.

Tanpa hubungan sebegini, anak-anak akan merasakan diri mereka tidak diberikan perhatian, tidak dipedulikan dan tidak disayangi lagi (Abdullah Hadi, 1991).

Setiap institusi pengajian tinggi mempunyai pusat kaunseling. Wujudnya Pusat Kaunseling ini menunjukkan kesedaran pihak institusi yang lebih peka terhadap masalah kesihatan mental yang dihadapi oleh pelajar. Di Pusat Kaunseling terdapat ramai kaunselor berdaftar dan merupakan pegawai psikologi yang terlatih untuk mendekati dan memahami permasalahan pelajar yang mempunyai masalah untuk membantu perkembangan diri dan sahsiah pelajar untuk perubahan pada masa hadapan. Misalnya, untuk pelajar tahun satu sewaktu menjejak kaki di universiti mereka perlu menjawab ujian psikologi. Ujian psikologi ini akan menunjukkan skor sama ada pelajar tersebut mempunyai masalah kesihatan mental atau tidak. Tetapi ramai pelajar tidak suka dan takut untuk menjawab ujian psikologi kerana beranggapan ia akan menunjukkan bahawa mereka tidak normal. Terdapat juga pelajar yang menjawab tidak jujur dan menyebabkan keputusan yang diperoleh tidak sah. Oleh itu, kaunselor dan pensyarah di institusi perlu mengenal pasti pelajar yang mempunyai masalah kesihatan mental. Melalui penganjuran program daripada Pusat Kaunseling seperti "*Group Sosial Support*" turut membantu untuk mengenal pasti mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental. Hal ini kerana program tersebut akan mengumpul kesemua pelajar yang mempunyai masalah kesihatan yang hampir serupa untuk memberikan sokongan dan membantu mereka dengan mengajar cara untuk menguruskan masalah mental dengan baik.

Oleh itu, kajian ini akan dapat dijadikan panduan oleh pihak universiti terutamanya kaunselor untuk mengetahui kesihatan mental dalam kalangan pelajar Palapes UUM. Hal ini kerana pelajar Palapes memiliki kesihatan mental yang lain daripada pelajar lain. Selain itu, kaunselor juga dapat melihat motivasi yang dimiliki oleh pelajar Palapes UUM ini sendiri. Di mana pelajar Palapes memiliki tahap motivasi intrinsik yang tinggi berbanding motivasi ektrinsik yang berada pada tahap sederhana.

Kesimpulannya, semua pihak perlu peka dan prihatin dengan isu kesihatan mental yang sering terjadi dalam kalangan pelajar. Terutama pelajar itu sendiri perlu tahu mengenai masalah kesihatan mental yang dialami agar dapat mengambil langkah pencegahan seperti bercerita

kepada rakan atau kaunselor berdaftar yang dipercayai. Selain itu, pensyarah perlu peka dengan kesihatan mental pelajar dan tidak membebankan pelajar dengan tugas yang berat. Pensyarah juga perlu bertanyakan khabar pelajar dan mengenal pasti pelajar yang mempunyai masalah dan dirujuk kepada kaunselor di institusi. Seterusnya, ibu bapa perlu saling bertanya khabar dan kegiatan anak-anak di universiti agar mereka tidak menyimpan rahsia dan boleh berkongsi cerita kepada ibu bapa.

PENGHARGAAN

Penyelidikan ini tidak mendapat geran khusus dari mana-mana agensi pembiayaan di sektor awam atau komersial.

RUJUKAN

- Abdul Hamid, S. (2019). Tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar institut pengajian tinggi: *Kajian Literasi Mental Health Level Among Student Institute Of Higher Education: Literacy Study*.
- Achamad, C., Erlamsyah & Azrul, S. (2016). Hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa. *Konselor* 5(1), 1-16.
- Abdul Rashid, A., Nurhafizah, M. S., & Nor Hamizah, A. R. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, 2(4), 156-174.
- Afif Ikhwanul Muslimin & Fitriana Harintama. (2020). Online learning during pandemic: Students' motivation, challenges, and alternatives. *Loquen: English Studies Journal*, 13(2), 60-68.
- Amir Vahedian-Azimi, Malihe Sadat Moayed, Farshid Rahimibashar, Sajad Shojaei, Sara Ashtari & Mohamad Amin Pourhoseingholi. (2020). Comparison of the severity of psychological distress among four groups of an Iranian population regarding COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 20(1), 402.
- Aguilera-Hermida, A. P. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to Covid-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 1-8.
- Ayu Shaimi, I. M. (2018, September 18). Kesihatan Mental Remaja. *Metro*.

- Azizi Yahaya, Jamaludin Ramli dan Wei May Lin. (2012). Hubungan konsep sendiri, motivasi dan gaya keibubapaan dengan pencapaian pelajar. *Jurnal Pendidikan Universiti Teknologi Malaysia*, 11, 36-45.
- Bao, Y., Sun Y., Meng, S., Shi J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395, 10024, e37–e38.
- Deci & Ryan. (1985). *Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(4), 351-361. <https://doi.org/10.1123/jsep.21.4.351>
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2011). *Self-determination theory. Handbook of theories of social psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage, 416-437.
- Fauzi, I., Hartono, R., Rukmini, D., & Pratama, H. (2021). *Mengatasi Anxiety dalam berbicara Bahasa Inggris melalui pembelajaran berbasis web*.
- Gredler, M. E., Broussard, S. C., & Garrison, M. E. B. (2004). The relationship between classroom motivation and academic achievement in elementary school aged children. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 33, 106-120.
- Hierarki Keperluan Maslow Dijelaskan. (2020, Februari 24). <https://www.greelane.com/ms/sains-teknikal-matematik/sains-sosial/maslows-hierarchy-of-needs-4582571>
- I. (2019, May 12). Tangani keseimbangan melampau. *Metro*. Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A. Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. M., ... Bullmore, E. (2020). *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: A call for action for mental health science. The lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560.
- Idris, R. (2020). Pelajar perempuan lebih matang, punca ramai masuk IPT. Retrieved August 18, 2020, <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/08/722545/pelajar-perempuan-lebih-matang-punca-ramai-masuk-ipt>
- Ithnin, H. (2019). Tangani keseimbangan melampau. <https://www.hmetro.com.my/sihat/2019/05/454835/tangani-keimbangan-melampau>

- Lokman, N. H., & Ismail, Z. (2020). *Kemurungan dan keamatan sokongan sosial dengan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia*.
- Maila Rahiem. (2021). *Remaining motivated despite the limitations: University students' learning propensity during the COVID-19 pandemic*. *Children and youth services review*, 120, 105802.
- A, H. (2019). *Berita Harian* <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2020/08/722545/pelajar-perempuan-lebih-matang-punca-ramai-masuk-ipt>. Retrieved 2019, from <https://madeinuitm.com/pelajar-wanita-mendominasi-ipt-di-malaysia-pelajar-lelaki-semakin-pupus/>
- Marielle Wathélet, Stéphane Duhem, Guillaume Vaiva, Thierry Baubet, Enguerrand Habran, Emilie Veerapa, Christophe Debien, Sylvie Molenda, Mathilde Horn, Pierre Grandgenèvre, Charles-Edouard Notredame & Fabien D'Hondt. (2020). *Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the Covid-19 pandemic*. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591.
- Mohd Anizu Mohd Noor, & Siti Salwa Mohamad. (n.d.). Faktor di antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik ke atas penglibatan para pelajar terhadap aktiviti pendidikan luar-satu kajian kes.
- Moses Kopong Tokan & Mbing Maria Imakulata. (2019). *The effect of motivation and learning behaviour on student achievement*. *South African Journal of Education*.
- Muhamed Ganasan, H., & Azman, N. (2021). Kesihatan mental dan motivasi pelajar semasa pembelajaran dalam talian sepanjang pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. <https://doi.org/www.msocialsciences.com>
- Mustaffa, N. (2020). Mengatasi kebimbangan semasa pandemik Covid-19 dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT). www.msocialsciences.com
- Odriozola-González P., Planchuelo-Gómez Á., Iruiria, M. J., & Luis-García, R. E. (2020). Psychological effects of the Covid-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. *Psychiatry Research*, 290, 1-8.
- Pasukan Latihan Pegawai Simpanan. (2021, September 5). In *Wikipedia*.https://ms.m.wikipedia.org/wiki/Pasukan_Latihan_Pegawai_Simpanan
- P.D. R. M. (2017). *Bagaimana Membuat Interpretasi Skor DASS Anda?* [ramlimusa. https://www.ramlimusa.com/interpretasi-skor-dass-anda-interpretation-dass-scores/](https://www.ramlimusa.com/interpretasi-skor-dass-anda-interpretation-dass-scores/)

- Ramli, M., & Ruhaila, M. (2020). Psychometric properties of depression anxiety stress scale 21-item (DASS-21) Malay Version among a Big Sample Population. *Health Psychology*, 8(1), 1-11.
- Rezal Othman, M. I., Ahmad, N., & Kamaruddin, N. K. (2020). Hubungan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik dengan pencapaian akademik pelajar UTHM.
- Rohana Hamzah, Hafiz Salehan, Ahmad Muhaimin, Hadijah Ahmad, Mohd. Suhardi Mad Jusoh & Fatmawati Latada. (2021). Kesihatan mental dan kecerdasan spiritual mahasiswa di universiti; satu perbandingan antara tahun pengajian dan agama. *International Journal of Humanities Technology and Civilization (IJHTC)*, 10(3), 18-35.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2020). <https://en.unesco.org/Covid19/education-response>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of Covid-19 on college students' mental health in the United States: interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279.
- Wang, C., Riyu Pan, R., Wan X., Tan, Y. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: Monthly Journal of the Association of Physicians*, 113(5), 311–312.
- Wilbrode, J. (2018). Hubungan antara punca stres kerja dan tahap kemurungan dalam kalangan penjawat awam kumpulan sokongan Hospital Miri. *library*. <https://doi.org/http://library.oum.edu.my/repository/1323/1/library-document-1323.pdf>
- Yasuhiro Kotera & Su-Hie Ting. (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.
- Zaliza Mohamad Nasira & Zaitul Azma Zainon Hamzah. Sikap dan motivasi pelajar terhadap pembelajaran Bahasa Melayu. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 134, 408 – 415.