

KESIHATAN MENTAL DAN KECERDASAN SPIRITUAL MAHASISWA DI UNIVERSITI; SATU PERBANDINGAN ANTARA TAHUN PENGAJIAN DAN AGAMA (Mental Health and Spiritual Fitness among University Students: A Comparison between Years of Study and Religion)

Rohana Hamzah*, Hafiz Salehan, Ahmad Muhaimin, Hadijah Ahmad, Mohd.Suhardi Mad Jusoh and Fatmawati Latada

Centre for Human Sciences, Universiti Malaysia Pahang, 26300 Gambang, Pahang Malaysia

ABSTRACT – Nowadays, it is a very crucial to develop balanced human personality between physical, spiritual and intellectual potential through our education system. Balanced personality will help new generation to be more ready to face any challenge in their future. At university, the development of balance personality always relates with soft skills which emphasizes spiritual intelligence as the core component to produce positive thinker with more stable in their emotion. Therefore, this study aims to examine the level of mental health and spiritual intelligence as well as the differences compared to the factors of the year of study and religion. The study was conducted quantitatively through a survey instrument using a questionnaire. 460 respondents have been selected as respondents from 8271 UMP First Degree students. Descriptive analysis found that majority of the respondents had a moderate level of mental health and high level of spiritual intelligence. Mean comparison analysis was performed using ANOVA test. The findings show that there is no significant difference in mental health level based on years of study and religion. The same goes for the Level of Spiritual Intelligence analysis based on the year of study. However, there is a significant difference in the level of Spiritual Intelligence based on religion where Buddhist students are the lowest but still at a moderate level. Overall, this study has contributed to the lack of literature on the level of mental health and spiritual intelligence in the context of university students in Malaysia, especially in UMP. Moreover, result from this study will be a guide to relevant parties to plan programs to help improve Mental Health and Spiritual Intelligence among UMP students.

ABSTRAK – Membangunkan personaliti insan yang seimbang diantara pembangunan potensi fizikal, spiritual dan mental adalah satu keperluan dalam sistem Pendidikan bagi melahirkan generasi yang lebih bersedia menghadapi cabaran kehidupan pada masa akan datang. Pembangunan personaliti insan seimbang ini juga sering kali dikaitkan dengan pembangunan *soft skills* pelajar di universiti yang diantara lain memberi penekanan kepada kecerdasan spiritual sebagai asas kepada perkembangan emosi dan pemikiran yang positif. Oleh itu, kajian awal ini bertujuan untuk mengkaji tahap kesihatan mental dan kecerdasan spiritual serta perbezaannya berbanding faktor tahun pengajian dan agama. Kajian dijalankan secara kuantitatif melalui kaedah tinjauan dengan menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian ke atas 460 orang responden yang dipilih melalui teknik persampelan rawak berlapis daripada 8271 pelajar Ijazah Sarjana Muda UMP. Analisis deskriptif mendapati majoriti responden mempunyai tahap kesihatan mental yang sederhana dan kecerdasan spiritual yang tinggi. Analisa perbandingan min pula dilakukan dengan menggunakan ujian ANOVA. Dapatan kajian menunjukkan tidak terdapat perbezaan signifikan Tahap Kesihatan mental berdasarkan tahun pengajian dan agama. Begitu juga dengan Tahap Kecerdasan Spiritual berdasarkan tahun pengajian. Namun, terdapat perbezaan yang signifikan Tahap Kecerdasan Spiritual berdasarkan agama dimana pelajar beragama Budha paling rendah tetapi masih berada pada tahap yang sederhana. Secara keseluruhannya, kajian ini telah menyumbang kepada kekurangan dalam literatur mengenai tahap kesihatan mental dan kecerdasan spiritual dalam konteks pelajar universiti di Malaysia khususnya di UMP, selain daripada menjadi panduan kepada pihak yang berkenaan untuk merancang program terutamanya dari sudut pembangunan *soft skills* pelajar UMP.

ARTICLE HISTORY

Received: 13 Nov 2020

Revised: 4 Dec 2020

Accepted: 28 Feb 2021

KEYWORDS

Spiritual intelligence

Mental health

Religion

Soft skills

Balance

PENGENALAN

Kehidupan masyarakat masa kini menjadi semakin kompleks berikutan perubahan pantas yang berlaku kesan daripada wabak penyakit terkini iaitu Covid-19. Cabaran ini memberi kesan langsung terhadap gaya hidup daripada sudut sosial,

budaya dan ekonomi dalam semua bidang termasuk bidang pendidikan. Perubahan-perubahan ini telah mewujudkan tekanan yang turut memberi implikasi yang sangat besar kepada kesejahteraan dan kebahagiaan manusia sejagat, terutamanya dari aspek kesihatan mental.

Golongan muda terutamanya pelajar-pelajar yang sedang menuntut di institut pengajian tinggi (IPT) turut menerima tempas daripada gelombang perubahan psikososial ini dan terpaksa berdepan dengan pelbagai cabaran dan tekanan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang berlaku. Dalam masa yang sama, mereka perlu memastikan kecemerlangan akademik bagi menyiapkan diri untuk kerjaya profesional. Secara tidak langsung, golongan ini sangat cenderung untuk mengalami tekanan sehingga boleh menjejaskan tahap kesihatan fizikal, mental dan emosi (Samsudin & Tan, 2016; Hoo, 2008).

Kedadaan ini menjadikan hasrat negara untuk melahirkan graduan holistik seperti mana digariskan didalam Pelan Pembangunan Pendidikan Malaysia 2015-2025 (Pendidikan Tinggi) menjadi semakin penting dan mencabar. Insan holistik yang dimaksudkan didalam pelan tersebut tidak hanya mentaksirkan pencapaian dalam ilmu pengetahuan dan kemahiran berfikir tetapi juga merangkumi elemen kerohanian, kemahiran kepimpinan dan jatidiri mahasiswa. Dalam konteks Universiti Malaysia Pahang (UMP), pembangunan atribut tersebut lebih banyak berkait dengan Mata Pelajaran Umum Universiti dan salah satunya adalah Kursus *Soft Skills*. Pelaksanaan kursus *Soft Skills* di UMP adalah bertujuan untuk penerapan ilmu dalam bidang sains sosial yang berkait dengan sains tingkahlaku dalam membentuk hubungan manusia dengan Pencipta, hubungan sesama manusia dan juga alam sekitarnya (Faisal Othman, 1986). Oleh itu, isi kandungan kursus *Soft Skills* di UMP memberi penekanan kepada pembangunan kerohanian atau spiritual pelajar (hubungan kuat dengan Pencipta) selain daripada kepimpinan, pembelajaran sepanjang hayat, kemahiran menyelesaikan masalah dan kerja berkumpulan.

Namun, terdapat banyak kajian mendapati masalah kesihatan mental dan kecerdasan spiritual di kalangan pelajar di Malaysia semakin meningkat setiap tahun (Samsudin & Tan, 2016; Hoo, 2008; Rosidi, 2017). Pelajar yang berdepan dengan masalah kesihatan mental cenderung untuk berasa takut atau bimbang tanpa sebab, mudah marah, kerap terperanjat serta sering mengalami masalah sukar tidur, hilang selera makan dan hilang fokus dalam pembelajaran (Shaharom, 2001; Grace, 1997). Mereka juga terdedah kepada pelbagai jenis penyakit fizikal seperti serangan jantung dan kanser (Yahaya et al., 2005).

Dalam konteks pelajar universiti, kesihatan mental adalah faktor penting dalam mempengaruhi prestasi seseorang pelajar (Samsudin & Tan, 2016). Kajian oleh Bahrami et al. (2011) mendapati isu kesihatan mental di kalangan pelajar boleh mengancam pencapaian akademik dan kesejahteraan hidup mereka. Ini adalah kerana masalah kesihatan mental boleh mengganggu fokus pelajar dalam pembelajaran serta menyukarkan mereka untuk mengendalikan sesuatu tugas atau berinteraksi dengan orang lain kerana kegagalan mereka untuk mengawal emosi diri sendiri (Grace, 1997).

Selain itu, pelajar yang menghadapi masalah kesihatan mental didapati mudah terjebak dengan ketagihan alkohol, penyalahgunaan dadah, ponteng kelas, perilaku yang negatif, gagal dalam peperiksaan, pencapaian akademik yang merosot dan akhirnya terpaksa dibuang dari pengajian (Grace, 1997). Dapatan ini disokong oleh Dusselier et al. (2005) yang melaporkan bahawa 33.1% pelajar kerap mengambil minuman keras apabila mengalami stres manakala 3.7% pelajar berterusan mengambil dadah walaupun tidak mengalami stres.

Oleh itu, faktor kesihatan mental ini perlu diberi perhatian kerana ia memainkan peranan penting dalam pembentukan individu yang produktif, berprestasi tinggi dan seterusnya menentukan pertumbuhan sesebuah negara. Sehubungan itu, Samsudin dan Tan (2016) turut mencadangkan dalam kajian mereka agar program pendidikan kesihatan mental dilaksanakan atau ditambah bagi meningkatkan kesedaran semua pihak terhadap kepentingan mental yang sihat di kalangan pelajar-pelajar di institut pengajian tinggi.

Selain faktor kesihatan mental, faktor lain yang boleh mempengaruhi pencapaian seseorang pelajar di universiti ialah kecerdasan spiritual. Ini dibuktikan melalui kajian-kajian yang dijalankan oleh Tekke et al. (2018), Achour et al. (2017), Abdel-Khalek (2012), Jalilian et al. (2017), Ebadi et al. (2016), Salehi et al. (2011) dan Mozafarinia et al. (2014). Selain itu, kajian-kajian oleh sarjana-sarjana Barat turut menunjukkan bahawa kecerdasan spiritual boleh meningkatkan kemampuan individu untuk melahirkan emosi yang positif (Kim-Prieto & Diener, 2009), berdepan dengan tekanan dan cabaran (Fischer et al., 2010) dan membantu dalam berinteraksi sosial dengan orang lain (Jung, 2014).

Istilah kecerdasan spiritual merujuk kepada pentafsiran peribadi seseorang individu mengenai keupayaannya untuk membersihkan jiwa dari pengaruh negatif (Subandi, 2000), kefahamannya tentang nilai, makna dan tujuan hidup (Fisher, 2010) dan hubungan yang harmoni dengan penciptanya iaitu Tuhan, manusia lain dan alam sekitar (Vaughan, 2002). Kecerdasan spiritual juga boleh diertikan sebagai kecerdasan individu untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai hidup, iaitu meletakkan perilaku dan hidupnya dalam konteks makna yang lebih luas, dan keupayaan untuk menilai bahawa tindakan dan jalan hidupnya lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain (Zohar & Marshall, 2001). Definisi kecerdasan spiritual ini lebih sinonim dengan makna bahagia dari perspektif masyarakat Timur yang bersifat lebih kolektif dengan mengambil kira interaksi sosial atau hubungan harmoni dengan individu lain, keluarga dan alam sekitar selain daripada hubungan ketuhanan (Jaafar et al., 2009; Tak, 2009). Namun dalam konteks masyarakat barat, definisi kebahagiaan lebih bersifat individualistik seperti harga sendiri, pencapaian peribadi, autonomi, konsep sendiri dan kebebasan. Oleh itu, jelas sekali ia tidak selari dan mengabaikan elemen kecerdasan spiritual dalam mendefinisikan kebahagiaan (Tak, 2017; Uchida et al., 2004; Kwon, 2008).

Dalam konteks pendidikan, antara faktor yang boleh meningkatkan kecerdasan spiritual di kalangan pelajar termasuk hubungan pelajar dengan rakan dan pensyarah, amalan kebajikan, persekitaran pembelajaran yang positif dan amalan muhasabah diri (Vaughan, 2002; Nasel, 2004). Kesemua faktor ini didapati mampu membantu pelajar membentuk tingkah laku yang positif (VonDras et al., 2007; Christopher & James, 2011), meningkatkan keyakinan diri (Rohani, 2016),

mengelak daripada terlibat dalam masalah salah laku atau masalah moral (Norazwa, 2013) dan meningkatkan kualiti kepimpinan dalam diri (Azam, Mansor & Yaacob, 2012; Reave, 2005; Burke, 2006; Faisal, 2007; Amram, 2009).

Dalam Islam, kecerdasan spiritual sangat berkait rapat dengan kepercayaan atau kekuatan akidah dalam hati seseorang individu Muslim. Kekuatan akidah ini akan menghalang penganut-penganut agama Islam untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang menyalahi agama (Jodi, 2006). Keyakinan dan kepercayaan yang tinggi kepada Tuhan akan membentuk individu Muslim yang mempunyai matlamat dan visi dalam kehidupan. Nilai-nilai kerohanian dan pengetahuan agama yang kukuh juga merupakan elemen-elemen penting untuk mengekang masalah sosial yang sering dihadapi oleh golongan muda masa kini, menjadi pelindung kepada anak-anak muda yang masih mencari-cari identiti diri mereka dan membantu mereka untuk mengatur kehidupan mereka dengan lebih sejahtera (Elias, Maamor & Aziz, 2015).

Oleh yang demikian, aspek kerohanian merupakan elemen penting untuk membentuk golongan muda agar lebih rasional dalam menangani cabaran hidup dan seterusnya memaksimumkan segala potensi yang ada pada diri mereka untuk kemajuan diri, pembangunan agama bangsa dan Negara. Dengan erti kata lain, mereka perlu dibekalkan dengan ilmu agama yang kukuh dan tahap kecerdasan spiritual yang tinggi agar mereka lebih bersedia untuk berhadapan dengan cabaran yang semakin getir pada masa akan datang.

Dalam konteks Universiti Malaysia Pahang (UMP) pula, data yang diperolehi daripada Pusat Kesihatan Universiti (PKU) mendapati seramai 153 orang pelajar Sarjana Muda pernah mengalami gangguan kesihatan mental dari tahun 2017 hingga 2019. Antara masalah yang sering dihadapi ialah kecelaruan keresahan (*anxiety neurosis*), kemurungan terlampau (*major depression*), *hypertension* dan stres. Daripada jumlah ini, 55% adalah pelajar wanita manakala 45% adalah pelajar lelaki. Data ini menunjukkan bahawa sebagaimana pelajar-pelajar di universiti lain di Malaysia, ramai pelajar di universiti ini turut berdepan dengan masalah kesihatan mental. Walau bagaimanapun, data yang diperolehi masih belum cukup untuk mendapatkan maklumat yang jelas tentang tahap kesihatan mental dan spiritual pelajar di UMP terutamanya setelah negara dilanda serangan virus Covid-19. Oleh itu terdapat keperluan untuk mengenalpasti tahap kesihatan mental dan kecerdasan spiritual mahasiswa di universiti terutamanya di Universiti Malaysia Pahang.

Objektif Kajian

Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk mengkaji tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda di UMP. Secara khususnya, kajian ini bertujuan untuk:

- i. Mengenal pasti tahap kesihatan mental pelajar UMP
- ii. Mengenalpasti tahap kecerdasan spiritual pelajar UMP
- iii. Mengenalpasti perbezaan kesihatan mental dan kecerdasan spiritual berdasarkan tahun pengajian dan agama.

KAEDAH PENYELIDIKAN

Rekabentuk kajian ini adalah kajian deskriptif atau *explanation* yang bertujuan untuk mendapatkan penjelasan tentang sesuatu situasi (Sabitha Marican, 2005) yang berkait dengan tahap kesihatan mental dan kecerdasan spiritual mahasiswa di UMP. Manakala kaedah yang digunakan adalah kaedah kuantitatif dengan menggunakan soal selidik sebagai instrument kajian (Sekaran, 2003).

Populasi kajian ini adalah semua pelajar Ijazah Sarjana Muda sepenuh masa di Universiti Malaysia Pahang (UMP). Menurut Jabatan Hal Ehwal Akademik (JHEA), UMP mempunyai seramai 8271 orang pelajar Ijazah Sarjana Muda sepenuh masa pada tahun 2019. Bagi menentukan saiz sampel jadual persampelan Krejic dan Morgan (1970) digunakan (dimuat turun daripada: https://home.kku.ac.th/sompong/guest_speaker/KrejcieandMorgan_article.pdf, pada 22 Nov 2020). Berdasarkan jadual berkenaan, saiz sampel bagi populasi melebihi 8000 orang adalah 400 orang. Kaedah persampelan yang digunakan pula ialah kaedah persampelan rawak berlapis berdasarkan tahun pengajian. Oleh itu saiz sampel yang diperlukan mengikut tahun pengajian adalah seperti Jadual 1:

Jadual 1. Sample kajian mengikut tahun pengajian

Tahun Pengajian	Populasi	Saiz Sampel
1	1960	$1960/8271 \times 400 = 95$
2	2334	$2334/8271 \times 400 = 113$
3	2167	$2167/8271 \times 400 = 104$
4	1810	$1810/8271 \times 400 = 88$
Jumlah	8271	400

Kesihatan mental diukur menggunakan *General Health Questionnaire (GHQ-30)* versi Bahasa Melayu yang diadaptasi daripada Yusoff (2010). Kecerdasan spiritual pula diukur menggunakan *Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24)* (King, 2008) dan diadaptasi daripada ciri-ciri kecerdasan spiritual menurut Ashshidieqy (2018). Kebahagiaan hidup diukur menggunakan *Happiness Scale* yang diadaptasi daripada Zulkifli (2013) dan dimensi kebahagiaan oleh Tak (2017). Ujian rintis terhadap kedua-dua instrumen ini telah diedarkan kepada 100 orang pelajar UMP dan skor kebolehppercayaan bagi instrumen Kesihatan Mental adalah 0.917 dan Kecerdasan Spiritual adalah 0.946

melebihi 0.70. Dapatan ini menunjukkan instrumen ini mempunyai konsistensi dalaman yang baik boleh, dipercayai serta boleh digunakan dalam kajian sebenar.

Keputusan terhadap skor purata Kesihatan Mental dan Kecerdasan Spiritual diterjemahkan berdasarkan Jadual 2:

Jadual 2. Interpretasi skor purata kesihatan mental dan kecerdasan spiritual

Pembolehubah	Skor Purata	Interpretasi Data
Kesihatan Mental (Yusoff, 2010)	1.0 - 2.33	Tahap kesihatan mental rendah
	2.34 - 3.67	Tahap kesihatan mental yang sederhana
	3.68 - 5.00	Tahap kesihatan mental yang tinggi
Kecerdasan Spiritual (SISRI-24, King,	1.0 - 2.33	Tahap kecerdasan spiritual yang rendah
	2.34 - 3.67	Tahap kecerdasan spiritual yang sederhana
	3.68 - 5.00	Tahap kecerdasan spiritual yang tinggi

DAPATAN KAJIAN

Berikut adalah dapatan kajian berkitan dengan data demografi responden seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3 dibawah:

Jadual 3. Demografi responden

Demografi	Attribut	Frekuensi (n)	Peratus (%)
Tahun Pengajian	1	145	31.5
	2	123	26.7
	3	138	30.0
	4	54	11.7
Jumlah		460	100.0
Agama	Islam	343	74.6
	Buddha	47	10.2
	Hindu	36	7.8
	Kristian	34	7.4
Jumlah		460	100.0

Seramai 460 orang responden telah mengisi borang soal selidik ini dengan lengkap di mana jumlah ini melebihi saiz asal sampel kajian yang ditetapkan iaitu 400 orang. Oleh yang demikian, saiz sampel kajian dilihat mencukupi syarat berdasarkan jadual persampelan Krejic dan Morgan (1970) bagi populasi seramai 8271 pelajar. Seperti yang dipaparkan dalam Jadual 3 di atas, responden kajian ini terdiri daripada 145 orang (31.5%) adalah pelajar Tahun 1, 123 orang pelajar Tahun 2 (26.7%), 138 orang pelajar Tahun 3 (30.0%) dan hanya 54 orang pelajar Tahun 4 (11.7%). Seramai 343 responden beragama Islam (74.6%) dan hanya 10.2% (n=47) penganut agama Buddha, 7.8% (n=36) penganut agama Hindu dan 7.4% (n=34) penganut agama Kristian.

Tahap Kesihatan Mental

Data dari semua item dalam Bahagian B soal selidik memberikan maklumat tentang tahap kesihatan mental responden berdasarkan persepsi mereka. Item B1-B4 adalah data berkaitan tahap stres, manakala item B5-B10 tahap keyakinan diri, B11-B14 tahap kebimbangan, B15-B18 tahap kemurungan, B19-B21 konflik interpersonal, B22-B23 gangguan tidur, B24-B25 fokus akademik dan B26-B30 fungsi sosial.

Data yang diperolehi dianalisis untuk melihat skor purata dan sisihan piawai bagi setiap konstruk di bawah pembolehubah ni. Keputusan analisis deskriptif bagi KM ditunjukkan dalam Jadual 4 di bawah.

Jadual 4. Analisis deskriptif kesihatan mental

ITEM	Skor Purata	Tahap
Stress	3.20	Sederhana
Keyakinan Diri	3.21	Sederhana
Kebimbangan	3.58	Sederhana
Kemurungan	3.74	Tinggi
Konflik Interpersonal	3.24	Sederhana

Jadual 4. (samb.)

ITEM	Skor Purata	Tahap
Gangguan Tidur	3.64	Sederhana
Fokus Akademik	2.96	Sederhana
Fungsi Sosial	3.17	Sederhana
Keseluruhan	3.34	Sederhana

Keputusan analisis di atas menunjukkan bahawa secara keseluruhannya kesihatan mental responden berada pada tahap sederhana (skor purata=3.34). Ini bererti mereka mempunyai keupayaan yang sederhana untuk berdaya tindak terhadap masalah tekanan sebagai pelajar,

Dimensi yang mempunyai skor purata pada tahap yang tinggi ialah Kemurungan dengan nilai 3.74, menunjukkan bahawa majoriti responden mempunyai risiko untuk mengalami gejala kemurungan atau *depression* yang serius. Dimensi yang menunjukkan skor purata terendah tetapi berada pada tahap sederhana yang menghampiri tahap rendah pula ialah Fokus Akademik dengan nilai 2.96. Ini menandakan kebanyakan responden memberikan respon yang sederhana tentang keupayaan mereka dalam menumpukan perhatian dalam pengajian. Keadaan ini mungkin dipengaruhi juga oleh faktor persekitaran dimana pada masa data ini dikumpul mereka sedang dalam proses adaptasi terhadap pendekatan pembelajaran secara online yang terpaksa dijalani di rumah atau di asrama.

Tahap Kecerdasan Spiritual

Data dari semua item dalam Bahagian C soal selidik memberikan maklumat tentang tahap kecerdasan spiritual responden berdasarkan persepsi mereka. Item C1-C5 merujuk tentang tahap kefahaman mereka mengenai tujuan dan makna hidup. Item C6-C10 pula merujuk kepada hubungan mereka dengan Tuhan atau Pencipta. Item C11-C12 merujuk kepada hubungan mereka dengan orang lain. Item C13-C15 merujuk kepada amalan keagamaan mereka. Item C16-C20 merujuk kepada amalan kebaikan yang dilakukan manakala item C21-C25 merujuk kepada keadaan jiwa dalaman mereka.

Data yang diperolehi dianalisis untuk melihat skor purata bagi setiap konstruk di bawah pembolehubah. Keputusan analisis deskriptif bagi KS ditunjukkan dalam Jadual 5 di bawah.

Jadual 5. Analisis deskriptif kecerdasan spiritual

ITEM	Skor Purata	Tahap
Tujuan/Makna Hidup	3.94	Tinggi
Hubungan Dengan Tuhan	4.53	Tinggi
Hubungan Dengan Orang Lain	3.90	Tinggi
Amalan Keagamaan	3.85	Tinggi
Amalan Kebaikan	3.80	Tinggi
Jiwa Dalaman	3.84	Tinggi
Keseluruhan	3.96	Tinggi

Keputusan analisis bagi KS menunjukkan bahawa secara keseluruhannya majoriti responden mempunyai tahap kecerdasan spiritual pada tahap yang agak tinggi (skor purata=3.96). Ini bererti mereka mempunyai keupayaan yang baik untuk membersihkan jiwa dalaman dari pengaruh negatif dengan memahami tujuan dan makna hidup dengan baik, mempunyai kepercayaan yang tinggi pada Tuhan sebagai Pencipta, sentiasa terlibat dalam aktiviti keagamaan dan melakukan amalan kebaikan, dan memiliki jiwa besar.

Dimensi yang mempunyai skor purata tertinggi ialah Hubungan dengan Tuhan dengan nilai 4.53. Ini menunjukkan bahawa kebanyakan responden yakin dengan kewujudan dan kebesaran Tuhan, sentiasa menjaga hubungan mereka dengan Tuhan yang disembah dan percaya bahawa setiap tindakan yang dilakukan sentiasa diawasi oleh Tuhan. Manakala pembolehubah dengan skor purata rendah tetapi masih berada pada tahap tinggi ialah dari sudut amalan kebaikan (3.80). Ini menunjukkan responden masih merasakan mereka belum berpuashati terhadap amalan kebaikan yang mereka lakukan. Dapatkan ini merupakan satu petanda yang baik dimana dengan kekuatan keyakinan kepada Tuhan responden memiliki kefahaman dari sudut kesempurnaan amalan kebaikan yang perlu terus ditingkatkan.

Tahap Kesihatan Mental Berdasarkan Tahun Pengajian dan Agama

Bagi membolehkan ujian berbanding dilakukan dengan mengambil kira faktor agama sebagai keutamaan, data terkumpul disaring bagi mengurangkan bias. Saringan dilakukan dengan membuang data sehingga saiz sampel mengikut sub-kumpulan agama adalah sama. Jadual 6 menunjukkan bilangan sampel mengikut tahun pengajian dan agama selepas disaring.

Jadual 6. Jumlah responden selepas saringan data (N=136)

Demografi	Attribut	Frekuensi (n)	Peratus (%)
TP	1	37	27.2
	2	40	29.4
	3	37	27.2
	4	22	16.2
Jumlah		136	100
A	Islam	34	25.0
	Buddha	34	25.0
	Hindu	34	25.0
	Kristian	34	25.0
Jumlah		136	100.0

Jadual 7 di bawah menunjukkan keputusan ujian ANOVA bagi melihat perbezaan tahap kesihatan mental mengikut kategori tahun pengajian.

Jadual 7. Ujian ANOVA kesihatan mental mengikut tahun pengajian

TP	N	Skor Purata	Sisihan Piawai
1	37	3.377 (sederhana)	0.542
2	40	3.343 (sederhana)	0.579
3	37	3.334 (sederhana)	0.666
4	22	3.464 (sederhana)	0.459

ANOVA KESIHATAN MENTAL					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Antara kumpulan	0.273	3	0.091	0.273	0.845
Dalam kumpulan	44.063	132	0.334		
Jumlah	44.336	135			

Jadual 8 di bawah menunjukkan keputusan ujian ANOVA bagi melihat perbezaan tahap kesihatan mental mengikut agama.

Jadual 8. Ujian ANOVA kesihatan mental berdasarkan agama

Agama	N	Skor Purata	Sisihan Piawai
Islam	34	3.199 (sederhana)	0.477
Buddha	34	3.442 (sederhana)	0.534
Hindu	34	3.423 (sederhana)	0.674
Kristian	34	3.413 (sederhana)	0.581

ANOVA KESIHATAN MENTAL DAN AGAMA					
	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Antara kumpulan	1.335	3	0.445	1.366	0.256
Dalam kumpulan	43.001	132	0.326		
Jumlah	44.336	135			

Dapatan menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan pada tahap Kesihatan Mental responden berdasarkan agama (F -test =1.366, Sig=0.256).

Walau bagaimanapun, jadual deskriptif di atas menunjukkan bahawa skor purata Kesihatan Mental bagi responden beragama Islam adalah yang terendah (3.199) manakala KM bagi mereka yang beragama Buddha pula sedikit tinggi (3.44) berbanding agama yang lain. Namun semuanya masih berada pada tahap yang sederhana

Tahap Kecerdasan Spiritual Berdasarkan Tahun Pengajian dan Agama

Jadual 9 menunjukkan tahap Kecerdasan Spiritual berdasarkan tahun pengajian.

Jadual 9. Ujian ANOVA kecerdasan spiritual berdasarkan tahun pengajian

TP	N	Skor Purata	Sisihan Piawai
1	37	3.785 (tinggi)	0.722
2	40	3.879 (tinggi)	0.582
3	37	3.842 (tinggi)	0.633
4	22	3.951 (tinggi)	0.566

ANOVA KECERDASAN SPIRITUAL

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Antara kumpulan	0.416	3	0.139	0.344	0.793
Dalam kumpulan	52.132	132	0.403		
Jumlah	53.548	135			

Dapatan menunjukkan bahawa tidak terdapat perbezaan yang signifikan pada tahap Kecerdasan Spiritual responden berdasarkan tahun pengajian (F -test = 0.344, Sig=0.793). Walau bagaimanapun, kajian turut mendapati bahawa responden Tahun 4 mempunyai tahap Kecerdasan Spiritual yang paling tinggi berbanding tahun pengajian yang lain.

Jadual 10 pula menunjukkan perbandingan Tahap Kecerdasan Spiritual berdasarkan faktor agama

Jadual 10. Ujian ANOVA tahap kecerdasan spiritual berdasarkan agama

A	N	Skor Purata	Sisihan Piawai
Islam	34	4.076 (Tinggi)	0.509
Buddha	34	3.460 (Sederhana)	0.499
Hindu	34	4.081 (Tinggi)	0.586
Kristian	34	3.803 (Tinggi)	0.710

ANOVA KECERDASAN SPIRITUAL

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Antara kumpulan	8.795	3	2.932	8.647	0.000
Dalam kumpulan	44.753	132	0.339		
Jumlah	53.548	135			

Dapatan menunjukkan bahawa terdapat perbezaan yang signifikan pada tahap Kecerdasan Spiritual responden mengikut kategori latar belakang agama (F -test =8.647, Sig=0.000). Jadual deskriptif di atas juga menunjukkan bahawa tahap KS bagi responden beragama Buddha adalah yang paling rendah (3.460) dan berada pada tahap sederhana manakala, tahap KS bagi responden beragama Hindu adalah yang paling tinggi (4.081) dan juga berada pada tahap yang tinggi sedikit tinggi daripada responden beragama Islam.

PERBINCANGAN DAN KESIMPULAN

Tahap Kesihatan Mental

Kesihatan mental merujuk kepada keupayaan seseorang individu untuk bertindak balas terhadap tekanan dan masalah yang dihadapi dalam kehidupan, menjalankan aktiviti harian dengan baik dan produktif, berasa selesa dengan diri sendiri dan boleh mengekalkan hubungan harmoni dengan individu lain (WHO, 2007). Dalam konteks kajian, kesihatan mental didefinisikan sebagai keupayaan pelajar untuk berdaya tindak terhadap stres, masalah keyakinan diri, kebimbangan, kemurungan, konflik interpersonal, gangguan tidur, gangguan fokus akademik dan gangguan fungsi sosial sepanjang tempoh pengajian mereka di UMP.

Berdasarkan keputusan analisis deskriptif, kajian ini mendapati pelajar UMP mempunyai tahap kesihatan mental yang baik (skor purata=3.34) tetapi agak rendah jika dibandingkan dengan tahap kecerdasan spiritual. Ujian ANOVA yang diperolehi turut membuktikan bahawa tahap kesihatan mental pelajar Tahun 4 adalah sedikit tinggi (skor purata=3.464) berbanding tahun pengajian yang lain. Dapatan ini konsisten dengan kajian Gan dan Hue (2018), Bayram dan Bilgel (2008) dan Inam et al. (2003) di mana pelajar yang lebih senior didapati kurang menghadapi masalah stres atau kebimbangan berbanding pelajar Tahun 1 dan 2. Ini mungkin disebabkan oleh kematangan pelajar senior dalam

menguruskan masalah hasil pengalaman dan kemahiran sendiri yang meningkat sepanjang empat tahun pengajian yang juga membuatkan mereka kurang terjejas dengan tekanan akademik secara fizikal atau psikologi (Aysan et al., 2001; Trueman & Hartley, 1996).

Walau bagaimanapun, dapatan kajian ini bertentangan dengan dapatan kajian Islam et al. (2018), Simić-Vukomanović et al. (2016) dan Chen et al. (2013) yang mendapati pelajar senior lebih banyak berdepan dengan masalah kemurungan dan stres berbanding pelajar junior. Ini adalah disebabkan kerana mereka perlu berdepan dengan pelbagai tekanan seperti hari peperiksaan Sherina et al. (2003), pertambahan bebanan akademik (Shamsudin et al., 2013; Tangade et al., 2011) dan kerisauan tentang peluang kerjaya dan masa depan yang tidak menentu selepas tamat pengajian (Uehara et al., 2010; Bostanci et al., 2005).

Selain itu, analisis deskriptif dari ujian ANOVA juga mendapati bahawa tahap kesihatan mental pelajar beragama Islam adalah agak rendah jika dibandingkan dengan pelajar dari agama lain (skor purata=3.199). Dapatan ini selaras dengan kajian Gan dan Hue (2018) yang mendapati pelajar Melayu beragama Islam mempunyai tahap kebimbangan yang lebih tinggi berbanding pelajar kaum lain. Begitu juga dengan kajian Shamsudin et al. (2013) yang mendapati pelajar Melayu menunjukkan skor tertinggi bagi stres berbanding pelajar Cina atau India. Ini mungkin disebabkan oleh faktor sosioekonomi pelajar Islam di Malaysia yang kebanyakannya datang dari keluarga Melayu berpendapatan sederhana dan rendah (Sa'ari, 2001). Selain itu, ia juga mungkin disebabkan oleh cara orang Melayu yang lebih gemar memendam emosi dan terlalu berjaga-jaga dengan perkataan yang ingin dikeluarkan supaya tiada tanda-tanda emosi negatif yang boleh menyebabkan individu lain berasa hati. Nilai-nilai ini selalu ditekankan dalam budaya masyarakat Melayu supaya tidak wujud konflik atau krisis dengan orang lain. Namun begitu, ia boleh mewujudkan perasaan gelisah dan tidak puas hati dalam diri.

Tahap Kecerdasan Spiritual

Istilah kecerdasan spiritual dalam kajian ini merujuk kepada persepsi pelajar tentang keupayaan mereka membersihkan jiwa dari pengaruh negatif dengan memahami tujuan dan makna hidup, mempunyai hubungan dan kepercayaan teguh kepada Tuhan atau Pencipta, mempunyai hubungan baik dengan orang lain, melakukan amalan keagamaan dan kebajikan, dan mempunyai jiwa yang besar (Ashshidieqy, 2018).

Berdasarkan keputusan analisis deskriptif, kajian ini mendapati pelajar UMP mempunyai tahap kecerdasan spiritual yang agak tinggi (skor purata=3.964). Majoriti responden kajian memberikan persepsi yang sangat positif tentang hubungan dan kepercayaan mereka pada Tuhan atau Pencipta (skor purata=4.53). Ini menunjukkan mereka mempunyai keyakinan yang tinggi tentang kewujudan dan kebesaran Tuhan serta sentiasa menjaga hubungan mereka dengan Tuhan.

Dapatan ujian ANOVA pula menunjukkan tidak terdapat perbezaan yang signifikan pada tahap kecerdasan spiritual mengikut tahun pengajian. Dapatan ini selaras dengan hasil kajian Raghieb et al. (2009), Hariri dan Zarrinabadi (2012), Ahmadi and Kajbaf (2008) dan Sahraian et al. (2011) yang tidak menemukan korelasi signifikan di antara kecerdasan spiritual dengan umur. Namun demikian, kajian ini turut mendapati bahawa pelajar Tahun 4 dilihat mempunyai tahap spiritual yang sedikit tinggi berbanding pelajar Tahun 1, 2 dan 3 (skor purata=3.951). Ini mungkin disebabkan oleh kematangan pelajar senior ini yang semakin menghampiri alam pekerjaan menyebabkan mereka lebih memahami tujuan dan makna hidup dan lebih serius dalam hal-hal yang melibatkan kerohanian (Wigglesworth, 2004).

Selain itu, kajian ini turut mendapati bahawa tahap kecerdasan spiritual adalah berbeza mengikut kategori agama (F -test =8.647, Sig=0.000). Pelajar beragama Buddha dilihat mempunyai kecerdasan spiritual yang paling rendah (skor purata=3.460) jika dibandingkan dengan pelajar Kristian (skor purata=3.803), Islam (skor purata=4.076) dan Hindu (skor purata=4.081). Dapatan kajian ini boleh dijelaskan melalui kajian Charoenchanaporn dan Madathil (2015) yang mendapati golongan muda penganut Buddha masakini dilihat semakin kurang menghayati amalan keagamaan mengikut ajaran Buddha seperti sembahyang, memberi makan kepada sami, mendengar ajaran Dharma dan melakukan meditasi.

Penerapan elemen spiritual dalam hidup pelajar adalah penting kerana ia terbukti mampu merawat jiwa dalaman (Williams et al., 2007), mempengaruhi kesihatan fizikal pelajar (Hisham & Sa'ari, 2009) dan mencegah mereka dari penyakit (Abbasian et al., 2016). Selain itu, kecerdasan spiritual boleh membantu pelajar memahami makna hidup dan berdepan dengan cabaran (Wahl et al., 2008) serta membentuk perilaku yang positif (Norazwa, 2013; VonDras et al., 2007; Christopher & James, 2011). Ia juga boleh menghalang pelajar dari melakukan perbuatan-perbuatan yang menyalahi agama (Jodi, 2006) dan membantu mereka mengatur kehidupan dengan lebih baik (Elias, Maamor & Aziz, 2015).

PENUTUP

Berdasarkan dapatan kajian, terdapat keperluan untuk memberi kesedaran dan penegasan tentang kepentingan menjaga dan meningkatkan kesihatan mental dan kecerdasan spiritual pelajar UMP sepanjang tempoh mereka memulakan dan meneruskan pengajian di UMP. Dapatan kajian juga menunjukkan agama memainkan peranan penting dalam menentukan tahap Kecerdasan Spiritual tetapi kematangan pelajar yang diukur berdasarkan tahun pengajian tidak memberi kesan secara signifikan dalam menentukan tahap Kecerdasan Spiritual dan Kesihatan Mental pelajar UMP. Pendekatan dalam menangani isu ini boleh dilaksanakan secara terintegrasi melalui aktiviti akademik oleh pensyarah yang selalunya berhubung secara langsung dengan pelajar ataupun melalui pelbagai program secara berasingan daripada aktiviti akademik. Pencegahan adalah lebih baik daripada merawat. Oleh itu, salah satu kaedah pencegahan yang terbaik ialah melalui proses keilmuan yang mampu memberi kesedaran serta penegasan kepada pelajar untuk membangunkan

kecerdasan spiritual yang merupakan kekuatan dalaman bagi menyokong proses pembentukan emosi dan pemikiran positif serta hubungan sosial yang lebih harmoni.

PENGHARGAAN

Penghargaan: Penulisan artikel ini adalah sebahagian hasil geran penyelidikan dalaman UMP; RDU200308.

RUJUKAN

- Abbasian, L., Abbasi, M., Gooshki, E. S. & Memariani, Z. (2016). Survey on the scientific position of the spiritual health and its role in preventing from diseases: A preliminary study. *Med Ethics J*, 4, 83-104
- Abdel-Khalek, A. M. (2012). Associations between religiosity, mental health, and subjective wellbeing among Arabic samples from Egypt and Kuwait. *Mental Health, Religion and Culture*, 15, 741-758.
- Achour, M., Mohd Nor, M. R., Amel, B., Bin Seman, H. M., & Mohd Yusoff, M. Y. Z. (2017). Religious commitment and its relation to happiness among Muslim students: The educational level as moderator. *Journal of Religion and Health*, 56, 1870-1889.
- Ahmadi, S. J. & Kajbaf, M. B. (2008). The relationship between spirituality attitude and demographic characters in students Esfahan University.
- Amram, J. Y. (2009). The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership. Institute of Transpersonal Psychology.
- Ashshidieqy, H. (2018). Hubungan kecerdasan spiritual terhadap prestasi belajar siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 70-76.
- 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, 402-411.
- Azam, M. N. D., Mansor, M. & Yaacob, S. N. (2012). Kecerdasan spiritual dan cara gaya kepimpinan dalam kalangan pemimpin remaja di Malaysia. *Malaysian Journal of Youth Studies*, 7, 10-22.
- Bahmani, S. (2010). Relationship between emotional intelligence and happiness and professional burnout of Marvdasht graduate school administrators. Tesis Sarjana, Azad University of Arsanjan.
- 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, 667-672.
- Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, N. K., Ozdel, L., Ergin, A. & Ergin, N. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic correlates. *Croat med J.*, 46, 96-100.
- Burke, R. (2006). Leadership and spirituality. *Foresight*, 8, 6, 14-25.
- Charoenganaporn, P., & Madathil, J. (2015). Exploration of factors influencing spiritual intelligence among Theravada Buddhists in Bangkok. *The Scholar*, 7.
- Chen, L., Wang, L., Qiu, X. H., Yang, X. X., Qiao, Z. X., Yang, Y. J. (2013). Depression among Chinese university students: prevalence and socio-demographic correlates. *PLoS One*, 8, e58379.
- Christopher, A. S., & James, M. D. (2011). Student spirituality and school counselling: Issues, opportunities and challenges. *Counselling and Values*, 55, 130-148.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C. & Whalen, D. F. (2005). Personal health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54, 15-24.
- Ebadi, B. N., Hosseini, M. A., Rahgoi, A., Fallahi Khoshknab, M. & Biglarian, A. (2016). The relationship between spiritual health and happiness among nursing students. *J Nurs Educ*, 5, 23-30.
- Elias, N. H., Maamor, S. & Aziz, A. B. (2015). Konsep, isu, cabaran dan kecerdasan spiritual belia. *Journal of Global Business and Social Entrepreneurship (GBSE)*, 1(2), 89-98.
- Faisal, R. F. (2007). The influence of emotional quotient and spiritual quotient with transformational leadership among managers in Universiti Utara Malaysia. *Kertas Kerja*. Universitas Andalas.
- Fisher, J. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105-121.
- Gan, G. G. & Hue, Y. L. (2018). Anxiety, depression and quality of life of medical students in Malaysia. *Med J Malaysia*, 74(1), 57-61.
- Grace, T. W. (1997). Health problems of college students. *Journal American College Health*, 45, 243-250.
- Hariri, N. & Zarrinabadi, Z. A. (2012). Demographic analysis of librarians' spiritual intelligenc. Case study: governmental university libraries in Isfahan. *Library Inf Res J*, 2, 29-44.
- Hisham, A. & Sa'ari, C. Z. (2009). Terapi Solat dalam Menangani Penyakit Gelisah (Anxiety) menurut Perspektif Psikoterapi Islam. *Jurnal Usuluddin*, 29(1), 1-45.
- Hoo, C. L. (2008). Analysis of mental health profail among Universiti Malaysia Sabah. Tesis diterbitkan untuk pengajian Ijazah Sarjana Muda Sains, Universiti Malaysia Sabah.
- Inam, S. N., Saqib, A. & Alam, E. (2003). Prevalence of anxiety and depression among medical students of private university. *J Pak Med Assoc*. 53(2), 44-7.
- Islam, M. A., Wah, Y. L., Wen, T. T., Choo, W. Y. & Abdullah, A. (2018). Factors Associated with Depression among University Students in Malaysia: A Cross-sectional Study, dalam *The 2nd International Meeting of Public Health 2016* with theme "Public

Health Perspective of Sustainable Development Goals: The Challenges and Opportunities in Asia-Pacific Region”, *KnE Life Sciences*, 415–427. 10.18502/kl.v4i4.2302

- Jodi, K. H. M. (2006). *Masalah akhlak dan hubungannya dengan akidah di kalangan pelajar Institut Teknologi Tun Abdul Razak (ITTAR) Cawangan Kuala Lumpur*. Disertasi Sarjana, Jabatan Akidah dan Pemikiran Islam, Akademi Pengajian Islam Universiti Malaya.
- Jaafar, J., Muhamad, H., Tak, C. K., Afiatin, T. & Sugandi, Y. S. (2009). The level of happiness of Malaysians and Indonesians. Dalam Jaafar, J. L. S., & McCarthy, S. (Eds.), *Building Asian families and communities in the 21st century: Selected Proceedings of the 2nd Asian Psychological Association Conference*, Kuala Lumpur, Malaysia, June, 2008 (ms. 538-570). Newcastle-upon-Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Jalilian, N., Ziapour, A., Mokari, Z. & Kianipour, N. (2017). A study of the relationship between the components of spiritual health and happiness of students at Kermanshah University of Medical Sciences in 2016. *Ann Trop Med Public Health*, 10,1010-1014.
- Jung, J. H. (2014). Religious attendance, stress, and happiness in South Korea: Do gender and religious affiliation matter? *Social Indicators Research*, 118(3), 1125–1145.
- Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2009). Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 447–460.
- Kwon, S. Y. (2008). Well-being and spirituality from a Korean perspective: Based on the study of culture and subjective well-being. *Pastoral Psychological*, 56, 573-584.
- Mozafarina, F., Amin-Shokravi, F. & Hydarnia, A. (2014). Relationship between spiritual health and happiness among students. *J Health Educ Health Promot*, 2, 97-107
- Nasel, D.D. (2004). *Spiritual orientation in relation to spiritual intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Age/individualistic spirituality*. Tidak diterbitkan. Disertasi Doktor Falsafah, University of South Australia.
- Norazwa, Y. K. (2013). *The influence of emotional and spiritual intelligence on misconduct of secondary school students*. Disertasi Sarjana, Universiti Teknologi Malaysia
- Raghib, M, S, , Ahmadi, J. & Siadat, A. (2009). Analysis of Amount of Spiritual Intelligence among Students at University of Isfahan and its Relation to Demographic Trait. *J Educ Psycholo Stud*, 8, 39-56.
- Reave, L. (2005). Spiritual values and practices related to leadership effectiveness. *The Leadership Quarterly*, 16, 655-687.
- Rohani, C. H. (2016). *Relationship between life stress, social resources, reactive skills and spiritual well-being with self-esteem of truant youth*. Disertasi Doktor Falsafah, Universiti Sains Malaysia.
- Rosidi, N. H. (2017). Akhlak remaja Melayu semakin meruncing. Dipetik daripada <http://www.utusan.com.my/rencana/forum/akhlak-remaja-melayu-semakin-meruncing-1.478633#ixzz55UaETUS3>
- Sahraian, A., Gholami, A. A. & Omidvar, B. (2011). The relationship between religious attitude and happiness in medical students in Shiraz University of Medical Sciences. *Ofogh- EDanesh*, (2(51),69-74.
- Samsudin, S. & Tan, K. 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.
- Salehi, M., Hajizad, M., & Bagheri, H. (2011). The relation between religious notion with students' happiness and mental well-being. *World Applied Sciences Journal*, 14 (10), 1537-1540
- Shamsuddin, K., Fadzil, F., Wan Ismail, W. S., Azhar Shah, S., Omar, K. & Muhammad, N. A. (2013). Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian students. *Asian J Psychiatry*, 6, 318-23.
- Shaharom, M. H. (2001). *Psikiatri: Perubatan Undang-undang dan Masyarakat*. Shah Alam: Fajar Bakti.
- Simić-Vukomanović, I., Mihajlović, G., Kocić, S., Đonović, N., Banković, D. & Vukomanović, V. (2016). The prevalence and socioeconomic correlates of depressive and anxiety symptoms in a group of 1,940 Serbian university students. *Vojnosanitetski preglod*, 73, 169-77.
- Tak, K. C. (2009). *Takat kebahagiaan dan harga diri orang Melayu*. Disertasi M.A, Univesity Malaya
- Tak, K. C. (2017). *Dimensi kebahagiaan golongan dewasa melayu*. Disertasi untuk Fakulti Sastera dan Sains Sosial, Universiti Malaya, Kuala Lumpur.
- 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.
- Tekke, M., Francis, L.J. & Robbins, M. (2018). Religious affect and personal happiness: A replication among Sunni students in Malaysia. *Journal of Muslim Mental Health*, 11(2), 3-15.
- 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.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- 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, 99-104.
- Wahl, R. A., Cotton, S., & Harrison-Monroe, P. (2008). Spirituality, adolescent suicide, and the juvenile justice system. *Southern Medical Journal-Birmingham Alabama*, 101(7), 711.
- WHO (2001). *Basic documents (43rd Edi)*. Geneva: World Health Organization.

- WHO (2007). *What is Mental Health?: Online Q&A*. World Health Organization. Dipetik daripada URL: <http://www.who.int/>
- Wigglesworth, C. (2004). Spiritual Intelligence and Why It Matters. Dipetik daripada URL: <http://www.consciouspursuits.com>
- Williams, David, R. & Sternthal, M.J. (2007). Spirituality, Religion and Health: Evidence and Research Directions. *The Medical Journal of Australia*, 186(10), S47-S50.
- Yahaya, A., Latif, J. S., Hashim, S. & Boon, Y. (2005). *Psikologi Sosial Alam Remaja*. PTS Bentong.
- Vaughan, F. (2002). What is spiritual intelligence? *Journal of Humanistic Psychology*, 42(2), 16-33.
- Zohar, D. & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. New York: Bloomsbury Publishing.