

KERANGKA KESIHATAN MENTAL BAGI MENINGKATKAN PENCAPAIAN AKADEMIK PELAJAR KEJURUTERAAN DAN TEKNOLOGI

PUA POH KEONG

Tesis ini dikemukakan sebagai memenuhi
sebahagian daripada syarat penganugerahan
Doktor Falsafah Pendidikan Teknikal Dan Vokasional

Fakulti Pendidikan Teknikal Dan Vokasional

Universiti Tun Hussein Onn Malaysia

MAC 2023

DEDIKASI

Khas buat,

Ayah dan Emak...

Pua Kim Fa & Tey Kim Sing

*Terima kasih tak terhingga di atas segala kasih sayang,
Restu, doa dan pengorbanan yang diberikan selama ini*

Adik-adik yang dikasihí...

Diharapkan kejayaan ini menjadi kejayaan seluruh keluarga...



PENGHARGAAN

Bersyukur kepada Tuhan kerana dengan limpah dan kurnianya dapat saya menghasilkan laporan cadangan projek ini dengan sempurna dan baik. Segala pujian kepada Tuhan.

Sekalung penghargaan ditunjukkan kepada penyelia utama, iaitu Prof. Madya Ts. Dr Lai Chee Sern di atas segala bimbingan, motivasi dan dorongan sepanjang tempoh penyediaan cadangan projek ini. Tanpa nasihat dan teguran yang telah diberikan, adalah mustahil kajian ini dapat dihasilkan dengan sempurna dan dengan jayanya.

Ucapan setinggi-tinggi terima kasih juga ditunjukan kepada penyelia bersama Prof. Madya Ts. Dr Lee Ming Foong telah memberikan sumbangan idea secara langsung mahupun tidak langsung. Terima kasih juga semua pihak yang terlibat dalam memberi maklumat serta sumbangan dalam melaksanakan kajian ini.

Tidak lupa juga kepada keluarga serta rakan-rakan seperjuangan yang tidak putus-putus memberikan dorongan dan kerjasama serta kepada semua yang terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam membantu merealisasikan cadangan projek ini. Semoga dengan lahirnya penulisan ini, dapat memperkayakan lagi sumber ilmu pengetahuan dan dapat dimanfaatkan kepada generasi kini dan akan datang.



ABSTRAK

Masalah kesihatan mental berada pada tahap yang membimbangkan kerana semakin banyak kes bunuh diri telah dilaporkan sama ada di dalam atau luar negara. Masalah kesihatan mental berlaku pada semua peringkat umur, termasuk pelajar yang melanjutkan pengajian di institusi pengajian tinggi. Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk membangunkan sebuah kerangka kesihatan mental bagi pelajar dalam bidang kejuruteraan dan teknologi. Pembangunan kerangka tersebut merangkumi penerokaan konstruk kesihatan mental, pengenalanpastian faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental, serta penentuan kaedah yang berkesan untuk mengatasi masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar. Dalam kajian ini, reka bentuk kajian yang digunakan adalah kaedah gabungan (Exploratory Sequential Mixed Method) yang melibatkan pendekatan kualitatif, iaitu kaedah analisis sorotan kajian, dan kaedah Fuzzy Delphi, serta pendekatan kuantitatif iaitu kaedah tinjauan dengan menggunakan borang soal selidik. Pelajar yang mengikuti program sarjana muda dipilih secara rawak muda yang terdiri daripada Malaysia Technical University Network (MTUN) sebagai sampel kajian. Secara spesifiknya, pada fasa kualitatif, seramai 14 orang responden telah terlibat, dan bagi fasa kuantitatif pula, seramai 569 orang responden telah menyertai proses tinjauan ini. Data kualitatif dianalisis dengan menggunakan analisis tematik, manakala data kuantitatif pula dianalisis dengan menggunakan statistik inferensi yang melibatkan analisis regresi dan kolerasi. Setelah menjalankan analisis andaian regresi, 44 orang responden disingkirkan, hanya 525 orang responden diambil kira untuk penganalisan seterusnya. Hasil kajian menunjukkan bahawa terdapat empat konstruk kesihatan mental, 14 faktor mempengaruhi kesihatan mental dan empat kaedah mengatasi masalah kesihatan mental telah dikenalpasti. Selain konstruk ketakutan, konstruk-konstruk lain seperti kemurungan, kebimbangan dan tekanan mempunyai hubungan signifikan yang rendah terhadap pencapaian akademik pelajar. Manakala pekali korelasi bagi kesemua konstruk kesihatan mental masing-masing berada pada antara -0.01 hingga -0.30 menunjukkan kekuatan korelasi dengan pencapaian akademik pelajar adalah sangat rendah. Sebagai kesimpulan, kerangka kesihatan mental telah berjaya dihasilkan dan ia diharap dapat digunakan sebagai panduan dan rujukan kepada pelajar, pensyarah dan unit kauseling MTUN untuk membantu pelajar mengenalpasti tahap kesihatan mental serta mengatasi masalah yang berkaitan secara berkesan supaya pencapaian akademik pelajar tidak terganggu.

ABSTRACT

Mental health problems are now at worrying level when more and more suicide cases are reported either locally or abroad. Mental health problems may occur at all ages, including students pursuing in higher education institutions. Therefore, the main purpose of this study was to develop a mental health framework for the students in field of engineering and technology. The aforementioned framework was developed through exploring the mental health constructs, identifying the factors that influence mental health, and determining the efficient coping strategies to overcome mental health problems. In this research, the research design used was Exploratory Sequential Mixed Method which involved qualitative approach, namely systematic literature review and Fuzzy Delphi technique, as well as quantitative approach, namely survey method using questionnaire. The students who were pursuing bechelor degree program were randomly selected from the Malaysian Technical University Network (MTUN) as research respondents. In specific, a total of 14 respondents were involved in qualitative phase, whereas 569 repondents participated in the survey. The qualitative data were analysed using thematic analysis, whereas the quantitative data were analysed using inferential statistics which included correlation and regression analysis. After assumption regresion analysis, 44 respondents were removed, only 525 respondents were taken for further analysis. The results indicated that four mental health construts, 14 affecting factors of mental health and four coping strategies to overcome the mental health problem have been identified. Except the construct of fear, the other constructs, such as depression, anxiety and stress, had significant and weak relationship with academic achivement within the context of this research. While the correlation coefficients for all mental health constructs are between -0.01 and -0.30, showing that the strength of the correlation with student academic achievement is very low. In conclusion, this research has successfully produced the mental health framework that can be used as a guideline and reference for MTUN students, lecturers and counselling center in order to monitor students' mental health status and overcome relevant problems so that the students' learning performance is not affected.

KANDUNGAN

	TAJUK KAJIAN	i
	PENGAKUAN	ii
	DEDIKASI	iii
	PENGHARGAAN	iv
	ABSTRAK	v
	ABSTRACT	vi
	KANDUNGAN	vii
	SENARAI JADUAL	x
	SENARAI RAJAH	xi
	SENARAI SINGKATAN	xii
	SENARAI LAMPIRAN	xiii
BAB 1	PENDAHULUAN	1
	1.1 Pengenalan	1
	1.2 Latar Belakang Masalah	3
	1.3 Pernyataan Masalah	8
	1.4 Objektif Kajian	9
	1.5 Persoalan Kajian	10
	1.6 Hipotesis Kajian	11
	1.7 Skop Kajian	11
	1.8 Batasan Kajian	11
	1.9 Kerangka Konseptual Kajian	12
	1.10 Kepentingan Kajian	15
	1.11 Definisi Operasi	16
	1.12 Rumusan	18
BAB 2	SOROTAN KAJIAN	19
	2.1 Pengenalan	19
	2.2 Kesihatan Mental	19
	2.3 Model Kesihatan Mental	21

2.4	Konstruk Masalah Kesihatan Mental	23
2.4.1	Kemurungan	23
2.4.1.1.	Jenis-Jenis Kemurungan	24
2.4.1.2.	Simptom-Simptom Kemurungan	25
2.4.1.3.	Hubungan Kemurungan dengan Pencapaian Akademik Pelajar	30
2.4.2	Kebimbangan	32
2.4.2.1.	Jenis-Jenis Kebimbangan	33
2.4.2.2.	Simptom-Simptom Kebimbangan	34
2.4.2.3.	Hubungan Kebimbangan dengan Pencapaian Akademik Pelajar	37
2.4.3	Tekanan	39
2.4.3.1.	Jenis-Jenis Tekanan	40
2.4.3.2.	Simptom-Simptom Tekanan	41
2.4.3.3.	Hubungan Tekanan dengan Pencapaian Akademik Pelajar	43
2.5	Punca / Faktor Kesihatan Mental	45
2.5.1	Fizikal dan Biologikal	47
2.5.2	Sosial dan Persekitaran	48
2.5.3	Hubungan Interpersonal	50
2.5.4	Akademik	51
2.6	Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	54
2.6.1	Kaedah Rohani	56
2.6.2	Kaedah Berfikiran Positif	56
2.6.3	Kaedah Fizikal	57
2.6.4	Kaedah Perkongsian Masalah	59
2.6.5	Kaedah Mengawal Emosi	60
2.6.6	Kaedah Pengurusan Masa	61
2.7	Malaysian Technical Universiti Network (MTUN)	63
2.8	Rumusan	64

BAB 3	METODOLOGI	65
3.1	Pengenalan	65
3.2	Reka Bentuk Kajian	66
3.3	Kerangka Operasi Kajian	68
3.3.1.	Fasa 1: Penerokaan Konstruk, Faktor, dan Kaedah Mengatasi Kesihatan Mental	71
3.3.2.	Fasa 2: Mengenal pasti Konstruk, Faktor, dan Kaedah Mengatasi Kesihatan Mental	72
3.3.3.	Fasa 3: Pembangunan Kerangka Kesihatan Mental	73
3.4	Lokasi Kajian	73
3.5	Populasi dan Sampel Kajian	73
3.5.1.	Persampelan Bagi Fasa 1	74
3.5.2.	Persampelan Bagi Fasa 2	75
3.6	Instrumen Kajian	77
3.6.1.	Instrumen Bagi Fasa 1	77
3.6.2.	Instrumen Bagi Fasa 2	78
3.7	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen	80
3.7.1.	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Bagi Fasa 1	81
3.7.2.	Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen Bagi Fasa 2	82
3.8	Kajian Rintis	83
3.9	Prosedur Pengumpulan Data	84
3.10	Kaedah Penganalisan Data	85
3.11	Penganalisan Data	87
3.11.1.	Analisis Data Bagi Fasa 1: Teknik Delphi	89
3.11.2.	Analisis Data Bagi Fasa 1: Teknik Fuzzy	91
3.11.3.	Analisis Data Bagi Fasa 2	93
3.11.4.	Analisis Data Bagi Fasa 3	94
3.11.4.1.	Andaian untuk Regresi Linear Pelbagai	94
a)	Data Taburan Normal	94
b)	Nilai Ekstrim (Outlier)	95
c)	Homoscedasticity	97

	d) Residual Bertaburan Normal	98
	e) Multicollinearity	99
	3.11.4.2. Analisis untuk Regresi Linear Pelbagai	100
3.12	Rumusan	101
BAB 4	ANALISIS DATA DAN DAPATAN KAJIAN	103
4.1	Pengenalan	103
4.2	Penentuan Konstruk Kesihatan Mental	104
4.2.1.	Analisis Data Kualitatif	104
4.2.1.1.	Dapatan Kajian daripada Sorotan Literatur Sistematis	104
4.2.1.2.	Dapatan Hasil Temu Bual	105
4.2.1.3.	Penentuan Kesepakatan Pakar Melalui Fuzzy Delphi	109
4.2.2.	Analisis Data Kuantitatif	109
4.2.2.1.	Data Demografi Pelajar	110
4.2.2.2.	Analisis Tahap Kesihatan Mental Pelajar MTUN	111
4.3	Penentuan Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental	112
4.3.1.	Analisis Data Kualitatif	112
4.3.1.1.	Dapatan Kajian daripada Analisis Sorotan Literatur	113
4.3.1.2.	Dapatan Hasil Temu Bual	116
4.3.1.3.	Penentuan Kesepakatan Pakar Melalui Fuzzy Delphi	124
4.3.2.	Analisis Data Kuantitatif	126
4.3.2.1.	Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar MTUN	126
4.4	Penentuan Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	128
4.4.1.	Analisis Data Kualitatif	128
4.4.1.1.	Dapatan Kajian daripada Analisis Sorotan Literatur	128

4.4.1.2.	Dapatan Hasil Temu Bual	130
4.4.1.3.	Penentuan Kesepakatan Pakar Melalui Fuzzy Delphi	137
4.4.2.	Analisis Data Kuantitatif	138
4.4.2.1.	Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar MTUN	138
4.5	Dapatan Kajian Fasa III: Analisis Inferensi	140
4.5.1.	Pengesahan Faktor Yang Mempengaruhi Kesihatan Mental	140
4.5.2	Pengesahan Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar	146
4.6	Analisis Korelasi Konstruk Kesihatan Mental Pelajar Berdasarkan Pencapaian Akademik Pelajar	151
4.7	Reka Bentuk Kerangka Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar MTUN Secara Grafik	152
4.8	Rumusan	154

BAB 5

PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN 155

5.1	Pengenalan	155
5.2	Perbincangan Dapatan Kajian	156
5.2.1.	Konstruk Kesihatan Mental Pelajar MTUN	156
5.2.2.	Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental Pelajar MTUN	159
5.2.3.	Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental Pelajar MTUN	165
5.2.4.	Hubungan Antara Konstruk Kesihatan Mental dan Pencapaian Akademik Pelajar	168
5.3	Reka Bentuk Kerangka Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar MTUN	169
5.4	Kesimpulan Kajian	171
5.5	Sumbagan Kerangka Kesihatan Mental	172
5.5.1.	Sumbangan Kepada Pengetahuan	172
5.5.2.	Sumbangan Kepada Amalan	172

5.5.3.	Sumbangan Kepada Kebolehgunaan	173
5.5.4.	Sumbangan Kepada Literatur	173
5.6	Cadangan Dapatan Kajian	173
5.6.1.	Pelajar MTUN	173
5.6.2.	Pensyarah MTUN	174
5.6.3.	Unit Kaunseling MTUN	174
5.7	Cadangan Untuk Kajian Lanjutan	174
5.8	Penutup	175

RUJUKAN	177
----------------	------------

LAMPIRAN	228
-----------------	------------

VITA	356
-------------	------------



SENARAI JADUAL

1.1	Kadar Peratusan Penduduk Malaysia Berumur 16 Ke Atas Yang Mengalami Masalah Kesihatan Mental	4
2.1	Jadual Penilaian Tahap Kesihatan Mental Bagi Setiap Konstruk	23
2.2	Simptom Kemurungan Daripada Pelbagai Penyelidik	28
2.3	Simptom Kebimbangan Daripada Pelbagai Penyelidik	36
2.4	Simptom-Simptom Tekanan Berdasarkan Empat Prespektif Utama	42
3.1	Pakar Yang Terlibat Dalam Sesi Temu Bual	74
3.2	Pakar Yang Terlibat Dalam Proses Penentuan Kesepakatan	74
3.3	Bilangan Populasi dan Sampel Mengikut Skop Kajian	76
3.4	Kandungan Soal Selidik dan Bilangan Item Dalam Borang Soal Selidik	79
3.5	Keterangan Skala Likert Dalam Instrumen	80
3.6	Dapatan Nilai Cronbach's Alpha Mengikut Bahagian	84
3.7	Bilangan Borang Soal Selidik Yang Diedarkan dan Digunapakai	85
3.8	Kaedah dan Jenis Analisis Yang Digunakan	87
3.9	Pengunaan Teknik Fuzzy Delphi	88
3.10	Skala Linguistik Tujuh Mata	92
3.11	Intepretasi Skor Min	94
3.12	Indeks Skewness Bagi Kosntruk Kesihatan Mental	95
3.13	Analisis Dapatan outlier dengan Jumlah Responden yang Digugurkan	96
3.14	Analisis Dapatan VIF Bagi Faktor Mempengaruhi Kepada Masalah Kesihatan Mental	99
3.15	Analisis Dapatan VIF Bagi Kaedah Mengatasi Kepada Masalah Kesihatan Mental	100
3.16	Jenis Indek dan Tahap Penerimaan Setiap Indek	101
3.17	Kekuatan Nilai Pekali Korelasi	101
4.1	Hasil Sorotan Literatur Sistematik	105

4.2	Analisis Tematik Bagi Konstruk Kesihatan Mental	105
4.3	Ringkasan Dapatan Analisis Tematik Konstruk Kesihatan Mental Berdasarkan Responden	107
4.4	Matriks Senarai Konstruk Kesihatan Mental dengan Responden Temu Bual	108
4.5	Hasil Analisis bagi Konstruk Kesihatan Mental dengan Menggunakan Kaedah <i>Fuzzy Delphi</i>	109
4.6	Taburan Bilangan dan Peratusan Pelajar	110
4.7	Bilangan dan Peratusan Pelajar Mengikut Tahun Pengajian	110
4.8	Bilangan dan Peratusan Pelajar Mengikut Bidang Pengajian	111
4.9	Bilangan dan Peratusan Pelajar Mengikut Pengkelasan Ijazah Berdasarkan CGPA	111
4.10	Nilai Min dan Sisihan Piawai Bagi Tahap Kesihatan Berdasarkan Konstruk Kesihatan Mental	112
4.11	Hasil Analisis Sorotan Literatur Faktor-Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental	114
4.12	Analisis Tematik bagi Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental	116
4.13	Ringkasan Dapatan Analisis Tematik Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental Berdasarkan Responden	121
4.14	Matriks Dapatan Analisis Tematik Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental Berdasarkan Responden	124
4.15	Hasil Analisis bagi Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental dengan Menggunakan Kaedah <i>Fuzzy Delphi</i>	125
4.16	Analisis Nilai Min, Sisihan Piawai dan Tahap bagi Faktor-Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar MTUN	127
4.17	Hasil Analisis Sorotan Literatur bagi Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	129
4.18	Analisis Tematik bagi Keadah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	130
4.19	Ringkasan Dapatan Temu Bual Berdasarkan Analisis Tematik	134

4.20	Matriks Elemen dan Penemubual bagi Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	136
4.21	Hasil Analisis Menggunakan Kaedah Fuzzy Delphi bagi Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	137
4.22	Analisis Nilai Min, Sisihan Piawai dan Tahap Bagi Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental dalam Kalangan Pelajar MTUN	139
4.23	Analisis Regresi Koefisien bagi Konstruk Kemurungan	141
4.24	Analisis Regasi Koefisien bagi Konstruk Kebimbangan	142
4.25	Analisisi Regresi Koefisien bagi Konstruk Tekanan	144
4.26	Analisis Regresi Koefisien bagi Konstruk Ketakutan	145
4.27	Analisis Regresi Koefisien bagi Konstruk Kemurungan	148
4.28	Analisis Regresi Koefisien bagi Konstruk Kebimbangan	149
4.29	Analisisi Regresi Koefisien bagi Konstruk Tekanan	150
4.30	Analisis Regresi Koefisien bagi Konstruk Ketakutan	151
4.31	Analisis Korelasi Koefisien bagi Konstruk Kesihatan Mental Berdasarkan Pencapaian Akademik Pelajar	152



SENARAI RAJAH

1.1	Kerangka Konseptual Kajian	14
2.1	Rumusan Bagi Punca / Faktor Yang Mempengaruhi Kesihatan Mental	46
2.2	Rumusan bagi Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	55
3.1	Kerangka Operasi Kajian	74
3.2	Proses Sistem Pengekoden	92
3.3	Model Pengekoden Kepada Teori Untuk Kaedah Kualitatif	94
3.4	Graf Scatterplot Bagi Keempat-empat Konstruk Kesihatan Mental	101
3.5	Plot p-p Bagi Keempat-empat Konstruk Kesihatan Mental	102
4.1	Kerangka Kesihatan Mental Bagi Pelajar MTUN Dalam Bentuk Grafik	153
5.1	Kerangka Kesihatan Mental Bagi Pelajar MTUN Dalam Bentuk Carta Alir	170



PERPUSTAKAAN TUNKU AMINAH

SENARAI SINGKATAN

MTUN	-	Malaysian Technical University Network
UTHM	-	Universiti Tun Hussein Onn Malaysia
UniMAP	-	Universiti Malaysia Perlis
UMP	-	Universiti Malaysia Pahang
UTeM	-	Universiti Teknikal Malaysia Melaka



SENARAI LAMPIRAN

A	Jadual Pensampelan Saiz	228
B	Protokol Temu Bual Pakar	229
C	Borang Soal Selidik	231
D	Borang Pengesahan Protokol Temu Bual	238
E	Pengesahan Borang Soal Selidik	244
F	Surat Kebenaran Menjalankan Kajian Penyelidikan	252
G	Outliers	256
H	Multicollinearity	264
I	Petikan Temu Bual Berdasarkan Konstruk, Faktor dan Kedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	315
J	Analisis Fuzzy Delphi	332
K	Analisis Regresi Konstruk Kesihatan Mental Pelajar Berdasarkan Faktor Mempengaruhi Kesihatan Mental	340
L	Analisis Regresi Konstruk Kesihatan Mental Pelajar Berdasarkan Kaedah Mengatasi Masalah Kesihatan Mental	348
M	Vita	356

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Malaysia sedang menuju ke arah pembentukan negara berpendapatan tinggi dan mempunyai kualiti hidup, juga merupakan sebuah negara berteknologi tinggi selari dengan matlamat dasar dan rancangan Malaysia ke-12. (Pejabat Perdana Menteri Malaysia, 2021). Dalam usaha merealisasikan pembentukan negara yang maju, terdapat pelbagai cabaran dan rintangan harus diharungi, antaranya adalah untuk membentuk masyarakat yang berilmu pengetahuan, kesejahteraan dan kualiti hidup yang tinggi serta pertumbuhan ekonomi yang stabil. Salah satu elemen yang boleh mengukuhkan asas negara maju adalah sistem pendidikan (Chankseliani, Qoraboyev dan Gimranova, 2020; Chang, *et al*, 2018; Chang, Sirat, Abdul Razak, 2018).

Sistem pendidikan adalah penting bagi sesebuah negara kerana ia merupakan tunjang utama bagi melahirkan modal insan yang berkompeten dan berakhlak mulia (Mohd Sidi dan Mamat, 2016; Saad, 2015; Mansor, 2013). Terdapat beberapa faktor utama yang telah digariskan dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan (FPK) perlu dilaksanakan bagi menjamin penghasilan sumber manusia yang berilmu pengetahuan, inovatif dan kreatif, berdaya saing, dan fleksibel apabila berhadapan dengan pelbagai cabaran dan rintangan dalam alam pekerjaan (Mansor, 2013; Ahmad Anuar & Esa, 2010). Justera itu, bagi memastikan sumber manusia yang berkualiti, maka perlunya memperkembangkan potensi individu yang seimbang dari segi intelek, rohani, emosi dan jasmani. Keempat-empat unsur tersebut perlu diterapkan dalam pendidikan untuk mencapai matlamat Kementerian Pendidikan dengan tujuan melahirkan graduan yang mampu memenuhi keperluan negara dan masyarakat. (Lubis, *et al*,

2021; Kementerian Pendidikan Malaysia, 2021; Ismail, 2015; Md Yusof & Azman, 2013).

Namun sebaliknya, masyarakat kini lebih mementingkan kecemerlangan pencapaian akademik, kerana ibubapa mengharapkan anaknya berjaya dalam pelajaran supaya mendapat pekerjaan yang senang dan sumber pendapatan yang tinggi (Izat, 2021; Chan, 2020; Tarmiji, 2017; Abdul Ghani & Williams, 2014). Untuk mencapai hasrat tersebut, ramai ibubapa sanggup berkorban apa jua semata-mata untuk memastikan anak mereka mendapat pencapaian akademik yang cemerlang dengan mengaturkan kelas tambahan atau kelas *tuition* selepas waktu sekolah. Oleh yang demikian, waktu lapang anak selalunya dipenuhi dengan aktiviti pembelajaran sehingga tiada masa untuk beriadah dan bersukan. Keadaan ini terjadi disebabkan kebanyakan ibubapa mengabaikan elemen rohani, emosi dan jasmani anak mereka dan beranggapan bahawa kecemerlangan pencapaian akademik adalah lebih penting daripada aspek-aspek tersebut (Samudin, 2018; Shahimi, 2018).

Keadaan ini turut memberikan impak yang negatif terhadap pemikiran seseorang pelajar apabila melanjutkan pelajaran di Institusi Pendidikan Tinggi (IPT). Kehidupan pelajar berada di IPT adalah lebih kompleks di mana pelajar bukan sahaja perlu menumpukan perhatian terhadap akademik, tetapi juga berhadapan dengan isu yang berkaitan dengan rakan sebaya, persekitaran pembelajaran, hubungan dengan ahli keluarga, sumber kewangan dan lain-lain lagi. Lebih-lebih lagi, sejak akhir tahun 2019, dunia telah digemparkan dengan kehadiran Coronavirus Disease (COVID-19) yang telah memberikan kesan impak besar kepada semua sektor, termasuk sektor Pendidikan (Sajed dan Amgain, 2020). Penutupan sektor pendidikan secara fizikal telah membawa impak yang sangat besar kepada para pendidik dan pelajar. Sektor pendidikan masih tetap beroperasi dan dijalankan secara atas talian dari tempat kediaman masing-masing (Mohamad Yunus dan Mahat, 2021). Oleh itu, pelajar perlu bijak dalam mengadaptasikan situasi semasa agar mereka tidak tercalar dalam pelajaran. Kewujudan COVID-19, serta isu-isu yang lain telah memberi kesan yang sangat mendalam dari segi fizikal, mental, dan sosial sekaligus mengubah normal kehidupan setiap pelajar.

Ketidakseimbangan seseorang individu daripada aspek fizikal, mental dan sosial akan memberi kesan terhadap kesihatan mental pada individu tersebut (Raja, 2020; Abdul Ghani, 2013). Kesihatan mental pada tahap yang serius akan menyebabkan pelbagai penyakit dalaman atau luaran jika tidak dikesan pada

peringkat awal serta dirawat dengan segera. Selain itu, masalah kesihatan mental yang dihadapi oleh pelajar juga akan memberi impak secara langsung terhadap pencapaian akademik pelajar. Memandangkan kesihatan mental yang terjejas akan mendatangkan kesan yang memudaratkan pelajar, maka pihak-pihak yang terlibat seperti ibubapa dan IPT perlu memberi perhatian yang serius terhadap isu ini.

1.2 Latar Belakang Masalah

Usaha untuk membentuk seseorang individu yang berkaliber dan berilmu bukan hanya sekadar memberi penekanan terhadap pencapaian akademik, ia juga berkait rapat dengan kesejahteraan kesihatan mental seseorang dari aspek fizikal, sosial, rohani dan psikologi (Johari dan Ahmad, 2019; Saring, 2012). Isu yang berkaitan dengan kesihatan mental semakin meruncing dan telah sampai ke tahap yang amat membimbangkan di seluruh dunia. Berdasarkan data statistik daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2017), sebanyak 792 juta penduduk menghadapi masalah kesihatan mental dan dianggar bahawa satu dalam empat individu mengalami sekurang-kurangnya sekali masalah kesihatan mental pada satu-satu ketika dalam kehidupan mereka. Statistik ini telah menunjukkan kadar peningkatan yang mendadak berbanding pada tahun 2014 sebanyak 500 juta penduduk.

Daripada data tersebut, sebanyak 264 juta penduduk yang mengalami masalah kemurungan, manakala masalah kebimbangan pula mencatatkan sebanyak 284 juta penduduk. Kedua-dua masalah kesihatan mental tersebut merupakan penyakit yang terbesar morbiditi di seluruh dunia (Dattani *et al*, 2021; WHO, 2017). Oleh hal demikian, isu kesihatan mental akan menjadi lebih membimbangkan jika tiada langkah pencegahan dan tindakan yang sesuai diambil untuk mengatasi masalah tersebut.

Dalam konteks Malaysia pula, Kajian Morbiditi Kebangsaan IV yang telah dilaksanakan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia pada tahun 2015 menunjukkan bahawa rakyat Malaysia yang berumur 16 tahun ke atas yang mempunyai masalah kesihatan mental mencatatkan peratusan sebanyak 29.2% atau bersamaan dengan 4.2 juta penduduk. Jadual 1.1 menunjukkan kadar peratusan penduduk Malaysia berumur 16 tahun ke atas yang mengalami masalah kesihatan mental berdasarkan tahun.

Jadual 1.1: Kadar peratusan penduduk Malaysia berumur 16 tahun ke atas yang mengalami masalah kesihatan mental (Awaluddin, Abd Ghani & Salleh, 2017)

Kajian Tinjauan Kebangsaan dan Morbidity	Tahun	Tempoh kajian yang dijalankan	Tahun Laporan	Kadar peratusan	Purata
I	1986-1996	10	1996	10.7	1.07
II	1996-2006	10	2006	11.2	1.12
III	2006-2011	5	2011	12.0	2.4
IV	2011-2014	4	2015	29.2	7.3

Berdasarkan Jadual 1.1, kadar peratusan pada tahun 2015 menunjukkan bahawa lebih daripada dua kali ganda peningkatan dalam tempoh sepuluh tahun iaitu daripada 11.2% pada tahun 2006 kepada 29.2% pada tahun 2015 (Awaluddin, Abd Ghani, Salleh, 2017). Daripada segi purata, nilainya telah meningkat daripada 1.07 pada tahun 1996 kepada 7.30 pada tahun 2015. Tambahan pula, menurut Kanyakumari (2017), empat daripada sepuluh orang penduduk Malaysia mengalami masalah kesihatan mental dalam kehidupan mereka dan nisbah tersebut dijangka akan meningkat. Peningkatan data statistik tersebut jelas menggambarkan masalah kesihatan mental dalam kalangan penduduk Malaysia semakin meruncing.

Masalah kesihatan mental bukan sahaja dialami oleh golongan dewasa, malah golongan remaja dan pelajar juga merupakan mangsanya. *National Institutes of Mental Health* (2014) melaporkan bahawa satu daripada empat remaja iaitu kira-kira 61.5 juta rakyat Amerika Syarikat telah mengalami masalah kesihatan mental. Bagi kumpulan pelajar pula, laporan dari *American Psychological Association* (2013) melaporkan sebanyak 41.6% pelajar mengalami masalah kebimbangan, 36.4% pelajar mengalami masalah kemurungan, dan 21% pelajar mempunyai masalah kesihatan mental yang serius. Keadaan ini lebih kurang sama di Negara China di mana Cheng (2010) menyatakan bahawa sebanyak 60% pelajar kolej mempunyai isu berkaitan kesihatan mental apabila menghadapi masalah pembelajaran ataupun masalah dalam kehidupan seharian mereka. Pelajar yang kekurangan daya ketahanan dalaman atau tidak mengetahui kaedah yang berkesan untuk melepaskan perasaan mereka merupakan punca masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar.

Di Malaysia pula, Kajian Kesihatan dan Morbidity Kebangsaan 2017 telah dijalankan kepada kira-kira 5.5 juta golongan remaja yang berumur 13 hingga 17 tahun untuk mengetahui status kesejahteraan kesihatan mental remaja. Kajian

mendapati prevalen kemurungan adalah 18.3% di mana 1 daripada 5 remaja mengalami gejala kemurungan, sebanyak 39.7% iaitu 2 daripada 5 remaja mengalami kebimbangan, dan 1 daripada 10 remaja pula mengalami tekanan, iaitu sebanyak 9.6%.

Menurut Haji Aripin *et al* (2021), masalah kemurungan, kebimbangan, dan tekanan merupakan masalah yang sering dihadapi oleh pelajar termasuk yang berada di pusat pengajian tinggi. *Malaysia Mental Health Association* (MMHA, 2011) telah mengeluarkan data statistik berkaitan masalah kesihatan mental yang melanda golongan pelajar termasuk pelajar universiti di Malaysia, di mana hasil analisisnya melaporkan sebanyak 17.1% pelajar mengalami kebimbangan pada tahap yang serius, 5.2% mengalami kemurungan dan pelajar yang mengalami tekanan yang berlebihan pula mencapai 4.8%. Hasil ini menunjukkan bahawa isu kesihatan mental telah menjadi satu masalah yang semakin berleluasa di institusi pendidikan. Satu kajian telah dijalankan oleh Cheng & Cheng (2017) dengan melibatkan 100 responden pelajar daripada universiti tempatan untuk mengenalpasti tahap tekanan dan kesannya ke atas pencapaian akademik pelajar. Hasil analisis kajian tersebut telah membuktikan bahawa tekanan daripada persekitaran, harapan keluarga dan kerjaya masa depan mempunyai hubungan yang signifikan dengan pencapaian akademik pelajar. Hasil kajian ini, jelas menunjukkan bahawa tahap tekanan yang tinggi bukan sahaja memberi impak kepada kesihatan mental, tetapi juga mempengaruhi pencapaian akademik pelajar.

Kesihatan mental pelajar berkait rapat dengan pembelajaran terutamanya bagi pelajar di IPT yang mengikuti program pengajian dalam bidang teknikal atau kejuruteraan. Wan Adam (2015) dan Syaid (2015) telah menjalankan kajian yang melibatkan tiga buah universiti teknikal di Malaysia untuk mengenalpasti tahap kesihatan mental pelajar MTUN. Dapatan mereka melaporkan sebanyak 29% daripada keseluruhan responden mengalami kebimbangan, 12.1% mengalami kemurungan dan yang mengalami tekanan berada pada kadar 6.2%. Selain itu, kajian juga dijalankan di sebuah universiti MTUN berkenaan dengan tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar oleh Lee dan Ahmad (2014), di mana hasilnya melaporkan sebanyak 27.05% pelajar berkecenderungan mengalami kebimbangan, 6.8% pelajar berkecenderungan mengalami kemurungan dan 5% pelajar cenderung kepada tekanan.

Kajian Wan Adam (2015), Syaid (2015), dan Lee & Ahmad (2014) menjalankan kajian dengan pengambilan sampel secara berstrata dan menggunakan borang soal selidik, hasil dapatan disimpulkan bahawa dalam 10 orang pelajar, hampir 3 orang pelajar mempunyai masalah kebimbangan, dan seorang pelajar mempunyai kemurungan dan tekanan pada tahap intervensi khusus, iaitu pada keadaan teruk dan sangat teruk. Ini telah membuktikan bahawa pelajar MTUN mengalami masalah kesihatan mental yang tidak disedari. Merujuk Heywood (2005), Simpson (2018), Brito *et al.*, (2021) mengatakan bahawa pelajar yang beraliran sains dalam bidang kejuruteraan dan teknologi berhadapandengan kandungan silibus pembelajaran yang lebih rumit dan berat berbandingan dengan bidang-bidang lain. Ketidakupayaan dan kelemahan pelajar untuk menguasai serta mahir dalam teori dan pengiraan menyebabkan pelajar merasa bimbang dan murung yang berterusan tentang pencapaian akademik yang dijangka akan menurun serta kerjaya masa depan mereka (Wan Muda dan Azmi, 2017).

Kajian yang lebih mendalam dilakukan oleh Vitasari, *et al* (2010) untuk mengkaji hubungan antara kebimbangan terhadap pembelajaran dan pencapaian akademik dalam kalangan pelajar kejuruteraan dengan melibatkan sebanyak 205 pelajar daripada sebuah universiti teknikal (MTUN) di Malaysia. Hasil kajian mendapati bahawa terdapat hubungan negatif antara kebimbangan pelajar dan pencapaian akademik. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahawa pelajar mempunyai tahap kebimbangan yang tinggi menyebabkan pencapaian akademik yang rendah.

Hasil kajian yang sama juga diperolehi dalam kajian Omar dan Mustaffa (2006) di mana dapatan kajiannya menunjukkan bahawa 26.1% pelajar IPTA yang mempunyai gejala kebimbangan dan 18.9% pelajar yang kemurungan menghadapi penurunan prestasi akademik. Hasil kajian ini juga setara dengan kajian daripada Ali, *et al* (2011); Al-Qaisy (2011); Shamsuddin, *et al* (2013); Hernandez, *et al* (2020); Agnafors dan Barmark (2021) yang menyimpulkan bahawa masalah kebimbangan menyebabkan prestasi akademik pelajar menurun secara mendadak.

Masalah kesihatan mental yang mempunyai kaitan dengan kelemahan pencapaian akademik disebabkan oleh gangguan terhadap pemikiran, perasaan dan tingkah laku sehingga mengganggu fungsi normal dan kehidupan harian seseorang pelajar (*Malaysia Mental Health Association*, 2013). Terdapat beberapa faktor atau punca yang menyebabkan masalah kesihatan mental akan mempengaruhi pencapaian

akademik pelajar, antaranya adalah faktor fizikal dan biologikal (Selvarajo dan Kamarul Arifain, 2020; Mind Wise, 2015; Azhar, 2014), sosial dan persekitaran (Abdul Kadir et al, 2018; Cheng & Cheng, 2017; Kumar & Bhukar, 2013), hubungan interpersonal (Son *et al*, 2020; Ali, *et al*, 2014; Shamsuddin, *et al*, 2013), dan akademik (Johari & Ahmad, 2019; Cheng & Cheng, 2017; Samsudin & Kevin Tan, 2016; Shamsuddin, *et al*, 2013; Kumar & Bhukar, 2013;). Faktor-faktor yang mempengaruhi kesihatan mental seseorang pelajar merupakan punca utama yang menjejaskan kesejahteraan hidup dan pencapaian akademik pelajar. Dapatan daripada kajian di Amerika Syarikat menunjukkan bahawa 50% pelajar yang berumur 14 tahun dan ke atas mengalami masalah kesihatan mental disebabkan oleh kemerosotan pencapaian akademik (*U.S. Department of Education*, 2006).

Selain daripada kesan terhadap pencapaian akademik, masalah kesihatan mental juga akan mendatangkan masalah dari aspek fizikal seperti kesukaran untuk menumpu perhatian, kehadiran kelas yang rendah dan sakit kepala. Keadaan ini boleh mengakibatkan penyakit kronik jika gejala tersebut dianggap sebagai masalah kesihatan biasa. Masalah kesihatan mental yang serius akan menyebabkan seseorang kehilangan kawalan sendiri sehingga melakukan sesuatu perkara yang boleh membahayakan nyawa sendiri. Menurut Nor Ashaha (2019), isu kesihatan mental di Malaysia khususnya dalam kalangan anak muda amat serius dan perlu ditangani secara berkesan oleh semua pihak, lebih-lebih lagi apabila Kajian Kesihatan Mental Kebangsaan pada tahun 2017 menunjukkan sekurang-kurangnya 10% daripada 5.5 juta belia di negara ini pernah terfikir untuk membunuh diri. Hasil kajian selaras dengan Abdul Ghani (2013) dan Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia (2019) mendapati bahawa pelajar yang berumur 16 hingga 25 tahun merupakan golongan berisiko tinggi dalam membunuh diri atas pelbagai sebab dan salah satunya adalah berkaitan dengan masalah kesihatan mental.

Salah satu faktor yang menyebabkan masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Malaysia yang semakin meningkat adalah kekurangan pengetahuan tentang kepentingan penjagaan kesihatan mental dan kurang inisiatif untuk mengambil berat terhadap kesihatan mental diri sendiri. Menurut Haji Talib dan Abdullah @ Mohd Nor (2020), Abdul Hamid (2019), Meor Safari *et al* (2011), kekurangan pengetahuan maklumat tentang kesihatan mental dalam kalangan pelajar dan masyarakat umum bukan sahaja berlaku di Malaysia, tetapi merupakan satu isu global yang melanda setiap negara di seluruh dunia.

RUJUKAN

- A Samad, A. R. (2019). *Maksud Sukan*. Dicapai pada Januari 10, 2020 dari <https://makna.online/sukan/>.
- Abd Jamil, N. I. (2013). *Menangani Stres Menerusi Permainan Bola Sepak dalam kalangan Pelajar Universiti Tun Hussein Onn Malaysia*. Tesis Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia: Johor.
- Abd Samad, N., Harun, H., Jalani, N. H., Amiruddin, M. H., Wan Ahmad, W. M. R., & Pua, P. K. (2014). Tahap Kemahiran Insaniah Dalam Kalangan Pelajar Kejuruteraan Tahun Akhir di Politeknik Primer Malaysia. *Seminar Antarabangsa Pertama Pendidikan Teknik dan Vokasional*. 1-12.
- Abdel Wahed, W. Y., Khamis Hassan, S. (2017). Prevalence and Associated Factors of Stress, Anxiety and Depression Among Medical Fayoum University Students. *Alexandria Journal of Medicine*. 57:77-84.
- Abdul Aziz, A. R., Shafie, A. A. H., Ali, Z., & Dzainal, N. D. S. (2020). Pengalaman Nilai Agama dalam Mengatasi Kemurungan Semasa Pandemik COVID-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*. 5(12): 31-44.
- Abdul Aziz, A. R., Mohd Sukor, N., Ab Razak, N. H. (2020). Wabak Covid-19: Pengurusan Aspek Kesihatan Mental Semasa Norma Baharu. *International Journal of Social Science Research*. 2(4): 156-174.
- Abdul Ghafar, M. N., & Chong, Y.W. (2002). Perkaitan antara pengurusan masa dengan pencapaian akademik pelajar UTM. *Jurnal Pendidikan*. 8: 71-92.
- Abdul Ghafar, M. N. (2003). *Reka Bentuk Tinjauan Soal Selidik Pendidikan*. Skudai: Universiti Teknologi Malaysia.
- Abdul Ghani, F. (2013). *Memahami Masalah Kesihatan Mental*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada October 7, 2014 dari

<http://www.myhealth.gov.my/index.php/memahami-masalah-kesihatan-mental>

- Abdul Ghani, M. F. & Williams, J. (2014). Harapan Murid Bermasalah Terhadap Pengajaran Guru: Satu Kajian Awal di Sebuah di Negera Maju. *Jurnal Kurikulum & Pengajaran Asia Pasifik*. 2(1): 22-43.
- Abdul Gani, F. (2020). *Bimbang Sepanjang Masa: Adakah Ia Satu Penyakit?* Dicapai pada September 3, 2021 dari <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/bimbang-sepanjang-masa-adakah-ia-satu-penyakit-245999>.
- Abdul Gani, F. (2019). *Tekanan di Tempat Kerja: Bagaimana Untuk Bertahan*. Dicapai pada Jun 19, 2021 dari <https://www.astroawani.com/berita-malaysia/tekanan-di-tempat-kerja-bagaimana-untuk-bertahan-199233>.
- Abdul Ghani, M. N. (2012). *Kemurungan*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada September 3, 2015 dari <http://www.myhealth.gov.my/mental-kemurungan/>.
- Abd Ghani, M. H., Aid, S., Miskam, N. (2018). Tahap Simptom Tekanan yang Dialami Pelajar Matematik Kejuruteraan di Politeknik Muadzam Shah, Pahang Darul Makmur. *e-Proceedings National Innovation and Invention Competition Through Exhibition*.
- Abdul Hamid, S. (2019). Tahap Kesihatan Mental Dalam Kalangan Pelajar Institus Pengajian Tinggi: Kajian Literasi. *e-Prosiding Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan 2019*. Kolej Universiti Islam Antarabangsa Selangor. 329-336
- Abdul Hamid, S. & Mohd Rhouse, S. (2005). *Punca tekanan pelajar di Universiti: Satu Perbandingan antara Gender*. Pra Sidang Persidangan Psikologi Malaysia 2005, 30 Julai – 2 Ogos 2005, Hotel Promenade, Kota Kinabalu, Sabah.
- Abdul Kadir, M.N. (2014). *Penyakit Mental*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada October 7, 2014 dari <http://www.myhealth.gov.my/index.php/kesihatan-mental/kesihatan-mental-dewasa/penyakit-mental>
- Abdul Kadir, M.N. (2012). *Kemurungan (dewasa)*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada October 7, 2014 dari <http://www.myhealth.gov.my/index.php/kemurungan>

- Abdul Kadir, M.N. (2008). *Pengurusan Stres*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada October 7, 2014 dari <http://www.myhealth.gov.my/pengurusan-stres-2/>.
- Abdul Kadir, N. B., Johan, D., Mohamad Aun, N. S., Ibrahim, N., Abdullah @ Mohd Nor, H. (2018). Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam Kalangan Remaja di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*. 32(4): 150-158.
- Abdullah, N.H. (2014). *National Health and Morbidity Survey (NHMS) is vital to the country's health planning*. Dicapai pada Januari 19, 2015 dari <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2015>
- Abdullah, S. C. (2019, March 18). *Eksklusif: UM Kena Pasti 1,000 mahasiswa miskin tegar*. Berita Harian. Dicapai pada April 1, 2019 dari <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2019/03/542329/eksklusif-um-kenal-pasti-1000-mahasiswa-miskin-tegar>.
- Abdullah, S. C., Sarabatin, M. A., & Adnan, A. S. (2019, March 17). *Eksklusif: Siswa Miskin Ikat Perut*. Berita Harian. Dicapai pada Januari 19, 2019 dari <https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2019/03/541975/eksklusif-siswa-miskin-ikat-perut>.
- Abdullah, S. F., Ahmad Shah, N., Mohamad Idaris, R. (2020). Stress and Its Relationship with The Academic Performance of Higher Institution Students. *International Journal Of Advanced Research in Education and Society*. 2(1): 61-73.
- Abdullah, Z., Mohmad Taib, M. N., Othman, I., Md Salleh, N., Yusuf, A. B., & Mohamed Hashim, A. T. (2012). *Perkembangan Pendidikan di Malaysia: Falsafah dan Dasar. Unit 2: Falsafah Pendidikan Kebangsaan: Huraian dan Penghayatan*. Universiti Pendidikan Sultan Idris, Perak.
- Adam, I. F., Md Muhayadin, N. A., Yusof, N. (2020). Analisis Faktor Penyebab Stres Dalam Kalangan Pelajar Diploma Geomatik Politeknik Tuanku Sultanah Bahiyah. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 1(3): 13-23.
- Adler, M. & Ziglio, E. (1996). *Gazing into The Oracle: The Delphi Method and Its Application to Social Policy and Public Health*. London: Jessica Kingsley Publishers.

- Aduke, F. (2015). Time Management and Students Academic Performance in Higher Institutions, Nigeria – A Case Study of Ekiti State. *International Research in Education*. 3 (2): 1-12.
- Affizal Ahmad. (2017). *Kemurungan Mengancam Kehidupan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Agnafors, S., & Barmark, M. (2021). Mental Health and Academic Performance: A Study on Selection and Causation Effects From Childhood to Early Adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 56: 857-866.
- Agolla, J. & Ongori, H. (2009). An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Student: The Case of University of Botswana. *Education Research and Review*. 4 (2): 60-70.
- Ahad, N., Hamid, M. F. A., Noor, A. M. & Lazin, Z. (2020). Analisis Faktor Tekanan Yang Mempengaruhi Pelajar Kolej KoMUNITI Negeri Johor Ketika Perintah Kawalan Pergerakan. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 2(3): 158-172.
- Ahmad Abd Malek, N. S., Abdol Raop, N., & Hassan, M. S. (2020). Peranan Kesihatan Mental Sebagai Moderator Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri. *Malaysian Journal of Social Science*. 5(1): 87-99.
- Ahmad Anuar, A. & Esa, A. (2010). Penerapan Kemahiran Insaniah di Pusat Giat Mara (PGM): Satu Analisis Perbandingan. dalam. Esa, A. & Mustafa, M.Z. (Ed). *Kemahiran Insaniah: Kajian di Institusi-Institusi Pengajian*. Batu Pahat: Penerbit UTHM. Ms 1-19
- Ahmad, M. A. (2013). *Faktor yang Mempengaruhi Perbezaan Pencapaian Akademik Pelajar Lulusan Diploma Politeknik dan Matrikulasi Terhadap Subjek Kejuruteraan*. Tesis Sarjana Pendidikan Teknikal dan Vokasional UTHM.
- Ahmad, M. F. (2016). *Basic Statistical Analysis: Step by Step using SPSS*. Penerbit UTHM, Batu Pahat, Johor.
- Ahmad, M. J., Jalani, N. H., Hasmori, A. A. (2015). TVET di Malaysia: Cabaran dan Harapan. *Seminar Kebangsaan Majlis Dekan-Dekan Pendidikan Awam 2015*. 340-346.
- Ahmad, K. (2012). Assessing Stress Among University Students American International. *Journal of Contemporary Research*. 2 (2): 43-46.
- Ahmad Mahdzan, A. (2002). *Kaedah Penyelidikan Sosioekonomi*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.

- Ahmad Tharbe, I. H. (2006). Coping with Stress: Are Our Student Proactive? *Jurnal Masalah Pendidikan*. 57-66.
- Ahmad Zaidi, H. (2021). *Elak Kanak-Kanak Murung Menyendiri*. Dicapai pada Jun 15, 2021 dari <https://www.bharian.com.my/wanita/keluarga/2021/04/811935/elak-kanak-kanak-murung-menyendiri>.
- Ahmed, A. L., Md Yusof, Z., Misiran, M., & Mahmuddin, M. (2019). Stress Determinants Among University Students in Universiti Utara Malaysia. *Asian People Journal*. 2(2): 9-17.
- Ahmed, G., Negash, A., Kerebih, H., Alemu, D., & Tesfaye, Y. (2020). Prevalence and Associated Factors of Depression Among Jimma University Students. A Cross Sectional Study. *International Journal of Mental Health Systems*. 14 (52): 1-10.
- Ahuja, R. (2010). *Research Method*. New Delhi: Rawat Publication.
- Aina, M. (2013). *Cara Menguruskan Kewangan Untuk Pelajar Universiti/Kolej*. Dicapai pada Disember 10, 2017 dari <https://www.wanista.com/2013/23896/tips-cara-menguruskan-kewangan-untuk-pelajar-universitikolej/>.
- Aisha, N. F., & Ruslan, R. (2020). Faktor-Faktor Tekanan Kerja Yang Mempengaruhi Keseimbangan Kehidupan Kerja Dalam Kalangan Jururawat. *Research in Management of Technologu and Business*. 1(1): 381-390.
- Ajmal, M., & Ahmad, S. (2019). Exploration of Anxiety Factors among Students of Distance Learning: A Case Stdudy of Allama Iqbal Open University. *Bulletin of Education and Research*. 41(2): 67-78.
- Albert Kassim, S. S. (2018). *Tersentuh Hati Kisah Pelajat IPTA ini, Sebungkus Mi Segera Makan 2 Kali, Air Milo Sangat Sedap*. Dicapai pada November 24, 2018 dari <https://www.mstar.com.my/lokal/semasa/2018/11/23/ikat-perut>.
- Ali, A., Rao, M.H., Ali, S., Ahmed, T., Safi, M., Malik, A., & Husan, B. (2014). Prevalence of Anxiety and Depression and their Associated Risk Factors among Engineering Student in Karachi, Pakistan. *International Journal of Emerging Technology and Advanced Engineering*. 4 (9): 52-55.
- Ali, N., Yusuf, R., Ali, H. (2008). Pola Bekerja Sambilan Kalangan Pelajar Sekolah Menengah di Daerah Melaka Tengah dan Implikasinya Terhadap Prestasi Pembelajaran di Sekolah. *Jurnal Sains Sosial dan Kemanusiaan*, 3(1). P.12

- Ali., R. (2011). *Faktor-Faktor Yang Mendorong Tekanan Kerja (Stres) Di Kalangan Guru-Guru Sekolah Menengah Di Daerah Pasir Puteh*. Open Universiti Malaysia.
- Allchin (1975). *Some Observation On Depression and Suicide In Adolescents*. Dalam Meyerson, S. *Adolescence and breakdown*. London: George Allen & Unwin Ltd., pp. 88-94.
- Allen, J. D. (2005). Grades as valid measure of academic achievement of classroom learning. *The Clearing House*, 78 (5), 218-223.
- Al-Qaisy, L. M. (2011). The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. *International Journal of Psychology and Couselling*. 3 (5): 96-100.
- Al-Naggar, R. A., & Al-Naggar, D. H. (2012). Prevalence and Associated Factors of Emotional Disorder Among Malaysian University Student. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medical & Public Health*. 4 (7): 1401-1411.
- American College Health Association (2018). *Spring 2018 National College Health Assessment*. Reference Group Executive Summary. 1-17.
- American Education Research Association, American Psychology Association & National Council on Measurement in Education (1999). *Standards for Education and Psychological Testing* (2nd Edition). Washinton, DC: American Psychological Association.
- American Psychological Association (2008). Depression and How Psychotherapy and Other Treatment Can Help People Recover. Dicapai pada Desember 12, 2014 dari <https://www.apa.org/practice/programs/campaign/fyi-depression.pdf>
- American Psychology Association. (2014). *Stress: The Different Kind of Stress*. Dicapai pada Januari 22, 2015 daripada <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>.
- American Psychological Association (2013). *College student's mental health is a growing concern, survey finds*. Dicapai pada Januari 20, 2015 dari <http://www.apa.org/monitor/2013/06/college-students.aspx>.
- Amiruddin, M. H., Ngadiran, I. A., Zainuddin, F. L., Gagdiman, N. (2016). Tahap Kemahiran Generik Pelajar Malaysia dalam Proses Pengajaran dan

- Pembelajaran: Kajian Kes Pelajar Institut Kemahiran Mara, Johor Bahru. *Malaysia Journal of Society and Space*. 12 (3): 111-121.
- Amran, I. M. (2021). *Hobi, Bersenam dapat Mengurangkan Stres*. Dicapai pada September 15, 2021 dari <https://www.kosmo.com.my/2021/07/09/hobi-bersenam-dapat-mengurangkan-stres/>.
- Andexer, C. (2016). *Mental Health Patients in Malaysia have Doubled Over Ten Years*. Dicapai pada Januari 15, 2017 dari <https://today.mims.com/nhms--mental-health-patients-in-malaysia-have-doubled-over-ten-years>.
- Andrew, R. (2013). *Common Health Partnerships 2013*. Dicapai pada Januari 25, 2015 dari http://www.commonwealthhealth.org/ebook//CHP13_ebook/#/1/.
- Andrews, B., & Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*. 95 (4): 509-522.
- Anoita, B. S., Tiatri, S., Sari, M. P. (2020). The Relationship BetWEEN Fear of Failure and Student Academic Achievement With Procrastination as Mediating Variable. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 478: 538-543.
- Anxiety and Depression Association of America (2015). *Tips of Manage Anxiety and Stress*. Dicapai pada July 15, 2015 dari <http://www.adaa.org/tips-manage-anxiety-and-stress>.
- Ariff, R. (2017). *10 Langkah ke Arah Kesihatan Mental yang Positif*. Dicapai pada Januari 10, 2018 dari <http://www.bside.my/post/10-langkah-ke-arrah-mental-positif>.
- Aris, M. (2011). *Pengesanan Tahap, Punca dan Simptom Stres Serta Perlaksanaan Modul Latihan Kemahiran Mengawal Stres Kehidupan Guru*. Universiti Teknologi Malaysia.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of Depression, Anxiety and Stress Among University Students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 36(5): 971-976.
- Attalla, S. M., Ruhi, S., Che Mud, C. N. F. (2020). Effect of Cigarette Smoking on The Academic Achievement Among Management and Science University Students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciencs*. 16(SUPP7): 18-22.

- Audrain-McGovern, J., Rodriguez, D., Tercyak, K.P., Cueves, J., Rodgers, K., & Patterson, F. (2004). Identifying and Characterizing Adolescent Smoking Trajectories. *Cancer Epidemiology Biomarkers Prevention*. 13 (1): 2023-2034.
- Australian Psychological Society. (2012). *Understanding and Managing Stress*. Dicapai pada Januari 22, 2015 dari <https://www.psychology.org.au/Assets/Files/StressTipSheet.pdf>.
- Awaluddin, S. M., Abdul Ghani, M. K. A., & Salleh, R. (2017). *National Health & Morbidity Survey*. Institut Kesihatan Umum. Dicapai pada Februari 14, 2017 dari <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2017>.
- Awang, Z. (2012). *Research Methodology and Data Analysis*. 2nd Edition. Selangor. Penerbit Press, Universiti Teknologi MARA.
- Aysan, F., Thompson, D., & Hamarat, E., (2001). Test anxiety, coping strategies, and perceived health in a group of high school students: a Turkish sample. *Journal of Genetic Psychology*. 162 (4): 402–411.
- Azen, R. & Budescu, D. V. (2003). The Dominance Analysis Approach for Comparing Predictors in Multiple Regression. *Psychological Methods*, 8(2), 129-148. Doi: 10.1037/1082-989X.8.2.129.
- Azhar, S. (2014). *Siswa Ikat Perut Kerana Kos Makanan*. Dicapai pada November 15, 2014 dari <https://www.malaysiakini.com/news/278568>.
- Bahagian Fiskal dan Ekonomi (2019). *Tinjauan Kewangan 2020*: Kementerian Kewangan Malaysia
- Bahagian Pendidikan Kesihatan (2017). *Senaman*. Dicapai pada November 15, 2020 dari <https://www.infosihat.gov.my/senaman.html>.
- Bahari, F., Balan, R., & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang dialami Pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*. 13: 46-62.
- Bailey, C. (2013). *9 Stress Relief Strategies that actually Work*. Dicapai pada September 15, 2014 dari <http://alifeofproductivity.com/9-stress-relief-strategies-that-actually-work/#>.
- Balaji, N., Murthy, P. S., Kumar, .D. N., Chaudhury, S. (2019). Perceived Stress, Anxiety, and Coping States in Medical and Engineering Students During Examinations. *Industrial Psychiatry Journal*. 28 (1): 86-97.

- Barlow, D. H. (2002). Unravelling the mysteries of Anxiety and its disorders from the prespective of emotion theory. *American Psychologist*. 55 (11): 1247-1263.
- Bashah, B. (2012). *Senaman & Kesihatan*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada Disember 9, 2015 dari <http://www.myhealth.gov.my/senaman-a-kesihatan/>.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The Prevalence and Socio-Demographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress Among a Group of University Students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 43(8): 667-672.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An Inventory for Measuring Depression. *Archives of General Psychiatry*. 4, 561-571.
- Behere, P. B., Das, A., Yadav, R. & Behere, A. P. (2013). Religion and Mental Health. *Indian Journal Psychiatry*. 55 (2): 187-194.
- Benton, S. (2019). Promoting Student Wellbeing in Veterinary Technology. *Journal for Research and Practice in College Teaching*. 4(1): 23-39.
- Bevans, R. (2020). *An Introduction to Multiple linear Regression*. Dicapai pada Mei 15, 2020 dari <https://www.scribbr.com/statistics/multiple-linear-regression/>.
- Bilsker, D. (2007). *Dealing with Depression: Antidepressant Skills For Teens*. Child and Youth Mental Health Branch: Ministry of Children and Family Development. Dicapai pada Julai 11, 2015 dari http://www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/current_initiatives.htm.
- Birhanu, a., Hassein, K. Prevalence and Factors Associated to Depression Among Ambo University Students, Ambo, West Ethiopia. *Journal of Health, Medicine and Nursing*. 25 (21): 26-34.
- Bojadziev, G. & Bojadziev, M. (2007). *Fuzzy Set For Business, Finance and Management*. Singapore. World Scientific Publishing Co. Pte. Ltd.
- Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, N.K., Ozdel, L., Ergin, A., Ergin, N., Atesci, F., & Karadag, F., (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and socio-demographic correlates. *Croatian Medical Journal*. 46 (1): 96–100.
- Boyd, R., & Semmler, S. (2006). *Knowledge of section 23 of the mental health act*. Elsevier. College of Emergency Nursing Australia. Australia. Dicapai pada Disember 12, 2014 dari DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.aenj.2005.12.001>.

- Brende, B. (2015). Why Education is The Key to Development. World Economic Forum. Dicapai pada Desember 15, 2015 dari <http://www.weforum.org/agenda/2015/07/why-education-is-the-key-to-development/>
- Brito, C. R., Ciampi, M. M., Feldgen, M., Clua, O., Santos H. D., dan Barros, V. A. (2021). The Future of Engineering Education: Current Challenges and Opportunities. *2021 IEEE World Conference on Engineering Education*. 1-6. DOI: 10.1109/EDUNINE51952.2021.9429091.
- Brook, D. W., Brook, J. S., Zhang, C., Whiteman, M., Cohen, P., & Finch, S. J. (2008). Development Trajectories of Cigarette Smoking from Adolescence to the Early Thirties: Personalities and Behavioural Risk Factors. *Journal of the Society for Research on Nicotine and Tobacco*. 8 (11): 1283-1291.
- Bruce, D. F. (2021). *Types of Depression*. Dicapai pada Julai 31, 2021 dari <https://www.webmd.com/depression/guide/depression-types>.
- Bruce, D. F. (2021). *Dysthymia (Mild, Chronic Depression)*. Dicapai pada Oktober 2, 2021 dari <https://www.webmd.com/depression/guide/chronic-depression-dysthymia>.
- Budescu, D. V. (1993). Dominance Analysis: A New Approach to The Problem of Relative Importance of Predictors in Multiple Regression. *Psychological Bulletin*, 114(3), 542-551.
- Bullare @ Bahari, F., Ismail, R., Madlan @Endalan, L., & Lajuma, S. (2015). Strategi Daya Tindak Remaja Sekolah dan Hubungannya Dengan Kemurungan. *Journal Psikologi Malaysia*. 29(1): 21-38.
- Burges, K. (2017). *Religion and Mental Illness From A Complex Relationship*. Dicapai pada November 1, 2018 dari <https://www.kansas.com/news/local/article150515682.html>.
- Centers for Disease Control and Prevention (2015). *Injury Prevention & Control: Division of Violence Prevention: Coping With Stress*. Dicapai pada November 1, 2015 dari http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Depression*. Dicapai pada Februari 2, 2015 dari <http://www.cdc.gov/mentalhealth/basics/mental-illness/depression.htm>.

- Center for Collegiate Mental Health (2014). *Laporan Persidangan 2014*. Dicapai pada Februari 10, 2015 dari <http://ccmh.psu.edu/wp-content/uploads/sites/3058/2015/02/2014-CCMH-Annual-Report.pdf>.
- Chan, L. Y. (2020). *Jangan Letak Harapan Terlalu Tinggi pada Anak*. Dicapai pada Januari 14, 2021 dari <https://www.nadibangiukm.com/post/jangan-letak-harapan-terlalu-tinggi-pada-anak>.
- Chang, D. W., Sirat, M., Abdul Razak, D. (2018). Education in Malaysia Towards a Developed Nation. *Economics Working Paper*. ISEAS Yusof Ishak Institute.
- Chang, H. K., Young, E. S., & Yoo, J. J. (2021). The Effect of College Students Physical Activity Level on Depression and Personal Relationships. *Healthcare*. 9(526): 1-11
- Chang, P. L., Hsu, C. W. & Chang, P. C. (2011). Fuzzy Delphi method for evaluating hydrogen production technologies. *International Journal of Hydrogen Energy*. 36 (21): 14172 – 14179.
- Chankseliani, M., Qoraboyev, I., Gimranova, D. (2020). Higher Education Contribution to Local, National, and Global Development: New Empirical and Conceptual Insights. *Higher Education*. 81:109-127.
- Cheng, C. H. & Lin, Y. (2002). Evaluating the Best Main Battle Tank Using Fuzzy Decision Theory with Linguistic Criteria Evaluation. *European Journal of Operational Research*. 142(1): 74-86.
- Cheng, C. S. (1999). *Life Stress of and Guidance for Adolescents*. Taipei: Psychological Publishing Co. Ltd.
- Cheng, S. V., Cheng, F. F. (2017). What Causes Stress in Malaysian Students and it Effect on Academic Performance: A Case Revisited. *Advanced Journal of Technical and Vocational Education*. 1 (1): 155-160.
- Cheng, Y. Q. (2010). *Psychological Issues Rising Among Students*. Dicapai pada Ogos 15, 2015 dari http://www.chinadaily.com.cn/china/2010-03/10/content_9563769.htm.
- Chertoff, J. (2020). *10 Aerobic Exercise Examples: How to, Benefits, and More*. Dicapai pada Disember 10, 2020 dari <https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/aerobic-exercise-examples>.
- Chew, P. H. (2018). *You Can Overcome Depression*. Johor Bahru, Johor. People Book House Sdn Bhd.

- Chhabra, S. (2020). Psychological Implications of COVID-19 Pandemic – A Wide Spectrum of Manifestations. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*. 9(33), 2386-2391.
- Chi, A., Bahjat, A., & Matsui, Y. (2011). Quality Management Practices and Competitive Performance: Empirical Evidence from Japanese Manufacturing Companies. *International Journal of Production Economics*, 133 (2), 518-529.
- Christie, H., Munro, M., & Rettig, H. (2002). Accommodating Students. *Journal of Youth Studies*. 5(2): 209-235.
- Chow, H. P. H. (2005). Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: A Multivariate Analysis. *Social Indicators Research*. 70 (2): 139-150.
- Chu, H. C., Hwang, G. J. (2008). A Delphi-Based Approach to Developing Expert Systems with the Cooperation of Multiple Experts. *Expert Systems with Applications*, 34:28, 26-40.
- Chua, Y. P. (2009). *Statistik Penyelidikan Lanjutan: Ujian Regresi, Analisis Faktor & Analisis SEM*. Kuala Lumpur. McGraw-Hill
- Chua, Y. P. (2011). *Kaedah dan Statistik Penyelidik*. Edisi Kedua. Kuala Lumpur. McGraw-Hill
- Cirino, E. (2018). *Everything You Need to Know About Anxiety*. Dicapai pada Jun 19, 2020 dari <https://www.healthline.com/health/anxiety-symptoms>.
- Ciptono, A., Setiyono, S., Nurhidayati, F., Vikaliana, R. (2019). Fuzzy Delphi Method in Education: A Mapping. *Journal of Physics: Conference Series*. Doi:10.1088/1742-6596/1360/1/012029.
- Coelho, S. (2020). *Types of Anxiety Disorder*. Dicapai pada Januari 15, 2021 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/types-of-anxiety>.
- Cohen, J. (2006). *Social, Emotional, Ethical and Academic Education: Creating a Climate for Learning, Participating in Democracy and Well-being*. Dicapai pada Januari 12, 2015 dari <http://www.schoolclimate.org/climate/documents/policy/cohen-HE-Paper-7-06.pdf>.
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research Method in Education*. London: Croom Helm. 233-244.

- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2001). *Research Methods in Education* (5th Ed). London: Routledge Falmer.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2013). *Research Methods in Education* (7th Ed.). London: Routledge Falmer.
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2009). *Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement* (7th ed.). McGraw-Hill Companies, Inc.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social*. 24(4), 385-396.
- Community Health Center. (2010). *Stress and Stress Management*. Dicapai pada June 15, 2014 dari <http://www.de-stress.ca>.
- Cook, S. (2011). *Revise Sociology: Ecaluation of Unstructured Interviews*. Dicapai pada May 15, 2015 dari <https://revisesociology.wordpress.com/2011/05/04/8-evaluation-of-unstructured-interviews/>
- Cooper, D. R., dan Schindler, P. S. (1998). *Business Research Method*. Edisi Ke-6. Singapura: Irwin McGraw Hill.
- Cooper, D. R., dan Schindler, P. S. (2011). *Business Research Method*. Edisi Ke-11. Singapura: Irwin McGraw Hill.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques to developing grounded theory* (3rd Ed.). Los Angeles, CA: Sage.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London : Mac Millan.
- Creswell, J. W. (2008). *Education research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. Third Edition: Pearson International Inc.
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches*. Six Edition: Los Angeles: Sage Publication.
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches*. Fouth Edition: Los Angeles: Sage Publication.
- Creswell, J. W. (2014). *Education research: Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research*. 5th Edition: Pearson International Inc. USA.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 2nd Edition. Singapore: SAGE Publication.

- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2013). *Best Practices for Mixed Methods Research in The Health Sciences 2011*. Bethesda National Institutes of Health, 1-37.
- Creswell, J. W. & Creswell, D. J. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches* (2nd Edition). Pearson International Inc. USA.
- Crystal, D. S., Chen, C., Fuligni, A. J., Stevenson, H. W., Hsu, C., Ko, H., Kitamura, S., & Kimura, S. (1994). Psychological maladjustment and academic achievement: a cross-cultural study of Japanese, Chinese, and American high school students. *Child Development*. 65 (3): 738 – 753.
- Cummings, L. (1985). Qualitative Research in the Infant Classrooms: A Personal Account. Dlm. Burgess, R. (pnyt). *Issue in Educational Research: Qualitative Methods*. Hlm 216-250. Lewes: Falmer.
- Da Cruz, M. R. P., Ferreira, J. J., & Azevedo, S. G. (2013). Key Factors of Seaport Competitiveness Based on Stakeholder Perspective: An Analytic Hierarchy Process (AHP) Model. *Maritime Economic & Logistics*. 15(4): 416-443.
- Dahlui, M., Jahan, N. K., Majid, H.A., Jalaludin, M. Y., Murray, L., Cantwell, M., Su, T. T., & Al-Sadat, N. (2015). *Risk and Protective Factors for Cigarette Use In Young Adolescents in a School Setting: What Could Be Done Better?* Dicapai pada Oktober 15, 2015 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4466253/pdf/pone.0129628.pdf>.
- Danie, J. A., & Harris, R. A. (2005). Nicotine Addition and Comorbidity with Alcohol Abuse and Mental Illness. *Natural Neuroscience*. 8 (1): 1465-1470.
- Daniel, E. (2016). The Usefulness of Qualitative and Quantitative Approaches and Methods in Researching Problem-Solving Ability in Science Education Curriculum. *Journal of Education and Practice*. 7(15): 91-100.
- Darlington, R. B. (1968). Multiple Regression in Psychological Research and Practice. *Psychological Bulletin*, 69(3), 161-182.
- Daele, T. V., Audenhove, C. V., Vansteenwegen, D., Hermans, D., & Bergh, O. V. D. (2013). Effectiveness of a Six Session Stress Reduction Program for Groups. *Mental Health & Prevention*. 1: 19-25.
- Dattani, S., Ritchie, H., Roser, M. (2021). *Mental Health*. Dicapai pada Januari 16, 2021 dari <https://ourworldindata.org/mental-health#citation>.

- David Pilgrim (2009). *Key Concept of Mental Health*. (2nd Ed.). London, SAGE Publication Ltd.
- DeJonckheere, M. Vaughn, L. M. (2019). Semistructured Interview In Primary Care Research: A Balance of Relationship and Rigour. *Family Medicine and Community Health*. Doi:10.1136/fmch-2018-000057.
- Denzin, N. K. (2001). *Handbook of qualitative research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd.
- Dewan Bahasa dan Pustaka (2021). *Kamus Dewan Edisi Keempat: Kemurungan*. Dicapai pada Mar 5, 2021 dari <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=kebimbangan>.
- Dewan Bahasa dan Pustaka (2021). *Kamus Dewan Edisi Keempat: Stres*. Dicapai pada Mar 5, 2021 dari <https://prpm.dbp.gov.my/cari1?keyword=stres>.
- Diapers, D. I. (2015). Masalah Kemurungan Remaja. Dicapai pada Januari 15, 2015 dari <http://www.ehomemakers.net/my/article.php?id=130>
- Djaali, & Pudji, M. (2008). *Pengukuran dalam bidang pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Dolnicar, S., Grun, B., Leisch, F., & Rossiter, J. (2011). Three good reasons not to use five and seven point likert items. CAUTHE 2011: 21th CAUTHE National Conference, Adelaide, Australia.
- Dowdle, L. (2017). *Stress can Have Positive Effects on Students*. Dicapai pada Mar 15, 2020 dari <https://thetrumpetwlu.org/4284/opinion/stress-can-positive-effects-students/>.
- Downey, J. (2008). Premium Choice Anxiety. The Times (London). Dicapai pada Januari 25, 2015 dari <http://www.selfgrowth.com/articles/Gates26.html>.
- Drucker, P. F. (1992). *The Effective Executive*. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd. Ermawan.
- Dube, R. (2015). *Science Proves that Playing Video Games Reduces Your Stress*. Dicapai pada Oktober 15, 2015 dari <http://www.makeuseof.com/tag/video-game-stress-reduction-need-start-playing-right-now/>.
- Edwards, M. J. & Holden, R. R. (2001). Coping, Meaning in Life, and Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences. *Journal of Clinical Psychology*. 59 (12): 1517-1534.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., Gollust, S., & Hefner, J., (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety and suicidality among university students. *The American Journal of Orthopsychiatry*. 77 (4): 534–542.

- Elias, H., Wong, S. P., Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement Among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Social and Behavioral Sciences*. 29: 646-655.
- Elkins, I.J., McGue, M., & Iacono, W.G. (2007). Prospective effects of Attention-Deficit/ Hyperactive Disorder, Conduct Disorder, and Sex on Adolescent Substance Use and Abuse. *Archives of General Psychiatry*. 64 (10): 1145-1152.
- Endal, A. M. A. (2017). *Kaunseling Trauma*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada Januari 11, 2018 dari <http://www.myhealth.gov.my/kaunseling-trauma/>.
- Esa, A. (2007). Penerapan Kemahiran Generik Menerusi Ko-kurikulum Di Politeknik Bagi Memenuhi Keperluan Industri Di Malaysia.
- Eshak, Z., Zain, A., & Hashim, N. A. (2020). Use of Delphi Fuzzy Technique in Selection of Key Components of Self-Defense Training for Preschool Child Sex Education. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*. 9(2): 179-191.
- Esia-Donkoh, K., Yelkper, D., & Esia-Donkoh, K. (2011). Coping with Stress: Strategies Adopted by Students at the Winneba Campus of University of Education, Winneba, Ghana. *US-China Education Review B*, 2(2011). 290-299.
- Estrada, C. A.M., Lomboy, M. F. T., Gregorio, E. R., Amalia, E., Leynes, C. R., Quizon, R. R., & Kobayashi, J. (2019). Religious Education can Contribute to Adolescent Mental Health In School Settings. *International Journal of Mental Health System*. 13 (28) DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0286-7>.
- Ewalds-KKvst, B.M. (2014). *What can I do When the F Statistic is Not Significant in the ANOVA Table in Multiple Regression*. ResearchGate. Dicapai pada 1 June 2018 dari https://www.researchgate.net/post/What_can_I_do_when_the_F_statistic_is_not_significant_in_the_ANOVA_table_in_multiple_regression.
- Fadzil, A. (2009). *Peranan Ibubapa dalam Pendidikan Anak-anak. Materi Diskusi Konvensyen Keibubapaan Peringkat Negeri Sabah*. Dicapai pada 24 Disember 2014 dari <http://mattanjo.wordpress.com/mapin/peranan-ibubapa-dalam-pendidikan-anak-anak/>.
- Fariza Md. Sham. (2019). Murung Tanda Jiwa Tidak Tenang. *Berita Harian* pp. 65

- Fauzi, M. N. H. (2017). *Kerangka Kompetensi Kemahiran Teknikal dalam Kalangan Pelajar Kejuruteraan Elektrik di Politeknik Kearsah Memenuhi Keperluan Industri*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia: Tesis Doktor Falsafah.
- Fauzi, M. S. O. (2004). *Psikologi Kejuruteraan Membantu Membina Ketahanan Mental Atlet*. Selangor: Karisma Publication.
- Felman, A. (2020). *What is Mental Health?* Dicapai pada July 18, 2020 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>.
- Felman, A. (2020). *What to know About Anxiety*. Dicapai pada September 1, 2020 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454>.
- Felman, A. (2020). *Why Stress Happens and How To Manage It*. Dicapai pada September 5, 2020 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855>.
- Ferlis, B. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang dialami Pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*. 13: 46-62.
- Field, A. (2000). Depression: Major Depression and Other Unipolar Depressions. Dicapai pada April 15, 2015 dari <http://depression.mentalhelp.net>.
- Fink-Hafner, D., Dagen, T., Dousak, M., Novak, M., Hafner-Fink, M. (2019). Delphi Method: Strengths and Weaknesses. *Journal Methodology*. 16(2): 1-19.
- Firth-Cozens, J. (1987). Emotional Distress in Junior House Officers. *British Medical Journal (Clinical Research Edition)*. 295 (6597): 533-6.
- FitzGibbon, K. (2003). *Battling Student Depression*. The Gateway. Dicapai pada September 28, 2014 dari <http://www.gateway.ualberta.ca/view/php?aid=831>.
- Fontana, A., dan Frey, J. H. (1994). *Interviewing the art of science*. In Denzin, N.K. and Lincoln, Y.S. (eds) *Handbook of Qualitative Research*, pp. 361-376.
- Foster, C. & Spencer, L. (2003). Are Undergraduate Engineering Student at Greater Risk for Heart Disease than other Undergraduate Student? *Journal of Engineering Education*. 92 (1): 73-77.
- Fowler, F. J. Jr. (1998). *Survey research method*. Beverly Hill. C.A: Sage Publication.
- Frieze, S. (2015). How Trauma Affects Student Learning and Behaviour. *Journal of Graduate Studies in Education*. 7 (2): 27-34.
- Fullan, M. (1991). *The new meaning of education change*. Edisi Ke-2. London: Cassell.
- Galera, C., Bouvard, M. P., Messiah, A., & Fomboone, E. (2008). Hyperactivity-Inattention Symptoms in Childhood and Substance Use in Adolescence: The Youth Gazel Cohort. *Drug Alcohol Dependence*. 94 (1-3): 30-37.

- Gall, M. D., Borg, W. R., & Gall, J. P. (2003). *Educational research: An introduction*. (7th Edition). White Plains, New York: Longman.
- Gallagher, T. D. (1998). A Pilot Study of a Yoga and Meditation Intervention for Dementia Caregiver Stress. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (6), 677-687.
- Gan, G.G., & Hue, Y. L. (2018). Anxiety, Depression and Quality of Life of Medical Students in Malaysia. *Medical Journal Malaysia*. 74(1): 57-61.
- Gan, W. K., Mohd Taib, M. N., Mohd Shariff, Z., & Abu Saad, H. (2011). Disordered Eating Behaviors, Depression, Anxiety and Stress Among Malaysian University Student. *The College Student Journal*. 45(2): 296-309.
- Ganasan, H. M., & Azman, N. (2021). Kesihatan Mental dan Motivasi Pelajar Semasa Pembelajaran Dalam Talian Sepanjang Pandemik Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*. 6(10): 25-40.
- Ganesan, Y., Talwar, P., Fauzan, N., & Onn, Y. B. (2018). A Study on Stress Level and Coping Strategies among Undergraduate Students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*. 3(2), 37-47.
- Gao, W. J., Ping, S. Q., & Liu, X. Q. (2020). Gender Differences in Depression, Anxiety, and Stress Among College Students: A Longitudinal Study From China. *Journal of Affective Disorders*. 263: 292-300.
- Gardner, T. W., Dishion, T. J., & Posner, M.I. (2006). Attention and Adolescent Tobacco Use: A Potential Self-Regulatory Dynamic Underlying Nicotine Addiction. *Addictive Behaviors*. 31 (3): 531-536.
- George, D. & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Steps by Step A Simple Guide and Reference* (10th Edition). Boston: Pearson.
- Ghazali, A. (2019). *Berpotensi Ragut Nyawa Sendiri*. Dicapai pada April 14, 2019 dari <https://www.sinarharian.com.my/article/9228/LIFESTYLE/Sinar-Aktif/Berpotensi-ragut-nyawa-sendiri>.
- Ghazali, Y., Rahimi, N. M., & Muhamad Shah, P. (2010). Kebimbangan Ujian dan Motivasi Dalam Kalangan Pelajar Kursus Bahasa Arab dalam Konteks Kemahiran Lisan. *ASEAN Journal of Teaching and Learning in Higher Education*. 2 (2): 50-63.
- Ghazali, S. N. H. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres dalam Kalangan Pelajar Kursus Secara Sambilan Bidang Kejuruteraan di Politeknik Sultan Salahuddin Abdul Aziz Shah*. Tesis Ijazah Sarjana Muda Teknologi Serta Pendidikan, UTM.

- Ghiasvand, A. M., Naderi, M., Tafreshi, M. Z., Ahmadi, F. & Hosseini, M. (2017). Relationship between Time Management Skills and Anxiety and Academic Motivation of Nursing Students in Tehran. *Electron Physician*. 9(1): 3678-3684.
- Giancola, J. K., Grawitch, M. J., & Borchert, D. (2009). Dealing with the stress of College: A model for adult students. *Adult Education Quarterly*. 59 (3): 246-263.
- Goldman, L. (2019). *What is Depression and What can I do About it?* Dicapai pada Mei 19, 2021 dari <https://www.medicalnewstoday.com/articles/8933>.
- Goncalves, J. P., Lucchetti, G., Menezes, P. R., & Vallada, H. (2015). Religious and Spiritual Interventions in Mental Health Care: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Clinical Trials. *Psychol Medical Journal*. <https://doi.org/10.1017/s0033291715001166>.
- Goodman, M.S. (2015). *Types of Stressors (Eustress Vs. Distress)*. Dicapai pada Juli 20, 2015 dari <https://www.mentalhelp.net/articles/types-of-stressors-eustress-vs-distress/>.
- Good Thinking. (2020). *Types of Stress*. Dicapai pada Juli 19, 2020 dari <https://www.good-thinking.uk/types-stress/>.
- Gortner-Lahmers, A. & Zulau, C. R. (2000). Factors Associated with Academic Time Use and Academic Performance of College Student: A Recursive Approach. *Journal of College Student Development*. 41 (5): 544-556.
- Greenstein, L. (2018). *Understanding Dysthymia*. Dicapai pada Mar 20, 2018 dari <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/January-2018/Understanding-Dysthymia>.
- Greenwood, K., & Krol, N. (2020). *8 Ways Managers Can Support Employees' Mental Health*. Dicapai pada September 15, 2021 dari <https://hbr.org/2020/08/8-ways-managers-can-support-employees-mental-health>.
- Gurian, A. (2001). Depression in Adolescence: Does Gender Matter? Dicapai pada Januari 25, 2015 dari http://www.aboutourkids.org/articles/depression_in_adolescence_does_gender_matter
- Habil, M. H., & Sulaiman, A. H. (2006). *Kemurungan: Punca dan Rawatan*. Kuala Lumpur, Penerbit Universiti Malaya. p:1-48.

- Hafidzin, S. N. (2014). *Nikmat Cukup Tidur*. Dicapai pada 10 November, 2018 dari <https://www.hmetro.com.my/node/5123>.
- Hafidzin, S. N. (2019). *Bersenam atasi stres*. Dicapai pada 10 November, 2019 dari <https://www.hmetro.com.my/hati/2019/03/434908/bersenam-atasi-stres>
- Hair, J. F. (2010). *Multivariate Data Analysis*. New York: Pearson Prentice Hall.
- Haji Aripin, S. N., Yahya, S. A., Deraman, S., & Abdol Raop, N. (2021). Kecerdasan Spiritual dan Kesihatan Mental Remaja. *Jurnal Úlwan Special Issue I: Kolokium Penyelidikan Ijazah Tinggi*. 6(1): 144-154.
- Haji Talib, N. A. F., & Abdullah @ Mohd Nor, H. A. (2020). Persepsi Masyarakat dan Pesakit Terhadap Kesihatan Mental. *Jurnal Wacana Sarjana*. 4(1): 1-13.
- Halas, A. (2019). *Overloading Students With Too Much Homework Takes a Toll on Their Mental Health*. Dicapai pada Disember 10, 2019 dari <https://www.theloquitur.com/overloading-students-with-too-much-homework-takes-a-toll-on-their-mental-health/>.
- Halverson, J. L. (2019). *Dysthymic Disorder*. Dicapai pada Disember 12, 2019 dari <https://emedicine.medscape.com/article/290686-overview>.
- Hamid, N. (2018). *Aktiviti Riadah dan Rekreasi Untuk Orang Kelainan Upaya (OKU)*. Dicapai pada Mar 4, 2020 dari <http://www.myhealth.gov.my/aktiviti-riadah-dan-rekreasi-untuk-orang-kelainan-upaya-oku/>.
- Hamsan, H., Tan, P. M., & Selamat, J. (2010). Stres dan Pencapaian Akademik Mahasiswa Pembangunan Manusia Di Universiti Putra Malaysia. *Jurnal Personalita Pelajar*. 13: 57-72.
- Hamzah, R., Salehan, H., Muhaimin, A., Ahmad, H., Mad Jusoh, M. S., Latada, F. (2021). Kesihatan Mental dan Kecerdasan Spiritual Mahasiswa Di Universiti: Satu Perbandingan Antara Tahun Pengajian dan Agama. *International Jornual of Humanities Technology and Civilization*. 10(3): 18-35.
- Hanafi, N. I. (2017). *Penyalahgunaan Ubat*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada Januari 11, 2018 dari <http://www.myhealth.gov.my/penyalahgunaan-ubat/>.
- Hartley, C. A., & Phelps, E.A. (2012). Anxiety and Decision Making. *Biological Psychiatry*. 72 (12): 113-118.
- Harlina, H. S., Salam, A. , Roslan, R., Hasan, N.A., Jin, T. H., Othman, M. N. (2014). Stress and Its Association with The Academic Performance og Undergraduate

- Fourth Year Medical Students at Universiti Kebangsaan Malaysia. *The International Medical Journal Malaysia*. 13(1): 19-24.
- Hasan, A. (2012). *Insturment Penilaian Pembimbing Dalam Perlaksanaan Pembelajaran berasaskan Kerja Pelajar di Industri*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Doktor Falsafah.
- Hassan, H., Mohamad, R., Raja Mohd Ali, R. H., Abdul Talib, Y. Y., Mohamad Hsbollah, H. (2020). Factors Affecting Student's Academic Performance in Higher Education: Evidence From Accountancy Degree Programme. *International Business Education Journal*. 13(1): 1-16.
- Hassan, N. (2018). *Nampak Normal, Tapi Ini 8 Tanda Anda Mengalami 'Anxiety Disorder'*. Dicapai pada Mar 15, 2019 dari <https://siraplimau.com/tanda-depresi-anxiety-disorder/>.
- Hassni, K., Ikhwan Goh, I. N. I., Mahfar, S. H., & Mohd Aini, N. B. (2013). *Kebaikan Aktiviti Riadah dan Rekreasi*. Bahan Pengajaran Bahasa Melayu SPM. Dicapai pada September 2015 dari <http://noraini-ismail.blogspot.com/2013/04/bahagian-kebaikan-aktiviti-riadah-dan.html>.
- Hatfield, R. (2015). *Difference between State and Trait Anxiety*. Dicapai pada Ogos 29, 2015 dari <http://www.livestrong.com/article/98672-differences-between-state-anxiety-/>.
- Hatta, S. Zamzam, R., & Mohd Hatta, H. (2003). *Menjaga Kesihatan Jiwa dan Teknik Mengurus Stres*. Pahang: PTS Publication and Distribution Sdn Bhd.
- Haugaard, J. J. (2001). *Problematic behaviors during adolescence*. New York: Mcgraw-Hill Companies, Inc.
- Heath, S., & Kenyon, L. (2001). Single Young Professionals and Shared Household Living. *Journal of Youth Studies*. 4 (1): 83-100.
- Hernandez, E. V., Ortega, M. A. M., & Briceno, V. E. S. (2020). Anxiety and Academic Performance in University Students. *American International Journal of Contemporary Research*. 10(2): 8-12.
- Heywood, J. (2005). *Engineering Education: Research and Development in Curriculum and Instruction*. A John Wiley & Sons, Inc. Publication. p 26-84.
- Higuera, V. (2020). *Everything You Want to Know About Depression*. Dicapai pada Jun 15, 2020 dari <https://www.healthline.com/health/depression>.
- Hilten, L. G. (2015). *Higher Education is Key to Economic Development*. Elsevier. Dicapai pada Januari 20, 2016 dari

<https://www.elsevier.com/atlas/story/people/higher-education-is-key-to-economic-development>.

- Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2011). Forgiveness, Depression and Suicidal Behaviour among a Diverse Sample of College Students. *Journal of Clinical Psychology*. 67 (9), 896-906
- Huitt, W. (2011). *A Holistic View of Education and Schooling: Guiding Student to Develop Capacities, Acquire Virtues and Provide Service*. Dicapai pada Januari 19, 2015 dari <http://www.edpsycinteractive.org/papers/holistic-view-of-schooling-rev.pdf>.
- Ibrahim, A. K. & Nen, S. (2018). *Perepsi Pelajar terhadap Perkhidmatan Kaunseling di Universiti Kebangsaan Malaysia*. *Journal of Social Sciences and Humanities*. 15 (4): 93-103.
- Ibrahim, F., Alavi, K., & Hassan, N. (2021). *Penulisan Tesis: Kajian Kualitatif dan Kuantitatif (Cet. 3)*. Bangi: Penerbit UKM.
- Ibrahim, N. H., Ismail, K. (2010). Kebimbangan Terhadap Penggunaan Bahasa Inggeris dalam Kalangan Pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia. *Jurnal Personalia Pelajar*. 13, 73-87.
- Ibrahim, M. Z. (2012). *Tahap Penguasaan Kemahiran Insaniah Dalam Kalangan Pelajar Tahun Akhir Di Kolej Antarabangsa IKLP*. Universiti Tun Hessein Onn Malaysia. Laporan Projek Ijazah Sarjana Pendidikan Teknikal (Kejuruteraan Elektrik).
- Idaka, I. E., Egbona, A., & Bassey, P. U. (2011). Trainee Teacher's Test Anxiety and Academic Achievement in Education Test and Measurement. *American Journal of Social Issues and Humanities*. 1 (2): 174-185.
- Idid, S. A. (1992). *Kaedah Penyelidikan Komunikasi dan Sains Sosial*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Idris, K.A. (2013). *Kepentingan Kemahiran Teknikal untuk Kemajuan Ummah*. Dicapai pada Januari 15, 2016 daripada <http://www.ikim.gov.my/index.php/en/artikel/7174-kepentingan-kemahiran-teknikal-untuk-kemajuan-ummah>.
- Islam, M. A., Wah, Y. L., Wen, T.T., Claire Choo, W. Y., Abdullah, A. (2018). Factors Associated with Depression Among University Students in Malaysia: A Cross Section Study. *The 2nd International Meeting of Public Health 2016 with Theme "Public Health Perspective of Sustainable Development Goals:*

- The Challaenges and Opportunities in Asia Pacific Region*". KnE Life Sciences, p: 415-427. DOI 1018502/cls.v414.2302.
- Ismail, H., & Hassan, A. (2009). Holistic Education in Malaysia. *European Journal of Social Sciences*, 9 (2), 231-236.
- Ismail, I. (2021). *Stres itu Biasa*. Dicapai pada April 22, 2021 dari https://bkupm.upm.edu.my/artikel/stres_itu_biasa-60947.
- Ismail, R. F., Andu Rashid, R., Ishak, Z., Abd Wahab, H. (2015). Wanita dan Kemurungan dari Perspektif Jurang Gender: Simptom dan Faktor. *The Malaysian Journal of Social Administration*. 13, 78-100.
- Ismail, S. (2015). Pembangunan Insan Dalam Falsafah Pendidikan Kebangsaan. *Journal of Human Capitall Development*. 8(2): 83-99
- Ismail, W. Z. (2012). *Stres dalam kaalangan guru bimbingan dan kauseling sekolah menengah daerah Kulaijaya, Johor*. Thesis Ijazah Sarjana Pendidikan (Bimbingan dan Kauseling). Universiti Teknologi Malaysia.
- Ismail, Z. & Majid, R. (2004). *Remaja yang Berwawasan*. Edisi Pertama. Kuala Lumpur. Utusan Publication & Distributor Sdn Bhd, pp: 67-68
- Iswarya. (2020). *Classsrom Indoor Environmental Quality can Affect Teaching and Learning*. Dicapai pada Februari 15, 2021 dari <https://www.medindia.net/news/classroom-indoor-environmental-quality-can-affect-teaching-and-learning-198112-1.htm>.
- Izat, F. (2021). *Ibu Bapa Perlu Bantu Anak Capai Kecemerlangan*. Dicapai pada Mei 20, 2021 dari <https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2021/04/808696/ibu-bapa-perlu-bantu-anak-capai-kecemerlangan>.
- Jabatan Perkhidmatan Awam (2017). *Artikal Psikologi dan Kaunseling: Info Kesihatan Mental*. Dicapai pada Januari 10, 2017 dari http://www.jpa.gov.my/index.php?option=com_content&view=article&id=2633:artikel-psikologi-kaunseling&catid=525:perkhidmatan-psikologi&Itemid=849&lang=ms.
- Jasmi, K. A. (2012). Metodologi Pengumpulan Data Dalam Penyelidikan Kualitatif dalam *Kursus Penyelidikan Kualitatif Siri I 2012* di Puteri Resort Melaka on 28-29 Mac 2012. Organisasi dari Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Temenggong Ibrahim, Jalan Datin Halimah, 80350 Johor Bahru, Johor.

- Jing, S. (2020). Problems in Interpersonal Relationships of University Dormitories and Its Solutions. *Advance in Social Science Education and Humanities*. 416: 375-378.
- Job, H. (2005). *Faith and Mental Activities*. First Edition. Singapore. CCL Publications Pte. Ltd.
- Johari, M. A., & Ahmad, S. (2019). Persepsi Tekanan Akademik dan Kesejahteraan Diri di Dalam Kalangan Pelajar Universiti di Serdang, Selangor. *Journal of Social Science*. 5(1): 24-36.
- Johari, M. A., Ahmad, S., & Ismail, Z. (2021). Perkaitan Antara Sokongan Sosial Keluarga dengan Kemurungan dalam Kalangan Anggota Polis Jabatan Siasatan Jenaya Selangor. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities*. 5(9): 154-165.
- John, T & Cherian, A. (2001). *A Depressive Disorder in the Child and Adolescent Population*. Indian Pediatrics. 38: 1211-1216.
- Johnson, G. A., & Brook, G. P. (2010). Initial Scale Development: Sample Size for Pilot Studies. *Educational and Psychological Measurement*. 70 (3): 394-400.
- Johnson, R. B. & Christensen, L. (2015). *Education Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. Fifth Edition. United States of America. Sage Publication, Inc.
- Johnston, S. A., Roskowski, C., He, Z. H., Kong, L. C., Chen, W. Y. (2019). Effects of Team Sports on Anxiety, Depression, Perceived Stress, and Sleep Quality in College Students. *Journal of American College Health*.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1707836>
- Jones, H. & Twiss, B. L. (1978). *Forecasting technology for planning decision*. New York: Macmillan.
- Kamran, N. H. (2014). *Menangani Masalah Obesiti*. Dicapai pada June 18, 2014 dari <http://www.pelitabrunei.gov.bn/rencana/item/8599-menangani-masalah-obesiti>.
- Kamus Dewan. (2005). Edisi Ke-4. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Kanyakumari, D. (2017). *Depression: 40% of Malaysians will suffer from mental health issues in their lifetime*. The Star Online. Dicapai pada May 10, 2017

dari <http://www.thestar.com.my/news/nation/2017/04/02/malaysians-will-suffer-from-mental-health-issues-in-their-lifetime/>.

Karter, J. (2016). *Financial Difficulties Facing College Students Lead to Mental Health Issues*. Dicapai pada Oktober 15, 2018 dari <https://www.madinamerica.com/2016/08/financial-difficulties-facing-college-students-lead-to-mental-health-issues/>.

Karriem-Norwood. A. (2015). *Stress Symptom*. Dicapai pada Julai 15, 2015 dari http://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body?page=2.

Kauffman, J. M. (2001). *Characteristics of emotional and behavior disorders of children and youth*. Englewood Cliffs, NJ: Merrill Prentice-Hall.

Kearns, H., & Gardiner, M. (2007). Is it time well spent? The relationship between time management behaviors, perceived effectiveness and work-related moral and distress in a university context. *Higher Education Research and Development*. 26 (2): 235-247.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2004). *Kesihatan Mental Berkait dengan Kesihatan Fizikal*. Dicapai pada Mar 16, 2015 dari http://www.infosihat.gov.my/infosihat/media/buku%20kecil/M/pdf/08_kesihatanMental_BM.pdf.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2011). *Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan 2011*. Dicapai pada Febuari 12, 2015 dari www.moh.gov.my.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2015). *National Health and Morbidity Survey 2015*. Dicapai pada April 1, 2015 dari <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2015>.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2017). *Kajian Morbiditi Kesihatan Kebangsaan 2017: Kesihatan Mental Remaja*. Kuala Lumpur. Kementerian Kesihatan Malaysia.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2018). *Amalkan Cara Hidup Sihat*. Dicapai pada November 10, 2018 dari <http://www.myhealth.gov.my/amalkan-cara-hidup-sihat/>.

Kemeterian Kesihatan Malaysia (2018). *Cara Mengawal Stres*. Dicapai pada November 12, 2018 dari <http://www.myhealth.gov.my/cara-mengawal-stres/>.

Kementerian Kesihatan Malaysia (2011). *Tangani Stres Anda*. Dicapai pada November 11, 2018 dari https://www.moh.gov.my/moh/resources/Penerbitan/Rujukan/NCD/Kesihatan%20Mental/6_Panduan_Menangani_Stres.pdf.

Kementerian Kesihatan Singapore (2013). *Memahami Gangguan Kebimbangan*. Dicapai pada Januari 20, 2015 dari http://www.cgh.com.sg/Health_Library/Health_Information/Pages/HealthLibraryDetails.aspx?DID=233.

Kementerian Kesihatan Singapore (2015). *Kemurungan*. Dicapai pada Januari 15, 2015 dari http://www.cgh.com.sg/Health_Library/Health_Information/Pages/HealthLibraryDetails.aspx?DID=269

Kementerian Kesihatan Singapore (2015). *Memahami Gangguan Kebimbangan*. pada Februari 18, 2015 dari http://www.cgh.com.sg/Health_Library/Health_Information/Pages/HealthLibraryDetails.aspx?DID=233

Kementerian Pendidikan Malaysia (2001). *Falsafah Pendidikan Kebangsaan, Matlamat dan Misi*. Edisi Pertama. Pusat Perkembangan Kurikulum, Kuala Lumpur.

Kementerian Pelajaran Malaysia (2012). *Dasar Pendidikan Kebangsaan*. Edisi Ketiga. Seri Kembangan, Putrajaya: Bahagian Perancangan dan Penyelidikan Dasar Pendidikan.

Kementerian Pendidikan Malaysia (2016). *Teknik dan Vokasional*. Dicapai pada Januari 15, 2016 daripada <http://www.moe.gov.my/my/teknik-vokasional>.

Kementerian Pendidikan Malaysia (2021). *Falsafah Pendidikan Kebangsaan*. Dicapai pada September 15, 2021 daripada <https://www.moe.gov.my/index.php/dasarmenu/falsafah-pendidikan-kebangsaan>.

Ketua Pengarah Kesihatan Malaysia (2019). *Hari Kesihatan Mental Sedunia 2019*. Kenyataan Akhbar. Kementerian Kesihatan Malaysia.

Khalid, N., Abdul Rahman, N. F., Kasbun, R. (2016). Kemahiran Insaniah Pelajar Prasiswazah: Analisi Perbezaan Antara Tahun 2014 dan Tahun 2015. *International Conference on Information Technology and Multimedia*. 117-124.

- Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S., Pazhooman, S. (2019). The Relationship Between Gender, Age, Anxiety, Depression, and Academic Achievement Among Teenagers. *Journal Family Medicine and Perimary Care*. 8(3): 799-804.
- Khurshid S., Parveen, Q., Yousuf .M. I, & Chaudhry, A. G. (2015). Effects of Depression On Students' Academic Performance. *Sciences Internation Lahore*. 27 (2): 1619-1624.
- Kim, W. T. (2017). *Things You Value the Most*. Taiwan: Chinese Traditional Edition. China Sunday School Association.
- Klemenc-Ketis, Z., Kersnik, J., Eder, K., & Colaric, D. (2011). Factors Associated with Health-Related Quality of Life among University Students. *Srpski Arhiv Za Celokupno Lekarstvo*. 139 (2-4): 197-202.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices*. 2012:33. DOI: 10.5402/2012/278730.
- Konting, M. M. (1994). *Kaedah Pnyelidikan Pnedidikan*. Kuala Lumpur: Multimedia-ES Resources Sdn Bhd.
- Konting, M. M. (2000). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. Kuala Lumpur: Dewan Pustaka dan Bahasa.
- Kopper. (2002). *Ko-kaunselor Pemimpin Pelajar*. Yayasan Nurul Yakini: Portal Pendidikan Utusan. Dicapai pada Januari 15, 2015 dari <http://www.tutor.com.my/tutor/kopper/index.asp?i=7>.
- Krishnan, K. R. (2014). *Learning Self-Discipline and Time Management*. Dicapai pada February 10, 2015 dari <http://www.todayonline.com/commentary/learning-self-discipline-and-time-management>.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sports Management*. 4 (1): 5-11.
- Kuwabara, S. A., Van Voorhees, B.W., Gollan, J.K., & Alexander, G.C. (2007). A Qualitative Exploration of Depression in Emerging Adulthood: Disorder, Development, and Social Context. *General Hospital Psychiatry*. 29 (4): 317-324.
- Kyriacou, C. (2000). *Stress Building For Teacher*. Nelson Thornes Ltd. United Kingdom.

- Laal, M. (2013). Job Stress Management in Nurses. 3rd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 84: 437-442.
- Lao, Z. W. (2004). Introcuton to Mental Health (3rd Ed.). Hong Kong: Star Publication Ltd.
- Latif Anwar, N. F. (2007). *Kesan Stress terhadap Pencapaian Akdemik dan Personaliti Pelajar Politeknik*. Tesis Sarjana yang tidak diterbitkan. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia.
- Latiff, L. A., Aszahari, M. A. A., Ab Khalek, N. F., Kon, J. F., & Ibrahim, N. (2014). Prevalence of Mental Health Problems and The Associated Factors Among Undergraduate Students in A Public University, Malaysia. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*. 1 (1): 59-69.
- Lawlor, D. A., & Hopker, S. W. (2007). The Effectiveness of Exercise as An Intervention in the Management of Depression: Systematic Review and Metaragression Analysis of Randomised Controlled Trials. *British Medical Journal*. 322: 1-8.
- Lebar, O. (2006). *Penyelidik Kualitatif: Pengenalan Kepada Teori dan Method*. Tanjung Malim, Malaysia: Penerbit Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Lee, C., Wan, J., Shi, W., & Li, K. (2014). A Cross-Country Study of Competitiveness of the Shipping Industry. *Transport Policy*. 35: 366-376.
- Lee, J. G., & Abdullah, H. (2018). Penghargaan Kendiri, Strategi Kognitif Regulasi Emosi dan Kemurungan dalam Kalangan Lelaki Dewasa. *Jurnal Wacana Sarjana*. 2(3): 1-13.
- Lee, M. F., & Ahmad, R. J. (2014). *Mind Matters: An Approach to Inrease Understanding of Mental Illness among the Engineering Student*. International Intergrated Engineering Summit (IIES), 1-4 December 2014, University Tun Hussein Onn Malaysia. Johor.
- Lee, M. F., & Lai, C. S. (2017). Exploring Learners' Mental Health Profile: A Study In Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. *International Research and Innovation Summit, IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*. 226: 1-7. DOI: 10.1088/1757-899X/226/1/012194.
- Leong, H. M. (2005). *Psychologist's Notebook*. Skudai, Johor., Partners Training & Communication Sdn Bhd.

- Lester, D., (1990). Depression and suicide in college students and adolescents. *Personality and Individual Differences*. 11 (7): 757–758.
- Liew, T. K. & Teoh, A. P. (2006). Factors influencing students performance in Wawasan Open University: Does Previous Education Level, Age Group and Course Load Matters?
- Lim, C. H. (2007). *Penyelidikan Pendidikan, Pendekatan kuantitatif dan Kualitatif*. Kuala Lumpur : Mc Graw Hill Education.
- Lin, X. J., Zhang, C. Y., Song, Y., Hsu, M. L., Hui, C., Jiang, C., & Hao, Y. (2020). Stress and its Association with Academic Performance Among Dental Undergraduate Students in Fujian, China: A Cross Sectional Online Questionnaire Survey. *BMC Medical Education*. 20: 181.
- Lindberg, S. (2021). *How Does Your Environment Affect Your Mental Health*. Dicapai pada Februari 15, 2021 dari <https://www.verywellmind.com/how-your-environment-affects-your-mental-health-5093687>.
- Liu, W. K. (2013). Application of the Fuzzy Delphi Method and the Fuzzy Analytic Hierarchy Process for the Managerial Competence of Multinational Corporation Executives. *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*, 3(4): 313-317.
- Liu, X. (2003). Cigarette Smoking, Life Stress, and Behavioural Problems In Chinese Adolescents. *Journal of Adolescent Health*. 33 (3): 189-192.
- Lo, C. W. (2004). *Know More About Psychiatry*. (3rd Ed.). Star (Hong Kong) Publication Ltd. Hong Kong. ISBN: 988-97151-3-9.
- Lopez de Hierro, A. F. R., Sanchez, M., Puente-Fernandez, D., Montoya-Juarez, R., Roldan, C. A. (2021). A Fuzzy Delphi Consensus Methodology Based on a Fuzzy Ranking. *Mthematics* 2021, 9, 2323. Doi:10.3390/math9182323.
- Lovibond, S. H. & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation. ISBN 7334-1423-0.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of Negative Emotional State: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*. 33(3): 335-343.
- Lubis, K., Lubis, M. A., Taib, S.H., Khairuddin, Zakaria, I., Mohd Nor, .M. Y., Ismail, A., Abdul Rahman, Wan Abdullah, W. A. A. (2021). Dasar Falsafah

- dan Polisi Pendidikan Bersepadu: Pengalaman Malaysia. *ASEAN Comprarative Education Research Journal on Islam and Civilization*. 4(1): 1-19.
- Lumley, A. M., & Provenzano, K. (2003). Stress Management through Written Emotional Disclosure Improves Academic Performance Among Colege Student with Physical Symptoms. *Journal of Education Psychology*. 95 (3): 641-649.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Philips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlation with Academic Performance And Stress. *Journal of Education Psychology*. 84: 760-768.
- Mahpis, N. S. dan Md Akhir, N. (2020). Hubungan Sokongan Sosial Terhadap Kemurungan dalam Kalangan Pelajar. *Jurnal Wacana Sarjana*. 4(2): 1-10.
- Malaysia Mental Health Association. (2008). *About Us*. Dicapai pada Januari 6, 2015 dari <http://mentalhealth.org.my/index.cfm?menuid=63&parentid=35>
- Malaysia Mental Health Association. (2011). *About Us*. Dicapai pada Januari 1, 2015 dari <http://mentalhealth.org.my/index.cfm?menuid=63&parentid=35>
- Malaysia Mental Health Association. (2013). *Understanding Mental Illness*. Dicapai pada Januari 2, 2015 dari <http://mmha.org.my/understanding-mental-health/understanding-mental-illness/>.
- Malaysia Mental Health Association. (2020). *Buku Panduan Kesihatan Mental*. Kuala Lumpur. p: 16-24.
- Malaysian Technical University Network (MTUN). (2014). *About Us*. Dicapai pada Oktober 15, 2014 dari <http://mtun.uthm.edu.my/about-us.html>.
- Mansor, A. (2013). *Melahirkan Modal Insan Berkualiti*. Utusan Online. Dicapai pada Februari 20, 2014 dari http://ww1.utusan.com.my/utusan/Bicara_Agama/20130515/ba_01/Melahirkan-modal-insan-berkualiti.
- Marks, H. (2021). *Stress Symptoms*. Dicapai pada August 10, 2021 dari https://www.webmd.com/balance/stress-management/stress-symptoms-effects_of-stress-on-the-body.
- Marrow, A. (2014). *Stress Definition*. Dicapai pada September 30, 2014 dari <http://dying.about.com/od/glossary/g/stress.htm>.
- Mat Hayin, N. A. (2020). *Tumbesaran Terbantut*. Dicapai pada Januari 11, 2021 dari <https://www.hmetro.com.my/sihat/2020/11/638966/tumbesaran-terbantut>.

- Mayo Clinic (2019). *Depression (Major depressive disorder): Definition*. Dicapai pada April 10, 2019 dari <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/basics/definition/con-20032977>
- McCormik, J., Ayres, P. L. & Beechey, B. (2006). Teaching Self-Efficacy, Stress and Coping in A Major Curriculum Reform: Applying theory to context. *Journal of Education Adminstration*. 44(1): 53-57.
- McEwen, B. S., & Karatsoreos, I. N. (2020). *What is Strss?* In: Choukèr A. (eds) Stress Challenges and Immunity in Space. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-16996-1_4
- McLead, S. (2014). *The Interview Method*. Dicapai pada Disember 10, 2015 dari <http://www.simplypsychology.org/interviews.html>
- McNeil, M. P. (2011). *Understanding Stress Among Students in Different Academic Programs:Columbia University*: Tesis Sarjana Muda.
- Md Arof, A. (2015). The Application of a Combined Delphi-AHP Method in Maritime Transport Research-A Review. *Asian Social Science*: 11(23): 73-82.
- Md Isa, A. (2020). *Adakah Tabiat Merokok Boleh Menyebabkan Kemurungan?* Dicapai pada September 19, 2020 dari <https://hellodoktor.com/habit-sihat/berhenti-merokok/tabi-at-merokok-menyebabkan-kemurungan/>.
- Md Yasin, M. A. S., & Dzulkifli, M. A. (2011). Differences in Depression, Anxiety and Stress between Low-and High-Achieving Student. *Journal of Sustainability Science and Management*. Universiti Malaysia Terengganu Publisher. 6 (1): 169-178
- Md Yunus, J. (2007). *Kecemerlangan Tenaga Pengajar Menjadi Impak yang Besar Ke Arah Melahirkan Modal Insan Yang Berkualiti*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. Dicapai pada September 25, 2014 dari http://www.jtm.gov.my/cpp/seminar_pengajar/Kertas%20Kerja%20Seminar%20Pengajar%20Kemahiran%202007%202%20uthm.pdf.
- Md Yunos, M. Y. (2008). *Pengetahuan, Kemahiran dan Sikap Setiausaha Sukan di Dalam Mengurus Sukan Sekolah*. Tesis Ijazah Sarjana Muda Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Md Yusof, H. A., & Azman, N. (2013). *Perkaitan Antara Pengurusan Masa Dan Stres Dalam Kalangan Pelajar Siswazah Di IPTA*. Universiti Kebangsaan Malaysia, Malaysia. *ASEAN Journal of Teching and Learning in Higher Education*. 5 (1): 34-49

- MedicineNet (2015). *What causes mental illness?* Dicapai pada Mei 31, 2015 dari http://www.medicinenet.com/mental_illness/page2.htm.
- Mehta, P., Thekdi, K., Rokad, M., Patel, K., Bhadu, A., & Sorani, P. (2013). Exploratory Study to Access Anxiety, Depression and Stress among Medical Student, Freshly Starting Their Medical Education in a Medical College. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*. 1 (6): 819-822.
- Melese, B., Bayu, B., Wondwossen, F., Tilahun, K., Lema, S., Ayehu, M., & Loha, E. (2016). Prevalence of Mental Distress and Associated Factors Among Hawassa University Medical Students, Southern Ethiopia: A Cross Sectional Study. *BMC Research Notes*. 9 (485): 1-7.
- Mental Health America. (2018). *Rest, Relaxation and Exercise*. Dicapai pada November 12, 2018 dari <http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/rest-relaxation-and-exercise>.
- Mental Health America. (2021). *What Cause Mental Illness?* Dicapai pada 10 Jun, 2021 dari <https://screening.mhanational.org/content/what-causes-mental-illness/>.
- Mental Health Foundation. (2015). *Spirituality*. Dicapai pada 29 Jun, 2015 dari <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/spirituality>.
- Mental Health Foundation. (2017). *What are Mental Health Problems?*. Dicapai pada 12 Jun, 2017 dari <https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/about-mental-health/what-are-mental-health-problems>.
- Mental Health Foundation. (2018). *Fear*. Dicapai pada Januari 10, 2018 dari <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/f/fear>
- Mental Health Foundation. (2021). *Depression*. Dicapai pada September 16, 2021 dari <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.
- Meor Safari, I. N., Kassim, N., Iskandar N.F., Mohamed, M.H., & Abdullah M.Y., (2011). *Tahap Pengetahuan Mengenai Kesehatan Mental dan Kalangan Pelajar Institut Pengajian Tinggi Awam (IPTA): Kajian Kes di UKM, Bangi*. Jurnal Personalia Pelajar, 14: 37-44.
- Merrell, K. W. (2008). *Helping Students Overcome Depression and Anxiety: A Practical Guide*. New York, London, The Guilford Press.
- Merriam, S. B. (2001). *Qualitative Research and Case Study Application in Education*. San Francisco: Josey-Bass.

- Mertens, D. M. (2005). *Research and Ecaluation in Education and Psychology*. 2nd Edition. United States of America, Sage Publication, Inc.
- Messick, S. (1989). Validity. In R. L. Linn (Ed.), *Education Measurement* (3rd ed., pp. 13-103). New York, NY: Macmillan.
- Michael, J. (2011). *Understanding Stress Among Students in Different Academic Programs*: Columbia University.
- Michael, M. (2012). *Kebimbangan dalam sukan (Anxiety)*. Dicapai pada September 15, 2015 dari <http://mikepjuduworld.blogspot.my/2012/09/keimbangan-dalam-sukan-anxiety.html>.
- Mihailescu, A. L., Diaconescu, L. V., Donisan, T., & Ciobanu, A. M. (2016). The Influence of Emotional Distress on The Academic Performance in Unvergraduate Medical Students. *European Psychiatry*. 4(1-2): 27-40
- Millic, M., Gazibara, T., Pekmezovic, T., Tepavcevic, D. K., Maric, G., Popovic, A., Stevanovic, J., Hukumchand Patil, K., Levine, H. (2020). Tobacco Smoking and Health-Related Quality of Life Among University Students: Mediating Effect of Depression. *PLOS One*. 15 (1): 1-18.
- Miller, A. R. (2008). *Teen's Guides Living with Depression*. United States of America, An imprint of Infobase Publishing, Inc.
- Miller, A., & Media, D. (2014). *How Does Partivipating in A Sport Relieve Stress*. Dicapai pada Disember 30, 2014 dari <http://healthyliving.azcentral.com/participating-sport-relieve-stress-1862.html>.
- Mind (2013). *Mental health problems*. Dicapai pada Febuari 12, 2015 dari <http://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-general/#.VSnbCvyUc2x>
- Mind Wise (2015). *What cause mental illness*. Dicapai pada Mei 31, 2015 dari http://www.mindwisenv.org/index.php?option=com_content&view=article&id=63&Itemid=86
- Mior Jamaluddin, M. K. A. (2011). Sistem Pendidikan Di Malaysia: Dasar, Cabaran dan Pelaksanaan Ke Arah Perpaduan Nasional. *Journal of Sosiohumanika*. 4(1): 33-48.
- Mohamad, B. & Salleh, M. J. (2009). *Pembangunan Modal Insan Sebagai Satu Pelaburan Penting Dalam Konteks Pembinaan Negara*. Prosiding Seminar Pembangunan Modal Insan 2009. Tema: Kecemerlangan Modal Insan. Kota Bahru.

- Mohamad Yunos, N., Mahat, A. (2021). COVID-19: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Pelajar Universiti. *Jurnal Dunia Pendidikan*. 3(3): 265-272.
- Mohammad, H. (2018). Kekuatan Otot, Tingkatkan Stamina. *Berita Harian*. Dicapai pada June 12, 2018 dari <https://www.pressreader.com/malaysia/berita-harian5831/20180512/282252371168425>.
- Mohd Jamil, M.R. (2015). *Pengenalan Asas Kaedah Fuzzy Delphi Dalam Penyelidikan Reka Bentuk Pembangunan*. Bangi: Minda Intelek.
- Mohd Jamil, M. R., Siraj, S., Hussin, Z., Mat Nor, N. & Sapar, A.A. (2014). *Pengenalan Asas Kaedah Fuzzy Delphi Dalam Penyelidikan Reka bentuk Pembangunan*. Minda Intelek Agency, Bangi Selangor.
- Mohd Jamil, M. R., Siraj, S., Yusof, F., Mat Nor, N., Hussin, Z. & Sapar, A.A. (2015). Aplikasi Teknik Fuzzy Delphi Terhadap Keperluan Elemen Keusahawanan Bagi Pensyarah Kejuruteraan Politeknik Malaysia. *International Journal of Business and Technopreneurship*. 5(1): 135-150.
- Mohd Khalid, F., Abu Suman, N.A., Abd Rasid, N., Mohamad, N. A., & Ghazali, N. N. (2016). Depression & Academic Performance: A Case Study. *International Symposium & Exhibition on Business and Accounting*. Universiti Tenaga Nasional.
- Mohd Matore, M. E., & Khairani, A.Z. (2013). Cabaran Permasalahan Pelajar Politeknik Menggunakan Model Rasch. *2nd International Seminar on Quality and Affordable Education*. Pp: 337-347
- Mohd Sidi, Z, dan Nor Mamar, M. (2016). Pendidikan, Latihan Teknikal dan Vokasional (PLTV) Mampan: Satu Sorotan Falsafah Pendidikan Melahirkan Modal Insan Holistic. *SkillsMalaysia Journal*. 2(1): 1-10.
- Mohd Yusoff, M. F. (2015). *National Health and Morbidity Survey 2015*. Institut Kesihatan Umum. Dicapai pada Januari 2, 2016 dari <http://www.iku.gov.my/index.php/research-eng/list-of-research-eng/iku-eng/nhms-eng/nhms-2015>.
- Morgan, G. A., Leech, N. L., Gloeckner, G. W., & Barrett, K. C. (2007). *SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation*. 3rd Edition. Lawrence Erlbaum Associates, London.

- Morin, A. (2020). *Health Coping Skills for Uncomfortable Emotions*. Dicapai pada Ogos 17, 2020 dari <https://www.verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills-4586742>.
- Mueller, S. (2015). *Study: Time Management For Students*. Dicapai pada November 15, 2015 dari <http://www.planetofsuccess.com/blog/2010/study-time-management-for-students/>.
- Mujahid, R. (2013). *Jenis Stress*. Dicapai pada Julai 15, 2015 dari <http://reframepositive.com/jenis-stress/>.
- Munro, I. (2021). *What Is Self-Management, and How Can You Improved it?* Dicapai pada Julai 15, 2021 dari <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-management-and-how-can-you-improve-it>.
- Murphy J. M, Guzman J, & McCarthy A. E, (2015) Mental health predicts better academic outcomes: A longitudinal study of elementary school students in Chile. *Child Psychiat Hum Dev.*, 46,245-256
- Musa, R., Hashim, R., Abdul Rahim, A. F. (2012). Psychometric Profile of Malaysian Version of The Depressive, Anxiety and Stress Scale 42-Item (DASS-42). *Malaysian Journal of Psychiatry*. 21(1): 3-9.
- Mwamwenda, T. (1994). Gender Differences in Scores on Test Anxiety and Academic Achievement Among South African University Graduate Students. *South African Journal of Psychology*. 24: 228-231.
- Nagarathanam, R. (2015). *Hubungan Sikap, Pemikiran dan Tingkah Laku Terhadap Keinginan Dalam Pemilihan Kerja Keusahawanan Dalam Kalangan Prasiswazah India Di Institut Pengajian Tinggi Sekitar Bangi*. Tesis Sarjana Pendidikan. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia
- Najib, G. (2003). *Reka Bentuk Tinjauan Soal Selidik Pendidikan*. Johor. Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Nasir, R., Zamani, Z. A., Khairudin, R., Wan Sulaiman, W. S., Moh. Sani, M. N., dan Amin, A. S. (2016). Hubungan antara Kesunyian dan Sokongan Sosial Terhadap Kemurungan dalam Kalangan Wanita Hamil tanpa Nikah. *Jurnal Psikologi Malaysia*. 30(1): 152-59.
- Nathans, L. L., Oswald, F. L., & Nimon, K. (2012). Interpreting Multiple Linear Regression: A Guidebook of Variable Importance. *Practical Assessment, Research and Evaluation*. 17 (9). Dicapai pada September 15, 2017 dari <http://pareonline.net/getvn.asp?v=17&n=9>.

- National Alliance on Mental Health (2012). *College Students Speak: A Survey Report On Mental Health*. Dicapai pada 10 November, 2015 dari <http://nami.org/namioncampus>.
- National Health Service (2014). *Students: Smoking, Alcohol and Drugs*. Dicapai pada September 15, 2015 dari <http://www.nhs.uk/Livewell/studenthealth/Pages/Smoking,alcoholanddrugs.aspx>.
- National Institute of Mental Health (2015). *Signs and Symptoms of Depression*. Dicapai pada Februari 25, 2015 dari <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/men-and-depression/signs-and-symptoms-of-depression/index.shtml>.
- National Institute of Mental Health (2021). *What are the five major types of anxiety disorders?* Dicapai pada Februari 27, 2021 dari <https://www.hhs.gov/answers/mental-health-and-substance-abuse/what-are-the-five-major-types-of-anxiety-disorders/index.html>.
- National Institute of Mental Health (2014). *Statistic: Any Disorder Among Adults*. Dicapai pada September 30, 2014 dari <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/index.shtml>
- National Institute of Mental Health (2021). *Depression*. Dicapai pada Januari 19, 2021 dari <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>.
- National Institute of Mental Health. (2012). *Real Men Real Depression*. Dicapai pada April 12, 2015 dari <http://www.menanddepression.nimh.gov>.
- National Institute on Drug Abuse (2017). *Health Consequences of Drug Misuse: Mental Health Effects*. Dicapai pada September 1, 2018 dari <https://www.drugabuse.gov/publications/health-consequences-drug-misuse/mental-health-effects>.
- Naturil-Alfonso, C., Penaranda, D. S., Vicente, J. S., & Marco-Jimenez, F. (2018). Procrastination: The Poor Time Management Among University Students. *4th International Conference on Higher Education Advances*. 1151-1158.
- Nardi, P. M. (2018). *Doing Survey Research: A Guide to Quantitative Methods*. 4th Edition. Routledge. New York.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2011). *Abnormal Psychology in the Changing World*. 8th Edition., Pearson Education Inc., USA.

- Newby, P. (2014). *Research Methods for Education*. 2nd Edition. Routledge. New York.
- Noorbala, A.A., Mohammad, K., Bagheri Yazdi, S.A., & Yasamy, M.T., (2001). *A View of Mental Health in Iran*. Iranian Red Crescent Society Publications, Tehran.
- Nor Ashaha, N. R. (2019). *Depresi Pembunuh Senyap Remaja Malaysia*. Dicapai pada Mac 29, 2021 dari <https://www.sinarharian.com.my/article/29093/SUARA-SINAR/Analisis-Sinar/Depresi-pembunuh-senyap-remaja-Malaysia>.
- Norazman, N., Che Ani, A. I., Ismail, W. N. W., Hussain, A. H., Abdul Maulud, K. N. (2021). Indoor Environmental Quality Toward Classrooms Conforts Level: Case Study at Malaysian Secondary School Building. *Applied Sciences*. 11(13), 5866. <https://doi.org/10.3390/app11135866>
- Northern Health Care. (2021). *What Factors Affect Our Mental Health?* Dicapai pada 10 Jun, 2021 dari <https://www.northernhealthcare.org.uk/news-resources/what-factors-affect-our-mental-health-understanding-the-social-physiological-and-environmental-impact/>.
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., Tiamiyu, K. A. (2017). Stress Level and Academic Performance of University Students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*. DOI: <http://dx.doi.org/10.4314/majohe.v9i1.9>.
- Ooi, Y. P. (2002). *Stress and Anxiety Among Engineering Students and Non-Engineering Students at UTM*. Tesis Sarjana yang tidak diterbitkan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Oketch-Oboto, J. W. B. & Okunya, L. O. (2018). The Relationship Between Levels of Stress and Academic Performance Among University of Nairobi Students. *International Journal of Learning and Development*. 8(4): 1-18.
- Otten, R., Engels, R.C., & Prinstein, M.J. (2009). A Prospective Study of Perception In Adolescent Smoking. *The Journal Of Adolescent Health*. 44(5): 478-484.
- Pace, S. (2016). *Financial Concerns Related to Poor Mental Health In College*. Good Therapy. Dicapai pada Oktober 29, 2018 dari <https://www.goodtherapy.org/blog/financial-concerns-related-to-poor-mental-health-in-college-1011161>.

- Palmer, R. S., McMahon, T. J., Moreggi, D. I., Rounsaville, B. J., & Ball, S. A. (2012). College Student Drug Use: Patterns, Concern, Consequences and Interest in Intervention. *Journal of College Student Development*. 53 (1). DOI: 10.1353/csd.2012.0014.
- Pamela, L. A & Robert, B.S. (1995). *Survey Research Handbook*. USA: McGraw-Hill.
- Parand, A., Afrooz, G., Mansoor, M., Yekta, M. S., Besharat, M., & Khooshabi, K. (2010). Developing Stress Management Program for Mothers of Children with ADHD and its effectiveness on their Mental Health. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5: 1135-1139.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 25(1): 104-112.
- Pattison Professional Counseling and Meditation Center. (2014). *Know Your Stress to Manage Your Stress*. Dicapai pada Januari 22, 2015 dari <http://www.ppcfl.com/know-your-stress-to-manage-your-stress/>.
- Patton, M. Q. (1990). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Edisi Ke-2. Newbury Park: Sage Publication.
- Pavlova, M. (2014). TVET as an Important Factor in Country's Economic Development. *SpringPlus*. 3 (Suppl 1): K3. DOI:10.1186/2193-1801-3-S1-K3.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C. & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Consideration. *Academic Psychiatry*. 39 (5): 503-511.
- Pejabat Kesihatan Daerah Gombak (2021). *Kebimbangan Remaja*. Dicapai pada 12 Februari, 2021 dari <https://pkgombak.moh.gov.my/index.php/ms/semua-info/56-berita>.
- Pejabat Perdana Menteri Malaysia (2021). Teks Ucapan Perbentangan Rancangan Malaysia Ke-12, 2021-2025. Dicapai pada 30 September, 2021 dari <https://www.pmo.gov.my/ms/2021/09/teks-ucapan-perbentangan-rancangan-malaysia-ke-12-2021-2025-rmke-12-2/>.
- Pham, T. N., Pham, T. T., Nguyen, H. D., Duong, H. A., Bui, D. T. A., Quan, B. D., Kim, B. G., Dang, H. G., Ngo, T. T. H., Pham, N. H., Nguyen, T. T. H., Bui, P. L., Dao, T. D. L., Nguyen, X. L., Hoang, G. T., Duong, V. T., Nguyen, H. T., dan Hoang, V. M. (2020). Prevalence of Smoking Among Health Science

- Students in Vietnam in 2018 and Associated Factors: A Cross-Sectional Study. *Health Psychology Open*. 1-13.
- Pollock, T. (2020). *The Difference Between Structured, Unstructured & Semi-Structured Interview*. Dicapai pada Disember 12, 2020 dari <https://www.oliverparks.com/blog-news/the-difference-between-structured-unstructured-amp-semi-structured-interviews>.
- Pusat pembangunan Kemahiran Insaniah USIM (2019). *7 Kemahiran Insaniah yang Wajib Graduan Kuasai*. Dicapai pada Disember 19, 2019 dari <http://ppki.usim.edu.my/7-kemahiran-insaniah-ki/>.
- Pusat Kesihatan Universiti Sains Islam Malaysia. (2021). *Kesedaran Terhadap Amalan Pemakanan Seimbang Dikalangan Pelajar*. Dicapai pada Jun 1, 2021 dari <https://www.usim.edu.my/news/in-our-words/kesedaran-terhadap-amalan-pemakanan-seimbang-dikalangan-pelajar/>.
- Prochaska, J. J., Das, S., Young-Wolff, K. C. (2017). Smoking, Mental Illness, and Public Health. *Annu Rev Public Health*. 20(38): 165-185.
- Qiu, L. & Yan, B. B. (2009). *Stressful Life Events, Coping Strategies and Mental Health Problems Among Chinese Vocational College Students*. 3rd International Conference on Bioinformatics and Biomedical Engineering. (pp.1-4). Beijing: IEEE.
- Rachman, A. (2019). *Mengenal Penyakit PTSD, Gangguan Mental Akibat Trauma Mendalam*. Dicapai pada Oktober 15, 2019 dari <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-penyakit-ptsd-gangguan-mental-akibat-trauma-mendalam>
- Raja, N. F. A. (2020). *Pembelajaran Online Boleh Beri Kesan Kesihatan Mental*. Dicapai pada Januari 2, 2021 dari <https://www.sinarharian.com.my/article/112917/KHAS/>.
- Rajaendram, R. (2019). *Jawatankuasa TVET di Landasan Betul ke Arah Melahirkan Tenaga Kerja Mahir Berkualiti*. Dicapai pada Februari 18, 2020 dari <https://www.mstar.com.my/lokal/semasa/2019/11/30/memperkasa-tvet>.
- Ramli, M. W. & Sheikh Dawood, S. R. (2020). Faktor Tekanan Dalam Kalangan Pelajar Universiti Sains Malaysia: Satu Tinjauan Awal. *Journal of Social Sciences and Humanities*. 17(7): 66-76.
- Rana, R. A., & Mahmood, N. (2010). The Relationship Between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*. 32 (2): 63-74.

- Ranjit, S. M. (2004). *Mempertingkatkan Kualiti Peribadi Menjana Diri Untuk Mencapai Prestasi Unggul di Tempat Kerja*. Kuala Lumpur: TQM Consultants.
- Rawson, H. E., Bloomer, K., & Kendall, A. (1999). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *The Journal of Genetic Psychology*. 155 (3): 321-330.
- Reilly, K. (2018). Record Number of College Students Are Seeking Treatment for Depression and Anxiety – But Schools Can't Keep Up. Dicapai pada Jun 16, 2018 from <http://time.com/5190291/anxiety-depression-college-university-students/>.
- Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R., Jansen, M. (2016). A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in a National Sample of British Undergraduate Students, *Community Mental Health Journal*. DOI: 10.1007/s10597-016-0052-0.
- Richards, L. (2015). *Handling Qualitative Data: A Practical Guide*. 3rd Edition; Australia, SAGE Publications Ltd.
- Ridzuan, A., Farooq, S., Alvi, M. S. I., & Nawaz, S. (2012). Analysis of Factors Affecting the Stress Level of Female Engineering Student. *Double Blind Peer Reviewed International Research Journal*. 12 (10): 30-36.
- Riggio, E. R. (2003). *Introduction to Industrial / Organization Psychology* (4th Ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Ringle, Christian M., Wende, Sven, & Becker, Jan-Michael. (2015). *SmartPLS 3. Bonningstedt: SmartPLS*. Dicapai pada September 15, 2018 dari <http://www.smartpls.com>.
- Robbin, R. (2012). *How Hiking Relieves Stress*. Dicapai pada September 29, 2015 dari <http://healthliving.azcentral.com/hiking-relieves-stress-4601.html>.
- Robinson, L., Smith, M., & Segal, J. (2021). *Dual Diagnosis: Substance Abuse and Mental Health*. Dicapai pada November 2, 2021 dari <https://www.helpguide.org/articles/addictions/substance-abuse-and-mental-health.htm>.
- Rosenthal, M. S. (2002). *50 Ways to Prevent and Manage Stress*. 1st Edition. United States: McGraw-Hill Inc.
- Rosli, F. H. (2014). *Tekanan Rakan Sebaya*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada October 8, 2015 dari <http://www.myhealth.gov.my/?p=8593>.

- Rucker, J. (2012). *The Relationship Between Motivation, Perceived Stress and Academic Achievement in Student*. Dicapai pada September 15, 2014 dari http://essay.utwente.nl/62412/1/R%C3%BCcker%2C_J.C._-_s1009699_%28verslag%29.pdf.
- Saad, R. A. (2015). *Pembangunan Modal Insan Melalui Pendidikan. Kolej Perkembangan Awal Kanak-Kanak*. Dicapai pada Jun 15, 2015 dari <http://www.kpakkk.edu.my/artikel/pembangunan-modal-insan-melalui-pendidikan/>.
- Sajed, A. N., & Amgain, K. (2020). Corona Virus Disease (COVID-19) Outbreak and The Strategy for Prevention. *Europasian Journal of Medical Sciences*. 2(1), 1-3.
- Saleh, N. (2013). *Kesedaran terhadap amalan permakanan seimbang dalam kalangan pelajar Politeknik Merlimau, Melaka: Satu Tinjauan*. Thesis Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional UTHM, Batu Pahat, Johor.
- Salleh, M. R. (2014). *Pengendalian Stres dan Kebimbangan: Penilaian Kognitif dan Tingkah laku*. Pulau Pinang: Universiti Sains Malaysia.
- Sammer, A. S., Khan, M. A., Nissar, S., Banday, M. Z. (2020). Assessment of Mental Health and Various Coping Strategies Among General Population Living Under Imposed COVID-Lockdown Across World: A Cross Sectional Study. *Ethics Medicine Public Health*. 15: 1-20.
- Samudin, N. A. (2018). *Jangan jejas pencapaian, emosi pelajar*. Dicapai pada April 11, 2018 dari <https://www.bharian.com.my/berita/pendidikan/2018/02/387334/jangan-jejas-pencapaian-emosi-pelajar>
- Samson, I. (2014). *7 Benefits of Time Management*. Dicapai pada Januari 19, 2015 dari <http://www.educatedrooster.com/content/7-benefits-of-time-management>.
- Samsudin, S., & Kevin Tan, C. H. (2016). Hubungan Antara Tahap Kesihatan Mental dan Prestasi Pelajar Sarjana Muda: Satu Kajian di Universiti Utara Malaysia. *Jurnal Sains Kesihatan Malaysia*. 14 (1):11-16.
- Sani, R. (2018). *Coping with student mental health*. Dicapai pada April 18, 2019 daripada <https://www.nst.com.my/education/2018/04/361450/coping-student-mental-health>.

- Saparudin, I. F., & Che Soh, S. N. (2021). Symptoms of Depression among Teenagers in Malaysia. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*. 12(2): 711-714.
- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of Stress on Students Academic Performance at Secondary Schoold Level at District Vehari. *International Journal of Learning and Development*. 8(1): 84.
- Sarason, I.G. & Sarason, B.R. (2002). *Abnormal Psychology: the Problem of Maladaptive Behavior*. Upper Saddle River, N.J: Prentice Hall.
- Saring, A. (2012). *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Gaya Pembelajaran Prestasi Akademik Pelajar UTHM*. Projek Ijazah Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional, UTHM.
- Saul, N. D. J., Juan, J. M. T., Claudia, L. R., Joao, V., & Vitor, G. (2014). Evaluating the Effectiveness of a Stress Management Training on Teachers and Physicians Stress Related Outcomes. *Clinica y Salud*. 25: 111-115.
- Saviola, F., Pappaianni, E., Monti, A., Grecucci, A., Jovicich, J. & Pisapia, N. D. (2020). Trait and State Anxiety are Mapped Differently in the Human Brain. *Scientific Report*. 1-11. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-68008-z>.
- Savoji, A. P., & Ganji, K. (2013). Increasing Mental Health of University Students Through Life Skills Training (LST). 3rd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 84: 1255-1259.
- Schawartz, A. (2019). *Depression and Positif vs Negative Emotional State*). Dicapai pada April 11, 2019 dari <https://www.mentalhelp.net/blogs/depression-and-positive-vs-negative-emotional-states/>.
- Schimelpfening, N. (2020). *An Overview of Persistent Depressive Disorder*. Dicapai pada Jun 19, 2020 dari <https://www.verywellmind.com/what-is-dysthymia-dysthymic-disorder-1066954>.
- Schneider, L. (2007). *Perceived Stress Among Engineering Students*. Dicapai pada Februari 20, 2015 dari <http://asee.morrisville.edu/pdf/Schneider%202007-%20Student%20perceived%20stress.pdf>.
- Schoen, C. B., & Holtzer, R. (2017). Differential Relationships of Somatic and Cognitive Anxiety with Measures of Processing Speed in Older Adults. *Neuropsychol Dev Cogn B Aging Neuropsychol Cogn*. 24(5): 481-495.

- Scott, E. (2020). *What Is Stress?* Dicapai pada Disember 15, 2020 dari <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>.
- Seaward, B. L. (2004). *Managing Stress*. Fourth Edition. United State of America: Jones and Bartlett Publishers.
- See, C. M., & Lee, S. S. (2005). Kemurungan di kalangan pelajar tingkatan tiga: satu kajian kes. *Jurnal Pendidik dan Pendidikan*. 20: 113-129.
- Segrin, C. (2017). Indirect Effects of Social Skills on Health Through Stress and Liveliness. *Journal Health Communication*. 34 (1): 118-124.
- Selamat, A. (2007). *Amalan Pentaksiran Pengajaran dan Pembelajaran Di Sekolah-Sekolah Menengah Bestari Negeri Johor Darul Takzim*. Tesis Doktor Falsafah. Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Selvarajo, V., & Kamarul Arifain, S. M. (2020). Hubungan antara Kesejahteraan Psikologi dan Tekanan Terhadap Pencapaian Akademik Dalam Kalangan Pelajar di Politeknik Melaka, Prosiding Seminar Kebangsaan Sains Sosial, Mac 2020. 2(1): 83-94. https://www.kuim.edu.my/fss/images/E-PROSIDING_SKSS_20.pdf.
- Shaikh, B. T., Khaloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., & Khan, N. (2004). Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistan Medical School. *Education for Health (Abingdon)*. 17 (3): 346-353.
- Sham. F. (2005). Tekanan Emosi Remaja Islam. *Journal Pendidikan Islamiyyat*. 27 (1): 3-24.
- Shahimi, I. M. A. (2018). *Kesihatan Mental Remaja*. Dicapai pada Januari 12, 2019 dari <https://www.hmetro.com.my/hati/2018/09/381316/kesihatan-mental-remaja>.
- Shamsaad, S. W., Zaimah, W. A., Zahrul, A., Harliana, H., Hussain, O., Khairul, A. (2017). Pengurusan Stres Dalam Kalangan Pelajar Universiti, dalam Hussain Othman & Rosman Md. Yusoff (peny.), *Pendayaupayaan Bahasa, Agama, dan Transformasi Masyarakat* (135-147). Batu Pahat, Johor: Penerbit UTHM.
- Shamsuddin, K., Fadzail, F., Wan Ismail, W.S., Shah, S.A., Omar K., Muhammad, N.A., Jaffar, A., Ismail, A., & Mahadevan, R., (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students. *Asian*

- Journal of Psychiatry*. 6 (4): 318-323. Dicapai pada 11 November 2014 dari <http://dx.doi.org/10.1016/j.jap.2013.01.014>.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). Stress Management in Medical Education. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical College*. 75 (7): 748-759.
- Sharf, R. S. (2004). *Theories of Psychotherapy and Counselling-Concepts and Cases*. 3rd Edition, USA: Thomson Learning. p.362.
- Sherina M, S., Lekhraj, R., & Nadarajan, K. (2003). Prevalence of emotional disorders among medical students in a Malaysian University. *Asia Pacific Family Medical*. 2(4): 213-217.
- Shuib, N. H. (2019). *Kemurungan Dorong Tindakan Bunuh Diri*. Dicapai pada Disember 10, 2019 dari <https://www.bharian.com.my/wanita/keluarga/2019/11/632914/kemurungan-dorong-tindakan-bunuh-diri>.
- Siddiq, A. (2014). *Penyakit Kemurungan dan Anda*. Malaysian Medical Gazette. Dicapai pada Januari 12, 2015 dari <http://www.mm Gazette.com/penyakit-kemurungan-dan-anda-dr-amer-siddiq/>
- Sidek, N. A. (2006). *Punca-punca Kebimbangan di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah*. Tesis Sarjana Muda yang tidak diterbitkan. Universiti Teknologi Malaysia.
- Simpson, B. (2018). *Top Five Greatest Engineering Education Challenges*. Dicapai pada September 22, 2020 dari <https://www.tecquipment.com/knowledge/2018/top-five-greatest-engineering-education-challenges>.
- Silverman, D. (2000). *Analyzing Talk and Text*. Handbook of Qualitative Research. 2(0), 821-834.
- Simonds, V. M., & Whiffen, E. U. (2003). Are gender differences in depression explained by gender difference in co-morbid anxiety? *Journal Affection Disorders*. 77 (3):197-202.
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, Optimism and Academic Achievement Among Students of Private Medical and Engineering Colleges: A comparative Study. *Journal of Education and Development Psychology*. 3 (1): 222-233.
- Singh, P., Kumar. A., Beri, N., & Kumar, V. (2010). Some Experimental Inverstigation on Aluminum Power Mixed EDM on Machining Performance

- of Hastelloy Steel. *International Journal of Advanced Engineering Technology, Part A*, 1(2), 28-45.
- Smith, M. (2016). *One in Four Student Suffer from Mental Health Problems*. Dicapai pada September 15, 2019 dari <https://yougov.co.uk/topics/lifestyle/articles-reports/2016/08/09/quarter-britains-students-are-afflicted-mental-hea>.
- 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.
- Soriano, K. (2021). *Depression Central: Tell Me All I Need to Know About Depression*. Dicapai pada Jun 11, 2021 dari <https://www.psychom.net/depression.central.html>.
- Spielberger, C. D., & Sydeman, S.J. (1994). *State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory*. In M.E. Maruish (Ed.). *The use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Sprinthall, N. A. & Collins, A. W. (1995). *Adolescent psychology: A developmental view*. (3rd Edition ed.) Addison-Wesley.
- Sipon, S. (2000). *Stres dan Pencapaian akademik pelajar*. *Buletin Psikologi* 2000/2001: 15-17.
- Star, K. (2021). *The Mental Health Benefits of Physical Exercise*. Dicapai pada September 15, 2021 dari <https://www.verywellmind.com/physical-exercise-for-panic-disorder-and-anxiety-2584094>.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence* (ed. Ke-5). New York: McGraw-Hill College.
- Steinberg, L. & Darling, N. (1994). The Broader Context of Social Influence in Adolescence. In Silbereisen, R.K., & Todt, E. (Eds.), *Adolescence in Context: The Interplay of Family, School, Peer, and Work in Adjustment*. New York: Springer-Verlag, Inc.
- Strand, S., Cadwallader, S., & Firth, D. (2011). *Using Statistical Regression Methods in Education Research. Module 3: Multiple Linear Regression*. National Centre for Research Methods. The University of Warwick.
- Sudrajat, A. (2008). *Pemahaman Keliru tentang Bimbingan dan Konseling*. Dicapai pada Februari 15, 2015 dari <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/04/11/15-kekeliruan-pemahaman-tentang-bimbingan-dan-konseling-di-sekolah/>.

- Supe, A. N. (1998). A Study of Stress in Medical Students at Seth G.S. Medical College. *Journal of Postgraduate Medicine*. 44 (1): 1-6.
- Swift, A., & Wright, M.O. (2000). Does Social Support Buffer Stress for College Women: When and How? *Journal of College Student Psychotherapy*. 14 (4): 23-42.
- Syaid, S. (2015). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tahap Kesehatan Mental: Kajian Perbandingan Antara Pelajar Kejuruteraan dan Bukan Kejuruteraan*. Tesis Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia: Johor.
- Talib, R. (2009). *Pembinaan dan Pengesahan Instrumen Ujian Literasi Pentaksiran*. Universiti Teknologi Malaysia: Tesis Doktor Falsafah.
- Tamil Selvam, S. (2020). *Kemurungan atau Depresi Bakal Membunuh Lebih Ramai Anak Muda Jika Tidak Tangani dengan Drastik*. Dicapai pada Januari 16, 2021 dari <https://belia.org.my/wp/2020/12/01/kemurungan-atau-depresi-bakal-membunuh-lebih-ramai-anak-muda-jika-tidak-menangani-dengan-drastik/>.
- Tang, K. N. (2003). *Pengurusan kolaboratif di sekolah menengah Wilayah Persekutuan*. Universiti Putra Malaysia. Serdang.
- Tangade, P. S., Mathur, A., Gupta, R., & Chaudhary, S. (2011). Assessment of Stress Level Among Dental School Students: An Indian Outlook. *Dental Research Journal*. 8 (2): 95-101.
- Tarmiji, F. A. (2017). *Kejayaan bukan hanya pada Akademik*. Dicapai pada Februari 1, 2017 dari http://www.kosmo.com.my/kosmo/content.asp?y=2017&dt=0109&pub=Kosmo&sec=Rencana_Utama&pg=ru_01.htm.
- Tashakkori, A. & Creswell, J.W. (2007). Exploring the Nature of Research Question in Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*. 1 (3): 207-211.
- Tasir, Z. & Abu, M. S. (2003). *Analisis data berkomputer SPSS untuk Winow*. Kuala Lumpur: Venton.
- Teo, K. Y & Say, Y. H. (2012). Prevalence of Depression and Cognitive Distortion among a Cohort of Malaysian Tertiary Student. *Research in Neuroscience*. 1(1): 1-7.

- The American Institute of Stress. (2015). *50 Common signs and Symptom of Stress*. Dicapai pada Julai 15, 2015 dari <http://www.stress.org/stress-effects/>.
- The Healthline. (2020). *Everything You Need to Know About Stress*. Dicapai pada September 22, 2020 dari <https://www.healthline.com/health/stress>.
- Thuraiselvam, S., & Thang, R. B. (2015). Factors That Affect Students' Mental Health: A Study at Taylor's University School of Hospitality, Tourism and Culinary Arts Final Year Students. *Taylor's 7th Teaching and Learning Conference 2014 Proceedings*. 109-125.
- Tran, A. G. T., Lam, C. K., & Legg, E. (2018). Financial Stress, Social Support, Gender and Anxiety During College: A Stress-Buffering Perspective. <https://doi.org/10.1177/001100001880668>.
- Trueman, M., & Hartley, J., (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*. 32: 199–215.
- Truschel, J. (2020). *Types of Depression: The 10 Most Common Dpressive Disorders*. Dicapai pada Ogos 15, 2020 dari <https://www.psychom.net/10-types-of-depression/>.
- Uehara, T., Takeuchi, K., Kubota, F., Oshima, K., & Ishikawa, O., (2010). Annual transition of major depressive episode in university students using a structured self-rating questionnaire. *Asia-Pacific Psychiatry*. 2 (2): 99–104.
- Uma Sekaran (2002). *Research Method For Business: A skill building Apporach*. 4th Edition. Canada: John Wiley & Sons Inc.
- Uner, S., Ozcebe, H., Telatar, T.G., & Tezcan, S. (2008). Assessment of Mental Health of University Students with GHQ-12. *Turky Journal Medical Science*. 38 (5): 437-446.
- Unit Perancangan Ekonomi (2016). *Pembangunan Ekonomi: Wawasan 2020*: Jabatan Perdana Menteri.
- University of Glasgow (2014). *Written All Over Your Face: Humans Express Four Basic Emotions Rather Than Six, Says New Stduy*. Dicapai pada Julai 15, 2015 dari http://www.gla.ac.uk/news/archiveofnews/2014/february/headline_306019_en.html.

- U.S. Department of Education. (2006). *Twenty-eighth annual report to Congress on the implementation of the Individuals with Disabilities Education Act, 2006*, Vol. 2. Washington, D.C.: U.S. Department of Education.
- Villarroel, M. A & Terlizzi, E. P. (2020). Symptoms of Depression Among Adults: United State, 2019. *National Center for Health Statistics Data Brief*. 379: 1-7
- Vitasari, P., Abdul Wahab, M.N., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S.K. (2010). The Relationship between Study Anxiety and Academic Performance among Engineering Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 8 (2010). 490-497.
- Volker, R. (2003). Mounting Student Depression Taxing Campus Mental Health Service. *Journal of The American Medical Association*. 289 (16): 2055-2056.
- Wan Adam, W. M. H. (2015). *Kaedah-Kaedah untuk Mengatasi Masalah Kesihatan Mental antara Pelajar Kejuruteraan dan Bukan Kejuruteraan*. Tesis Sarjana Pendidikan Teknik dan Vokasional. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia: Johor.
- Wan Ali, W. Z., Md Yunus, A. S., Hamzah, R., Abu, R., Ahmad Tarzimi, R., Md Nor, S., Abu Bakar, K., & Ismail, H. (2008). Kemhiran Pengurusan Masa Pelajar Universiti Tempatan: Status dan Hubungannya dengan Pencapaian. *Jurnal Teknologi*. 49: 49-64.
- Wan Daud, W. R., Muhamad, T. A., Md Yunus, M. (2020). Hubungan dan Pengaruh Personaliti Big Five Kepada Sikap Terhadap Sukan Dalam Kalangan Pelajar Pintar Cerdas Akademik. *Jurnal Pendidikan Malaysia*. 45(1): 41-51.
- Wan Muda, W. H. N. dan Azmi, M. A. (2017). Faktor-Faktor Yang mempengaruhi Pencapaian Pelajar dalam Matematik di FPTV UTHM. *Penyelidikan Multidisiplin Dalam Pendidikan*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. p131-145.
- Wan Mohamad, W. E. (2016). *Gaya Hidup Sihat – Stress*. Dicapai pada Jun 15, 2018 dari <http://pendidikanpesakit.myhealth.gov.my/1839/>.
- Wan Yahya, W. S. (2007). *Stres dalam Kehidupan*. Dicapai pada Julai 21, 2015 dari <http://dspace.unimap.edu.my/dspace/bitstream/123456789/7496/1/Stress%20dalam%20kehidupan.pdf>.
- Wang, P. & Wang X. C. (2018). Effect of Time Management Training on Anxiety, Depession and Sleep Quality. *Iranian Journal of Public Health*. 47 (12): 1822-1831.

- Watson, R., Harvey, K., McCabe, C., & Reynolds, S. (2019). Understanding Anhedonia: A Qualitative Study Exploring Loss of Interest and Pleasure in Adolescent Depression. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 29: 489-499.
- WebMD (2020). *Causes of Mental Illness*. Dicapai pada 31 Oktober, 2020 dari <https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-causes-mental-illness>
- WebMD (2020). *Anxiety Disorder*. Dicapai pada 1 Jun , 2021 dari <http://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/mental-health-anxiety-disorders>.
- Wicks-Nelson, R., & Israel, A.C. (2003). *Behavior disorders of childhood* (five edition). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Willis, P. (2016). Interviews in Social Research: Advantages and Disadvantages. Dicapai pada Februari 15, 2016 dari <https://revisesociology.com/2016/01/23/interviews-in-social-research-advantages-and-disadvantages/>.
- Wilson, G. T., Nathan, P. E., O'leary, K. D., & Claek, L. A. (1996). *Abnormal Psychology: Integrating Perspectives*. Boston: Allyn and Bacon.
- Wisdom, J. & Creswell, J.W. (2013). *Mixed Methods: Integrating Qualitative and Quantitative Data Collection and Analysis with Studying Patient-Centered Medical Home Models*. Agency for Healthcare Research and Quality Publication.
- Wiseman, D. C. (2000). *Research Strategies for Education*. Belmont. CA: Wadworth Publication Company. p: 127-206.
- Wiersma, W. (2000). *Research Methods in Education: An Introduction*. Seventh Edition. United States of America. Allyn and Bacon.
- Wiersma, W. & Jurs, S. G. (2005). *Research Methods in Education: An Introduction*. Eighth Edition. United States of America. Allyn and Bacon.
- Wong, J. G., Cheung, E. P., Chan, K. K., Ma, K. K., & Tang, S. W. (2006). Web-Based Survey of Depression, Anxiety and Stress in First Year Education Student in Hong Kong. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 40: 777-782.
- Wong, Y. J., Rew, L., Slaikau, K. D. (2006). *A Systematic Review of Recent Research On Adolescent Religiosity/Spirituality and Mental Health*. Issue in *Mental Health Nursing*. Dicapai pada Jun 15, 2019 dari https://www.researchgate.net/profile/Y_Joel_Wong/publication/7354505_A_

systematic_review_of_recent_research_on_adolescent_religiositiespirituality_and_mental_health/links/54bd4b680cf27c8f2814b51a.pdf.

- Worfel, F., Gusy, B., Loh,amm, K., Topritz, K., & Kleiber, D. (2015). Mental Health Problems among University Students and the Impact of Structural Conditions. *Journal Public Health*. 24: 125-133. DOI: 10.1007/s10389-015-0703-6.
- World Health Organization. (2004). *The world health report 2004: Changing history*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). *Mental Health: Strengthening Our Response*. Dicapai pada November 15, 2018 dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (2013). Mental Health Action Plan 2013-2020. Geneva: World Health Organization. Dicapai pada Januari 19, 2015 pada http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf?ua=1.
- World Health Organization. (2017). Mental Disorder: World Health Organization. Dicapai pada Mei 19, 2017 pada <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>.
- Worrell, J., L., Di Gangi, P., M. & Bush, A., (2012). Exploring the use of the Delphi method in accounting information systems research. *International Journal of Accounting Information Systems*. 14(3): 193–208.
- Yaakub, N. F. (2000). A Multivariate Analysis of Attitude Towards Teaching. *Pertinika*. 13 (2): 267-273.
- Yaacob, A. R., Ibrahim, R. A., Ishak, M. A. H., & Rashid, R. (2012). Punca Stres Dalam Kalangan Pelajar Politeknik Tuanku Syed Sirajuddin. *PTSS Digest 2011*. p 1-12.
- Yahya, N. A. & Sham, F. M. (2020). Sejarah dan Simptom Kemurungan: Kajian Literatur. *Sains Insani*. 5(1): 34-42.
- Yeap, R., & Low, W. Y. (2009). *Mental Health Knowledge, attitude and help-seeking tendency: a Malaysian context*. International Medical University. Kuala Lumpur: Malaysia.
- Yikealo, D., Tareke, W., Karvinen, I. (2018). The Level of Stress Among College Students: A Case in The College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*. November 1-18.

- York, T.T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*. 20(5): 1-20.
- Yousefi, F., Talib, M. A., Mansor, M. B., Juhari, R. B., & Redzuan, M. R. (2010). The Relationship Between Test – Anxiety and Academic Achievement Among Iranian Adolescents. *Asian Social Science*. 6 (5): 100-105.
- Yusuf, M. I. (2007). The Delphi Technique. *Essays in Education*. Spring, 20: 80-89
- Yunus, F. A. N. (2015). *Pembangunan Model Pemindahan Pembelajaran Sistem Latihan Kemahiran Malaysia Berasaskan National Occupational Skill Standard (Noss)*. Tesis PhD. Fakulti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Yusoff, M. (2001). *Penyelidikan Kualitatif: Pengalaman Kerja Lapangan Kajian*. Kuala Lumpur. Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Yusoff, S., Matthew, S., & Muhammed Wahid, H.H. (2012). *Kemurungan*. Kementerian Kesihatan Malaysia. Dicapai pada October 7, 2014 dari <http://www.myhealth.gov.my/index.php/kemurungan-warga-emas>.
- Zaid, A. (2009). *Kajian Stres Dalam Kalangan Pelajar Wanita Program Sarjana Muda Kejuruteraan*. Universiti Tun Hussein Onn Malaysia: Tesis Sarjana Muda.
- Zaidi, S. N. E. (2016). *Mahasiswa dan Kewangan*. Dicapai pada Januari 20, 2017 dari <http://www.youth4malaysia.com/index.php/web-journalism-c/ekonomi-webjurnalism-cg/kualiti-hidup-web-jurnalism-cg/306-mahasiswa-dan-kewangan>.
- Zaini, N.E. (2004). *Faktor yang mempengaruhi pencapaian akademik pelajar Tingkatan 4 di sekolah menengah daerah Bentong, Pahang*. Tesis sarjana yang tidak diterbitkan, Universiti Malaya.
- Zan, L. (2019). History of Management and Stratigraphy of Organizing. The Venice Aresenal Between Tangible and Intangible Heritage. *Journal of Heritage*. 2: 1176-1190.
- Zaki, A. (2007). *Tekanan dan Daya Tindak Pelajar Dwi Major di Fakulti Ekologi Manusia*. Serdang: Universiti Putra Malaysia. Bahan Tidak Terbitkan.
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S., & Golberstein, E. (2009). Persistence of Mental Health Problems and Needs in a College Student Population. *Journal of Affective Disorders*. 117 (3): 180-185.

LAMPIRAN M: VITA

Penyelidik dilahirkan di Merlimau, Melaka pada tanggal 25hb Febuari 1988. Memulakan pendidikan pra-sekolah di Tadika Methodist Merlimau (1993-1994), dan menyambung pendidikan rendah di SJKC Merlimau pada tahun 1995 hingga 2000. Seterusnya penyelidik menyambung pengajian ke peringkat menengah di Sekolah Menengah Kebangsaan Dang Anum Merlimau Melaka dengan mendapat 2B 4C 2D dalam peperiksaan Penilaian Menengah Rendah (PMR) pada tahun 2003 dan menyambung pembelajaran ke tingkatan 4 dan 5 dalam aliran sastera dengan mendapat 5A 1B 3C 1E di peringkat Sijil Pelajaran Malaysia (SPM) pada tahun 2005. Berdasarkan keputusan SPM yang diterima, penyelidik menyambung pengajian ke Politeknik Sultan Idris Shah Sabak Bernam Selangor dalam jurusan Diploma Kejuruteraan Alam Sekitar dan mendapat CGPA 3.70 pada tahun Jun 2009. Selepas itu, penyelidik melanjutkan pengajian di peringkat Ijazah Sarjana Muda dalam bidang Kejuruteraan (Alam Sekitar) dalam tempoh 3 tahun di Universiti Malaysia Perlis selama 3 tahun dan mendapat CGPA 3.13. Setelah tamat pengajian diperingkat Ijazah Sarjana Muda Jun 2012, penyelidik bertugas sebagai Guru Sandaran Tidak Terlatih (GSTT) selama 3 bulan SJKC Kuang Hwa Umbai Merlimau di bawah Pejabat Pelajaran Daerah Jasin.

Pada September 2012, Penyelidik menyambung pengajian di peringkat Ijazah Sarjana dalam bidang Pendidikan di Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional (FPTV) di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM) selama 1 tahun 6 bulan. Dalam tempoh pengajian di peringkat Ijazah Sarjana, penyelidik telah menjalankan latihan mengajar di Politeknik Merlimau Melaka dan Universiti Pendidikan Indonesia dalam bidang Kejuruteraan Awam. Seterusnya, penyelidik bekerja selama 6 bulan sebagai Ketua Pentadibiran di gereja Merlimau. Pada September 2014, penyelidik telah melanjutkan pengajian di peringkat Doktor Falsafah (PhD) dalam bidang Pendidikan di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM). Sepanjang pengajian di UTHM, penyelidik aktif dengan kegiatan luar daripada akademik seperti keagamaan, kebajikan komuniti dan sebagainya. Selain daripada itu, penyelidik turut menyertai beberapa pembentangan seminar peringkat kebangsaan dan antarabangsa,

penerbitan jurnal, menghadiri kursus dan bengkel yang berkaitan serta ilmiah dalam membantu penulisan tesis telah disertai seperti berikut:

- 1) Peserta dalam International Integrated Engineering Summit (IIES) 2014 pada 1-4 Disember 2014 dalam International Conference on Industrial Engineering (ICIE) di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 2) Peserta dan Pembentangan di 2nd International Conference Global Trands in Academic Research (GTAR) 2015 pada 20-21 April 2015 di The Trans Luxury Hotel Bandung, Indonesia.

Tajuk: The Relationship Between Mental Health and Academic Achievement Among University Students – A Literature Review. Full Paper Proceeding GTAR-2015, Vol. 2, 755-764. ISBN: 978-696-9948-30-5; <http://www.globalilluminators.org>.

- 3) Peserta dalam International Conference on Technical Vocational Education and Training 2015 pada 15 September 2015 di Eastin Hotel Pulau Pinang.
- 4) Menghadiri Bengkel JUMPSTART TO NVIVO 10 pada 5 Januari 2016 di Fakulti Pendidikan Teknikal and Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 5) Peserta dalam 5th World Congress on Technical & Vocational Education & Traning pada 1-2 November 2016 di KSL Hotel & Resort, Johor.
- 6) Peserta dan Pembentangan dalam International Engineering Research and Innovation Summit (IRIS) 2017 pada 6-7 Mei 2017 di Kings Green Hotel, Melaka.

Tajuk: Identifying Mental Health Elements Among Technical University Students Using Fuzzy Delphi Method. IOP Conf. Series: Materials Science and Engineering 226 (2017) 012189. IOP Publishing. doi:10.1088/1757-899X/226/1/012189.

- 7) Menghadiri Postgraduate Lecture Series 2017 “Educational Leadership For Employability Skill” bersama Dr Jumintono (Ahmad Dahlan University Indonesia) pada 11 Mei 2017 di Fakulti Pendidikan Teknikal and Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 8) Menyertai Bengkel Penulisan Artikel Akhbar dan Majalah pada 25 Mei 2017 bertempat di Galeri Ilmu Pusat Pengajian Umum dan Kokurikulum, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 9) Menyertai Bengkel Fuzzy Delphi pada 7-8 Julai 2017 bertempat di Kings Green Hotel, Melaka. Anjuran Advance Centre For Technical and Vocational Education, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 10) Menghadiri Seminar Pendidikan Johor Berkemajuan 2017 pada 12-13 September 2017 bertempat di Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 11) Menyertai Bengkel Model Persamaan Struktural pada 23-24 September 2017 bertempat di Kampus Sultan Azlan Shah, Universiti Pendidikan Sultan Idris.

- 12) Menghadiri Program Pengurusan Stres pada 12 Disember 2017 bertempat di Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 13) Menghadiri Mixed Method Talk pada 15 Januari 2018 bertempat di Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 14) Menyertai International Seminar on Edu 4.0 In TVET Spectrum pada 27 Mac 2018 bertempat di Dewan Sultan Ibrahim, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 15) Menghadiri dalam ceramah Introduction To AMOS on 26 Februari 2018 di Fakulti Pendidikan Teknikal and Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 16) Menyertai dalam Family-Link Mental Health Education pada 27 Mei 2018 di Hospital Sultanah Nora Ismail Batu Pahat, Anjuran daripada Jabatan Psikiatri dan Kesihatan Mental Hospital Sultanah Nora Ismail dan Pertubuhan Sokongan Kesihatan Minda Johor.
- 17) Menyertai Bengkel Asas Poster Adobe Photoshop pada 4 Jun 2018 bertempat di Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 18) Peserta dan Pembentangan dalam 6th World Congress On Technical and Vocational Education and Training pada 24-25 Julai 2018 di The Everly, Putrajaya.
Tajuk: Construct Validity and Internal Consistency Reliability of Mental Health Monitoring Instrument for Technical University Studnets. Journal of Technical Education and Training. Vol. 11. No 1 (2019) 087-092. <http://penerbit.uthm.edu.my/ojs/index.php/jtet>; ISSN 2229-8932 e-ISSN 2600-7932; DOI: <https://doi.org/10.30880/jtet.2019.11.01.11>.
- 19) Menghadiri Seminar Kebangsaan Transformasi TVET 2018 pada 14 November 2018 bertempat di Dewan Canselor, Universiti Teknikal Malaysia Melaka (UTeM).
- 20) Menyertai “Doing A Thematic Analysis: A Practical, Step by Step Guide Workshop” pada 23 April 2019 bertempat di Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 21) Menghadiri Forum “World Youth Skill Day 2019: Skill For The Future of Work” pada 15 Julai 2019 bertempat di Fakulti Pendidikan Teknikal dan Vokasional (FPTV), Universiti Tun Hussein Onn Malaysia (UTHM).
- 22) Menyertai “Experimental Research Design” secara Talian di Google Meet pada 25 Januari 2021, anjuran Kelab Pasca Siswazah FPTV, UTHM.
- 23) Menyertai “Managing Information, Data and Experience into Constructed Knowledge” secara Talian pada 31 Januari 2021, anjuran GSA UTHM and FKAAB UTHM.
- 24) Menyertai “E-Workshop on Data Analysis Using SPSS” secara Talian pada 20 Februari 2021, anjuran CGS UTHM.