

THE INFLUENCES OF MENTAL HEALTH AND SPIRITUAL INTELLIGENCE TOWARDS WELL-BEING AND ACADEMIC PERFORMANCE

Muhammad Salehan Alhafiz Mat Wajar¹, Rohana Hamzah¹, Ahmad Muhaimin Mohamad¹ and Christina Andin²

¹ Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang, 26300 Gambang, Kuantan, Pahang, Malaysia.

² Faculty of Psychology and Education, Universiti Malaysia Sabah, Malaysia.

ABSTRACT – This paper presents an insight on the effect of mental health and spiritual intelligence on the happiness and academic performance among undergraduate students at Universiti Malaysia Pahang (UMP). The study had been conducted using quantitative method. A set of questionnaire had been distributed to 460 respondents randomly and selected from a population of 9121 UMP undergraduate students. In prior, the instrument had been checked for its validity and reliability. Results indicate majority of the respondents had achieved high level of mental health, spiritual intelligence and happiness. The correlation analysis revealed that mental health and spiritual intelligence had a significant positive effect on happiness and academic performance. The regression analysis however had shown that happiness had no significant mediation effect on the relationship between mental health and spiritual intelligence and academic performance. Overall, this study had filled in the literature gap on the level of mental health, spiritual intelligence and happiness among students in the context of Malaysian universities particularly in UMP. The model developed by the researcher can be used as a reference in future studies for further investigate how students' happiness and academic performance can be enhanced through their mental health and spiritual intelligence.

ARTICLE HISTORY

Received: 04th Apr. 2022

Revised: 15th Apr. 2022

Accepted: 15th May 2022

KEYWORDS

Mental Health

Spiritual Intelligence

Happiness

Academic Performance

PENGARUH FAKTOR KESIHATAN MENTAL, KECERDASAN SPIRITUAL KE ATAS KEBAHAGIAAN HIDUP DAN PRESTASI AKADEMIK PELAJAR

ABSTRAK - Penyelidikan ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh faktor kesihatan mental dan kecerdasan spiritual ke atas kebahagiaan hidup dan prestasi akademik pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda di Universiti Malaysia Pahang (UMP). Kajian dijalankan secara kuantitatif melalui kaedah tinjauan dengan menggunakan soal selidik sebagai instrumen kajian ke atas 460 orang responden yang dipilih secara rawak mudah daripada 9121 orang pelajar Ijazah Sarjana Muda UMP. Analisis deskriptif mendapati majoriti responden mempunyai tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup yang agak tinggi. Analisis korelasi pula menunjukkan bahawa kesihatan mental dan kecerdasan spiritual berhubung secara positif dengan kebahagiaan hidup dan prestasi akademik. Analisis regresi walau bagaimanapun membuktikan bahawa kebahagiaan hidup tidak mempunyai pengaruh mediasi yang signifikan ke atas hubungan di antara kesihatan mental dan kecerdasan spiritual dengan prestasi akademik. Secara keseluruhannya, kajian ini telah menyumbang kepada kekurangan dalam literatur mengenai tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup dalam konteks pelajar universiti di Malaysia khususnya di UMP. Model yang dibina dalam kajian ini boleh dijadikan rujukan kajian yang lebih mendalam pada masa akan datang untuk memahami bagaimana kebahagiaan hidup dan prestasi akademik pelajar boleh ditingkatkan melalui kesihatan mental dan kekuatan kerohanian mereka.

KATA KUNCI

Kesihatan Mental

Kecerdasan Spiritual

Kebahagiaan Hidup

Prestasi Akademik

PENDAHULUAN

Era globalisasi dan proses urbanisasi menjadikan kehidupan masyarakat masa kini menjadi semakin kompleks berikutan perubahan sosial, budaya dan ekonomi. Perubahan-perubahan ini telah mewujudkan tekanan yang turut memberi implikasi yang sangat besar kepada kesejahteraan dan kebahagiaan manusia sejagat, terutamanya dari aspek kesihatan mental dan spiritual.

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. Secara tidak langsung, golongan ini sangat cenderung untuk berdepan dengan masalah kesihatan mental (Hamid, 2019; Islam et al., 2018; Lee & Syaid, 2017; Lee & Ahmad,

2016; Shamsuddin et al., 2013). Tanpa kesihatan mental yang baik, mereka pasti berdepan dengan kesukaran untuk mengawal selia emosi, kognitif dan tindakan apabila berada dalam pelbagai situasi dan tekanan (WHO, 2001).

Kemajuan pembangunan dan teknologi yang pesat juga telah mendedahkan pelajar universiti dengan dengan seribu macam cabaran arus kemodenan. Demi mengikut perkembangan semasa dan keadaan, ramai di kalangan mereka yang mudah terikut-ikut dengan aliran pemikiran Barat sehingga berani mengeneppikan nilai etika dan moral dalam gaya hidup mereka. Bagi mereka yang mempunyai jati diri dan nilai-nilai kerohanian yang lemah akan mudah terperangkap dengan isu-isu sosial dan krisis moral seperti penagihan dadah, penagihan alkohol, seks bebas, pembuangan bayi, perilaku ganas dsb. (Elias et al., 2015). Oleh itu, ramai pengkaji berpendapat bahawa kecerdasan spiritual adalah penting untuk membantu golongan muda ini agar lebih bersedia berhadapan dengan cabaran yang semakin getir pada masa akan datang (Elias et al., 2015; Jodi et al., 2014; Rahman & Ibrahim, t.t.). Penerapan elemen spiritual berteraskan agama juga dipercayai mampu membentuk peribadi dan akhlak pelajar dalam kehidupan seharian dengan baik (Jurami, 2012).

Kesihatan mental dan kecerdasan spiritual juga penting bagi pelajar kerana ia boleh mempengaruhi kebahagiaan hidup dan prestasi akademik mereka. Banyak pengkaji telah membuktikan bahawa individu yang mempunyai kesihatan mental yang baik lebih cenderung untuk rasa gembira dengan kehidupan mereka (Shafiq et al., 2015; Aghili, 2012; Salehi et al., 2011; Jalilian et al., 2017; Ebadi et al., 2016; Jamali & Abasi, 2013; Mozafarinia et al., 2014). Pelajar yang memiliki mental yang sihat juga cenderung untuk memperolehi gred peperiksaan yang lebih baik (Samsudin & Tan, 2016; Bostani et al., 2014; Yasin & Dzulkifli, 2011). Selain itu, individu yang memiliki kecerdasan spiritual yang baik dilihat mempunyai tahap kebahagiaan hidup yang tinggi (Jalilian et al., 2017; Francis et al., 2014; Tekke et al., 2018; Salehi et al., 2011; Abdel-Khalek, 2012). Beberapa kajian seperti Midi et al. (2019), Zubairu dan Sakariyau (2016), Basuki (2015) dan Azizollah et al. (2011) juga telah membuktikan bahawa pelajar yang memiliki kecerdasan spiritual lebih cenderung untuk mempamerkan prestasi akademik yang cemerlang.

Walau bagaimanapun, kebanyakan kajian-kajian lepas lebih tertumpu kepada pelajar-pelajar di negara luar. Dengan kata lain, masih kurang maklumat yang diperolehi dalam literatur berkenaan pengaruh kesihatan mental dan kecerdasan spiritual ke atas kebahagiaan hidup dan prestasi akademik dalam konteks pelajar di Malaysia. Tambahan pula, data Indeks Kebahagiaan Dunia 2019 yang dikeluarkan oleh Persatuan Bangsa-bangsa Bersatu (PBB) telah menunjukkan penurunan kedudukan Malaysia yang drastik daripada kedudukan ke-35 kepada 80 berdasarkan kajian yang dibuat dari tahun 2016 hingga 2018. Statistik ini jelas menunjukkan bahawa isu kebahagiaan hidup rakyat Malaysia wajar diberi perhatian terutamanya golongan pelajar universiti kerana kebahagiaan hidup mereka boleh mempengaruhi kejayaan dan pembangunan ekonomi sesebuah negara (Veenhoven & Vergunst, 2014).

LATAR BELAKANG DAN PERNYATAAN MASALAH

Dalam berdepan dengan cabaran era globalisasi, sistem pendidikan, tekanan akademik dan perubahan psikososial, pelajar universiti perlu memiliki kesihatan mental yang baik agar mereka boleh berfikir, merasa dan bertindak balas terhadap tekanan dan masalah yang dihadapi dalam kehidupan dengan lebih positif, mampu menjalankan aktiviti harian dengan baik dan produktif, berasa selesa dengan diri sendiri dan boleh mengekalkan hubungan harmoni dengan individu lain (Hamid, 2019; Islam et al., 2018; Lee & Syaid, 2017; Lee & Ahmad, 2016; Shamsuddin et al., 2013). Selain itu, mereka perlu mempunyai kecerdasan spiritual yang baik agar mampu membentuk keyakinan diri dan tingkah laku yang positif ketika berdepan dengan tekanan (Rohani, 2016; Norazwa, 2013) dan berpegang pada jati diri yang kukuh walaupun diasak dengan seribu macam cabaran arus kemodenan (Elias et al., 2015; Jodi et al., 2014; Rahman & Ibrahim, t.t.; Jurami, 2012).

Walau bagaimanapun sejak beberapa tahun kebelakangan ini, banyak laporan dan kajian yang telah menunjukkan masalah kesihatan mental yang serius dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Menurut Islam et al. (2018), hampir 30% daripada responden kajian mereka yang melibatkan 1,023 pelajar universiti di Malaysia menghadapi masalah kemurungan (*depression*) di mana 4.4% adalah dalam kategori yang serius. Dalam kajian yang dijalankan oleh Shamsuddin et al. (2013) ke atas 506 pelajar di empat universiti di sekitar Lembah Kelang, 37.2% responden berdepan dengan masalah kemurungan, 63% mengalami masalah kebimbangan melampau (*anxiety*), manakala 23.7% mengalami masalah ketegangan jiwa (*stress*). Dalam kajian yang dijalankan oleh Samsudin dan Tan (2016) pula, lebih separuh iaitu 51.9% responden kajian yang terdiri daripada pelajar Sarjana Muda di Universiti Utara Malaysia (UUM) mempunyai masalah kecelaruan mental. Statistik ini sangat membimbangkan kerana ia membuktikan masalah kesihatan mental di kalangan golongan muda di Malaysia sangat serius dan perlu diberi perhatian dengan sewajarnya.

Selain itu, golongan muda termasuk pelajar universiti turut dikaitkan dengan pelbagai masalah sosial dan keruntuhan akhlak sejak akhir-akhir ini (Tan & Abiddin, 2016). Antara masalah yang serius ialah masalah seks bebas, pembuangan bayi, jenayah rogol dan penyalahgunaan dadah. Statistik Kementerian Kesihatan pada tahun 2017 mendedahkan sebanyak 3,980 kes iaitu 28.8 peratus daripada 13,831 remaja yang mengandung anak luar nikah berusia sekitar 10 hingga 19 tahun (Rosidi, 2017). Kajian oleh Ismail et al. (2010) mendapati 79.3% daripada responden yang terdiri daripada belia IPTA mempunyai kecenderungan untuk terlibat dengan aktiviti penyalahgunaan bahan, seperti dadah dan alkohol. Begitu juga dengan laporan daripada Agensi ADK (Anti Dadah Kebangsaan), pada tahun 2010, yang mendapati seramai 362 penagih dikesan mempunyai kelayakan akademik peringkat diploma dan ijazah pada tahun 2010, berbanding dengan tahun 2009 iaitu seramai 79 orang. Kesemua masalah ini mencerminkan betapa lemahnya nilai-nilai keagamaan, jati diri dan kecerdasan spiritual pelajar-pelajar universiti di Malaysia yang berpunca daripada pelbagai faktor termasuk pengaruh ibu bapa dan rakan sebaya, masyarakat sekeliling, modernisasi, pemikiran barat serta media massa (Tan et al., 2016; Ibrahim et al., 2012; Hamat et al., 2013), kekurangan pendidikan agama (Tan et al., 2016; Jurami, 2012), penghayatan agama yang

lemah dan amalan gaya hidup yang berlandaskan nafsu (Tan et al., 2016; Shafi'e, 2014), kelemahan tauhid (Ismail & Anwar, 2011) dan ketidakpatuhan kepada ajaran agama (Ismah & Zulkifli, 2017).

Sebagaimana pelajar-pelajar di universiti lain di Malaysia, ramai pelajar di Universiti Malaysia Pahang (UMP) turut berdepan dengan masalah kesihatan mental dan kecerdasan spiritual. Berdasarkan data yang diperolehi daripada Pusat Kesihatan Universiti (PKU), seramai 153 orang pelajar Sarjana Muda di universiti ini 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. Selain itu, kajian Mohamed, Seman, dan Abdul Wahab (2010) yang melibatkan responden di kalangan pelajar UMP menunjukkan terdapat segelintir pelajar yang mempunyai tahap amalan beragama yang rendah. Rani et al. (2017) yang telah membangunkan Modul Kecerdasan Spiritual bagi pelajar-pelajar UMP menambah bahawa pelajar di universiti ini perlu ditingkatkan kecerdasan spiritual mereka.

Oleh itu, terdapat keperluan untuk mengkaji tahap kesihatan mental dan kecerdasan spiritual pelajar universiti ini dan mengkaji impak kedua faktor ini ke atas kebahagiaan hidup dan prestasi akademik mereka. Ini adalah kerana banyak kajian lepas mendapati kesihatan mental dan kecerdasan spiritual merupakan elemen-elemen yang penting yang perlu dimiliki oleh seseorang pelajar untuk memastikan mereka gembira dengan kehidupan mereka (Shafiq et al., 2015; Aghili, 2012; Salehi et al., 2011; Jalilian et al., 2017; Ebadi et al., 2016; Jamali & Abasi, 2013; Mozafarinia et al., 2014; Francis et al., 2015; Tekke et al., 2018; Abdel-Khalek, 2012) dan meningkatkan prestasi dalam akademik (Samsudin & Tan, 2016; Bostani et al., 2014; Yasin & Dzulkifli, 2011; Midi et al., 2019; Zubairu & Sakariyau, 2016; Basuki, 2015; Azizollah et al., 2011).

Sehubungan itu, kajian ini dijalankan untuk: (1) mengenal pasti tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup pelajar Ijazah Sarjana Muda di UMP bagi tahun pengajian 2019/2020; (2) mengkaji pengaruh faktor kesihatan mental dan kecerdasan spiritual ke atas kebahagiaan hidup pelajar; (3) mengkaji pengaruh kebahagiaan hidup sebagai mediator ke atas hubungan kesihatan mental - prestasi akademik dan kecerdasan spiritual – prestasi akademik.

Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran jelas kepada pihak universiti tentang situasi kesihatan mental dan kecerdasan spiritual pelajar-pelajar di universiti ini, dan seterusnya merangka program-program yang bersesuaian sebagai langkah intervensi bagi meningkatkan kesihatan mental dan kecerdasan spiritual pelajar. Hasil kajian juga diharapkan dapat meningkatkan kesedaran pelajar tentang kepentingan kesihatan mental dan kecerdasan spiritual dalam membantu mereka untuk kekal gembira sepanjang tempoh pengajian dan seterusnya meningkatkan pencapaian dalam akademik.

SOROTAN LITERATUR

Kesihatan Mental – Kebahagiaan Hidup

Kesihatan mental merujuk kepada keupayaan seseorang individu untuk mengawal selia fikiran, perasaan dan tindakannya apabila berada dalam pelbagai situasi dan berdepan dengan pelbagai tekanan atau konflik kehidupan (WHO, 2001). Kebahagiaan hidup pula boleh didefinisikan sebagai penafsiran seseorang mengenai kualiti kehidupannya dari aspek kognitif (hubungan, pencapaian, persekitaran, kewangan, kesihatan) dan afektif (*mood* dan emosi) (Eddington & Shuman, 2005).

Banyak kajian lepas telah menunjukkan hubungan yang signifikan dan positif di antara kesihatan mental dan kebahagiaan hidup. Kajian yang dijalankan oleh Aghili (2012) di Iran misalnya merumuskan bahawa belia yang mempunyai tahap kesihatan mental yang baik lebih cenderung untuk rasa gembira dengan kehidupan mereka. Salehi, Hajizad dan Bagheri (2011) pula mendapati bahawa terdapat korelasi di antara pegangan agama, kesejahteraan mental dan kebahagiaan hidup di kalangan 385 orang pelajar Islamic Azad University di Mazandaran, Pakistan. Kamkary dan Shokrzadeh (2012) dalam kajian mereka ke atas 1000 orang belia di Tehran menemukan hubungan yang positif di antara kesihatan mental dan kebahagiaan hidup. Begitu juga kajian yang dijalankan oleh Shafiq et al. (2015), Mostafai (2012) dan Abdel-Khalek (2006).

Walaupun begitu, masih kurang kajian berkaitan pengaruh kesihatan mental ke atas kebahagiaan hidup pelajar dalam konteks pelajar universiti di Malaysia. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk membuktikan perkaitan di antara kedua-dua pembolehubah ini melalui hipotesis H_{1i} berikut:

- (i) H_{1i} - Terdapat hubungan yang signifikan di antara Kesihatan Mental dengan Kebahagiaan Hidup

Kecerdasan Spiritual – Kebahagiaan Hidup

Spiritual merujuk kepada segala sesuatu di luar fizikal tubuh termasuk fikiran, perasaan dan karakter seseorang (Kurniawati & Abrori, 2005). Kecerdasan spiritual pula adalah keupayaan seseorang individu untuk membersihkan jiwa dari pengaruh negatif (Subandi, 2000) dan memahami nilai, makna dan tujuan hidup (Fisher, 2010; Zohar & Marshall, 2001).

Dalam konteks agama Islam, kecerdasan spiritual juga bermaksud keupayaan seseorang individu untuk membersihkan jiwa dari pengaruh negatif dengan memahami makna dan tujuan hidup, menjaga hubungan dengan Tuhan penciptanya (Allah) dan orang lain, melakukan amalan keagamaan dan kebajikan dan memiliki jiwa yang besar (Ashshidieqy, 2018). Ia mempunyai hubungkait dengan kebahagiaan hidup sebagaimana yang dijelaskan melalui empat istilah dalam Al-Quran iaitu *Sa'id* (bahagia), *Falah* (beruntung), *Najat* (selamat) dan *Najah* (berhasil) (Hamim, 2016). Menurut tokoh Islam Al-Ghazali, puncak kebahagiaan hanya boleh dicapai apabila seseorang itu telah mencapai makrifat Allah sama ada ketika

di dunia atau di akhirat. Oleh itu, ia merujuk kepada keyakinan diri tentang hak Allah dan mengerjakan amalan berdasarkan keyakinan tersebut (al-Attas, 1995).

Sorotan kajian juga telah menemukan banyak bukti empirikal yang mengaitkan kecerdasan spiritual dengan kebahagiaan hidup. Kajian yang dijalankan oleh Jalilian et al. (2017) ke atas 277 pelajar Kermanshah University of Medical Sciences mendapati bahawa terdapat hubungan yang positif dan signifikan di antara kesihatan spiritual dan kebahagiaan hidup di kalangan pelajar ($r=0.51$, $p<.001$). Francis et al. (2014) pula dalam kajiannya ke atas penganut wanita beragama Yahudi di Israel membuktikan bahawa kebahagiaan hidup mempunyai hubungan yang signifikan dengan sikap beragama (*religious attitudes*). Begitu juga dengan kajian oleh Tekke et al. (2018), Salehi et al. (2011) dan Abdel-Khalek (2012) di mana terdapat korelasi di antara pegangan agama dan kebahagiaan hidup.

Walaupun begitu, kebanyakan kajian lepas yang dijalankan lebih tertumpu kepada kecerdasan spiritual mengikut definisi agama populasi responden yang dikaji dan tidak melibatkan sampel yang mempunyai pelbagai latar belakang agama.

Kebahagiaan Hidup dan Prestasi Akademik

Terdapat beberapa kajian lepas yang telah menemukan hubungan di antara kebahagiaan hidup dengan prestasi akademik pelajar seperti kajian yang dijalankan oleh Mohammadi (2015), Gilman dan Huebner (2006), Huebner (2010), Pekrun et al. (2004), dan Quinn dan Duckworth (2007) di mana pelajar yang mempunyai tahap kesejahteraan hidup yang tinggi (*higher well-being*) lebih cenderung untuk memperolehi gred yang tinggi dalam peperiksaan. Menurut sorotan kajian yang dijalankan oleh Grabel (2017) mengenai hubungan kesejahteraan – prestasi akademik, beliau mendapati banyak kajian yang telah menemukan korelasi yang positif di antara prestasi akademik dengan kesejahteraan pelajar sama ada emosi atau psikologi seperti kajian Berger et al. (2011), Miller et al. (2011), Pietarinen et al. (2014) dan Van Petergem et al. (2008). Pelajar yang gembira dengan hidupnya menunjukkan perilaku yang tertib dalam kelas, memperolehi gred yang cemerlang, mempunyai hubungan yang lebih baik dengan guru dan rakan sekelas, mempunyai kesihatan fizikal yang baik dan lebih banyak terlibat dalam aktiviti kelas dan ko-kurikulum (Huebner, 2010).

Walau bagaimanapun, dalam kajian yang telah dijalankan oleh Cagle (2017) ke atas 223 pelajar sekolah menengah di Tennessee, terdapat korelasi yang positif tetapi agak lemah di antara kepuasan hidup dengan prestasi akademik pelajar ($r=0.01$, $p>0.05$) membuktikan kepuasan hidup tidak mempengaruhi prestasi akademik pelajar. Ini mungkin disebabkan prestasi akademik lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti penglibatan pelajar dalam pembelajaran, keyakinan diri, motivasi belajar dsb.

Berdasarkan sorotan, kebanyakan kajian lepas lebih banyak memfokuskan kepada pelajar sekolah menengah di luar negara. Oleh itu, terdapat keperluan untuk mengkaji sejauh mana dan bagaimana kebahagiaan hidup pelajar boleh mempengaruhi prestasi akademik mereka terutamanya dalam konteks universiti di Malaysia, dan bagaimana ia berperanan sebagai mediator kepada hubungan di antara kesihatan mental dan kecerdasan spiritual dengan prestasi akademik pelajar melalui hipotesis H_{1iii} , H_{0iv} dan H_{0v} berikut:

- (ii) H_{1iii} – Terdapat hubungan yang signifikan di antara Kebahagiaan Hidup dengan Prestasi Akademik
- (iii) H_{0iv} – Kebahagiaan Hidup faktor mediasi yang tidak signifikan dalam mempengaruhi hubungan di antara Kesihatan Mental dengan Prestasi Akademik
- (iv) H_{0v} – Kebahagiaan Hidup faktor mediasi yang tidak signifikan dalam mempengaruhi hubungan di antara Kecerdasan Spiritual dengan Prestasi Akademik

KERANGKA KAJIAN

Sebuah kerangka teori telah dibina untuk dijadikan panduan bagi menjawab persoalan kajian dan dimodifikasi berdasarkan dapatan tiga teori berkaitan kebahagiaan hidup iaitu Teori Psikologi Positif Seligman (2003), Teori Kecerdasan Spiritual Amram (2009) dan Teori Kesejahteraan Subjektif Diener (1984).

Dapatan Teori Psikologi Positif Seligman (2003) dirujuk untuk mengkaji bagaimana Kesihatan Mental boleh mempengaruhi Kebahagiaan Hidup dan Prestasi Akademik pelajar. Dapatan Teori Kecerdasan Spiritual Amram (2009) pula digunakan untuk menilai tahap Kecerdasan Spiritual pelajar dan mengaitkannya dengan Kebahagiaan Hidup. Manakala Teori Kesejahteraan Subjektif Diener (1984) digunakan untuk menilai tahap Kebahagiaan Hidup dan mengkaji bagaimana ia boleh dipengaruhi oleh Kesihatan Mental dan Kecerdasan Spiritual.



Rajah 1. Kerangka Teori Kajian.

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini dijalankan dengan menggunakan kaedah kuantitatif dengan reka bentuk tinjauan melalui instrumen soal selidik bagi mengenal pasti tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual, kebahagiaan hidup dan prestasi akademik responden kajian yang terdiri daripada 400 orang pelajar Ijazah Sarjana Muda sepenuh masa di UMP yang dipilih menggunakan teknik persampelan rawak mudah. Pemilihan soal selidik dibuat berdasarkan ciri-ciri populasi kajian yang unik, dilihat lebih efisien kerana menjimatkan masa, membolehkan pengkaji mengumpul data dalam masa yang singkat, dan mudah diseliakan.

Borang soal selidik yang digunakan sebagai instrumen kajian mengandungi 75 item dan terbahagi kepada empat bahagian iaitu (A) Demografi, (B) Kesihatan Mental, (C) Kecerdasan Spiritual dan (D) Kebahagiaan Hidup.

Bahagian A mengandungi enam (6) item berkaitan maklumat diri responden iaitu jantina, tahun pengajian, bangsa, agama, fakulti dan skor CGPA terkini. Bahagian B pula mengandungi 30 item berkaitan kesihatan mental yang diadaptasi daripada *General Health Questionnaire (GHQ-30)* versi Bahasa Melayu yang dibangunkan oleh Yusoff (2010). Pilihan jawapan diberi dalam bentuk Skala Liket yang merangkumi lima jenis respon iaitu: (1) *Tiada langsung*; (2) *Kurang dari biasa*; (3) *Sederhana*; (4) *Lebih dari biasa*; dan (5) *Sangat lebih dari biasa*. Dalam Bahagian C pula, 25 item adalah berkaitan kecerdasan spiritual yang diadaptasi daripada *Spiritual Intelligence Self-Report Inventory (SISRI-24)* (King, 2008) dan ciri-ciri kecerdasan spiritual Ashshidieqy (2018). Pilihan jawapan merangkumi: (1) *Sangat tidak benar*; (2) *Tidak benar*; (3) *Agak benar*; (4) *Benar*; dan (5) *Sangat benar*. Manakala Bahagian D mengandungi 14 item berkaitan kebahagiaan hidup berdasarkan *Happiness Scale* yang diadaptasi daripada Zulkifli (2013) dan Skala Kebahagiaan Masyarakat Melayu oleh Tak (2017). Pilihan jawapan bagi pembolehubah ini merangkumi lima jenis respon iaitu: (1) *Sangat tidak setuju*; (2) *Tidak setuju*; (3) *Kurang setuju*; (4) *Setuju*; dan (5) *Sangat setuju*.

Berdasarkan kepada kajian rintis yang telah dijalankan ke atas 40 orang sukarelawan, instrumen kajian didapati mempunyai kebolehpercayaan dan konsistensi dalaman yang tinggi bagi setiap item di bawah pembolehubah kesihatan mental (Cronbach $\sigma=0.917$), kecerdasan spiritual (Cronbach $\sigma=0.946$) dan kebahagiaan hidup (Cronbach $\sigma=0.897$). Instrumen kajian ini turut melalui semakan dua orang pakar untuk mengesahkan ketepatan konstruk kajian dan kejelasan setiap item dalam soal selidik. Berdasarkan kepada dapatan analisis kesahan, pengkaji telah membuat beberapa pembetulan sebagaimana yang dicadangkan oleh pakar sebelum kajian sebenar dijalankan.

Proses pengumpulan data kajian dilakukan secara atas talian di mana borang soal selidik dimuatnaik melalui aplikasi *Google Forms* dan link kepada borang ini dihantar kepada setiap responden yang telah dipilih melalui email atau aplikasi *Whatsapp*. Responden dikehendaki mengisi borang soal selidik tersebut secara atas talian dari mana-mana pelayar web melalui *computer*, *laptop*, telefon pintar dan tablet. Setelah jumlah responden mencecah 400 orang, data yang terkumpul dalam dimuat turun dalam bentuk *spreadsheet* dan seterusnya disaring bagi memastikan data yang tepat dan lengkap disediakan untuk analisis. Antara prosedur yang terlibat dalam penyediaan dan saringan data ini ialah: (1) transformasi skor bagi item berbentuk negatif; dan (2) analisis deskriptif untuk mengenal pasti dan menyingkirkan data yang tidak lengkap daripada respon-respon yang diterima.

ANALISA DATA

Demografi

Jadual 1. Demografi Responden.

Demografi	Bilangan	
	N	Peratus
Jantina		
Lelaki	186	40.4
Perempuan	274	59.6
Tahun Pengajian		
1	145	31.5
2	123	26.7
3	138	30.0
4	54	11.7
Bangsa		
Melayu	319	69.3
Cina	53	11.5
India	38	8.3
Lain-lain ^a	50	10.9
Agama		
Islam	343	74.6
Buddha	47	10.2
Hindu	36	7.8
Kristian	34	7.4

N = 460

^aArab, Bajau, Berawan, Bidayuh, Bisaya, Bugis, Iban, India Muslim, Kadazan Dusun, Kayan, Kedayan, Kemboja, Kenyah, Melanau, Minang, Pakistan, Sabah, Siam, Sino, Yemeni

Seramai 460 responden telah menyertai kajian ini dan terdiri daripada pelbagai kelompok demografi mengikut jantina, tahun pengajian, kaum, agama dan fakulti. Walau bagaimanapun, oleh kerana pengumpulan data dilakukan sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Fasa 1 2020 yang dilaksanakan oleh Kerajaan Malaysia untuk membendung penularan wabak Covid-19, pengkaji menghadapi kesukaran untuk memilih sampel mengikut peratus yang sama bagi setiap subkumpulan mengikut jantina, tahun pengajian dan agama.

Responden kajian terdiri daripada 186 pelajar lelaki (40.4%) dan 274 pelajar perempuan (59.6%). Seramai 145 orang (31.5%) adalah pelajar Tahun 1, 123 pelajar Tahun 2 (26.7%), 138 pelajar Tahun 3 (30.0%) dan hanya 54 pelajar Tahun 4 (11.7%). Majoriti responden adalah berbangsa Melayu (n=319, 69.3%). Seramai 53 orang (11.5%) responden berbangsa Cina, 38 orang (8.3%) berbangsa India manakala 50 orang (10.9%) dari lain-lain etnik yang terdiri daripada pelbagai kaum minoriti di negara ini. 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. Seperti yang dilihat, sampel kajian ini terdiri daripada lebih ramai responden perempuan, pelajar Tahun 1, berbangsa Melayu dan beragama Islam. Oleh itu, bias persampelan ini mungkin boleh mempengaruhi tafsiran dapatan kajian bagi analisis yang melibatkan faktor demografi.

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dijalankan untuk mengenal pasti tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup responden. Jadual 2 menunjukkan statistik deskriptif yang diperoleh.

Jadual 2. Statistik Deskriptif bagi KM, KS dan KH.

Pembolehubah ^a	Sisihan Piawai	
	Purata	SD
	M	
KM		
Stres	3.17	0.817
Keyakinan Diri	3.11	0.594
Kebimbangan	3.29	0.853
Kemurungan	3.73	0.849
Konflik Interpersonal	3.24	0.827

Jadual 2. Statistik Deskriptif bagi KM, KS dan KH (samb.).

Pembolehubah ^a	Purata	Sisihan Piawai
	M	SD
Gangguan Tidur	3.64	1.185
Gangguan Fokus Akademik	2.96	0.842
Fungsi Sosial	3.17	0.734
	3.29	0.576
KS		
Tujuan/Makna Hidup	3.73	0.680
Hubungan Dengan Tuhan	4.58	0.720
Hubungan Dengan Orang Lain	3.90	0.774
Amalan Keagamaan	3.65	0.777
Amalan Kebaikan	3.80	0.681
Jiwa Dalaman	3.84	0.718
	3.92	0.555
KH		
Keluarga/Pensyarah & Rakan	4.23	0.607
Kepuasan Akademik	3.74	0.706
Pengurusan Masa	3.54	0.797
Persekitaran Akademik	3.81	0.774
Kesihatan	3.81	0.758
Kewangan	3.68	0.731
Emosi Afektif	3.96	0.855
	3.82	0.536
PA		
Skor CGPA	3.10	0.447

^a.KM – Kesihatan Mental, KS – Kecerdasan Spiritual, KH – Kebahagiaan Hidup, PA – Prestasi Akademik

Dapatan menunjukkan majoriti pelajar mempunyai tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual, kebahagiaan hidup dan prestasi akademik yang agak baik. Di antara pembolehubah-pembolehubah ini, skor purata bagi KS dan KH menunjukkan nilai yang agak tinggi berbanding skor purata KM. Ini bermaksud tahap kesihatan mental mereka adalah sedikit rendah jika dibandingkan dengan tahap kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup. Antara dimensi yang perlu diberi perhatian sewajarnya oleh pihak pengurusan UMP ialah gangguan fokus akademik, fungsi sosial, stres dan keyakinan diri.

Analisis Korelasi

Keputusan analisis korelasi yang diperolehi diringkaskan seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3 di bawah.

Jadual 3. Statistik Korelasi bagi Setiap Pembolehubah Kajian.

Pembolehubah ^a	n ^b	1	2	3	4
1. KM	136	-			
2. KS	136	0.325**	-		
3. KH	136	0.653**	0.568**	-	
4. PA	136	0.264*	-0.239*	0.110	-

^a.KM – Kesihatan Mental, KS – Kecerdasan Spiritual, KH – Kebahagiaan Hidup, PA – Prestasi Akademik

^b. saiz sampel setelah disaring dengan peratus yang sama bagi setiap subkumpulan agama

*. p < 0.05, **. p < 0.01

Dapatan menunjukkan KM mempunyai hubungan yang positif, linear dan signifikan dengan KH (r=0.653, p<0.01). Ini membuktikan bahawa kesihatan mental mempunyai pengaruh yang positif dan kuat ke atas kebahagiaan hidup. Oleh itu, hipotesis H_{1i} diterima. Dapatan juga menunjukkan KS mempunyai hubungan yang positif, linear dan signifikan dengan KH (r=0.568, p<0.01). Ini membuktikan bahawa KS mempunyai pengaruh yang positif dan kuat ke atas KH. Oleh itu, hipotesis alternatif H_{1ii} juga diterima. Selain itu, dapatan menunjukkan KH tidak mempunyai hubungan yang linear dan signifikan dengan PA (r=0.110, p>0.05). Ini bererti KH tidak mempunyai pengaruh ke atas PA. Berdasarkan dapatan ini, hipotesis H_{1iii} ditolak.

Dapatan juga menunjukkan KM mempunyai hubungan yang positif, signifikan tetapi agak lemah dengan PA ($r=0.264$, $p<0.05$) manakala KS mempunyai hubungan yang signifikan tetapi negatif dan agak lemah dengan PA ($r=-0.239$, $p<0.05$). Ini bererti pelajar yang mempunyai kesihatan mental yang baik cenderung untuk menunjukkan prestasi akademik yang cemerlang tetapi pelajar yang mempunyai tahap kecerdasan spiritual yang tinggi dilihat lemah dari segi akademik.

Analisis Regresi

Jadual 4 menunjukkan dapatan analisis regresi yang dijalankan dengan menggunakan model *Causal Step* Baron dan Kenny (1986) untuk mengkaji pengaruh KH sebagai mediator kepada KM-PA dan KS-PA.

Jadual 4. Rumusan Analisis Regresi KM-KH-PA dan KS-KH-PA.

Laluan ^a	Coefficient		t
	β	SE	
KM-KH-PA			
KM-KH	0.689**	0.069	9.987
KM-PA	0.213*	0.067	3.168
KH-PA (<i>kawal KM</i>)	-0.083	0.084	-0.994
KM-PA (<i>kawal KH</i>)	0.270*	0.089	3.048
KS-KH-PA			
KS-KH	0.545**	0.068	7.987
KS-PA	-0.175*	0.061	-2.850
KH-PA (<i>kawal KS</i>)	0.277**	0.074	3.723
KS-PA (<i>kawal KH</i>)	-0.326**	0.071	-4.570

a. KM – Kesihatan Mental, KS – Kecerdasan Spiritual, KH – Kebahagiaan Hidup, PA – Prestasi Akademik
 ** $p<0.01$, * $p<0.05$

Dapatan yang diperolehi tidak memenuhi setiap syarat yang dinyatakan oleh Baron dan Kenny (1986). Bagi KM-KH-PA, kesihatan mental dilihat mempunyai pengaruh yang lebih kuat ke atas prestasi akademik dengan mengawal kebahagiaan hidup ($\beta=0.270$, $t=3.048$). Bagi KS-KF-PA juga, kecerdasan spiritual dilihat mempunyai pengaruh yang lebih kuat ke atas prestasi akademik dengan mengawal kebahagiaan hidup ($\beta=-0.326$, $t=-4.570$). Oleh itu, kajian telah membuktikan bahawa kebahagiaan hidup bukan faktor mediasi yang signifikan terhadap hubungan KM-PA dan KS-PA dan hipotesis H_{0iv} dan H_{0v} diterima.

Analisis *Multiple* turut dijalankan untuk mendapatkan persamaan matematik regresi (*regression equation*) yang paling sesuai dan mempunyai *goodness of fit* yang baik untuk meramal kebahagiaan hidup dan prestasi akademik. Seperti yang dapat dilihat dalam Jadual 5, bagi model kebahagiaan hidup, 56.8% variasi bagi KH boleh dijelaskan oleh KM dan KS. Nilai $F=87.406$ juga membuktikan bahawa model ini adalah signifikan pada nilai $p<0.001$. Bagi model prestasi akademik pula, 18.8% variasi bagi PA boleh dijelaskan oleh KM dan KS. Nilai $F=15.377$ juga membuktikan bahawa model ini adalah signifikan pada nilai $p<0.001$

Jadual 5. Rumusan Analisis Regresi Model Kebahagiaan Hidup dan Prestasi Akademik.

Model ^a	Coefficient		t	F	R ²	
	β	SE				
1 KH	(Constant)	0.498	0.256	1.940	87.406	0.568
	KM	0.553**	0.064	8.691		
	KS	0.382**	0.058	6.593		
2 PA	(Constant)	3.156	0.268	11.763	15.377	0.188
	KM	0.308**	0.067	4.625		
	KS	-0.266**	0.061	-4.398		

a. KM – Kesihatan Mental, KS – Kecerdasan Spiritual, KH – Kebahagiaan Hidup, PA – Prestasi Akademik
 ** $p<0.01$

PERBINCANGAN

Kajian ini mendapati pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda Sesi 2019/2020 di UMP mempunyai kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup yang baik. Walau bagaimanapun, tahap kesihatan mental mereka dilihat agak rendah jika dibandingkan dengan tahap kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup. Hal ini perlu diberi perhatian kerana hasil kajian juga jelas membuktikan bahawa pelajar yang mempunyai tahap kesihatan mental yang baik lebih cenderung untuk merasai emosi positif dan gembira dengan kualiti kehidupan mereka. Ini selaras dengan dapatan pengkaji-pengkaji

terdahulu mengenai pengaruh faktor kesihatan mental sebagai penentu kebahagiaan hidup seperti Aghili (2012), Salehi et al. (2011), Kamkary dan Shokrzadeh (2012), Shafiq et al. (2015), Mostafai (2012) dan Abdel-Khalek (2006). Selain itu, kajian telah membuktikan bahawa pelajar yang mempunyai nilai-nilai spiritual dan keagamaan yang tinggi lebih cenderung untuk berasa gembira dengan kehidupan mereka. Dapatan ini juga dilihat selari dengan kajian terdahulu seperti Jalilian et al. (2017), Francis et al. (2014), Tekke et al. (2018), Salehi et al. (2011) dan Abdel-Khalek (2012).

Walau bagaimanapun, kajian ini tidak menemukan sebarang perkaitan di antara kebahagiaan hidup dengan prestasi akademik. Hasil kajian ini dilihat bertentangan dengan kajian Wilcox dan Nordstokke (2019), Tabbodi et al. (2015), Gilman dan Huebner (2006), Huebner (2010), Pekrun et al. (2004), dan Quinn dan Duckworth (2007) di mana pelajar yang menunjukkan skor kebahagiaan yang tinggi lebih cenderung untuk memperolehi gred yang cemerlang. Perbezaan dapatan ini mungkin kerana prestasi akademik lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih signifikan seperti kesihatan mental, keyakinan diri dan efikasi sendiri. Selain itu, ia mungkin kerana kajian ini dijalankan pada pertengahan tahun 2020 manakala prestasi akademik diukur berdasarkan pencapaian pelajar bagi semester kedua pengajian bagi tahun 2019. Oleh itu, ia berkemungkinan tidak menggambarkan tahap prestasi akademik pelajar yang sebenar sepanjang kajian berlangsung.

Kajian juga mendapati bahawa kebahagiaan hidup tidak mempunyai pengaruh mediasi ke atas hubungan di antara kesihatan mental dan kecerdasan spiritual dengan prestasi akademik. Dengan kata lain, kesihatan mental dan kecerdasan spiritual lebih memberi impak secara langsung ke atas prestasi akademik pelajar tanpa mengira sama ada mereka gembira atau tidak dengan kualiti kehidupan mereka. Walau bagaimanapun, kajian ini turut mendapati pengaruh kecerdasan spiritual ke atas prestasi akademik adalah negatif. Ini bererti pelajar yang mempunyai tahap kecerdasan spiritual yang tinggi lebih cenderung untuk memperolehi gred CGPA yang rendah. Dapatan ini dilihat berbeza dengan hasil kajian Basuki (2015) yang menemukan pengaruh langsung yang signifikan dan positif kecerdasan spiritual terhadap prestasi belajar. Perbezaan dapatan ini dilihat menarik kerana ia turut ditemui dalam kajian Sapp (2017) yang mendapati korelasi negatif yang signifikan di antara keagamaan dan spiritualiti dengan skor CGPA. Kajian Li dan Murphy (2018) pula menunjukkan bahawa korelasi adalah positif bagi pelajar Kristian, negatif bagi pelajar Islam manakala tiada korelasi bagi pelajar Buddha dan Hindu. Ini mungkin disebabkan oleh perbezaan pada amalan keagamaan pelajar. Bagi pelajar yang mempunyai spiritual yang tinggi biasanya akan menghabiskan banyak masa untuk aktiviti berbentuk keagamaan dan ini boleh menjejaskan prestasi akademik mereka. Walau bagaimanapun, kajian lanjut perlu dibuat bagi mengkaji sejauh mana spiritualiti mempengaruhi prestasi akademik pelajar berdasarkan latar belakang agama dan tahap amalan keagamaan mereka.

KESIMPULAN

Kajian yang dijalankan ini telah mengenal pasti tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda UMP bagi tahun pengajian 2019/2020. Selain itu, kajian ini juga telah menemukan bukti empirikal yang menjelaskan secara langsung bagaimana kesihatan mental dan kecerdasan spiritual boleh mempengaruhi kebahagiaan hidup dan prestasi akademik pelajar di UMP.

Berdasarkan hasil kajian, pihak universiti perlu mengambil langkah sewajarnya bagi meningkatkan tahap kesihatan mental dan kecerdasan spiritual pelajar kerana dua faktor ini sangat mempengaruhi kebahagiaan hidup dan prestasi akademik mereka. Antara usaha yang perlu diambil ialah mengenalpasti pelajar yang cenderung untuk berdepan dengan masalah kesihatan mental dan memberi bantuan sokongan seawal mungkin. Selain itu, pihak universiti boleh melaksanakan pelbagai program yang dapat membantu pelajar dalam menguruskan tekanan seperti kursus pengurusan stres, program mentor, kaunseling, bengkel pengurusan kewangan, kempen gaya hidup sihat dan kempen kesedaran kesihatan mental melalui media komunikasi.

Dalam usaha untuk meningkatkan kecerdasan spiritual pelajar, pihak universiti boleh melaksanakan pelbagai program berbentuk kerohanian dan kebajikan seperti mengadakan majlis ilmu agama, program penghayatan ibadah solat, halaqah alQuran, program pengimarahkan masjid, usrah, program tadabbur alQuran, pengajian Sunnah dan sirah serta penerbitan tulisan yang berkaitan dengan pengukuhan akidah bagi pelajar Islam, dan menggalakkan penglibatan pelajar bukan Islam dalam program amal kebajikan dan kerja-kerja sosial. Modul Kecerdasan Spiritual yang dibangunkan oleh Rani et al. (2017) juga boleh digunakan sebagai panduan kepada semua pelajar untuk meningkatkan tahap kecerdasan spiritual mereka. Selain itu, pengkaji mencadangkan agar pensyarah-pensyarah UMP mengaplikasikan kaedah yang dicadangkan oleh Hamzah dan Ali (2017) dalam Modul Latihan: Pendekatan Pendidikan Integrasi Holistik Membangunkan Kecerdasan Spiritual dalam aktiviti pengajaran dan pembelajaran di bilik kuliah sebagai usaha untuk meningkatkan lagi tahap kecerdasan spiritual pelajar UMP.

Pihak universiti juga perlu menyediakan persekitaran akademik yang lebih kondusif, meningkatkan kualiti kurikulum pengajian, menyediakan bantuan nasihat kerjaya dan mengadakan program yang boleh membantu pelajar merancang masa mereka dengan baik dalam memenuhi tuntutan akademik, sosial, keluarga dan agama. Selain itu, pihak universiti boleh menggalakkan pelajar untuk melakukan aktiviti-aktiviti yang boleh mengurangkan tekanan seperti bersukan, bercuti, meluangkan masa lapang dengan hobi yang berfaedah, melakukan perkara-perkara baru yang mencabar dan menambah kenalan baru. Langkah-langkah ini dijangka boleh meningkatkan kepuasan pelajar dan sekaligus meningkatkan tahap kesejahteraan subjektif mereka. Fokus yang utama juga perlu diberikan kepada pelajar lelaki kerana mereka lebih cenderung untuk merasa kurang gembira dengan kualiti kehidupan mereka berbanding pelajar perempuan.

Hasil kajian ini juga boleh dijadikan panduan bagi membantu pembuat-pembuat dasar di Kementerian Pendidikan Malaysia terutamanya Bahagian Pengajian Tinggi untuk merangka polisi-polisi berkaitan kesihatan mental dan

kecerdasan spiritual yang sesuai di peringkat institusi pengajian tinggi bagi meningkatkan tahap kebahagiaan hidup pelajar dan seterusnya meningkatkan prestasi akademik mereka. Ini akan membantu mengurangkan masalah-masalah psikologi di kalangan generasi muda dan meningkatkan kesejahteraan hidup mereka.

Dari segi bidang ilmu, hasil kajian ini boleh menyumbang kepada kekurangan dalam literatur mengenai tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup dalam konteks pelajar universiti di Malaysia. Hasil kajian ini juga dilihat boleh mengukuhkan dapatan teori lepas mengenai kaitan di antara faktor kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan demografi dengan kebahagiaan hidup serta prestasi akademik pelajar. Selain itu, model yang dibina dalam kajian ini boleh dijadikan rujukan oleh pengkaji-pengkaji lain dalam bidang ini untuk memahami dengan lebih mendalam lagi bagaimana tahap kebahagiaan hidup dan prestasi akademik pelajar boleh ditingkatkan melalui amalan gaya hidup yang boleh meningkatkan kesihatan mental dan kekuatan rohani mereka.

Oleh kerana kajian yang dijalankan terbatas kepada populasi yang melibatkan pelajar-pelajar Ijazah Sarjana Muda di UMP sahaja, dapatan kajian tidak boleh dianggap mewakili keseluruhan pelajar-pelajar universiti di Malaysia. Oleh itu, kajian lanjutan perlu dibuat dengan menggunakan populasi yang lebih besar dan melibatkan lebih banyak universiti-universiti utama di Malaysia agar tahap kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan kebahagiaan hidup pelajar-pelajar universiti di Malaysia boleh diukur dengan lebih tepat.

Selain itu, kajian ini juga hanya memfokuskan kepada tiga faktor penyumbang kepada kebahagiaan hidup dan prestasi akademik iaitu kesihatan mental, kecerdasan spiritual dan demografi (jantina, tahun pengajian dan latar belakang agama) sahaja. Oleh itu, pengkaji mencadangkan agar kajian akan datang memasukkan faktor-faktor lain seperti motivasi belajar, keyakinan diri (*self-esteem*), penerimaan diri (*self-acceptance*), latar belakang ekonomi keluarga dan tahap amalan keagamaan bagi melihat bagaimana hubungan di antara faktor-faktor ini dengan kesihatan mental, kecerdasan spiritual, kebahagiaan hidup dan prestasi akademik.

Antara limitasi yang dihadapi oleh pengkaji ialah prestasi akademik yang diukur dalam kajian ini adalah berdasarkan pencapaian akademik pelajar bagi semester kedua pengajian bagi tahun 2019. Data ini berkemungkinan tidak menggambarkan tahap prestasi akademik mereka yang sebenar sewaktu kajian berlangsung. Oleh itu, pengkaji mencadangkan agar pengumpulan data bagi kajian lanjutan dijalankan sejurus selepas keputusan peperiksaan semester diumumkan. Ini adalah untuk mengelak daripada berlakunya ketidaktepatan data berkaitan prestasi akademik.

Yang terakhir, oleh kerana pengumpulan data kajian ini dijalankan sewaktu Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) Fasa 1 2020 yang dilaksanakan oleh Kerajaan Malaysia untuk membendung penularan wabak Covid-19, pengkaji menghadapi kesukaran untuk memilih sampel mengikut peratus yang sama bagi setiap subkumpulan. Ini menyebabkan pengkaji perlu menyaring data asal bagi mengurangkan bias persampelan untuk analisis korelasi, analisis regresi, ujian t sampel bebas dan ujian ANOVA. Ini juga menyebabkan saiz sampel yang digunakan untuk hanya terbatas kepada 136 orang sahaja di mana jumlah ini kurang daripada saiz sampel yang ditetapkan oleh Krejic dan Morgan (1970) untuk mewakili populasi kajian. Oleh itu, kajian akan datang perlu menggunakan saiz sampel yang cukup untuk mewakili populasi kajian dan dalam masa yang sama mempunyai peratus yang sama bagi setiap subkumpulan demografi. Ini adalah penting bagi memastikan kebolehpercayaan kajian dan mengelakkan daripada berlakunya bias persampelan.

PENGHARGAAN

Penyelidik ingin merakamkan ucapan terima kasih kepada Universiti Malaysia Pahang (UMP) yang menyediakan gran dalaman RDU200308

RUJUKAN

- [1] 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.
- [2] Al-Attas, S. M. N. (1995). *Prolegomena to the Metaphysic of Islam: An Exposition of the Fundamental Elements of the Worldview of Islam*. Kuala Lumpur: ISTAC, 107-109.
- [3] Al-Ghazali, A. H. (2000). *Maqasid al-Falasifah*. Tahqiq Mahmud Baiju, al-Taba'ah al-Ula, ms. 201.
- [4] Al-Ghazali, A. H. (t. t.). *al-Munqidz min al-Dalal*. Beirut: Maktabah al-Asbiyah, ms.108.
- [5] Amram, J. Y. (2009). *The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership*. Institute of Transpersonal Psychology.
- [6] Azizollah, A., MaedeSadat, R., Sadat, R. S. & Ali, S. S. (2013). The Relationship between Emotional Intelligence, Spiritual Intelligence, and Students' Academic Achievement. *World of Sciences Journal*, 1(8), 45-51.
- [7] Basuki, K. H. (2015). Pengaruh kecerdasan spiritual dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar Matematika. *Jurnal Formatif*, 5(2), 120-133.
- [8] Bostani, M., Nadri, A. & Nasab, A. R. (2014). A Study of the Relation between Mental health and Academic Performance of Students of the Islamic Azad University Ahvaz Branch. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 116, 163 – 165.
- [9] Cagle, J. B. (2017). A study of the life satisfaction of students and its effect on their academic achievement (Tesis PHD). Carson-Newman University.
- [10] Eddington, N. & Shuman, R. (2005). *Subjective Well-Being*. Continuing Psychology Education.
- [11] 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.

- [12] Fisher, J. (2010). Development and application of a spiritual well-being questionnaire called SHALOM. *Religions*, 1(1), 105-121.
- [13] Francis, L. J., Yablon, Y. B. & Robbins, M. (2014). Religion and Happiness: a Study among Female Undergraduate Students in Israel. *International Journal of Jewish Education Research*, 2014(7), 77-92.
- [14] Gilman, R. & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- [15] Hamat, W. N. W., Hussin, Z., Yusoff A. F. M. & Sapar, A. A. (2013). Pengaruh media massa terhadap penampilan akhlak pelajar Islam Politeknik Malaysia. *Journal of Islamic Education*, 1, 17-27.
- [16] Hamid, S. A. (2019). Tahap kesihatan mental dalam kalangan pelajar Institut Pengajian Tinggi: kajian literasi. e-Prosidang Persidangan Antarabangsa Sains Sosial dan Kemanusiaan (PASAK) 24-25 April 2019. Kolej Universiti Islam Antarabangsa.
- [17] Hamim (2016). Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Filsafat. *Tasâmuh*, 13(2), 127-149.
- [18] Hamzah, R. & Ali, Z. (2017). *Modul Latihan: Pendekatan Pendidikan Integrasi Holistik Membangunkan Kecerdasan Spiritual*. Universiti Malaysia Pahang.
- [19] Hill, E. (2015). The Relationship between Self-Esteem, Subjective Happiness and Overall Life Satisfaction (Tesis Ijazah Sarjana Muda). National College of Ireland.
- [20] Ibrahim, F., Sarnon, N., Alavi, K., Mohamad, M. S., Akhir, N. M. & Nen, S. (2012). Memperkasakan pengetahuan agama dalam kalangan remaja bermasalah tingkah laku: Ke arah pembentukan akhlak remaja sejahtera. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 84-93.
- [21] 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. 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/kls.v4i4.2302
- [22] Ismah, N. Z. & Zulkifli (2017). Kepentingan unsur Al-Qalb dalam membentuk jati diri remaja: Analisis terhadap ikon remaja di dalam Al-Quran. *Jurnal Pengajian Islam*, 10(1), 1-16.
- [23] Ismail, K. H., Anwar, K. & Hamsan, H. H. (2010). Analisis Kecenderungan Penyalahgunaan Bahan dan Faktor Keagamaan: Kajian Kes terhadap Belia di sebuah IPTA. *Malaysia Journal of Youth Studies*, 3, 225-236.
- [24] Jamali, T. & Abasi, R. (2013). *The study of relationship between religious orientation and happiness in students of Payam Noor University*. Tehran: The International Congress on Religious Culture and Thought.
- [25] 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.
- [26] Lee, M. F. & Syaid, S. (2017). Factors Contributing towards Malaysian Technical University (MTU) Students' Mental Health. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 25(S), 93-100.
- [27] Midi, M. M., Cosmas, G. & Sinik, S. (2019). The effects of spiritual intelligence on academic achievement and psychological well-being of youths in Kanibungan Village, Pitas. *Southeast Asia Psychology Journal*, 9, 1-14.
- [28] Miller, S., Connolly, P., & Maguire, L. K. (2013). Wellbeing, academic buoyancy and educational achievement in primary school students. *International Journal of Educational Research*, 62, 239-248.
- [29] Mohamed, A., Seman, M. Z. O., & Abdul Wahab, M. H. (2010). Kefahaman dan amalan dalam beragama: Kajian terhadap pelajar baru UiTM Pahang dan pelajar baru Universiti Malaysia Pahang (Tidak diterbitkan). Universiti Teknologi MARA Pahang, Jengka, Pahang.
- [30] Norazwa, Y. K. (2013). The influence of emotional and spiritual intelligence on misconduct of secondary school students (Tesis Sarjana). Universiti Teknologi Malaysia.
- [31] Pusat Kesihatan Universiti Malaysia Pahang (2019). *Data Kesihatan Mental Pelajar 2017-2019*.
- [32] Quinn, P. D., & Duckworth, A. L. (2007). Happiness and academic achievement: Evidence for reciprocal causality. Mesyuarat Tahunan American Psychological Society, Washington, D.C.
- [33] Rahman, S. S. A. & Ibrahim, M. (t.t.) Pendekatan spiritual dalam menangani tingkah laku remaja bermasalah: satu tinjauan literatur. Tidak diterbitkan. Universiti Kebangsaan Malaysia.
- [34] Rani, A. A., Hashim, H. Ali, F., Abidin, I. & Ahmad, A. (2017). Inculcating spiritual intelligence to enhance students' psychological wellbeing. 8th ICEEPSY The International Conference on Education and Educational Psychology. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2017.10.23>
- [35] 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.
- [36] 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.
- [37] Sapp, S. A. D. (2017). The role of religious and spiritual beliefs in the academic success of college students (Tesis Ijazah Sarjana Muda). Columbus State University.
- [38] Seligman, M. E. P. & Royzman, E. (2003). Happiness: The three traditional theories. Dipetik daripada URL=<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletters/authentic happiness/happiness>
- [39] Shafi'e, S. Z. (2014). Gaya Hidup remaja dan Hubungannya dengan pengamalan Islam di Bandar Baru Permas Jaya, Johor Bahru (Tesis Sarjana). Universiti Kebangsaan Malaysia.

- [40] Syarafiz, W. (2019). Indeks Kebahagiaan Dunia: Malaysia Jatuh Dari Kedudukan 35 Kepada 80 Dalam Tempoh Setahun. Dalam *kapital.my* (22 Mac 2019). Dipetik daripada URL= <https://kapital.my/2019/03/indeks-kebahagiaan-dunia-malaysia-jatuh-dari-kedudukan-35-kepada-80-dalam-tempoh-setahun/>
- [41] Tabbodi, M., Rahgozar, H. & Makki Abadi, M. M. (2015). The Relationship between Happiness and Academic Achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 4(1).
- [42] Tan, R., Abiddin, N. Z. & Suwirta, A. (2016). Faktor yang mempengaruhi penghayatan akhlak Islam dalam kalangan belia di sebuah Institusi Pengajian Tinggi Awam Malaysia. *INSANCITA: Journal of Islamic Studies in Indonesia and Southeast Asia*, 1(1), 55-66.
- [43] 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.
- [44] Van Petegem, K. Creemers, B., Aelterman, A., & Rosseel, Y. (2008). The importance of pre-measurements of wellbeing and achievement for students' current wellbeing. *South African Journal of Education*, 28(4), 451-468.
- [45] WHO (2001). *Basic Documents (43rd Ed.)*. Geneva: World Health Organization.
- [46] Yasin, M. A. S. & Dzulkifli, M. A. (2011). The relationship between social support and academic achievement. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(5), 277-281.
- [47] Yusoff, M. S. B. (2010). The sensitivity, specificity and reliability of the Malay version 30-item General Health Questionnaire (GHQ) in detecting distressed medical students. *Education in Medicine Journal*, 2(1), e12-e21.
- [48] Zohar, D. & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. New York: Bloomsbury Publishing.
- [49] Zulkifli, I. (2013). *Happiness and Students' Performance in Quantitative Subjects – A Preliminary Study*. Prosiding Book of ICEFMO, 2013, Malaysia Handbook on Malaysia Handbook on the Economic, Finance and Management Outlooks.