

## TAHAP KESIHATAN MENTAL DAN LOKUS KAWALAN DIRI KETIKA PANDEMIK COVID -19: KESAHAN DAN KEBOLEHPERCAYAAN ITEM

Nik Hasyimah Nik Soh & Zaidi Fadzil

Pusat Pengajian Dan Perkhidmatan Kaunseling Dan Psikologi  
Universiti Islam Antarabangsa Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah (UniSHAMS)

Emel: [zaidifadzil@unishams.edu.my](mailto:zaidifadzil@unishams.edu.my)

### Abstrak

Tahun 2020 menjadi sejarah baru kepada Malaysia apabila dikejutkan dengan kedatangan penyakit berjangkit yang disebabkan oleh Covid 19 yang dikenalpasti berasal dari Wuhan China. Virus yang dinamakan sebagai Novel Coronavirus-19 atau lebih dikenali dengan nama Covid-19 ini merupakan sejenis virus yang boleh menyebabkan jangkitan pada saluran pernafasan. COVID-19 bukan sahaja mendedahkan kita kepada norma baharu seperti penjarakan sosial, pengasingan, kuarantin dan pematuhan terhadap pelbagai operasi piawai (SOP) tetapi tanpa disedari ianya juga berjaya membangkitkan tekanan terhadap psikologi seperti perasaan atau emosi. Kajian ini adalah bertujuan untuk melihat tahap kesihatan mental dan lokus kawalan diri ketika pandemik Covid-19 berdasarkan demografi iaitu jantina dalam kalangan penduduk di dalam Daerah Bachok Kelantan. Kajian ini menggunakan kaedah tinjauan melalui soal selidik. Soal selidik yang digunakan ialah *Depression Anxiety Stress Scale 21* oleh P.F. Lovibond dan S.H. Lovibond (1995) dan *Internal-External Locus of Control Scale* oleh Jullian Rotter (1966). Responden terdiri daripada orang awam yang tinggal di dalam daerah Bachok bermula dari umur 20 tahun ke atas.

**Kata Kunci:** Kesihatan mental, lokus kawalan diri, pandemik Covid 19, kesahan, kebolehpercayaan.

### Abstract

*The year 2020 became a new history for Malaysia when it was surprised by infectious disease caused by the Covid 19 virus identified as originating from Wuhan China. The virus named as Novel Coronavirus-19 or better known as Covid-19 is a type of virus that can cause infection in the respiratory tract. COVID-19 not only exposes us to new norms such as social distancing, isolation, quarantine and adherence to various standard operating procedures (SOPs) but without realizing it also succeeds in raising psychological pressure such as feelings or emotions. This study aims to see the level of mental health and the locus of self-control during the Covid-19 pandemic based on demographics, namely gender, among residents in the Bachok District of Kelantan. This study uses a survey method through a questionnaire. The questionnaire used is the Depression Anxiety Stress Scale 21 by P.F. Lovibond and S.H. Lovibond (1995) and the Internal-External Locus of Control Scale by Julian Rotter (1966). The respondents are members of the public who live in the Bachok district starting from the age of 20 years and above.*

**Keywords:** Mental health, locus of self-control, Covid 19 pandemic, validity, reliability.

### PENGENALAN

Wabak Covid-19 telah memberi kesan yang pelbagai terhadap manusia dari aspek seperti kesihatan, ekonomi, aktiviti sosial, pendidikan, pekerjaan dan lain-lain (Norhazirah Mustaffa, 2020). Pada tahun 2020 ini, tahap kesihatan mental individu berada pada tahap yang sangat membimbangkan dan telah menjadi masalah kesihatan kedua terbesar bagi rakyat Malaysia

selepas penyakit jantung. Masalah kesihatan mental ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja tidak mengira umur, jantina, bangsa dan sebagainya (Wan Azizah, 2019). Menurut Abdul Rashid et al (2020) fenomena Covid-19 ini telah menyebabkan ramai individu yang mula berasa cemas, risau, tertekan, bimbang dan takut. Oleh itu setiap individu berpotensi mengalami isu melibatkan kesihatan mental seperti kemurungan. Sehubungan dengan itu, Tan Sri Muhyidin menyatakan bahawa dalam memelihara nyawa seperti mengelakkan daripada penularan pandemik Covid-19, keputusan dan tindakan menguatkuasakan perintah kawalan pergerakan (PKP) adalah hakikatnya merupakan pengaplikasian prinsip *Maqasid Syariah*.

Ekoran daripada pandemik Covid-19 itu, maka dapat dilihat peningkatan isu-isu kesihatan mental dan gangguan psikologi seperti kebimbangan dan cemas dalam kalangan masyarakat kerana terkesan dengan impak negatif yang dibawa oleh pandemik ini (Norhazirah Mustaffa, 2020). Seterusnya, kajian Gooh Mo Lee, Amirmudin & Mohd Hafiz (2012), mendapati apabila bebanan mental mencapai kemuncaknya, seseorang itu akan melakukan perkara-perkara di luar jangkaan seperti mencederakan diri atau melakukan tindakan di luar batasan seperti membunuh diri. Kenyataan ini turut disokong oleh Norhayati (2013) yang menunjukkan bahawa kesedihan melampau yang dialami oleh seseorang individu akan mendorong dirinya untuk membunuh diri. Nor Ba'ayah, Diana, Nur Saadah, Norhayati & Hilwa (2018) menunjukkan bahawa kadar kemurungan dan tekanan yang tinggi akan membawa kepada bunuh diri.

Bunuh diri boleh didefinisikan sebagai meragut nyawa sendiri dengan menganggap bahawa masalah akan selesai apabila individu membunuh diri (Hong Kok Pan, 2018). Seterusnya bunuh diri juga boleh ditafsirkan dengan kelakuan spontan yang timbul disebabkan seseorang itu tidak dapat mengawal emosi, berputus asa serta menganggap bahawa kehidupannya tidak dapat diteruskan dan tidak berguna lagi (Akmal, 2019). Manakala menurut Ame dan Salleh (1995) pula, bunuh diri adalah tingkah laku seseorang yang mengambil nyawa mereka sendiri dengan sengaja yang mana ianya berhubung kait dengan komponen biological, sosial dan psikologikal. Tingkah laku membunuh diri ini terdiri daripada 3 spektrum iaitu pertama idea bunuh diri yang merujuk kepada pemikiran untuk terlibat dalam tingkah laku yang bertujuan untuk mengakhiri kehidupan. Kedua, rancangan membunuh diri yang merujuk kepada rancangan seseorang untuk mati dan terakhir adalah cubaan bunuh diri iaitu penglibatan dalam potensi tingkah laku yang mencederakan diri di mana ia sekurang-kurangnya mempunyai niat untuk mati (Matthew, 2008).

Statistik menunjukkan dua kes bunuh diri berlaku setiap hari dalam tahun 2019 sehingga Mei 2021. Pada 2019 sebanyak 609 kes dilaporkan diikuti sebanyak 631 kes bagi 2020. Angka ini terus melonjak ke tahap yang lebih membimbangkan. Manakala, bagi tempoh tujuh bulan dari Januari sehingga Julai 2021 sebanyak 638 kes bunuh diri dilaporkan. Oleh kerana kadar bunuh diri yang kian meningkat di seluruh dunia termasuk di Malaysia menyebabkan kajian tentang gejala ini perlu dibanyakkan lagi (Nurul Sofiah et al, 2020).

Gangguan kesihatan mental boleh terjadi kepada sesiapa sahaja apabila individu itu tidak dapat mengawal emosinya. Individu yang dapat mengawal dan menguruskan emosi dengan baik dapat menjalani kehidupan yang lebih sejahtera. Berlakunya gangguan kesihatan mental adalah disebabkan individu tidak dapat berfikir secara rasional dan bertindak diluar kawalan. Statistik kesihatan mental di Malaysia menunjukkan berada ditahap yang tinggi dan membimbangkan berpunca daripada pelbagai faktor. Masalah kesihatan mental semakin meruncing terutama ketika pandemik Covid-19. Antara langkah yang di ambil oleh pengkaji tentang kesihatan mental adalah dengan mengukur tahap kesihatan mental dengan ujian minda sihat seperti *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS21). Manakala, lokus kawalan diri pula diuji dengan alat ujian *Internal- External Locus of Control* (IELOC). Alat ujian ini sudah lama diperkenalkan di Malaysia dan telah di alih bahasa kepada bahasa Malayu.

Oleh yang demikian, pengkaji telah memilih untuk menggunakan alat ujian *Depression*

*Anxiety Stress Scale-21* (DASS21) dan *Internal- External Locus of Control* (IELOC) untuk menjalankan kajian bagi melihat tahap kesihatan mental dalam kalangan komuniti dalam daerah Bachok berdasarkan demografi dimana pembolehubah tidak bersandar adalah jantina, umur, status perkahwinan, lokus kawalan dalaman dan lokus kawalan luaran.

## METODOLOGI

### Reka Bentuk Kajian

Kajian yang dijalankan ini adalah kajian berbentuk penyelidikan kuantitatif melalui edaran soal selidik. Kajian ini dilaksanakan dengan menggunakan satu set borang soal selidik yang dijawab sendiri oleh responden sebagai alat utama bagi mengumpul maklumat. Pengkaji memilih reka bentuk kajian tinjauan ini bagi mengenalpasti tahap kesihatan mental dan lokus kawalan individu yang tinggal di dalam daerah Bachok Kelantan.

Menurut Chua (2011) kajian tinjauan merupakan salah satu kaedah penyelidikan bukan eksperimental yang paling popular, yang digunakan dalam pelbagai bidang, terutamanya dalam bidang sains sosial. Kajian tinjauan biasanya digunakan untuk mendapatkan pandangan orang ramai mengenai sesuatu isu semasa. Kajian jenis ini adalah popular kerana mempunyai ciri-ciri penggunaan yang menyeluruh dan kaedah pengendalian.

Pengkaji telah mengedarkan borang soal selidik dan telah diisi penuh sebanyak 65 orang responden yang terdiri daripada individu yang tinggal di dalam daerah Bachok Kelantan. Responden kajian meliputi 37 orang perempuan 56.9% dan 28 orang lelaki 43.1%. Pengkaji mengambil masa tiga minggu untuk mengedar dan mengumpul data soal selidik.

### Instrumen Kajian

Instrumen kajian yang digunakan adalah bentuk soal selidik *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS21) dibina oleh Lovibond (1995) dan *Internal-External Locus of Control Scale* (IELOC) yang dibina oleh Julian Rotter (1966). Instrumen *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS21) yang sudah dialih bahasa versi Bahasa Melayu digunakan bagi mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan responden.

DASS mempunyai 21 struktur kenyataan bagi mengukur tahap tekanan, kebimbangan dan kemurungan individu. Berdasarkan jadual 3.0 kenyataan 1, 6, 8, 11, 12, 14 dan 18 mewakili kategori tahap tekanan individu, kenyataan 2, 4, 7, 9, 15, 19 dan 20 mewakili kategori tahap kebimbangan individu dan kenyataan 3, 5, 10, 13, 16, 17 dan 21 mewakili kategori tahap kemurungan individu. Responden diberi pilihan menandakan skor tidak pernah, jarang, kerap atau sangat kerap bagi setiap kenyataan. Skor markah bagi tidak pernah = 0, jarang = 1, kerap = 2 dan sangat kerap = 3.

Instrumen *Internal-External Locus of Control Scale* digunakan bagi mengukur lokus kawalan dalaman dan luaran responden. Skala ini berbentuk ujian forced choice yang dibina oleh Rotter(1971) dan telah menjalani proses alih bahasa kepada Bahasa Melayu oleh Ezanee Mohamad (2009). Terdapat 29 item yang telah dibina untuk menguji beberapa aspek hubungan responden dalam kehidupan seperti hubungan peribadi, sekolah, pekerjaan, kerajaan dan politik. Dari segi kebolehpercayaan, *Internal-External Locus of Control Scale*, Rotter telah menguji ketekalan dan menunjukkan 0.65 hingga 0.79 dan hampir kesemua korelasi berada pada tahap 0.70 Ezanee Mohamad (2016).

### Kesahan dan Kebolehpercayaan Instrumen

Kesahan dan kebolehpercayaan instrumen kajian penting dalam mempertahankan ketekalan hasil kajian yang diperolehi daripada ralat kajian. Kesahan merujuk kepada ketepatan sesuatu ukuran samaada ukuran tersebut mengukur apa yang ingin diukur. Kesahan juga mengambil kira samaada sesuatu ukuran itu mengandungi semua ciri-ciri bagi konsep yang diukur (Anas dan Sharifah Azizah, 2018). Menurut Kamaruzzaman (2009) kesahan adalah ketepatan sesuatu

ukuran yang digunakan. Kesahan adalah untuk memastikan instrumen yang digunakan memenuhi indikator yang ditetapkan dan bertepatan dengan objektif kajian. Tujuan kesahan instrumen bagi menjamin item-item mempunyai sifat *Defensibility* (dapat dipertahankan; hasil kajian yang tepat dan berguna), *Accuracy* (ketepatan; menjawab persoalan kajian), *Appropriateness* (kesesuai; relevan dengan tujuan kajian), *Meaningfulness* (bererti; memberi makna terhadap data melalui skor) dan *Usefulness* (kebolehgunaan; mampu membuat keputusan berhubung apa yang dicari dan menyediakan maklumat yang bermakna).

Kebolehpercayaan pula ialah satu konsep yang merujuk kepada tahap ketekalan dan kestabilan instrumen yang digunakan dalam kajian. Alat yang digunakan itu mampu memberi jawapan yang konsisten. Manakala konsistensi dalam merujuk kepada kebolehpercayaan item-item dalam sesuatu instrumen dalam mengukur sesuatu pemboleh ubah yang sama. Pekali kebolehpercayaan yang boleh diterima mengikut pengamal penyelidikan dalam sains sosial ialah sekurang-kurangnya lebih daripada  $\alpha = .60$ . Terdapat perbezaan pendapat dikalangan sarjana mengenai nilai alpha ( $\alpha$ ) yang baik dan boleh diterima. Menurut Mohd. Majid Konting (1993) nilai alpha yang baik tahap  $\alpha = 0.71 - 0.99$ , manakala Fraenkel dan Wallen (1996) tahap  $\alpha = 0.70 - 0.99$ , dan seterusnya Kubiszyn dan Borich (2000) tahap  $\alpha = 0.80 - 0.90$ .

### ***Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS21)***

Kajian Ramli Musa, Mohd Ariff Fadzil dan Zaini Zain (2007) menyatakan bahawa DASS-21 ini telah diuji kesahan dan kebolehpercayaan secara meluas bagi kegunaan klinikal dan juga bukan klinikal. DASS-21 juga telah diterjemahkan dalam pelbagai bahasa dan disahkan dalam populasi yang berbeza. Selain itu, soal selidik ini sangat mudah untuk dikendalikan oleh orang awam tanpa memerlukan latihan khusus. Dengan menggunakan soal selidik ini, pengkaji dapat mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan pada masa yang sama.

Kebolehpercayaan BM DASS-21 ditentukan dengan melihat pada *nilai Cronbach Alpha*. Kajian Ramli Musa, Mohd Ariff Fadzil dan Zaini Zain (2007) menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* bagi keseluruhan adalah sangat baik iaitu .904. Skala bagi nilai kebolehpercayaan bagi kemurungan, kebimbangan dan tekanan masing-masing 0.84, 0.74 dan 0.79 manakala kesahan konstruk telah dinilai dengan menggunakan analisis faktor pengesahan.

Beban faktor sebanyak 0.4 atau lebih telah dianggap baik. Jadual 1 dibawah menunjukkan beban faktor untuk pengesahan analisis faktor (CFA) bagi setiap item dalam BM DASS-21

*Jadual 1: Item Soal Selidik*

<b>Item</b>	<b>Skala min jika item dipadamkan</b>	<b>Skala varian jika item dipadamkan</b>	<b>Item dibetulkan – jumlah kolerasi</b>	<b>Cronbach’s Alpha jika item dipadamkan</b>
S1- S	15.41	73.53	.58	.894
S2- A	15.53	77.62	.33	.902
S3- D	15.87	76.61	.52	.896
S4- A	16.14	77.75	.45	.897
S5- D	15.38	74.92	.56	.895
S6- A	15.57	76.67	.46	.898
S7- A	15.83	77.18	.39	.899
S8- S	15.20	74.93	.53	.896
S9- A	15.37	75.20	.48	.897
S10- D	16.03	76.48	.53	.896

S11- S	15.62	73.30	.71	.891
S12- S	15.62	74.38	.67	.892
S13- D	15.63	74.39	.63	.893
S14- S	15.45	75.98	.49	.897
S15- A	15.83	75.20	.66	.893
S16- D	15.82	76.14	.53	.896
S17- D	16.19	76.42	.60	.894
S18- S	15.21	76.13	.43	.899
S19- A	15.78	76.11	.49	.897
S20- A	16.00	77.26	.50	.897
S21- D	16.35	79.24	.50	.897

Sumber : Ramli Musa, Mohd Ariff Fadzil & Zaini Zain (2007)

Berdasarkan jadual ini, dapat dibuktikan bahawa BM DASS-21 berjaya menggambarkan item dalam tiga kategori utama iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan. Tiga perkara tersebut mempunyai faktor beban kurang daripada (0.30). Antara semua item, item 18 adalah yang paling rendah nilai beban faktor (0.20). Item bagi mudah tersentuh atau saya mudah tersinggung untuk mengukur tahap tekanan tetapi mempunyai beban faktor tinggi untuk kebimbangan (0.65). Item 7 dan 12 mempunyai beban faktor sederhana iaitu (0.29) bagi skala kebimbangan dan tekanan. Item kemurungan secara amnya mempunyai beban faktor baik (0.51-0.73) berbanding dengan skala yang lain. Manakala korelasi antara skala adalah dalam lingkungan (0.54) dan (0.68). Terdapat korelasi yang tinggi antara item tekanan dengan skalakemurungan dan kebimbangan yang mana masing-masing (0.65) dan (0.68).

Pengkaji telah menguji nilai kebolehpercayaan *Cronbach alpha* bagi keseluruhan item dalam DASS-21 dalam kajian. Hasil dapatan menunjukkan nilai *Cronbach alpha* ( $\alpha = .85$ ) seperti jadual 2. Ini menunjukkan alat ukur ujian DASS ini mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi.

Jadual 2 : Nilai pekali kebolehpercayaan (*reliability*) bagi keseluruhan item

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.951	21

### ***Internal-External Locus of Control Scale (IELOC)***

Kebolehpercayaan bagi *Internal-External Locus of Control Scale*, Rotter (1990) menunjukkan .65 hingga .79 dan hampir kesemua korelasi berada pada tahap .70. Oleh itu, pemilihan item alat ukur diambil kerana diakui kesahan dan kebolehpercayaan yang tinggi (Ezanee Mohamad, 2016).

Bagi pekali kebolehpercayaan Majid Konting (2009) menyatakan bahawa tiada batasan yang khusus yang boleh digunakan bagi menentukan pekali kebolehpercayaan yang sesuai bagi sesuatu alat ukur. Pekali kebolehpercayaan yang sering digunakan sekurang-kurangnya lebih daripada 0.60.

Instrumen *Internal-External Locus of Control* ini telah melalui proses alih bahasa oleh Ezanee Mohamad (2009) dalam kajiannya dan nilai kebolehpercayaan adalah seperti berikut.

Jadual 3.7 Nilai Kebolehpercayaan Soal Selidik

Subskala	Nilai $\alpha$
Lokus Dalaman	0.64
Lokus Luaran	0.63

### PERBINCANGAN, CADANGAN DAN RUMUSAN

Kajian ini dijalankan adalah bertujuan untuk mengenalpasti tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan serta tahap lokus kawalan dalaman dan luaran. Selain itu juga, kajian ini bertujuan untuk mengkaji perbezaan tahap kemurungan, kebimbangan dan juga tekanan berdasarkan jantina responden yang tinggal di dalam daerah Bachok. Seterusnya melihat hubungan diantara tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan dengan lokus kawalan diri. Kajian ini melibatkan responden yang tinggal di dalam daerah Bachok seramai 65 orang. Responden terdiri daripada umur 20 tahun dan keatas. Daripada jumlah keseluruhan responden didapati responden lelaki seramai 28 orang, manakala responden perempuan 37 orang.

Dalam kajian ini, pengkaji telah menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS21) yang sudah dialih bahasa versi Bahasa Melayu digunakan bagi mengukur tahap kemurungan, kebimbangan dan tekanan responden. Bahagian B merupakan soal selidik DASS yang mempunyai tiga bahagian iaitu bahagian pertama merupakan bahagian soal selidik yang mempunyai 21 struktur kenyataan yang menggambarkan keadaan responden. Seterusnya setelah selesai mengisi skor bagi setiap kenyataan, skala markah akan dimasukkan di bahagian kedua mengikut nombor soalan. Akhir sekali bahagian ketiga adalah keputusan ujian yang akan diperolehi berdasarkan skor saringan.

Instrumen *Internal-External Locus of Control Scale* juga digunakan bagi mengukur lokus kawalan dalaman dan luaran responden. Skala ini berbentuk ujian forced choice yang dibina oleh Rotter (1971) dan telah menjalani proses alih bahasa kepada Bahasa Melayu oleh Ezanee Mohamad (2009). Terdapat 29 item yang telah dibina untuk menguji beberapa aspek hubungan responden dalam kehidupan seperti hubungan peribadi, sekolah, pekerjaan, kerajaan dan politik.

### RUJUKAN

- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nurhafizah Mohd Sukor dan Nor Hamizah Ab Razak (2020). Wabak covid-19: Pengurusan aspek kesihatan mental semasa norma baharu. *International Journal of Social Science Research*, Vol. 2, No. 4, 156-174.
- Abdul Rashid Abdul Aziz, Nor Hamizah Ab Razak (2021). *Satu Tinjauan Terhadap Pemikiran dan Idea Bunuh Diri dalam kalangan Pelajar*. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH).
- Ame Husna Kamina &, Salleh Amat. (1995). *Persepsi Kaunselor terhadap Isu berkaitan Bunuh Diri dan Idea Membunuh Diri: Satu Analisa*. Sosial Science Graduate International Seminar.
- Anas Suzastri Ahmad & Sharifah Azizah (2018). *Metodologi Penyelidikan & Analisis Data Kuantitatif SPSS*. Terbitan KUIN Sdn Bhd: UniSHAMS.

- Ezanee Mohamad (2009). *Hubungan Lokus Kawalan dan Masalah Disiplin Pelajar*. Tesis Ijazah Sarjanamuda yang tidak diterbitkan. Tg. Malim. Universiti Pendidikan Sultan Idris.
- Ezanee Mohamad (2016). *Hubungan antara lokus kawalan dan kebimbangan seketika dalam kalangan atlet ragbi*. Tesis Sarjana
- Gooh Mo Lee, Amimurdin Udin & Mohd Hafiz bin Abdul Aziz (2012). *Persepsi Guru terhadap Kesihatan Mental dan Bunuh Diri*. *Journal of Educational Psychology & Counseling*, 7 1-10.
- Hong Kok Pan & PM Dr Mohammad Aziz Shah Mohamed Arip (2018). *Inventori Kecenderungan Bunuh Diri*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(2), 475-489.
- Matthew W. Gallagher, Kate H. Bentley, David H. Barlow (2014). *Perceived Control and Vulnerability to Anxiety Disorders: A Meta-analytic Review*. *Cognitive Therapy and Research* · December 2014 Springer Science+Business Media New York
- Matthew K. N, Guilherme, B., Evelyn J. B., Christine B. C., Ronald, C. K., & Sing, L. (2008). *Suicide and Suicidal Behavior*, *Epidemiologic Reviews*, 30, 133-154.
- Mohd Majid Konting (2009). *Kaedah Penyelidikan Pendidikan*. (Edisi Kelapan). Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Nor Ba'yah Abdul Kadir, Diana Johan, Nur Saadah Mohammad Aun, Norhayati Ibrahim, Hilwa Abdullah (2018). *Kadar Prevalens Kemurungan dan Cubaan Bunuh Diri dalam kalangan Remaja di Malaysia*. *Jurnal Psikologi Malaysia* : 32(4) 150-158.
- Norhazirah Mustaffa (2020). *Mengatasi Kebimbangan Semasa Pandemik COVID-19 dengan Pendekatan Teori Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)*. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*.
- Nurhazirah Mohamad Yunos, Aishah Mahat (2021). *COVID-19: Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesihatan Mental di Kalangan Pelajar Universiti*. *Jurnal Dunia Pendidikan*, Vol. 3, No. 3, 265-272.
- Nurul Sofiah Ahmad Abd Malek, Noraini Abdol Raop & Mohd Sufiean Hassan (2020). *Peranan kesihatan mental sebagai moderator terhadap kecenderungan bunuh diri*. *Jurnal Sains Sosial Malaysian Journal of Social Science* Jilid. 5 (1) 2020: 87-99
- P. F. Lovibond and S. H. Lovibond (1995). *The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories*. *Behav. Res. Ther.* Vol. 33, No. 3, pp. 335-343, 1995 Copyright © 1995 Elsevier Science Ltd Printed in Great Britain. All rights reserved
- Ramli musa, Mohd Ariff Fadzil, dan Zaini Zain (2007). *Translation, Validation and Psychometric of Bahasa Malaysia Version of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)*. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 8(2):82-89. Retrieved from [http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Malaysia/ramli\\_Bahasa\\_article.pdf](http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Malaysia/ramli_Bahasa_article.pdf).
- Rotter, J.B. (1971). External control and internal control. *Psychology Today*, 5, 37-42.
- Rotter, Julian B (1990). Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American Psychologist*, Vol 45(4), Apr 1990, 489-493.